

仏法を基底にした人間中心のアプローチ

Dharma-based person-centered approach (D-pca)

D-pcaセンター
山下和夫

講義内容

1. 仏教(仏法)
迷いの自覚とそこから出離する道
2. PCA-パーソンセンタード・アプローチ
人間の潜在的成長力と促進的人間関係
3. D-pca
仏法を基底にした人間中心のアプローチ

仏教（仏法）

— 迷いの自覚とそこから出離する道 —

1. 四諦

苦・集・滅・道

聖道門と浄土門

2. 私の中で生きる仏法

お念仏との出遇い

3. 仏教は心理療法である

四諦

苦： 四苦・八苦

集： 苦が起きる原因。無明・煩惱より生ずる
執着の身(み)。

滅： 無明の闇を破ることによって苦から出離
する。

道： 無明の闇を晴らす道。八正道。
聖道門と浄土門

四苦

生

老

病

死

八苦

(四苦に加えて)

愛別離苦

怨憎会苦

求不得苦

五蘊盛苦

五蘊

色蘊 - 肉体

受蘊 - 感受作用

想蘊 - 表象作用

行蘊 - 意志作用

識蘊 - 認識作用

(私たちは五蘊に執着する)

八正道

正見（仏陀の教えに従って人生を見ていく）

正思惟（正しく考え、判断すること。離欲、無瞋、無害を思惟する。）

正語（正しい言葉。妄語、綺語、悪口を離れる）

正業（正しい行い。殺生、盗み、性的行為を離れる。）

正命（正しい生活。殺生などに基づく反道徳的な仕事や職業はしない。）

正精進（正しい努力・勇気）（戒・定・慧）

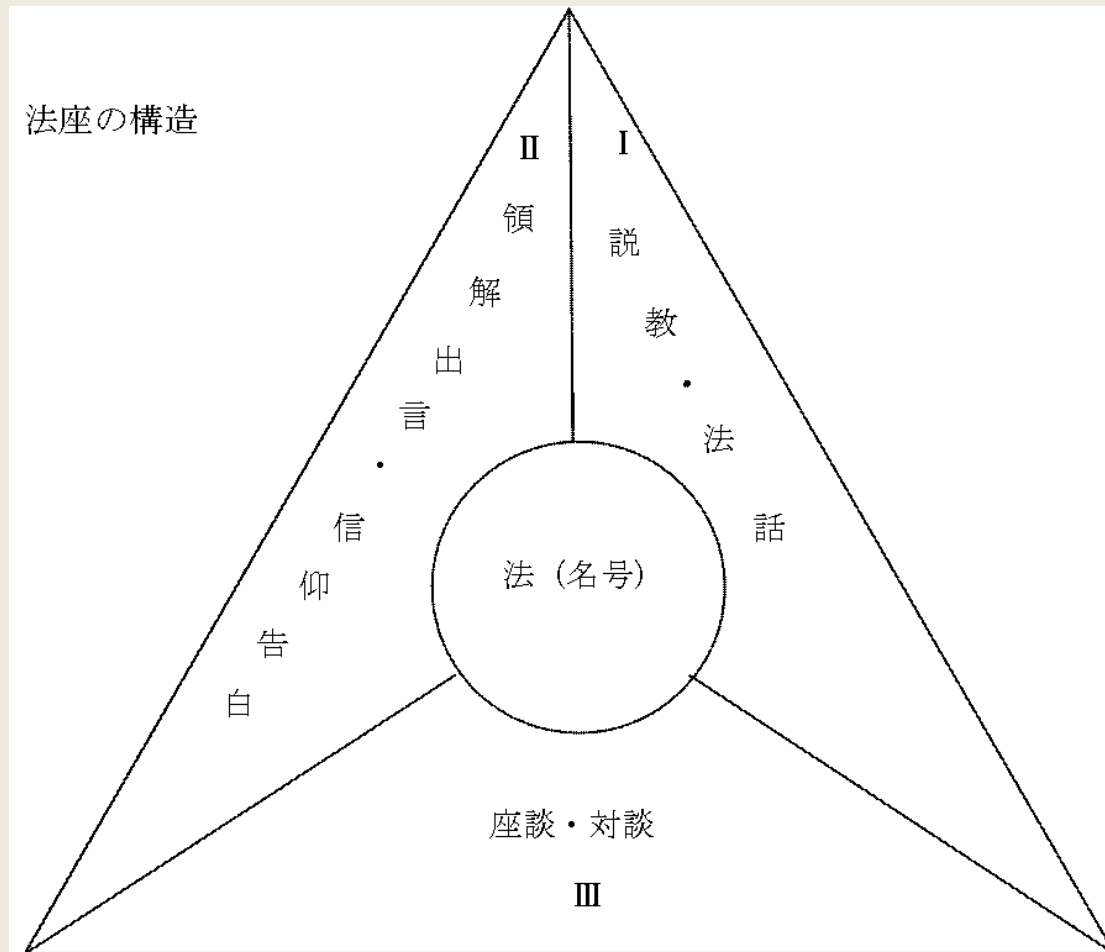
正念（正しい思い・注意。観想法、マインドフルネス。）

正定（しずかな心。瞑想、メディテーション）

浄土門・お念仏による出離の道

1. 法座で仏法を鏡にして自分自身が見えてくる
聞法、法座によって仏智が自分に入り込んでくる
廻心＝超える
2. 念仏による目覚め
「迷っていること」の自覚＝自分への迷わぬ道が見える
目も見えず迷っている。
そんな中で独り生まれ、独り死んでいく。我執。自己に
執着している。
罪業。それを超え。修行をする力が無い。する気もない。
3. 念仏＝阿弥陀仏の働きによるめざめと絶対的受容
後生は引き受けだぞ

法座の構造



仏教は心理療法である(西光)

- 何らかの意味で仏教は心の転換をはかる道
(西光)
- 転迷開悟、抜苦与楽

人間中心のアプローチ(PCA)の中心仮説 (C.R.Rogers)

1. 個人はその内部に莫大な資源を秘めている。それらは、定義することのできる心理的な成長促進的態度が与えられるならば発現してくる
2. 成長促進的態度の3条件
 1. 「純粋性」、「一致」
 2. 無条件の肯定的配慮
 3. 共感的理解
3. 個人は、よりありのままになり、純粋になっていく

成長力 (C.R.Rogers)

- 個人は、その中に、
- 自己理解の為の、そして自己概念、基本的態度を変化させ、自己指示的な行動(自由)を広げる為の莫大な資源を秘めている。
- それらは、定義することのできる心理的な成長促進的態度が与えられるならば発現してくる。

成長促進的態度の3条件 (C.R.Rogers)

1. **「純粋性」、「あるがまま」、あるいは「一致」**
これは、セラピストが今、この瞬間に自らに流れている気持ちや態度に開かれているという意味である。「透明」という言葉がこの条件の趣を表している。今ここにおいてお腹のレベルで体験されつつあることと、それに気づくことと、クライアントに表現することとの間がぴったりと合う、つまり、一致が存在することである。
2. **「受容」、「配慮」、「尊重」—「無条件の肯定的配慮」**
クライアントがこの瞬間にどうであろうと、セラピストが肯定的で受容的な気持ちを持っているならば、治療的な動き、あるいは変化が起こりやすい。クライアントに今ここで起きているどのような気持ち、つまり、混乱、立腹、恐れ、怒り、勇気、愛、誇りにも、セラピストはこころよくついていくということである。
3. **「共感的理解」**
これは、クライアントの気持ちとそれへの個人的意味あいをセラピストが正確に感じ、伝えようとしているということである。

もたらされる変化 (C.R.Rogers)

- では、このように表現された(心理的)風土は、どのような変化をもたらすのであろうか。
- 簡潔に言うならば、個人は受け入れられ、尊重されるならば、自己をより大事にしていく傾向があるのである。そして、個人がその自己を理解し、尊重するということは、より自分の経験(感情)と一致し、純粹になっていくということなのである。

現在私の中で生きているPCA

1. 人間の工夫する力

2. 関係の大事さ

人は関係の中で癒やされ、育ち、人となる。

3. 成長促進的態度の要は、「一致」である。

1. 「一致」とは自分自身を無条件に肯定的配慮することである。

2. 「無条件の肯定的配慮」は、自と他の違いだけ。

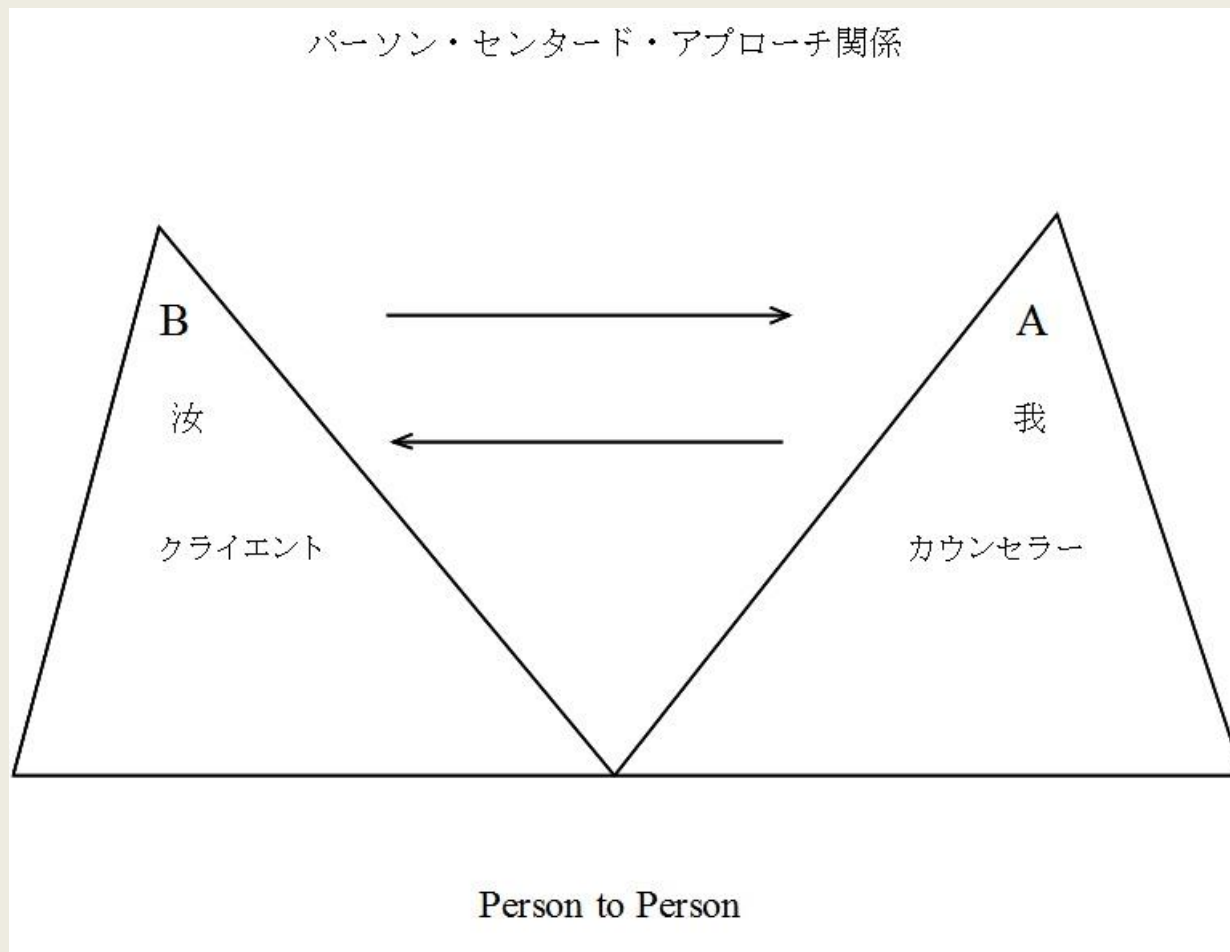
3. 「共感的理解」

4. 「一致」が一番基礎。2、3の条件はそこから生まれてくる。

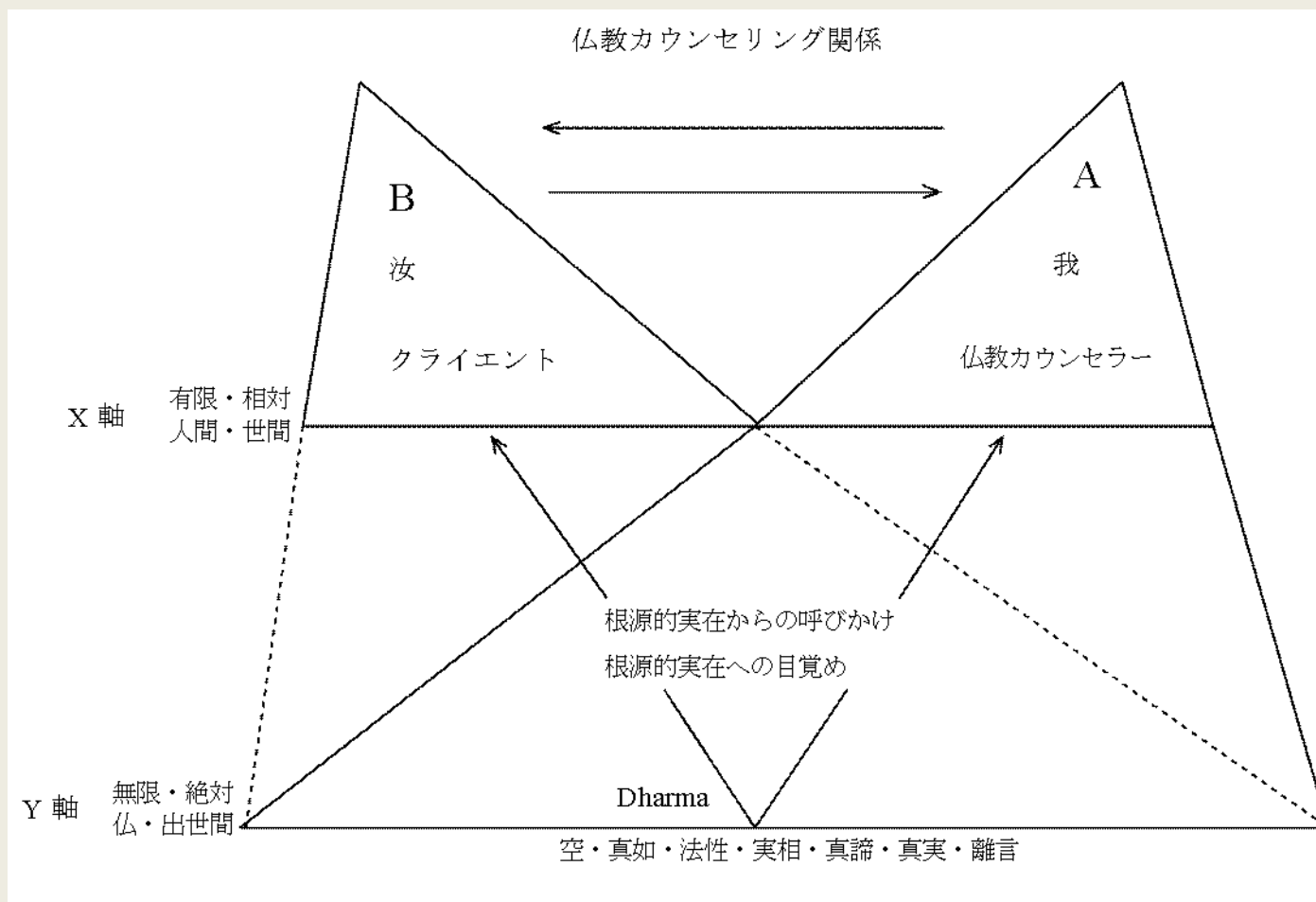
仏法を基底にした人間中心のアプローチ (D-pca)

1. 西光モデル
2. 独自の成長促進的人間関係(心理的風土)
 0. 仏法(名号)
 1. 法・自己一致
 2. 法・無条件の肯定的配慮
 3. 六識への内面的理解と伝達
 4. 二重構造
3. 人間観
「もっとも深い意味での全体としての人間」

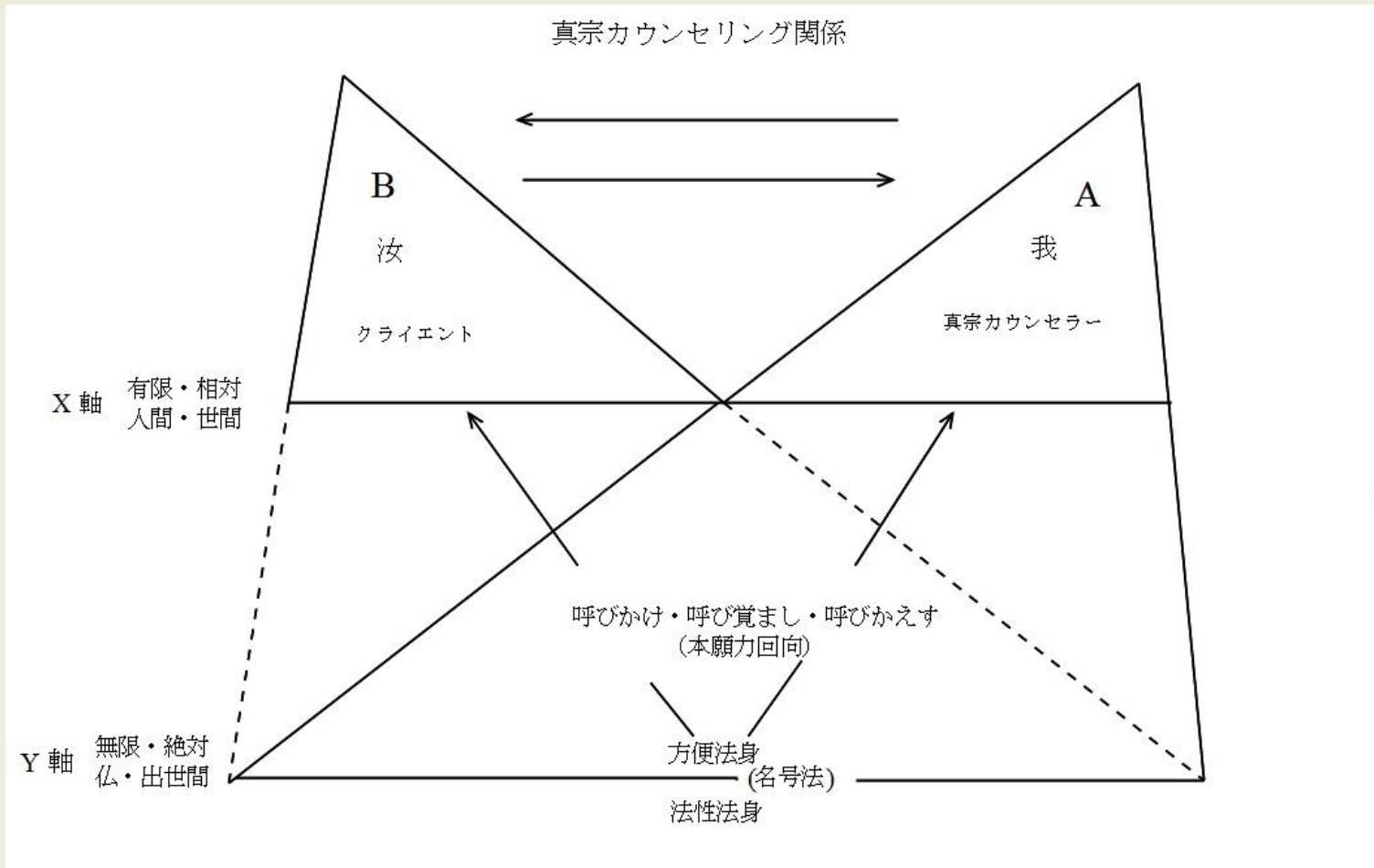
パーソン・センタード・アプローチ関係



仏教カウンセリング関係



真宗カウンセリング関係



D-pcaによってもたらされる成長促進的心理的風土

0. 仏法(名号)

1. 法・自己一致

その関係の中で深く自分自身である。仏法の働きを感得する→「経験」→気づき→表現が一致していること。

2. 法・無条件の肯定的配慮

クライアントも仏法の中にあることに気づいている。弥陀の本願はクライアントにも働きかけている。大部分のクライアントはそれに気づいていないが、気づいていく(自覚)可能性がある。共に仏さま(阿弥陀仏)から願われている凡夫としてクライアントと深く共にいる。

3. 理解

クライアントの六識(意志・考え、気持ち、知覚など)をクライアントの内部的枠組みに沿って理解しようとし、それを伝えようとしている。六識とは眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識である。

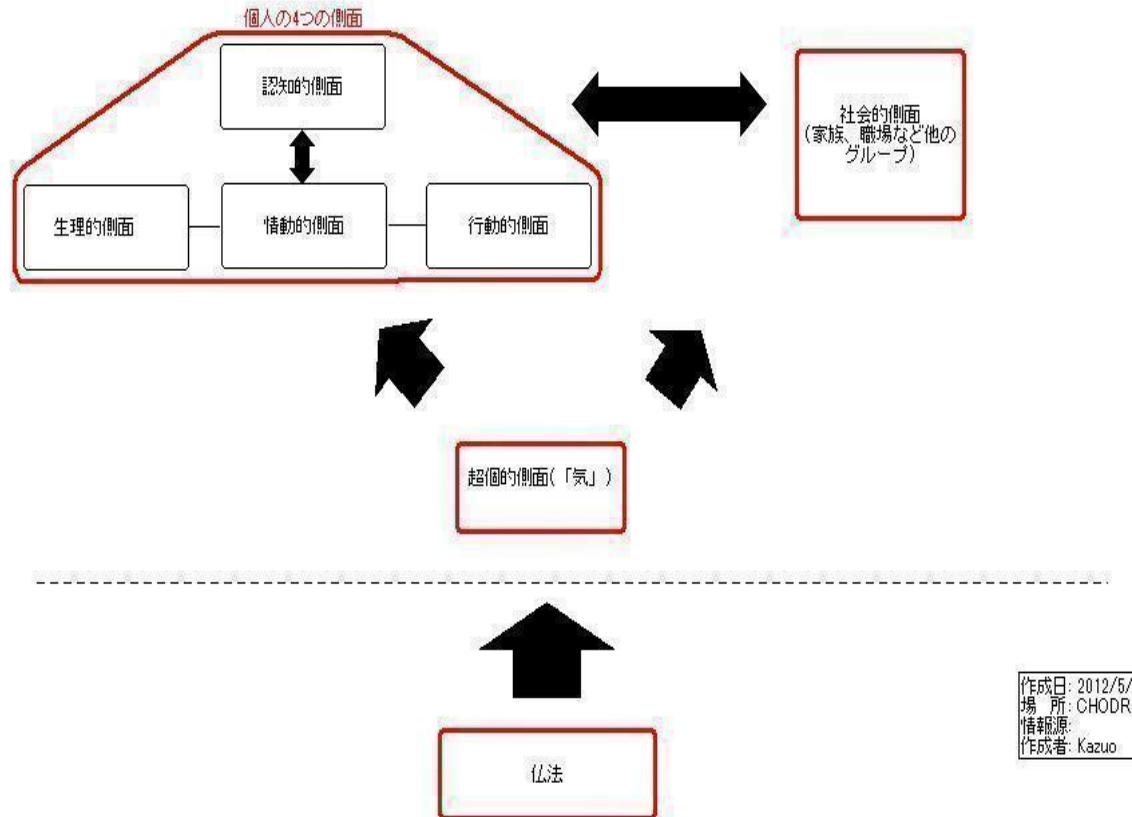
4. 二重構造

相対的な存在としての自己とクライアントとの関係
相対的存在である自己及び他己と絶対的存在である仏との関係
との二重構造である。

もっとも深い意味での全体としての人間

1. 独生独死、独去独来
2. 相互関係
3. 個人の「認知・生理・情動・行動」4側面、社会的側面
4. 超個的側面
5. 人間のもっとも深い真実を照らす鏡としての仏法

究極の意味での全体としての個人



D-pca 3つのモデル

(A)「真宗者であるカウンセラー」と「非真宗者であるクライアント」とのカウンセリング

(B)「真宗者であるカウンセラー」と「真宗者であるクライアント」とのカウンセリング

(C)仏教(真宗)に縁のなかったクライアントがD-pcaカウンセラーに出会って仏の教えを聞いてみようという気持ちが起こり、求道へと向かっていく動き

真宗カウンセリング(西光)

1. カウンセラーが真宗の立場に立って行うカウンセリングであること、すなわち真宗の教法に帰依する心を根底において行うカウンセリングである。
2. 「法」(Dharma)を根底においた、あるいは、「法」中心のカウンセリングである。如来の願力に生かされ、如来の大悲に安らう身である。
3. 相対的な存在である自己と他己との関係、相対的存在である自己及び他己と絶対的存在である仏との関係、という二重関係からなるカウンセリングである。

(西光義徹『育ち合う人間関係』 p.182~p.188より引用)

事例

1. 「聞法の集い」
真宗法座とPCAとの出会いから生まれた新しい法座。
同時にそれは真宗法座の原点に帰るものでもあった。
2. 不登校、閉じこもりの問題を持つAさんとのカウンセリング事例
3. うつの症状を持つBさんとのカウンセリング事例
4. 法・自己一致、法・無条件の肯定的配慮が醸し出す
雰囲気の意味

<参考文献>

1. 西光義做『育ち合う人間関係』本願寺出版 2005
2. 西光義做『入門 真宗カウンセリング』
札幌カウンセリング研究会編 2001
3. 増谷文雄『阿含經典にみる仏教の根本聖典』
大蔵出版 1983
4. Rogers, C.R. *A Way of Being*, Houghton Mifflin 1980
畠瀬直子訳『人間尊重の心理学』創元社 2007
5. 西光義做『青春時代の求道』百華苑 1986
6. 山下和夫「パーソンセンタード・アプローチと聞法による究極のめざめー
双方に我が身をおいて」西光義做編『親鸞とカウンセリング』所収 1996
7. DVD『D-pcaの実際』ウェルカム映像出版 2012