

# 四国遍路とそのコミュニティにみられる心理療法としての機能

竹 森 元 彦

はじめに

四国遍路の始まりは1200年前とされ、今なお、88か所の札所寺院を巡礼する人は後を絶たない。年間10万人以上が旅するともいわれる大きな巡礼の場である。高速道路などの交通機関が発達したこともあり、観光バスツアーや自家用車によるお遍路が主であるが、「歩き遍路」といわれる徒歩にて遍路する人もいる。その手記は数多く出版されている。

車のない時代に遍路の道が形作られたことを考えると、歩き遍路こそが、「お大師さん」が歩いた修行の道を追体験できるのであり、本来の遍路の原型に近いので、自然の野を歩くその修行（苦行）によって多くの徳が得られるとして、お遍路の間では一目おかれて尊敬を受けている。歩く場合、最低でも1周するのに40～50日以上はかかるといわれる。最近では、歩き遍路をする外国人にもよく出会う。ただただ「歩くこと」を通して自己の内面との対話を促すことは容易に想像できよう。

不適応を呈した人が「立ち止まること」「歩くペースになること」が、カウンセリングや心理療法の本質的な機能であると言える。四国遍路で「歩くこと」は、カウンセリングルームという“密室”ではなく、実際に「立ち止まること」「歩くペースになること」によって、お遍路さんは、その身の丈のありのままの自分と向きあうことになると考えられる。

ちなみに、四国は「死国」ともいわれ、生と死の狭間に身を置く体験でもある。寺院には当然であるが多くの墓地があり、死者を身近に感じる。名もなき遍路の墓や塚も数多くみられる。私たちの社会において死は遠い存在となってしまう。ところが、遍路では“死”を目近に感じる。その一方で、年老いたお遍路さんの生き生きと歩き、祈る姿には力強い“生”を感じる。

遍路の文化には、死を超越した生があるといってもよい。そのような生と死の循環の思想がその本質にあるように思う。

四国遍路は、2015年、日本遺産に登録され、世界遺産としての登録を目指しているという。現代人をこれほど魅了する四国遍路とは何であろうか。「心の癒し」や「自分探し」といわれることが多い。自分はどうかあるべきか、どのように生きるべきか、自分の過去や行いを見直し、身の丈のありのままの自分を見つめて受け入れることが生じるような「仕組み」を、四国遍路は内在していると考えられる。

四国遍路に、今なお人々が訪れるその理由の本質には、古も現在もそこをめぐる人々に同じような自己過程とその過程による精神的な深い満足感を生んでいることがあると考えられる。人間の本質に触れるのであろう。そして、そのことが、1200年もの気が遠くなるような歴史がある理由であろう。

このように考えると、四国という場の全体を舞台とした壮大なカウンセリングや心理療法の場ともいえるように思える。四国全体をつないだ時空間に守られて、お遍路さんは、札所寺院を巡り、そこで自分を静かに見つめることができる。ただ、寺院があるということでは“守り”は生じない。札所に生きる人、その札所に集う人、そして札所と札所の間で、お遍路さんを支える人、つまり人と人の関係性によってこの時空間は守られている。

ネットワークという言葉をよく用いるが、ただ人が集まっただけでは、生きたネットワークにはならない。人と人が想いや願いを共にして全体の一部を支え続けることが必要である。四国遍路とは人と人の生きた関係性に支えられた壮大な「仕組み」であると思えてならない。

特に、遍路をする人と遍路を支え守るコミュニティ（これを、「遍路コミュニティ」とする）。遍路コミュニティがあるから、遍路文化は、持続可能である。「お接待」という遍路コミュニティのもつ文化は、現代社会の経済活動に示される収益をめざす経済活動ではない。遍路する人とお接待をする人は、上下の関係はなく、フラットな関係性といってよい。遍路する人と遍路コミュニティは、表と裏といった関係性を有している。

そのような「場の構造」と、その場に規定された人と人の関わりの中で、どのような心理的体験が生じてくるのかについて、心理療法に見られるクライアントとカウンセラーの心理的変化の生成の仕組みを手掛かりとして論考を深めたい。本論は、四国遍路という壮大な仕組みに内在化された、自分の心との出会いを促すメカニズムについて、カウンセリングや心理療法の観点から考察しようとする試みである。

## 1 四国遍路の特徴と心理療法との関連性

2015年4月24日、四国遍路は「四国遍路－回遊型巡礼路と独自の巡礼文化－」として日本遺産として登録された。「日本遺産 (Japan Heritage)」とは、「地域の歴史的魅

力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリー」として文化庁が認定するものである。

四国遍路日本遺産協議会のHPには、次のように説明されている。

「弘法大師空海ゆかりの札所を巡る四国遍路は、阿波・土佐・伊予・讃岐の四国を全周する全長1400キロにも及ぶ我が国を代表する壮大な回遊型巡礼路であり、札所への巡礼が1200年を超えて継承され、今なお人々により継続的に行われている。四国の険しい山道や長い石段、のどかな田園地帯、波静かな海辺や最果ての岬を『お遍路さん』が行き交う風景は、四国路の風物詩となっている。キリスト教やイスラム教などに見られる『往復型』の聖地巡礼とは異なり、国籍や宗教・宗派を超えて誰もがお遍路さんとなり、地域住民の温かい『お接待』を受けながら、供養や修行のため、救いや癒しなどを求めて弘法大師の足跡を辿る四国遍路は、自分と向き合う『心の旅』であり、世界でも類を見ない巡礼文化である。」

「日本遺産 (Japan Heritage)」とは、「地域の歴史的魅

力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリー」として文化庁が認定するもので、歴史的経緯や地域の風土に根ざし、世代を超えて受け継がれている伝承や風習など、これらのストーリーを語る上で欠かせない有形・無形の様々な文化財群を、個々に点在する遺産として保存するのではなく、ストーリーを軸にした『面』とし地域全体で一体的に、かつ総合的に整備・活用する取り組み」「国内だけでなく海外へも戦略的に発信していくことにより、さらなる地域の活性化を図ることを目的」とする。

ここに、四国遍路の特徴について、次の8点として示されている。心理療法やコミュニティ心理学の観点から若干の説明を加える。

### ①「回遊型」巡礼路であること。

つまり、これは四国全体が時計回り全周して、1番札所から88番札所、その後、また1番札所から2番札所・・・と重ねて巡回する形態を持った巡礼である。キリスト教イスラム教の

「往復型」の聖地巡礼とは異なり、円を廻る「循環の構造」を有している。

森(2014)は「往復型と、四国遍路などの回遊型の決定的な違いは、絶対的な聖地への到達することが最終的な目的であるか否かにある。回遊型は絶対的な聖地を持たない」「つまり、四国遍路では八十八番大窪寺(さぬき市)が絶対的な価値を持つものではない」と指摘した。

この回遊の構造に依る思考を、“循環的思考”と定義することができる。

この循環的思考は、私たちの生活の中での思考パターンでありがちな“原因と結果”に基づいた合理的な目的思考ではなく、“過程”に重きをおいた思考と言える。つまり、「巡る」ことそのもの(その過程)が、遍路(“過程”としての遍路)と言える。遍路に、最終目的はないのである。この「循環」の思想は、自然界の生成流転、“転生輪廻”といった仏教的・東洋的な生と死の考え方として見ることができる。

札所寺院は、四国を時計回りに数珠つなぎに連なる。

これは弘法大師の開祖した真言宗・密教の世界観を示す「曼荼羅」が反映されたものであらうと考える。曼荼羅は「の」字を描いて展開する。四国遍路とは「曼荼羅の神仏の世界」を現世に再生しようとする弘法大師の壮大な計画であると筆者は想像している。京都の東寺には、神仏を立体的に配置した「立体曼荼羅」がある。四国遍路とは、この立体曼荼羅の四国全土版といつてよいと思う。

曼荼羅と霊場の関係について、小豆島88カ所霊場の瀬尾住職(2014)は「この現実世界にある霊場こそ、寺々に種々のみ仏をいただいて、その様々な働きや礼拝供養の様を我々に示しているのです」「霊場は立体マンダラと言えるのです」と解説している。

## ②持続可能性をもった独自の巡礼文化

四国遍路は、1200年を超えて継承されてきた。またこれからも継承されるであらう「持続可能性」をもった驚くべき仕組みである。

その独自性は、以下の点(③～⑧)となるで

あらう。

## ③四国の自然と、等身大の身体(からだ)との出会い

「四国の険しい山道や長い石段、のどかな田園地帯、波静かな海辺や最果ての岬」を巡ることによる「自然との出会い」がある。日本人は、素朴な宗教のはじまりとして、自然の中に神々をみてきた。自然神の姿をみてきた。遍路には、暑い日もあれば寒い日もある。坂道や階段を一步一步登ると息絶え絶えになることもある。頭で考えることが多く、身体を通して自分を感じる場が少なくなりがちな現代の私たちにとって「身体を通しての自己認識」を促してくれる。そして、自然の一部として「自分が生きている」という生の認識を得ることを促される。

辰濃(2001)は『四国遍路』で「自分の限界を突き破って歩き続けるとき、からだの奥底から自然力、自然治癒力の湧水が流れてくるのを感じることがあった」「私がへんろ道で学んできたものもまた、大自然に包み込まれて生きる喜びを味わうことであり、宇宙の営みをからだで感じることであり、自分の中の太古、もしくは野生の生命力を呼び覚ますことだった。山だけではない。海もある。海もまた、宇宙の人狩りを感じる修行の場にふさわしい。太陽、月、海、山、風、花、虫などの一切が深いつながりをもっていると感じることで、それを私は『宇宙意識』という言葉で表現したいし、太古からの人間に備わっている野生の生命力がよみがえったものを『太古感覚』と表現したい。私にとって、お遍路の日々は、この二つの感覚を読み覚まし、磨き、たのしみをひろげてゆく明け暮れでもあった」と説明した。

四国の自然と身体(からだ)との出会いや「草木や岩にさえも、いのちがある」という自然信仰に触れ、自分と自然・宇宙とのつながり、それゆえに、自分もまた自然や宇宙の一部であり、その自然である人間本来の姿や感覚を呼び覚ますことにつながる。

## ④多様さを受け入れる寛容さ

お遍路には、国籍や宗教・宗派を超えて誰もが望めばお遍路さんになれるという寛容さや許容性の大きさ、受容的雰囲気、自由でおおらかな風土がある。そこには差別意識の排除も含まれるであろう。札所寺院の本尊は多様であり、千手観音もあれば、薬師如来もあるというように統一されていない。また「弘法大師空海を慕っての巡礼なので、八十八カ所寺院の大半は真言宗であるが、すべてがそうではなく、なかには臨済宗や天台宗、時宗のお寺もある」（森, 2014）など、多様さを受け入れる雰囲気がある。札所の順番に回る必要もなく「いつでも、だれでも、どこからでも」（森, 2014）である。

## ⑤「お接待」文化の存在

札所を巡回するお遍路さんがどのような方でもそれを受け入れる温かいコミュニティがめぐらされており、お遍路さんの巡礼は、「お接待」をする地域の方々によって支えられている。つまり、人と人の「共助の仕組み」を有している特徴がある。

藤江 (2011) の『生きることはあるくこと あるくことが生きること!』には「お遍路文化、その中でも特にお接待文化は四国人の誇るべき奥深い文化であり、巡礼の歴史と共に引き継がれ、語り継がれて来たことは今更繰り返して触れるまでのことでもないが、この度の『四国ひとり歩き遍路』の道程の中で受けたおもてなしとお接待の数々は、ひとり歩き遍路にとってどれほどの心の癒しとなったことか」と記述している。

「遍路コミュニティ」の人々は、お遍路さんを「お大師さん」として見ている（つまり、「お大師さん」を投影している）。(『お遍路さんと呼ばれて』（津田, 2005）など）。お大師さんであるお遍路さんへのお接待によって、自らの徳を積むことになる。つまり、お遍路さんは、地域の人々から「お大師さん」としての姿を、その心の内に投げ込まれて（投射）いる。その具体的な行為が「お接待」なのである。

そのような驚くべき関係性によって「お接待」

が成り立っている。

「お接待」は、ただサービスをしている訳ではない。お接待をする人は、お遍路さんの中に「お大師さん」の姿をみている（眼差している）。母子関係で、子どもが母親の期待や願いを知るのとは、言葉で教えてもらうからではなく、母親の温かい眼差しの中にある自分の姿を認識するからである。こうして考えると、その地域コミュニティの方々の温かい眼差しにお遍路さんは育てられる。

このような遍路の「仕組み」がある。

「遍路コミュニティ」という外的環境によって「お遍路さん」は、お大師さんの心性を持った「お遍路さん」として温かく迎えられる。お遍路さんの内にも、次第にそのお大師さんとしての内なる心性（感謝の念、生かされていることへの有り難さ）の芽生えがあると言える。それが、救いや癒しにつながっている。

このような環境による人、人から環境への相互の深い影響を含んだ心理学として、「環境心理学」がある。環境心理学は「人間－環境の相互浸透性」を重視している。したがって、「全体的なものは、分離した部分や要素ではなく、異なる側面から成り立っている」「事象、すなわち人々の集まり、空間、時間に焦点をおく」など、自己と環境はばらばらに進行せず、同一の主体に起きる出来事、行為との環境体験の循環を引き起こす中心軸に自己が位置する。その特徴として、①個人間での自己－環境系の協応、②自己と環境の相互形式、③アフォーダンスの自己化 (appropriation)、④自己－環境系の発達と移行である、としている（南, 2006）。

「お遍路さん」と、お遍路さんを“見守る”「遍路コミュニティ」による見事な相互作用（環境心理学の観点からいえば、相互浸透性）が生じることで、四国遍路は成り立っている。

## ⑥「お大師さん」の足跡をたどり、「お大師さん」の目から世界と自分を見つめる。

「お大師さんの足跡をたどる」ことにより、お大師さん・弘法大師がどのような風景を見た



のか、どのような経験をしたのかなど、お大師さんがどのようなことを考えたのかを考えることになる。お大師さんの感動を同じくできる。

金剛杖や菅笠に書かれた「同行二人」とは、一人で歩いていても「お大師さんが一緒にいる」ということである。歩く時につく金剛杖は「お大師さん」の分身であるとされている。お大師さん(杖)に支えられて、安全に遍路を続けることになる。

旅には危険がつきものである。困り果てていた際に、地域の方々やお接待に助けられることも多い。そのような遍路コミュニティの人との関係に救われた体験から、「お大師さん」は心の支えとなり、厳しくも寛容なお大師さんの姿をお遍路さんの心の奥底に少しずつ刻むこととなる。精神分析的にいうと“内的対象”の原型を得ると言ってもよいと思う。

#### ⑦「遊」の場としての四国遍路

回遊型の「遊」という点も重要であろう。遍路は「旅」＝遊である。私たちは日々の生活や日常のなかである考え方や思考の仕方に陥りがちである。それを緩和して見直していく重要な要素として「遊」がある。「遊」は「目的」ではなく、遊んでいるその「過程」といえる。四国遍路という非日常性の場の「遊」に身をおき、自分を離れた場から見るのが可能となるといえる。「遊び」が「仕事」と対立した非効率的、非生産的な活動としてみなされがちであるが、「遊び」には、むしろ、「適応」や「創造性」に関わる重要な機能がある。

カウンセリングや心理療法もまた、「遊」としての機能を持つ。

「遊び」であるからこそ、現実世界や現実生活を見直し、これまで凝り固まった考え方や自己のイメージを緩める、その緊張をほぐす。そ



図1 四国遍路の回遊型巡礼全体図(四国八十八カ所霊場会公式HPより)

の結果、新たな考え方・自己イメージの創造につながる。自己イメージの再生につながる自己過程をうみだす場の特徴として「遊」がある。

辰濃 (2001) は、歩き遍路を通しての著書『四国遍路』で「現代のお遍路が巨大の癒しの場であるならば、それは同時に、巨大な遊び場であってもいい。四海への、こころの飛翔を可能にする遊びの場だ」と「遊」の場としての四国遍路について指摘している。

⑧お遍路さんは、①～⑦の長年伝承されてきた「遍路の構造」に「守られ」て、「供養や修行のため、救いや癒しなどを求めて弘法大師の足跡を辿る四国遍路は、自分と向き合う『心の旅』」となる。お遍路さんは、弘法大師の足跡を同じように歩き、弘法大師もまた体験したであろう険しい自然やそこに生きる人々を見て、出会った人と語り、それらの活動を通して、自らの心の声に耳を傾け、自己の生き方を振り返り、自分の中の負の感情に出会い、さらには、自己の存在価値を問うといった過程を体験することとなる。

これらの“自己過程”が、「救いや癒し」につながっているのであろう。

以上のように、「お遍路さん」となって四国遍路に身を置くと、「救いや癒し」といった心の整理や自己の統合がすすむ。“カウンセリングや心理療法”のような過程をたどることが見えてくる。心の治療に関わる壮大な“仕組み”が四国遍路にはある可能性があると言うことができる。ちなみに、お遍路は、“お四国病院”といわれることもある。

## 2 現代社会や現代人におけるカウンセリング・心理療法が抱える限界

筆者は、悩む人へのカウンセリングや不適応を呈した人への心理療法を専門として長年にわたり実践・研究してきた。カウンセリングや心理療法の枠組み（構造）は、一人に対して1週間～2週間に一回50分程度にて行うのが一般的である。カウンセリングや心理療法や一人一

人に応じた支えと工夫が必要となる。したがって、現代の悩める方々への支援には、その必要な方の人数や深刻さに対して自ずと限界があるといえよう。また、人と人の関係性によって行うために、心理療法家自身の技術の質や人格的成熟というものがその有効性に対して大きな影響を及ぼす要因であるといえる。

また、非常に深刻な事例が対象の場合、安全な心理療法が難しいこともある。例えば、深い傷付きや攻撃性の性質をもつ人の場合などが想定される。彼らもまた悩み苦しんではいるが、その傷付きの深さゆえに、人が介入しつつその苦しみを受け止めることは、受けとめる側（親や家族、カウンセラーや心理療法家）にとってはかなりの困難さと共に「危険性」を伴う。従って、心の中にある負の感情、憎しみや怒り、不安、恐怖などをカウンセラーや心理療法家が受け止めていくためには、負の感情を受け止める器としての「守られた」構造が必要である。

そのような安全な構造をもった器としてのカウンセリングや心理療法が成り立ってはじめて、傷ついた相談者は本当の気持ちを安全に表現できるといえよう。

しかし、カウンセリングや心理療法に自ら来ない方（来れない方）は、当然であるが、大勢いるであろうし、さらには、相談に来られたとしても、心理療法やカウンセリングの場が、自分の負の感情を語るための“安全な構造”であるためには、相談者（クライアント）にも相談を受ける側（カウンセラー、セラピスト）にも数多くの条件が整う必要である。

カウンセリングや心理療法では、それを「面接構造」という。カウンセリングや心理療法は、その効果を発揮する基礎（土台）としての「面接構造」を成り立たせるために「面接契約」が必要である。したがって、カウンセリングや心理療法は、そのような面接構造や面接契約が成り立った方々に対してのみ実施できる枠組みであるといえる。そのような枠組みがあるゆえに、安全に自己の表現を、カウンセラーに発することができるのである。

心理療法は、クリニックや病院などの個室で

クライアントとカウンセラーの1対1の関係のなかで、クライアント自身の語りやそれを通して自発的な気づきを促す仕組みを有している。カウンセラーや心理療法家は、クライアントの語りに耳を傾け、語りを促し、その語りを受け止め、その感情や想いを“鏡”のように反射する機能をもっている。

カウンセラーを通して反射されてきた感情にクライアントは自分を見出すような過程が生じてくる。それは単に、カウンセラーが話を聴くから語られるという事だけではなく、そのような話をできるようなクライアントとカウンセラーという双方の役割が成り立つ「面接の構造」によってそれを成立足らしめている。

しかし、カウンセリングや心理療法に訪れる人は悩む人々のうちわずかといえる。訪れた時にはかなり問題は重症化していることが多い。様々な人間関係のなかで、挫折して、うつなど精神的に参っている方は多い。時には、自分の中にある声にならない声を抑圧し、そのために人格さえも浸蝕されてしまうこともある。

現代を生きる私たちは、宗教や巡礼といったものから切り離されて生活をしている。生活の身近に、癒しや救いへの道があるのであるならば(その昔、身近な巡礼に、人々の心の癒しや救いがあったのではないか。巡礼は生活に近いものであったのかもしれない)、あるいは、それがカウンセリングや心理療法のような機能を有しているのであれば、現代人においても同様に誰にも語られず抑圧された自己を語り、嘆き、祈る場所があることによって、喪失した自己の断片を少しずつ統合・再生することが可能となるのではないか。

多くの現代人の抱えた怒りや心理的な傷を癒すためには、カウンセラーの数を増やせばよいわけではない。むしろ、カウンセラーが不必要になるような「語りの場」、「祈りの場」がコミュニティの中に必要なのではないか。

### 3 「お遍路さん」になる手順(基本的な手続き、ルール)ー遍路という意味空間ー

お遍路さんになるためには、一定の参拝の手順が必要である。

参拝手順は、以下の通りである(四国八十八カ所霊場会公式HPより)。

- 1 山門(仁王門)にて合掌、一礼
- 2 手洗い所にて手を洗い、口をすすぐ
- 3 本堂(金堂)にて、献灯、献香をし、納札を納め、礼拝し、お経(読経、写経等で)を奉納する。
- 4 大師堂にて、本堂と同じ手順にて献灯、献香をし、納札を納め、礼拝し、お経(読経、写経等で)を奉納する。
- 5 納経所にて、納経帳等にお納経(ご朱印)をいただく。

この手順に従うことは「お遍路さん」になるためのルールであり、意思の確認でもある。お遍路の文化を受け入れ、その枠組みに従うというお遍路としての“主体”のはじまり(出発点)である。これは、クライアントがクライアントとして訴えをもちカウンセリングや心理療法の扉をたたくと同じであろう。遍路の衣装である「白装束」に身を包み、輪袈裟と金剛杖、念珠と納め札、納経帳などをもって、札所の山門をくぐれば、お遍路の始まりである。その姿は、札所に関わる人(遍路コミュニティ)にとってもどこからみてもお遍路さんとして映る。一目瞭然である。地元のひとたちからも安心である。

日常からいえば遍路は“非日常”であるが、その遍路の日常に身を置けば、遍路が“日常”となる。日常を離れて遍路の世界・日常性を受け入れる。

遍路の世界・日常への入り方やその程度は自由である。遍路を途中でやめてもよい、もっと深くすすんでもよい。カウンセリングや心理療法も同様である。カウンセリングや心理療法も強制されて続ける必要はない。一般に、カウンセリングや心理療法では料金が発生する。その行為は、自分にとって料金を払うだけの必要性

や気持ちがあるかを確認することにつながる。

例えば、小・中学校は、義務教育であるゆえに、子ども達は学校には行かないといけないという強制力が付きまとう。不登校になること、学校を休むことにはたいへんな勇気がいるし、休むことには不適応としてのニュアンスが付きまとうが、カウンセリングや心理療法は、途中でやめること・降りることができるゆえに、“質の高い関係性”を保つことができる。

遍路もカウンセリングも、自らの意思や自己決定が必要なのである。「やめること・降りることの自由」によって、本当に必要なことかどうかといった意思を確認して、その意思に基づく過程として、質の高い時空間が成立しているといってもよい。

カウンセラーや心理療法においては、クライアントは、人生についての挫折を語りはじめる。「遍路」においては、遍路コミュニティにおける見守る人々との出会いによって、人生の挫折の語り、神仏への願いや祈りがはじまる。

白装束は「死に装束」でもある。金剛杖には

般若心経が刻まれているが、それは、遍路がもしその道中で亡くなった時は、“墓標”となるものである。この服装やいでたちは、生と死の境界の世界を彷彿とする。

カウンセリングや心理療法においても、不適応、挫折、怒り、悲しみ、死と喪失といった、広い意味で、死に関するテーマが語られる。遍路もカウンセリング・心理療法もその時空間は、“生と死の狭間”にあると言ってよい。“死を通しての生”の舞台である点で共通しており、そのような“意味空間”でこそ、“死と再生（治癒、回復）”が促される。

#### 4 「コミュニティ心理学」からみた「四国遍路コミュニティ」

このようにカウンセリングや心理療法がクライアントの深い感情を、1対1の関係性の中で取り扱うために「閉鎖系」とならざるを得ない特徴を有する点に対して、最近では、例えば、スクールカウンセリングなどの、地域社会の中での「開放系」の特徴を有するカウンセリングのかたちが実践・模索され始めてきた（竹森, 2000, 2012）。実験室やカウンセリングルームなどの密室ではなく、地域住民が何に困っている場に身を置き、その問題の発生につながるコミュニティ・システム改善まで視野に入れた実践的な心理学である。

「コミュニティ (community)」とは、「地域といった管轄区のように場所を示すような意味ではなく」、「自然発生的な存在で、人間がこの世に生まれて以来、必然的に存在するもの」「人が共に生き、それぞれの生き方を尊重し、主体的に生活環境システムに働きかけていくこと」（氏原, 2000）を意味する。

さらに、氏原 (2000) は次のように説明する。ところが、コミュニティを「地域」という言葉として「地域保健福祉」としたゆえに、「地域精神保健が中央集権的行政施策の末端を担わされる保健所健康保険の意味にしか受け取られなかったり、ただ病院や収容施設の外で精神保健活動をする、という意味でしかなくなってし

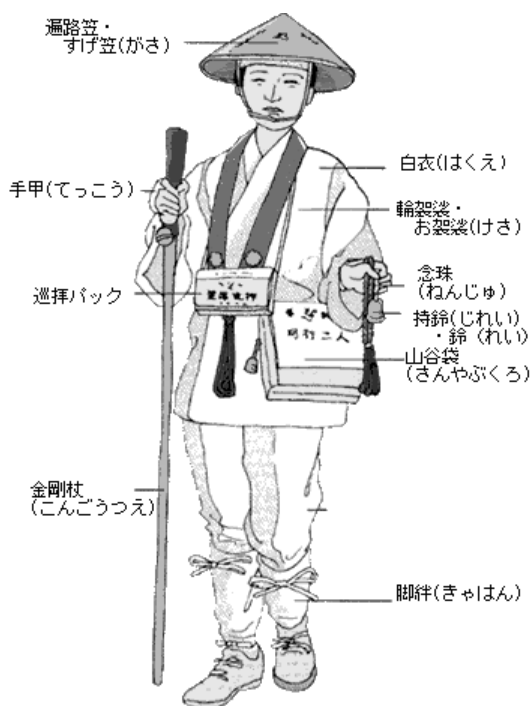


図2 遍路の衣装と道具 (四国お遍路net より)



まった」。「『コミュニティ』の精神には、これまでの医療や精神保健サービスの根本的な発想の転換を目指し、地域社会の住民のニーズに適合したサービス内容とサービスシステムづくりを目指し、さらには社会システムそのものに問題があれば、それを改善していこうとする姿勢が含まれている」。

だからこそ、「Community Psychology は、地域心理学ではなく、コミュニティ心理学でなくてはならないのです」「コミュニティ心理学の『コミュニティ』には、地域臨床家またはコミュニティワーカーとしての価値的・態度的意味を含めている」とした。

日本語での「地域」は、場所や施設の外という意味になってしまう誤解を持たれやすく、地域住民のニーズに適合したサービス内容とサービスシステムづくり、社会システム全体の改善を含めた姿勢が含まれるゆえに、地域心理学ではなく、「コミュニティ心理学でなくてはならない」(氏原, 2000)のだ。

地域コミュニティ臨床家にとってのコミュニティの価値的・態度的意味は次の4点にまとめられる(山本, 1983)。

- ①人間を全体でとらえる。
- ②共に生きよう、共に生きているのだ。
- ③それぞれの人が、その人なりに、いかに生きてゆけるのか、決して切り捨てられない社会を、どのように追及するのか。
- ④自分たちの責任で生きよう、われわれ一人一人の主体的参加が大切である。

このように考えると、コミュニティ心理学とは、社会的弱者や不適應の問題を持つ人を切り捨てるのではなく、彼らを含めたコミュニティづくり、悩む人を受け入れて、助け合えるような共助社会を目指す姿勢をもった心理学である。地域コミュニティ臨床家は、「心理臨床の専門家の枠を広げ、新しいアイデンティティを確立すること」が求められる。

このように考えると、「遍路コミュニティ」を、コミュニティ心理学の考え方からみるとは、「遍路コミュニティ」の形成を理解する

うえで大変有益である。1200年も前に「遍路コミュニティ」が成立してきたことは驚きである。その昔、悩み苦しみ四国に逃れてきたお遍路を受け入れて、自らの地域コミュニティの仕組み(システム)や考え方を改善してきた結果といえよう。その「コミュニティ・システム」が、現代まで継承されてきたと考えることができよう。

四国遍路のコミュニティは、遍路をする人とそれを受け入れる人々(遍路コミュニティ)の“共助の関係性”であると言える。遍路は、遍路をする人と遍路を受け入れる地域の方々(遍路コミュニティ)とのつながりのなかで成り立っている。その意味で、お遍路の長い歴史の中で培われ、脈々と受け継がれてきた歴史性・文化性・地域性が、四国の地域コミュニティの中で成立しているといえる。

四国遍路とは、お遍路さんの受け入れを地域全体で支えて見守るようなコミュニティの仕組み、しかもそれは1200年という長い年月を超えて継続・伝承されてきた「持続可能性」をもった“驚くべき”仕組みといえる。

### 3 負の感情と向き合うために、「場の構造」によって「自由が護られている」こと

カウンセリングや心理療法において、負の感情を表現するために、クライアントとカウンセラー・セラピストが、関係性や相談室などの面接環境によって“守られている”ことが前提となる。それを、安全な「枠」とか「面接構造」という。カウンセリングや心理療法では、クライアントは、日常から離れ非日常性に身を置く。そこでこそ、日常生活を振り返り、負の部分も含んだありのままの自分が見えてくる。そのような仕組みを基盤としている。

同様に、四国遍路においても、遍路という「場の構造」によって、自分と向き合う行為が「守られている」必要がある。日常生活から離れて、四国遍路という場に身を置き、お遍路さんになることを通して、新たな自分を見出すためには、四国遍路という場がしっかりと関係性や環境によって守られている必要がある。しっ

かりと守られて、人は自分の内面を見据えることができる。

歩き遍路をした心理学者である福島(2004)もまた次のように述べている。

「遍路における枠組みの中での自由は、心理療法と通じるものがある。ひと口に心理療法といってもたくさんの技法、流派がある。だがどんな技法、流派であろうとも重要なのが、クライアントと心理療法家のラポール(信頼関係)である。護られた場である－相手を信頼できる、相手は何があっても自分の側にいる、守秘義務が守られる－がゆえにクライアントは自由に自己を表現できる」「枠組みがあるからこそ安全に自由に自己を表現できる。心理療法の枠組みとはクライアントを縛るものではなく、包み護るものである。」「遍路とは、さまざまな枠組みに護り包まれながら自分らしく自由に歩ける自己治癒の世界なのである」。

私たちは、怒りや不安、嫉妬や妬みなど負の感情の部分があり、日常生活ではそれらを抑制して適応を得ている。自分の感情の中で、最も取り扱いに困るものであろう。イライラや不平不満を、誰かにぶつけてしまっは相手を傷つけることもあり、逆に話しをしたとしても相手が理解できるような説明ができないかもしれないことに不安が生じる。

そのような負の感情は、心の中で行き場をうしなって心底にとどまり、不安や不信、恐怖、怒り、恨みなどの言語にさえならない感情は、時にはその衝動性ゆえに破壊的行動に至ることもある。そのような感情をどのように私たちは向き合うことができるのか。

合理性や経済性が重視される現代社会において、私たちに負の感情が消えたわけではない。むしろ、不合理的で言語的に表現できないような負の感情に怯え、そのような自分であっても受け入れてくれるような場やその経験を、「救い」として求めているのが現代人ではなかろうか。そのような“慟哭”ともいえる感情が、四国遍路へ向かう現代人の原動力となっているのではない。

その現代人の苦悩の嗚咽は、豊かで物質的に

恵まれた現代社会になっても、壮年期の自殺者をはじめ、親が子どもを愛せない児童虐待、そのような社会全体にこもる息苦しさとして、子ども達のいじめや不登校の問題として表現されていると言える。

日本人は、そのような感情を言語化して表現することが得意ではない。また、自己の嗚咽を表現する場というものは、私たちの社会のコミュニティにはほとんどないといってもよいと言える。

したがって、怒りや苦悩、衝動や不安、恐怖、恨み、妬み等の感情は、現代人の無意識に温存される。そのような激しく衝動的で未発達な感情を、カウンセラーという人間が受け止めるためにはかなりの“危険性”を伴う。その危険性ゆえに、クライアントもまたその感情を率直に表現することに戸惑ってしまう。

四国遍路には、カウンセラーやセラピストのような直接的に自分の問題を取り扱う相手はいない。そのかわりに、ガイドランスとしての地域コミュニティの人々がいるのみである。したがって、遍路での気づきがあるならば、自分の中から生じた認知的変容である。四国遍路では、遍路という自己過程によって、自己を問うからである。それでは、どのようなメカニズムで、自己過程が生じるのか。次に、日本的な心理療法にみられる、自己治癒の為の「映し鏡としての機能」について説明する。

#### 4 自己の“映し鏡”としての機能 —「箱庭療法」や「内観療法」からみた遍路—

お遍路さんは、「救い」や「癒し」を求めて、四国遍路を訪れるという。

「救い」とは、これまでの人生における絶望や挫折、人に迷惑をかけてきたことに悔いる自分、罪ある自分への自責の念、それに伴った罪悪感、焼けるような感情に浸蝕されてきた自分、恨みや呪いを持ってきた自分であったが、少しは、“許された”と感じるような経験と言い換えることができるであろう。

「癒し」とは、人生で傷ついてきた経験、認

めたくなかった負の感情、頑張ってきたことを得なかった気持ち、失敗や挫折の経験、抱き続けてきたコンプレックス等を、自分をありのままに受け入れることができるような経験、良い面も悪い面もあわせて“自分である”と受容できるような経験と言い換えることができるであろう。

クライアントの心底にくすぶる負の感情を取り除くことは、カウンセリングや心理療法においても大きな目標であるが、容易ではない。そのようなクライアントの感情は、あまりに強い攻撃性を内面化させており、人格さえも歪みを与えている場合が多いからである。そのようなクライアントはその歪みの痛みのあまりに不適応を呈し、身近な人に激しく暴言を吐いてしまったり、周囲からの心配の声さえも受け入れることが難しくなっている。

カウンセリングや心理療法でそのような負の感情を取り扱う場合、直接的にその感情をカウンセラーやセラピストと共に話し合い、明確にする心理療法の考え方がある。カウンセラーやセラピストには、その怒りや攻撃性の表現を身に受けながら、クライアントの抱えてきたコントロールできない感情に、クライアントと一緒に向き合うと言った“覚悟”が求められる。

それらの感情について言語（記号）を用いて、クライアントと一緒に取り扱って明確にして意識的に制御していこうとする考え方がある。いわゆる、精神分析的な考え方である。

カウンセリングや心理療法のもう一つの立場として、東洋思想的、仏教的人間観を背景にもったアプローチがある。その代表的な心理療法として、ユング心理学を理論とした「箱庭療法」がある。また、仏教的思想を背景とした日本人に適応した心理療法として「内観療法」がある。この日本人の心性に適した二つの心理療法を紹介して、その理論的枠組みを示すと共に、その理論的枠組みを手掛かりとして四国遍路における心理療法的な「枠組み」を分析することによって、四国遍路にてお遍路さんに人格的変容が生じる仕組みについて論じたい。

まず、「箱庭療法」について紹介する。

箱庭療法では、砂を入れた木箱の中に、自分の内的なイメージを“作品”として制作する。セラピストは、クライアントが、内的なイメージを安全に表現できるように見守る。クライアントは、自分の内面を見つめて、それとの対話を繰り返し、ストーリーを心の中でつぶやきながら、言葉にならなかった言葉の前の未分化な感覚や感情のイメージを、四角い木箱の中に制作する。

この場合、作品は、学校での美術教育の時にように客観的な評価を受けるわけではない。

自分のありのままのイメージが表現できたのかどうか、自己の気持ちに一致したのかどうか重要な点である。制作そのものが強制されるわけでもなければ、既定の評価を受けるわけでもない。その過程での自己との向き合うことの手伝いを、この箱庭が担っている。つまり、自己の内面を投影したイメージが、目の前におのずから描き出される。強制されていないからこそ、遊びの要素が強いためこそ、自分自身が描き出されることになる。

箱庭療法に近い機能を有する療法として、他にも雑誌の切り抜きを貼りつけてコラージュを作成する「コラージュ療法」などがある。これらは「表現療法」といわれる心理療法の領域としてまとめられる。

「表現療法」は、自分の内面にくすぶる言葉にならない言葉や葛藤を、絵や作品、身体表現などを通して描き出す。言葉にならないイメージであるゆえに、解釈はむずかしいが、その表現が自己と一致していると感じている以上、象徴的・投影的に、自己の姿が示されている。

作品が完成してそれを見直した時に、自己の表現であることの自覚があるのは、紛れもなく本人である。表現療法は、「セラピストによって問われる」のではなく、「自己のイメージから問われる」のである。

このように、製作者は、＜鏡＞としての作品表現に自己を見出すことを通して、気づきや自己理解、自己治癒が拓かれてくる。これらの気づきの源は、まぎれもない自分であることは自分

自身が最もわかっている。その戸惑いや気づきを受け止めることの手伝いとして、セラピストがいる。

カウンセリングや心理療法が、カウンセラーとクライアントの言語による話し合いのイメージを持たれがちであるが、日本人の心性を考慮した場合、“自己の表現活動を通しての気づきや自己理解を促す仕組み”の要素が大変重要となる。

他者から指導や指摘を受けた場合の自己の問題点は、受け入れにくいのが、鏡に映し出された自己の姿をみて気が付いた自己イメージや自己理解は、その人のアイデンティティの深い部分に影響や揺らぎを与える。

四国遍路に、「表現療法」の考え方を適応すると、四国遍路において、気づきや自己理解によって自己治癒を促進する仕組みが見えてくる。四国遍路は、そこを巡るお遍路さんにとって、“映し鏡”のような機能を持っている。遍路コミュニティは、お遍路さんが安全に遍路を続けることを「見守っている」。これは、広い意味で、カウンセリングや心理療法で、カウンセラーが示す態度や姿勢と同じである。

四国遍路では「歩く、巡る、祈る」という活動を通して、そこで出会った神仏も、お接待コミュニティの方々もまたお遍路さんを見守る。ここで言う安全さとは、身体的安全さだけではなく、自身の心との向き合う上での“安全さ”である。カウンセラーやセラピストが、カウンセリングや心理療法において、クライアントが内面と向き合うように「見守る」とことと同じである。

四国遍路は、札所寺院や遍路コミュニティといった、遍路の枠に見守られる。その枠の中で、「歩くこと」、「出会いと別れ」、「巡ること」（「循環」、生と死の生成流転など）などの人生の“メタファー”を経験することによって、お遍路さんは「人生とは、自分とは何か」について深く問われる。

次に、「内観療法」について、村瀬（1993）の『集中法入門』に沿って紹介する。

内観療法とは、「集中内観」を基本とする。1週間（7日間）宿泊して1日15時間継続して内観を行う。場所は、和室の隅に、二開きの屏風を置き、それに囲まれた半畳ほどの静かな場所に、楽な姿勢で座る。1時間か2時間おきに、1日7～8回、指導者が内観面接にくる。この面接は1回4～5分程度の短いものである。この1週間は、テレビや音楽、新聞はもちろん、日常的な会話も禁物である。3度の食事でも屏風の中でする。手洗いは随時たち、入浴も一人ずつ決められた時間内に済ませる。外界との交渉を最小限にとどめることで、本来の人間らしさのある生活を送る。内観は、自分の身のまわりの人々に対して、自分がなにをしたか、どういう態度をとったかを次の3つのテーマ（項目）に沿って、できるだけ具体的な経験や情景を思い出しながら調べていく。

①していただいたこと

②してかえしたこと

③迷惑をかけたこと

どのような動機、目的で内観を始めるかに関わらず、無理のない限り、母親（母親代わりに育ててくれた人）から始め、父、兄弟、姉妹、配偶者、子ども、友人・・・といった具合に自分と関わりのある様々な人に対して自分はどうかであったかを時間の許す限り調べる。この際、過去の自分の歴史を1枚1枚丁寧にめくっていくように、他者からみた自分を3点からのみ想起する。誰しも自分では、日ごろから反射感謝を多少なりとも心掛けているつもりでも、「自分がしてあげたこと」「迷惑をかけられたこと」はしっかり記憶にとどまっているが、「自分が迷惑をかけたこと」はきれいに忘れていく。内観では、日ごろの自分中心の視点からガラリと変わって他者から見た自分の態度・行動を、具体的に細部までまざまざと思い出すという作業をすすめる。

その際の面接者は、面接の場を整え、内観者の生活全般にわたるお世話をし、各人の1週間の過ごし方について全面的な責任を負うという非常に重要な役を負う。その際、次のような心得がある。①徹底的に話を聞く姿勢（絶対受容



の精神)、②常に内観者に学ぶ姿勢、③面接者は常に集中内観、日常内観を怠らぬこと、である。

内観の過程は次のように進むという。

- ①導入期：説明を受けて座る。不安でいっばいで内観に身が入らない。内観の機が熟したら始める。無理強いはいしない。
- ②初期：1～2日目ぐらいいは、雑念がわいて集中できない。年代を区切ることができず、ひとまとめにしまったり、課題を省いたり、いわゆる「思い出」となったり、抽象的観念的で具体性に欠ける場合が多い。例えば「恨み」の感情に圧倒されて内観が進まないなどもある。その場合、指導者はそのまま傾聴に努めてそのつらかった気持ち、寂しかったこと、くやしさを十分に発散できるようにする。
- ③中期：3～6日ぐらいいは、内観もかなり深まってくる。感情的な経験もふえて、自分を責める苦しさも時として本格的になる。人によっては身体症状が現れることもある。この時期には、大きな転換となる体験や気づきが起こることがよくある。自分が目をそらしていた面にじっくりと向き合うことができるようになる。内観での変容には、必ずといってよいほど、「受け入れられている」「許されている」「支えられている」という存在自体を肯定的に受け止められる実感を伴ってくる。
- ④終結期：高揚感をともなった体験から日常生活への橋渡しとなる時期である。感想文をかくことで1週間の体験を振り返って、より定着したものとする作業をすることもある。最終の時期の経験の仕方は人さまざまであるが、指導者の適切な導きや配慮があれば、ほとんどの人たちが何らかの意味で、心安らぎ満ちたりた心境で研修をさる。

内観による変化については、次の点を挙げている。

- ①「自分」や「他者」についての見方の変化：

内観が順調にすすむと、「お世話」や「迷惑」に関して、それまで思い出しもしなかったことやまったく忘れていたことが鮮明に思い出されてくる。自分がしてもらったことは、当たり前どころか、深い愛情がなければ不可能なことだったと思い知らされたりする。

②気持ちが楽になる：内観が進むにしたがって、「こだわり」「恨み」「憎しみ」「怒り」が消えて、気負ったり、背伸びをしたり、斜めに構えたりといった態度から解放される。

③心のやすらぎ：内観によって身近な人たちとの関係を見直すことによって、それまであたりまえだと思って目にも留めなかったことが生き生きと感じられる。特に、自然の美しさに改めて気づくことが多い。同時に、様々な存在によって自分が支えられているのだということを実感する。

内観療法の実践の詳細はここではとりあげないが、内観療法の特徴は、指導者に対して、3つのテーマについて語ることで、自己の内面に目を向ける方法(自分と他者の見方について)であるという点、指導者は絶対的受容の精神をもって接するという点にある。

また、内観過程の4段階は、四国遍路が、4国の県で、遍路の悟りに向けての4段階に分けられており、2つが、共通するプロセスをもつ点で興味深い。

その4段階とは、次のものである。

- ①阿波の霊場：発心の道場(1番～23番)
- ②土佐の霊場：修行の道場(24番～39番)
- ③伊予の霊場：菩提の道場(40番～65番)
- ④讃岐の霊場：涅槃の道場(65番～88番)

集中内観は7日間とされる。不思議なことに、この7日という日数は、四国遍路88カ所全部を自家用車でまわるために必要なおおよその日程7日と同じである。その昔、車がなかった頃は、歩きでの巡礼であったが、現代のお遍路は、その多くが自家用車で巡礼である。自家用車で巡礼しているお遍路さんは、繰り返し、四国遍路を廻っている人も多い。その際には、

7日間を連続で廻る人も多くみられる。そのような、7日間、集中的に四国遍路をする人たちに生じる心理的变化は、7日間の集中内観にも似たものになるのかもしれない。

“歩き遍路”の場合、40日から50日間、遍路の世界に埋没する。“遍路転がし”と言われる険しい山や谷を越えたり、大変長い道のりを歩かないといけない箇所も多く、歩くことの大変さと共に、人間に備わった“身の丈の自分”の限界を嗜みしめながら、その身の限界を受け入れて困難な道のりを乗り越えたことによって、人生観が変わり、生きる自信を得ることができるであろうことは想像できる。

内観療法と四国遍路の大きな違いについてであるが、内観療法では、内観を受ける際の「身調べ」という明確な問い（3つのテーマ）がある点に特徴がある。それらの「問い」の観点から自己の人生を振り返ることに焦点化される。四国遍路では、歩く道で人生を振り返る中でそのようなことを迫られる場合もあるが、問いかけの機会は、お遍路さんに任されている。

四国遍路では、神仏に「般若心経」を読経する点である。四国遍路は、宗教性が薄く、民衆性が強いとされる。それでも、札所寺院の本尊と大師像を参拝する。

お遍路さんが、四国遍路に自らの癒しや救いを求める理由は、神仏との出会いなどの宗教的要素が大きい。様々な神仏の優美な姿、厳格な姿、慈しみに満ちた表情に心洗われる。神仏像に向き合い、その眼差しに見守られ、祈り、悔い、希望を祈る。そのような語りの対象は、神仏（本尊、お大師さん）に向けられている。内観療法は、そのような宗教的要素はとても薄い。

箱庭療法、内観療法は、東洋的、日本的、仏教的な療法であると言えるが、この共通点は、セラピストや内観療法の指導者自身が、クライアントと対話をするのではなく、それは「見守る」役回りを担っている。重要なことは、クライアント自身が自己との対話をすることを促す点である。創られた箱庭、語られた内観は、ともにまぎれもないその人自身を投影しており、

鏡のように自己を映し出して、そこに自分を見出す。カウンセラーやセラピストによる積極的な分析・解釈という＜治療者の要素＞をあまり有さない。

四国遍路も「箱庭療法」や「内観療法」にみられるのと同様に、自分に向きあうための「映し鏡としての機能」を有しており、その機能によって、お遍路さんは、自分の姿をみることができると考えられる。

カウンセリングや心理療法では、悩む人がその気になれば「いつでも、だれにでも」相談することは難しい。カウンセリングや心理療法を受けるためには、クライアントにもカウンセラーにも一定の条件（意思、時間と場所、治療方針、治療目的などの治療枠・治療契約）が整うことが必要で、その条件が整った方のみに始めることができる。

それに対して、四国遍路は、お遍路さんにその意思さえあれば、遍路という仕組みに誰にでも、いつでも参加できる。そして「感謝」や「生かされている」ことの気づきに至る道（仕組み）が用意されている。

## 5 「祈る」場としての遍路 — ナラティブ・セラピーの観点から —

遍路は、各札所寺院において、本堂のご本尊、大師堂の大師像の2か所の巡拝を基本とする。本堂と大師堂の前で、般若心経を唱える。それらの行為が終わったのちに、手を合わせて、願いや救われた内容を祈る。これらを「祈る」行為と言ってもよいと思う。「祈る」ことは、合理的・理性的・現実的な考え方が優先される現代社会においては、占いや呪いのように考えられて、排除されてきた行為であるように思う。

「祈る」ことについての宗教的側面はここではとりあげない。しかし、カウンセリングや心理療法において、過去を悔いる場である点では共通する。また、将来にむけて、どのような未来が開かれてほしいのかというクライアントの願いを語る場でもある。そのような語りを積み重ね、そのような過去の出来事を踏まえた自己

を受け入れる・統合するような場の存在では重要である。

カウンセリングや心理療法において、過去の自分を正直に語ることが重要である。クライアントは、これまで語られてこなかった、いわば、抑圧されて、殺されてきた自己の物語の断片を語ることによってはじめて、その人の中でその負の部分も含めた自己の再体系化が生じてくる。そのためにも、抑圧されてきた、認めたくない自己物語はいったん語られて、誰かに受け入れられることが必要なのである。

認めたくない自分、分裂した自分の状況で生きることには大変苦しい。そのような否定すべき自分も含めて“自分”であり、自分が自分を否定している状況にある。このような葛藤は本人にしかわからず、誰にも気が付かれない場合も多い。

忌み嫌われるべき、否定されるべき、異常な自分、絶望的な自分をどのように取り扱うのか。否定している自分が、その自分を意味づけなおすことは、一人では難しい。その物語を絶対的に傾聴し、受け入れてくれる人や場所が必要なのである。

カウンセリングや心理療法において、未来を語ることも重要な要素である。これは、遍路において「祈る」と言えよう。占いや呪いではなく、未来を語るという点において共通している。未来は、語られた内容によって展開する。それを、「ナラティブ(物語り)」と言う。私たちは、それぞれの「物語り」を生きている。「自分はだめだ」といった自己否定的なナラティブをもって生きている場合は、そのような解釈にもとづいた行動が生じるし、未来展望もその文脈に即するものとなる。過去を十分に語りつくしたうえで、見えてきた、捨てられてきた新たな物語りを含めて自己を統合していくなかで、過去を読み直し、新たな文脈に置き換えていく。そのような行為の連続性の先に、未来展望の在り方や見え方も変容をとげてくるであろう。「ナラティブ(物語り)」は、未来を変えていく。

「祈る」のは、未来の自分のあってほしい姿

であろう。

それをどのように語るのか、どのように願うのか。自分を捉えなおし、未来に向けてどのように生きていくのかを問うことが、「祈り」の中にある。「祈り」には、その人の未来に向けた「ナラティブ(物語り)」の生成がある。〈未来への祈りがあること〉と、〈未来への祈りをもたないこと〉では未来の開かれ方が異なるのではないか。現代人は、“祈る場所”を喪失していると言える。

四国遍路は、現代人にとっての「祈りの場」としての機能を有する。各札所を巡りながら、生と死の狭間に生きる遍路という立場に身を置いて「祈る」。その「祈り」に内在化されるであろう、自己再生に向けた「ナラティブ(物語り)」は、その人の深層に存在し続け、日々の考え方や生き方にも影響を与えるであろう。

## 6 「同行二人」 ―お大師さんを“内的対象”とする―

歩いて巡ることについて、福島(2004)は「お遍路さんという場合、基本的に歩き遍路のことを指す。遍路では今も歩くことが基本である。この歩くということ自体が様々な効果をもたらす。体力増進、体調向上、体重減少といった身体的効果は歩くゆえに生み出される。」「歩きの効果は身体的効果にとどまらず、心理社会的な効果ももたらすと考えられる。歩きながら自己を見つめ直すだろう。人に遅れまいとするにせよ、記録に挑戦するにせよ、のんびり歩くにせよ、歩きを通して自己を表現することができる。歩くことはこころの平安を保つことにもつながる」と述べている。

遍路で歩くことは、長い人生を“歩む”ことの例えとして捉えることができる。坂道もあり、平地もある。楽しくもあり、苦しいときもある。天気の時も雨の時もある。それは、まさに人生と同じである。このような機能を「メタファー」と言う。

カウンセリングや心理療法では、クライアントは自己の葛藤を語る。カウンセラーや心理療法家は、その語りを壊れることなく聴き取る必

要がある。そのような関係性のなかで、カウンセリングや心理療法において、カウンセラーやセラピストは、クライアントの中で一貫した存在としてあり続ける。そのカウンセラーやセラピストの温かく一貫した眼差しの中に、クライアントは自己の姿を見出し、自己の統合を進めることができる。カウンセラーやセラピストという対象の“内在化”が生じてくる。

四国遍路では、そのカウンセラーやセラピストという対象の“内在化”の代わりに、お大師さんが対象として“内在化”されてくると考えられる。真言宗や四国遍路にはお大師さんは即身成仏して、いまでも私たちを見守ってくれているという思想がある。金剛杖は、お大師さんの身代わりであるとされる。その杖と共に歩くのは、お大師さんと共に歩くことである。

遍路コミュニティから、お遍路さんたちは、お大師さんとして「お接待」を受ける。お大師さんが修行をされた山をめぐり、お大師さんと重ね合わせて世界を見る。お大師さんならどうしたのかと試してみたり、お大師さんが見たであろう光景に感動する。

このように、四国遍路は、「同行二人」で歩くことを通して、お大師さんと同行し、お大師さんを感じ、何度もお大師さんの足跡をたどる。遍路とは、お大師さんの人生の追体験によって、お大師さんを心の対象として取り入れて内在化する過程であると言える。それは、「救い」と「癒し」をもたらすであろう。

## 7 終わりに

四国遍路という巡礼の道を歩く人、車やバスツアーで巡る人が後を絶たない。これは、四国遍路が、現代人にとって、人間性の回復に向けた重要な心的過程を含むからであると考えられる。つまり、現代人が抱える悩みや奥深くにある慟哭が、多くの人々を、四国遍路に向かわせているのではないか。四国遍路は、「お四国病院」と呼ばれて、心の平安や癒しをもたらすと言われてきた。

高齢化社会を迎えて、医療技術の発達に伴って長寿社会となったが、そこで抱える苦悩は

個々の人々の中で解消されず、置き去りになっているのではないか。

私は、心理療法の専門家であり、多くの悩みを抱えた人たちの声を聴いてきた。その手当には限りがあり、社会システムの改善といった観点を向けないと、心理療法の技術で何とかすることではないという思いがふつふつと湧いてくることが多くなった。

四国遍路は、1200年も前から伝承されている地域コミュニティの文化である。その枠組みのなかで、お遍路さんは自分を問い、再生をしていると考えるならば、そのような地域コミュニティと一体化した日本的文化のなかに、心理療法の枠組みと重なる側面があるのではないかとの思いに駆られた。

私自身も、四国遍路を重ねるたびに、その仕組みが有した壮大な心と体の治療のメカニズムに驚かざるを得なかった。この論文は、臨床心理士資格を有する心理療法の専門家である筆者が、遍路による心的変容のメカニズムについて、心理療法との共通性から考察を加えたものである。その際に、日本的心性にあった心理療法である「箱庭療法」、禅や仏教的な背景をもった「内観療法」などに共通してみられる「自己表現に反射される自己の姿による気づき」を促すという治療的ダイナミックスをとりあげて、四国遍路をめぐるお遍路さんにも同じように機能していると考えて、“自己の映し鏡としての遍路”と述べた。

四国遍路を、カウンセリングや心理療法の観点から考察する試みは、四国遍路に関する論文の中では、おそらく、はじめての試みと言ってもよい。四国遍路に秘められた人間性の再生につながる“壮大な仕組み”を、カウンセリングや心理療法の観点から、少しでも解説できたのであればと願う次第である。

## 文献

- 藤江彰彦 2011 四国ひとり歩き遍路 生きることは歩くこと 歩くことが生きること! 幻冬舎  
 福島明子 2004 大使の懐を歩く それぞれの遍路物語 風間書房



- 三木善彦 1976 内観療法入門 日本的自己探求の世界 創元社
- 南 博文 2006 環境との深いトランザクションの学 - 環境を系に含めることによって心理学はどう変わるか? 南博文編著 環境心理学の新しいかたち P3-44
- 森 正人 2014 四国遍路 八十八カ所巡礼の歴史と文化 中公新書
- 瀬尾光昌 2014 小豆島遍路 時空を超えて大師の足跡をたどる祈り 小豆島霊場会編 朱鷺書房 p41-75
- 竹森元彦 2012 ADHDの小1男児と保護者と学校全体を統合的に支援したスクールカウンセリングの1事例 心理臨床学研究 30巻(1号) 日本心理臨床学会 pp51-6
- 竹森元彦 2007 家出を繰り返す女子中学生とその親へのスクーカウンセリング カウンセリング研究 40巻(2号) 日本カウンセリング学会 pp66-77
- 津田文平 2005 お遍路さんと呼ばれて 四国1200キロある旅 東洋出版
- 辰濃和男 2001 四国遍路 岩波新書
- 氏原 寛 2000 3章 コミュニティ心理学 氏原 寛・成田善弘共編 臨床心理学③ コミュニティ心理学とコンサルテーション・リエゾン〔地域臨床・教育・研修〕 培風館 p32-47