

「すっきりする」 ことについて —言葉から見た心の働き—

On the Concept of *Sukkiri-suru* (Feeling Refreshed): Psychological Functions Viewed through Everyday Words

西村 馨 NISHIMURA, Kaoru

● 国際基督教大学
International Christian University



Keywords

すっきりする, 心理療法, 整理する, 心のモデル, 言語的機能

sukkiri-suru (feeling refreshed), psychotherapy, *seiri-suru* (clearing and ordering), model of mind, linguistic function

ABSTRACT

「すっきりする」という日常語は、カウンセリング・心理療法の現場でしばしば用いられる興味深い語である。本研究では、「すっきり」とそれに関連する日常語が表す体験感覚の考察を通して、背後に仮定されている心の働きを明らかにすることを目指した。その働きを理解する上で重要なキーワードとして、「整理する」という語に注目し、日本語特有の心の調整方法について論じた。身体-心-状況が混然一体となった感覚の中で、思いの流れが順調であることを健康と感じる一方、その流れを妨げる状況に対しては、自己回復力を待ちつつ、積極的に働きかける動きが生じることが浮き彫りになった。精神分析理論との異同についても論じ、体験を統合する過程に注目した、身体感覚に根差した心の働きのモデルの可能性を示唆した。

The everyday Japanese expression *sukkiri-suru* (feeling refreshed) is an engaging concept that can often be found in counseling or psychotherapeutic situations. This study aims to reveal some implicit psychological functions behind the word's meanings by examining the experiential senses that *sukkiri* and its related, everyday words refer to. To understand those functions, *seiri-suru* (clearing and ordering) is discussed as an important keyword, and vehicle regulating the mind particularly notable in the lexico-

grammar of the Japanese language. Health is experienced in the flow of feelings moving smoothly in a harmonious combination of body, mind, and situation. When anything disturbs the flow, active engagement to recover it is invoked while the potential to self-recovery is awaited. The uniqueness of this model, different from that of psychoanalytic theory is discussed. Furthermore, the potential for this bodily-senses model which focuses on the process toward the integration of experience is suggested.

1. 目的

本稿では、「すっきりする」という言葉によって表される心理的働きについての試論を提示したい。「すっきりする」という言葉は、カウンセリングや心理療法を実践しているとよく出くわす。それと関連する「もやもやする」、「整理する」といった言葉も頻繁に用いられる。もちろんそれらは日常でもよく使う言葉であり、それが面接の場面で現れること自体は何も不思議ではない。しかし、その一連の言葉には何か多くの心理的意味が託されていると感じる心理臨床家は少なくないであろう。

心理療法の実践者には、そういう日常語をよく知ることの特別の意味がある。心理療法家は、自らが拠って立つ専門的理論や概念で事象をとらえようとするあまり、ともするとクライアントの方が発する言葉の微妙な、あるいは時として絶妙なニュアンスを見逃してしまうことが少なくない。有名な「甘え」を発見した土居（1971, 1992）や日本語臨床を展開してきた北山（1988, 2014）らの探求は、日本語の言葉を通して、われわれがどのように心を体験しているのかを知る試みである。日常語やその用い方の中に「心のありさま」が反映されるとともに、「心の働き方」についての知恵が含まれているのである。

ここでは、「すっきりする」ことを検討することで、日本語に特有な独特な心の働き、心の一様式を明らかにし、心理臨床的意義を考察したい。

2. 用例と意味

臨床場面で典型的に現れる「すっきり」の用法は、言うまでもなく、「話してみてもすっきりしました」というものである。この一言が語れる時は、

クライアントにとってその時間が有意義で、爽快感や安堵感をもたらすものだったということであり、臨床家も安堵をおぼえる。もちろん、それが聞かれない時のセッションに意味がなかったというわけではないが、特に初期段階において、何らかの「すっきり」感があることは、その後の展開にとって重要な意味を持っていると思われる。

ここで、「すっきり」という語の辞書的な意味を確認しておきたい。筆者は国語学の専門家ではなく、緻密さに欠ける点が多いと思われるが、語のニュアンスの輪郭をつかみたいと思う。筆者が入手できた数種類の辞書の中では、三省堂『大辞林第三版』が「すっきり」の意味を最も網羅したものであった。

すっきり（副）スル（多く「と」を伴って）
①よけいなものがなく、あかぬけしているさま。「－（と）したデザイン」「－（と）した文章」
②わずらわしいことがなくて、気持ちのよいさま。さっぱり。「腐れ縁を切って－（と）した」「病気が－（と）なおる」「頭が－する」
③筋が通っているさま。わかりやすいさま。はっきり。「どうも－しない話だ」
④味がさわやかであるさま。「－した味の飲み物」
⑤すっきり。全部。「身代を－助六に入りあげる／歌舞伎・助六」
⑥（下に打ち消しを伴って）さっぱり。少しも。「さつき来た芸者とやらは何だか－面白うもない／洒落本・南閨雑話」

この辞書は、4種類の現代的意味（①物の様子・状態、②心理的状态、③論理性・明快性、④味覚）に加えて2種類の古語的意味に触れている。

岩波書店『広辞苑第五版』では、2種類の古語の意味に加えて、現代語における「余計なものがなく気持ちよく整っているさま」と「気分や味わい

が爽快であるさま」の2種類の意味をあげている。東京堂出版『現代擬音語擬態語用法辞典』では、「すっきり」の具体的用法を12例も挙げて、より詳細に網羅しようとしている。その用例は省くが、解説に「むだな物やよけいな物がなくなって爽快である様子を表す」と記し、①肉体的爽快さ、②味の単純さ・爽快さ、③よけいな物がついておらず整備されていること(およびその美しさ)、④(打ち消しを伴って)完全に解決されていないこと、⑤雲がなく天候が爽快であること、と分類している。

こうした、語の意味を網羅しようとする辞書とは対照的に、中心部分を簡潔にとらえようとする辞書もある。講談社『日本語大辞典』では、「きれいにかたづいて、快いさま。さっぱり」とあり、用例として「胸が－する」が挙げられ、「feel refreshed」という英語表現まで記されている。三省堂『新明解国語辞典第六版』では、「不快の要因が取り除かれて、気分が晴ればれとする様子」とあり、用例として「眠気がとれて頭が－する／説明を聞いてもう一つ－しない／－とした秋晴れ」が挙げられている。いずれも、気分や感情の快さ、爽快感に力点を置いている。

ここではどの辞書が適切であるかを議論したいわけではない。むしろ、われわれ生きている過程はアナログ的で、複雑で多様な、同時並行的感覚によっており、それをある一つの言葉で表現しようと思うなら、当然多義性を伴うことになるということを再確認し、言葉の背後にある感覚の広がりや喚起できればと思う。例えば、「頭がすっきりする」とか「胸がすっきりする」「feel refreshed」というのは、身体感覚を表現したものであるが、同時に心理の状態を表すものでもある。「すっきりしない話し」というのは、論理的に不明確であることを表すが、それはまた何らかの身体感覚を伴っている。「すっきり」は心身両義語なのである。

「すっきり」は古典でも使用されていた。『角川古語大辞典』では、「すつきり(と) 副 擬態語。夾雑物が全くないさま。「すきと」「すつきと」などに同じ。①残るところがないさま。すっきり。(用

例略)②もやもやとした気分が払拭されるさま。せいせい。(用例略)③打消の表現を伴って用い、完全に否定する意を表す。まったく。さっぱり。」とある。

「すっきり」の語源については、『[増補版]日本語源広辞典』によれば、「スキ(擬態語)が音韻変化で、スキツとなり、「リ」が加わった副詞」とある。そこで「すき」を岩波『古語辞典』にあたると、透き・隙きは「スキ<鋤・漉・梳>と同根」であった。『角川古語大辞典』でも、「空く・透く」は「梳く」「漉く・抄く」「鋤く」と同語とされ、「密なるものの中に空隙が生じ、粗なる状態になる意」とされていた。現代語の「すっきり」の持つ、「よけいなものがないこと」、「煩わしいものがなく気持ちのよいこと」、「筋が通ること」という意味とのつながりが見えてくる。それは、実際に向こうがよく見える状態、あるいはそのような状態を指すものから、気持ちの良い状態を指すものに波及していると考えてもあながち間違っていないように思われるのである。

3. 「すっきり」するという語から見られる心の働き

「すっきり」の、じゃまものがなく、向こうまで通っているという感覚は、さらに、自分の身体内部もしくは近くから外部、遠方に感覚が向かうイメージを伴う。実は、どの辞書にも取り上げられていなかったが、現代語の「すっきり」には、排泄の際の快いさまの意味が含まれていることはご承知の通りである。まさに、身体内部から外部にじゃまものが移動する感覚である。この排泄の際の「すっきり」感覚は日本語独自のものであるように思われる。ある和英辞典(『SPACE ALC 英語』)では、「There! I feel much better now. あー、すっきりした(トイレで)」という用例を挙げている¹。しかし、「feel much better」では、排泄独自の快感の表現にはほど遠く、日本語に深くなじんだ話者には物足りない感じが否めない。そのような感覚の表現の違いや独自性は大変興味深いところである。しかし、これまで見てきたように、

「すっきり」という言葉自体に排泄感覚の意味が込められてきたわけではない。この点は重要である。後述する精神分析的な肛門期心性との関連があるにしても、それは「すっきり」が指示することの一部に過ぎず、ある時点で結びつきが生じた可能性があることに注意を促したい。

さて、「すっきり」が、内から外への移動を表すものであるということをし少し考える時、それは身体全体を流れるエネルギーの循環の一部を指しているという感覚が込められていることに気づく。「すっきりした」の反対の用法（反対の状態の表現）はいくつかの種類に分けられる。

- ①固いさま：（語用例）わだかまり，しこり，凝り，固まり
- ②流れが妨げられるさま：（語用例）こびりつく，とらわれ，こだわり，堂々巡り
- ③まとまりがないさま：（語用例）ごちゃごちゃ，まとまりがない，こんがらがる
- ④不明瞭なさま：（語用例）もやもや，腑に落ちない，（すっきりしない）

いずれも、臨床現場でクライアントが自分の精神状態や問題状況を描写する際によく用いられるものである。それらの表現はすべて、循環するエネルギーの停滞、拡散、凝固を指していると言ってよい。

そのように見てくると、健康な心とは、さまざまな思いが順調に流れている状態であるという感覚が日本語には込められていると考えられる（その流れを「気」と呼ぶかどうかはここでは踏み込まない）。また、健康な心には、その流れが滞るような詰まりをきれいに押し流して順調な流れを取り戻す回復力が備わっているという感覚がある。したがって、その流れが順調でない時には、何かしら心の状態もよくなり、何とかしようと試みるのである。そのような流れにおいては、心も体も、人を取り巻く状況も、渾然一体となって体験されており、健康な人の場合は、そのいずれにも適切に働きかけて調子を維持している。相手の言うことを理解し、自分を理解してもらおう関係、情緒をやりとりすることを通して、人との間で「すっきりする」ことは非常に重要である。人と

の間での「わだかまり」は個人の心の流れに深刻な影響をもたらす。

実際のところ、そのような感覚は精神病理学的にはおおむね正しく、流れの停滞が長期化して、状況も改善せず、身体の調子もよくならなければ、心の回復力も働かず、何らかの精神的問題を来す。逆に言えば、精神的問題の改善のためには、そのような状況に対する行動的解決、対人関係の改善、身体や精神の状態の改善というさまざまなアプローチがそれぞれに有効であり得るが、日常的には、それらを渾然一体のままに処理しようとする傾向がある。精神分析的に言うならば、先ほど述べた排泄感覚がもたらす「すっきり」感との関連もあり、そのような流れの停滞は肛門期的な課題だとしてとらえられがちである。しかし、「すっきり」という言葉が含むものは、必ずしも肛門期的な「溜めこみ-放出」の葛藤だけではないと思われる。また、カウンセリング・心理療法に来て、「吐き出せてすっきりしました」と言われる方もいる。確かに、こなしきれずまま負担を感じていたものを「吐き出す」ことで、調子を取り戻すこともあるだろう。しかし、そのような「吐き出し」が常態化すれば感情の容量を減らし、自己回復力を失う。口唇期的心性にとどまることになる。摂食障害の方は、言葉ではなく、実際にモノを吐き出して、不快感を処理しようとしてしまう。そのような「すっきり」はもちろん健康なものとはいえない。それらの点について、さらに日本語の「整理する」という言葉を手掛かりにしてさらに考察を続ける。

4. 「整理する」という働き

冒頭にも触れたように、「整理する」という言葉は臨床現場でよく聞かれる。それは、「すっきりする」と同様に、日常的に用いられるために臨床現場に現れているにすぎない。日本人は「整理」することが好きである。いや、実際にはそれほど整理をしていないかもしれないが、整理しないといけないといつも思っている。整理にとらわれているとも言えるほどに好きなのである。

単に物や場所を整理するだけでなく、心を整理するという考え方も好きである。「心の整理術／学」と銘打った本もたくさんある。しかしこれは現代人のニーズによるところもあるだろう。とにかく現代は異常なほどに情報量が多い。にもかかわらず、心を休めてもよい時までスマホやSNSなどをして、せっせと情報を収集してしまう。雪崩のようにやってくる情報にさらされている感じである。それが常態となっていては、ちょっとした心理的衝撃を受けただけでも「いっぱいいっぱい」になってしまうのも不思議はない。インプットが多すぎる時、気持ちが圧倒されてしまう時に、まずひっかかっていることを書いてみるというのはよく勧められる方法である。文字にして文章を作り、視覚化して距離を置きながら「整理する」ことが有効なひとつの例である。

また現代ではモノがあふれている。集めてくるつもりがなくとも、さまざまなモノがすぐ溜まってしまう。もちろん苦勞して集めたモノ、愛着のあるモノも多いが、実はその多くが捨ててしまってもよいようなガラクタになってしまっていることに気づかない。断捨離や風水が流行るのには現実的な理由がある。ここで断捨離や風水を心理学的に検討するつもりはないが、カウンセリングを受けているクライアントが、突然自分の家の掃除を始め、モノを処分したり整理したりすることはよくある。何かの心の変化の表われなのだろう。モノの整理をすることは心の中の整理を促すことは、日常的感觉としてもよくわかるであろう。

カウンセリングに人が来る理由の一つは、「心を整理したい」ためである。臨床家の側も、「ごちゃごちゃした気持ちを少しずつ整理していきましょう」と言えば、たいていの場合、抵抗なく受け取られる。他の言語にも「整理する」という言い方はもちろんあるが、「心の整理」というタイトルの心理学・心理療法の本も、心理療法やカウンセリングの場面で「整理したい」と言ってきたクライアントの事例も目にしたことがない。

ところで整理は、日常会話ではしばしば整理整頓と同じ意味で用いられるが、本来「要不要を区別して、不要な物を捨てる」という意味であり、英語ではclearが最も近いだろう。それに対して整頓は「秩序づけて配置する」という意味であり、英語ではorganize, arrange, orderなどが近いだろう。したがって、整理整頓は、厳密に直訳するならclear and orderとすべきであるように思われる。図1のa.～d.は、空間の中にさまざまな物が入り混じっているイメージであるが、日常的に整理すると言えば、図1-d.のイメージだろう。図1-b.の整頓は使用の頻度が多くない。ところで、clear a spaceと言えば、図1-c.のように、ごちゃごちゃした場に空間を作るという意味になるところが興味深い²。

「心の整理」と言う場合、やはり整理整頓と同じ意味で用いられるし、実際クライアントは「気持ちが整理できてすっきりしました」と言うことがしばしばある。

一般的なカウンセラーの実践や訓練において、

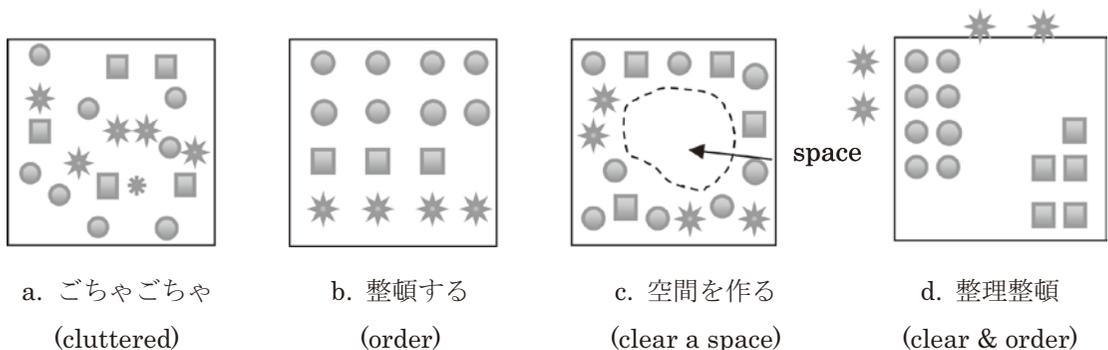


図1. 整理と整頓に関する空間的イメージ

話を聞いて整理する、あるいは話を整理しながら聞くことが積極的に推奨される。日常でもよくあるが、心理的に追いつめられた状態にある方の場合は特に発話における主語が脱落して、話しがわかりにくいことが少なくない。そのような場合、主語や対象（相手）を明確にしていくことが必要になる。さらに、問題となっている事柄をひとつずつ「並べて」いき、重要度や緊急性などを順序づけることを行う（小谷, 1993）。そのような話し合い自体が、特に来談したばかりのクライアントの心の中の「ごちゃごちゃ」を整理することに役立ち、それだけで「すっきりした」と体験されることが少なくない。

このような問題の整理はある程度の心理的効果（鎮静効果）がある。Gendlin (1982) が創始したフォーカシング (Focusing) の第1ステップである「clearing a space」のみに注目した研究は少なくなく、田嶋 (1987) は心の問題をイメージの中で壺に入れていく「壺イメージ療法」を開発し、増井 (1999) は心の中の問題を整理していく独自の「整理法」を展開した。いずれも、心配事・引かかることを「そのまま置いて」おいたり、イメージの中で適切な場所に「収納する」ことを重視し、内容の分析を重視しないところが特徴である。

なぜ「収納する」だけで問題が収まっていくのかは大変興味があるところである。増井流に言えば、ごちゃごちゃして滞っていたものが整えられるだけで、自己治癒力が動き始め、流れがスムーズになっていくというふうに説明できようか。また、北山 (1988) の「心の消化と排泄」理論の助けを借りるなら、受け入れがたいものを「こなして」いく力が働き始めるからだと言えるだろう。「腑に落ちる」という感覚は、内臓の働きを通して心の動きをよく表現している。

この「整理」における「捨てる」という意味で、忘却の重要性を指摘しているのは外山である。彼は、『思考の整理学』(外山, 1986) というロングセラーの中で、思考が活発化し、独自の発想を生むために忘却が必須だとして、睡眠の重要性を強調した。心理療法においては思考よりも情緒を問題とするし、忘れることよりも思い出すことを強

調することが多い。だが、「忘れようとしても忘れられない」情緒が「頭の中にこびりつく」ことの問題、そしてそれゆえに不眠を生じてしまうこと事例はよくあり、健全に忘れることは重要なテーマの一つである。しかしそのような心の健康のためには、忘れることや結論を急がず、いったん横の方に置いておくことが重要であると言える。

心理療法の中で、思い出すことに最も力を注いできた精神分析の重要技法である自由連想法がやっていることは、必ずしも不快な記憶の抑圧を解除することだけでない。複雑な事柄を丁寧に話し、気持ちや些細な部分にも焦点を当てて、「凝り固まった」「もつれた」「こんがらがった」事柄を整理して、気持ちを「ほぐす」働きがあるのである。そのような働きと、記憶から脱落していることに気づくこと（いわゆる無意識の意識化）とがあいまって、ややこしい事態の「すっきり」しなかった筋がつかまえられるようになってくる。それがまさに「すっきりする」体験となるのである。夢の分析も同様である。よくわからない夢のストーリーの背後には、何かしら言葉にし難い事柄がある。夢の断片から連想を広げるうちに、夢が訴えているテーマのいくばくかがつかめるようになる。その時に何か奥に（精神分析で言う無意識）潜んでいたものが外側（意識）に出ることで、よりスムーズにエネルギーが流れ始めるのだと考えることができる。

近年、トラウマへの心理治療に対する関心が高まっている。PTSDの代表的症状であるフラッシュバックは忘れたくとも忘れられない記憶の典型である。これは、あまりに衝撃的な感覚の記憶（例えば焼け焦げたものの匂いやあまりに大きく恐怖をもたらす音）が、他のさまざまなエピソード記憶とうまく統合できていないことによる。したがって、大まかに言えば、その衝撃的体験を徐々に安全なものにしていくこと、他のエピソードの中に順序づけて納めていくことが治療課題となる。困難な作業であるが、やはり、「整頓」して「収納」する作業であると言えるのである。

しかし、そのような適切な方法によって自分を

落ち着かせていく道筋をたどるとは限らない。人は、そのような困惑させる事態に直面した時に、考えた拳句に誤った方向に向かうことが少なくない。常に努力して優秀でなければならないという「とらわれ」があると、自分が感じている深い疲労感にさえ気付かない。「堂々巡り」している時は、何か重要なものに触れないようにしていることが多い。

とはいえ、「もやもや」していること自体が悪いわけではない。もやもやしていても何かが活動しているからである。知的な発見はひらめきによってもたらされるが、ひらめきのためには長期間のもやもやに耐える必要がある。その間、考えを「温め」続け、潜在的な思考過程を動かしているのである。有名な Wallas (1926) による創造の4段階説では、啓示（ひらめき）期の前に孵化（あたため）期（incubation）が置かれている。このようなひらめきは「すっきり」感をもたらす。かつてテレビのクイズ番組で、まさに「すっきり」と「もやっと」といった音声を入れながら進めていたものを覚えておられる方も多いただろう。

先述の外山（1986）は、独自の発想のために「しばらくそのまま寝かせておく」ことを勧めている。他のことをすることで、そこから発想のきっかけを得る可能性を持つことができるからである。カウンセリング・心理療法は情緒を扱うものであるが、知的パズルと似た側面もある。ある時、急に気付く、いわゆる洞察の体験は知的活動におけるひらめきと非常によく似ている（アッハ体験）。いや、同一であるといってもよいほどである。「すっきりする」ためには、自分の感じたものとのとらえ方を柔軟にする、生（なま）の体験にそのまま触れることが必要である。

あるクライアントは、個人的事情で心理療法を終えねばならなくなった時、最終回で、とある人物との事柄が「まだ整理しきれしていない」と言った。セラピストは、「それはそのまま持っておいたら？」と言った。続けて、「これまで触れてこなかったもの、見ないようにしていたことを見られるようになって、部分的な整理かもしれませんが、自分の歴史を取り戻したことが大きいので

は？」と言った。クライアントは何かを感じたようだった。「確かに、もうその人のことはあきらめているんです。今のままでいい。その人とのことはもう過去のことです。その人のことを話し始めたとき、どうにもならない、取り戻せない寂しさや悲しさがこみ上げてきたんです。会って解消したいと思っていた自分がいたんです。でも、それが自分なのだ感じられるようになりました。それでよいと思います」と、区切りを付けて旅立っていかれた。喪失感とはとらわれを生む。しかし、時間とともに「それでよい」という自分も育つ。それを認めることでとらわれから解放され、「心の整理」がつくのである。

5. 「心のモデル」の再検討の可能性

「すっきりする」やそれに関連する日本語は、独特な心の体験様式を浮き彫りにするものである。その体験様式の背後には、人の心や身体がどのように働くかについての心身「モデル」が暗黙に仮定されている。それは心身を循環する流れによって健康状態や調子を説明するモデルである。そこには、円滑な流れを回復しようとする自然で健康な過程が感覚的に共有されている。「もやもや」や「堂々巡り」などの感覚は、流れの停滞のサインである。流れの回復は、身体の自己回復力によるものもあれば、より積極的な働きかけによるものもある。いずれにせよ、「すっきり」は、それが成功した際の感覚であるとも言える。

このような体験感覚は、カウンセラーや心理療法家が仮定している心のモデルを再検討し、広げてくれる可能性を持っていると思われる。

例えば、既述の通り、「すっきり」は肛門期心性や口唇期心性の表ればかりではない。しばしば、「抑圧」を解くことが心理療法の目的とされるが、それ自体は目的ではなく、それによって、全体の流れが順調になることを目的として考えるのがよいだろう。

心理療法の事例ではないが、ジャズボーカリスト鈴木重子の体験は参考になる³。鈴木は、優等生を貫いて東大に現役合格したものの、司法試験

への勉強に興味を持たず、自殺さえも考えるほど追いつめられていた。だが、「心を覆っている霧が歌っている間だけは、ずーっと晴れていった」という体験からボーカリストを目指し、恵まれたデビュー後、順調な活動を展開した。だがある時から腰痛に苦しむことになった。そこで、無駄な力みや癖をなくし自然な身体の動きを取り戻すアレクサンダー・テクニークと出会った。固まっていたあちこちの筋肉がほどけると、腰痛もなくなった。さらに、「幼い頃から周囲の期待に押しつぶされ、自分が望むことに気づく余裕さえ持てなかった」という猛烈な怒りが噴き出してきた。その思いを母親に伝え始めた。また、レッスンを通して自分の思いに耳を傾けられるようになると、これまで練習を重ねると出なくなっていた声も、次第に豊かに響くようになってきた。『せき止められていたエネルギーがあふれ出てくるよう』だったという。

怒りに気づくこととそれを表現することは手段であって、それは彼女の言の通り、本来のエネルギーを使えるようになるためである。

鈴木の場合では、感情の「せき止め」が緊張を生んでいたと言えるが、これまで論じてきたように、エネルギーの流れが豊かなものになるためには、バラバラになっていた、欠落していたり、乱雑になっていたりするものを言語やイメージのレベルでまとめる作業も重要な役割を果たす。子どもにおいては、遊ぶということ自体がエネルギーを心地よく使う重要な体験である。

6. 結びに代えて

近年、アタッチメント理論への注目が高まり、それと並行して「甘え理論」も再評価されている。そのことは、現代における情緒の絆の危機を物語っている。一方、発達障害（自閉性障害）の子どもも急増している。子どもの行動が、親には「意味不明」になってしまう。いずれの場合も、親子間のエネルギー循環が大きく妨げられ、それぞれが苦しむことになる。その際、子どもの行動の心理学的意味を理解することで、親に子どものこと

が理解できるようになることが、親子間のエネルギー循環を円滑にすることに大きく役立つ。子どもは、「理解され、受け止められている」という安心感を体験することで、周囲とかみ合い、自分を整える手立てを見出すであろう。

心理療法の理論はさまざまにあるが、「すっきり」するという日本語感覚を基点とした思いの流れや循環の心のモデルは、クライアントの体験感覚に沿いやすく、共有しやすい。それは身体感覚と深く結びついており、情緒抜き概念や説明に走りすぎることには歯止めをかけ、心理的事象の理解や介入に多くの可能性をもたらすと思われるのである。

注

- 1 http://home.alc.co.jp/db/owa/s_htsrv_rep4?num_in=224&char_in=03&char2_in=su
- 2 英語のニュアンスについてはELA instructorのDavid Pickles氏に助言を得た。また、ルーテル学院大学John Plagens教授には“organize my thoughts”“discern myself”などの興味深い表現を教えていただいた。記して感謝する。
- 3 朝日新聞土曜版『逆風満帆』鈴木重子(上・中・下) 2014年4月19, 26日, 5月2日

この論文の初稿は、2014年9月16日、ICU心理相談室オープンハウスにおいて講演された。

引用文献

- 土居健郎 (1971). 甘えの構造 講談社
土居健郎 (1992). 方法としての面接 医学書院
Gendlin, E. T. (1982). Focusing [2nd edition]. Bantam Books. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳 (1982). フォーカシング 福村出版
飛田良文・浅田秀子 (2002). 現代擬音語擬態語用法辞典 東京堂出版
北山修 (1988). 心の消化と排泄 - 文字通りの意味が比喩になる過程 創元社
北山修 (2014). 意味としての心・「私」の精神分析用語辞典 みすず書房
小谷英文 (1993). ガイダンスとカウンセリング 北樹出版
増井金典編 (2002). [増補版] 日本語源広辞典 ミネルヴァ書房
増井武士 (1999). 迷う心の「整理学」- 心をそっと置いといて 講談社現代新書
松村明編・三省堂編修所 (2006). 大辞林第三版 三

省堂

中村幸彦・岡見正雄・阪倉篤義 (1987). 角川古語大辞典 角川書店

新村出編 (1998). 広辞苑第五版 岩波書店

大野晋・佐竹昭広・前田金五郎編 (1989). 岩波古語辞典 [補訂版] 岩波書店

田嶋誠一 (1987). 壺イメージ療法 - その生い立ちと事例研究 創元社

外山滋比古 (1986). 思考の整理学 ちくま文庫

梅棹忠夫・金田一春彦・阪倉篤義・日野原重明監修 (1989). 日本語大辞典 講談社

Wallas, G. (1926). *The Art of Thought*. New York: Harcourt, Brace & Company.

山田忠雄主幹 (2005). 新明解国語辞典第六版 三省堂

