

中年よ、小志を抱け

カウンセラーと探る道

1 キャリアカウンセリングとは

厚生労働省がキャリアカウンセラーを5万人も養成するという。いったい、どのような技能を持った人が、どのような場所で、どんなふうにかounselingするのだろうか。

おそらく、キャリアカウンセラーは、これまで職業相談所などで行われてきたようなガイダンス、たとえば、「あなたはこのテストからすると、この分野の仕事に適性があります。今、この分野で求人があるのはこの会社なので、ご希望の給料は得られませんが、この会社に面接に行かれたらどうですか」といったアドバイスをするだけではなく、退職や転職に伴う心理的問題についても、ある程度、対応するのだろう。

もちろん、リストラに対応する人事課の職員のように「この関連会社なら紹介しますよ。それともご自分で探しますか」とだけ言うとか、一部の上司や評論家のように「やる気を出せ」「つらいことなど忘れてしまえ」「そんなことは気にするな」などと実行できないことを命令したり、「それくらいのつらさはみんな経験している」「これくらい悪いことはどこでもやっている」などと事実と違うことを主張したりはしないだろう。

ただし、キャリアの問題で話し合うとして



倉光 修(くらみつ おさむ)
(大阪大学大学院人間科学研究科教授)

略歴

京都大学大学院教育学研究科博士課程単位取得退学後、京都大学教育学部助手、保健管理センター講師、京都府立大学文学部助教授、大阪大学人間科学部教授等を経て、2000年4月より現職。博士(教育学)。
研究テーマ

- 1、自閉症、不登校、うつ等に関する臨床心理学的研究
- 2、心理療法の統合に関する研究

主要著書

- 「動機づけの臨床心理学(叢書・心理臨床の知)」(日本評論社)2000年
「カウンセリングの心理学 - 物語に映えるあなたの心」(岩波書店)1999年
「臨床心理士のスクールカウンセリング2」(編著)(誠信書房)1998年
「臨床心理学」(岩波書店)1995年

も、人生の核心に触れるようなテーマが内在しているようなケースでは、専門機関で十分な訓練を受けたカウンセラーが対応する必要が出てくるだろう。

2 広義のキャリアカウンセリング

私は臨床心理士で、日々、深い苦悩を生きるクライアントにお会いしている。私の仕事を簡単に言うと、クライアントの反応や表現を通して、ひとりひとりの苦悩と関連する外的・内的状況をできるだけ精緻に把握し、「では、その人がこれからどう生きていったらよいか」、「さしあたり何をすべきか」を一緒に考え、その実行過程をフォローしていくといったことになるだろうか。

臨床医学が体の傷や体の病、ないし身体的苦痛を主な対象とするのに対し、臨床心理学は比喩的に言うと「心の傷」や「心の病」、ないし心理的苦痛を主な対象とするので、私たちはサイコセラピスト（心理療法家）と呼ばれることもある。

種としての中年

一般に、心の病は社会状況の影響を多少なりとも受けるものだが、とくに、現代の日本の社会経済状態は、うつや不安を喚起しやすいように思われる。

興味深いことに、英語では、不況もうつもデプレッションであり、経済恐慌も不安発作もパニックである。私は経済学については全く無知なのだが、先進者（国・地域・会社・人）で作っていた製品（商品、生産物）を、後継者がより安価に作るようになったら、先進者のなかには先行きに不安を感じて不安になったり、将来に絶望してうつに陥る者が必

近年、私のクライアントのなかには、職場で心が傷つけられる体験をして、仕事に対する動機づけや能率が極端に低下してしまったり、きちんと仕事に行けなくなってしまう人が、かなり増えてきた。

その結果、不安障害やうつ（鬱）状態という「心の病」に陥り、一時的に休職したり、管理職を辞したり、周辺の部署に配置換えになったり、退職したり、転職を繰り返す人もいる。このような苦悩の克服は、ある意味で「死と再生」「トランジション」「新しい物語の創造」の過程とも捉えられる。このようなクライアントへの援助は、広義のキャリアカウンセリングに含まれるだろう。

然然的に出てくるのではなからうか。

また、その製品の材料となる資源を提供する者は、一定以上の環境破壊が生じれば、必然的に困難な生活を余儀なくされるように思われる。さらに言えば、人類にとって資源とさえみなされる他の生物たちの生活は、もっと不自然な、あるいは、過酷なものにならざるを得ないだろう。

私は、これまで（古い言葉で恐縮だが）モータリ・サラリーマンとして働いてきた人が、何かのきっかけで自分のキャリアについて考え直す際に、よく、「人類の歴史」について

のイメージを語る。個人の内界を探求する人間が大きな話をしすぎると一笑に付されるか

もしれないが、このイメージについてもう少し述べてみたい。

1 破滅的な未来 イメージから生じる不安

(1) ヒトのためだけの環境改造

われわれ人類が、現存する最も近縁種である(ピグミー)チンパンジーと袂を分かったのは数百万年前らしい。原人のオーストラロピテクスとは約300万年前に分岐したと言われている。少なくとも、約20万年前のミトコンドリア・イブのころには、われわれは現在のホモサピエンスとして独立した種を形成していたに違いない。

当時でも、彼らの心の世界に、感覚や知覚、快・不快や感情、欲求や動機づけ、イメージや思考が、ある程度は、発生していたことは想像に難くない。そして、強い快や不快を伴うイメージ(回想や予想、空想や夢想)は(潜在的にせよ)生起しやすく、そのイメージを実現または回避するような行動は、それに伴って発現頻度が高まっていったのだろう。

この過程で、文明が発生し、われわれの祖先は、「ヒトのヒトによるヒトのためだけの環境改造」を開始した。最も大きな発明のひとつは農耕と牧畜である。人々は、食料になる種を繁殖させ、ヒトの生息領域と個体数の増加を達成した。また、思考能力の発達、生と死を含むさまざまな自然現象を発生させる主体としての「神」や、生前や死後の「たましい」のイメージを生起させた。

宗教によっては、人間が神によって他の種に優越するように創られたとか、人間だけが

たましいを持つと信じられ、この活動を正当化した。ヒトの都合のよいようにだけ世界を改造しようとするれば、食料やペット、観賞用になる生物以外の多くの種の生息領域と個体数は、必然的に減少する。

この傾向は、18世紀以降の近代科学の発展によってますます加速された。ヒトの生息領域と個体数の飛躍的拡大に伴って、かつては家や村の周りに作られた柵は、あらゆるところに張り巡らされるようになった。もしかすると、そう遠くない将来、たいいていの動植物が困いの中でしか生きていけない時代が来るかもしれない。

(2) 破壊的イメージへの直面

近代科学の発達、しかし、このような発展に伴うヒトの繁殖にピークがあることを示唆し始めた。科学は大量殺戮兵器の開発や原子力発電所の事故も引き起こすのだが、たとえば、戦争や犯罪、事故や公害による破局がしばらく回避されたとしても、自然環境の大規模な破壊は、行き着くところまで進まざるをえず、やがて、自らが自然の一部であるヒト自身が滅亡の危機に直面せざるをえないだろう。個々の人間が早晚死を迎えるように、ヒトという生物種もまた、やがて滅亡するのだ。

青年期や壮年期のテーマが、生息領域の拡大や個体数の増加だとすると、中年期のテーマは一生を俯瞰して「天命を知る」ことにあ

るかもしれない。その意味で、高度産業化を達成した人類は、「種としての中年」に突入したのではなからうか。少なくともわが国のような「先進国」では、少子化や高齢化が進み、全体として人口の増加に歯止めがかかるだろう。しかし、世界全体としては、人口はピークまで増えるのを止められまい。

そして、それを支える大量生産や大量消費に伴って、やがて、世界のどの地域でも同じような生活様式が一般化し、生態系は単純化されるだろう。当面、貧富の差は拡大するだろうが、富める者もまた、やがて訪れる生物学的危機を避けることはできまい。

2 「中年よ、小志を抱け」

このような未来イメージが支配的になってくるとき、人間関係が希薄化したり、仕事のモラルが低下したり、何事にもやる気が失われたり、強い不安にさいなまれたり、生きる意味が見失われたりするの、むしろ、自然なことではなからうか。

あるいは、青年期には軽い躁^{そう}状態が正常で、中年期には軽うつ状態が正常なのかもしれない。青年に「大志を抱け」と言うなら、中年には「小志を抱け」と言ったほうがよいのではないだろうか（さらに「老年よ、寸志を

この先、大規模な環境破壊、世界戦争、コンピュータの不正使用による世界経済の大混乱、重篤な感染症の発生などが続く可能性は高い。仮に何万年もそういう危機を乗り越えて、ヒトが地球以外の惑星や宇宙空間に生存領域を拡大するとしても、環境の違いから種の分岐が起こり、結局、現存の地球人類は滅亡に直面するのではなからうか。そして、私には、こうした破滅的な未来イメージが、かなり多くの現代人に、たとえ潜在的にせよ、すでに頻発しているのではないかと思えるのである。

ただ、「先進者」には、この滅亡への大行進に対するささやかな抵抗が残されてはいる。それは、少量生産、少量消費、自然を大切に、個性や多様性を尊重し、オーダーメイドで高品質の製品（サービス）を創造することである。それはまた、基本的欲求の満足から高次欲求の満足へ、物質文明の快楽から精神文化の高さへと志向性を転換するマイノリティの努力である。

うつを超えるひとつのモデル：良寛

もし、われわれが歴史的にこのような状況を生きているとすると、不安やうつの克服とはどういう生き方によって可能なのだろうか。ここで、経済的・社会的には苦境に陥りなが

らも、高い精神的境地に達したモデルの一人として、良寛を挙げてみるのも一興かもしれない。

現代人が自分のキャリアを考える上で、彼

の生き方は（模倣すべきでないとしても）何らかの示唆を与えてくれるように思われる。

江戸時代の禅僧、俳人や書家としても知ら

れた良寛の人生については不明な点も多いが、おおむね次のようであったらしい。

1 良寛のプロフィール

彼は、1758年、新潟県の港町、出雲崎で生まれた。父は名主、橘以南である。彼は18歳の頃、名主見習役に就くが、まもなく出家し仏門に入る。おそらく、世俗的な人間関係に身を処していくのに困難を感じたからではないかと思われる。彼の家は、その後、没落傾向をたどることになる。

22歳のころ、たまたま来訪した国仙和尚に従い、得度して備中玉島（現 岡山県玉島市）円通寺に行く（注1）。

26歳、母ひで死去。

33歳、和尚か^く喝を賜る（注2）。

34歳、和尚死去。その後、行脚に出る。

38歳、以南自殺。

40歳、国上（現 新潟県西蒲原郡）の五合庵に住む。

53歳、家督を継いだ弟の由之が家財を没

収される。

69歳、島崎（現 新潟県三島郡）の木村邸に移住する。

70歳、貞心尼が良寛を訪ね、温かい親交が始まる。

そして、74歳、病に苦しんだ末、この世を去る。葬儀には、千人もの人が集まったという。

注1)「得度」とは、剃髪して仏門に入ること。

出家の意。

注2)「^く喝」とは、禅宗で、悟りの境地などの宗

教的内容を表わした言葉。

2 良寛の哲学・生きる姿勢

良寛というと、子どもたちと手まり遊びをする姿を思い浮かべる人も多いだろうが、私には、月を見ながら酒を飲んでいるイメージが親しみ深い。彼の作品は多数残されているが、ここでは、谷川敏朗著『良寛全句集』から、春の句と秋の句を、一句ずつ選んでみる（読みやすいように送り仮名を入れた）。

（1）春の句

まず、春の句。

「散（る）桜 残る桜も散る桜」

これは辞世の句だったという説もある。そこはかたない哀れと悟りの心境に、感じ入る読者も少なくないだろう。誰しも分かるように、ここには無常が詠まれているのだが、谷川氏は解説で「散る瞬間の美しさに目を向け

るべき」と述べておられる。

考えてみれば、咲いているのも一瞬であり、散るのも一瞬である。そして、私には、人生のあらゆる瞬間に、悲しみと共に美しさを見いだすことにこそ、うつを超えるヒントがあるように感じられる。

(2) 秋の句

秋の句としては、

「秋風に独り立ちたる姿かな」

を挙げたい。

谷川氏は、良寛が「どのように生きるべきか(中略)思い悩んでいると、心までが冷たく感じられてくる。これがわたしに与えられた姿かなあ」と嘆じている様子を思い描く。

われわれも、苦境のなかでこのような感慨に浸ることがある。しかし私は、「独り立つ」ということばに、一種の独立心、凜とした姿勢を感じる。

彼は、経済的にはスポンサーに依存して生きる身である。雨風をしのぐ庵もそうであるが、何よりも、日々乞食して命をつないでいるのである。

しかし、彼の心はあくまで高潔で、genuineであった。村人も、それを感じるからこそ、彼に喜んで食を恵んだのであろう。

趣の似ている句として、「つっくりと独(り)立(ち)けり秋の庵」がある(注3)。ここでは良寛の姿が庵に重ねられている。谷川氏は「物を生産しない良寛もまた、何ら人の役に立っていない」けれども、彼の句には「おおらかさがある」と言う。

注3)「つっくり」とは、ひとりなすこともなく、あるいは思いに沈んでじっとしているさま。

(3) 「仏様のことば(丁度よい)」

ここで、石川県常讃寺坊主、藤場美津路さんが1982年に発表した「仏様のことば(丁度よい)」という題の詩を紹介したい。実はこの詩は、その後一部が改変されて、良寛作とされ、「丁度よい」という題で土産物になっており、私も酒場で見たことがあった。

仏様のことば(丁度よい)

お前はお前で丁度よい

顔も体も名前も姓も

お前にそれは丁度よい

貧も富も親も子も

息子の嫁もその孫も

それはお前に丁度よい

幸も不幸もよろこびも

悲しみさえも丁度よい

歩いたお前の人生は

悪くもなければ良くもない

お前にとって丁度よい

地獄へ行こうと極楽へ行こうと

行ったところが丁度よい

うぬぼれる要もなく卑下する要もない

上もなければ下もない

死ぬ月日さえも丁度よい

仏様と二人連の人生

丁度よくないはずがない

丁度よいのだと聞こえた時

憶念の信が生まれます(注4)

南無阿弥陀仏

注4)「憶念」とは、深く心中に銘記して忘れぬ考
え。

この経緯を報じた朝日新聞(2002.3.2.)
によると、藤場さんは、「仏様の声が頭の中
に聞こえてきたので、そのまま書き取りまし
た」と述べているのだが、たしかに、この詩
に描かれた心境は良寛の哲学や生きる姿勢を
彷彿とさせるものである。

(土産物などで流布した詩では最後の5行
が削られ、かわりに、「お前はそれは丁度よ
い」という句がつけられている。ちなみに、
改作では3行目にも同じ句が見られるが、こ
れは「お前にそれは丁度よい」という句の誤
記であろう)。

この詩を読んで、プエブロインディアンの
言葉を集めたナンシー・ウッドの「今日は死
ぬのもってこいの日」を連想された人もあ
るのではなからうか。

数年前、私は、テキサスのエンチャンテッ

さて、では、いかに生くべきか

1 「何も生産しない」

われわれ臨床心理士は、「何も生産しな
い」ようにみえる人でも、役に立つことがあ
るのを良く知っている。ずっと自室に引きこ
もって、家族ともほとんど交流しないような

ド・ロックという岩山に登って何時間もた
たずんでいたことがある。限りない草原のかな
たには、台形型をした青い山々がかすんで見
えた。ネイティブ・アメリカンの暮らしが脳
裏に浮かび、私は不思議な郷愁にかられた。

たまたま、その滞在で最初に見たテレビ映
画は、「イシ」と呼ばれたネイティブを主人
公にした映画であった。原作を読んだとき、
私はふと、彼らと日本人は、そう遠くない過
去に、共通の祖先から別れてきたのではない
かと思った。凜とした精神でもって大自然と
繋がって生きる姿は、星野道夫(注5)を彷彿
させる。

注5)星野道夫氏は、厳しい大自然や素朴な文明
化されていない地域のなかで、近代文明に
おかされない生活を体験、紹介し続けた写
真家。1996年に、取材先のカムチャッカ半
島でヒグマに襲われ逝去。

人でも、亡くなった時には、残された人に強
い悲しみを誘発するものだ。

クライアントだけでなく、カウンセラーや
セラピストだってそうだろう。極端に言えば、

彼らは「何もしない」のだ。良寛と遊んだ子どもたち、彼を支えた村人たち、語り合い酒を酌み交わした友人たちにとって、良寛はとくに何をしたというわけではないけれども、非常に存在感があったに違いない。

人間は、ある時間生きているだけで、他者に何らかの影響を与えるものである。もちろん、社会的に活躍し、よい仕事を残すことで人々によい影響を与える人もいるが、良寛の

ように、ただそこに生きているだけでも、人々の心に灯をともし人もいる。あるいは逆に、私たちの価値観からすれば悪影響を与える人もいるが、ともかく、一つの存在は他の存在と大なり小なり関係をもっているものである。それは、われわれ人間の意志を超えた何者かの計らいであり、その視座からすれば、どのような形であっても「それでよい」のかも知れない。

2 自然と接することのススメ

(1) 自然と接する

「行け行けどんどん」の「モーレツ・サラリーマン」が昇進してまもなくうつ状態に陥ったときなど、私は、人工環境から少し離れて、自然と接することを勧める。

都市にも、わずかばかりの自然が残されているものだ。観葉植物に少し触れるだけでも、子犬と戯れるだけでも、夕日や星をしばし眺めるだけでもよい。近くの川で小魚を釣っても、駄菓子屋のおばあさんとのたわいない会話を楽しんでもよい。小石を蹴って、池に波が起こるのを見てもよい。家族とささやかな触れあいのひとときを持つのもよいだろう。ともかく、自然や命との交流を創出するのである。

あるクライアントは、残業や休日出勤をいっさいやめた。鞆を非常に小さくして、会社から家に仕事を持って帰るのをやめた人もいる。田舎の寺社を巡り、^{たんぼ}田圃のあぜ道で弁当を食べるのを楽しみにした人もいた。

(2) 最善を尽くすのみ

このような時期がいつまで続くのか、多くのクライアントは不安を抱く。たいていの人は、早く仕事に戻ろうと焦るし、周囲の人々も圧力をかけてくる。残念なことに家族の理解が得られないこともある。

しかし、どんなにがんばっても、できないことはできない。結局、われわれは、周囲の期待に沿わず、自分の要求水準にも達しないとしても、できることの中から最善と思うことを選んでするしかないのだ。

けれども、多くのうつの方は、自分のキャリアからすると、もう少しできるはずだと思ってしまう。しかし、実際は、できていることが最善のことなのだ。それ以上しようとすると、かえってうつを悪化させてしまう。枯れた泉を底までさらえば、再び水が湧いてくるまでしばらく待つしかない。傷ついて、心から血が流れている時、外からそれが分からないからといって、「早く立って走れ」というのは酷なことである。最も重篤なクライエ

ントは、生きているだけで業績なのだ。

(3) 心を休める

バーンアウトしたならば、あるいは心が深く傷ついたなら、やはりしばし休むほうがよい。しかし、会社を休んでも、数日寝ていても、心(脳)が深く休めるとは限らない。真に休めなければ、何時間寝ても心はすっきりしない。夜は少し楽になっても、朝はとてもしゃべりにくい。コンビニやパチンコには出かけられても、仕事には行けない。

そんなとき、われわれは、何を為すべきか。懸命に考えても分からなければ、専門家を訪ねるのもよいだろう。カウンセラー(臨床心理士)と薬(精神科医)は使いようだ。あるいは、教会や寺社を訪れて、「神」や「たましい」や「仏様」をイメージし、その声を聞くのもひとつだろう。

もちろん、物理学的には、神やたましいが存在するかどうかは分からない。しかし、心理学的にはそうした存在をイメージするのは自然なことではなからうか。とくに、心が深く傷ついた時、人は「なぜ、こんなことが起きたか」「これからいったいどうしたらよいのか」という問いにさいなまれるものだ。

「なぜ」という問いに「偶然だ」といって納得する人は少ない。古来から多くの方は、悲惨な事件が起こるのは、「神の意志」や「たましいの知」によると信じてきた。一方、「ど

うしたらよいか」という問いには、「神」や「たましい」の声が聞こえてくるのを待ってそれに従ってきたのである。

その声は意識の深層にある本来の「自己」の声とも捉えられる。カウンセラーはクライアントにその声が聞こえる手助けをしていると言ってもよいだろう。

閉ざされた集団に入っていたり、周囲の世界から孤立している人の場合には、その人にとっては常識であったり、神の声であったりしても、周囲の価値観からすると非常識であったり、「悪魔の声」である場合もある。しかし、通常、「神」や「たましい」あるいは「自己」からの声は、むしろ、特定の時代や文化の常識を超える普遍性を持っているように思われる。

私はそれを「ハイレベル・コモンセンス」と言っている。自分のこれからのキャリアを考える上で、このようなイメージと対話を行うことは、思いの外、人生をより高く深い次元に開かせてくれることがあるものだ。

おわりに

殺伐たる現実のなかで、心傷つき、生きる意味を感じられなくなった現代人。あなたは、

ある意味で死を予感した中年なのだ。そしてわれわれは、おそらく、この滅亡への大行進

から逃れられない。だとすれば、友よ。しばし
し隊列から離れて、一息つき、周囲の自然に
目を向けようではないか。人は木に寄り添っ
て休むのだ。そして、「神」や「たましい」、
あるいは「自己」のイメージと対話しながら、
ハイレベルな生き方が浮かんでくるのを待つ
てみよう。次の瞬間に何を為すべきか、個性
的存在としていかなる物語を紡いでいくべき
か、具体的には、納得できるキャリアを創造

していく上で、今、昇進や配置転換を甘んじ
て受けるべきか、転職や退職も考えるのか、
あるいは、なによりまず、明日、職場に行く
べきか休むべきか、あなたはただ問うだけで
よい。答は、おそらく深いリラクゼーション
の中から明らかになってくるだろう。キャリ
アに関わるカウンセラーやセラピストは、そ
の発見と創造の過程を援助する。ひとつ試し
てみられますか。

注) 私はよく「神は偶然、人は確率」と言う。
考えてみると、出会いも別れも、生きる
も死ぬも、究極的にはある確率における
偶然の現象である。それを因果関係で述
べようとする、「神の意志」というこ

とになる。われわれ人間に分かるのは確
率だけである。次の瞬間に実際にここで
何が起こるかは、まさに「神のみぞ知る」
なのである。

<参考文献>

- ・ ブリッジス・W、倉光修・小林哲郎(訳)1994「トランジション」 創元社
- ・ クローバ・T、行方昭夫(訳)1970「イシ：北米最後の野生インディアン」岩波書店
- ・ 水上 勉「良寛」1986 中公文庫
- ・ 谷川敏朗 2000「校注 良寛全句集」 春秋社
- ・ 谷川敏朗 1986「良寛の生涯」恒文社
- ・ ウッド・N、金関寿夫(訳)1995「今日は死ぬのにもってこいの日」めるくまーる