

# スピリチュアリティと身体の多次元性

辻 野 達 也

## はじめに

筆者が大学院生の時から20年以上にわたり、山本昌輝先生には公私ともどもお世話になったことをこの場を借りて改めて感謝申し上げたい。山本昌輝先生とは主に沖縄研究会と称する沖縄の風土や文化や祭祀を臨床心理学的観点から研究するグループで日本国内のさまざまな土地や海外を旅しながら、議論や考察を深めてきた。その中で筆者が山本昌輝先生からインスパイアされたテーマは、スピリチュアリティと身体性ということであった。

そこで本論では、筆者がこれまでの山本昌輝との旅の中で練り上げてきたスピリチュアリティと身体の多次元性という観点から、筆者のメキシコでのシャーマンによるセレモニーでの体験と甲状腺疾患患者への心理臨床の実践について考察していく。

## メキシコのシャーマンによるセレモニー

2006年3月、私は臨床心理士仲間3人とメキシコのウアウトラ・デ・ヒメネスを目指した。目的は、あのビートルズも駆けつけたと言われる伝説的シャーマンのマリア・サビーナの弟子によるマジックマッシュルーム・セレモニーを受けるためであった。(メキシコでは、ウアウトラ・デ・ヒメネスで採取したマジックマッシュルームを村内でのシャーマンのセレモニーで使用することは合法とされている。) メキシコの旅3日目、われわれ一行は、メキシコシティ近郊のプエブラからバスを乗り継ぎ、夜7時にウアウトラ・デ・ヒメネスに到着した。まるで呼ばれていたかのように、乗り継ぎもうまくいき、シャーマンの家も近所の人に案内してもらい、不思議なくらいすなりと辿り着いた。この日は夜遅いこともあり、シャーマンには簡単なあいさつだけを済ませ、翌日にセレモニーを行う約束を取りつけた。

セレモニー当日正午にわれわれはシャーマン宅を再訪した。実は、到着したその瞬間からすでにセレモニーに向けての準備はすでに始まっていた。セレモニーを執り行う部屋の床には布団が敷かれていた。シャーマンの説明によると、セレモニーは午後7時から行うとのことだった。その後、市場にセレモニーに必要なものを買に行き、それからは夕方までずっとセレモニーを行う部屋に籠もり、シャーマンが自ら刺繍した服やテーブルクロスを見せられたり、部屋の中にあるものについての他愛もない語りを聞かされたりした。しかし、この他愛もないやりとりが後々大きな意味をもつことになった。

そうこうするうちに午後6時になり、特に何の合図もなく、セレモニーは開始された。最初に清めの儀式を執り行った。コパンというお香と花とでシャーマンが身体を清めていった。そうする間

に、これからただならぬことが始まるという想いが高まっていった。お清めが終わると、早速シャーマンからマジックマッシュルームを食べるように言われ、あまりの唐突さに驚いた。しかも、いくら水で洗って土を落としているとはいっても、生のキノコを口には躊躇いがあった。それでもここまで来て文句を言っていられないので、思い切って生のキノコを口に入れるが、やはり不味い。餌付きながら涙目になりながら、少しずつ口に入れていくが、これは苦行以外のなにものでもなかった。それでもなんとか完食し、期待と不安に駆られながら、何かの変化が起こるのを待った。そして、その時はやってきた。

まず初めに小さな青い光の粒子が右から左に向かって流れ出した。そして、次はめくるめく万華鏡のメリーゴーランドが目の前を行き交うようになった。そこでシャーマンはわれわれがトリップしたのを見て、さらなるお清めをしてくれ、マジックマッシュルームが心身ともにさらに浄化するのを助長してくれたように感じた。その後、シャーマンがわれわれに寝そべったまま目を閉じて手をつなぐようにと言ったので、みんなで手をつないだら、なんとも言いようのない幸福感に襲われ、自分の内側から次々と力が湧いてきた。けれども、まるで金縛りに遭ったみたいに身体は動かず、声も出せなかったし、その必要もなかった。言いようのない幸福感と万能感に包まれているとき、何もかもが自由だった。自分が意思すれば、すべてそのようにすることができ、身体という物質から逃れられ、どこにでも自由に行くことができた。話に聞いていた幽体離脱のような世界だった。身体やこの世から離れて、宇宙の果てまで飛んでいき、宇宙と同化できたような感覚だった。まるで自分が神というか、神が自分という存在をしているという感覚だった。

そして、シャーマンから目を開けるようにとの指示があり、目を開けて祭壇を見ると、そこにはたくさんのたましいと精霊の丸い光が浮かび、元々真っ白だった壁には金剛界曼荼羅が金色に輝いていた。いわゆる神秘体験そのものだった。今度は、これまで感じていた幸福感とともに、はっきりとしたヴィジョンが見えてきた。ピラミッドのような古い人類太古の墓のような建造物の地下深くにいて、そこには黄金に輝く大きな金の塊のような建物が真ん中にあるのを見て、「これが自分の内にあるものだ。これがある限り、自分には力が湧いてくる」という自信と安心感を得た。このヴィジョンはこれまでに夢で断片的に垣間見ていたが、ようやくここで全体像に辿り着くことができた。これが自分の内にある限りこれからも生きていけると確信した。しかし、この幸福感の後は地獄だった。

突然自我や意識や身体が崩壊し、まるで精神病患者の体験世界のように自明性が喪失し、奈落の底に落ちていく感覚に陥った。同時にこれまでの記憶が次々と頭の中で開いていき、ひとつの事柄がいろんなことに関連付けられ、記憶の洪水に呑み込まれそうになった。そして、まるで臨死体験のように、これまでの人生が走馬灯のように駆け巡った。それでも必死でなんとかこの世に帰るための手掛かりを探し、一度は崩壊した自分の内にあるさまざまな記憶を再統合しようとあがいた。しかし、知覚が何重にも錯綜していて、焦点が定まらず、次々と断片的に意識と知覚のチャンネルが変わっていった。そんな中でもなんとか現実検討識を保ち、この世に戻るという強い気持ちでもち続けることはとてつもなく苦しく辛い作業だった。いつになったら終わりが訪れるのかがわからない恐怖と戦い、これはマジックマッシュルームのせいであつたか必ず終わりが来ると自分に言い聞かせ、ようやくこの世に戻ることができた。

還りのプロセスでは、シャーマンとその家族の助けが大きかった。後から振り返ると、さまざまな仕掛けがしてあったということがよくわかった。前日から執拗に名前や泊まっていたホテルの名

前を尋ねられたのは、自分が誰だかを思い出させ、セレモニーの部屋にあった似つかわしくない飾りやソンプレロは、今ここがどこなのかを思い出させ、この世的現実に戻るための手掛かりになった。そして、何よりもシャーマンの大きな愛がわれわれを支え護ってくれてたのだと思う。この部屋とシャーマンの家族がいたから大丈夫という安心感があったが、逆になにも護りのない状況で行うととても危険だと感じた。マジックマッシュルームの効き目が薄れ、疲れと安堵の中、眠りについた。翌朝終わりの儀式を済ませ、無事にセレモニーは終わった。思いのほか消耗していたらしくひどく空腹だったので、市場で食事を摂ったら、生きているんだとしみじみと思いなぜか涙しそうになった。

## 考察

これまでメキシコのシャーマンによるマジックマッシュルームのセレモニーの体験について記したが、この体験について筆者が提唱する「身体の多次元性」という観点から考察していく。

まず、身体の多次元性について概説する。ソマティック心理学では、一人称、二人称、三人称の視点でこころと身体をとらえ、深尾（2015）は、〈身〉を「近代西洋医学の対象である「物理的（客観的）身体」（＝三人称のからだ）のみならず、「心理的（主観的）身体」（＝一人称のからだ）、「間主観的身体」（＝二人称のからだ）、および「深層意識的身体」（＝無人称のからだ：魂）を含む多層的関係的存在」と定義し、一人称のからだ、二人称のからだ、三人称のからだに分け、さらにそれらを統合する無人称のからだを含めた多層的な存在を〈身〉と定義した。また、ソマティック心理学では、間主観的なからだを「二人称のからだ」と呼んでいる。二人称のからだとは、間主観的な場において、自分と他者やモノや自然とつながりつつ、自分というアイデンティティをしっかりとった、自分であり他者でもあり、かつ自分でもなく他者でもない、その両者を超えて包んだ中間領域にある身体のことである。

さらに、筆者は、二人称のからだは、二者関係に限定されるものではなく、もっと広がりをもったものと考え、これまでのさまざまな人称のからだに加えて、「超人称のからだ」という次元の身体を提唱した。超人称のからだの特徴として、二人称のからだを拡大したからだであること、他者、家族、集団、共同体、人類、生命、自然、地球、宇宙など社会システムと環境とのアニミズム的なつながりをもつこと、個をしっかりとったまま個を超えたものとつながりをもつトランスパーソナルな次元であること、他者や共同体や自然や宇宙など森羅万象とつながりつつ自分は自分であるという感覚もしっかりともつこと、個性化の過程を進展させた最終的な次元に属すること、個を超えた次元とのつながりに加え、他者、コミュニティ、ハード面としての土地と自然とのつながりを感じられることなどが挙げられる。（詳細は、辻野（2017）を参照にされたい。）

身体の多次元性という観点から筆者の体験を見ると、宇宙への飛翔と壁一面の曼陀羅のヴィジョンは無人称のからだ、仲間と手をつなぎシャーマンの歌を聴いたときの幸福感は二人称のからだ、地下深くの黄金のピラミッドは超人称のからだ、神秘体験からこの世的現実に戻るまでの身体の解体は三人称のからだ、還りの過程でのアイデンティティの再獲得は一人称のからだだと考えられる。石川（2016）は自らのアマゾン・ネオ・シャーマニズムの体験を3つに分け、地獄・絶望・懺悔の体験、憑依・脱魂・天界の体験、瞑想・洞察・精霊の体験としたが、筆者のマジックマッシュルーム

のセレモニーの体験に当てはめると、三人称のからだが地獄・絶望・懺悔の体験、無人称のからだは憑依・脱魂・天界の体験、超人称のからだは瞑想・洞察・精霊の体験に相当すると思われる。次に、それぞれの身体の高次元について詳しく見ていく。

三人称のからだの高次元での体験は、石川（2016）が「苦しい感情が内側から次々と湧いてきて、胸を締め付けられる感覚」になり、「身体が重苦しくなり」、「ひとりでは歩けない状態」となり、「私は完全に精神病患者、狂人そのものだ、ああ私は壊れてしまったと思った」と記しているように、筆者にとってもまさにシャーマンのイニシエーションにおける解体の体験そのもので、とても苦しく死を覚悟したものであった。しかし、客観的身体として肉体をもったからだには生と死がつきもので、この三人称のからだを引き受けるという覚悟が筆者の中に宿ったとき、明確に「生きたい」という想いが芽生えてきた。それからは、一時はメキシコの山中で狂ったまま死んでいくと思った状態から、この世に還るという意思をもって、シャーマンの歌を頼りに必死で戻ってきたとき、まるで生まれ変わったような清々しい気持ちになり、このからだをもって生きると決意した再生の体験であった。

無人称のからだの高次元での体験は、石川（2016）が「光に満ちた不思議な空間を飛翔しながらさまざまな興味深い風景のビジョンを見」、「到着したのは、強烈に揺れ動くまばゆい光を放つ、神々しい美しい城」で、「これまで見たことのないような言語に絶する美しさに圧倒されているうちに意識が遠のいていった」と記しているが、筆者のセレモニーでの体験も、宇宙の果てまで飛翔していき光に包まれ一体化するというもので、恍惚と安堵感に満ちたある種の神秘体験であった。このとき、私という存在は溶けて光と一体化していき、すべての源に還ったような感覚で、まさに自他の区別がない無人称のからだとなっていた。そして、この無人称のからだの高次元では、現在と過去と未来の生きとし生けるすべてのものとつながる生命の流れという垂直軸のつながりを感じた。

超人称のからだの高次元での体験は、石川（2016）が「私は、ジャングルすべての生命が愛おしく、そして自分のすべてを受け入れてくれていると感じ」、「ジャングル全体と直接つながっているかのような強い一体感に満たされた」と記しているように、筆者のセレモニーでの体験も、深い地下室で黄金のピラミッドと出会い、それを見た際に「すべてのものとつながっている。これが自分のこのころの奥にあるから生きていける」というもので、まさしく森羅万象とのつながりと一体感を感じさせるものであった。また、このとき、自分という存在をしっかりとったまま、他の存在や多様性を認めた上でつながるという超人称のからだを生きていた。そして、この超人称のからだの高次元では、あらゆる生命や自然や人やモノ、さらに地球や宇宙とつながるトランスパーソナルな水平軸のつながりを感じた。

また、辻野（2012）において、自身の沖縄の聖地巡りや祭祀の見学および関与観察を通じて、自身のスピリチュアリティがどのように開かれたかについて考察し、スピリチュアリティの開けは、「カミとのつながり」、「自然（じねん）とのつながり」、「生きる場とのつながり」、「実存的基盤とのつながり」、「生命とのつながり」、「超越的時間とのつながり」のという六つの条件からなると考えたが、スピリチュアリティと身体の高次元性を関連付けると、「カミとのつながり」と「生命とのつながり」と「超越的時間とのつながり」は垂直的超越で無人称のからだの高次元、「自然（じねん）とのつながり」と「生きる場とのつながり」と「実存的基盤とのつながり」は水平的超越で超人称のからだの高次元でのスピリチュアリティの体験だと言えるのではないだろうか。筆者のセレモニーでの体験は、スピリチュアリティの垂直的超越としての無人称のからだの高次元と水平的超越としての超人称のか

らだの次元とのつながりを可能にしたものだと思う。

## 甲状腺クリニックでの心理臨床の実践

次に、スピリチュアリティと身体の高次元性という観点から、筆者が近年従事している甲状腺クリニックでの心理臨床の実践について考察していく。

甲状腺疾患の代表的疾患であるバセドウ病は心身症と指摘されている。心身症には、Engel が 1977 年に『Science』誌で発表した *biopsychosocial medical model* (生物・心理・社会的医療モデル) によるアプローチが必要とされた。Engel のモデルに基づく治療では、医療は、身体面のみならず、個別性、関係性、心理、社会、環境といった面も重視され、「疾患」から「病人」に焦点が移り全人的医療によるアプローチが可能となった。実際、バセドウ病では、発症に影響する心理社会的要因としてライフイベント（特に仕事や人間関係や離別や経済的問題などのネガティブな出来事）と日常的な苛立ち事が挙げられ、経過に影響する心理社会的要因の中で増悪させる要因として、日常的な苛立ち事や心気症・抑うつ症・神経衰弱症などの精神疾患やアレキシサイミア（失感情言語症）や過剰適応傾向、改善させる要因として、合理的判断力や感情表出力が挙げられている。そのため、バセドウ病には心理的な支援が有効だと考えられる。

甲状腺疾患患者についての臨床心理学的研究について見ていく。山森 (2003) は甲状腺疾患患者の心理的特性として、焦燥感や自信のなさが窺われるが自身の内面にとらわれ苦悩する神経症的な在り方とは異質、自我境界が脆弱で病態水準的には神経症水準よりも重篤で精神病水準に近い、情緒的不安定さについては神経症症状とは異質なより原始的な衝動や情動の体験として捉え直す必要性がある、主体が成立しておらず世界を自分の視座から把握して関わっていくことが困難でバラバラな部分を集積して全体を作り上げようとする傾向があるという点を挙げている。また、金山ら (2016) はバウムの結果から、精神的エネルギーの乏しさや基本的安定感の低さが目立つ、心身症患者の病態水準を神経症水準と精神病水準の間である人格障害水準に位置づける知見を実証的に裏付ける、カウンセリングを依頼されるバセドウ病患者は内的世界と外界の間に一応境界があって葛藤をもつ傾向がある、身体的治療だけを受け続けているバセドウ病患者のなかに病態水準としては重い心理状態である者も少なくないという点をバセドウ病患者の人格特性として挙げている。

さらに、甲状腺疾患患者の心理療法について見ていく。河合 (2015) は甲状腺疾患患者の心理療法の特徴として、カウンセリングを受ける患者の約半数が 5 回未満の短期でカウンセリングを終結し 31 回以上の長期にわたるのは約 2 割、寛解率は長期群が有意に高い、短期群では目下の不安や悩みを話す場所としてカウンセリングが機能しているため当面の悩みが解決するとそれ以上心理的洞察を深めることはせずにカウンセリングを終了する、長期群では当面の不安や環境調整のみならず自身の性格や生育史や家族関係などに目を向けた心理作業が行われたという点を挙げている。さらに河合 (2008) は、患者が治療法を選ぶプロセスに参加することで治療の中に主体的にかかわっていくこと自体がすでに治療的、話をつなげていこうとせず個々の話をあえて関連づけようとせずそのまま聞くことで心理療法が展開する、病いを縁として心理療法を受け自分の生き方を考え直していき身体疾患における心理療法というものはこころと身体の問題ではなくこころと生き方がむしろ問題になってくる、内容より話すこと自体が意味をもつ、人間関係とくに家族関係に話題がシフトす

ると予後がいい、甲状腺疾患の心理療法では内的問題を扱うよりも具体的なことを解決するなかでよくなっていく人が多いという点を甲状腺疾患患者の心理療法の特徴として挙げている。

こうした甲状腺疾患患者の臨床心理学的研究や心理療法の特徴をスピリチュアリティと身体の高次元性の観点から考察していく。まず、臨床心理学的研究で挙げられていた自我境界の脆弱さや表層的で葛藤がないことや全体としてのまとまりのなさやエネルギーの乏しさや病態水準の重さや治療が深まらないといった特徴は、一人称のからだと三人称のからだとうまくつながらず生きられていないことを示唆していると思われる。また、心理療法の特徴として挙げられていたカウンセリングが長期で継続しにくいことや話が深まらないことは、二人称のからだを生きることには困難を抱えていることを示唆しており、反対に、話をそのまま聴くことや身体のことには執着せずに病を目的論的に捉えることが功を奏することは、二人称のからだとつながることで甲状腺疾患患者は広い視野で物事を見ることができ、超人称のからだとのつながりを生きることができていることを示唆していると思われる。

さらに、筆者が甲状腺疾患患者の心理臨床で感じていることではあるが、甲状腺病患者の話は具体的な些末なことに拘泥することが多いように感じており、そうした特徴は無人称のからだとのつながりが希薄だからではないかと考えている。つまり、甲状腺疾患患者が具体的で現実的な事象にしがみつくとのは、自らの殻に閉じこもって防衛的で、スピリチュアルな次元に開かれていくことを恐れ拒否しており、それゆえに身体の高次元性を生きられていないということだと思われる。実際に甲状腺疾患患者の心理臨床では、過剰適応的な生き方と主体性のなさを痛感する一方で、頑なまでに自分の殻の中に留まることにこだわる強さも感じるが、それは、甲状腺疾患患者が身体の高次元性を生きられず、自分とも他者とも世界ともつながることが要因のひとつだからではないだろうか。

こうした甲状腺疾患患者のスピリチュアリティと身体の高次元性の生きられなさは、裏を返せば、スピリチュアリティへ開かれることと身体の高次元性に目覚めることが心理臨床の実践では重要になってくる。筆者は、甲状腺疾患患者の心理臨床では、心身一如の視点を採用し、特にプロセス指向心理学（以下「POP」）による心理臨床の実践を行なっている。POPは、ユング派分析家で物理学者のアーノルド・ミンデルによって、約30年前に創始された。ミンデルは、臨床体験を通じて、コンステレーション（布置）あるいは共時性のパースペクティブから、夢と身体症状の関係を捉え返し、両者の深みにドリームボディ（夢身体）という別次元の身体を想定した。ドリームボディは、日常次元では、身体疾患として現れるが、身体と夢の「鏡映」関係を見通すのが、ドリームボディの視座である。それは、心に根拠を置くものでも、身体に理由を探すものでもない。また、多くの身体心理療法が、身体に心身現象の原因を見る因果論とも異なる。POPでは、身体症状や病とは夢と同じく、心と身体を「共時性」という観点でとらえ、ドリームボディ（医学的身体とは異なる夢の身体）という心身一如の概念をとり入れることで、心と身体を「心が原因で身体が病気になる」という「因果性」に基づくものから、「今現在の心と身体の間にはどんな縁が働いているのだろう」という「共時性」に基づくものに見方を変えられる。

POPでは、「私が相対的に同一化しているプロセス」を一次プロセス、「私が相対的に同一化していないプロセス」を二次プロセス、一次プロセスと二次プロセスの境界をエッジと呼び、長期間続くエッジが心身相関の問題に関わってくると考える。甲状腺疾患患者の多くは、一次プロセスが過剰適応や失感情症、二次プロセスが抑圧された感情となっている。そこで、POPによるアプローチ

では、一次プロセスと二次プロセスを統合することを目指す。そうすることで、スピリチュアリティに開かれ、身体の高次元性を生きられるようになる。また、池見（1997）が指摘する「失体感症」や「失自然症」という症状に対しても、一人称の身体や二人称のからだや超人称のからだとのつながりをもつことで回復につながる可能性を示唆しており、スピリチュアリティと身体の高次元性という視点は甲状腺疾患患者の心理臨床に有効だと思われる。

## おわりに

山本昌輝先生はかねてより3という数字に強いこだわりをもたれ、われわれが行っている沖縄研究の成果も『風土臨床』『心理療法の彼岸』『心理療法と祈り』の三部作にまとめられた。筆者はこの三部作の2番目となる『心理療法の彼岸』から論文を上梓したため、本論が筆者にとっての山本昌輝先生にインスパイアされ切磋琢磨しつつ研究してきた三部作のまとめとなる。筆者の三部作では、扱うマテリアルはさまざまであるものの、通底奏音としてずっとスピリチュアリティと身体性ということが流れており、それこそが筆者が山本昌輝先生から学んだ最も大きなテーマであった。そして、本論でひとつのまとめができたことにも強い縁を感じている。これからも山本昌輝先生とのお付き合いは続いていくことになると思うが、今後もさらなる研究と心理臨床の実践に邁進していきたい。

## 参考文献

- 青木真理（編著）（2006）『風土臨床』 コスモス・ライブラリー  
 深尾篤嗣（2015）『＜身＞の医療 心身医学から魂身医学へ』 特定非営利法人 ratik  
 池見西次郎（1997）「現代のホリスティックな人間回復」『現代のエスプリ 355』 至文堂  
 石川勇一（2016）『修行の心理学』 コスモス・ライブラリー  
 金山由美ら（2016）「甲状腺疾患患者のバウムと人格特性」『心理臨床学研究 33（6）』 pp.591-601  
 河合俊雄（2008）「内分泌専門病院における心理療法と研究」 河合俊雄（編）『ここにおける身体 / 身体におけるところ』 日本評論社  
 河合俊雄（2015）「甲状腺疾患におけるところの働きとケア」 長谷川千紘（代表共同研究者）【平成 27 年度一般公募型連携研究プロジェクト】甲状腺疾患におけるところの働きとケア 京都大学ところの未来研究センター  
 アーノルド・ミンデル（小川捷之・監訳）（2002）『ドリームボディ』 誠信書房  
 辻野達也（2012）「オキナワ体験によるスピリチュアリティの開け」 山本昌輝・青木真理（共編著）『心理療法の彼岸』 コスモス・ライブラリー  
 辻野達也（2017）「祈りと身体の高次元性」 山本昌輝（編著）『心理療法と祈り』 コスモス・ライブラリー  
 辻野達也ら（2019）「甲状腺専門クリニックにおける臨床心理士・公認心理師の実践～プロセス指向心理学によるアプローチ～」 日本甲状腺学会第 62 回学術集会抄録  
 山森路子（2003）「バセドウ病患者の心理学的病態について」 京都大学大学院教育学研究科博士学位論文  
 山本昌輝・青木真理（共編著）（2012）『心理療法の彼岸』 コスモス・ライブラリー  
 山本昌輝（2015）『パトスの人間学』 メディアアイランド  
 山本昌輝（編著）（2017）『心理療法と祈り』 コスモス・ライブラリー

（心理臨床オフィス artisan 代表）