

D-pcaセンター

－育ち合う人間関係－

カウンセリングを中心に対人援助の実践と研究を行っています。

思えば、人生は問題と悩みの連続。その度に決断と選択が求められます。共に分け合って、育ち合っていきたいものです。

そこから見つかるものも大きいと実感します。

と同時に、さらに、その因ってくるところ、つまり、自分自身のありようとそこから出離する道を仏法を鏡としてさらに深く尋ね合っ
ていけたらと思います。

基本アプローチは、仏教と「人間中心のアプローチ(PCA)」との交流から生まれてくる新しいアプローチ「D-pca」です。

主宰：山下和夫

〒678-0056 兵庫県相生市那波東本町6-7

電話・FAX: 0791-22-5386 携帯: 090-5654-9681

e-mail: <kazu@chodr.ptu.jp> webサイト: <http://chodr.ptu.jp/>

I. D-pcaセンターとは

1. 活動目標

当センターの活動目標は、仏教（特に真宗）と「人間中心のアプローチ」との交流から生まれてくる「育ち合う人間関係」に満たされた場を提供することにあります。同時にそれらのあり方を研究する場でもあります。（5. 参照）

2. 「育ち合う人間関係」

「育ち合う人間関係」。これは西光義徹先生の言葉です。一つは「人間中心のアプローチ(PCA)」との交流から生まれてきたものです。その場に、「純粹性（ありのまま）」、「無条件の肯定的配慮（受容）」、「共感的理解」という言葉であらわされる心理的風土が醸し出されているときそこが育ち合う場になっていきます。その「育ち」は「援助者」－「被援助者」というように一方的に固定されるものではなく、お互いの中に起きていきます。とはいえ、当面は「世話人」と呼ばれる人からこれは提供される必要はあります。

さらに、これはPCAとの交流からのみ生まれてきたものでもなく、仏教（仏法）との交流の中から深く醸し出されてきているものでもあります。仏教（仏法）は、深い人間理解の智慧を持っています。その深い智慧を尋ね合っていくところからも育ち合う人間関係は生まれてきます。皆が等しく仏から願われている存在なのですから。

現在、次のような言葉で表しています。D-pca 援助者の目標です。次のようにあることを目標にします。ただし、これらすべては私のあり方にとって重要であって、参加された方にそれを要求したり、助言したりするものでもありません。

1. 私（援助者）自身が自身の刻々と変化する気持ちに流れに開かれていることです。「一致」と呼んでいます。私自身がありのままであり、来談された方からは援助者が透明に感じられるということです。

2. 私（援助者）は来談された方に目を向けます。来られた方のあらゆる気持ちをそのまま大事にしようとし、無条件の肯定的配慮と呼んでいます。

3. 「共感的理解」です。私（援助者）は来談された方の内的世界、感覚、気持ち、考えを大事にし、それを内面から理解しようとし、その理解を伝え、確

かめるようにします。「あなたを理解しようとする私がいる」ということを伝えていくことになります。

さらに、

4. 私は D-pca 援助者ですから、その根底に仏法があります。中でも特に阿彌陀仏の誓願が、今まさに私の中に生きてると信知・感得することです。煩惱具足ですから人生の中で戸惑うことは多々あります。しんどいときもありますが、その中で、どこか基盤を持っている。いつもそこに立ち戻らせていただく底がある。このように表現されるかなと思います。同時に 来談された方も等しく阿彌陀仏の願いの中にあるとも感得します。私 (D-pca 援助者) の「一致」の原点はここにあります。これらの態度を「法・自己一致」、「法・無条件の肯定的配慮」と呼ぶことにしています。

真摯で、どこか暖かい、安心してくつろげる。そのような雰囲気です。

3. 「育つ」とは

ここで、「育つ」ということについて押さえておきます。仏教、パーソンセンタード・アプローチ双方の共通点は、「自己探求」にあると思います。これを「育つ」という言葉で表しています。さて、その「育ち」ですが二重の意味があります。ここが、双方の違いでもあります。1 つは、「一致」、「自己指示的態度の拡大」です。もう 1 つは、真宗で呼び習わされてきた「お育て」です。

まず、第 1 の「一致」、「自己指示的態度の拡大」ですが、これは、自己の中に流れている感情、これは刻一刻変化していますが、その流れを否定せずに気づき、それに沿っていくことです。それによって外から動かされていた自分に気づき、自分本来の中から生まれてくる流れに沿って動いていく態度が拡大していきます。自由な心境です。これは健康な心の状態と大きく関係しています。人にはそれぞれ人生の困難を工夫して乗り越えていく力があります。それぞれのやり方で自ら工夫して人生を歩んでいるものです。大事なことはそういう自分に気づいていくことです。そのことによってさらに自分自身の人生の道筋を見いだしていく力が「育って」いくことになるのだと思います。

さらに第 2 の「お育て」です。真宗で昔から言われてきた言葉です。味わい深い言葉です。これは仏法（特に阿彌陀の誓願）の働きにふれてこちらの本当のありように気づかされ、その本願力に出会う身にさせていただくということです。仏陀の世界と衆生の世界があまりにも違うために仏陀のイメージが届か

ない。それをあらゆる手段を講じて衆生に働きかけてそれを受け取れるような力量に育て上げていく力が仏法にはあり、さらに窮極のめざめ（廻心）に至らしめる大きな働きがあります。

この場にはこれらの「育つ」が二重に存在しています。これによって従来のカウンセリング・グループだけでは得られない根底の自分自身に気づかされますし、さらにこれまた従来の聴聞法座だけでは得られない具体的な聴聞をすることが出来ることでしょう。深い意味での「育ち合う場」です。これは釈尊の最後の説法、「自燈明、法燈明」につながることです。

これらの「育つ」は前述しました「育ち合う人間関係」が一定期間継続することによって促進されていきます。また、それを提供する人も相互作用として育たされていきます。人間すべてにその力が内在しているのです。

4. 活動の三本柱

我々の活動は、大きく3つの柱から成り立っています。

育ち合う場の提供

個人、家族、小グループを対象にした「育ち合う場」の提供、場作りの為に必要な心理的風土を学習する場の提供をします。これは、宗教、思想、信条の相違を問わず、関心のある方ならどなたでもご利用できます。仏教を知らせるために行う場でもありません。なお、ここでいう「育ち合う場」は、カウンセリングやエンカウンターグループに近いものですがそれらとはまた一味違ったものをめざしています。いずれも体験的な学びや交流の場です。また、当センター独自の使命として仏法を鏡として究極の自己を知る体験的な場の提供があります。関心がある方、出てこられた方はどうぞご利用下さい。

研究活動

D-pca について探求を行っていきます。仏教そのものの探求、パーソンセンタード・アプローチの探求、そして、それらの交流から生まれる新しいアプローチのあり方について実践を通じた研究を行っていきます。

国際交流

交通手段の発達はもとより情報技術の発達により地球が村のようになっていく時代です。仏教も世界的な広がりを見せています。D-pca センターにはパーソンセンタード・アプローチと仏教を共通項とした国際的な人のつながりがあります。国際的なコミュニティを作るのが夢です。

5. D-pca:「仏法を基底にした人間中心のアプローチ」

これらを総合して D-pca :「仏法を基底にした人間中心のアプローチ）」と呼ぶことにしています。英語名は、"Dharma-based person-centered approach"、略して"D-pca" です。

「人間中心のアプローチ (パーソン・センタード・アプローチ)」、「心理社会療法」、そして「仏教 (特にお念仏・真宗)」との交流から生まれるつつある新しいアプローチです。「心とからだ」、「人と環境 (社会関係) とその相互作用」、「自由」というような言葉で表される「人間の全体性」に焦点を当て、さらに、「転迷開悟」、「抜苦与楽」という根源的な自分自身への目ざめをも扱える広く深いアプローチであります。

<p>育ち合う場の提供</p> <ul style="list-style-type: none">・ 家族、小グループの育ち合いの場<ul style="list-style-type: none">* カウンセリング* ワイガヤ・リトリートグループ・ D-pca の集い・ 研修活動<ul style="list-style-type: none">* 「育ち合う人間関係」を学ぶ集い* PCA ワークショップ* スーパービジョン	<p>研究活動</p> <ul style="list-style-type: none">・ D-pca : 研究会
<p>国際交流</p> <ul style="list-style-type: none">・ CSP: Center for Studies of the Person (La Jolla, California) 共催。・ ADPCA: The Association for the Development of the Person Centered Approach・ PMP: Play Mountain Place (Los Angeles にある Humanistic Alternative School)・ WAEH; The World Association of Eclectic Hypnotherapists・ Amida Shu: a Pureland Buddhist Community (U.K.)	

Ⅱ. 実践内容

では、さらにすすめて D-pca の具体的な実践内容について紹介していきます。

1. 育ち合う場の提供

1. カウンセリングー対談援助の場ー

思えば、人生は問題と悩みや葛藤の連続。その度に選択と決断が求められます。これは一人一人が取り組んでいかなければならない厳しさを持っています。ですが、人の助けが必要なものです。誰かに話しや気持ちを聞いてもらいたい。自分をありのまま吐き出したい。とって身近な人に話すのも差し支えるし・・・。そんな思いになることはありませんでしょうか。人に聞いてもらいたい、自分の思いを表現したい。でも、他人には口外しないで欲しい。これは人の基本的欲求なのではないかと思えます。

このような欲求に応えるのがこのカウンセリングの場です。基本単位は一回一時間で、カウンセラーの醸し出す心理的に安全な雰囲気の中で自由に過ごします。この中でまずはくつろいでいただくことが大事です。そして、思いや気持ちを表現し、カウンセラーに聴いてもらいます。カウンセラーは透明な態度で流れを妨げないで聴いていきます。その場にいますと、絡んだ糸がほどけるようになって楽になってきます。力も湧いてきます。

そして、自分自身を振り返り、動くべき道を見いだしていくのです。これは不思議ですが自ずと見えてきます。本来自分の中にはそういう力があるのにそれが覆われているのです。人は気づかない内に自ずと最適な道を選択しているものです。それに気づいていくことも大事なことになります。自己発見です。

悩み、葛藤を縁としてそれに取り組むことによって自分が成長し、次に人生の問題が出てきたときに、より適切に対応していくことが出来る。それがこのカウンセリングの目標なのではないかと思えます。

カウンセリングには個人と家族とがあります。一対一のカウンセリングはとても大事です。また、不登校や閉じこもりや摂食障害の問題は家族関係、特に親子関係に起因していることが多く、当人はもとより家族とともに面接することがとても功を奏します。本人が来られない場合は、家族のどなたでも結構です、まずはお越し下さい。そこからスタートします。次をご参照ください→不登校の原因とその援助

人生いろんなことがあります。それは、荷物を背負って歩く坂道のようなも

の。1人で担ぐより2人で担ぐ方が良い。2人より3人がいい……。支え合って共に歩んで行きたいものです。ほんと気楽に来てくださるのが私の願いです。いわばここは心の整体、マッサージの場なのですから。

2.共談援助—聴聞援助の場—

さらに D-pca の独自の使命として「共談援助」があります。仏法に出会う、仏法を求めること（仏道求道）を目的として行う援助です。

私たちは日々悩みながら人生を生きています。ひとつかなえば、またひとつと悩みの連続です。これは終わることはありません。それは一体どこに原因があるのでしょうか。そこから出離する道はどこにあるのでしょうか。それを訪ねてみたいと思わないでしょうか。それを訪ねていくのが仏道です。求道（ぐどう）といいます。これは根本的な洞察です。御存知のように仏道にはいろいろな門があります。ここでは お念仏（真宗）がそのよりどころとなります。私たち凡夫に開かれた道だからです。「聴聞」がその道になります。

この根本を訪ねるのには私単独では出来ません。援助する人だけでも出来ません。そこには仏法という鏡が必要になります。その鏡に照らされて援助者と共に自分を訪ねていくことになります。その鏡は「教法（きょうぼう）」として与えられています。それを聞き、訪ねていくことになります。「聴聞」です。

いくつかのキーワードがあります。「なもあみだぶつ」とは、「聞く」とは、「弥陀の本願とは」、「他力」とは、「後生の一大事」とは……。 「罪悪深重（ざいあくじんじゅう）」とは……。1人1人のありように従ってひっかかる言葉があるようです。私の場合は「聞」でした。これらの言葉は単純ですがなかなかわかりにくいものです。知的に理解することはもとよりですが「体読」、からだで聞くことが必要になるからでしょう。

この聴聞は自らが求めていくものです。ここが求道といわれるところです。基本は1人です。とはいえ、1人ではやはり限界もあります。ここに援助する人が必要になります。基本的には問答形式になるのではないかと思います。起きてくる疑問を言葉で表明し、それを理解してくれる人が必要になります。聞いて理解してくれる人です。あるいは、カウンセリングともまた違って道筋を示してくれることも必要になるでしょう。この援助を行うのが「共談援助」です。

聴聞の場は基本的には法座といわれる場です。現在真宗の寺院では様々な法座が行われています。これに参加していくことが基本だと思います。とはいえ、

これは自分の上に起きてくることですから、1対1でしっかり聞いてもらうことも必要になるかと思います。パーソンセンタード・アプローチで培った真実で、受容的、共感的な雰囲気の中でじっくり自分を表明していく。これだけでずいぶん道筋が見えます。時には援助者の方から話すことも行います。このような場を提供したいと思います。

多くの人が興味を持って下さり、利用して下さるのをお待ちしております。

3.D-pcaの集い

D-pca、これは仏教（特に真宗）と「人間中心のアプローチ（C.R.ロジャーズ）」との深い交流から生まれてくるアプローチです。「仏法を基底にした人間中心のアプローチ：D-pca」と呼びます。その場を提供しようと思い立ちました。

この集いの様子はこんなです。基本的には車座になって自由に過ごします。私たちは日々悩みの中で生きています。そんな中でその日常生活を一旦止めて、自分を振り返り、自分を探究します。またその状況や思いを参加者と共有します。これはとても大きな支え合いです。

この場には、「世話人」と呼んでいる人がいます。この人はD-pca独自の「仏法を基盤とした成長促進的態度（育ち合う人間関係）」でもって、参加者が自由に自己を探究し、表現しやすい雰囲気を醸し出すことに専念しています。時には、世話人からの自己開示も起きます。それが参加者の自己探求を促進することになります。

さて、その自己探求ですが、「育つ」と呼ぶことにしています。D-pcaの集いではこの「育ち」に二重の意味があると思います。1つは、「一致」です。もう1つは、真宗で呼び習わされてきた「お育て」です。

まず、第1の「一致」。これは、自己の中に流れている感情、これは刻一刻変化していますが、その流れを否定せずに気づき、それに沿っていくことです。それによって外から動かされていた自分に気づき、自分本来の中から生まれてくる流れに沿って動いていく態度が拡大していきます。自由な心境です。これは健康な心の状態と大きく関係しています。

さらに第2の「お育て」です。これは仏法の働きにふれてこちらの本当のありように気づかされ、本願力に出遇う身にさせていただくということです。仏陀の世界と衆生の世界があまりにも違うために仏陀のイメージが届かない。そ

れをあらゆる手段を講じて衆生に働きかけてそれを受け取れるような力量に育て上げていく力が仏法にはあり、さらに窮極のめざめ（廻心）に至らしめる大きな働きがあります。

「D-pca の集い」にはこの2つの「育つ」が二重に存在しています。これによって従来のカウンセリング・グループだけでは得られない根底の自分自身に気づかされますし、さらにこれまた従来の聴聞法座だけでは得られない自分自身を通した具体的な聴聞をすることが出来ることでしょうか。深い意味での「育ち合う場」です。

言葉ではややこしくなってしまいます。何よりも体験的に理解していただくのが一番です。関心のある方ならどなたでも参加出来ます。お出会いを楽しみにしています。

4.ワイガヤ・リトリートグループ

振り返ってみれば、私達は慌ただしく、ストレスいっぱいの日常生活を送っています。そんな中でふと自分を取り戻すひとときも必要かと思えます。今回、そんな場を作ってみることにしました。この場は、少人数のグループで、世話人の提供する「育ち合う人間関係」の中で自由に語り合い、聞き合う場です。仲間と共に一息ついてリラックスし、自分を振り返ることが出来るひとときにしたいと思っています。と同時に、育ち合うコミュニケーションのあり方について体験的に学ぶ機会にもなります。

2. 研究活動

D-pca研究会

仏教（特に真宗）とパーソンセンタード・アプローチとの交流から生まれる新しいアプローチについて研究しています。これは、当センターの基本アプローチになっています。「D-pca: 仏法を基底にした人間中心のアプローチ」と呼んでいます。この研究会では理論的側面の検討が主になっています。

この場は、一方的な話を聞くだけの場ではなく、ヤリトリを中心とした場です。1人1人が主人公。やりたいことを参画的にすすめていく研究会です。最初に、ミーティングをして、「困っていること」、「プラン（やりたいこと）」、「分かち合いたいこと」を出し合って、その日の研究会を作っていきます。興味のある方はどなたでも参加できます。お出会いを楽しみにしています。

3. 研修活動

1. 育ち合う人間関係を学ぶ集い(パーソンセンタード・アプローチ・ワークショップ)

私たちは人間関係の中で生きています。家族、職場、地域、友人、サークルといろんな集団があります。そして、日々のこれらの人間関係が前向きで肯定的でありたいと願っています。この中で心身共に健康でありたいし、充実した人生を歩みたいものです。また、他人が困っていれば力になってあげたいし、自分が困ったときには助けても欲しい。まさに人間関係は相互交流関係です。このワークショップではこのような前向きで肯定的な人間関係とはそもそもどんなものなのか、さらに、それを作っていくにはどうあればよいのかを体験的に学習します。

ファシリテーターの醸し出す成長促進的心理的風土を基盤とした成長促進的グループ体験を基礎に、チェックイン、エンパシー・ラボ、フィードバック・ラボ等の具体的な演習及びスキル解説を通した体験学習によってそれを学んで行きます。カール・ロジャーズ達によって創始され発展させられてきた「人間中心のアプローチ(パーソンセンタード・アプローチ：PCA)が基盤です。関心のある方ならどなたでも参加できます。

1 クール週 1回 2 時間× 8 回。月一回、宿泊形式が考えられます。オンデマンド(要請により)で開始します。

2. スーパービジョン

すでに PCA あるいは D-pca を実践されている方を対象にコンサルテーションを行う場です。オンデマンド(要請により)で開始します。

Ⅲ. 主宰者プロフィール

山下和夫

1952 年生まれ。

龍谷大学文学部社会学科社会福祉学専攻卒業。老人ホーム生活指導員、自動車セールス、児童養護施設指導員として勤めながら、西光義徹先生とのご縁から仏教（真宗）、C.R.Rogers の来談者中心療法 / パーソンセンタード・アプローチを中心に学び、実践を重ねてきた。Los Angeles にある Alternative School "Play Mountain Place" にインターン研修生として滞在。学習者中心の教育と親支援のあり方を学ぶ。その後、龍谷大学大学院社会学研究科社会福祉学専攻修了。黒川昭登先生から「心理社会療法」について学ぶ。社会福祉学修士。同大学学生相談室カウンセラー、滋賀県心の教育相談センターカウンセラー、関西保育福祉専門学校、美作女子大学短期大学部講師、関西福祉大学助教授、佛教大学通信課程、龍谷大学非常勤講師、美作大学生生活科学部特任准教授、育ち合う場研究センター主宰を経て、現在、当 D-pca センター主宰。

CSP: Center for Studies of the Person (La Jolla, California) 研究員。

WAEH; The World Association of Eclectic Hypnotherapists 講師。

校正カウンセリング研究所カウンセラー養成講座講師、「仏教とカウンセリング」担当。