

# マイクロカウンセリング研究

The Japanese Journal of Microcounseling

## 第19巻第1号

2025年3月 Vol. 19, No. 1

巻頭言 .....	福原真知子	1
第14回日本マイクロカウンセリング学会学術研究集会：対談 人間の尊厳と倫理問題 .....	大塚隆英・藤田主一	3
会務報告.....		19

 日本マイクロカウンセリング学会

The Japanese Association of Microcounseling (JAMC)

## 編集規程

1. 本誌は日本マイクロカウンセリング学会の機関誌であって、原則として1年1巻が発行される。
2. 本誌は、広く心理教育的研究を含め、本学会の機関誌としてふさわしい内容の論文を掲載する。筆頭著者は本学会員に限られるが、連名者についてはその限りではない。
3. 本誌には、原則として原著論文、資料論文、事例・実践研究、展望、特別論文、及び学会ニュース、会報などの欄を設ける。
  - (1) 原著論文は、オリジナルな内容の研究論文とする。
  - (2) 資料論文は、追試の内容あるいは試験的内容の研究論文とする。
  - (3) 事例については、対象者の個人情報に留意し、書面による対象者の許諾を得たものでなければならない。
  - (4) 展望は、内外の研究を広く収集整理し、総合的に概観した論文とする。
  - (5) 特別論文は編集委員会で、主としてマイクロカウンセリングまたはその関連領域の専門家に依頼する特別寄稿論文とする。
  - (6) 学会ニュースは、マイクロカウンセリング学に関する内外の情報及び、内外の関連学会の情報を掲載する。
  - (7) 会報は、本学会の会務報告に関するものである。
4. 3の(1)、(2)、(3)および(4)の論文は原則として投稿による。研究論文については、所属機関による研究倫理委員会の承認を得ていることが望ましい。所属機関等がない場合は、関連する諸学会の研究倫理水準を満たしていることが求められる。投稿された論文は、複数の査読者による査読を経て、編集委員会で掲載の可否が決定される。修正査読を要する場合は、各査読者のコメントに個別に対応することが求められる。なお、査読は編集委員以外の会員にも依頼することがある。
5. 採択論文の掲載に要する費用は、原則として本学会で負担するが、図表等に関してはその費用の一部を執筆者に請求することがある。また、非会員の連名者については別途掲載料を請求する。
6. 本誌に掲載した論文の執筆者に対して抜刷20部を贈呈する。これを超える部数については執筆者の負担とする。
7. 本誌に掲載した論文の原稿は、原則として返却しない。
8. 本誌に掲載された論文を無断で複製及び転載することを禁ずる。
9. 本誌に掲載された論文の著作権は本学会に帰属する。

- 付則 1 編集規定は平成23年11月30日改正  
2 本規程は、令和5年10月1日より改正施行する。

## 執筆規程

1. 論文の内容は、未刊行のものに限る。
2. 論文の採否は、査読を経て編集委員会により決定される。
3. 論文の長さは、原著論文については原則として8000～12000字相当（図表を含む）、資料論文については6000～8000字相当、事例・実践研究は8000～12000字相当とする。展望は20000字相当とする。特別論文は状況に応じて決定する。
4. 原著論文及び資料論文は原則として、問題（目的）、方法、結果、考察、（結論）、文献からなることが望ましい。
5. 原著論文、資料論文および事例・実践研究には要約、キーワード（3語程度）および英文アブストラクトをつける。内容の長さは100～150語とし、英文については専門家の校閲を受けること。
6. 本文の記述は簡潔で明解にし、現代仮名遣い、常用漢字を使い、表、図は必要最小限にする。
7. 本文中の外国語（原文）の使用はできるだけ避け、外国語は外国人名、適切な訳語のない述語、書名やテスト名などに限る。
8. 数字は原則として算用数字を用いる。計量単位は国際単位を用いる。
9. 略語は一般的に用いられるものに限る。ただし、必要な場合は、初出の時にその旨を明記する。
10. 表と図は別紙に書き、通し番号を付し、表の題はその上部に、図と写真の題は下部に書く。これらは執筆者の責任で作成し、本文に挿入する場所を明記する。
11. 引用文献は、著者名のアルファベット順に一括して掲げる。その記述方法は日本心理学会発行の「執筆・投稿の手びき」（最新版）を参照すること。
12. 脚注は通し番号をつけ、本文と同ページの下段に記し、本文中には、それに付する番号を付ける。
13. 論文はMicrosoft Wordで作成すること。原稿の体裁はA4用紙に横書きで10.5ポイント文字、字数は1枚1000文字（40字×25行）、余白は上下左右とも30mmとする。なお著者名・機関名・英文アブストラクト・謝辞・著者連絡先等は、別紙にまとめて記入すること。
14. 引用文献以外の詳細も原則として、日本心理学会発行の「執筆・投稿の手びき」（最新版）を参照の上、執筆すること。
15. 投稿論文は、メール添付で学会事務局（E-mail：mc-japan@nifty.com）ならびに機関誌編集委員長（E-mail：sfujita@nittai.ac.jp）の両方へ同時に提出すること。

- 付則 1 本執筆規定は平成21年12月25日改正  
2 本規程は、令和5年10月1日より改正施行する。

## 巻頭言

# ご挨拶にかえて

## マルティな（多重文化を背負った）存在としての人間

— その心身の健康にかかわる心理学の役割 —

福原眞知子

自然災害，人工害，気候変動への取り組み，感染症，差別問題，さまざまな戦争などなど，日本を巻き込み，世界は今人類にとって試練の時を余儀なくされております。

特に海で囲まれた島国の日本は世界的にも孤立状態であり，情報収集もままならぬまま，目まぐるしく巡り来る新しい季節を迎えております。人々は必死に自・他の生活管理にそれぞれの方法で勤んでおられるのではないのでしょうか。そのような中，皆々様をご健在でおられることを願っております。

日本マイクロカウンセリング学会は，おかげさまで研究会創始（1985年）から数えて40年目を迎えております。振り返りますれば長い年月でした。事務局も創始時代の都内杉並区から麴町に移り十余年がたちました。諸種の困難を乗り越えておりますが，やはり会員の皆様にはご不便をおかけしたこともございましょう，あらためてお断りとお詫びを申し上げます。

私事，近年は約1時間の道のりを通勤しておりますが，ここから眺める風景も様変わりしております。コロナ禍以来，道行く人々（通勤時間帯）の顔には笑いはあまり見られません，それぞれ真剣なお顔つきで歩いておられます。重そうなりュックを背負った方，足取りが不自由そうな方，背筋が伸びない方，健康そうな若い方，お歳を召しているであろう方，みなさま，賢明に頑張っておられる様子に毎日，感激しております。それぞれの生活を抱えながら，

真剣に頑張っておられる様子，日本の朝の風物詩のひとつです。この風景に私はコロナ禍以来の変化を感じるのです。そして思うのです。人は変わりゆく生活環境や実情に柔軟な姿勢で耐えなければならないのだらうと。ウエルビーイング（「完全なる」人間）としての自分を求めています。

心理学においても，古くから「適応」，「自己の実現」，「創造的思考」などなどの概念において，その可能性の存在や開発などを探求してきました。けれど，今や人類は未曾有の，答えのない現実に直面していると思います。それ故，これら探究は可視化され結果がフィードバックされ，人々が実際にセロトニンやアドレナリンホルモンの恩恵を受け，それぞれ置かれた環境で活性化することが望まれます。近年の考え方（最近の脳科学者らの研究）によると，ここでは脳と身体は一体化しており，身体はこれを認知するというのだそうです。

そこでは，心理学を専門とする人々には何が期待されるのでしょうか。心理学，特にカウンセリング心理学では，人は人との関係で存在していると考えられます（マイクロカウンセリング，2004年）そこでは相互にかかわりの姿勢（Attending, Fukuhara, Ivey, 2004）が求められます。すなわち，言語，非言語のコミュニケーションにおいてそれが得られます。ここでは目線の合わせ方，身体言語，声の調子，共感などが重要な役割を果たします。いわゆる傾聴することでこれは得られるとされています。

そして、古くから「共感」、「適応」、「自己の実現」、「創造的思考」、などなどの概念のもと、人々におけるそれらの可能性の存在や開発など研究・探究してきました。けれど今や人類は未曾有の、答えのない現実に直面していると思います。それゆえ、これらの探究は可視化され、結果がフィードバックされることが望まれます。すなわち、その結果、人々が実際にアドレナリンやセロトニンホルモンの恩恵を受け、それぞれ置かれた環境で活性化することが望まれます。

そこで、心理学を専門にする人々は、ウェルビーイングである人々がマルチであることに気づかなければならないでしょう。人間の尊厳を守ることをキーワードにし、社会的正義のもと、それぞれの人が活性化する権利を援助するという役割がありましょ。どのようにして？

実際にその役割に励んでみると、以下のことに気づきます。人々はマルチであるが、そこには同質性と異質性がある、そこにその個人が所属する、広・狭義の文化的背景が存在することは否めないが、「人間の尊厳」をキーワードにするとき、その同一部分に働きかけ、活性化への行動を促すことに働きかける、という役割があると思います。これにはいわゆる従来のカウンセリングや心理療法を超えた領域視点との学際的協力関係（医学、社会学、看護学、などなど）を必要とすると思います。

カウンセリング心理学では、人は他者との関係において存在している（Individual-in-

relation, マイクロカウンセリング）とみられています。そこでは相互にかかわる姿勢（Attending, Fukuhara, Ivey, 2004）が求められます。すなわち言語、非言語によるコミュニケーションによって理論の実行、data baseに基づく臨床、そして一人ひとりの快適な状態（ウェルビーイング）へのactionが望まれます。人間の尊厳をキーワードにこだわり、その社会的正義が求めるところを探究することです。これは人がマルチであるがため、大変な作業ですが、他分野からの視野とともに、グローバルに人間をそして人間の「尊厳（Dignity）」にこだわることが大事です。私たちはマルチな人間の尊厳を大切にするという、人間観のもと「役に立つ心理学」への関心と研鑽に励むことが重要と思われます。多様化されつつある科学的理論と実践の研鑽に励むこと（action）によりこれが可能になるかと思えます。ご一緒に考えてみたいと考えています。

本号の編集にあたって、藤田編集委員長ほか、編集委員会の理事先生方に、大変お世話になりました。また、藤田先生対談相手の大塚隆英ご住職様には、心理教育を考えるうえで、大変な英知とご努力をいただきましたこと、感謝申し上げます。その結果えられた資料は、今後にも貴重な学習材料／研鑽材料を提供いただき、マイクロカウンセリングを考える上でも奥深いものです。まなばせていただきたいと思っております。

## 第14回日本マイクロカウンセリング学会 学術研究集会：対談

日 時：2024（令和6）年3月3日（日）10：00～11：30  
 会 場：ホテルニューオータニ（東京）翔の間  
 テーマ：人間の尊厳と倫理問題  
 対談者：大塚隆英（浄土真宗本願寺派長明寺住職）  
 藤田主一（日本体育大学名誉教授）

藤田 皆様、おはようございます。日本マイクロカウンセリング学会の藤田でございます。本日の午前中のセッションは、スライドにございますように、「対談」の形をとりまして、「人間の尊厳と倫理問題」というテーマについて、浄土真宗本願寺派の御住職様と、一緒に語り合ってみたくと思います。1時間半という限られた時間ではございますが、時間の許す限り、会場の皆様とともに、有意義な時間を共有できれば大変ありがたく存じます。

まず、お手元の「プログラム」の1頁目をお開きください。本日の対談のお相手です。大塚隆英様は、東京都杉並区にございます浄土真宗本願寺派長明寺の御住職です。ご経歴等でございますが、御住職は、大正大学仏教学部仏教学科浄土学コースをご卒業、行信仏教学院ならびに行信教校をご卒業、伝道院住職課程をご修了されまして、現在東京教区西組組長です。また、築地にございます築地本願寺内の参拝行事部副部長をされていらっしゃいます。本年4月より、杉並仏教会会長にご就任のご予定であると伺っております。簡単ではございますが、御住職をご紹介します。

この後、対談という形になりますが、現職の

御住職のお話をお伺いすることは、そんなにあることではございません。ここでは仏教、とくに浄土真宗のお立場から、「生と死の尊厳と倫理問題」について研鑽を深められれば幸いです。僭越ではございますが、私は本学会の立場として、御住職にいろいろとお問い合わせをさせていただきたいと思っております。この対談では、医療、福祉、法律などの立場と併せて、どちらかといえば宗教的な立場や、あるいは人間心理を扱うという意味で心理臨床という立場から迫ってみたいと思います。「命」という永遠で普遍的なテーマに迫ることができるかどうか、不安ではありますが、興味をもっていたければ幸いです。

私は、本日の対談のために、いろいろと調べてみました。『広辞苑』という辞書で、「尊厳」という項目を引いてみましたところ、尊厳とは「とうとうとおごそかで、おかしがたいこと」と

日本マイクロカウンセリング学会 令和5年度 学術研究集会  
 令和6年3月3日  
 テーマ：人間の尊厳と倫理問題  
 10:00-11:30  
 対談  
 テーマ：人間の尊厳と倫理問題  
 浄土真宗本願寺派長明寺住職 大塚隆英  
 日本体育大学名誉教授 藤田主一

いう説明がございました。その例として、「尊厳死」というものが掲げられていました。また、ご承知のとおり、『日本国憲法』第十三条には、「すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする」とあります。この「尊重」というところが、個人の尊厳と考えることができます。さらに、平成16年12月1日に改正されました『改正民法』第二条には、「この法律は、個人の尊厳と両性の本質的平等を旨として、解釈しなければならない」と記されています。どちらも、法的に、我われ国民の根幹である尊厳というものを基にした取り組みであろうと思われれます。

ここ最近、生や死に関わる問題、たとえば「臓器移植」や「脳死」、「医の倫理」などが取り上げられることが多いように思います。加えて、「尊厳死」や「安楽死」の問題、あるいは「ホスピス」「ターミナルケア」「ビハラー」「ヒーリング（癒し、回復）」、また「LGBTQ」や「ジェンダー」などのことばが、日常で使われるようになりました。生き方の問題としての「性（セクシュアル）」も取り上げられ、これらは人間の生と死、いわゆる「生き方」の問題としても大きなテーマであろうと思っております。

そこで、このような問題について、実際に御住職としてご活動されておられるところを、我われにお話しただければ大変ありがたいです。どうぞよろしく願いいたします。

**大塚** ただ今、藤田先生からご紹介いただきまして、今日はこのように、各分野のエキスパートの皆様方と一緒に、ひと時を過ごさせていただくという大変ありがたい御縁を賜りまして、今日は一緒に限りあるお時間ですが、仏教的な立場から、人間の尊厳、倫理問題などを学ばせていただくために、こちらに来させていただきました。どうぞ、重ねてよろしく願い申し上げます。

今、先生から日々の活動ということで、普段

は法事や葬儀はもちろんですが、浄土真宗のお寺に伺いまして、仏教のお話を60分していただきとか、90分ですとお願いするとか、限られたお時間をいただきまして、そのなかで仏教のなかでも、私は浄土真宗の僧侶ですので、お念仏の教えを皆様方に限りあるお時間のなかで、お伝えさせていただいているのが普段の活動であります。仏教には「生老病死」、ということばがあります。生老病死というのは、すべての人々が直面する、逃れることのできない命の問題であります。

今日は、仏教の立場から、法事や葬儀をとおして、悲しい御縁のところ、辛い場面、命を終えていくなかで、ご家族の皆様、近くにいる寄り添っていらっしゃる方、そういう方々とともに、普段は活動をさせていただいている身であります。この後、藤田先生よりさまざまな道筋を作っていただきながら、私が答えられることを答えさせていただき、研鑽を重ねさせていただければと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

**藤田** ありがとうございます。それでは、この後、私の方からお問いかけさせていただきまして、浄土真宗あるいは広く仏教という立場から、とくに生と死、あるいは死へと向かう人間心理、または死を迎えたときの人間心理というところを深めていただければ、ありがたいと思っております。

そこで、最初に「生」について。生まれるというときのさまざまな身体的な問題、まだ形がないかもしれないけれども、メンタルな問題があるのかもしれませんが。そのあたりを、仏教や真宗学としては、どのように「生」を捉えているのでしょうか。

**大塚** はい、「生老病死」ということばを申しました。生まれるということは、多くの場面で喜びをもって迎えられることが多いと思います。生まれることの喜び、命を授かるわけです。ありがたく嬉しいことですが、その後の三

つのことばが、やはりキーワードとなります。

「老病死」は、私たちが生きていく上で避けることができない。老いを重ねて、病を患うことがあります。せっかく生まれてきても、ある意味で自分が納得している方もいれば、自分に納得していない方もいる。最近では親ガチャなんていうことばがありますけれども、皆様それぞれ苦悩の人生を歩んでいらっしゃるのです。人生苦なりとお釈迦様は申されましたけれど、オギャーと生まれた瞬間、苦しみの始まりなのではないのかなあ、そういう側面もあるのかなあと思ひながら、生というものを認識しています。

**藤田** 御住職は、浄土真宗本願寺派でいらっしゃいますので、宗祖は親鸞聖人。そこで、親鸞聖人の人生をお考えになられたとき、親鸞聖人がご誕生されてからの幼少期について、親鸞聖人ご本人はどのようにイメージされておられたのか、何か書き物等に残されているのでしょうか。

**大塚** 親鸞聖人のご生涯において、まず一番に洞察していかなければならないところは、幼少期の辛いご経験です。親鸞聖人は、8歳のころにはお母様と死に別れ、鎌倉時代ですから、戦国時代に藤原家の末裔として親鸞聖人はお生まれになりました。そういった家庭環境で、闇討ちをされて、お父様とも別れ、そして親戚の叔父様に預けられて、最終的には仏門に入られました。

9歳のときに、親鸞聖人は、9歳と申しますと、小学校3年生くらいのお子様と思うのですが、親鸞聖人が、お寺に行き、得度するときに、夜遅かったので、「お得度は明日にしましょう。だから今日はゆっくり休んでください」と。小さいお子様が夜やってきたのです。そのときに、親鸞聖人は、「いやちょっと待ってください」と言われ、そのときに詠まれたおことばが、「明日ありと思う心のあだ桜、夜半に嵐の吹かぬものは」です。

「私が、もし今得度を受けることなく、夜に嵐が来て、私の命が無くなって、得度ができなければ私は後悔に苛まれる。そして生きていくことができないかもしれません、どうか夜のうちに得度をさせてください」と。

幼少期に辛い経験をされたことがきっかけで、その後の、貴族や身分の高い人々だけが救われていくといわれていた仏教の世界において、風穴を開けたと申しますか、「普通に暮らす一般の庶民こそが救われていく身である」と説いていかれた背景には、そういった幼少期の辛い経験から学ばれたのだと思います。親鸞聖人は念仏者として、「身分の高い低いではなく、すべての人々が平等に仏様に救われていく」と多くの人に伝えられました。

そういう方々に寄りそっていかれたのが親鸞聖人です。また、書物ですが、親鸞聖人のおことばをまとめられた『歎異抄』ほか、たくさんございます。

**藤田** ありがとうございます。本日は、浄土真宗本願寺派の御住職をお招きいただきましたが、フロアの皆様方は、特段、浄土真宗の宗徒とは限らないかと思います。このこと、どうかお許してください。ところで、浄土真宗は全国で一番門徒数の多い宗派でございませうか。

**大塚** そうですね。浄土真宗本願寺派というのが、西と東に分かれているところの西本願寺側です。門徒数では全国で一番です。

**藤田** これは、他の宗教団体を含めての話ですか。

**大塚** そうですね、すべての団体を含めての話です。

**藤田** 寺院の数は、どのくらいあるのでしょうか。

**大塚** 寺院数は、全国に1万件以上あります。大谷派が8千件ほどです。だんだん少なくなって曹洞宗、他の宗派になります。

**藤田** ありがとうございます。そういう経緯がありますので、ここでは浄土真宗、真宗学という立場で進めさせていただくことをお許しください。親鸞聖人は、「聖（ひじり）の人」と書かれますけれど、蓮如上人は「上（うえ）の人」と書かれますが、何か違いがございましてでしょうか。

**大塚** そこはですね。法然聖人のこともそうですけれども、私たちは基本的には「聖の人」と書きます。また上人は、歴代の門主などは「上（うえ）」という字を使って「上人」という字を使っています。たとえば蓮如上人などがそうです。浄土真宗は、親鸞聖人と法然聖人の場合には「聖の人」と書きます。

**藤田** ありがとうございます。御住職にはご存知のことではございますが、親鸞聖人がお生まれになってから、850年という年月が経つのだそうです。昨年3月から5月にかけて、京都国立博物館で「親鸞聖人生誕850年特別展－生涯と名宝」が開かれました。私は、浄土真宗本願寺派の寺院と関係がありますので、京都まで行って参りました。ほぼ1日、親鸞聖人の足跡や自筆文書、さまざまな絵伝、彫像などに触れ、時間が経つのを忘れるほどの豊かな時空を過ごすことができました。そのときに展示された国宝または国宝級の貴重な名宝等が、有料販売ではありましたが、かなり厚い一冊にまとめられておりました。

この書物には、親鸞聖人の自筆である国宝『教行信証（坂東本）』や家系図などのたくさんの名宝が、実物の鮮やかな写真で再現されており、親鸞聖人の生涯の生きた証を何度も見ることができました。これらから、親鸞聖人は、貴族の末裔、貴族の生まれであるにもかかわらず、仏門に入られたというのは、何かのきっかけ等がございましたか。

**大塚** はい、おそらく動乱の世の中ですので、お母様を亡くし、闇討ちをされて、叔父様の元

を頼っていき、さまざまな苦難のなか、仏門に入りたいというよりも、むしろ、仏門に預けられたというか、そういう背景をきっかけとして入られ、そのなかで、ひとりぼっちのなかで、お釈迦さまを父と見立て、阿弥陀様を母と見立てて、寂しいなかを懸命に生きながら、目標を定めていかれたのが、おそらく修行時代だったかと思います。ひたすら悩みながら20年間修行して、悩まれた末に、念仏に辿り着いたといわれています。

**藤田** この厚い冊子をパラパラ読んでいますと、親鸞聖人は、最初、比叡山に入られたとあります。比叡山は、天台宗ですね。

**大塚** はい、天台宗です。

**藤田** 天台宗を学んでいて、そこから下山されて、法然聖人のところに行かれたという記述があるのですが、天台宗から学ぶことの限界を感じられたのか、親鸞聖人の人に対する思いとか、今日のテーマである尊厳に対する思いとかが違ったのか、という感じがあったのでしょうか。

**大塚** 親鸞聖人は、9歳で得度をされましたけれど、29歳まで比叡山におられました。比叡山の中では、堂僧といって、修行される方のお世話をする役目で、長年勤めてこられました。今、先生がおっしゃられました、なぜ親鸞聖人が20年経った後に下山されたのかと申しますと、それはやはり上級階級の方々が仏教を学び、仏様になる道として、ごく一部の人々がよろこんでいたものを親鸞様はご覧になられて、違和感を覚えられたということではないかと思います。

そして、これではすべての人が救われるのではなくて、ごく限られた人たちが救われると思ってよろこばれている。これが本当の仏教なのかとって、20年来悩まれた末に、聖徳太子のお告げから、法然聖人のもとに赴き、そこでも百日近く悩まれて、いざ心をひとつに決めて、

すべての方が救われる、すべての尊い命が救われる、そんな尊厳をもって念仏を伝えられたのです。

**藤田** 今日のテーマにもなりますが、親鸞聖人は今までの従来と違った人に対する気持ちを感じられた。仏門に入ると、俗世間とは切り離されているというイメージは、我われにもありますが、親鸞聖人は、現実の世界のなかで救いを求めることができるので、家族をもつことや、食べ物などの生活は自由でかまわないという思いがあったのではないかと思います。そこに至るまで、何か恩師から学んだ経験とかがあって、そういう気持ちに入れ替わっていったのでしょうか。

**大塚** 親鸞聖人にとって一番厄介な存在は、自分自身に備わっている煩惱でした。煩惱とは自己中心的に物事を見たり考えたりすることと仏教では説いています。自己中心性、これが実は厄介な存在で、修行するとは清浄な身になって、仏様に近づいてゆくことですが、そういう修行をしている最中においても、煩惱が邪魔をしてしまう。煩惱を消し去ろうとするのですが、最終的には、煩惱は消し去れないということに気づかれました。

煩惱具足。煩惱を抱えたまま救われていく道。これが本当の仏教なのではないか。本当の仏教は、煩惱は消し去ることができない、煩惱を抱えたまま生きぬいていくしかできない、という立場から広められたのだと思います。

**藤田** 煩惱ということばは、我われもよく耳にしますけれど、心理学の用語に当てはめることができるのであれば、たとえば「欲求」とか「要求」とか、おおよそ人の行動を説明するエネルギーになるような何か力とすれば、煩惱をなくすることは、人間の行動を否定することにもなると思うのです。煩惱というのは、ない方がいいのか、あって当たり前なのか、あったときにどうすればよいのか、浄土真宗ではどのよう

に理解されているのでしょうか。

**大塚** 煩惱につきまして、百八つあるとか、二百五十六など、その宗派の解釈によって数が異なります。親鸞聖人は、煩惱はすべてにおいて、わかりやすくいえば、皆様が朝起きて歯磨きして、身支度して、そのときからすべてにおいて煩惱である。たとえば、顔を見たとき、顔が優れないなあ、気分が悪いなあというのも煩惱です。今日はとっても気分がいい、顔色がいいと思うのも煩惱です。心理学でいえば欲求ではないかと思えます。

親鸞聖人が理解された煩惱というのは、数に限定されたものというよりも、実は生きていくすべてにおいての根源が煩惱である。そのように解釈しますと、煩惱はもともと私たちの身に備わっているものであると教えていただきました。煩惱を知らなく、何も知らないで生きていけば、煩惱のことはわかりませんが、知っているのであれば、なるべく迷惑がかからないようにするとか、人に嫌な思いをさせないようにしようとか、そのように、自分の煩惱を少しずつ抑えることは可能ですが、煩惱を消すことはできないのです。

私が学んだことは、煩惱があると知れば、それを少しでも抑制し、なるべく他者と関わるときには迷惑をかけないように心がけることです。仏様の教えに「和顔愛語」ということばがあるのですが、これを私は大切に心がけています。相手に和やかな顔を見せる。険しい顔をしていますと、相手の方は不快だと思うのです。しかし、和やかな顔をしていれば、相手も自然と口角が緩み、良好な関係を築けることもあると思います。

煩惱は、もともと生まれた瞬間から兼ね備わっているのですが、それを少しでも抑えることが、仏教でいう知恵の世界なのだと思わせていただきました。

**藤田** 今日のために、いくつかの書物を読ませていただきました。煩惱は仏教用語で、欲望の

ような意味をもっている。そこで、煩惱に打ち勝つことができれば、他の人よりは、よりよく生きられるのではないか、そんな記述を目にしてみました。煩惱から学べとか、煩惱に打ち勝つにはどういう所作が必要かなどの記述を知って、煩惱とどのように付き合っていくのが望ましいのかと悩んでしまったのですが、御住職はどのようにお考えですか。

**大塚** あまり難しく考えることはないかなと思います。世間の皆様が、普段生活していること自体が、煩惱によっていろいろなことを考え、今日は何にをしよう、どこへ行こう、すべて欲ですよ。欲望はあって当たり前です。浄土真宗は、煩惱と仲良く共存しながら、少しでも相手の立場を考えて行動する。そういう方が一人でも増えていけば、社会全体がなんとなく良くなっていくのです。

それは、各分野、医療にしても、心理学にしても、臨床にしても、さまざまな立場でも共通することではないでしょうか。積み重なって、そういう人が一人でも増えていけばより良いことだと思います。

**藤田** 煩惱に打ち勝つことがいいのかどうかということは、また別の話になるかと思うのですが、煩惱を持っている我われが、煩惱を身近なものとして受け入れて、それを救ってもらいたいというときに、お念仏を唱えるのでしょうか。

**大塚** 念仏というのは、仏教のさまざまな修行のなかのひとつでございます。皆様一度は耳にされたことがあるかと思いますが、「千日回峰行」という行があります。7年かけて、命賭けの修行をします。そのような修行を、「難行」といいますが、それと対極にある「易行」という世界が念仏です。念仏は煩惱を抱えたまま、仏様に任せる、仏様がお救いくださるという考え方です。

すこし道が外れるのですが、仏教では、比叡山の話をしましたけれども、親鸞聖人の教え以

前は、仏様の方に人が動いていくという世界観でした。しかし親鸞聖人以降の世界からは、仏様の方が動いてくださるという世界観に展開していかれました。修行をするというところから、煩惱を抱えて、修行がままならなかった。そこを阿弥陀如来様は、頑張っているその素敵な人生そのままを仏に迎え入れていきますよと仰ってくださいているのです。

**藤田** なるほど、合点いたしました。おそらく親鸞聖人の人生で、さまざまなこと、政治的な迫害もあったかと思います。そういうご経験が、いろいろな考え方に反映されているのだなとわかりました。心理学の世界では、欲求という用語を使っています。先ほど申し上げましたように、それは我われの行動のエネルギーを指しており、たとえば、朝起きたらトイレに行きたいとか、スマホを開いてみたいとか、そのような気持ちが起こります。これらの行動が煩惱であるといっても、それは本来あってはいけないものではないのではないかと、あるいは、なくてはならないものではないかと。それを乗り越えて、人間としてどう生きるかというところに、なかなか難しいテーマかとあると思いました。

人間には、「さが(性, 相)」という言い方があります。「さが」には、いくつかの漢字がありますが、生まれついて持っていたその人の何かの「その人らしさ」、持って生まれたその人らしさが、仏教に帰依することで、個人差はたくさんあるものの、何かひとつにまとまって、仏様へ向かっていく。仏様が導いてくださる世界へ導かれていく。そのような意味もあって、人がもともと持っていた「さが」的なもの、個人差というものをどのように捉えて、一括りとして考えたらいいか。あるいは、一人ひとり、別々の個性があるということが問われているのか、そのあたりを、どのようにお感じになっているのでしょうか。

**大塚** 私が布教活動のときによく使うことばですが、「みんな違って、みんないい」と。さま

ざまな境遇や立場に置かれている方々がいらっしゃいます。今、ウクライナやロシアにしても、いろいろな場所で戦争があり、また日本のように80年間戦争のない国もあります。立場が変わったり、生まれたところが変わったりすれば、私たちもおそらく、銃を持ったり、ナイフを持たなければ、自分がやられてしまう。そういったさまざまな縁、かかわりによって、いろいろな物事が展開している。「みんなそれぞれの個性が素晴らしい」、これは、私がよく伝えていることです。心理学のかかわりの行動4つは、仏教の布教伝道と共通するところがたくさんあると思ひながら、4つの要素を学ばせていただきました。

**藤田** 日本古来の仏教の考え方で、マイクロカウンセリングの考え方の共通性ではないかと思ひます。マイクロカウンセリングは、もともとアメリカのIvey先生のところですが、これらは、世界共通のテーマになっているのではないかと感じた次第です。

少し話を変えさせていただきます。御住職の前で、大変失礼なことを申し上げますが、仏教に対しては、「葬式仏教」という言い方で揶揄されることがあると思ひます。人が死に至ったときに、日本では、お寺さんに来ていただいて、お経をあげていただくということが多くも思ひます。死に向かうというときに、親鸞聖人のご経験を含めて、何を目的に死に向かっているのか、あるいは、生きている「生の完成」として死を迎えていくのか。また、事件や事故で亡くなるということもありますので、生が完成されないまま死を迎えるというのはどういうことなのか。事件や事故で亡くなる場合は、生を完成していないのですよね。でも、ある日突然、死がやって来てしまう。そういうときの人の心の中を見つめると、どうやって納得して成仏していくのだろうか、そういったところに関心をもっております。

**大塚** 耳の痛い話ですが、それは私も重々感じ



藤田主一

大塚隆英

ておりまして、昔は「駆け込み寺」ということばがありました。駆け込み寺は、悩みよろず相談、「名前をつけてください」などをはじめ、多岐にわたりました。しかし今は、「駆け込まない寺」になっているのです。

「因果応報」とお釈迦様はおっしゃいますが、理由があると思うのですね。駆け込めない事情、駆け込めない場所になっているのではないかと。相手に対して真摯に向き合い、ちゃんと僧侶や住職が、そういう役目をしっかり果たし続けてきていけば、今でもかかわりができているはずなのです。

先生がおっしゃられましたように、お葬式だけでしか会わない、馴染みもなく、お坊さんはどんな人柄で、普段何をやっているのだろうかとか、何も姿が見えない、奥行きが見えない。そんなところに、人は駆け込んでくることはないのかなど。ですから、かかわりとか、寄り添いとか、実践していくことがとても大事だと思います。そういうご縁が結びつき、馴染み、親しみをもっていただければ、駆け込んでくださるようになるのではないかと思うのです。そういった現状がないので、葬式のときに会うお坊さん、という認識がおそらく世間のイメージだと思います。それは宗教者の責務が果たされていないと私は痛感しております。

**藤田** それは、今後の課題だと思いますけども、お寺様のこれからのあり方は、亡くなった方へ

お経をあげるだけではなく、もう少し広い意味で、人を救ってあげられるような開発的なカウンセリングかもしれません。お寺様の役割が、これからもっと広がっていかれば幸いかなと思っているところです。御住職は、ご自身やご家族のご経験から、死とか医療とかに、非常にご関心をお持ちでいらっしゃるとお聞きしました。そのあたりのところを、お聞かせ願えればと思います。

**大塚** 私はもう両親を亡くしております、母は令和2年に亡くなりました。私は、僧侶ですので、命の存続が危ない方や亡くなった方、そういう方と接することが多く、そういう方々に対して、どういうことばを投げかけたらいいか常々考えていました。

そんななかで、母が病気になって、病院に付き添う。死期に近づいている親の横で、いろんな先生方とお話をさせていただいたことがありました。母の最後の主治医は、今日こちらにお見えになられている浅妻直樹先生ですので、とても深いご縁を感じました。病院の待合室。姉と母、そして私。無言ですけれども、家族ですので、心はひとつ。何とか病気が良くなってほしいと、母が機嫌よく笑顔でいてほしいと。浅妻先生とお話したときに、私がすごく共感しましたのは、ことばを相手に伝えるときの気持ち、間、声、丁寧なことば使い、たとえば命を「お命」と。先生の丁寧な相手への尊敬を感じました。私は母の病状がそれによって良くなるとは思いますが、母の気持ちが穏やかになる、そこがなによりもありがたかったです。母が、先生が浅妻先生でよかったと言ったときに、私たちもとてもうれしく思いました。

どんな職業の人でも、自分の生活もありますから、たとえば、今患者さんを診ていても、この後に予定があったりとか、今日は同窓会があったりとか、会合があったりとか、酒席に出席しなければいけないとか、プライベートなことはそれぞれ皆様ありますが、今、この場所にいるときに、精一杯、目の前にいる方に対して、

心のこもった接遇をすることによって、相手の方は、心が救われることがあるのです。末期がんの母の傍にいる辛い気持ち。そこで相手に投げかけることばが、どれだけ大切で、どれだけ人の心の有り様を変えていくかということ学びました。かわり、寄り添いのなかで、そのとき、その瞬間にどれだけ心を尽くせるか、それが相手に対する尊敬につながるのではないかと感じました。

**藤田** 御住職の重たいご経験から、いろいろなお考え方が湧いてこられたのかなと思って聞いておりました。現代では、我われの「死に場所」というものが、昔と随分と変わってきたと思います。というのは、その死に場所が家庭から病院へ移っていますね。我われの多くの方は、「病院で生まれて、病院で死ぬ」のです。昔は、ご家庭で生まれ、家族に見守られながら亡くなっていく、という一生を送っておられた方が多かったと思うのです。今は病院で生まれて、がんの患者様などは、100%といわないまでも、ほとんどの方が病院で亡くなるという話も聞いてます。病院での治療は非常に複雑で、多くの医療機器に囲まれて人生を終わっていく、そういう時代です。それは、果たして、親鸞聖人が生きていらしゃった時代とは異なりますが、死を迎えるという現実と同じです。それから、今は、主治医の先生は医療機器を見ながら死を確認されるかもしれない。死が近づいてくるときに、その人のそばにいて、手を握って看取るという世界は、なかなか少なくなってきたのではないかと感じています。

このように見ていくと、日本の終末医療や看護、ターミナルケアについて、我われがそこをどのように考えていけばいいのか、我われはマイクロカウンセリングを含めて心理的にどうかかわっていくことができるのかということをもっと考えてみたいと思っております。先ほど申し上げましたように、死に向かっている人たちを、どうやって支えていくのか、救っていくのか、あるいは死の世界をどのように開示して

差し上げていくのがよいのか、そこは大きな医療的な問題かもしれません。真宗的には、何か特別なお考えがあれば、教えていただきたいと思います。

**大塚** 死の問題については、非常に難しい問題だと思います。我われの立場は、「生きている間の、限りある命だけではなく、仏様となって後生がある」と説いています。非常に難しいです。あなたの素敵な人生を、あなたにとって、懐かしい先に仏様になった方々や阿弥陀様が、あなたの前にレッドカーペットを敷いて、あなたがいつ、どこで、どのような形で最期を迎えても、安心して私（仏様）の方に向かって歩んできてくださいと。

そのような願いをかけてくださっていることを、聴かせていただいて、先行きが不安で、安心できない私が、ここにいるということを。重ねて聴かせていただきながら、一步一步です。

仏教は、とくに浄土真宗はそうですけれども、一度聴いても、なかなかわからない。二回、三回聴くと、耳に慣れてきて、十回、二十回、五十回聴いていくと、何となく考え方がわかってゆき、いつの間にか、お念仏を口から唱えておられる方もいらっしゃいます。

やはり一度や二度ではなかなか難しいですね。今、申させていただいた、「素敵な人生をあなたにとって大事な方々が」ということを何度も何度も聞かせていただくなかで、人生を送っていく。死は誰も経験したことのない一度きりの一大事ですから。心温まるような状態の「心の有り様」を作っていくって差しあげの一助になるのではないかと思います。これは、どの業界の皆様にも共通することですが、そういうところに気を配っていくことが必要なのではないかと思います。

**藤田** 俗な言い方をさせていただければ、たとえば、亡くなった方が「三途の川を渡る」とか、「閻魔様の前で」とか、そういうことを耳にしますね。そういうことを乗り越えていくと、そ

の先にお釈迦様がいらっしゃるとか、お釈迦様の前では正直になっていくべきだ、などが思い出されます。そのように、亡くなった方が浄土へ行かれるときに、いろいろなハードルがあるというのは、何を意味しているのでしょうか。俗な話になってしまい申し訳ありませんが、「三途の川を渡る」とか「閻魔様に舌を抜かれる」というのは、どういうことを指しているのでしょうか。

**大塚** まもなく、お彼岸がございます。仏教では、彼の岸を見立て、我われがいる世界を此の岸、此岸（しがん）と言って、そこにひとつの隔たりがあります。それがいわゆる「三途の川」で、三途の川を渡るには六文銭を持ってとか、さまざまな俗習が行われてきました。いろいろな三途の川が描かれており、死の恐怖を乗り越えていかなければならない、その先に安穩な極楽浄土に至ることができる。そういう意味が「此岸・彼岸」にはあります。

生きることと死ぬことの隔たり、もうひとつ、生と死について、補足させていただきますと、世間の皆様方の「生死（せいし）の境」の「生死」は、仏教では「しょうじ」と読みます。「しょうじ」と読んだときに、親鸞聖人は、「しょうじ」と読む場合には、生（しょう）と死（じ）に区切ることができない。生（せい）と死（し）と単独に独立したことばとして成立しますので、生（せい）と死（し）の間には、境があってもおかしくないですが、仏教では、生と死は切り離せないということです。「生きることと死ぬことは、すなわちひとつである」は仏教（浄土真宗）の独特な表現ですが、親鸞聖人は、生きることと死ぬことは生死不二である。死はすなわち生をあらわし、生はすなわち死につながる、切り離しては考えられない。

**藤田** たとえば、いつまで生きていらっしゃって、いつから亡くなったんだろう。生きるのと死ぬとの間に、境があるように気がしますけれど、それは身体的な境であって、精神的な境ではな

く、つながっている。今日お集まりの皆様は、心理学の先生が多いのですが、御住職も多分カウンセラー的な仕事をなされていると思います。たとえば、お寺に来られた方が病いをもっていらっしゃって、「もう死にたいです。死んでしまいたいです」ということを告白されたとき、御住職の立場として、どのように接していらっしゃるのでしょうか。

**大塚** 今おっしゃられたことは、マイクロカウンセリングの「かかわり行動」のなかに見受けられるかと思います。さまざまな悩みを抱えた方がお寺に見えたとき、まず何も言わないで、相手のお話を聴きます。自分の意見は申さずに、まず相手が何を申されたいのか、何を思っているのか、どういう悩みがあるのか、それをまずお話していただいて、なるべくリラックスしていただくように努めます。

緊張していると、ことばも出ませんので、そういうところには、気を配りながら、なるべく相手の悩みの本質を引き出した上で、何とかお力になれるように考えながら進めます。

悩みごとは、それこそ千差万別なので、お人柄や雰囲気を見ながら、ゆっくりと、慎重にことばを選ぶのはもちろんですが、相手の表情や感情にも気を配ることも大切だと思います。そういったところも、かかわり行動に当てはまっているかなと思いました。

**藤田** 御住職のご経験から、医療的な病について、お寺様に救いを求めてくる。そういうような訴えに対して、何か言ってあげないといけないとか、言うべきではないとか、そういうご指導はなされないということですね。

**大塚** そうですね。お相手に、心地のよいことば、心に響くことばを投げかけることはとても大事なことで、「よく頑張っていますね」「素晴らしい」などです。たとえば、これはひとつの例ですが、お相手が「自分は頑張ってきた。頑張ってきたことをわかってくれる人がいるの

だ」ということが伝われば、それだけでもお寺に来て良かったなと思っていただけるかもしれません。

結果云々よりも、お相手の方が少しでも安らぎ、気持ちが良くなられて帰られれば良いですし、逆に、お寺に来て、何か首を傾げてお寺から出ていかれたとなったら、まったく無駄な時間になってしまいます。これでは申し訳ないです。その都度、状況を押し測りながら、なるべく適切なことばを選び、お相手の方が安心して、少しでもホッとすることばや笑顔を投げかけられたら理想かなと思います。

**藤田** キリスト教系ですと「ホスピス」といった考え方がありますが、仏教系ですと「ビハーラ」という立場で、救って差し上げることができると思うのです。身体的病をもった悩みを、心理カウンセラーや精神科医に問いかけるという作業のほかに、自分は信徒であるから、お寺様に行って何か救いをいただきたい、と願っていらっしゃる方もいると思うのです。そのときにも、かかわり行動として、「そうですね。頑張っていますね」と言うだけで、果たして救いになるのだろうか。御住職は、どのようにお考えでしょうか。

**大塚** 多くのご相談は、やはり晩年になり、死期が近づいてきたときに多いです。たとえば、最近来なくなったあのご婦人。今日は娘さんがみえている。娘さんから住職に「ちょっといいですか。最近母の体調が良くなって」と。そういうご相談のなかで、「いずれお葬式も」という会話が行われます。ことばをお互い発しない沈黙の時間がありますが、それもことばを超えて、今は、お相手も私もどうにもことばにならない瞬間があります。

そのようなときには、お相手がことばを発してもらえるまで、寄り添い、扱っている話題が、母の命の問題、お葬式の準備など、少し後回しにしたいお話が多いので、どちらかという聞き役に徹して、解決に向けて、舵を取ればよ

いのかなど。

**藤田** 死の不安というのは、我われの永遠のテーマかもしれません。死への不安の例として、日本人の多くの方は、「がんイコール死」というイメージをもっているんですね。たとえば、ステージ1であることを知ったとき、「がんになってしまった、どうしよう。自分は死んでしまう」と、元気がなくなってしまう、感情的に豊かにならないことがあります。

広く知られているように、『死ぬ瞬間』を書いたアメリカの精神科医であるエリザベス・キューブラー＝ロスは、末期がん患者との対話から、がんを告知された方が、死を受容するまでの心の動きを5段階で説明しています。最初は、いや違うといった「否認」から始まって、なぜこうなったんだろうと、自分の過去を振り返りながら後悔するような「怒り」があり、タバコはもう吸いませんからという「取引」が出てきたり、落ち込んで「抑うつ」的になったりして、最後には自分の死や不安を受け入れる「受容」へ移り、心の安定へ変わっていくという有名な説です。これは、アメリカという文化的なところから生まれてきた考え方かもしれませんが、日本の文化のなかで、たとえば、がんの治療をされた方が、同じループをたどって受容に至るかどうかは、何とも言えないところです。

このときに、アメリカのホスピスのケアと、日本の仏教を土台にしたビハーラのなかかわり方があるかもしれません。ビハーラ（Vihara）は、サンスクリット語で「僧院や寺院、休息の場所」を意味します。当時、佛教大学にいらした田宮仁<sup>まさし</sup>という先生が、1985（昭和60）年に、末期患者様のターミナルケアの施設として「ビハーラ」を提唱されたもので、いわば「仏教ホスピス」ということができます。1993（平成5）年に、新潟県の長岡西病院で全国最初のビハーラ病棟が認可されたと聞いています。

じつは、個人的なことで恐縮なのですが、私の伯父（母親の実兄）である故高嶋正士（共立女子大学名誉教授、新潟県上越市の浄土真宗本

願寺派真照寺住職）は、このテーマに強い関心を持ち、カウンセラーとして、また僧侶として、高嶋本人が亡くなるまでの長い間、長岡西病院へ毎週のように通われ、患者様と深く関わっておられました。

その病棟へ入院すると、残された人生を家族と一緒に生活し、家族の愛を受け、穏やかな気持ちをもって、僧侶とも関わりながら、医療を受けていくという生活だと思うのですが、そういうビハーラの考え方が生まれた背景や、仏教的な病棟が生まれたきっかけについて、御住職はどのようにお考えなのか、教えていただければと思います。

**大塚** おそらく、ホスピス（キリスト教）の活躍を受けて、同じように、仏教の終末的な関わりとしてビハーラがあるのだと思います。キリスト教でも仏教でも、死に関係する問題というのは非常に大きな問題であると思います。

私が関わっているホスピスが、横浜にあるのですが、「還る家<sup>かえ</sup>ともに」というお寺の中にある施設です。人間はたくさんの人に囲まれていても、心の中は「独りきり」なんです。そんなときに、「あなたは独りではないですよ」という励ましが、とても心強く感じるのではないかと思います。「還る家ともに」は、極楽浄土に還るという意味です。「かえる」というのは帰宅するの「帰る」でなく還元の「還」です。死を迎えるというのは、非常に未知ですよ。



藤田 主一

大塚 隆英

未知であるが故に怖い。「死を一度経験すると二度目だと慣れますね」「この間の死は厳しかったですね」なんていう世界ではありませんからね。

人間は皆、例外なく「独生独死」なので、家族がいても、奥様やご主人がいても、お子さんやお孫さんがいても、独りなのです。なので「還る家ともに」、ともには、一緒ですね。それぞれの悩み、今おっしゃられた「がん」だったり、老いていく不安、いろいろな病気を患う皆様が、「共に」というところに大きな安心と心強さを感じている。仏様は、あなたを一人きりにはさせない。一人にはさせないという思いを伝えることで、死への孤独や死の恐怖というものを、少しでも和らげる活動がホスピスの使命です。

**藤田** 死を迎えようとする、不安だとか自分だけとかいった、そのようなものが出てきて、俗人の私もそうですけれども、行き場のない怒り、これ煩悩でしょうか、そういうものが出てきますでしょう。なんで自分だけとか、同じ歳であいつは元気なのにとかいう気持ちが湧いてきたとき、限りある命であっても、医療の立場から治していただきたい、もっと生かしていただきたいという気持ちが生まれる。

もうひとつは、自分のなかに、死を迎えざるを得ない何か運命のようなものがある、それを受容しなければならない。どうやってここを立て直していけばいいのか、そういうときに、先ほどおっしゃった「かわり」とか、カウンセリング的な接触の仕方、限りある命が救われていく。死ぬことは全ての死ではない、死ぬことで何かが生まれる、「死ぬことイコール生きること」である、そうでしょうか。「死イコール死」ではなくて「死イコール生きること」である。そのように考えることは、果たしていかがでしょうか。

**大塚** そうですね。先生が今おっしゃったなかで、死ぬことに対して、病気に際してもそうですけれども、ときには結構な無理難題を言って

しまうことがありますよね。絶対治らないという医学的見地の見立てがあったとしても、「先生、治してください、お金ならいくらでも払いますから」と。そんな都合のいい世界ではないです。それは我われの欲が求めている。欲が大きくなっているのではないかと思います。煩惱には際限がありませんので。

仏教では、ありのままを受け入れられない私たちが、ありのままに物事を見ることができるようという知恵も一理あるのです。

仏様の教えに、「少欲知足」ということばがあります。欲少なくして足ることを知る、という意味で、常に心掛けていることのひとつです。私の命もそうですね、「どうにかして無限の命にしてください」、それは無理があります。そうではなく、自分のありのままを知る、見定めながら欲少なくして、欲を少なくしておけば、そう心が乱れることも少なくなる。仏教を縁として、私は知恵として学びました。どうしようもないこと、どうにもならないことが私たちの人生にはございます。やり場のない、頑張ったのに認められない、一生懸命やったのに全く逆の展開になっていったなど、そういうことは多々、皆様方にもあることかと思えます。

やさしく接して精一杯努めたのに、患者側の方がお怒りで、それは患者側の精一杯の今の心の有り様で、報われていない状況です。終末医療や臨床の世界で活躍されている方たちは、本当に目に見るに堪えない辛い思いなども共感されていらっしゃる。ありのままを、ありのままに受け入れられない私たちが、少欲知足の精神で、欲を少しでも減らして、ありのままの自分を見つめ受け入れる。がんや人の命もコントロールはできませんので、そういった意味では、仏教で「生かされている」という言い方をします。私たちは「生きている」という言い方をしますけれど、「生かされている」という側面が、じつはあるのではないかと、少く申し添えたいと思います。

**藤田** ありがとうございます。人間の生涯、生

まれから亡くなるまでの生涯は、どこかで決まっているのでしょうか。もし、人の生涯があるままの自分を出すということであるとすれば、ある人の設計図は決まっているのでしょうか。もし決まっていなくなると、そのときに、相当の混乱が起きますね。混乱をどうやって救ってあげるのか、どうやってその混乱をまとめてあげられるのか、そうでない世界へシフトしてあげられるのか、その意味でも、カウンセラーには仏教的な仕事もあるのではないかと思います。自分が救われているのか、すごく不安なんです。

**大塚** もともと決まったものが運命というのではなくて、我われ仏教の立場で考えますのは「因果の道理」、これ以上のものはありません。ありのままを受け入れられないってことを申しましたが、一例を申し上げますと、一月一日に能登半島地震がございました。あのときに、「一月一日になんでこんなことが」、しかも、ご家族十一人でお正月一月二日に集まろうと思っていた方が、親族十人亡くなられるのです。これは因果の道理では納得できませんし、これが運命だなんて、絶対に思わないのですが、因果の道理と知りますと、たまたまその場所において、地震にお遭いになって、山が崩れて家に閉じ込められてしまったという事実しかないのです。

仏教由来のおことばに、「方便」ということばがあります。少し柔らかい、もの言いや、お相手の立場に立って、ありのままのことを話すよりも、その方が少しでも元気になるようなことばを、なるべく伝えていく。嘘を言うてはいけません、あなたが今おかれている状況を、悲しみや苦悩を共感して接しながら、起こってしまったことに対しては、最善の努力をして心の回復に尽くしていく。その方の精神状態が少しでも上向きようにするのが良いのかなと。それが今できる精一杯のことだと思います。運命は、この先のご自分の行動（煩惱）によって運命が変わります。そう考えますと、少し理解ができるかなと思います。

**藤田** まさにそのとおりです。ものの本によりますと、“Not doing, but being”ということばがあるのだそうでした、死に方を自分で選択できる。たとえば、医療にかかった場合には、「もう点滴は結構です」と選択ができるとか。今まで生きてきた自分らしい生活の後に医療がついてくる。医療がそれを支えるのであって、医療が優先ではないという考え方。残されたわずかな時間であっても、自分らしく生きることを選択する。医療機器に囲まれて身体中に管がついていて、自分は本当に生きているのだろうかという選択をさせられるよりも、そういうものを除いて、時間を自分のため家族のために、これからのために使いたいという選択かもしれないですね。

同じように、患者さんが辛い思いをして悩んでいらっしゃるときに、周りのご家族やお友達が同じように考えてあげると、マイクロカウンセリングのいろいろな技法が接近していけるのかなと思います。先ほど御住職がおっしゃっていましたが、「ありのままを受け入れる」というその大切さですね。どうやって自分のなかで作っているのか、ありのままを受け入れられない自分があるわけですね、それをどうすればいいのかというところを、ヒントがあれば教えていただきたい。

**大塚** はい、人それぞれ葛藤するばかりではないかと思うのですが。私は、文房具の「物差し」を用いて、世間の物差しと仏様の物差しのお話しを講話などでさせていただきますが、私の物事の常識や価値観を仏様の物差しに照らし合わせて、今こういうときにはこうだな、仏様はこうおっしゃっているな、じゃあこうしようとか、そういうものが、ひとつの物差し、たとえば、価値観とか正しい判断につながるものだと思います。ひとつ物差しがあるだけでも違います。物差しがありますと、私のようなものでも仏様の物差しと照らし合わせ、道を間違えないように、アジャストしていく、ひとつの基準ができるかと思っています。

**藤田** さまざまな辛さというのは、おそらく本人にしかわからない。ですから、本当に辛いことというのは、人様に語るとか、話すとかできるものなのか。少し頑張って人様に聞いてもらうこと、語ることがなぜ辛さからの解放になるのか、そのあたりはどうでしょう。

**大塚** 人それぞれ、抱えている闇がありますよね。私は東日本大震災のときに、ある体育館に小学校高学年くらいの男の子がぼつんと一人で居て、男の子は、ボランティアの人から「大丈夫？ ご家族はいないみたいだけど、一人だけ大丈夫？」と聞かれて、「大丈夫」と答えていました。本当に大丈夫かどうかは難しいですよ。私の先輩が、その子どもの肩をそっと抱き寄せて、「本当に大丈夫か？ 泣きたいときは、いつでも泣いたっていいんだよ」と、そう言った後、その少年は感情を抑えられずに「わーっ」と号泣し、先輩の胸で涙を流している。そういう場面がありました。それぞれが抱えている闇というのは、一見わからないですが、先輩がそっと、そばに寄り添って、「ひとりぼっち」で被災して、親がいない男の子が、悲しくないわけがないのに、大丈夫と言っている。その子を抱きしめたことによって、その子は涙を流しながらホッとできたわけです。死の悩みは、特効薬はなかなか見受けられないです。その都度、たまたま特効薬が効いた場面がありましたし、効かないときもありました。

こちらが思いを発したものを全部受け止めてくださった場合もあれば、一生懸命尽くしても救われていない人もいます。たまたま救われる人もありますが、救われない人もいるのが現実です。そういう人には、何度もアプローチして、「心を救っていく」というか、生きていく上で、心が辛いことほど辛いことはないのですから、なるべくやさしく寄り添って、苦悩を取り除いていく。先ほどの男の子のように、外見ではわからないときもありますし、とくに被災地などでは、マイクロカウンセリング的なお相手の立場へのかかわり行動が非常に大事ではないかと

思います。

**藤田** さまざまなご経験をありがとうございます。悲しみというのは、人に語ったり、人から語られたりして救われる。その方の生い立ちから、家族関係から、生活環境のいろいろなものが関わってきますし、もしかすると、その方の考え方や思考の能力があるかもしれないですし、知的な能力があるかもしれない。そういうものを全部包含した上で、人が最終的に亡くなっていかざるを得ない。亡くなるという場面に接して、気持ちをどうやって抑えて、どうやって表現して、納得して死を迎えるのかというのは、御住職がおっしゃったように、永遠のテーマかもしれないと思っていますところですよ。

もう時間が迫ってきて申し訳ないですが、最後にひとつ、教えていただきたいのは、本願寺派宗祖でいらっしゃる親鸞聖人の最期というのは、どのような形でお迎えになられ、どのように周りの方々がそれを看取っていらっしゃったのか、教えていただければ。

**大塚** 親鸞聖人の人生は、先ほど申し上げましたように、9歳から29歳までは、比叡山にいらっしやいまして、その後6年間は、法然聖人のもと仏道修行されました。その後、「承元の法難」という、わかりやすく言いますと、奈良の方の仏教宗派を怒らせてしまいました。「修行をして悟りを得て仏になる道」に、「念仏ひとつで救われます」と説いたことによって。親鸞聖人は佐渡島に流されて、藤田先生のご縁のある新潟の方で御活躍されながら、ずっと関東を巡っておられました。

50代以降になりますと京都に戻られまして、最終的には80代が、もっとも多くの著作が残されており、一番活躍された時代は80代の後半といわれています。最期は京都にある弟さんのお宅で、弟子数人によって看取られたといわれています。

そして、最期の一週間は、おことばを發したのはお念仏のみでした。「南無阿弥陀仏、南無

阿弥陀仏、この世で念仏に出遇ったこと、それ以上にありがたいことはない、南無阿弥陀仏、南無阿弥陀仏」と。一週間、傍にいますお弟子さんに念仏のありがたさを伝えながら、90歳で亡くなられました。30歳くらいが平均寿命の時代に、90歳まで生きられましたので、どれだけ長生きだったかと、たくさんの高僧方のなかでも、随一のご長寿でありました。

**藤田** 先ほどの「親鸞展」の冊子ですけれども、そこに親鸞聖人が往生されたときの絵図があります。数人の方に囲まれていらっしゃる、またその外に数人の方が下を向かれて涙されている姿が描かれています。最後のお念仏は「南無阿弥陀仏」。南無阿弥陀仏の漢字には、どのような意味があるのでしょうか。

**大塚** 南無阿弥陀仏は、じつは、これ全て「当て字」なんです。「南無」はサンスクリット語のナマスが語源で、ナマスが、「帰依する、委ねる、任せる」という意味になります。阿弥陀様のご利益二つを表しています。ひとつ目が「アマターバ」、もうひとつが「アマターユス」、ナマシアマターバというのは、無量の光、限りない光をあなたに授け差し上げましょう。もうひとつのナマシアマターユスは無量の命、限りない命をあなたに授け差し上げましょう。「私にご利益をお与えくださることにお任せをいたし

ます」、というのが、南無阿弥陀仏の意味となります。

**藤田** 長時間ありがとうございました。最後に、本学会や会員に向けて、何かメッセージがございましたらお願いいたします。

**大塚** 私は、普段、お寺の活動（葬儀や法事または布教活動など）を通じて、仏様の教えをお伝えするなかで、皆様が少しでも、心が安らぐような、ひとときとなるように、笑顔でお帰りくださるような、いろいろなことを模索しながら、進めさせていただいております。

「かかわること、寄り添うこと」、今この瞬間だけは、心を込めて一生懸命、精一杯努める。

あとの時間は、ゆっくりして、ご自分の好きにお過ごしいただければと存じます。「精一杯努める世界」から、いろいろなものが見えてくることもあると思います。

本日、ご出席の皆様のご活躍をお念じあげますとともに、有意義なお時間をいただきまして心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

**藤田** それでは、これで本日の「対談」を閉じさせていただきます。大塚御住職様、ならびに、ご参加くださいました皆様に御礼申し上げます。ありがとうございました。

---

### 《対談者のプロフィール》

#### ◆大塚隆英（おおつかたかひで）



1970（昭和45）年，東京都生まれ。杉並区荻窪の浄土真宗本願寺派長明寺に生まれる。大正大学仏教学部仏教学科浄土学コース卒業。浄土真宗本願寺派宗門校，行信仏教学院ならびに行信教校卒業。浄土真宗本願寺派布教使課程修了。現在，浄土真宗本願寺派長明寺住職。浄土真宗本願寺派東京教区西組組長。築地本願寺内，参拝行事部副部長。令和6年4月より杉並仏教会会長就任。

#### ◆藤田主一（ふじたしゅいち）



1950（昭和25）年，新潟県生まれ。母方は，浄土真宗本願寺派真照寺（新潟県上越市）の家系。日本大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程単位取得満期退学。日本体育大学体育学部教授，同スポーツ文化学部教授を経て，日本体育大学名誉教授。専門は教育心理学。日本応用心理学会理事長，日本パーソナリティ心理学会副理事長，一般社団法人日本心理学諸学会連合心理学検定局長等を歴任。現在，日本マイクロカウンセリング学会理事。

.....  
**会務報告**

◆2024（令和6）年度  
**日本マイクロカウンセリング学会理事会**

○第1回オンライン理事会

日 時：令和6年4月6日(土) 16:00～17:45

場 所：Zoomによる

出席者：福原真知子（会長）、浅妻直樹、  
 玉瀬耕治、藤田主一、松阪健治（以上、理事）

I. 報告事項

編集委員会、研修委員会、広報委員会、財務委員会、倫理委員会より報告。

II. 審議事項

編集委員会、研修委員会、広報委員会、財務委員会、倫理委員会からの提案議題について審議。

○第2回オンライン理事会

日 時：令和6年7月15日(月,祝) 16:00～  
 17:30

場 所：Zoomによる

出席者：福原真知子（会長）、浅妻直樹、  
 玉瀬耕治、藤田主一、松阪健治、森山賢一  
 （以上、理事）

議 題：

I. 報告事項

編集委員会、研修委員会、広報委員会、財務委員会、倫理委員会より報告。

II. 審議事項

編集委員会、研修委員会、広報委員会、財務委員会、倫理委員会からの提案議題について審議。

○第3回オンライン理事会

日 時：令和6年8月19日(月) 16:00～17:30

場 所：Zoomによる

出席者：福原真知子（会長）、浅妻直樹、  
 玉瀬耕治、藤田主一、松阪健治（以上、理事）

議 題：

I. 報告事項

編集委員会、研修委員会、広報委員会、財務委員会、倫理委員会より報告。

II. 審議事項

編集委員会、研修委員会、広報委員会、財務委員会、倫理委員会からの提案議題について審議。

○第4回オンライン理事会

日 時：令和6年11月4日(月,祝) 16:00～  
 17:15

場 所：Zoomによる

出席者：福原真知子（会長）、浅妻直樹、  
 玉瀬耕治、藤田主一、松阪健治（以上、理事）  
 議 題：

I. 報告事項

編集委員会、研修委員会、広報委員会、財務委員会、倫理委員会より報告。

II. 審議事項

編集委員会、研修委員会、広報委員会、財務委員会、倫理委員会からの提案議題について審議。

○第5回拡大理事会

日 時：令和6年12月21日(日) 17:30～20:00

場 所：ホテルニューオータニ（東京）

出席者：福原真知子（会長）、浅妻直樹、  
 玉瀬耕治、藤田主一、松阪健治（以上、  
 理事）、山口忠厚（相談役）

議 題：

I. 報告事項

編集委員会、研修委員会、広報委員会、財務委員会、倫理委員会より報告。

II. 審議事項

編集委員会、研修委員会、広報委員会、財務委員会、倫理委員会からの提案議題について審議。

○第6回オンライン理事会

日 時：令和6年12月27日(金) 19:30～21:00

場 所：Zoomによる

出席者：福原真知子（会長），浅妻直樹，  
玉瀬耕治，藤田主一，松阪健治（以上，理事）

議 題：

- I. 報告事項  
編集委員会，研修委員会，広報委員会，財務委員会，倫理委員会より報告。
- II. 審議事項  
令和6年度の研修会，学術研究集会について審議。

### ○第7回オンライン理事会

日 時：令和7年1月6日(月) 19:00～20:00

場 所：Zoomによる

出席者：福原真知子（会長），浅妻直樹，  
玉瀬耕治，藤田主一，松阪健治（以上，理事）

議 題：

- I. 報告事項  
編集委員会，研修委員会，広報委員会，財務委員会，倫理委員会より報告。
- II. 審議事項  
令和6年度の研修会，学術研究集会について審議。

### ○第8回オンライン理事会

日 時：令和7年1月11日(土) 19:00～20:30

場 所：Zoomによる

出席者：福原真知子（会長），浅妻直樹，  
玉瀬耕治，藤田主一，松阪健治（以上，理事）

議 題：

- I. 報告事項  
編集委員会，研修委員会，広報委員会，財務委員会，倫理委員会より報告。
- II. 審議事項  
令和6年度の研修会，学術研究集会について審議。

て審議。

### ○第9回オンライン理事会

日 時：令和7年1月15日(水) 19:00～20:30

場 所：Zoomによる

出席者：福原真知子（会長），浅妻直樹，  
玉瀬耕治，藤田主一，松阪健治（以上，理事）

議 題：

- I. 報告事項  
編集委員会，研修委員会，広報委員会，財務委員会，倫理委員会より報告。
- II. 審議事項  
令和6年度の研修会，学術研究集会について審議。

### ◆総会

2024（令和6）年9月に，郵送による総会が実施され，賛成多数によりすべての審議事項は承認された。

### ◆2024（令和6）年度

#### 日本マイクロカウンセリング学会研修会

日 時：令和7年3月1日(土)

場 所：東京プリンスホテル（芝公園）

テーマ：「心理教育とマイクロカウンセリング」

### ◆2024（令和6）年度

#### 日本マイクロカウンセリング学会学術研究集会

日 時：令和7年3月2日(日)

場 所：東京プリンスホテル（芝公園）

テーマ：「医療分野におけるマイクロカウンセリングの役割」

## 編集後記

本日、本学会会員の皆様に、機関誌『マイクロカウンセリング研究』第19巻第1号をお届けいたします。どうぞお手に取られてご高覧ください。

本号は、会長の巻頭言、第14回日本マイクロカウンセリング学会学術研究集会「対談」記録、および会務報告という構成です。本号に関係された皆様には、誠にありがとうございました。機関誌編集委員会としまして、厚く御礼申し上げます。

本号に掲載された「対談」は、2024（令和6）年度学術研究集会のテーマである「人間の尊厳と倫理問題」について、浄土真宗本願寺派の御住職様との間で交わされた記録です。人間・生・死・尊厳・倫理などの問題について、仏教や心理学、マイクロカウンセリング、心理臨床などの面から多角的に追求していますので、ご一読ください。

マイクロカウンセリングは、カウンセリングの基本モデルとして心理臨床の世界に認知されています。その背景には、これまでに培われてきたマイクロカウンセリングの理論的研究だけでなく、心理臨床現場で実践されている皆様の実証的なご活動によるものが大きいと思います。本学会に関係する私たちは、どのような方法であれ、共にマイクロカウンセリングのさらなる発展のために研鑽していきたいと願っています。

機関誌は本学会の顔であり、会員の皆様が主役の学術誌です。したがって、皆様のご投稿やご報告によって成り立っています。次号（第20巻第1号）への掲載をご希望の皆様には、本年10月末日を目途に投稿してください。投稿の方法につきましては、機関誌に掲載している「編集規程」「執筆規程」をご確認ください。

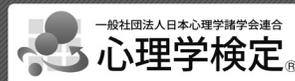
投稿された論文等を編集する作業は、とても楽しい職務です。それは、皆様の日々の活動が目に見えるからです。なお、2023（令和5）年度から、機関誌編集委員会委員に変更がありました。奥付のメンバーで任期中の職務を実行いたしますので、今後ともどうぞよろしくごお願い申し上げます。

本学会は、「日本学術会議」から指定を受けた「日本学術会議協力学術研究団体」です。また、「一般社団法人日本心理学諸学会連合（略称：日心連）」に加盟を認められた学会です。どちらの認定も大変名誉のあることです。日心連の業務のひとつに、心理学の拡大を目指した「心理学検定」という認定試験があります。この試験は、年間2回（春と夏）、CBT形式による受検方法で、全国各地で受検することができます。本機関誌の最後に、今夏の実施方法をまとめたポスターならびにチラシを掲載いたしました。会員の皆様はもとより、皆様のお近くで受検をご希望の方々がおられましたら、ご紹介ください。

以上、機関誌編集委員会からご挨拶を申し述べまして、編集後記といたします。

（文責：機関誌編集委員長 藤田主一）

一般社団法人日本心理学諸学会連合 認定



# 心理学検定

心理学の基礎知識を身につける。実力を試す。

試験会場でコンピュータを用いて解答するCBT形式の試験です。  
全国47都道府県にある試験会場からご都合の良い試験会場・日時を選ぶことができます。

## 第21回

● 試験期間

2025年 7月15日(木) より 8月31日(日)

● 受検予約開始日

2025年 5月17日(土)

● 割引受検チケット・団体申込期間

2025年 5月12日(月) より 6月30日(日)

<https://jupaken.jp/>

お申し込みはこちら。今すぐ詳細を確認！

QRコード読みはコチラ

詳細は  
ホームページで！



QRコード読みはコチラ

Twitterで  
最新情報配信中！



幅広い心理学の知識を測定する、学術団体が直接行っている信頼できる検定です。

一般社団法人 日本心理学諸学会連合 認定

# 心理学検定

## 受験資格

学歴・年齢問わず受験を希望する全ての方に受験資格があります。

## 出題科目

心理学の10科目を出題します。科目は2領域に分類され、1科目あたり20問出題します。

**A領域**【原理・研究法・歴史】【学習・認知・知覚】【発達・教育】【社会・感情・性格】【臨床・障害】

**B領域**【神経・生理】【統計・測定・評価】【産業・組織】【健康・福祉】【犯罪・非行】

## 出題方式・試験時間

多肢選択方式で出題します。試験時間はA領域/B領域ともに100分間です。

## 試験方式

コンピューターを使用して試験を行うCBT方式で実施します。試験期間中、全国47都道府県にある試験会場からご都合の良い試験会場・日時を選ぶことができます。

## 資格認定

合格科目数に応じて、「特1級」「1級」「2級」の三種の級を認定します。

**特1級** A領域5科目・B領域5科目 全10科目の合格者

**2級** A領域2科目を含む合計3科目以上の合格者

**1級** A領域4科目を含む合計6科目以上の合格者

## 合格科目有効制度

各科目の合格は、一定期間「合格」として認められます。一回の受験で資格認定基準を満たす必要はなく、複数回受験することで、より上位の級へ段階的に挑戦することができます。

## 受験料

受験領域	一般	団体※2
A領域	¥7,700	¥6,600
B領域	¥7,700	¥6,600
A+B領域※1	¥12,100	¥9,900

※1 A+B領域セット割引を適用した金額です。

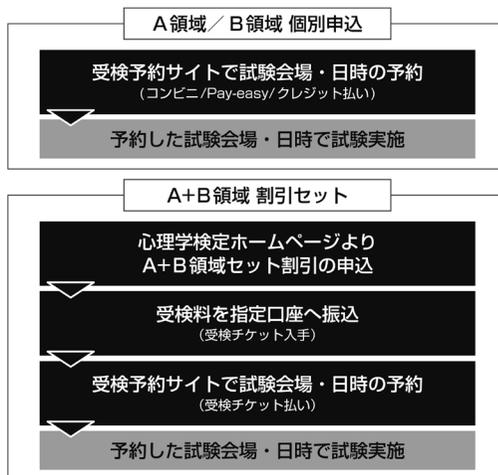
※2 代表者による団体申込と10名以上の受験申込で適用されます。



心理学を極める人も、  
心理学を始める人も。

検定局発行のさまざまな  
書籍を発売中です！

## 受験申込・受験予約方法



※団体の方は、団体代表者からの案内に基づいて受験申込・受験予約を行ってください。

お問い合わせ

心理学検定局 〒113-0033 東京都文京区本郷5-26-5-901  
E-mail: info@jupaken.jp Fax: 03-3830-0303

お申し込みはこちら。今すぐ詳細を確認！

<https://jupaken.jp/>





## 編集委員

委員長 藤田主一  
委員 浅妻直樹、池尾 隆、玉瀬耕治、松阪健治

---

### マイクロカウンセリング研究 第19巻 第1号

The Japanese Journal of Microcounseling Vol.19, No.1

©2025年3月31日発行

代表者 日本マイクロカウンセリング学会  
会長 福原真知子  
発行 日本マイクロカウンセリング学会  
事務局 〒102-0083 東京都千代田区麴町 3-5-2  
ビュレックス麴町302号  
TEL 03-5215-7950  
FAX 03-5215-7953

印刷・製本 厚徳社

---

無断複製・転載を禁じます。

ISSN1881-6029

Printed in Japan

## The Japanese Journal of Microcounseling

---

Vol.19, No. 1 March 2025

edited and published by

The Japanese Association of Microcounseling

302 Burex Kojimachi, 3-5-2 Kojimachi,

Chiyoda-Ku, Tokyo, 102-0083 Japan

President : Machiko Fukuhara

Editorial Committee : Shuichi Fujita

Naoki Asazuma, Takashi Ikee, Koji Tamase, Kenji Matsuzaka

### Contents

Foreword :

Machiko FUKUHARA ..... 1

Interview article ..... 3

Human Dignity and Ethical Issues

Takahide Otsuka and Shuichi Fujita ..... 18

Reports from the Secretariat ..... 19

---

The Japanese Association of Microcounseling

日本マイクロカウンセリング学会