

# こころはからだを通して見えてくる

小林 隆 児

Mind is Understood through the Changes of Body

Ryuji Kobayashi

私は大学で教鞭を取りつつ、日頃から精神科医として学生相談やクリニックでの診療にも従事しています。私の仕事の中心は、人間のこころとその病についてよりよい理解と治療を考えることです。では「こころ」を理解することとはどのような営みなのか、考えてみたい。それが今回のテーマです。

\*

担当科目「医学一般」で私は1年の学生さんに必ず次のような質問をします。「こころはどこにあると思いますか」、「こころはいつ頃生まれてくると思いますか」、そして「こころの存在をもっとも実感するのはどんなときですか」です。この中でも特に最後の「こころの存在をもっとも実感するのはどんなときですか」と訊ねると、多くの学生さんはつぎのように答えてくれます。「感動したとき」、「激しい運動をしたとき」、「悩んでいるとき」などです。さらに具体的に訊いていくと、「感動して心臓がドキドキしたとき」、「悩んで息苦しくなったり、気分が重くなったとき」などと付け加えてくれます。彼らの回答をみていくと、「こころ」の存在を実感しているのは、「涙を流す」、「動悸がする」「息苦しくなる」、「気が重くなる」などなど、「からだ」に普段とは異なった反応が引き起こされているときだということがわかります。「こころ」は「からだ」を通して実感しているのです。このことはある意味とても奇妙に感じます。なぜなら「こころ」の存在は目に見えるかたちで誰にでも指し示すことのできないものですから、どこにあるかと訊かれても答えに窮するでしょう。しかし、頭だけで考えるのではなく、日頃どのようなものと実感しているかを自

分に訊ねると、「こころ」の存在を自分自身の「からだ」の変化を通して感じ取っていることがわかります。

\*

このような話は人によってはことば遊びのように思われるかも知れませんが、このことはとても重要なことを意味しています。ことばとしてだけみれば、「こころ」と「からだ」は別物ですから当然違うものとして普段は認識しているのですが、自分が日頃何気なく「からだ」とは異なったものとして用いている「こころ」という存在をどんなときに実感しているか、自分の経験を内省しながら（振り返りながら）改めて考えていくと、先のような結論に至ります。両者はどこかで深く繋がっていることがわかります。

\*

クライアント（患者）のこころをどのようにして掴んで理解するかを改めて考えたとき、このことはとても大切なことを教えてくれます。それは何かといいますと、「こころ」のありようは必ず「からだ」の変化を通してなんらかのかたちで立ち現れるということです。このようなことを言うと怪訝な顔をする人もいるでしょう。なぜならひとのこころの中は相手には見えないからです。たしかに相手がこころのなかで何を考えているか、何を思っているか、それ自体はわかりません。しかし、私が指摘したいのは、そのようなことではありません。本人も日頃気づかないこころのありようが「からだ」を通して表に現れるからです。そしてそれこそクライアントのこころの問題を理解しようとしたとき、とても大切な手掛りとなります。

\*

私たちのからだには独特な性質があります。ある人と相対したとき、相手のからだの変化は自ずから自分のからだにも変化をもたらすということです。相手が悲しそうに泣いているとき、こちらにも同じような悲しい気持ちが立ち上がります。プロ野球でソフトバンクを応援に行くと、選手の動きに私たちのからだも反応して興奮をもたらします。相撲観戦のときのほうがよりわかりやすいかもしれません。砂被りの観客席で力士を応援していると、思わず自分のからだにも力が入るのがわかります。このように私たちのからだは互いに響き合

うという性質をもっています。さらに面白いのは、単にからだが響き合うだけでなく、その際かならず気持ちの興奮も起こります。つまり「ころ」も「からだ」もともに動いていることがわかります。からだところはどこか根っこで深く繋がっているのです。というよりも両者は別物として分けることのできないかたちで働いているのです。

\*

つぎに具体的に私がクライアントのころの動きをどのようにして感じ取り、治療に生かしているかをお話しましょう。自分で卒論がうまくできないという悩みを抱えていながら、学生相談に来て、カウンセリングを受けたってどうしようもないとの思いが強く、なかなか治療関係が生まれにくい男子学生さんがいました。私はカウンセラーからの相談で一回だけお会いしました。私がすぐに気づいたのは、私から随分と距離を取って椅子に座ったことでした。さらには話し始めると、彼の語り口調が独特であることでした。喉に随分と力が入っていて、絞り出すようにして声を出していました。それはとても強い緊張を感じさせるものでした。一回のみの面接でしたので、私はほとんど治療的な働きかけはせず、主に彼の気持ちを理解するように心がけました。私は時折質問したり感じたことを述べると、彼はすぐさま私の言葉尻をとらえて反論するように応じていました。最後まで彼の緊張が解けることがありませんでした。そこで私は面接を終える際に一言訊ねました。「今日の面接はどのように感じましたか」と。すると彼は「言質（げんち）を取られるようで嫌だった」「揚げ足を取られているような感じだった」と述べたのです。実は私こそ揚げ足を取られるような感じを抱えていたのですが、彼も同じように感じていたことがわかります。

このことから分かるように、彼は終始私に対して強い警戒心を持っていました。彼の私に対する構え方を通して私はそれを実感することができました。彼が私から随分と不自然なほど距離を取って座ったこと、彼が喉を強く締めて絞り出すように声を出していたこと、私が何か述べるとすぐに言葉尻を捕らえて反論していたことなどによります。ここで私の中に生じた変化を振り返ると、彼の身体の動きや変化を私自身が自らの身体の変化を通して感じ取り、かつそ

れがどのような気持ちを意味するかを私自身の体験を振り返る（内省する）ことによって理解しようとしていたことがわかります。自分のからだの変化をこころの動きとして自ら問いかけて分かったのです。

\*

もうひとつ例を取り上げてみましょう。22歳のOLです。相談内容は日頃から拒食と過食を繰り返すというものでした。セカンドオピニオンを求めての受診でした。私は日頃の食事に関する苦しみを中心に訊いていきました。人間関係にも苦しんでいることなども語られていました。食事をめぐる問題と人間関係が深く関係していることを何となく自分でも感じていることがわかってきました。そこで、面接も終わりに差し掛かったので、私は「食事をめぐって苦しんでいるのですね」と彼女の苦しみに同情の念を示したところ、驚いたことに「いえ、調子の良い時もあります。時期によっては」と、いつも苦しんでいるのではなく、調子が良い時もあるのだと答えたのです。

この反応に私は少々驚くとともになるほどとも思いました。面接の前半、私は彼女の話の冷静に聴いていました。しかし、面接の後半には次第に彼女の気持ちがわかるようになり、同情の気持ちも起こったので「食事をめぐって苦しんでいるのですね」と彼女に同意を求めるようにして訊ねたのです。するとそうでもないという答えが返ってきました。ここで私が意外な反応（というよりもなるほどという反応）と感じ取ったのは、自分の苦しみをわかってほしいとの気持ちで受診したのではないかと思っていたからです。だから私の語りかけに彼女からは「そうなんです」と反応が返ってくるのではと予想していたのです。そうではなくて、まるで今の私は「大丈夫です」とでも言っているように聞こえます。

その一方で、なるほどと思ったのは、次のような理由からです。私自身が彼女に対して取っていた心理的距離の変化に対する彼女の変化を感じ取ったからです。前半彼女が自分の苦しみを自分から積極的に話している時、私は冷静に多少距離をとって中立的な態度を取っていました。しかし、最後になった頃には、同情的となって心理的距離は彼女に対してかなり接近したのです。すると彼女は私との心理的距離が近づいたことですぐにこのような反応を起こしたの

だと私は考えたのです。このように感じ取ったのは、私と彼女とのあいだの心理的距離の変化です。それは私自身のからだの変化として感じ取ったものです。

\*

両者に共通しているのは、私に対して物理的あるいは心理的距離が近づく、つまりはより親密な関係になることに対する回避的態度です。クライアントは自分の苦しみを軽くしてほしいとの思いで相談に来るのですが（前者はそのような態度を示していませんが）、面接で関係が深まりそうになると、このような回避的態度を取ることは珍しいことではありません。ほとんどのクライアントに共通しているといっているでしょう。問題は、そのような変化自体にクライアント自身が気づいていないことなのです。そのことへの気づきをうながし、一緒に考えていく。それが心理面接という営みの中心的役割だと私は考えています。

（終）

本稿は2015年10月1日に西南学院大学で行なわれたチャペル講話をもとに加筆されたものである。チャペル講話の機会を与えてくださった西南学院大学宗教部の関係者にお礼申し上げます。

西南学院大学人間科学部社会福祉学科

