



ライト★すばっこ

—手放すことと集うこと

瞑想と作業療法の出会い 〔後編〕



井上ウィマラ 氏 (高野山大学スピリチュアルケア学科)

聞き手

井上ウィマラ氏は仏門へ出家し、その中で瞑想修行などに取り組まれた。その後、還俗して瞑想指導やスピリチュアルケア、子育て支援などさまざまな活動に取り組まれている。今回、聞き手に山根寛氏を迎える。井上氏の活動——瞑想や子育てなどと作業療法との共通点などを含めて話し合われた。

後半となる今回は、井上氏から仏教における自我や無我といった概念をお話しいただき、それらと作業療法の共通点が見出されていった。また、互いの今後の活動へも話が及んだ。



山根 寛氏

(京都大学大学院医学研究科、作業療法士)

※ 内と外—自我の生まれ

山根 瞑想というのは、最初の段階では自分で行う行為ですね。その自分が瞑想するという段階から、人に関わるようになる段階へは、どのように変わっていくのですか？

井上 それは、僕の仏教学研究のライフワークでもあります。原始仏典の中に『サティパッターナ・スッタ』という瞑想に関する大切な經典があります。その中で、瞑想の観察方法として、自分の内なるもの（呼吸）をみる、外にあるもの（相手の呼吸）をみる、内と外（の呼吸）を交互にみるとが教えられています。この3つの視点——内（自分）・外（相手）・内外（間や場）という3つの視点から、呼吸や感情や思考などすべての対象を観察しなさいということです。

ところが、瞑想の先生から教わったのは、内（自分）をみるとことだけでした。そのため、“外（他）をみるとこと”はどういうことだろうと考えることが僕のライフワークになりました。

その答えがみえたしたのは、ビルマで修業した後にカナダのトロントに行って瞑想を教えていた頃のことです。心理療法のグループに出会って、彼らのトレーニングセンターで心理療法を学ぶようになりました。彼らと一緒に勉強したりワークショップをするようになって、外の呼吸を瞑想する、間とか場の呼吸を瞑想するということがどういうことなのか分かるようになりました。

人は、人と関わりながら呼吸の感覚や相手のまなざしなど非言語的なものを無意識的に拾っているものです。たとえば、「息がはずむ」「息を合わせる」など、「息」という言葉を用いた言語表現があります。そうしたその時々の息遣いの身体感覚を1つひとつ言葉にしていくプロセスを丁寧に自覚していく作業を、ブッダは外を見る瞑想、間を見る瞑想、内と外を循環して見る瞑想といったのだなと分かりました。それを発見させてくれた

のは、セラピストの人たちとの交流でした。

山根 今言われた「自分をみて、他人をみて、自己をみる」ということをうかがうと、異なる分野でも、人はある程度の段階まで行くと、同じようななかたちに行きつくのかなという気がします。精神科の急性期病棟では、現実感を取り戻すためのリハビリテーション（以下、リハ）として、精神的な問題にはふれず、身体から関わりを始めます。自分が何かを判断するということは、身体が受けとめた情報（外部情報）、自分の身体から受ける情報（内部情報）、その両方から判断するわけです。

それで、「呼吸を整えて、まずは自分の身体を感じてみましょう」と、自己の観察を行います。そして、何かした時にどのような感じがするか、自分の身体を動かして違和感がないかなど、身体の感覚に意識を向けるようにします。次に、人の背中に触れてもらいます。触れてどうか、触れられてどうかを感じることから、「あたたかい」「やわらかい」といった感覚へと進めます。

井上 初めは背中からなのですか？ 僕が学生をトレーニングする時には、おなかを触らせます。

山根 おなかは守ることが難しい場所ですから、精神科ではおなかは最後に触るようにして、まず背中から始めますね。僕らがよく用いる方法は、背中合わせになって相手を椅子の背もたれにして座り、一番楽なもたれ方を2人でみつけるように言います。そうすると、自然と呼吸が合ってくるのですね。

精神科の患者さんの場合、それができるようになると、いろんな話をされるようになります。触れるだけで身を固くされるような人も、「触れても大丈夫」から「少し気持ちがいい」というようになり、離れた時にその心地良さに気がつくのです。

井上 丁寧な触れ方をしていると、離れた後にもぬくもりの余韻が残ることに気がづきます。離れたことに気がつかないということもあります。そういう、余韻に心を馳せるという世界に入るということをされていると聞いて、驚きました。とて



井上ウィマラ（いのうえういまら）：1959年、山梨県生まれ。京都大学文学部哲学科宗教哲学専攻中退。日本の曹洞宗、ビルマのテーラワーダ佛教で出家して仏教瞑想と經典ならびにその解釈学を学ぶ。1993年よりカナダなどで瞑想指導をしながら心理療法を学ぶ。現在は高野山大学スピリチュアルケア学科准教授として、子育てから看取りまで人生全般で使えるスピリチュアルケアの理論と援助技法の研究と教育に携わっている。

著書・訳書：「人生で大切な五つの仕事」（春秋社）、「呼吸による気づきの教え」（校成出版社）、「子どもの心のありかに寄り添う」（主婦の友社）、「自分という自然に出会う」（共著、講談社）、「スピリチュアルケアへのガイド」（青海社）、他

も瞑想的な作業ですね。

瞑想をしていて禪定^{ぜんじょう}という状態に入ると、身体が消える体験をすることがあります。身体が消えると、びっくりしますよね。そこで手で触ってみると、ちゃんと自分の身体があるわけです。そして次第に慣れてくると、身体の感覚が消えても「消えたな」と思うだけになって、無限の空間の中に心だけがあるような感覚になります。

それから、また身体の感覚といったりきたりして往復しているうちに、方向感覚がどのように生じてくるのか気づいたことがありました。視覚や聴覚があって、身体をベースにしたそういう感覚体験の総合的な作用から方向が認識されているのです。そのようなことが、瞑想を積み重ねているうちに分かるようになります。

山根 上下左右などの認識、特に上下ですが、これには重力が関わってきます。地球という重力が

ある世界にいるわけですから、重力の中で、違和感なく自分が支えられている時が安心なのです。ゆらぎ、めまいは重力との関係がずれるわけです。それで、僕たち作業療法士（以下、OT）は重心を保つことから始めたのです。

気功を取り入れた時、統合失調症の患者さんが不安になられたことがあります。「自分の身体がなくなります」と言われました。自我のあいまいな人は身体自我もあいまいですから、気功の先生から「今から杉の木のように」と言われると、その言葉にとらわれ、自分の身体の境界が消えてしまうような不安が起きるからなのです。

そこで、気功に並行して、気功に参加できなくなった人たちを集めて、自分の身体自我を確認するプログラムを始めました。「右手を握りますよ。力が入っているのが分かりますか」など、自分の身体をしっかりと確認するようなプログラムです。それを行った後は、気功のプログラムにまた入れるようになります。

身体自我のもろい人たちは、不安になると感覚を閉ざして、身を守ります。安心して自分と世界を対峙させるには、身体が感じることをそのまま受け入れるといい。そのためには、身体自我をしっかりさせることが必要なのです。

井上 禪定体験を詳しくみつめて、生じたものは必ず消滅するということや、自我の喜びや不安などをみつめることによって禅定や三昧とよばれる集中力を超えた新しい洞察・智慧が生まれたことで、ブッダは悟ったと經典にあります。自我というものが生まれてくるプロセスを、ブッダは見極めたのだろうなと思います。

❀ occupy と無我

井上 經典を勉強していくおもしろかったものに、「いのちを支える栄養分」という概念があります。それは、「食べ物」「接触」「思い」「記憶（意識）」の4つに分類されます。これらの4つが、いのちを支えるものだというのです。その中に「接

触」があります。僕たち人間はまなざしや声かけや触れ合いなど、接触をいたでて生きている。それが“いのちを支える栄養分”になるのですね。

山根 OTのoccupationというのは、まさにそれです。occupationとは「仕事」などと訳されますが、元はoccupyは「占める」こと、人が自分を生かすために、人や、もの、空間、時間などを「占め」「費やす」ことなのです。

井上 その「占める」であるoccupyと、先ほどのdependence——作業依存とは、どうつながるので

すか？

山根 occupyの中には、自分を安定させるために依存対象を占めるoccupyがあります。そのoccupyができないから、不安定になるのです。依存するということは、そのものを自分のために使っている——occupyしているのです。そのoccupyの仕方が安定した依存になるか、しがみつきになるかの違いがあります。病的な状態で自分を安定させる時は、自分が何かにしがみつかないと不安なので、しがみつきになるのです。

井上 仏教の概念からみると、自我というのは究極の依存対象です。悟りへの道というのは、自我への依存を明確にみつめて、自我への依存を手放す悲しみを、今の言葉でいうなら、悲嘆のようなものを十分に通り越していく道のりではないかと思います。そうしたしなやかな自我の強さをつくりなさいということです。それを無我といいます。

つまり、自我は究極的な依存対象であって、それを手放していく悲嘆を丁寧に通り越していくと、また別な意味で自由に自我を遊べる自分が生まれてくる。そういうことを、ブッダは無我と表現したのかなと思います。

山根 精神科の患者さんは、疾患の種類を問わず対人関係に障害があります。脳の器質的な障害である薬物中毒などは別にして、統合失調症も、気分障害も、神経症も、ほとんど対人の問題です。対人関係のトレーニングには、二者、三者という関係を扱いますが、何かおかしいと思うようにな

り、ある時から一者関係ということを考えるようになりました。

人間関係には、まず自分との関係——一者関係があります。一者関係が不安定な時には、母親など不安定な一者関係を支えてくれる人との二者関係の中で育ちます。その時は自分と相手という二者をみながら、実は自分をみているのですね。不安になるのも何をするのも、自分がなるわけです。自分が安定したら不安にならない。三者関係にしても、結局は人との関係は自分との一者関係を安定させるためのプロセスの1つだと思うのですね(笑)。最終的に、自分というものが安定してくると、病気は治ります。

無我というのは、自分のあるがままを受け入れることで生まれる安定した境地、一者関係の究極の姿なのではないでしょうか？

グループや人と人との関わりを研究し始めた時、最終的に僕の中に生まれたのは一者関係と「場」ということでした。たとえば、瞑想も修業をされた方はどこで瞑想されてもいいのかもしれません、普通の人は瞑想する場の影響を受けるのではないかでしょうか。

多くの人は場の影響を受ける、それが良い悪いということではなく、影響を受けるのであれば、場の影響をどのように治療に取り込むかということを考えたわけです。それまで集団療法は、集団内力動を中心に扱っていましたが、僕は集団という場を治療に取り入れました。

❖ 瞑想から始まり、これからの進む先

山根 ウィマラさんは今、スピリチュアルケアや子育て支援など、人との関わりをされています。瞑想から始まったウィマラさんの世界は、どこに向かっているのですか？

井上 僕はスピリチュアルケアを学問化するということで、高野山大学に招かれました。今そのスピリチュアルケアを通して僕が向かっているものは、終末期の人たちと生まれ育ちというテーマで

はないかと思います。

終末期の人たちのスピリチュアルケアに関わっていると、その人が子どもだった頃の様子を感じことがあります。目の前の患者さんが子どもだった時、どのように親と接してきたのか、どのように生きてきたのか、その中で何をやり残して、何が足りなかつたのかということを感じことがあるのです。患者さんが子どもの頃からどのように生きてこられたかを想像することができると、その患者さんがどういう亡くなり方をしても、良い意味で、それはその人の人生なのだと思えるようになるところがあります。そのように見守っていくことが、スピリチュアルケアで大切なことなのではないかと思います。

究極の依存対象である自我が生まれるプロセスを自覚して、その自我を手放す悲しみを丁寧に通り越して、はじめて無我や悟りを得られる。瞑想体験を説明するこうした言葉を獲得することによって、人生最初期の生まれ育ちと終末期の問題というものが、自分の中で重なってきました。

僕たちが人となり、人生を生きるために、思いやりをもって育ててもらわなければなりません。思いやりというものは、意識を持った哺乳類としての人類がさまざまな喪失体験の悲しみを経験する中で生き残り戦略として身につけてきたものなのではないかなと思います。ケアし合うことは人間存在の本質なのです。

僕が瞑想を通して何を学んだのかというと、丁寧に悲しむことなのではないかと思います。自分を必要以上に責めたり傷つけるのではなく、自分を大切にしながら丁寧に悲しむことを学び、自分自身に対するしがみつきや思い入れを手放して、自我への執着を手放していく寂しさみたいなものを通り越していく中で、自我があってもなくてもいいし、うまく使えば楽しく生きられるのではないかと思えるようになったのです。

山根 高齢者の方、うつ状態になられた方を楽しませるためのレクレーション療法というものがあ

りますが、違和感を覚えることがあります。あの状況の中で「楽しみましょう」と言われて、どうして楽しめるのだろうか。無理やりつくられた楽しみとは何だろうと。楽しむことも大切ですが、それよりも安心して愚痴を言える、安心して悲しめる時間をつくることが一番のレクなのではないかと、皆さんと過ごしていて思うようになったのです。若い時には、発散的な楽しみは解放感があつて良いのでしょうか。ある程度年齢を重ねると、すべてを occupy する世界から、手放していく世界になります。自己の喪失そのものを認めていかなければなりません。失うものにしがみつくから、過去に悔いやこだわりが残るのです。それを上手に放すには、3つの段階があると思います。まず自分の気持ちを話す。自分がしてきたこと、こうして生きてきた、こういうことがあったということを話すことで、まずは自分の中のこだわりを離して、そして自分から放す、「話し」「離して」「放す」の3つの段階です。

「話す」ということは、“身体から言葉を離している”のです。それに合わせて、呼吸も吐いていますね。息を吸いながら——取り入れながら、occupy しながら話すことはできませんから。話すためには、解放しないと話せないです。OTの仕事も、その人がどのように生きてこられたか、価値観を一切入れずに、淡々と聞くことですね。井上 スピリチュアルケアでいうところの、ライフレビューにあたりますね。

話すということは、思い出すことも必要です。思い出すことを「re-member」といいますけど、拒絶したり抑圧してしまっていたものを再び自分の中に取り戻し、本来の自分が回復されて落ち着いていくというところがあります。

仏教の教えの中でも、悟りというのは“何かを獲得していくタイプの幸せ”から“何かを手放していくタイプの幸せ”に視点を移していく過程で得られるものだという見方ができると思います。仏教におけるお布施の精神の根本は、“手放すこ

と”と仏教の心理学では定義されています。それは、何かを獲得する幸せもあるけれど、自分が持っているものを手放す喜びもある。そういう1つひとつを大切に過ごしていけるようになることがあります。

山根 作業療法という世界にいても、徐々に徐々にシンプルになっていきますね。いろんな理論がありますが、それは語り口の違いのようなもので、本当に残るものは似たようなものになります。

❖ 作業療法を通し、これから向かう先

井上 山根先生の今の時点の方向性——何をされてきて、今何をしているのかは、どういう言葉になりますか？

山根 僕は今たいへん忙しいので、そうした公的な世界で巻きこまれているものを外したいですね。それからは畑を持ちたいですね。元々は物を育てるのが好きなので、植物を育てながら、そのリズムに合わせながら、できたものを食べる。そういう生活が大好きなのです。その畑を、みんなが集まれるようなフリースペースみたいにして、来たい人が自由に来て、その時期時期にできたものを食べられるようにしたいです。

今まで自分が体験してきたものを使って、「専門職を育てる」「悩み事を聞く」などの枠を外して、「あそこに行くと自由に過ごせるよ」「畑にできるいるものを自由に食べていいみたいだよ」と、そういう場をつくりたいですね。

井上 先生がされていることをみると、すごく瞑想的です。今の話もコミュニティづくりのように聞こえます。

仏教には、3つの宝というものがあります。「目覚めを体現したブッダ」「真理の教えであるダンマ」「共に修行する集いサンガ」、この3つを仏法僧の三宝と呼びます。そのサンガというのは、個人ではなく、悟った人たちの集まりと定義されます。サンガという言葉の意味は、「集い」すなわち「コミュニティ」なのです。ブッダを宝にするのは

分かりますし、その教えを宝にするのも分かります。ですが、人の集まりであるコミュニティをどうして宝にするのかといぶかしく思った時期があります。

ブッダの法話の中には、「瞑想する時は1人にならなければならない」というものと「悟るためにには良き友がいなければならない」という相矛盾するような話が出てきます。どうしてかなと思いながら修行していく分かってきたことは、1人になることも必要だけど、1人になるためにはさまざまな修行仲間がいる集団の関係性の中で支えられる必要があるのです。1人ではなかなか瞑想が続けられない、コミュニティという関係性の支えの中にいて、1人になっていく作業が続けられる。そういう意味で、ブッダはコミュニティを宝にしたのかなと思うのです。そのコミュニティはお坊さんだけの集まりである必要がなく、さまざまな人がいるコミュニティであっても本質的には変わらないのですね。

山根先生がされていることは、精神的に大切なものを凝縮されたものであり、それをしている人には遊んでいるとか楽しんでいるというようにしか感じられないけど、実は瞑想的で大切なものを、皆が楽しめるコミュニティづくりを通してされているように感じられます。

山根 今僕が治療の場の中でつくっているのは、集団だけど集団ではない、パラレルな場です。凝集性を高め、みんなで協力し、集団力動を用いてという、従来の集団療法の考え方方に違和感を覚えて、場を共有しながら、人と同じことをしなくてもいい場というのをつくりました。そのことによって、急性期の人が安定するし、今いろんな人が集まるのですね。

井上 見守りがあるからですね。僕はウイニコット（注：前号の注参照）が大好きなのでよく引用するのですが、彼は「1人でいられる能力を獲得するのは、黙って静かに見守ってくれるお母さんがいてくれるからだ」ということをいってい



互いに行われる活動の共通する要素から次々と話が進み、瞑想の、そして作業療法の本質にまで話は及んだ。

ます。今の親は、「これで遊びなさい」と強く介入する人が多いです。見守られる体験というのが少ないのでよね。侵入されずに見守ってもらえる体験は子どもの成長にとってとても大切な基盤を与えてくれるものだと思います。

先生の場合、そのグループの中に、ほっといてもらえるけど無視されるわけではなくて、あったかく見守ってもらえる雰囲気が満ちあふれている。そういった見守りの視点を提供することが、スピリチュアルな支援でないのかなと思います。

山根　自我のもうい人たちですから、その場の枠（構造）が自我の代わりになるのですね。精神科病院では、安全のためにと施錠して作業療法を行う施設が見受けられますが、パラレルな場では、鍵をかけません。鍵をかけるというのは、物理的な鍵だけでなく心の鍵もかけてしまうのですね。もし、どこかに行かれたいというのであれば、「事故のないように」と声をかけなければいいわけです。非常に混乱されている人でないかぎり、離院されることもないですね。

僕は、30年間、病院以外の場所でもそういった

場をつくってきましたが、最初から鍵をかけるという概念がありませんでした。鍵をかけて閉じ込めて、作業をさせるというのが、僕はとっても嫌だったのです。「何か起きたら責任をとります」と言って、閉鎖病棟からも送り迎えなしで来てもらって、道に迷う方だけを送ってもらうようにしていました。

心に鍵をかけないために、こちらから「人に迷惑をかけることはしないようにしましょう」とお願いをする。場のルールはそれだけです。そして、使える時間を示します。後は、その場では作業してもいい、しなくともいい、「この場において人の目を気にせずに過ごせるようになってください」と言う。ただ、それだけです。

さて、まだまだおうかがいしたいことがたくさんあります、時間になりました。今日は貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございました。

井上　こちらこそ貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございました。