

涙に関する臨床心理学的研究 (2)

—— 涙が援助的理解関係にとってもつ意味と効用 ——

心理学科 上野 轟

要約：ここでは、ショッキングな出来事を契機に人間不信に陥ったケースを例示し、援助的理解をはかるT様グループのかかわり合いのプロセスに経験的現象学的方法による意味分析を試みる。そこから感情体験表明としての涙が援助的理解にとってもつ意味と効用に関して検討を加えようとする。

検討結果は、次のようである。

- 1) 感情体験表明としての涙がその意味と効用たらしめるのには、送り手と受け手の反応の仕様が大きくあざかっている。
- 2) 涙は心理的なしこりを溶かす。
- 3) 涙は抑制された情緒的エネルギーを解放し、カタルシスをはかる。
- 4) 涙は心の傷を癒す。
- 5) 涙は気づきや洞察への契機となり、導き手となり、その証明を確認する。
- 6) 涙は援助的理解を確実にし、また深めていく。
- 7) 涙は、人をして生涯時間の時制を“生きられた時間⁵⁾”の展望に向けた再編成をはかり、そこから新しく生産的で健やかな生活世界への道を開らく。すなわち、過去をいまに引き入れ既往化し、新しい意味づけを見出し、これを足場に、未来を将来化し、新しい展望を拓らくのである。
- 8) なお、涙は、丁度ステロイド剤がそうであるように、もうほ やいば両刃の刃で、その効用と同時に有害ともなりうるとの認識の重要さが指摘される。

問題及び方法

先に、「涙に関する臨床心理学的研究 (1)¹⁾」で、20 答法に習らった“涙コンセプト調査票”を実施し、人が生活の只中で描く涙のコンセプトに迫った。その結果次のことが知られた。

1. 涙コンセプトが、① 客観的事項、② 象徴的イメージ、③ いつ、どこで、なぜ涙が流れるか、④ 涙が人にとってもつ意味と効用の4つの意味体験カテゴリーから構成される。

2. 涙に対して肯定・開示・親密の態度と、逆に否定・閉鎖・疎遠の態度とが類別される。こうした結果は、感情体験の表明としての涙が人の心の内に迫り、援助的理解をはかる臨床心理学上きわめて重要な意味と効用をもつことを示唆している。

本研究では、ある人と出会った事例を資料にして、これに経験的現象学的方法^{2) 3) 4)}による意味分析を加え、涙が援助的理解にとってもつ意味と効用に検討を加える。

事 例

A は42才の女性で、病弱養護学校勤務の教師である。

あるとき、筆者が「病弱児の心理」という講義で出講した折、A と会うことになった。受講生がAを含めて8名の小集団であった。病気のあつ子どもの援助的理解をはかる実践の学習は、この場合、講義よりも、むしろ対人・対話関係を軸とした体験学習様の仕方(グループアプローチ)が適切かつ妥当だと考えた。

Aは独り後ろの端に自分の席を取っていた。筆者には、受講生のなかで、Aが大変気になる存在の人であった。Aは顔色が悪く、暗らい感じで、しかも眼だけが底光りする感じにみえ、筆者には取り付く島がない、怖い感じの人と感じられたからである。ただ、上の印象の裏に、長年一生懸命に教職に打ち込んで充実し、磨いてきた、いい感じのAをみてとることができた。

筆者：“Aさん、調子はいかがですか？”

A：“これからの講義とそんなこと関係ないじゃないですか!!”

Aは筆者からのかかわりを受け取らず、かかわり合いにきわめて警戒的で、これを断ち切る出方をとった。

ここで、受講生がこの講義に参加する経過に触れておく。実は、受講生は各教育委員会から推せんされて来ており、この講義への参加は経歴上優利になる。筆者のこれまでの出講経験からみても、こうした参加経過も加わり、受講生は相互に交流し合い概ねグループを成立させている。講義に対しても積極的で、意欲的である。筆者のこの感触が通例であった。

こうした経過事情をふくみ、筆者はAの反応に驚きと同時に不快感が湧いてきたのも事実である。周りの受講生をみると、“よくも講師がAさんに声をかけた！、やめた方がいいのに！”，“折角の講義の場にAさんがいなければいいのに！”といった雰囲気明らかに感じとれた。

筆者：“Aさん！あなたのことが気になっています。つかぬことですが、Aさんはこの講義の参加に当って、職場であなたの居場所がないために、当面、この講義に参加したらどうかと言われてやってきたのでしょうか?!”

A：“先生はどうしてそんなこと知っているのですか!?それにしてもこんなこと、随分失礼じゃありませんか!!”

筆者はAの事情に関する情報を勿論知っていたわけではない。Aは激しい怒りを筆者にぶつけてくる。筆者はAのこの怒りを受けとめながら、ホッとした感じになる。

筆者：“Aさんが本心の怒りの思いをぶつけてくれて、Aさんとかかわり合いがもてたことで、ホッともし、また安心もしました。

A：“えっ！先生がいまいわれたこと、本当ですか!?!……”

筆者：“本当です！さっきAさんは私とかかわり合いを切ろうとしましたよね。でも、今は、お互いあまり愉快的気持ちではありませんが、Aさんの怒りの気持ちが私とかかわり合いの架け橋となっている実感があり、ホッともし、安心もしました……。”

A：“先生がいまいわれたこと、信じていいんですね！……実は、憤りをぶつけたとき、先生は“この部屋から出ていきなさい！”といわれたと思いました。しかし“安心した”といわれたので、驚きもし、一方で救われた思いがしました……。

私、職場関係がよくないんです……私はすぐにさっきのような出方をするため、まわりからさわらぬ神のようにみられ、トラブルメーカーのようにみられてきたと思います……。”

Aは少し安心し、自分のことを話してくれる感じに動いてきた。

筆者：“Aさん、受け取ってくだいたいまのお話を聴いて、一層安心しました。Aさん、周りの仲間のことみてくれませんか……仲間も私もあなたのことにおいを寄せています。”

この問いかけにAは周りの仲間への関心と仲間をみることの恐れやこわさがある、とまどいを現わす。

筆者：“Aさん、周りの仲間をみて!!勇気を出して!!”

Aは意を決するように、仲間7人ひとり一人に眼を指し向ける。

そして、自分に気づかい、心くばりし、思いを

寄せている仲間を発見して、Aは驚きもし、全身にホッとした安心感を滲透させていく。

筆者は、Aが受けとめ、応じてくれるとの思いと願いで、さらに問いかける。

筆者：“よくわからないけれど、Aさん、あなたこれまでの生活のなかで、何かに裏切られたような出来事にぶつかり、自分を傷めてきたようにみえてなりません…もし、よかったなら、自分のことを話してほしいです……”

この問いかけを受けながら、Aは再び仲間ひとり一人に眼差しを差し向ける。仲間が自分のことを聴きとる思いや態度が本当にあるかを確認できる。確認ができる。そして決然として自分のことを語り出すのである。

A：“私は小学校の教師として一生懸命に子どもの育ぐみに取り組んできました。その間、夫と出会い、恋愛結婚しました。子どもにも恵まれました。それから、転勤があって、いまの病弱児の教育に取り組むことになりました。私たちの子どもはお陰で元気にスクスクと成長してきました。病弱教育に入り、我が子と同じ子どもが病氣と闘いながら、勉強に取り組んでいるすがたに触れ、病弱教育が私の生涯取り組む使命と思い、心尽くして一生懸命に子どもとかかわってやってきました……”。

皆がAのこの話しに”よくわかる”という感じでうなづき合い、Aを^{サポート}支持する。

A：“……3年前の秋、修学旅行に行った時のことでした。子ども達の病状を事前にチェックして、大丈夫との判断を受けて、楽しい修学旅行に出かけました。

しかし、修学旅行は通常の生活のペースと違いがあったか、担任の心臓疾患のH君が宿で病状の急変を起こしてしまいました。

すぐに119番通報をし、病院へ運び、救命の手当てをしてもらいました……ですが、本当に残念でくやしいことですが、手当ての甲斐もなく、病院で亡くなってしまいました……。こんなにショッ

クを受けたことはありませんでした。H君と親御さんに申し訳ないとの思いと、こうした事態が悔しい程に残念で歯ざしりする思いでした。親御さんにすぐに知らせ、駆けつけられた親御さんにこの間の事情を説明し、お詫びの気持ちを伝え、いろいろ話させてもらいました。

修学旅行はそこで打ち切りました。それこそ学校ぐるみでH君や家族の方々に弔意の思いを尽くし、その後のことに誠心誠意あたりました。私たちのこうした思いを親御さんは、“大事な我が子がこのようなことで亡くなったのは残念だが、先生初め学校ぐるみで気持ちを尽くした対応してもらい、うれしく同時にありがたい!子どもは修学旅行で亡くなったのも本望のように思う”といわれ、私たちにねぎらいの思いを伝えてくれました……親御さんの方からこのような気持ちを言ってもらえ、どんなにか救われたかわからない!……”。涙が眼に浮かび滲む。

A：“H君の葬儀がおわり、寂しさを抱えながらも、時間の経過のなかで、私も落ち着きを取り戻しつつありました。そんな折、遺族の方が校長のところへ面会を求めてきたそうです。そのとき、校長はH君のことはあのときで決着済みだというようなことを言ったらしいです。私たちはなんにも知らないでいました。

ですから、ある日、突然、裁判所から呼び出しをうけたとき、驚きで、自分が真っ白になった思いでした。そのうえ、取調べはハードでした。“H君の病態の急変を発見したのは誰れですか?!何時でしたか!?”そう問われても、誰れで何時か、頭が混乱し、よく答えられませんでした。それで取調官から“夜間の巡回さえやっていないんじゃないの!?”といった感じの追求を受け、ひどく叱られました。

このような追求や叱りをされるようなことをした覚えがないのに、このような扱いを受ける自分が惨めでなさげなく、辛い……”。

涙が眼からボロボロ流れ落ちる。

涙々のなかで、悲痛な声で“……人にいくら心を尽くしても、人がすることは所詮こういうことだったのかと思ったとき、わかった！もういっさい、人に気持をかけるような馬鹿なことはやめようと心に決めました……”。

涙…涙。惨めでなさない涙、思いを寄せた人に裏切られた悔やしさと怒りの涙、仕返しのでらみの涙そして人に気持をかけてきた自分への惜別の涙である。

A のことを受けて、皆涙している。

A：“…その後、裁判の方は和解ということになり、私は同じ養護学校に戻りました。何事にもいっさい気持ちをかけまいと決心していました。校長から、“先生、K 先生がお休みなので、K 先生のクラスに行ってください”と指示されたとき、“業務命令書をください”というような応待をしました。そのため、校長を初めまわりの先生達は私を腫れ物のようにみたと思いました。……”

今回の講義への私の参加は、多分職場で私の受け皿がなく、当座、この講義に行った方がよいと管理者側が考えた結果のようにも思えました。言ってみれば、私はここに左遷されたような思いで参加してきたのは本当です……。”

こうした A の自己表明に触れ、“A さんがぶつかったこと、人ごとと思われない！”とその思いがわかって涙する仲間、“A さんのことが嫌いで、講義に一緒なのは不作と思っていた自分が、いまでも恥ずかしい！A さん、ごめんなさい！”と詫びの涙を流す仲間、また A のところに駆け寄り、A を抱擁してその思いをわかち合う涙をする仲間が出てくる。このように仲間たちは傷ついた A をいたわり、なぐさめ、支え、癒す動きを現わしてきたのである。

A：“皆さんが私にしてくださっていることで、この自分を喪くしてきたことにいま気がつきました。久し振りに先生方のことが本当に仲間となってみえるのです……うれしいんです……自分が自

分に蘇ってきた感じです…本当にありがとう！”

涙が流れる仲間に自分のことがわかってもらえ、支えられている。仲間が自分を本来の自分に蘇らせてきた。そのうれしさとありがたさの涙である。

仲間はこの A に“うれしい！”“本当によかった”，“よくこらえてこられたんですね！えらいと感じたし、本当にご苦労様!!”とその気持を伝える。そこには、A が自分たちのなかに飛び込んで、一緒になった喜びやその安心感があり、A へのねぎらいの思いがこめられている。

気になって仕方がなかった A のことは溶けてきた。このことは A の勇気と信頼のもとになされた自己表明と仲間の受けとめとその応待のおかげである。そして本当に人間的なかわり合いをし合える一人ひとりと新しいグループを産み出してきた。筆者も“うれしく”，“よかった”との涙のなかの実感でもある。

A：“皆さん、本当にありがとう！……私、少し振り返ってみると、子どもを亡くした両親が私たち教師側の至らなさに訴えた思いがわかるようになりました。親である私は子どもがあんなことになったら、私もあの両親と同じく訴えたと思えるからです。……私にとって一番辛らく惨めでショックを受けたのは、死に水をわかち合おうと一緒にあった夫から裁判になったとき、“身軽にしておいた方が良くと離婚届けにハンコを”と言われたことでした!!”。ワッーと慟哭

皆、涙…涙…涙である。ショックを受けるなかで、A とともにしている。皆、万感の涙のなかで…。

傷つきの涙のなかで、やがて A は人と自分を許す涙に移り変わってくる。

A：“皆さん、ありがとう……私……もう一度……人のことを信じて……やり直していこうと思えます……”。

皆、A さんのところに駆け寄り、抱擁、握手。“A さん!ありがとう!!”。

思うに、A は自分が直面した傷つきを自分のことから外し、あのような痛みは二度と味わないようにと自分から逃げてきたのである。その結果、人間不信の自分に導いたのであろう。しかし、この度、A は自分に勇気を喚起し、傷ついた自分を自分の内に引き戻し、光をあて自己表明してきた。この自分が仲間から受けとめられ、わかり合える自分と仲間がいることとを発見し、気づいたのである。

A にとって、傷つき痛む自分は弱く恥ずかしい自分だと思い、また人とのかかわり合いがこのように自分に触れ、再び傷つけてくるに違いないと危惧してきたのである。だが、そうではなかった。弱く恥ずかしい自分をこれも大切な自分だと自分に受け容れ、あるがままに自己表明するとき、人はこの自分を弱く恥ずかしい自分だと嘲笑はしない。それどころか、人はそうしてきた自分の生き様に共感し、感動する。勇気と信頼によって、挫折した自分たちから立ち直り、自分を蘇みながら、蘇る自分が仲間と出会えるとの責任を果たしていく。

これほどの感動を覚えずにはいられない。

検 討

上の事例記述に経験的現象学的方法に基づく意味分析による検討が加えられる。その際、① 事例記述に対する全体的感覚・意味をうるため、これを読み込む；② 事例記述を心理学的展望の枠組みや焦点づけられた主題にそって、心理学的術語に書き換え、洞察をえながら、その意味単位を分節化する；③ 事例記述の分節化された意味単位を統合し、構造化をはかる、こうした作業手順にそって検討が行なわれる²⁾⁴⁾。

その結果、作業①及び②から、この事例記述のうちに、大きく分けると第1に筆者によるAへの感覚的直観的心理査定とその理解像、第2に仲間および筆者とのかかわり合いにおけるAの

自己(感情体験)表明(涙)抑制からその解放に至るプロセス、第3にそこから開ける再生否新生Aの自分との出会いおよびこのAと仲間との相互の出会い、そして新しいグループの創成という3つの意味単位が分節されてくる。作業③を通じて、Aの生涯の時間展望の再編がはかられる枠組みとそのすがた像が導き描き出されてくる。以下、順次詳述していこう。

1. A の理解像と心理査定

Aへの理解像：もともと自己が明確な人であり、生活への誠心誠意な取組みがなされ、これを大切に積み上げてきたきれいな素地がみえる。

いまこのAから伝わってくるのは自他にきわめて警戒的で、人を寄せつけない程に自他を惧れており、突張った構えをとっている。そのため、まわりには不快でこわい感じが伝わり、印象がわるい。本人は多分こんな自分ではない筈の自分なのに、こうせざるをえない自分しかないとの思いであるのであろう。

この理解像からの見立て：Aがもともと仲間や筆者とのもっといえば人とのかかわり合いを支え、展開させ、実らせていく基盤をつちかてきた資質を担っている。にもかかわらず、Aへの不快ともいえる理解像とのズレが前述のかかわり合いを開らく手がかりとなるのである。

2. A と仲間とのかかわり合いにおける感情体験表明(涙)の抑制からその解放に至るプロセス

事例記述の作業①および②を通じて、整理し、表に示したのが表1である。表1から、このプロセス展開をみると、4つの意味単位(プロセスの位相)が分節化される。1)自己表明・かかわり合いへの抵抗、2)自己表明・かかわり合いへの準備、3)自己表明・かかわり合いの開始とその展開(1),(2),(3)ピーク体験、そして4)そこから開らけてくる新たな世界への創成である。以上から、自己(感情体験)表明(涙)の抑制から解放と新たな世界創成のプロセスとして主題化される。

表1 Aの自己(感情体験)の表明(涙)の抑制からその解放に至るプロセス

	分節点	かかわり合い要旨	心理学的意味づけ
	感情体験(自己)表明(涙)の抑制	筆者の問いかけに、Aはツナガリを断つ対処をする。	自己表明・かかわり合いへの抵抗
	感情体験(自己)表明(涙)への準備・状況づくり	筆者の強烈な問いかけに、Aは本気で怒りをぶつけてくる。Aの怒りを自己表明と受けとめ、互に不愉快な気分だが、怒りの表明でAとツナがってくる実感があり、これをAにフィードバックすることで、Aも少しホッとしてくる。 仲間達がAにそれぞれが寄せる思いが受けとめられるが、Aはそれに気づかない。“仲間達のことみて下さい!” Aが仲間達をひとり一人みつめ、自分に寄せている仲間達を発見・確認する。 Aが触れ・触れられることを惧れていた体験上の出来事の自己表明を求める問いかけに応じ、仲間達ひとり一人に自己表明として真に聴き受けとめるかを問い確認する。 しかる後、Aは決然と自己表明を始める。	自己表明・かかわり合いへの準備・状況づくり 1) ツナガリ(コミュニケーションチャンネル)の成立と救い。 2) かかわり合い(送り手と受皿の確認)の成立と救い 3) 自己表明を“裸をみること”にするか“裸になること”にするかの確認を問い“裸になること”の確認をする。 1), 2), 3)を通じて対人・対話関係の展開をはかる基盤を固める。 自他への勇気と信頼のもと決然と自己表明を始める。
	感情体験(自己)表明(涙)の開始とその展開(1)	Aが教職に着いて誠心誠意子どもの育ぐぐみに専心積み上げてきたこと、家庭にも恵まれてきたと、Aが自他に触れ・触れられることを惧れていた体験上の出来事・担任の児童H君が修学旅行で急死するアクシデントに直面しショック・驚き・とまどい・悔しさ・児童両親への詫びの気持表明がなされる。 両親から学校ぐるみの対応にお礼とねぎらいがなされる。	自己表明・かかわり合い(対人・対話関係)の開始とその展開 「私」を出す：内的に感情体験の動きが感じられ、これが表情や話しに込められるのが受けとめられる。だが涙はない。 両親からのお礼・ねぎらいがなされたときの話しに初めて眼に涙が滲むのがみられる。
時系列	感情体験(自己)表明(涙)展開(2)	その後学校の責任が裁判で問われることになり、当事者として事情聴取される。驚き頭が真白となる混乱、とまどいのなか、取調官による事実追求に惨めでなさない自分、人に裏切られた思いのなかで傷つき、痛み・憤り・悔しさ・恨らみ・仕返しへの混り合った万感の涙をボロボロと流す。 そんななかで“人がすることはこういうことだったのか”との思に至り“わかった。人には気持をかけまい”との決意をした自分を表明する。 裁判は和解になった。学校に戻るが、この決意で行動するため、周囲からハレ物とみられ、居所なく、ここに左遷されてやってきたことを表明する。 まわりの仲間達がこのAに寄りそい、わかり合え、わかち合い、ねぎらい、いたわり支え合う。 まわりの仲間達の対応に、Aは自分を蘇みがえらせてくる。Aから仲間達に感謝が伝えられる。	自分が裁判沙汰の当事者となり、その扱いに対してショックが起る。 続いて憤りを初めとするマイナスの感情体験が涙とともに表明される。抑制されてきた万感の感情体験が解放されてカタルシスされる。 傷ついた自分を閉じ込め、傷かない自分の守り様をとってくる。傷つけた周囲への仕返しの仕様と気持をかけた自分への惜別の思いとが混在、こんな筈の自分でないのに、こんな自分でしかあり様がないとの今日の講義に臨んだわけのある自分を伝える＝自己の理解像の表明が出来るA。 Aの自己表明に触れ、仲間達はAのことをわかり合いわかち合う。この援助的理解からAは自分を蘇みがえらせ、人に気持をかける自分に立ち戻ってくる。
	感情体験(自己)表明(涙)の展開(3) ピーク体験 新しい自分の出会い 新しいグループの創成	Aはふり返って述べる。子どもを亡くした親の思いが親である自分にわかるような気持になってきていた。 ただ一番切なかつたのは夫からの離婚の要請という仕打ちであった。慟哭表明してくる。 このとき夫に向かって唾すると、唾が自分にふりかかってくるように、人(夫)を許さないと自分も許されないことに気づく。 Aは表明する“もう一度人のことを信じてやり直していってみよう!”仲間感謝しつつ。 このAに仲間が寄りそって抱擁・握手。“Aさんありがとう!”。	裁判沙汰の当事者として受けた心の傷が、子どもを亡くした両親に思いが至って少し癒されてくる。 一番深傷を負った夫の仕打ちへのこだわりを慟哭自己表明するなかで“人を許さないと自分も許されない”との気づきを覚える。 そしてそこから“もう一度人のことを信じてやり直していってみよう!”との新しい道を発見し、歩み出そうとする。新生自分と出会えてくる。 このAと出会えた仲間がひとつの輪になって新生グループをつくり出してくる。

さて、Aの自己表明・かかわり合いに対する用心深かさや抑制はその抑制原因が相当に深刻であることを示唆する。このことを反映して、1)の抵抗から2)の準備に入り、必要かつ重要な3つの確認作業がなされる。

第1は、Aが筆者に本気で怒りをぶつけてきた。互いに不愉快な思いであるが、しかし負の感情表明(怒り)で人は人とツナがってくる。Aはこのことにホッと安心する”ことを確認する。

第2は、仲間に気になる存在としてAがいることは、仲間にAになにか思いを寄せている(無関心は人を致命的に傷つける)。このことにA自身が仲間に眼を指し向けて発見する。

第3は、自己表明が、単なる吐き出しなら自他とも傷つく。これを恐れ、Aは自己表明として聴き取り、受けとめるかを仲間に問い、確認する。

これら確認作業は浄化の意味を成立させ、その後の関係展開をはかる上で必要かつ重要な意味がある。

というも、この確認作業によって、相互の意思伝達の交流のチャンネルが成立し、同時に、救いと大きな安心感が生まれ、感情体験表明(涙)の抑制から解放に向けた状況づくりが出来てきたからである。

このようにして、Aは自分への勇気を喚起し、自分と仲間達への信頼をかけて決然と自分の辛い体験エピソードの自己(感情体験)表明(涙)を始める。

自分の教職歴の経過、家庭歴の経過、そして担任児童H君の修学旅行中での急死というアクシデントとの直面とその間の対応の経過を語り伝える。仲間はこれを聴き取り、受けとめ、わかり合って共感的なうなづきで応え、Aを支える。このことはエピソードの核心に入っていき力づけとなったに違いない。

学校や教師の過失が問われ、裁判となり、Aは取調官に事情聴取される。その経過で、抑制してきた感情体験を涙とともに激しく表出する。

裁判と知ったときの驚き、とまどい、混乱そして“気持をかけてきた人がすることがこんなことだったのか!”との人に裏切られた傷つきと痛みとともに激しい憤り、悔しさ、そして恨らみの涙がボロボロと流れ落ちる。この感情体験と涙は抑制から解放されたカタルシスの意味を果した。

そして、そこから惨めでなさない自分の思いの涙のなかから、Aは“わかった!!今後一切人に気持をかけない”と決意表明をする。悲痛なこの声には、気持をかけてやってきた人への仕返しと、そうしてきた自分への惜別が交じり合った涙がある。

裁判が和解になって、職場に戻ったとき、あの決意をした自分は完全にタテマエの動きをするので、職場が円滑に廻らない源とみられ、ハレモノ扱いをされ、人から避けられた。そのため職場での居所がなくなり、今日のこの講義に左遷されてやってきたとの思いを表明してくる。

今回の講義開始のとき現わしていたAのすがたの理由が伝えられる。仲間はAのこの生き様に触れて、一緒になってAへのねぎらい、いたわり、癒すサポートィヴな対応をする。

仲間のこの対応にAは自分を蘇みがらせ、仲間への感謝の思いをうれしい自分とともに表出してくる。

このとき、Aは既に人に気持をかける自分に立ち帰っている。

3. 新しいAの自分との出会いと新しく産まれたグループ——ピーク体験

Aは“振り返ってみると、我が子を亡くした両親の裁判に訴える気持が親でもある自分にわかるような気持になってきていた”との述懐の表明をする。このことは裁判に訴えた両親の裏切りにAが許しの思いをしてきたことを伝えている。

Aのこうした心の変遷はピーク体験へ熟成してくる。

Aが心底一番傷つき、恐れ、許さなかった核心、すなわち裁判になったとき夫がした離婚の申

し出という仕打ちに光を届け、表明した。このときの慟哭は、夫に向ってツバすると自分に振りかかるように、夫を否人を許さないと自分も許されないことに気づいた自分への万感の思いの表明であった。

ここから A は“もう一度人を信じてやり直していってみよう!!”との新しい自分と出会えてくる。

この A に仲間が寄りそい、抱擁、握手。A へ仲間が、同時に仲間へ A が、“ありがとう”とその恩恵の思いをわかち合う。ここから A 初め仲間がひとつになって新生グループを創成してくる。このことは A を含めメンバーの実り多い展開を開く大きな支えと力の意味を成すことになる。

4. A の生涯展望（時間展望）の再編

自己表明の抑制から解放、そして新たな自分との出会いと新たなグループ創成に至るプロセスを統合し構造化する枠組み作業③を通じて、A の生涯の時間展望の再編が着想されてくる。

しばしば私たちがそうであるように、A もまた生涯の時間展望を成す時制を、國語の文法の如く、過去、現在、未来と分断してきた。過去をいまと無縁のどうしようもない後悔と悔恨と嫌悪のそれとしてしか体験しえない。従って、未だ来らずの未来の不安しか感じず、前のめりになり突張ってきた時間体験を持たざるをえなかった。

だが、私たち人間にとって、過去、現在、未来は本来「私」にとっての過去・現在・未来なのである。そこで過去・未来はいまの「私」のかかわり合いによって決して一義的な意味とはならない筈である。

A は実際仲間との対人・対話関係の成立とその展開で、過ぎ去った辛い体験をいまに呼び戻し、自分に引き受け、既往化し、そこから未だ来らずの未来を将来に來らんとする将来化する。かくして新生「私」と自分が出会い、“もう一度人を信じてやり直していってみよう!!”との新たな世界への扉を開いてくる。

5. 援助的理解実現にかかわる涙の意味と効用上の検討から、ひとりの人間の挫折した生き様が、他者との対人・対話関係の成立と展開を支えに、生涯の時間展望の再編をはかり、健やかな生き方を開らくシエーマが描かれてきた。

ここでは、感情体験の表明である涙の変遷経過について触れ、援助的理解実現にかかわる涙の意味と効用に関して検討を加える。

5-1. 感情体験の表明である涙の変遷経過

A は他者とのかかわり合いに抵抗があり、涙への表出抑制から始まる。次に、かかわり合いへの準備および涙の表出と受け皿を整える状況づくりを行う。

そこからかかわり合いとその展開が始まる。まず涙表出の前後の動きがみられる。担任児童 H 君の修学旅行での急死というアクシデントにショック体験を受け、その感情体験を表情に込める。そして学校ぐるみの対応に遺族からお礼と感謝の気持が伝えられたとき、A の眼に肯定の涙が滲む。これが A の涙への前段の変遷経過である。

この前段を経ていよいよ中心部に入る。H 君の急死のアクシデントが裁判になったとき、他者による厳しい否定的評価と扱いに“信じられない”といったショック体験が A の全身を走る。やがて、自分を裁判で加害者という否定的評価を加えた他者とそれを伴う自分への扱いに激しい怒り、憤り、恨らみの涙が大粒になってこぼれる。と同時に、こんな自分に惨めでなさげなくやりようがない悔しさの涙がこぼれ流れる。この涙の表明によって、A は抑制してきた感情体験のエネルギーを解放し、浄化してくる。

同時に明確になった傷ついた否定的感情を背景にして、A は“今後一切人には気持をかけまい”との決意表明する。このことは、裁判のことを通じて、人が自分にしたことへの仕打・仕返しの意味と、人に気持をかけてきた自分への惜別の意味とがこめられている。

このとき、仲間がこの A を感じとり、感動し、

わかり合い、わかち合い、ねぎらい、いたわり、なぐさめ、支え、癒す。A がこれを受けとめるなかで、A にうれしいという肯定的感情体験が流れ、自分を蘇みがえらせてくる。このことがあの決意表明の背景にあった否定的感情を肯定的それへ移り変えてくる。裁判に訴え、自分を傷つける他者に許しの気持が動いてきたとの表明から、核心をなすピーク体験へ動いていく。

“心底一番傷つき、触れ・触られることへの恐れ、許せなかった“夫の離婚の申し出”という仕打ちに光を届けさせ、受けとめ、表明する。このときの慟哭は、裏切りをした人に自分がした仕打・仕返し（人に気持をかけまい）は、逆に、自分に返り血を浴びせてきた（人を寄せつけず、ハレモノとみなされ、人が離れていった、こんな愚かな自分）との気づきをえた自分への万感の涙による

叫びである。これは A の核心をなすピーク体験である。

ここから新しい A が生まれ出る。自分が“もう一度人を信じてやり直していってみよう”との自分と出会える。この A とともにした仲間が新たなグループを産み出し、新しい世界への扉を開いてくる。

5-2. かかわり合いにみられる感情体験の定理

人とかかわり合う感情体験表明（涙）の変遷経過から、その土台に感情体験の定理が機能しているのを見ることができる。（表2参照）

まず、感情体験表明（涙）への状況づくりで、筆者の A への厳しい問いかけに、A が本気で怒りの感情（-）をぶつけてくる。筆者がこれをあきらま受けとめる（-）。このとき丁度（-）×（-）=（+）となるように、そこからコミュニケー

表2 かかわり合いにみられる感情体験の定理

分節点	感情体験（涙）の流れ
感情体験の抑制	A は感情体験表明への抵抗・仲間や筆者は A のことが気になる。
感情体験表明への状況づくり	1) 筆者の問いに A は怒り（-）をぶつける。筆者は A の怒りを自己表明とあきらま（-）受けとめる。（-）×（-）=（+）：ツナガリ成立 2) 仲間達が A に思いを寄せていることを A が動き確認する：送り手と受皿の確認ができる。 3) A はその感情体験表明を仲間達が A の自己表明として聴き受けとめることを確認する。
感情体験表明の開始とその展開（1）	担任児童の急死というアクシデントをめぐる自己表明に仲間達は大切に聴き受けとめる。亡くなった児童の両親の学校ぐるみの対応（+）にお礼感謝（+）が伝えられ A は仲間達のサポートティヴな対応も加わり涙（+）が滲む。
感情体験表明の展開（2）	A がその裁判沙汰の当事者となって心に深く傷ついた激情（-）を涙とともに自己表明する。この表明に仲間達はそのまま大切に受けとめ（-）、（-）×（-）=（+）：A は感情体験抑制から解放へカタルシスする；仲間達にとって A への生き様とそのすがたに共感的に受けと援助的理解を深めてくる。 “人に気持をかけてきた A（+）のうちに“人に気持をかけない”との決意（-）があり、（+）×（-）=（-）：とりつくしまもない自分にしてしまったことに仲間達は共感的に受けとめ（-）、（-）×（-）=（+）：仲間が自分をわかりねぎらい、蘇ってくる自分と出会える。
感情体験表明の展開（3）	裁判を起した親に対する憤り恨らみ（-）が自分も親であるとき、その気持がわかるようになってきていた。（+）へ移る。
ピーク体験 気づきをうる自分 新しい自分との出会い 新しいグループの創成	A は夫からの離婚の要請された自分。そうした夫への許されない気持（-）が残って、これが上の蘇がえってきた自分（+）とぶつかる。（-）×（+）。このとき人（夫）のことを許さない自分も許さないことに慟哭とともに気づきを覚える。 （-）×（+）：相反し合う両極を自分のうちにひとつに融合・統合する（+）。 ＼／：人のことを信じてやり直していかうとの新しい自分に至つく。 この新生 A と仲間達が出会い、ひとつの輪になって新生グループをつくり出し出てくる。A と仲間達が互いに“おかげで”の肯定感情体験を包み込む。

ジョンチャンネルが成立し、かかわり合う仲間とツナガルのである。

仲間が寄せる A に対する思いの確認や、仲間が A の自己表明をそれとして聴き受けとめることの確認は、対人・対話関係を成立させる。これで A 自身が救われ安心感を抱くことになる。このことは A が自己表明していく決意にもつながってくる。

次に、感情体験表明（涙）の開始とその展開（1）で、担任の子どもの死というアクシデントに直面した経緯に関する自己表明（-）を仲間があるがまま聴き受けとる（-）。このとき、丁度（-） \times （-）=（+）となるように、わかり合い、わかち合い共有し合える土俵（間主観性）をもたらす。このことは A と仲間にとって相互に援助的理解の意味をもつ。

また、直面したアクシデントに誠心誠意対応してきた（+）に子どもを亡くした両親からお礼や感謝（+）が伝えられ、聴き取った仲間が“よかった”（+）との思いで受けとめる。このとき、丁度（+） \times （+）=（+）となるように、相互に援助的理解が促進され、A の自己表明が促進される力ともなる。

第3に、感情体験表明（涙）の展開（2）で、A が裁判の当事者に直面したときの憤り、恨らみ、傷つきの痛みの激情（-）が涙とともに表明される。この感情体験表明に触れて、仲間はその存在の根底から揺さぶられ、A の激情がわかり、わかち合う（-）。このとき、丁度（-） \times （-）=（+）となるように、A が否定的な感情表明で傷つかない（仲間も同様）。A にとって、抑制された感情体験の解放となり、カタルシスの意味もってくる。仲間にとって、A のより深い理解が果されてくる。

A は裁判を契機にして、これまで人に気持をかけて取組んできた自分（+）を捨て、人に気持をかけまいとの決意表明した（-の自分）。このとき、丁度（+） \times （-）=（-）となるように、周

りからこわく、とりつくしまもない自分（-）にしてきてしまった。この自分（-）を仲間があるがままに受けとめ（-）、この自分をいたわり、ねぎらう。そういう、仲間感謝し、蘇ってくる自分（+）、人に気持をかける自分（+）を A は手にしてくる。

最後に、感情体験表明（涙）の展開（3）ピーク体験で、A は親である自分がああいう目にあったならとの思いで裁判を起こした両親の気持ちがわかるようになる。そしてこの両親に対する憤り等否定的感情を肯定的感情へ移してくる。

そして離婚の要請をした夫とそうされる自分への不信感を抱く自分（-）といま蘇ってきた自分（+）とがぶつかるとき、涙がほとばしって慟哭する。そして気づきが A を雷の如く打つ。このとき相反し合う両極の自分を自分のうちにひとつに融合・統合したのである。“人を許さないと自分も許されない”との人生の真実に気づき、“人のことをもう一度信じてやり直してみよう”という新生 A と A が、そして仲間が出会うことになる（+）。

この A（+）と仲間（+）とが輪になって新生グループがつくり出されてくる。

以上から感情体験表明（涙）で機能する感情の定理が次のように整理することができる。

① かかわり合いにおける感情体験に、あれかこれか（+ \times -；- \times +）との二分思考法的あり方は負の意味をもたらす。

② あるがままに（- \times -；+ \times +）という現象学的方法の命題にそう受けとめ方は正の意味をもたらす。

③ 相反し合う両極（+の自分と-の自分）は自分のうちにひとつに融合・統合する融合思考法的あり方によって洞察や気づきを導き、新しい世界を産み出してくる。

5-3. まとめ：感情体験表明としての（涙）が援助的理解にとってもつ意味と効用

以上の検討から、（涙）が援助的理解にもつ意

味と効用がもちうるのに二つの前提がある。

第1は、人はもともと援助的理解（改善的变化・変容）を具体化する資質とその可能性を持ち合せている。

第2は、援助的理解実現（改善的变化・変容）は人の自他とのかかわり合いによって具体化される。その際、人の自他のかかわり合いは対人・対話関係の成立とその展開にある。

これら前提をふまえ、感情体験表明としての涙の意味と効用が生きてくる。以下箇条書き列挙していく。

① 涙は、内的な感情体験の複合（complex）を溶解する。

② 涙は、かかわり合う他者とツナがる糸（絆）の意味をもち、自他の存在の根底を揺さぶり、わかり合い、わかち合える共有土俵（間主観性）を産み出す。

このことは対人・対話関係を成立させ、これを活性化し、確実化し、深化させ、援助的理解実現それ自体の効用をもつ。

③ 上の②とも密着して、涙は抑制された緊張エネルギーを解放し、浄化（catharsis）する。同時にまた癒しの意味をもちかつその効用をもつ。

④ 涙は、気づきや自己洞察の重要な契機となり、これを導く力となり、同時に気づきや自己洞察の証明の意味を与える。

⑤ 涙は、過去を既往化し、未来を将来化するように、人の生涯の時間展望をいま化（主体化）し、これを再編する。そこから人間的な健やかさを具体化する。

⑥ 涙は、依然、^{もろは} ^{やいば} 両刃の刃というリスクの意味と効罪をもち、あたかもステロイド剤の如くである。このことを自覚しておきたい。

文 献

- 1) 上野 巖：2004, 涙に関する臨床心理学的研究（1）－そのコンセプトにかかわって、大阪樟蔭女子大学学術研究会人間科学研究紀要, No. 3, pp. 49～55.
- 2) Giorgi A: 1985, Sketch of psychological phenomenological method, Giorgi A. Edt. Phenomenology and psychological research, Duquesne Univ. Pr. pp. 1～22.
- 3) Fisher W.F.: 1985, Self-deception: An empirical phenomenological investigation into its essential meaning, Giorgi A. Edt. *ibid* pp. 118～154.
- 4) Fisher W. F.: 1989, An empirical-phenomenological investigation of being anxious - An example of the phenomenological approach to emotion, Valle R. S. & Halling S. Edt. *Existential-phenomenological perspectives in psychology - Exploring the breadth of human experience*, Pleunum Pr. pp. 127～136.
- 5) Straus E.: 1966, Disorders of personal time in depressive states; *Phenomenological Psychology*, Tavistoch Publ. pp. 290～295.

Study on effects of tears upon realization of helping relationships

Osaka Shoin Women's University
Hitoshi UENO

ABSTRACT

In this paper, effects of tears as giving expression to emotion upon realization of helping relationships were studied through an empirical phenomenological investigation into a certain case report on T-like group approach to a woman, who was 42 years old, a nursing school teacher, and who was confronted with an unhappy incident, then was in an apprehensions for making contact with others.

Consequently following results were brought out.

- 1) Releasing pent-up toxic energy
- 2) Staying with the feelings
- 3) Making connections
- 4) Reaching out to others and reaching into help yourself
- 5) Recoding the meanings
- 6) Giving yourself permission
- 7) Changing from the self-defeating ways to self-well being ways
- 8) However, we must bring to us the notice that, as steroid produce two-edged effects, the same is true of tears.