

ジョン・エフ・ケネディ大学留学体験記

国際税務コンサルティングの世界から発達科学の世界へ



加藤洋平

はじめに

「ジョン・エフ・ケネディ大学留学記」に関心を持っていただき、どうもありがとうございます。私は、アメリカの思想家ケン・ウィルバー (Ken Wilber) の提唱した「インテグラル理論」と様々な心理学を幅広く学ぶことができる、米国カリフォルニア州のジョン・エフ・ケネディ (JFK) 大学大学院修士課程「統合心理学科」を2013年6月に卒業しました。現在は、人間の意識・知性の発達に関する学術探求を継続させることと並行して、日本の企業向けに人材開発・組織開発のコンサルティングサービスと人間力の涵養を目指した発達支援コーチングを提供しています。

この留学記では最初に、哲学・心理学とは一切関係のない人生を送っていた私が、どうしてケン・ウィルバーの思想に惹かれ、会社を退職してJFK大学へ留学することを決意したのかを紹介したいと思います。次に、日本では学習することができないであろう、JFK大学のユニークな授業の数々を紹介しながら、JFK大学留学中に体験した印象深い出来事を紹介していきます。

現時点において、インテグラル理論は、日本ではまだあまり馴染みのない理論です。しかし、この留学記を読んでいただくことを通じて、インテグラル理論の現実世界への応用可能性・有用性を知っていただき、インテグラル理論を実務領域で活用する実践者が増え、日本が抱える山積みの諸問題を解決する糸口となれば幸いです。

本文のほとんどは今から4年前に書かれたものです。当時の文章にそれほど手を加えることをしなかったのは、私がその時に感じていたこと・思っていたことに忠実でありたいと思ったからです。そのため、今となっては追加したい説明事項が山ほどあったとしても、冗長な説明を加えることなく、簡潔で分かりやすい内容の留学記に仕上げようと思いました。

それでは、私がJFK大学で体験した2年間の学びを振り返りながら、皆さんと共に「インテグラル・ワールド」の旅を始めたいと思います。

2015年7月7日 加藤洋平

著者略歴

東京都御茶ノ水生まれ。小学校から高校まで山口県光市で過ごす。

一橋大学商学部経営学科卒業。大学時代は経営戦略論、マーケティング論、経営組織論、コーポレート・ファイナンス、会計学など幅広く企業経営について学習。元一橋大学教授、廣本敏郎教授のゼミナールにおいて、会計情報を企業経営者の意思決定や企業組織内の業績測定に役立てることを目的とした管理会計論について学ぶ。

大学卒業後、デロイト・トーマツにて国際税務コンサルタントの仕事に従事。日本の多国籍企業を中心に、国際税務戦略の立案、税務リスクの分析、経済分析などを行う。

退職後、ジョン・エフ・ケネディ大学統合心理学科修士課程に入学。同大学院にて修士号を取得。ケン・ウィルバーのインテグラル理論及び発達心理学、認知心理学、トランスパーソナル心理学、身体心理学、脳神経心理学など幅広く心理学を学習。サンフランシスコでアイアンガーヨガのインストラクター資格を取得し、大学院在学時代はヨガのインストラクターとしても活動。

ハーバード大学にてロバート・キーガンおよびリサ・レイヒーの下で、自己変革・組織変革モデルである「Immunity-to-Change」のファシリテーター・プログラムを修了。ファシリテーターとしての活動に従事しつつ、「Immunity-to-Change」モデルを自身のインテグラル・コーチングにも取り入れ、クライアントにサービスを提供している。

また、ロバート・キーガンの弟子であるオットー・ラスキー博士が設立した発達理論の研究・教育機関であるInterdevelopmental Institute(IDM)にてラスキーに師事し、心理統計分析モデルの概論プログラム、社会的感情的発達プログラム、認知的発達プログラ

ム、精神分析学プログラム、発達測定プログラムを修了。発達測定の専門家としての資格を取得。

Integral Coaching Canada Incにて、最新の発達理論に基づいたプロフェッショナル・コーチングの資格を取得。

テオ・ドーソンが設立した発達測定の専門機関Lectica (旧Developmental Testing Service)にて、発達測定のアナリストの経験を積む。メンターは、テオ・ドーソン、ハーバード大学教育大学院のザック・スタイン、キャロル・ベネット。

現在、成人以降の知性発達理論に基づいた人材育成コンサルティングおよび組織コーチングの活動に従事。

ウェブサイト「[発達理論の学び舎](http://www.yoheikato-integraldevelopment.com)」<http://www.yoheikato-integraldevelopment.com>

ウェブサイト「[Human Development Consulting](http://yoheikatowwp.wix.com/human-development)」<http://yoheikatowwp.wix.com/human-development>

目次

1. JFK大学を志したきっかけ p.11
 1. インテグラル理論との偶然の出会い
 2. オープン・キャンパスと授業見学
 3. JFK大学合格通知を得るまでの過程
 4. 関西インテグラル勉強会のメンバーとの出会い
 5. JFK大学合格！

春学期

2. 夢の劇場に足を踏み入れて p.19
3. 精神統合学(サイコシンセシス) p.22
 1. 精神統合学とは？
 2. 精神統合学を学ぼうと思ったきっかけ
 3. 精神等語学の実践:「脱同一化エクササイズ」
 4. 脱同一化エクササイズの効果
 5. 脱同一化エクササイズの注意点・限界点
4. リサーチ・ライティング:書くことの大切さ、書くという訓練をすることの大切さ p.29

夏学期

5. 発達心理学 p.31
 1. クラス概要
 2. 意識の段階(Levels)
 3. 多様な能力(Lines)
6. 発達理論を学ぶ意義
7. 発達理論をグループで学ぶことの意義
8. エニアグラム:人間の持つ多様な特性 p.44
 1. エニアグラムとは？

2. エニアグラムの利点
3. エニアグラムの限界点
9. インテグラル理論A: インテグラル理論と人間発達 p.50
 1. クラス概要
 2. 左上象限: 個人の内面領域
 3. 右上象限: 個人の外面領域
 4. 左下象限: 集団の内面領域
 5. 右下象限: 集団の外面領域
10. 夢とシャーマニズム p.54
 1. クラス概要
 2. シャーマニズムとは？
11. シャーマニズム・リトリートへの参加: 発達を「志向すること」と発達が「やって来ること」 p.60
12. インテグラル国際会議「インテグラル・リーダーシップ・コラボレイティブ」への参加 p.63
13. インテグラル・コーチングの資格取得を目指して: 西海岸からカナダのオタワへ p.65
 1. インテグラル・コーチング・カナダの資格プログラムについて
 2. インテグラル・コーチングモデルの概要
 3. ケン・ウィルバーが考えるコーチングの3要素とインテグラル・コーチング
 4. インテグラル・コーチングにおける人間の変化・変容に対する視点: 他のコーチングモデルとの比較
 5. コーチングとサイコセラピーとの違い

秋学期

14. 意識のパラダイム p.83
 1. クラス概要
 2. パラダイムとは？

3. ボーム・ダイアローグの実践
15. インテグラル・ライフ・プラクティス p.86
 1. クラス概要
 2. シャドーワークの意義
 3. 3-2-1-0シャドーワーク
16. 脳神経哲学 p.92
 1. クラス概要
 2. クラス内容
 3. 脳と私たちの経験
 4. 認識に関する脳神経生物学の知見
 5. マインドフルネス瞑想
17. ダイヤモンド・アプローチ p.99
 1. クラス概要
 2. ダイヤモンド・アプローチとは？
 3. ダイヤモンド・アプローチにおける探求的質問とは？
 4. ダイヤモンド・アプローチの実践がもたらしてくれたもの:魂の予測不可能な動きと私の生き方
18. 身体心理学 p.106
 1. クラス概要
 2. 身体に埋め込まれた記憶
 3. 身体感覚日記
19. アイアンガー・ヨガのインストラクター資格の取得を目指して p.110
 1. アイアンガー・ヨガのインストラクターを目指した理由
 2. 社会人時代に経験した心身の分離現象 (Mind-Body Disconnection)
 3. 一人のクライアントとの出会い
 4. 現在提供しているコーチングサービスへの統合
 5. アイアンガー・ヨガを選んだ理由

6. ダイアン先生との出会い

春学期

20. 社会心理学 p.117

1. クラス概要
2. 社会変革プロジェクト: 子供達の心の健全な発達を目的とした、親へのコンサルテーションサービス
3. Raising Safe Kidsファシリテーター資格の取得

21. インテグラル理論B p.120

1. クラス概要
2. A Guid to Integral Psychotherapyについて: 発達理論のサイコセラピーへの活用
3. アクションラーニングモデル: 発達理論の効果的な学習

22. 心理療法的コミュニケーションA&B p.126

1. クラス概要
2. 感情と日本人の特性
3. グリーンスパンの感情変容メソッド

23. オットー・ラスキー先生の下での発達理論・発達測定学習 p.131

1. オットー・ラスキー先生との出会い
2. オットー・ラスキー先生について
3. IDM (Interdevelopmental Institute) の概要
4. IDMが掲げる5つのプロフェッショナル・ゴール

夏学期

24. システム理論とリビングシステム p.136

1. クラス概要

25. ティーチング・トレーニング p.137

1. クラス概要
2. クラス内容

3. ユニークな最終プレゼンの数々
4. 私の最終プレゼンテーション:マインドフルネスムーブメント
26. 身体心理学に基づいたストレスマネジメント p.142
 1. クラス概要
 2. ストレス要因と身体的反応パターンを特定するための日記
 3. 身体エネルギーを活用したストレス軽減法
27. 自己変革モデル「Immunity to Change」のファシリテーター資格取得:ハーバード大学でのロバート・キーガン先生との出会い p.145
 1. ロバート・キーガンとは一体どういう人物なのか?:人柄、次の書籍など
 2. 自己変革モデル「Immunity to Change」の概略

秋学期

28. 紛争解決学 p.151
 1. クラス概要
 2. 紛争解決学の教育現場における活用

冬学期

29. 非日常意識(Non-Ordinary States of Consciousness) p.154
 1. クラス概要
 2. 意識の状態とは?
 3. 非日常意識へのアクセスについて

終わりに p.158

30. 「終わりと始まり」と「始まりと終わり」

JFK大学を志したきっかけ

本章では、哲学・心理学に馴染みのなかった私が、どのようにしてケン・ウィルバーの思想と出会い、どのような経緯でJFK大学へ留学しようと決意したのか、ということを私のバック・グラウンドを紹介しながら説明していきたいと思います。

インテグラル理論との偶然の出会い

私は、一橋大学商学部・経営学科を卒業し、大学卒業後、幸運にもデロイト・トウシュ・トーマツ (Deloitte Touche Tohmatsu) という会計事務所でキャリアをスタートすることができました。デロイト時代は、国際税務コンサルタントの仕事に従事し、日本の多国籍企業を中心に、国際税務戦略の立案、税務リスクの分析などを行っていました。

大学時代に哲学・心理学をほとんど学んでこなかったにも関わらず、さらに、国際税務コンサルタントという、一見するとインテグラル理論と何ら関係のないように思えるキャリアを歩んでいた私が、どのようにインテグラル理論と出会い、インテグラル理論の何に魅了されたのか？それをこれから少しお話しします。

インテグラル理論との出会いは、本当に偶然の産物としか形容のできませんでした。デロイトでキャリアをスタートさせた当初、日本の多国籍企業を対象にした国際税務コンサルティングという仕事に対して、日々充実感を覚えていました。

ところが、仕事を始めて9か月目ぐらいだったでしょうか。その頃に突然ふと、私の「世界の認識方法」に対して違和感を抱いたのです。どういうことかというと、私は、「会計」という言語、「税法」という言語を通じて、つまり数字と法律という客観的なレンズだけを用いて企業経営を見ていると気付いたのです。私の世界認識方法において、企業組織で働く人の心の機微や組織文化という主観的な現象を扱うレンズが抜け落ちていました。

こうした思いを抱えながら仕事に従事していたある日、残業の前に会社近くのジュンク堂にふらっと立ち寄りました。「自分が抱えている疑問の解決に向けたヒントを求めて大型書店に足を踏み入れた」という表現の方が正確かもしれません。私は無意識的に、ジュンク堂の「哲学」「心理学」コーナーにおいてある全ての書籍の背表紙を眺め、自分の心に引っ掛かる書籍の中身を片っ端から確認していくということをおこなっていました。

残念ながら哲学書コーナーに置いてある書籍の中で、その時の私の心に突き刺さるものはありませんでした……。しかし、特に落胆することもなく、私の足は心理学書コーナーに向かっていました。大学時代は経営学・経済学を専攻していたため、心理学書コーナーに置いてある書籍は、私にとってどれも目新しいものばかりでした。心理学と一口に言っても、発達心理学、認知心理学、臨床心理学など様々な領域があることを初めて知りました。

ここでも哲学書コーナーでおこなったことと同様のことを、心理学書コーナーでもおこなないました。そこに置いてある全ての書籍の背表紙に目を通し、気になるものを手に取って中身を確認していく……。ですが、ここでもなかなか望むような書籍に出会うことがなく、ほとんど諦めかけていた時、本棚の一番下の列にあった「トランスパーソナル心理学」のカテゴリが目に飛び込んできました。

そこで偶然、ケン・ウィルバーの「万物の理論」を手に取り、その中身をパラパラと眺めていた時に、私は直感的に「これだ、これを私は探し求めていたんだ！」ということを感じたのです。それは陳腐な表現を用いれば、「雷に打たれたような出会い」と形容することができるかもしれません。これまでの私が抱えていたもやもやした疑問の数々が雲散霧消していくかのような感覚に包まれました。

この書籍は、私が抱いていた様々な疑問を考察する上で、信頼に値する羅針盤になると確信し、そのコーナーで腰を下ろしたまま、一気に書籍を読み進めました。

ここで再度偶然が私の身に降りかかりました。「万物の理論」の中に、ケン・ウィルバーの「インテグラル理論」を学べる大学院がアメリカに存在するということをその時目にしたのである。この大学で学んでみたいという強い思いが湧き立ちながらも、仕事が残っていることを思い出し、私は会社に戻りました。

しかし、「インテグラル理論を学べる大学院がアメリカに存在する」という事実がどうしても頭から離れることはなく、仕事を済ませ、自宅に戻ってすぐにインターネットでリサーチをおこないました。

その時は、心理学書コーナーにあった「トランスパーソナル心理学」という心理学領域と、「万物の理論」で提唱されていた「インテグラル理論」というキーワードを頼りに、それらを学ぶことのできる大学院をインターネットを用いて、調べてみました。すると、世界にはそれらを学ぶことのできる大学院がいくつか存在することがわかりました。トランスパーソナル心理学を学習することができる大学院に関して、イギリスのリバプールにあるリバプール大学、アメリカのコロラド州にあるナローパ大学を見つけました。また、カリフォルニア州には、ITP(当時はInstitute of Transpersonal Psychologyでしたが、今はSofia Universityと改名されています)、CIIS(California Institute of Integral Studies: カリフォルニア統合学研究所)、そして、JFK大学の三つがあることを知りました。その中でも、トランスパーソナル心理学だけではなく、インテグラル理論を体系立てて学習することのできる、JFK大学の「統合心理学科」はとても魅力的に映りました。

間髪を入れず、JFK大学のウェブサイトに行き、学科長が自らプログラム説明を行うために大学を一日解放する「オープン・キャンパス」の日が、これまた偶然ながら、私のお盆休みと重なっていることがわかりました。「この大学院を見学しに行ってみよう。いや、

この大学院を見学しに行く必要がある」という思いが湧き上がった次の瞬間に、私のパソコンはもうサンフランシスコ行きの航空券の予約画面を表示していました。

オープン・キャンパスと授業見学

2010年8月に私は、人生で初めてアメリカ本土に足を踏み入れることになりました。カリフォルニアに降り立ち、無限に広がる青空を仰いだときには、人間の潜在能力の回復と発展を目指した「人間性回復運動(Human Potential Movement)」が1960年代にこの地で盛んにおこなわれていた理由を自然と理解できたという、不思議な感覚に包まれたのを今でも覚えています。

そして、JFK大学のオープン・キャンパスに参加した私は、統合心理学科の学科長ヴァニース(Vernice)先生と一対一で話をする機会を得たのです。

ヴァニース先生はケン・ウィルバーとも親交があり、話をする中で、ウィルバーの思想や理論に深く精通しているということがすぐに分かりました。実際に彼女は、世界で最初にインテグラル理論を学べる修士プログラムを作っただけあって、彼女が持つインテグラル理論に対する思いや、造詣の深さに対して、私は感銘を受けました。

ヴァニース先生の知識量よりも感銘を受けたのは、彼女の優しい笑顔と誰に対しても心をオープンにする誠実性でした。当時の私は非常に拙い英語を話していたと思いますが、私の話に真摯に耳を傾けてくださり、話をしている最中に、何か大きな存在に優しく包まれているような感覚を受けました。

そして、オープンハウス終了後、幸運にも次の日に授業を見学できる機会を得ました。私が参加したのは、その後JFK大学の様々な授業でお世話になったブルース先生の「Living System」という授業です。

この授業では、心理学とシステム理論を絡めながら、地球の環境問題などを含め、現実世界の諸々の問題を考察することが目的となっていました。当時の私にとって、この授業で何が一番驚きだったかと言うと、クラスの始め方です。

私がこれまで享受してきた教育を振り返ってみても、授業というのは大抵、先生の講義から始まるというのが普通でした。しかし、ブルース先生の授業では、最初に生徒全員で「メディテーション(瞑想)」をおこなうことから始まるのです。

メディテーションをおこなってからクラスを始めるのには、いくつか理由があると思います。一つには心を落ち着けるという非常にシンプルな理由です。もう少し踏み込んで考えると、クラスに参加する前にどのような活動に従事していたとしても、メディテーションをおこなうことで意識状態を整えることができる、あるいは、意識を学習に最も適した状態に変容させることができます。メディテーションをすることによって脳波を覚醒状態の β 波からリラックス状態の α 波に変えることができるというのは有名な話です。

このクラスでおこなったメディテーションは単なる座禅瞑想ではありませんでした。ブルース先生は、当日のクラスのトピックに準拠したメディテーションをおこなうというコンセプトを持っているようでした。つまり、その日のトピックを、単に「頭」の部分で理解するのではなく、「体」や「精神」といった部分で理解することを目的としているのだと思います。

一般的に、学習というのはとかく「頭」でおこなうものだと思われています。実際に私もそのように思っていました。しかし、真の学習というのは頭だけでおこなわれるものではありません。学習とは必然的に、全身を通じておこなうものであり、そして、「頭」と「体」よりもさらに一段深い部分である「精神(あるいは、魂)」と連動させておこなうものだと思います。学習は正しく思考運動であり、思考運動は必然的に全身運動となり、それは精神を揺り動かす運動につながっているのです。

その日のクラスでは、生徒全員で、目を閉じ、ゆっくりと教室の中を歩きながら、地球の生誕から現在に至るまでの「環境」に思いを巡らせるというメディテーションをおこないました。

正直なところ、私は社会人一年目に本格的に座禅とヨガを始めるまで、こうした精神的な実践というものとは無縁であり、仮に座禅の実践をおこなっていなかったら、ブルース先生のこうしたメディテーションに対して相当違和感を覚えていただろうと思います。見学した授業に関して、そのような思い出があり、今振り返ってみても懐かしく思います。

JFK大学合格通知を得るまでの過程

オープン・キャンパスを含め、カリフォルニアでの2週間ほどの旅を終えた私は、早速、JFK大学の受験準備を始めました。当時の私は会社に勤務していたので、平日はほとんど勉強する時間を確保することができませんでした。ですが、とにかく隙間時間を見つけては受験対策をしていました。

最も手こずった試験はやはりTOEFLでした。私は国際税務コンサルタントとして働きながら、日々の業務で確かに英語に触れる機会は多々ありました。しかし、そうした「実務的な英語」と「受験英語」の壁は厚く、TOEFL試験を最初に受けた時は、あまりのスコアの低さに愕然としたのを覚えています。

TOEFLを最初に受験する前に、インターネット上でTOEICのスコアとTOEFLのスコアを換算する表のようなものを見つけ、それを見る限りではTOEFLは難関ではないだろうとたかをくくっていました。当時の私のTOEICスコアは850点あたりでしたが、初回のTOEFLスコアは何と120点満点中、わずか「66点」でした。

このスコアを見た時に、「これはまずい」という思いに駆られ、それ以降、会社の昼休みはTOEFL対策を行うことを決意しました。TOEFLは、TOEICよりもかなり難易度が高いですが、TOEFLも「試験」というカテゴリはTOEICと同じであるため、訓練を積み重ねれば積み重ねて点数は伸びていきます。

JFK大学の出願に必要なスコアを獲得するために、結局4～5回TOEFLを受けましたが、毎回少しずつ点数が伸びていたのを覚えています。

そして、TOEFL試験を突破した後は、アメリカの大学に入学する際に鍵を握る「エッセイ」対策に取り掛かりました。エッセイとは一言で述べると、その大学を受験する「志望理由書」のようなものです。大学によってエッセイで課されるテーマは異なりますが、志願者の入学動機はどういったものであり、それはその大学が提供するプログラムと合致しているのかどうかを見るという点は、どの大学においても共通していると思います。

職業上英語を書く機会には恵まれていましたが、それでも当時の私のライティング力はネイティブの方から見れば違和感のある表現を頻繁に用いる傾向があり、同僚のインド人の方にエッセイを添削してもらいました。そして、私は無事に出願を終え、後はJFK大学からの結果報告を待つ日々が続きました・・・

関西インテグラル勉強会のメンバーとの出会い

JFK大学からの結果を待ちながら日々の仕事をこなしていた私にとって、非常に楽しみだったのは、毎月一度京都で開催されていた「関西インテグラル勉強会」に参加することでした。残念ながら日本でインテグラル理論を学習することのできるコミュニティーは少なく、当時において、インテグラル・ジャパンが提供する勉強会と関西インテグラル勉強会ぐらいしか存在しなかったのではないかと思います。

社会人時代を大阪で過ごしていた私にとって、この関西インテグラル勉強会には非常に感謝しています。私がJFK大学に行くを決めた矢先に、偶然ながらインターネット上で、関西インテグラル勉強会がスタートするということを目にし、私は初期メンバーとして、この関西インテグラル勉強会で一年近く参加者の皆さんと共にインテグラル理論について学習していました。

インテグラル理論の応用可能性からか、参加者は実に多様でした。学生、コンサルタント、企業経営者、医者、政治団体の職員など、その顔触れは多様性に溢れており、各回の勉強会でのディスカッションにおいて、実に様々な視点からインテグラル理論を捉え直す契機になりました。

現存している学習コミュニティの継続を願うと共に、新たなコミュニティの誕生を期待しています。多様な参加者との共同学習を通じて、インテグラル理論を体得し、各々の実践・実務の場で活用されていくようになれば幸いです。

現在、私はアメリカに在住していますが、日本にいながらにして、オンライン上でインテグラル理論や私の専門である「成人以降の心の発達理論」を学べる学習コミュニティ「発達理論の学び舎」を作っています (<http://www.yoheikato-integraldevelopment.net/>)。今後皆さんと共に学習する日が来ることを楽しみにしています。

JFK大学合格！

無事に出願を終えた後は、仕事に従事しながら、合格発表までの時間を過ごしていました。より正確に述べると、エッセイやTOEFLスコアなど諸々の出願書類が通過した後におこなわれる、「電話面接」を受けさせてもらえるかどうかの連絡を待っていました。

出願から1か月ほど経った頃でしょうか、私のメールボックスに一通のメールが届きました。そのメールはJFK大学のアドミッションの方から送られてきたものでした。メールを開いた瞬間に「素晴らしいお知らせ(excellent news)」という単語が目にとまり、「よかった、出願書類が無事に通過したのか。それでは、電話面接の日取りはいつなのだろうか?」という疑問が私の頭の中によぎっていました。

よくよくメールを読んでみると、それは書類通過のお知らせではなく、合格通知だったのです。本来は書類通過の後、電話面接を経て正式に合格が決まるのですが、どうも私は電話面接を免除されたらしいのです。

送られてきたメールによると、夏にオープン・キャンパスに参加した時、学部長のヴァニースと一対一で話す機会があり、その時に自分の志望理由や修士号取得後何をしたいのかということを説明していたので、面接試験は必要ないとのことでした。自らの意思で行動を起こした結果ついてきた偶然の産物に感謝しながら、私は会社を退職し、2011年の3月からJFK大学のあるプレゼント・ヒルという町で新たな生活をスタートさせたのです。

JFK大学一年目の学びと体験(春学期)

本章では、私がJFK大学の一年目に受講した授業の中で興味深かったものを取り上げ、どういった授業がおこなわれ、どういった学びを得たのかということを紹介していきます。また、JFK大学の授業だけではなく、その時期に印象に残っているアメリカでの体験なども合わせて紹介していきます。

夢の劇場に足を踏み入れて

2011年3月28日、この日は、私がこの春から在籍する統合心理学科の学部長であるヴァニース先生と私の今後の学習プランについて話し合ってきました。

昼食後、予定の時間が来て、学部長室のドアを開けるとヴァニース先生は満面の笑みで私を迎え入れてくれました。彼女は溢れる愛情をどんな生徒にも注いでくれる先生であり、同時に、示唆に富んだ観点から様々な話をしてくれる方です。私がちょうど日本からアメリカに着いた日、JFK大学に立ち寄ったのですが、そこで偶然ヴァニース先生と出会い、歓迎のハグをして出迎えてくれたことを、それから4年以上たった今でも鮮明に覚えています。

話を戻すと、ヴァニース先生の部屋に入ったとき、もう一人、他の学科から統合心理学科のプログラムに転籍しようとしている女性がいました。彼女は、インテグラ理論をオンライン上で学び、修士号を取得するプログラムに在籍しており、諸事情からオンラインではなく、キャンパスで学習することのできる統合心理学科に移りたいとのことでした(現在、そのオンライン修士号プログラムはJFK大学で学ぶことはできず、フィールディング大学で学ぶことができます)。

統合心理学科には、私の知的好奇心を刺激してくれる授業が多数用意されており、どの授業を選んだらよいのか迷ってしまうほどでした。実際に学習プランについてヴァニース先生と話し合ってみて驚いたのが、私のニーズを真剣に聞き出しながら、生徒各人に最適なプログラムを提供してくれようとする姿勢でした。

私たちは生まれてきた場所も違えば、これまで積み上げてきた経験も違います。そして、文化や社会の中で育まれてきた個性も異なり、興味・関心が異なるのは非常に当たり前のことです。後ほど詳しく解説しますが、私たちはそれぞれ異なる発達段階を持っており、発達段階に応じて発達課題も異なってきます。また、発達段階だけではなく、私たちには多様な能力ライン(例えば、音楽的知性、数学的知性、身体的知性など)があり、それら個別の差異を考慮することなく、画一化されたプログラムに押し込まれた教育を日本で受けてきた私にとって、ヴァニース先生の配慮には感銘を受えました。

そして、私の隣に座っていた女性はすでに他の学科でいくつか授業を取っており、「精神統合学(サイコシンセシス)の授業は絶対お勧めよ」「『Sleep, Dreams, States of consciousness』の授業を教えている先生はハーバード卒の本当に頭の回転の速い女性で、授業の準備はすごく大変だけど、とても刺激的な授業だわ。それに彼女はまだ若く、カーリーテールでチャームングなのよ(この先生の名前はケイティー・ハイケネンといい、ハーバード大学教育大学院の博士課程を卒業し、ハーバードで一緒に学んでいたザック・スタインと並んで、新進気鋭の若手発達心理学者として注目を浴びていることを後になって知りました)」など、いろいろな情報を私に教えてくれました。

その生徒との雑談を交えながら、ヴァニース先生と今後2年間の学習プランを練っていましたが、私はてっきり、正味30分ぐらいでミーティングが終わるかなと思っていたのですが、ヴァニース先生の話は止まりませんでした。

バイエリアの学問の世界の動向、インテグラル理論の中心概念である4象限に対するヴァニース先生の独特の視点とその活用方法、そして、ヴァニース先生とケン・ウィルバーとの興味深いやり取りについてなど話題がいろんなところに飛んでいきつつ、1時間半に渡り、様々な話題を話していました。

議論の余韻が残ったまま、私はその足でJFK大学の図書館に向かいました。JFK大学には、人間の意識を探究する学科や心理療法家(サイコセラピスト)を養成するプログラムが充実しているため、図書館には心理学系の書籍が多数置かれていました。

私は、ジュンク堂でウィルバーの書籍と出会ったのと同じやり方で、一通りどんな書籍が置いてあるのか、確認しておこうと思って全ての戸棚を眺めていました。

そこで目に飛び込んできたのは、あの分厚いケン・ウィルバーの名著。そうです、「進化の構造(邦訳)」が目に飛び込んで来て、それが10冊近く並んでいたことに驚きを受けました。800ページに達するこの書籍が10冊近く並んでいるその戸棚は独特なオーラを発していました。

私はこれを見た瞬間に、自分が夢の劇場に足を踏み入れたのだと感じました。JFK大学はまさしくインテグラル思想を学ぶ人たちにとっての夢の劇場なのだと、図書館に並ぶウィルバーの書籍の多さから強く感じたのを懐かしく思います。

精神統合学(サイコシンセシス)

JFK大学の最初の学期において、この精神統合学の授業が強く印象に残っています。なぜなら、私は大学時代にフロイトやユングの心理学の入門書のようなものを読んだことがある程度で、主専攻は経営学であり、大学卒業後は国際税務コンサルタントとして仕事をしていたので、当時の自分からは精神統合学を体系立てて学ぶことになるとはとても想像できなかったからです。

また、JFK大学の特徴として、一クラスあたりの生徒数が少なく、多くても20人程度なのですが、この精神統合学の授業は、私も含め3人の生徒で行われました。JFK大学の少人数制教育は、私の母校である一橋大学のゼミナール教育を思わせます。しかしながら、この授業に関しては、あまりに少数であるため、最初は戸惑いながら授業に参加していました。

具体的には、授業での発言に最初の内は戸惑いを覚えていました。まず苦戦を強いられたのは、これまで体系立てて学習したことのない心理学の中でもニッチな分野である精神統合学で用いられている特殊な「言語(専門用語)」です。下記に精神統合学について詳しく説明していきますが、精神統合学では、人間の高次の意識領域について扱っていきます。

最初の内は、人間の高次の意識領域とは一体どのようなものなのか、それを理解するのにかなり苦勞しました。また、授業で取り扱われる抽象的な説明を頭で咀嚼することにも苦戦していた記憶があります。

さらに、クラスの人数は3人のため、毎回の授業で発言をする機会がとて多く、当時の私としては英語を話す機会として最高の環境だったのですが、人間の高次領域に関する知識も経験もほとんどない私にとっては、クラスの発言すらも困難でした。そもそも、そうしたことを話す語彙も持ち合わせていなければ、日本文化の特性として、自分の感情や思いなどの主観領域に属する現象を、言葉を尽くして説明するということがほとんど行わないため、クラスの最初の内は苦戦を強いられつつ、同時に新鮮さを感じるという状況にありました。

それではこれから精神統合学とは一体どういうものなのかについて解説していくと共に、皆さんの心の成長を支援するのに有益と思われる精神統合学のワークを紹介していきたいと思います。

精神統合学とは？

精神統合学は、イタリアの精神科医ロベルト・アサジオリによって生み出されました。アサジオリは、もともとフロイトの精神分析学を信奉していましたが、精神分析学があまりにも幼少時代の体験に焦点を当てることに対して限界を感じていました。また、アサジオリは、人間の心に備わるポジティブな側面を無視する傾向にあるフロイトのアプローチに疑問を抱き、自己実現や自己超越と言った人間の可能性に着目しました。

私たちは一つのパーソナリティに基づいてこの現実世界を生活していると思われがちですが、実際のところ、一人の人間は多様なパーソナリティを包摂しています。アサジオリ

リの提唱した精神統合学は、多様なパーソナリティをいかに一人の人間という全体性に「統合」していくのかを探求しています。

精神統合学は、ヴィジュアルイゼーション、パーソナリティとの対話、脱同一化エクササイズなどユニークな実践技法によって、人間の心の成長を支援するという特徴を持っています。

しかし、ここで私たちが忘れてはならないことは、アサジオリも述べているように、全人格的な心の成長を遂げるためには、精神分析学的なアプローチと精神統合学的なアプローチのどちらも必要になるということです。自己実現や自己超越といった人間の可能性に着目し、高次の意識領域へ私たちの心が発達するためには、やはり幼少期に形成された心のトラウマやサブ・パーソナリティーのケアを行うことが不可欠です。反対に、幼少期の心のケアだけに焦点を当てているだけでは、本質的な自己の獲得には至らないのです。

精神統合学を学ぼうと思ったきっかけ

それでは、私がどうして精神統合学に興味を持ち、このクラスを受講しようと思ったのかについて説明したいと思います。

私は、社会人の一年目に精神を鍛錬する重要性、心のバランスを整える重要性にはたと気づき、座禅の実践が毎日の習慣になりました。座禅の実践に励む中で、座禅以外にも東洋には精神鍛錬を行う様々な実践があるということを知りました。中でも、上座部仏教のヴィパッサナー瞑想(観行瞑想)は、「本質的な自己」と「思考を漂う様々なコンテンツ(感情、感覚、考えなど)」を区別する点が興味深く、その実践を日々の生活に取り入れることを心がけていました。

座禅やヴィパッサナー瞑想の実践を続けるうちに、人間の意識の高次領域に興味を持ち、自己実現を越えた先にある「自己超越」の境地、つまり、より大きな自己の存在に興味を持ち始めたのです。

そのため、私は、本質的な自己の探求をするための理論と実践が体系立て学べる精神統合学に興味を持ったのです。また、日本の大学において、フロイトの精神分析学を学ぶことはできるかもしれませんが、精神統合学を学ぶことはできないだろうという点も、私の好奇心を刺激する一つの要因でした。

精神統合学の実践:脱同一化(disidentification)エクササイズ

それでは、精神統合学の授業の中で行った様々なエクササイズの中から、一つほど厳選して紹介したいと思います。このエクササイズは「脱同一化」と呼ばれるもので、普段私たちが自分と思っている様々な要素(思考や感情など)を客体化させ、それらと自己を切り離すことによって、大きな自己の存在に気付くことを目的としています。

他の心理学派においても、「私」という自己の本質部分に至るためのアプローチが複数あります。例えば、精神分析学では、心の内面領域で起こっていることを記述・観察するアプローチを採用し、認知行動学では、感情や思考に気付き、それを統御するアプローチを採用します。また、人間性心理学やトランスパーソナル心理学に基づいた心理療法では、私たちの純粋な経験をありのまま表現することを促すアプローチを採用します。

精神統合学の核とも言える「脱同一化」のエクササイズは、他の心理学派と同様に、「自己」と「自己ではないもの(自己のコンテンツや意識の状態)」を切り離すことによって、本質的な自己の存在を浮かび上がらせていきます。フランシス・ボーガン(Frances Vaughan)が「トランスパーソナル(超自己)領域の発達には、自我の自己イメージと脱同一化するプロセスを通じて行われる」と述べているように、このエクササイズでは、これ

まで自己と思い込んでいた自己イメージから離れることによって、本質的な自己に到達し、トランスパーソナル領域の発達へ向けた支援を行うことを目的としていると言い換えられます。

それでは下記に「脱同一化」のエクササイズを具体的に順を追いながら紹介します。

エクササイズに入る前の準備として、意識を整え、リラックスのための瞑想を簡単に行いましょう。まずは静かに目を閉じ、呼吸に意識を集中させ、呼吸とつながりながら深い呼吸を何度か行ってみてください。この時、呼吸はできるだけ鼻から行い、深い呼吸と共に体全身がリラックスするイメージを持ってください。

次に、今、あなたが感じている身体的な感覚、例えば、聞こえてくる周りの音、暑いという感覚やあるいは涼しいという感覚、それらに意識を向けてください。そして、次のように自分に問いかけてみてください。「それらの感覚に気付いているのは、一体誰であろうか？」と。この質問に対して、明確な答えを頭の中で出すことに意識を向けるのではなく、あなたが今感じている感覚にゆったりと身を任せてください。

次に、あなたの今の感情に意識を向けてみてください。今、あなたはどのような気持ちですか？落ち着いていますか？興奮していますか？イライラしていますか？悲しいですか？それとも嬉しいですか？そうした諸々の感情は、あなたの意識の中で現れては消え、現れては消えるものであり、強さと質が変化しうるものなのです。ここでもう一度、自分自身に問いかけてみてください。「これらの感情に気付いているのは誰であろうか？今、自分の心の中で湧き上がっているそれらの感情に気付いている自分は、一体誰なのであろうか？」と。しばらく自分の感情に自由に身を委ねてみてください。

そして、あなたの今の思考に意識を向けてみてください。あなたの意識の中にある思考やイメージが現れては消え、消えては現れていくプロセスに意識を向けてくださ

い。あなたの思考はこうしたことに思いを馳せることができます。また、過去の、あるいは、将来のイメージを呼び起こすことができます。ここでもう一度、自分自身に問いかけてみてください。「こうした思考の絶え間ない流れに気付いているのは誰であろうか？湧き上がる思考やイメージに気付いているのは一体誰なのであろうか」と。しばらく自分の意識の中で湧き上がる思考やイメージに意識を向けてみてください。

最後に、あなたの右足の「足の裏」にできるだけ意識を集中させてください。あなたの右足の格好や、靴下を履いていれば靴下の感覚、はだしであれば地面に触れているその感覚、つま先の感覚、冷たい感覚、温かい感覚、それらに意識を向けてください。

それでは次に、意識を右足の「足の裏」から左足の「ひざ」に向けて下さい。長ズボンを履いていれば、ズボンが左ひざに触れている感覚、左ひざの曲がり具合、あなたの左ひざは心地が良いのでしょうか？しばらくの間、あなたの左ひざに十分に意識を向けてみましょう。

それでは、意識を左ひざからあなたの「右手」に向けてください。あなたの右手が今どのように感じているかに意識を集中させてください。あなたの右手はリラックスしていますか？それともギュッと握りしめられていますか？温かいですか？それとも冷たいですか？何かに触れているのでしょうか？それとも何かに触れられているのでしょうか？あなたの右手の指の感覚はどのように感じていますか？

それでは最後にもう一度自分自身にこのように問いかけてみてください。「たった今、どのように右足から左ひざ、そして右手に意識を移動させたのであろうか？自分の思いのままに意識を向けることができた、こうした能力は一体何であらうか？」と。もう一度あなたが今感じている感覚、感情、思考に自由にくつろいでください。

エクササイズを終了する前に、もう一度、意識を呼吸に戻し、自分の体とつながってから静かに目を開け、このエクササイズを終了させてください。

脱同一化エクササイズの効果

さて、上記のエクササイズを行ってみてどのような感想を持たれたのでしょうか？エクササイズ中の自分の心の中の様子、それから身体感覚にどのような変化があったのでしょうか？

このエクササイズは、主体(自己)の周りに構築されている諸々の事象を客体化し、それらを自己から切り離していくことによって、自己の核心部分に気付くことを目的としています。

私もこのエクササイズをクラスの中で行った時、この瞬間に自分の中で生起する様々な現象を静かに見守る観想者の意識状態になったことを覚えています。また、そうした観想者の意識状態から、「今ここ」というSense of Beingの感覚を強く感じることもつながることが多々あったと記憶しています。

精神統合学の技術はサイコセラピーにも応用されており、この脱同一化のエクササイズは、心の中で起こっている思考や感情などを自発的にコントロールすることにも効果があります。

脱同一化エクササイズの注意点・限界点

どんな自己探求的な技術にも限界があるように、脱同一化エクササイズにも固有の限界があります。このエクササイズを行う際に注意していただきたいのは、自分自身の内面世界を探求しすぎる傾向のある精神病患者には逆効果になりかねないということです。

また、これまでの人生を通じて自分の身体・感情・思考が自分を規定するものであると強く思っている人は、それらと自己を切り離すことに抵抗感を示す可能性があります。

このエクササイズを私のコーチングクライアントに行うことがあります。クライアントが身体の疲労感や痛みなどを抱えている場合、導入部分でそれらの疲労感や痛みなどを呼吸と共に吐き出すイメージを持っていただくことをしています。どうしてこのステップが大事になるかというと、身体感覚と自己を切り離す際にどうしてもいったん自分の体に意識を向ける必要があり、その時に身体に疲労感や痛みなどを感じていたら、そちらに注意が向かってしまい、その先のステップに進むことが難しくなってしまうからです。

今回取り上げたエクササイズは「脱同一化」ですが、精神統合学にはこの他にも多彩な実践技法があり、ロベルト・アサジオリの著書「Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings」には20個近くの自己変容・セルフヒーリング技術が紹介されており、非常に参考になります。

リサーチ・ライティング

書くことの大切さ、書くという訓練をするということの大切さ

春学期に履修していた授業の中でもう一つ印象に残っているものを挙げるとすれば、それは「リサーチ・ライティング」の授業です。この授業の目的は、その名の通り、生徒のライティング力を向上させることにありますが、特にアカデミックな論文を書くことに関する知識や技術を習得することに焦点が置かれていました。

「リサーチ・ライティング」のクラスは、入学直後の大学院生と学部生が必ず履修しなければならない授業であるため、精神統合学の授業と比べて多くの生徒で溢れ、クラスも非常に賑やかな雰囲気を醸し出していました。

私の学部時代を振り返ってみると、アカデミックな論文を書くための訓練をきちんと積んでこなかったなと思います。正確に言うと、アカデミックな論文を書く知識と技術を習得する授業は私の大学に存在しなかったか、あるいは必修ではなかったと記憶しています。

他の大学の状況はわかりませんが、初めてアカデミックな世界に足を踏み入れる学部生にとって、アカデミックな論文を書くという「型」の習得は非常に大切なのではないかと気づかされました。これは学問に限らず、スポーツなどの世界にも当てはまると思いますが、型の習得がなければ、それは土台のない土地に建物を構築しているかのよう、ひどく浅薄で脆いものを築き上げようとしていることに等しいのではないのでしょうか。

特に学問の世界において、自分の考えを表現する上で「書くこと」は避けられないものであり、「書く」という表現行為を共通基盤にして生徒同士、あるいは学者同士がお互いの意見・考えを交換し、当該学問分野の発展に貢献するのがアカデミックな世界におけるあり方だと思います。

また、「書く」という表現行為は人間のスキルの一つであり、それは学習可能・習得可能であるということはこの授業から学びました。「書く」ということはどういうことかを先生を含め生徒同士で議論することによって、書くことの「理論」のようなものが自分の頭の中で構築されていくのに気付きました。そして、そうした理論に留まらず、クラスの中で様々なエクササイズを通して、実際に書くという「実践」を伴わせることによって、自分の中で書くということが「体現化」されていく感覚を感じました。

もちろん、「書く」というスキルの向上に終わりはないので、授業を通じて体現化された書くことに対する理論と実践を常に普段の生活の中で意識的に活用することは大切です。

す。意識的な訓練の結果、技術が完全に自分の中で体現化されると、それを無意識的に行うことが可能になります。

意識的に英文を書くトレーニングに関して私が行っていたことは、実にシンプルであり古風なものです。ケン・ウィルバーの文章は非常に明快で理解しやすい英語であることをご存知でしょうか？そして、ウィルバーがそのような文章を書くことのできる秘訣をご存知でしょうか？

有名な話ですが、ウィルバーは若かりし頃、アラン・ワッツという哲学者の書籍を全て手書きで筆写するということを行っていたそうです。こうした地道な実践を積み重ねることによって、今のウィルバーのライティング・スタイルが構築されていったのです。

そこで、誰が読んでも理解できる明瞭かつ格式ある英文を書くため、私もウィルバーの名著を手書きで書き写すということを行いました。さらに、よりアカデミックな論文を執筆するために、私の専門分野である発達理論の学者たちの中で興味深く、英語が明瞭な論文をいくつか選び出し、手書きでひたすら写すということを今もなお行っています。

こうした地道な実践を続けることによって、幸運にも論文が学術誌に掲載されることがあり、こうした訓練の成果を感じるようになりました。

しかしながら、いくら訓練を積んでもネイティブから見ると不適切な表現を気づかずに用いていることが多々あるのも事実です。こうしたことはアメリカで学術生活を送り始めて2年経った今でも見受けられ、英語で論文を書くことの奥深さを毎日痛感しながらライティング力の向上に日々精進しています。

夏学期

発達心理学

この授業は、私がJFK大学に入学する前に興味深く読み進めていた「A Guide to Integral Psychotherapy」の著者マーク・フォーマン先生が担当していました。この書籍はインテグラル理論をサイコセラピーに見事に適用した点において秀逸であり、特に心の成長段階に応じたセラピー技法の解説など、発達心理学の知見を実務的な観点に基づいて紹介している優れた書籍です。

フォーマン先生についてももう少し紹介すると、彼はITP(「トランスパーソナル心理学研究所」:現ソフィア大学)の博士課程を卒業したサイコセラピストです。フォーマン先生の母親もセラピストであり、母親からサイコセラピーやスピリチュアルな実践に関して大きな影響を受けたと授業で述べていました。

また、フォーマン先生はヨガの実践者でもあり、20年近くヨガの鍛錬をするとともに、東洋の武道(マーシャル・アーツ)を10年以上行うというボディの実践にも余念のない方です。

私は「A Guide to Integral Psychotherapy」を読んでいたこともあって、授業が始まる前からフォーマン先生のクラスは非常に楽しみでした。現在、私は成人以降の知性発達理論と発達段階の測定を専門とした仕事をしていますが、当時を振り返ってみると、この時はまだ発達心理学に対して「これだ!」というようなものを強く感じることはできませんでした。この点は非常に興味深く、発達理論に深く傾注したきっかけなどは後ほど紹介していきたいと思いますが、フォーマン先生の授業を心待ちにしていた自分がいたというのは確かです。それでは早速フォーマン先生の授業の話を始めていきましょう。

クラス概要

このクラスは「発達心理学」という名称通り、生涯に渡る人間の心の発達について学習していきました。私が関心を寄せている成人以降の心の発達理論だけではなく、幼児

から青年期にかけての心の発達についても理解を深めていきました。この授業が統合学科にある意義は、インテグラル理論の観点から発達心理学を捉えるということです。つまり、インテグラル理論の枠組みの中で発達心理学をどのように位置づけることができるのか、発達心理学はインテグラル理論に対してどのような洞察をもたらしてくれるのか、そうしたことを考察するためにこのクラスが設けられていたのだと考えています。

このクラスで扱われた発達心理学者は実に多様であり、ハーバード大学教育大学院で教鞭を振るっている「現存する世界最高の発達心理学者」と呼ばれるロバート・キーガンの発達理論、自我の発達に焦点を当てたジェーン・ロヴィンジャー、モラルの発達と多重知性の研究をしているハワード・ガードナー、ジェンダーと発達段階を考察しているキャロル・ギリガン、自我の発達と高次の発達段階について研究をしているスザンヌ・クックグロイターなどの発達理論を網羅していました。そして、これらの発達心理学者の理論を整理し、体系化したケン・ウィルバーの発達理論についても理解を深めていきました。

フォーマン先生のクラスは上記で紹介した意図の通り、インテグラル理論の枠組みから人間の心の成長を捉える機会を提供してくれ、生徒に深い思考と豊かな感情のどちらも涵養するような配慮がありました。インテグラル理論の枠組みを通して発達心理学を見ることによって、自己だけではなく、文化・自然・社会システムなどの変容に対する理解が深まると共に、それら全ての領域の関係性を考察するきっかけを与えてくれたと思います。

意識の段階(Levels)

このクラスでは、インテグラル理論の鍵となる要素「意識の段階」を中心に学習していきました。インテグラル理論がその構成要素である「4つの象限(Quadrants)」と「意識の段階(Levels)」の頭文字をとって「AQAL (All Quadrants All Levels)」と表現されるほど、こ

の「意識の段階」に関する理解は重要になります。そのため「意識の段階とは何か？」ということについて簡単に説明したいと思います。

ハーバード大学教育大学院のロバート・キーガン先生は「人間とは意味を構築する生き物である」と定義づけています。キーガンは人間のこうした特性を「意味構築活動(meaning-making activity)」と称しています。

私たちは日常生活を送る中で、何かしらの「意味」を構築しながら日々生きています。「今日は良い一日になるに違いない」「昨日の仕事の失敗は私を大きくしてくれる重要な機会になるだろう」というように例を挙げれば切りがありませんが、私たちはこの人生に何かしらの意味を見出し、意味を構築することを絶えず行う生き物だと言えます。

しかし、私たちはどうして絶えず意味を構築しながら生きることを余儀なくされているのでしょうか？その理由としては、私たちは意味を構築することで日々の生活に秩序を与え、自らの生き方に一貫性を付与しようとするということが挙げられます。

そして、「意識の段階」を理解する上で重要になってくるのは「意味構築活動」だけではなく、「意識の内容(contents of consciousness)」と「意識の構造(structure of consciousness)」について理解する必要があります。

まず、「意識の内容」を一言で述べると、それは私たちが意味を構築する上で言及する対象物のことを言います。「意識の内容」の具体例は多種多様であり、ある物語を構成する一つ一つの要素と言い換えることが出来ます。例えば、「日本の大学入学の時期が大学の世界競争の煽りを受けて大きく変動するらしい。私が大学生の頃は春に入学するというのが普通であり、秋に入学するということは考えられなかった。秋入学に変更したとして、果たして海外から日本の大学に来たいと思うような学生はどれほどいるのだろうか？そもそも競争力のない大学が海外と同様に秋入学に移行したとして、ど

れほどの意味があるのだろうか？」ここで構築されている一つの物語に含まれる一つ一つの考え方や思いなどが「意識の内容」です。

日本の大学が秋入学に移行することの是非に関する物語は各人様々であり、そして物語に含まれる「意識の内容」も多岐に渡ります。しかしながら、私たちが構築する物語の個別性を越えたところに意識の特殊な機能が存在します。それは、ばらばらに散らばった「意識の内容」を一つにまとめ上げ、一つの物語を構築する統合機能と言えます。人間に備わった意識の統合機能のことを「意識の構造(structure of consciousness)」と称します。

つまり、「意識の構造」は私たちが物語を構築する上で、物語を構成するための要素である「意識の内容」をまとめ上げる役割を果たします。また、別の表現を用いるならば、「意識の構造」とは私たちが現実世界の諸事象を眺める時に「眼鏡」の役割を担うと言い換えられます。私たちは、自分の眼鏡を通して認識することのできる対象に基づいて、独自の意味や物語を構築していきます。

そして、人間の深層的な成長・発達、すなわち「垂直的な成長」に伴って私たちの眼鏡の質が変化し、認識できる世界が拡大していくのです。私たちは成長・発達に伴って、これまで認識できなかった物事の機微や世界の複雑性などに気付くことができるようになるのです。

こうした人間の能力は、多くのビジネス・パーソンが熱い視線を注ぐ「ロジカルシンキング」「交渉能力」「問題解決能力」「対話能力」などの表層的な能力とは質的に全く異なるものなのです。

「意識の内容」と「意識の構造」に関してインテグラル・ジャパン代表の鈴木規夫氏はこのように述べています『意識の内容は、それを効果的に解釈・活用することのできる深

層的な能力があるときに初めて価値を持つことができるのです』(『インテグラル理論入門 I』春秋社p.46)。

すなわち、上記に挙げた「ロジカルシンキング」「交渉能力」「問題解決能力」「対話能力」などはある意味「意識の内容」であり、それを活用する深層的な能力が涵養されていなければ、それらは無用の長物となってしまいうでしょう。それらの能力を効果的に活用するためにも、「意識の構造」、すなわち人間としての器そのものを鍛錬する必要性があると言えます。本書の後半で紹介する「インテグラル・コーチング(あるいは「発達理論に基づいたコーチング」)」とはまさにこうした人間の深層的な能力、人間の器を拡大することの支援を行うコーチングサービスです。

最後に「意識の段階」について付け加えることは、それが人間の一生を通じて段階的に成長・発達するということです。人間の身体的な成長というものは成人を迎えて止まってしまうかもしれませんが、人間の心の成長に終わりはないのです。人間は「意識の構造」を一生かけて成長・発達させることを通じて、これまでの思考の枠組みを一新させ、新たな可能性に向けて歩んでいくのです。

多様な能力(Lines)

上記において、人間の意識の発達構造について見てきました。実は、人間の意識の発達構造は様々な知性(能力)として私たちの中で育まれていくものなのです。「多重知性論(Multiple Intelligence Theory)」で有名なハーバード大学教育大学院教授ハワード・ガードナー(Howard Gardner)は、私たちには多種多様な知性が備わっていることを指摘しています。ガードナーは言語を習得しそれを駆使する知性、空間のパターンを認識操作する知性、音楽的な知性、身体的・運動的な知性など8つの知性を挙げています。

インテグラル理論ではガードナーの多重知性論を基に、人間の様々な知性の発達というものを尊重しています。ウィルバーは、多様な能力の発達現象は4象限全てにおいて見られると述べていますが、ここでは左上象限に属する個人の内面の知性の発達に焦点を当てて紹介したいと思います。

インテグラル理論においては様々な発達ラインを扱いますが、ここでは主に代表的な発達ラインを5つほど取り上げたいと思います。

1. 認知的知性(Cognitive)
2. 内省的知性(Intrapersonal)
3. 対人関係的知性(Interpersonal)
4. 運動感覚的知性(Physical)
5. 倫理的知性(Ethical)

上記5つの知性に関して順番に説明していきたいと思います。

認知的知性とは、思考や概念を用いながら物事を認識し、解釈し、分析するための知性です。ガードナーの多重知性理論においては言語的知性及び論理・数学的知性に該当します。ビジネスの文脈において認知的知性の発達ラインは、様々な視点を考慮する複眼的思考(perspective-taking ability)、戦略的思考能力(strategic thinking ability)、複雑な状況を正確に把握する能力、複雑な概念を理解し、学習する能力と関わってきます。

2つ目の内省的知性とは、一言で言うと自分自身を客観的に観察する知性です。この知性は自己の内面世界を探究する際、あるいは自分の感情・価値観・信念などを客観的に認識する際に必要となってきます。内省的知性は自分の能力を正確に評価する

こと、感情をコントロールすること、モチベーションをマネジメントすることなどとも密接に関わってきます。

3つ目の対人関係的知性とは、他者と円滑にコミュニケーションを図るために他者の感情、動機などを理解する際に必要となる知性です。また、対人関係的知性は共感能力、チームワーク、コンフリクト・マネジメントなどにも関係してきます。

次に、運動感覚的知性を見ていきたいと思います。運動感覚的知性とは体調管理や身体のエネルギーの状態などを把握する際に必要となる知性です。ビジネスの文脈において、運動感覚的知性は蔑ろにされがちですが、これは自分の体の疲労の蓄積具合を把握する時、あるいはストレス・マネジメントを行う時に重要となる知性です。近年、ビジネス・パーソンの間でも身体を鍛え、仕事の効率性を高めようとする動きが見られますが、これは心身のバランスを図るのみならず、運動感覚的知性を養う上で良い傾向でしょう。

また、ビジネス・リーダーを対象に彼らの運動感覚的知性を調査したところ、日ごろ生活の中に何かしらの運動を取り入れているビジネス・リーダーは、心に落ち着きがあり、自己管理(セルフ・コントロール)に長け、集中力や創造性に長けている傾向があるという調査結果が出ています。さらに、トニー・シューウォーツ(Tony Schwartz)とジム・レーヤー(Jim Loehr)が行った研究によれば、ある会社にはフィットネス・プログラムを導入し、従業員にそれを行わせたところ、導入後の欠勤率がおおよそ47.5%減少したそうです。

また、フィットネス・プログラムを利用している従業員はそうでない従業員に比べて仕事上のミスが27%ほど低く、集中力の向上が見られるとも述べられています。さらに、同様の調査を80名のCEOを対象に実施したところ、エクササイズを日頃行っていないエグゼクティブは運動を行ってみると、複雑な意思決定を行う際に必要な思考力や判断力、そして集中力などにおいて70%ほどの向上が見られたとも述べています。ビジネスの世

界においては上記の認知的知性、内省的知性、対人関係的知性の重要性に目が行きがちですが、運動感覚的知性もまた私たちにとって非常に大切な知性の一つであるという認識を持つ必要があります。

最後に倫理的知性を見ていきたいと思います。倫理的知性は他者の利益や求めているものを考慮し、最善の選択を目指して意思決定を行う際に必要となる知性です。例えば、自社の利益のみを追求する姿勢や企業汚職、そして不正取引などの背景にはこの倫理的知性が密接に関わってくるかと思っています。

インテグラル理論では各人におけるこれらの発達ラインの成長・発達度合いの全体像を示すために「サイコグラフ(psychograph)」というものを用います。サイコグラフは心理療法、企業組織、そして後ほど紹介します「インテグラル・コーチング」を含め、様々な分野において活用されています。インテグラル理論を企業コンサルティングやリーダーシップ開発に活用しているアメリカ合衆国テキサス州にあるコンサルティング会社Stagenがサイコグラフの一例を紹介していますので、同社のウェブサイト(<http://stagen.com/about/people/>)をご参照頂ければと思います。

発達理論を学ぶ意義

現在、私は有難いことに成人以降の知性発達理論の最先端の現場に身を置かせていただき、発達理論と発達測定/発達支援の学術的な探求を日々行い、探求過程で得られた知見をもとに企業組織へコンサルティングサービスを提供させていただいています。欧米において、実務の世界に積極的に活用され始めている発達理論は、日本においては青年期(約20歳まで)までしか扱っておらず、私たちの平均寿命(約80歳)を考慮すると、残り60年間の発達過程が空白になっているという事実があります。

そうした状況を考慮して、日本では体系的に学習することが困難な成人以降の知性発達理論をオンライン上で学習できる双方向的なゼミナール・プログラムを提供していま

す。このプログラムでは、Adobe Connectというオンライン電話会議システムまたはスカイプを用いて参加者の皆様と共に私の先生であるロバート・キーガン、オットー・ラスキー、カート・フィッシャーの発達理論を習得することを目指しています。また、応用的なクラスとして発達理論だけではなく、発達測定メソッドの習得を目指した講座も開講しています。

こうしたゼミナールを提供する中で、時折「発達論的視点が欠如していることから生じていると思われる問題は何でしょうか？今後日本の人々が発達理論を学ぶ意義は何でしょうか？」という質問をゼミナールの参加者から受けます。

この質問に対する現段階での私なりの回答を述べてみたいと思います。そもそも私が発達理論を学習しようと思ったきっかけの一つとして、「世の中には多様な価値観があり、各々の価値観を等しく尊重すべきである」という相対主義的な物の見方に疑問を呈するようになったことがあります。「確かに世の中には多様な価値観があるが、それを等しく尊重するだけではこの世界は成り立たないのではないか？」という、一つ一つの価値観を尊重しつつも各々の価値観が内包する質的な差異に対する感性というものが芽生えつつあったのです。

そうした感性の芽生えと共に、価値観のみならず諸現象に含まれる質的な差異に光を当てる発達理論の魅力に引き込まれていくことになりました。

発達論的視点が欠如している問題に関して、日本社会において問題と叫ばれていることのほとんどは一例えば政治、教育、経済、環境など諸々の分野における問題において一発達理論が考慮されていないことがそもそも問題なのかなと思います。つまり、事物に根差す重層的な価値や関係者各位の質的に異なる様々な価値観に焦点を当てる発達理論が欠如しているがために、問題の本質に迫れないことが大きな問題だと思っています。

発達理論の観点からすると、ある問題というのは発達段階に応じて異なる顔を持っていると言えます。つまり、ある人が環境問題としてある問題を指摘したとして、その人と同じ発達構造を持っている人はそれを問題だと捉えるでしょう。しかし、問題と指摘した人よりも成熟した発達構造を持っていれば、その問題に対して一段上の視点から見るができるため、問題の解決策を考えることにつながるかもしれません。要するに、世の中で問題と言われているものが、どういった発達構造に基づいて構築されているのかをまず理解し、問題を生み出す意識構造を特定することによって、次の手段・解決策などをようやく考えられるようになると思っています。

日本の人々が発達理論を学習することの意義は今述べてきたことの延長上にあると思いますが、ここで発達理論を学習することの意義を改めて簡潔に述べたいと思います。生涯に渡る人間の心の発達という非常に神秘的なプロセスを体系立てて学ぶことができる学問が発達理論だと私は思っています。心の成長という一生をかけて行われる長大なプロセスにおいて、自分の現在の発達段階や将来どのように自分の心が成長していくのかについて理解を深めることで、自己認識や自己洞察が増し、発達理論は自分の心の成長という旅路に欠かすことのできない羅針盤を提供してくれるでしょう。

また、自己認識や自己洞察を涵養するためだけではなく、発達理論を学ぶことは他者へのより深い理解につながると思います。他者の発達段階、つまり目の前にいる他者が「その人であること」をありのままに理解して初めて、他者の置かれている状況や感情などに「共感」を示すことができると思っています。発達理論は、他者の行動を生み出す構造そのものに対する洞察を私たちに与えてくれ、表面的な他者の行動に共感を示すのではなく、人間存在のより深い部分に対する共感・畏敬の念を示すことに役立つでしょう。

そして、自己認識・他者認識を越えて、先ほど述べたように私たちの社会の問題、世界の問題、地球規模の問題の解決に向けて非常に深い洞察を提供してくれるのが、発達理論だと思っています。

発達理論をグループで学ぶことの意義

現在、私がオンライン上で提供している発達理論・発達測定学習ゼミナールの経験を振り返り、発達理論をグループで学ぶことの意義を紹介したいと思います(ゼミナールについての詳細は<http://www.yoheikato-integraldevelopment.com>を参照していただけると幸いです)。

先日、社会的・感情的発達ゼミナールの全六回のクラスが終了しました。受講生の方のバックグラウンドは多岐に渡り、クラスの中で自分の実務領域と照らし合わせて発達理論を咀嚼し、実務と絡んだ有益な視点を提供して下さることが頻繁にあり、非常に充実したゼミナールになったのではないかなと思っています。そして、日本全国に散らばる受講生とオンラインで双方向的に授業を展開できる近年のテクノロジーの利便性を改めて感じたりもしました。

今回のゼミナールを通じて改めて強く思ったのは、「発達理論を独学することは、非常に困難である」ということでした。この点に関して、オットー・ラスキーは書籍「心の隠れた領域の測定(拙訳)」の中で「書籍を通じて発達理論を独学することには大きな限界がある。発達理論に習熟することを志すのであれば、他者との学習、グループを通じた学習が必ず必要になる」と述べています。

実際に、ラスキーが設立したIDMという発達理論や発達測定を学習する教育機関においても、必ず参加者同士で学習グループを作り、侃侃諤々の議論をすることが奨励されており、私もIDMの他のメンバーとの共同学習を通じて、発達理論に対する理解を深めていったと言えます。

グループ学習の最大のメリットは、学習者同士の独自の視点を交換することとそこから得られる様々な気づきにあると思います。発達測定のディスカッションの際に、「私はこの発話段落は～という理由から4/3だと思います」とAさんが述べれば、「なるほど、そうした見方は私の視点にはありませんでした」とBさんが述べるかもしれませんし、「いや、私は～という理由で4/3ではなく3/4だと思います」とCさんが述べることは頻繁に起こります。

このように発達理論ゼミナールでは、お互いに自分の意見を出し合い、時に意見を建設的に批判しながら、発達段階に関する最終的な合意事項を形成していきます。正しく、自分の意見(命題)と自分の意見に対する他者の批判(反命題)を受けて、最終的な合意事項(統合)を形成するという弁証法的なプロセスでゼミナールは進んでいきます。

受講生は「非常に頭が疲れる」という感想をしばしば口にしますが、上記のような思考プロセスでゼミナールが進行していくことから、こうした感想には納得できます。実際に、私もIDMのグループディスカッションで常に額に汗をかきながら、発達測定の鍛錬を行ってきましたので、言葉の裏にある発話構造を分析するという作業に対して「頭が疲れる」というのは賛同できる感想です。

このゼミナールの趣旨は発達理論を学ぶことであり、それはインテグラル理論の枠組みからすると「マインド」の鍛錬に役立つと言えるのかもしれませんが、しかしながら、このゼミナールでのディスカッションはマインドの鍛錬を越えて、「シャドーワーク」にもなりえると思っています。

どういうことかと言うと、上記で述べた通り、このゼミナールでは「他者からの批判」はつきものです。仮に自分の意見を述べた後に、それが否定されてしまった場合、もしか

たら何か不快な感情が湧き上がってくるかもしれません。そこにシャドーワークの機会が潜んでいます。

こうした感情の出所を探り、他者が建設的な批判を投げかけてくれたがために立ち現れてきた自分の影の部分を見ることができることもあるでしょう。もちろん精神分析学的なシャドーの観点からだけではなく、発達論的な観点からこうした不快な感情を探求することも有益です。例えば、自分の価値観に固執している発達段階4の人は、自分の意見が否定されてしまうことに対して強い葛藤を感じるかもしれません。

そのため、グループを通じて発達理論を学ぶことはマインドの領域を超え、他の領域にまたがる実践の場になる可能性を秘めています。こうした領域横断的な学習が本来の教育の在り方のような気がします。

発達理論を学ぶことはその性質上、自分の発達段階を内省する機会を与えてくれますが、発達理論をグループで学習することによって、自分の発達段階という心の垂直的側面だけではなく、シャドーなどの水平的側面も浮かび上がってきます。そうした意味において、自分の様々な側面を照らし出してくれる鏡のような存在である他者と共に学習することの意義は大きいのではないかと思います。

エニアグラム:人間の持つ多様な特性

この授業はインテグラル理論を構成する5つの要素のうち「多様な特性(タイプ)」を学ぶためにありました。最初にタイプとは何かについて簡単に説明し、その後エニアグラムの紹介を行いたいと思います。

私たちは日々の生活の中で人間を含め様々な物事を「分類化(categorization)」しながら生きていけると言えます。タイプとはまさに「分類」のことを指します。私たちは思考を通

じて現実世界を認識していますが、思考には分類化を行う特性が備わっており、そうした分類化を通じて私たちは物事を認識しているという見方もできます。

心理学の観点からすると、人間の「タイプ」というのは「パーソナリティ」の分類を意味します。パーソナリティはよく性格や個性とも訳されることがありますが、まさに各々の人間に備わった性格やタイプを分類・整理する学問のことを「タイポロジー(性格類型学)」と呼びます。身近な例で言えば、科学的な根拠はさておき、血液型分類や干支などはタイポロジーの一種です。

そして、パーソナリティに加えて「アイデンティティ」という概念もタイプ論を理解する上で非常に重要になってきます。心理学者のエリク・エリクソンによれば、アイデンティティとは自分が自分であるという認識、つまり「自己感覚」のことを指します。

また、アイデンティティは、私たちが他者や世界との関係性の中で生み出す役割や自己イメージとも言い換えることができ、自分の信念体形とも深く結びついているものです。

「個の時代」と世間で呼ばれているように、近年特に個性尊重や個の確立の重要性が叫ばれています。確かに人生において独自のアイデンティティを構築していくことは非常に大切です。なぜならアイデンティティを確立することによって、この世界において自分が何者であるのかという理解が得られ、精神的な安定性につながるからです。また、アイデンティティは他者との関係性の中で生み出されるものであるため、社会との関わりの中で生み出されるアイデンティティを築いていくことは社会性を築いていくことと同義であるとも言えます。しかしながら、アイデンティティの確立は時に苦痛を伴うということを忘れてはいけません。

自己の精神性の安定を強く希求しすぎるあまり、強固で不変のアイデンティティを確立してしまうことは逆に、社会との関わり合いにおける自己の柔軟性を損なってしまうことがあるでしょう。あるいは、より成熟したアイデンティティの確立に向けた道を閉ざしてしまうことにもなりかねません。

エリクソンはアイデンティティの成長(自我の発達)に関してライフサイクル論という有名な理論を提唱しました。エリクソンは、アイデンティティの発達はライフサイクルに合わせて8つの発達の段階があると述べています。

ライフサイクルに合わせて、自我が発達する機会が等しく与えられているように見えます。しかし、先ほど述べたように仮に一つの強固なアイデンティティに固執し、誰もが持つ心理的な影(シャドー)ときちんと向き合わない場合、そうした成長の目は紡がれてしまう可能性があります。

成長というのはしばしば「死と再生のプロセス」に喩えられます。人間が成長する時には、これまで安全だと思っていた場所から未知の場所へ旅立つわけですから、必然的に心理的な苦痛が伴います。それにも関わらず、巷では「成長」という言葉売り文句にしている自己啓発本を始めとして、「成長は善である」という安易な認識に基づいて生まれた様々な書籍・サービスが世の中に出回っていることに私は違和感を覚えています。

「アイデンティティ(個)を確立せよ」「自分のアイデンティティを認識せよ」と叫ぶ世間一般の風潮には、アイデンティティを確立することの裏にある葛藤や苦痛に対する認識が著しく欠如しているように思えます。これはアイデンティティだけに限りませんが、人間の心の発達はその人に応じたプロセスの中で自発的に起こるものであり、誰かが強引に背中を押すものでは決してありません。

もし次なる段階のアイデンティティを確立する時期に到達しているのであれば、精神的な格闘をしながらこれまでのアイデンティティと決別することによって初めて、次なるアイデンティティが確立されていくのです。

私たちのアイデンティティはライフサイクルに合わせて常に変化していきます。常に変動するアイデンティティを定点観測する手段としてタイプ論は非常に意義深いものであると言われることがあります。私の理解では、タイプの測定はアイデンティティの測定というより、パーソナリティの測定に役立つものであると思います。つまり、常に変動するアイデンティティを定点観測するためにタイプ論があるというよりも、常に変動するもの(アイデンティティ)の中にある「変わらないもの(パーソナリティ)」を理解するためにあると思っています。

タイプ論を学習する意義は自分の特性をきちんと理解し、自分のタイプの奥深くに根差す「自己の本質(True Self)」を理解した上で、健全なパーソナリティを構築していくことだと思っています。そして、健全なパーソナリティの構築が巡り巡って健全なアイデンティティの発達につながるのだと考えています。

これまで述べてきたようにタイプ論は「自己理解」「自己洞察」を促してくれます。しかしながら、タイプ論は「自己理解」を促すことだけではなく「他者理解」も促してくれます。自分のタイプを知ることによって、自分が持つ固有の価値とシャドー(心の影)の双方に気付き、それは結局、他者理解や多様性の尊重につながると思っています。

エニアグラムとは？

それでは、タイプを分析する代表的な理論と実践であるエニアグラムについて解説していきます。

エニアグラムは、私たちのパーソナリティを9つに分類する性格分類手法としてインテグラル・コミュニティの中でもよく取り上げられます。インテグラル理論の5つの構成要素の内の一つである「タイプ」の代表格としてエニアグラムが位置づけられているため、タイプ論の中でもエニアグラムだけを学ぶ授業がJFK大学の統合心理学科のプログラムに組み込まれていました。

エニアグラムに関する書籍は日本語でもすでに数冊出版されているため、9つのタイプをここで詳しく解説することは避けたいと思います。ここでは私がエニアグラムの授業で何を学び、何を考えたのかを中心に紹介します。

エニアグラムの利点

この授業は全12回に渡って毎週一つのタイプを取り上げ、クラスのディスカッションを中心としてエニアグラムの各タイプに対する理解を深めていきました。中間レポートでは、9つのタイプだけではなく、エニアグラムの応用的なトピックである「ウイング」「サブ・タイプ」「発達の方向性」などの概念を自分の関心のあるトピックに適用させるとどうなるか、ということがテーマでした。私の友人がどのようなテーマについてレポートを書いていたかを振り返ると、政治の分析、サイコセラピーにおけるクライアントの性格分類とタイプごとの最適な介入方法を始めとして、その他にも健康、教育、ビジネスの分野にエニアグラムを活用させている友人がいました。

私はタイプごとの企業経営者のリーダーシップの特徴について分析しました。特に私のタイプである7に焦点を絞って、タイプ7のリーダーシップスタイルを「ウイング」「サブ・タイプ」の概念を用いて考察し、エニアグラムがリーダーシップスタイルの分析・リーダーシップ開発にもたらしてくれる洞察と限界についてレポートを書き上げました。

エニアグラムの利点の一つは、タイプごとの「根源的な恐れ」「主要な防衛反応」などを明らかにしてくれるため、シャドーワークとの関連性が高いということです。自分の無意

識的な行動の裏には、私たちのタイプが内在的に持つ恐れや防衛反応などが密接に関わっており、エニアグラムのタイプを切り口として自己探求をしていくことの意義は確かにあると思います。エニアグラムは自己理解と他者理解の双方を促す力を秘めている非常に優れたタイプ論だと思います。しかしながら、ここでは少しエニアグラムの限界点について議論していきたいと思います。

エニアグラムの限界点

後ほど詳しく紹介しますが、私はインテグラル理論を概念的枠組みとした「インテグラル・コーチング」という、包括的な人間の成長を支援することを目的としたコーチングの資格を取得し、現在もその活動に従事しています。インテグラル理論のタイプ論ではエニアグラムが重要視される傾向にあることを指摘しましたが、インテグラル・コーチングでもエニアグラムの理論と実践が取り入れられています。

インテグラル・コーチングの活動に従事していた当初は、クライアントの方にエニアグラムのテストを事前に受けていただき、タイプを考慮しながら発達支援を行っていました。確かに、クライアントのタイプを把握することは発達支援上大切になってくると思いますが、これまでの経験上いくつかの疑問が湧いてきました。

これはエニアグラムを批判する保守的な心理学者の意見とも近いですが、私たちは一つのタイプだけに基づいて生きているわけではなく、複数のタイプの要素を持ちながら日々の生活を送っており、テストを受けた結果として複数のタイプが現れ、結局診断結果から読み取れることがわかりにくくなってしまうということが多々起こりました。

診断結果からクライアントの大まかな特性がわかったとしても、発達支援につなげることはエニアグラム分析だけでは困難だということも感じました。というのも、仮にクライアントが「タイプ7」だとわかったとしても、「どの発達段階にいるタイプ7なのか？」という垂直的な要素がエニアグラムには欠けているからです。つまり、エニアグラムの分析でわか

る結果というのは、垂直的な発達構造に関する視点が欠如しており、曖昧な診断結果が出てくるため、クライアントが持つ本来の固有性を照らし出す上では非常に弱い手法であると私の経験から感じました。

この点に関してもう少し掘り下げると、もし1億3千万人の日本国民全員にエニアグラム・テストを受けていただいて、均等に9つのタイプに分かれたとしましょう。そうすると、一つのタイプにはおよそ1千万人を超す人間がそのタイプに分類されることになります。エニアグラムの測定メソッドで行えることはここまでであり、一つのタイプに属する人が置かれている環境や文脈などを考慮したより詳細な分析を行うことができません。

そのため、現在私はエニアグラムを用いることはせず、クライアントの置かれている文脈に沿った行動特性・タイプ診断を行うために、ハーバード大学の心理学者ヘンリー・ミュレーと彼の弟子のモリス・アダーマンが考案した「欲求・圧力分析」という手法を採用しています。この分析手法に関しても後ほど紹介していきたいと思います。

結論として、エニアグラムは自己理解と他者理解を深め、シャドーワークとの関連性の観点から洞察をもたらしてくれることは確かです。しかしながら、個人的な感想として、エニアグラムは目の前にいる人間の固有性を真に照らし出してくれるタイプ論なのかというところではないと思います。アカデミックな世界や実務の世界で用いるにはあまりに一般的な分析結果しかもたらしてくれないため、そのあたりにエニアグラムの限界を感じている自分がいたのを覚えています。

インテグラル理論A: インテグラル理論と人間発達

クラス概要

このクラスを教えてくれたのは、非常に物静かながらも知性と内なる情熱に満ちたジョーダン(Jordan Luftig)と言う先生です。彼は、後ほど紹介する自己探求ワークの一つ「ダ

イヤモンド・アプローチ」の実践者であり、内面探求を追求してきた人が発する独特のオーラとエネルギーを持っていました。

このクラスでは、ケン・ウィルバーのインテグラル理論に対する理解をより深めることを目的としていました。具体的には、インテグラル理論を構成する5つの要素—象限、段階、ライン、状態、多様な特性—を学ぶことはもちろん、実際にどういった分野において、現在インテグラル理論が活発に応用されているのかなど、理論を越えて、実務的な話題を議論していきました。

インテグラル理論に馴染みの無い方もいると思うので、簡単に「インテグラル理論とは何か？」ということを紹介していきたいと思います。これから、インテグラル理論の5つの要素の内、「象限」に絞って解説します。これまでのところ、「発達心理学」のクラスを紹介した中で「意識の段階」「ライン」について取り上げ、「エニアグラム」のクラスの中で「多様な特性」について紹介してきました。また、「意識の状態」については、後ほど紹介する「非日常意識」のクラスの中で紹介していきます。

また、インテグラル理論の全貌を視覚的に理解したいという方のために、インテグラル理論の概要を解説するために作成したYoutube動画を紹介します。下記のURLより動画をご視聴いただけます。<http://youtu.be/mxZlnrXJ03o>

左上象限:個人の内面領域

最初は4つの象限の内の左上象限から説明したいと思います。この象限は個人の内面領域を表しており、「私」という1人称を用いて表現される様々な主観的な経験を扱う領域です。もう少し具体的に説明すると、私たち一人一人が持っている思考や感情などがこの領域の対象となります。例えば、「私は地球の環境問題について思いを巡らしている。」「私は拡大する世界の経済格差に嘆いている。」という時に、私たちはそれらの

思考や感情を直接経験する者であり、私たちは内面領域を直接体験している主体となります。

言い換えるならば、この領域は肉体的な眼では見ることができない現象を扱っています。その領域で経験する事象は各人様々であり、他者は決して同じ体験をすることはできません。つまり、この領域で経験される事象は全て私たち一人一人に特有のものなのです。

右上象限:個人の外面領域

次に、右上象限の説明を行いたいと思います。この象限は個人の外面領域を表しており、「それ」という3人称を用いて説明される個人の客観的な事象を扱います。この領域は、第三者が客観的に観察することのできる具体的な行動・表情・しぐさなど、目に見える事象を主に扱います。

先ほどの「世界の経済格差に嘆いている」人の例で言えば、この人の「嘆いている」という感情を私たちが同じように経験することはできませんが、その人が嘆いている時の「心拍数の変化」「脳内物質の変化」「表情」などは、客観的な現象として私たちの目を通して観察することができます。

ここで気付いた方もいらっしゃるかもしれませんが、左上象限も右上象限も「経済格差に対する嘆き」という同じ事象を違った視点から説明しているということです。つまり、このケースにおいて、左上象限からの見方が正しいということや右上象限からの見方が正しいという二分法的な物の見方ではなく、私たちはどちらの見方も尊重してその事象を眺めることができます。「経済格差に対する嘆き」という現象は、左上象限の領域からは個人の内面の主体的な経験を基にして観察され、右上象限の領域からは個人の外面の客観的な事実を基にして観察されるのです。すなわち、個人の思考や感情

などの主観的な経験と個人の表情や行動などの客観的な事象は同時に生起するものなのです。

左下象限:集団の内面領域

それでは次に「個人」の領域から「集団」の領域へと話を進めたいと思います。左下象限は集団の内面領域を表しており、「私たち」という2人称を用いて表現することのできる事象を扱います。端的に述べると、この領域は集団によって共有されている空気や価値観などを扱っています。この領域で扱う事象は左上象限と同様に肉体的な眼を通して見ることはできませんが、そうした空気や価値観を互いに共有している者にとって確かに感じ取ることのできる現象なのです。

先ほど取り上げた経済格差に嘆いている人の例を再び用いると、この人が経済格差に嘆いているのは、経済格差は嘆かわしいものであるという社会の空気や文化に影響を受けているからかもしれません。

右下象限:集団の外表面領域

それでは最後に右下象限を見ていきたいと思います。右下象限は集団の外表面領域を扱っており、この領域も個人の外表面領域と同様に「それ(もしくは「それら」)」という3人称を用いて説明できる事象を扱います。この領域は、集団の客観的に観察することのできる事象を扱います。企業を例にとるならば、設備、人員数、財務数値などが挙げられます。その他にも社会の制度、規則、法律、交通システムなどもこの領域に含まれます。

先ほどの例を用いて説明すると、経済格差に嘆いている人の背後には、経済格差を助長する経済システムが存在していたり、格差を拡大させてしまうような法制度が存在しているからかもしれません。

すなわち、先ほどの左下象限の領域からは、経済格差に関する文化や価値観に焦点を当て、右下象限の領域からは、それに関する経済システムや法制度などに焦点を当てます。まとめると、「経済格差への嘆き」という一つの事象を取ってみても、それを左上象限から観察される個人の内面の直接的な経験に焦点を当てるのか、右上象限から観察される個人の外面の客観的な事象に焦点をあてるのか、それとも左下象限から観察される集団の内面に根付く空気や価値観に焦点を当てるのか、はたまた右下象限から観察される集団の外面領域に焦点を当てるのか、そうした4つの複眼的な見方ができるのです。

インテグラル理論を用いると、このように一つの事象に対して少なくとも4つの視点を用いて眺めることができるため、一つの視点に偏ることなく統合的な理解を行うことができるのです。後ほど、「コーチング」を例に取り、4象限的な物の見方に関するより詳細な解説を行います。

夢とシャーマニズム

クラス概要

一年目の夏学期に履修したコースの中で、最も興味深かったのはシャーマニズムと夢について学習するクラスです。このクラスでは、シャーマニズムの伝統における夢の役割を多様な視点から考察していきました。大きなトピックとしては三つあり、一つ目は夢とヒーリングの関係を学ぶこと、二つ目は夢で現れるシンボルやメッセージを適切に受け取るための理論的背景を学ぶこと、三つ目はシャーマニズムの伝統と倫理観について学ぶことです。

そして、最も興味深かったのが、最近見た夢を一つ選び、シャーマニズムの様々な技法を用いて意識状態を変えながら、その夢の深層部分を探求していくということです。クラスの具体的な内容に入る前に、簡単にシャーマニズムとは何かについて説明します。

シャーマニズムとは？

そもそもどうして私がこのクラスを履修しようと思ったのかというと、人間の意識が持つ力に対して興味があったからです。あるいは、日々の生活の中で様々に変化する意識状態の変動性に関心があり、シャーマニズムでは様々な技法を用いて、人間の意識状態を変えることができるらしいということを知り、一体どのようにして人間の意識状態に介入し、それを変化させていくのかということにも興味がありました。

シャーマニズムを簡単に述べると、それは自然とつながり、超自然的な存在(精霊など)と交流を図ることで、様々な叡智を得たり、人々のヒーリングへ活用することを目的としています。

もう少し説明を加えるならば、シャーマニズムでは「シャーマン(祈祷師)」の存在が非常に重要です。シャーマンは人間界と自然界をつなぐ触媒のような役割を果たし、シャーマンは「トランス状態」という一種の変性意識状態を活用することによって、超自然的な存在と交流を行います。

JFK大学に来る前の私はどちらかと言うと、科学的な物の見方をする傾向にあり、こうしたシャーマニズムの世界観を容易に信じることはできませんでした。シャーマニズムの世界観を信じる・信じないというよりもむしろ、それまでの私の世界を眺めるレンズからすると、シャーマニズムのような世界観は私のレンズでは見通すことのできない、理解できない対象物でした。

シャーマニズムと言うと、アマゾンや南米で古代から伝わっている儀式のように思うかもしれませんが、日本にもシャーマニズムに近い伝統があります。日本の歴史を紐解くと、古代邪馬台国時代の卑弥呼などはまさしくシャーマンと呼べる存在であり、超自然的な存在と交流し、超常的な能力を発揮していたのは有名な話です。また、真言宗の開

祖である空海もシャーマンのような超常的な能力を持っていたという話を聞いたことがあります。

授業風景:初日のクラスの具体的な内容

このクラスは1単位のものであり、金曜日と土曜日に丸二日かけて行う集中的なクラスでした。クラスが始まるまでに二つ課題が提出されており、それは直近一週間で自分が見た夢を記録しておくというものでした。もう一つは二冊の課題図書に対して、各々に対して少なくとも4つの質問を準備しておくというものです。

初日のクラスでは、例のごとく生徒同士の自己紹介から始まりました。JFK大学のメインキャンパスではなく、バークレーにあるキャンパスでこのクラスが行われたためか、あるいは金・土というスケジュール的な要因のためか、生徒はそれほど多くなく、私を含めて6人でした。6人という少数のクラスでしたが、国籍はチェコ、モンゴル、アメリカ、日本と比較的多岐に渡っていました。また、生徒の在籍プログラムに関しても、このクラスが「意識探求学科」のものであるため、意識探求学科の生徒が多かったのですが、それでも「ソマティック・カウンセリング学科」「統合心理学科」と他のプログラムからも生徒が履修していました。

自己紹介後、早速先生のキミーがシャーマニズムについて説明を始めました。シャーマニズム特有の意識状態の説明、そしてシャーマニズムにおける夢の役割などに関する解説をしてくれました。さらに、シャーマニズムにおける倫理観や様々な実践技法の話をしてくれ、それらの話は生徒たちにとって大変興味深く、技法の実践の仕方などに関して議論が活発になったのを覚えています。

初日の後半からは、具体的に三つの技法を学びました。一つ目は、ドリーム・リコール (Dream Recall) と呼ばれる技法です。ドリーム・リコールの技法は、私たちが見た夢をより詳細に思い出すことができるようにいざないます。クラスの中で、生徒はキミーのガ

イダンスに身を任せて、静かに目を閉じ、クラスが始まるまでの課題であった自分の夢をもう一度振り返りながら、その夢の詳細部分を再想起するというエクササイズを行いました。

次に実践したのが、ドリーム・インキュベーション (Dream Incubation) と呼ばれる技法です。これは、自分の深層心理の中に種を植え、それを発芽させるようなイメージで、ある特定の夢が出現することを目的としています。あるいは、夢を再構築したり、深層心理レベルの問題を解決するためにも用いられます。三つ目のドリーム・セレモニー (Dream Ceremony) の最中、シャーマニズム独特の音楽を聴きながら、このドリーム・インキュベーションを実践していきました。

初日を振り返ってみると、これまで私はあまり真剣に自分の夢と向き合っていなかったため、シャーマニズムという伝統で培われた理論や実践技法を通じて、自分の夢を探求していくことは非常に新鮮でした。JFK大学の「意識探求学科」では、夢を専門とするコースが設けられているぐらい、JFK大学には夢に関する権威が在籍しており、興味深いクラスが多数用意されています。このクラスはシャーマニズムの観点から夢を考察する点が特異であり、夢に対する新たな視点を私に提供してくれることになりました。

授業風景:二日目のクラスの具体的な内容

二日目の授業では、日常の覚醒意識から夢意識に入るためのシャーマニズムの道具と技法について学習しました。二日目、教室に入った瞬間に、教室の真ん中に虎の毛皮で作られたマットが大きく広げられており、その上にシャーマニズムの儀式で用いる様々な小道具が置かれており、少しばかり驚いたのを覚えています。

午前中は、自分が書き溜めた夢日記の中から、自分にとって特に印象深い夢を共有するという「ドリーム・シェアリング (Dream Sharing)」を行いました。実は、私はJFK大学の友人が主催するドリーム・グループに毎週参加しており(1年半の間グループをファ

シリテーションしてくれた親友ジョナサンには大変感謝しています)、そこでは参加者が夢を共有し、共有された夢を参加者全員で探求するということを行っていたため、このクラスで行われたドリーム・シェアリングは比較的馴染み深いものでした。

ドリーム・シェアリングが終わり、午前中の最後には、先生のキミーがドラムを用いて、私たちを日常の意識状態から変性意識状態へいざない、共有した夢を再び体験するというを行いました。午後の授業内容に入る前に、私が共有した夢を簡単にご紹介します。

夢の中の私は中学生であり、学校のサッカー部に入っていました。この中学校はまさに私が中学生の時に通った学校と同じであったため、部活のメンバー全員が私の友人でした。私たちのサッカー部は、ある夏、全国大会に出場する機会を得ることができ、大会に向けて毎日ハードな練習をこなしていました。

実際の試合のシーンは夢の中では登場せず、私たちのチームはなんと全国一に輝くことになりました。決勝戦の終了のホイッスルが鳴った瞬間、私は部活のメンバーと共に優勝の喜びに浸っていました。

大会終了後、私たちは優勝報告をするためにすぐに中学校へ戻りました。驚いたことに、全校生徒及び先生全員が体育館にすでに集合し、私たちサッカー部の凱旋を待っていたのです。私は程よい緊張感と大きな喜びと共に、全校生徒が待つ体育館に足を踏み入れました。

全校生徒と全教職員が私たちを笑顔と盛大な拍手で出迎えてくれた様は、大変感動的であり、全国一という私たちが成し遂げたことの大きさを改めて実感したのです。そして、私たちはステージ上に並べられていた椅子に腰かけました。ステージの上では、

校長先生が私たちの快挙に対する祝辞を述べており、私たちはそれを静かに聞いていました。

この全国大会は日本ではとても有名であったため、日本全国からメディアが押し掛けていました。驚いたことに、日本のメディアだけではなく世界中からもメディアが私たちの中学校に押し寄せ、体育館に入りきらない数のメディアで一杯でした。

校長先生の祝辞の後は、メディアからのインタビューの時間となりました。海外メディアからの質問は全て英語であったため、私たちは英語で対応することを迫られました。しかしながら、チームの中で英語を話せるのは私しかいなかったため、他の選手に対するインタビューを私が通訳することになりました。英語が話せると言っても、中学生が駆使することのできる表現程度のものだったのですが、夢の中の私は海外メディアに対応している自分に対して何やら自信を感じていたようです。

体育館での祝福が終わると、シーンが変わり、全校生徒・全教職員と私たちチームのメンバーはグラウンドにいました。グラウンドにも私たち用に綺麗に椅子が並べられており、その椅子に腰かけ、合奏団による校歌を聞きながら、国旗が上昇していく姿を私は眺めていました。

すると突然、腰かけていた椅子が巨大なブランコに変化しました。それはまるでジェットコースターのような巨大さと動きを見せていました。私以外のチームメートはそれを楽しんでいたのですが、私は正直なところ恐怖感を持っており、ここで夢が終わりを迎えました。

午後の授業では、上記の夢を基にして様々なエクササイズを行いました。最初に夢を体現化させるために、「センタリング (centering)」というエクササイズを行い、その後再

び床に仰向けになり、ドラムを用いたシャーマニズムの音楽に身を委ねることを行いました。

その後、シャーマニズムの音楽によって誘発された夢意識の状態で見えた夢を画用紙に描くということを行いました。夢意識の状態で見えた夢は、先ほどの夢と関連性を見つけるのが困難でしたが、興味深いシンボルがいくつか出現したため、印象に残っています。

夢の再想起中に見たシンボルは二つありました。一つは、とても美しい小川のそばにそびえ立つ大きな新緑樹でした。もう一つのシンボルは、自然と直接つながっている綺麗な家屋でした。

これらのシンボルが表す意味を解釈すること以上に興味深かったのは、クラスメートの何人かが私と同じように「木」のシンボルを夢の中で見ていたことです。どうしてこのようなことが起こったのかに関する理論的な背景としては、シャーマニズムの技法を用いて変性意識状態に入ると、集合意識につながるができるということが関係しているでしょう。

つまり、文化や時代を超えた普遍的な意識領域である集合意識にアクセスすることによって、私たちは共通なシンボルのパターンをそこに発見することができるのです。集合意識へのアクセスは、日常の覚醒意識状態では極めて困難であるため、こうした体験は私にとって示唆に富むものでした。

シャーマニズム・リトリートへの参加: 発達を「志向すること」と発達が「やって来ること」

「君はイモムシから蝶ではなく、スーパーイモムシになろうとしている。さなぎの時間がない」という私のセラピストから言われた印象的な言葉でこの文章を始めたいと思います。

私は、サンフランシスコ市内から北上した所にある山岳地帯にて、シャーマニズムの二泊三日のリトリートに参加したことがあります。そこで改めて、人間の心の発達に伴う「時間」という概念の不可思議さを感じ、特に「何かが熟する」ということに関して光明を得ました。

このリトリートに参加して、私は久しぶりに自然を体全身で、そして心のより深い領域で味わうことができました。日中はカリフォルニアの広大な青空を仰ぎ、そして夜は満天の星空の下、リトリート参加者との交流をそっちのけで数時間ほど山の中で地べたに座り座禅をしている自分がいました(この山にはコヨーテやクマが頻繁に出没することを座禅後に参加者から教えてもらいましたが)。

暖かな夜風とあたりにいる虫や小動物の鳴き声が奏でる多重奏に耳を澄ませながら、私はあたりに溶け込み、空間と時間を越えたフィールドに安住していました。そうした場を十分に味わった後に、日没前に体験した「大樹との一体化」の経験を思い返していました。

リトリートが行われた場所に関して、「山岳地帯」という表現を用いましたが、実際は、「高原にあるのどかな牧羊地帯」という柔らかい表現の方がその場を正しく言い表しているかもしれません。

そして、その牧羊地帯には大樹がいくつも存在しており、大樹は馬や牛の憩いの休息地となっていました。日没前、シャーマニズムの儀式終了後、リトリート参加者の何人かと一緒に大樹を見に行きました。

その大樹は一体いつからそこにいるのか、そしてこれまでの歴史上何を見てきたのか定かではありません。恐らくはるか昔からその場にたたずみ、幾多の歴史を見てきたのだろうと思わせるような風格を漂わせていました。

私はその大樹に寄りかかせてもらい、しばらく大樹との対話を楽しみ、その後はあたりにいる馬や牛たちと同様に、大樹の下で安らいでいました。感じたことのない恍惚感に全身が包まれ、私の身と心は完全に母なる大地に安住し、それと一体化しているような感覚でした。

十分な休息の後、私はふと何かが熟するという「成熟期間」の大切さに気付いたのです。これまでの私はどちらかというと、「時間」というのは人間が構築した概念の産物にすぎないという見方をする傾向がありましたが、そして確かに「時間」というのは実在しない虚構物だと思うのですが、人間時間とは異なる「流れている何か」がこの宇宙には存在するような気がするのです。

また、そうした流れている何かに「積み重なる何か」がまたそこに存在するような気さえるのです。積み重なる何か、「成熟」する何かに思いを馳せる時、私のセラピストが述べた「君にはさなぎの時間がない」という言葉にクリックするものがありました。

私はこれまでの人生において、何かを熟成させる期間を蔑ろにしていたというか、あるいはそもそもそうした感性が欠如していたというか、とにかくイモムシからスーパーイモムシになる生き方を常にしてきたことにはたと気づいたのです。

人間の心の発達も人間の時間とは異なる流れの中で熟成されていくものであり、こうした「脈々と流れる何か」に「積み重なる何か」の神秘さを改めて感じました。私の人生に

において今が間違いなく「さなぎの時期」であり、人生で初めてさなぎの時期を心から味わっているような気がしています。

さなぎの後に待っている蝶を志向してしまっては元も子もありません。どんな蝶に「なりたいのか」を考えてしまう私こそがイモムシからスーパーイモムシになろうとする過去の私の特徴なのです。今はただ・・・さなぎの時期を大切に、さなぎとしてしっかり生きたいと思います。もしかしたら蝶にならない可能性もあります。世界が私のさなぎの殻をノックする時が来れば、私は蝶になるのでしょう。

インテグラル国際会議「インテグラル・リーダーシップ・コラボレイティブ」への参加

JFK大学の一年目の夏に私は、インテグラル理論を実務の様々な分野で活用している世界中の実践者たちが集う国際会議のスタッフメンバーとして働かせていただく機会を得ました。地球規模で見たインテグラル理論の活用状況をお話しする前に、アメリカにおけるインテグラル・コミュニティの現状をお話します。

私が住んでいるアメリカ西海岸ベイエリアには「BAI(ベイエリア・インテグラル)」という非常に活気を帯びたインテグラル・コミュニティがあります。このコミュニティには様々なインテグラル・プラクティショナー達(インテグラル理論を現実世界の様々な領域に活用している実践者)が定期的集い、意見交換や情報交換を活発に行っています。

BAIでは2～3週間に一度、著名なインテグラル・プラクティショナー、著者、学者、スピリチャル・ティーチャーなどを招き、講演会、ワークショップなどが頻繁に行われています。

私も過去何度か講演会やワークショップに参加をし、ここカリフォルニアにおけるインテグラル・ムーブメントの高まりを直接肌で感じることができました。あるワークショップでは何と、インテグラル理論の提唱者であるケン・ウィルバーとイベント会場を直接つなぎ、直々にインテグラル・インクワイアリー(統合的内省の実践)を教わるという非常に稀な機会に恵まれました。

また、2013年からは「メタインテグラル (MetaIntegral)」という新しいインテグラル・コミュニティが誕生しました。メタインテグラルを設立した中心人物は、JFK大学で教鞭を振っておられたショーン・ハーゲンズ先生、マーク・フォーマン先生、ジョーダン・ルフティ先生です。彼らを中心にして設立されたメタインテグラルは、インテグラル理論の発達・発展を目的とし、様々な実務家が参画している非常に興味深い団体です。

さて、今お話ししたのは私が現在在住しているバイエリア近郊のインテグラル・コミュニティの現状です。この夏に私は幸運にも、インテグラル理論をビジネス、政治、教育、エコロジーなどの様々な分野に活用している世界中のインテグラル・プラクティショナー達が一堂に会する「インテグラル・リーダーシップ・コラボレイティブ」というオンライン上の一大国際会議にスタッフメンバーとして携わる機会を得ました。

この国際会議は4週間に渡って行われ、非常に刺激的な夏だったと記憶しております。この国際会議はケン・ウィルバーの基調講演に始まり、その後も錚々たるメンバーによる講演と議論がなされました。具体的には、「スパイラル・ダイナミクス」で有名なドン・ベック、ハーバード大学教育大学院で人間の心・脳・教育を研究し、そこでの研究成果をFBIやCIAに提供しているザック・スタイン(私のメンター)、インテグラル理論を企業戦略やリーダーシップ開発に活用しているコンサルティング会社「Stagen」の代表であるランド・ステイゴン、人間の意識構造の発達に関する研究で著名なスザンヌ・クックグロイターなど50名近くの専門家・実務家の洞察に溢れた講演を聞くことができました。

このように世界中のインテグラル・プラクティショナー達が繰り広げる議論の中に身を置くことによって、インテグラル理論が実務の世界でどのように活用されているのかを知る素晴らしい機会になりました。

ここで私はスタッフメンバーとして、世界中のインテグラル・プラクティショナーとネットワークを構築することができ、アメリカのみならずヨーロッパにおけるインテグラル・ムーブメントの様子なども聞くことができました。日本にいた時は日本以外の世界の様子がわからず、インテグラル理論が果たしてどの程度現実世界の諸問題に適用され、そしてどのくらいの実践者が存在するのか皆目見当がつかない状況でありました。

しかし、インテグラル理論の発祥の地アメリカに来てみて、アメリカにおけるインテグラル・ムーブメントの高まりを実際に感じ、そしてアメリカのみならず世界規模でインテグラル・ムーブメントの機運が学問の世界・実務の世界で徐々に高まりつつあることを全身で感じるようになりました。

インテグラル・コーチングの資格取得を目指して

西海岸からカナダのオタワへ

JFK大学の最初の夏休みに、もう一つ私の人生において転機となったのは、「インテグラル・コーチング」という国際コーチング連盟認定資格を取得しにカナダへ渡ったことです。

JFK大学へ来た当初は、前職時代のビジネス経験を活かし、インテグラル理論を企業組織へ活用したいという思いを持っていました。もちろん現在でも、組織開発に対する関心を強く持っていますが、より直接的に人に対してインテグラル理論に基づいたサービスを提供できる手段はないか模索していたところ、ある一通のメールを留学生課の方から頂きました。

そのメールには、『『インテグラル・コーチング』の資格を取得しようとしているJFK大学の卒業生が、資格取得のためにボランティア・クライアントを必要としているそうなので、興味がある人は彼女に連絡してください』と書かれていました。

当時、私は「インテグラル・コーチング」の存在を認知しておらず、そのメールを読んだ瞬間に、ジュンク堂の心理学書コーナーでJFK大学を知った時と同じくらいの「これだ！」という感覚に陥りました。インテグラル理論を基にした個人の心の発達支援を行うことは、私が描いていたイメージに非常に近く、その方にすかさず連絡をしました。

このボランティアには多くの生徒が応募したらしく、私はその一人に選ばれることはありませんでしたが、彼女からインテグラル・コーチングについて様々な情報を得ることができ、その時すでにカナダへ渡る決断をしていました。

インテグラル・コーチング・カナダの資格プログラムについて

カナダのオタワに本部を置く「インテグラル・コーチング・カナダ (ICC)」は、ケン・ウィルバーのインテグラル理論を世界で最初にコーチングの分野に適用した組織です。ICCのコーチング資格は国際コーチング連盟に認定されており、そのトレーニングは非常に密度の濃い内容です。

後ほどトレーニングの詳細を説明していきますが、概略として、インテグラル・コーチングの資格取得プログラムは6か月に渡り、5日間と3日間の集中トレーニングをカナダで受ける必要があります。6か月間のプログラム終了後、晴れて私は日本人として最初にこの資格を取得したインテグラル・コーチになることができました。実は、インテグラル・コーチング・カナダはさらに9か月間のマスターコーチになるためのプログラムを用意していますが、そちらの受講は現在検討中です。

インテグラル・コーチングモデルの概要

インテグラル・コーチングは現在世界のリーダー層から注目を集めている「インテグラル理論」を理論的フレームワークの中心に据えています。そして、インテグラル・コーチングは自己変革のモデルとして、ハーバード大学教育大学院教授ロバート・キーガンの「主体客体理論」を核とし、成人以降の意識の成長モデルが織り込まれたコーチング手法です。

また、全人格的な人間の器を拡大させるためにボディ(体)とマインド(頭脳)を鍛錬するのみならず、精神的な実践方法(座禅などの実践をはじめとし、心理学の知見に基づいたシャドーワークなど)をクライアントの日常生活に取り入れてもらい、体・心・精神を分け隔てることなく統合的に鍛錬を行う点が特徴的です。

そうした意味でインテグラル・コーチングは、東西に伝わる過去の哲学的・心理学的叡智と最新の学問的研究が見事に統合された「人間の構造的成長を促す包括的なコーチング手法」と言えます。

そして、既存の多くのコーチング手法が人間の意識状態の変化や表面上のスキルの開発に焦点を当てているのに対し、インテグラル・コーチングではクライアント各人の「発達構造」そのものに着眼し、深層的な能力の成長・発達を支援する点、すなわち人間の「器」そのものを拡大させる支援を行う点が特徴的です。

しかし、人間の意識構造の変容と意識状態の変動については注意を要します。簡単に両者の違いを説明すると、人間の意識構造は長い年月をかけて成長・発達するという特徴を持っているのに対し、人間の意識状態は一日の中で変動するという特徴を持っています。こうした人間の意識状態の性質を利用して、例えば既存のコーチング手法を受けた後に一時的にやる気が高まったり、成長したような感覚に陥ることが往々にし

てあります。しかし、それは一時的な「状態」の変化にすぎず、真に「構造的」な心の成長・発達とは言えません。

また、対話能力、人間関係構築能力、戦略的思考能力、交渉能力などの実務的な能力というPCで喩えればアプリケーション・ソフトの開発を目的とした既存のコーチング手法とは違い、インテグラル・コーチングではアプリケーション・ソフトを使うための「オペレーション・システム」そのものを鍛錬することを目的としています。

変化の激しい現代社会において、柔軟かつ効果的にアプリケーション・ソフト(実務能力)をインストールするためにも、そうしたソフトウェアそのものを動かすオペレーション・システム(構造的・深層的能力)そのものを鍛錬する必要性が急速に高まっています。インテグラル・コーチングはそうした人間の構造的・深層的能力であるオペレーション・システムのアップグレードの支援を行っていきます。

インテグラル・コーチングでは、そうした構造的・深層的な能力の成長を意識的に鍛錬し、成長・促進させる効果が期待されます。

ケン・ウィルバーが考えるコーチングの3要素とインテグラル・コーチングに関して

次に、インテグラル理論の提唱者であるケン・ウィルバー自身が一般的なコーチングとインテグラル・コーチングをどのように捉えているのか解説したいと思います。ウィルバーの意見では、効果的なコーチングのためには下記の3つの要素が必要であると述べています。

1:クライアントの同意(Consent of the client)

コーチングのプロセスにおいてはコーチのコミットメントもさることながら、クライアント側がどれくらい自発的・協力的に毎回のコーチングのセッションに望むかが大切となりま

す。こうしたクライアント側の成長意欲、自発的・協力的な姿勢が、クライアントの成長を前進させる大きな原動力になるとウィルバーは述べています。

もちろんながら、長い時間軸を想定すれば非自発的・非協力的なクライアントでもコーチングの効果を多少なりとも得られる場合もあると思います。しかしながら、クライアントのそうした姿勢は真の変化・変容を促すための効果的なコーチングにおける理想的な状態ではないとウィルバーは述べています。

私自身、コーチとしての経験を振り返ってみても、ほとんどのクライアントは変化・進化を求めてコーチングを依頼してくるため、自発的な姿勢で毎回のセッションを行っている場合がほとんどです。しかし、中には自己の成長・発達をコーチ任せにしてしまっているクライアントも存在するのも確かです。

コーチングは、コーチとクライアントとの関係性で成り立ち、関係性に基づいた共同作業を長い時間をかけて行っていく実践であるとも言えるため、どちらかが他方に過度に依存してしまうという構図が形成されると、コーチングの効果も半減してしまうのです。

2:時間(Time)

クライアントとコーチの関係は、クライアントの最も本質的な部分における変化を生み出す鍵となります。そのため、クライアントはコーチングのために時間とエネルギーを捧げる必要があります。

捧げられたエネルギーはクライアント自身の変化の原動力となります。十分な時間的な関与がなければ、真の変化・変容が起こる可能性は低くなってしまおうとウィルバーは述べています。

実際に巷に存在する多くのコーチング手法は安易に人間の成長を謳うものがありますが、インテグラル理論は発達心理学の知見が十分に織り込まれているため、「真の人間の成長」というものが時間を要するプロセスであると厳格に認識しています。

発達心理学者のオットー・ラスキーは、「行動的な変化を促すのであれば、それほど時間を要することはない。しかし、行動を生み出している心の構造そのものを変容させるためには、少なくとも1年間のコーチング期間を要する」と述べています。そのため、世の中で流行している安易に人間の成長を謳うコーチングモデルは、行動的变化に着目しているにすぎず、真に構造的な心の変容を考慮していることはほとんどないと思います。

3:クロス・トレーニング (Cross training)

既存のコーチング手法は人間の認知構造(物の見方など)を変えることだけに焦点が当てられがちですが、認知の能力は人間の多様な能力の内の一つでしかありません。そのため、インテグラル・コーチングでは人間の持つ様々な能力を同時に涵養し、真に統合的な人間の成長に寄与するような実践が行われます。

ウィルバーは上記の点に関して以下のようなことを述べています。

「認知能力(cognitive)、身体能力(physical)、感情の能力(emotional)、倫理の能力(ethical)、精神的な能力(spiritual)など、様々な人間の能力を同時に鍛錬することは発達をより加速させ、より深いレベルでの成長を促すことになる。」

実際に、アメリカで最も科学的な研究がなされ(UCLAのR・K・ワレスなど)、過去に多くのビジネスマンの間で流行したTM瞑想(Transcendental Meditation)とウェイト・リフティングを組み合わせると、一方だけしか行っていない者と比べて意識

構造の成長に劇的な違いが表れるという研究結果が出ているとウィルバーは述べています。

ウィルバー自身もこの研究結果を自身の実践に取り入れ、毎朝3～4時に起床し、1～2時間程度座禅(瞑想)を行い、午後に1時間程度ウェイト・リフティングを行っているという話は非常に有名です。

このようにインテグラル・コーチングが考える統合的な人間成長のためのクロス・トレーニングは、非常に多角的なアプローチを用いて行われることになります。

ウィルバーが述べた上記1～3のポイントを振り返ると、真に構造的な変化・変容を促進するためには、本質的な部分における人間力の涵養を行うためには、クライアント側の真摯なコミットメントが鍵となります。さらに、人間の器を拡大させるプロセスが時間と労力の要する生半可なプロセスではないことも理解しておくことが大切になります。

最後に、インテグラル・コーチングが人間の深層的な成長・発達を支援することの有効性に関して、これまでのコーチング活動を通じて得られた知見を簡単に紹介したいと思います。上記の通り、インテグラル・コーチングは人間の心の成長・発達を支援する上で包括的・統合的なアプローチを用います。

既存のコーチングではクライアントを理解する段階において、一つの手法に頼ってクライアントを評価・分析しがちですが、インテグラル・コーチングでは発達心理学の理論を用いてクライアントの意識構造を分析し、意識構造の特質に合わせたコーチング・セッションを行うという点、エニアグラムという性格類型論を用いてクライアントの性格的な特徴を考慮してコーチングを行うという点、クライアントがコーチング・トピックを達成した時の在り方(New Way of Being)のみならず、現在の在り方(Current Way of Being)も

同時に尊重しながら成長支援を行う点など、様々な理論やアプローチを組み合わせ、クライアントを多面的・多角的に理解し、包括的な成長支援をすることが特徴的です。

クライアントに対するそれらの多面的・多角的な分析を基にして、インテグラル・コーチングは包括的なアプローチを取り入れています。既存のコーチング手法は単一的なアプローチを用いてクライアントの目標達成を支援しがちです。しかし、インテグラル・コーチングでは、例えば過去のクライアントを振り返ってみると、感情のコントロールを苦手に行っているクライアントに対しては、自分の感情と向き合うために精神分析学及び認知行動療法の理論と実践技術を用いたり、対人関係に問題を抱えるクライアントに対しては、身体心理学の理論と実践を基に簡単な呼吸法やボディーワークを行ったり、また新しい自己(Self)を構築することをトピックに挙げていたクライアントに対しては精神統合学のワークや座禅の実践などを行ってきました。クライアントの特徴やトピックに応じた多様なアプローチは、クライアントの心の成長・発達、そしてトピックの達成支援に大きく貢献していると言えます。

これまでのクライアントの方々とコーチングを振り返ってみて言えることは、単一的な評価・分析・方法ではクライアントのトピックの達成を支援することはできなかったであろうということです。インテグラル理論を核とし、様々な理論と実践が織り込まれたインテグラル・コーチングの方法論はクライアントに対する統合的・包括的な理解を促し、クライアントの深層的な成長・発達を支援することに大きく寄与しています。

インテグラル・コーチングにおける人間の変化・変容に対する視点:他のコーチングモデルとの比較

上記において、「インテグラル・コーチングとはどのようなコーチングモデルなのか?そしてどのような効果をもたらすコーチングなのか?」ということを説明しました。それでは、コーチングにおいて非常に重要な概念である「人間の変化・変容」について説明したいと思います。世間に存在する多くのコーチング手法が意識的あるいは無意識的に

念頭に置いている「変化・変容」に対する考え方とインテグラル・コーチングにおける考え方をインテグラル理論の4象限アプローチを用いて簡単に比較してみたいと思います。

個人の内面領域:左上象限

個人の内面領域に焦点を当てるコーチング手法は、クライアントの変化・変容をクライアントの「心の在り方」に還元する傾向にあります。左上象限に偏りがちなコーチング手法においては、「変化はあなたの心の持ち方で決まるのです」「変化を起こすためには意識が変わらなければなりません」という言葉が強調される傾向にあります。こうした言葉は極端な例かもしれませんが、実際に多くのコーチング手法は変化・変容をクライアントの心の在り方だけに還元してしまう傾向があるのは否めません。

確かにコーチはセッションの中でクライアントに対して様々な質問を投げかけ、クライアントに自分自身の信念や世界観に気付いてもらうということを行います。そして、クライアントにとって自分の信念や世界観を客観的に把握するということは、変化・変容に向けた第一歩として確かに大切になってきます。しかしながら、ウィルバーも述べているように人間の変化・変容とは左上象限だけを通じて起こるものではなく、4象限全てを通じて生起するものなのです。そのため、クライアントの心の在り方だけに焦点を当てたコーチング手法は、クライアントの変化・変容を支援することにおいて不十分かつ部分的なアプローチなのです。

個人の外面領域:右上象限

個人の外面領域に焦点を当てるコーチング手法は、クライアントの変化・変容をクライアントの「行動」に還元する傾向にあります。「行動は変化を生む」、「行動の無いところに変化は無し」というような代表的な言葉が右上象限に焦点を当てたコーチング手法に当てはまります。先ほどの個人の内面領域に焦点を当てたコーチング手法と比較して、クライアントの行動に焦点を当てるコーチング手法は、クライアントが具体的に何をする

必要があるのか、どのような行動を取る必要があるのかということに焦点を当てるため、時としてクライアントの心の在り方(感情やモチベーションなど)を蔑ろにしてしまう傾向があります。

もちろんながら、行動主義に基づいた右上象限のコーチング手法にも独自の価値があります。それは例えば、コーチングにおいて重要な役割を果たす、具体的なゴール・目標を設定すること、目標達成に向けたアクション・プラン(行動計画)の策定、計画の進捗度合いの管理などが挙げられます。これらはコーチング・トピックを達成する上で非常に大切になってきます。

しかし、コーチがクライアントの心の状態の配慮を欠く場合、クライアントは目標を達成することはおろか、アクション・プランに沿った行動すらも起こせなくなってしまうという事態に陥るかもしれません。そうした意味において、クライアントの「行動」のみに焦点を当てたコーチング手法もまた完全ではなく部分的なのです。

集団の内面領域:左下象限

集団の内面領域に焦点を当てるコーチング手法は、クライアントの変化・変容をクライアントとコーチの「関係性」に還元する傾向があります。左下象限に焦点を当てるコーチング手法では、「クライアントとの関係性が一番大切である」、「コーチングのセッションでどのような会話をを行うのが一番大切である」という言葉が強調されるかもしれません。ここでは、人間の変化・変容というものが個人同士の相互のやり取り・関係性から生じるものであるということに焦点が置かれます。

確かに、私たちは世界に存在する様々な関係性の中に生きており、他者の存在は私たちにとってかけがえのないものです。そして、コーチングの意義というものもクライアントとコーチの間における相互のやり取りに存在すると言えます。実際に、コーチングのセッションにおいてクライアントが自身の信念や価値観・考え方などを言語化してコーチと

共有することは、自分に対する新しい視点や気づきを得る上で非常に重要になってきます。

しかし、左上象限と同様に左下象限のコーチング手法もクライアントの具体的な目標設定や行動計画の策定などの右上象限の要素を蔑ろにする傾向にあります。

私自身のコーチングの経験を振り返ってみても、セッションの中であれだけ素晴らしい気づきや新しい視点を得たクライアントがそれらを行動に移すことが出来ず、セッションが単なる「会話を楽しむ場」と化してしまうことがあります。クライアントがセッションを通じて得た気づきや視点を実際の行動に落とし込めるような支援を行うことがコーチには求められます。クライアントが自分で得た気づきや視点を自らの内に「体現化 (embodiment)」することがなければ、真の変化・変容は非常に困難なものとなってしまいます。こうした意味においても、クライアントとの「関係性」にのみ焦点を当てたコーチング手法もまた部分的なのです。

集団の外面領域:右下象限

集団の外面領域に焦点を当てるコーチング手法は、クライアントの変化・変容をクライアントが帰属する「組織」あるいは「システム」に還元する傾向にあります。例えば、クライアントが何かの組織に属している場合、右下象限に焦点を当てるコーチング手法では、クライアントがどれだけその組織の要求事項や規則を理解しているのか、そしてどれだけその組織に適合しているのかが強調されます。

ここでは、コーチはクライアントの組織の特徴を分析・評価し、クライアントがその組織において適切に機能できるように支援を行います。こうしたシステムに着目するコーチング手法は、組織に属する個人がその組織にどのような影響を及ぼすのか、そして逆に組織が個人の変化・変容にどのような影響を及ぼすのかという、上記3つのコーチング手法にはない独自の視点を提供してくれます。

しかしながら、組織の構造・機能、そして組織内で共有されている規則や決まり事を強調する右下象限のアプローチは、クライアント個人の心理や行動面をないがしろにしながら変化・変容を促そうとする傾向があります。こうしたアプローチもまたクライアントの真の変化・変容を支援することに関しては、不十分かつ部分的であると言えます。

現在コーチングの世界に存在するどのコーチング手法も上記4つのいずれかに該当します。それら無数に存在するコーチング手法は4象限の内、一つだけに焦点を当てているか、もしくは他のもう一つの象限にも焦点を当てているかもしれません（例えば、左上象限と右上象限を組み合わせたアプローチなど）。しかし、クライアントの変化・変容に関して、これら4つの象限全てを包括的に考慮しているコーチング手法は残念ながらほとんど見受けられません。

ここでコーチとしてあるいはクライアントとして忘れてはならないのは、上記に挙げた4つのアプローチはそれぞれ独自の「価値」と「限界」を有するということです。各々のコーチング手法は他のアプローチにはない強みを持っています。しかし、それと同時にどのアプローチにも焦点を当てることのできない盲点、すなわち限界を有するののもまた事実なのです。そうした各々のアプローチの「価値」と「限界」を適切に認識し、クライアントの変化・変容を統合的に支援するのがインテグラル・コーチングであると言えます。

世の中に完全なものは存在しないのと同様にインテグラル・コーチングのモデルも完全なものではありません。しかしながら、少なくとも「人間の変化・変容」に対する認識の仕方に関しては、他のコーチング手法よりも包括的かつ統合的であると言えます。こうした包括的な枠組みは、非常に過酷な「成長」という名の旅を歩むための信頼に足る、優れた「地図」をクライアントに提供してくれます。仮に成長への道しるべとなるこうした地図を持っていなければ、成長に向けた旅はより一層過酷なものになってしまうかもしれません。インテグラル・コーチングではそうした統合的な「地図」を十分に活用しながら

らクライアントが4象限全てを通して変化・変容できるように適切な支援を行っていきます。

コーチングとサイコセラピーの違い

上記において、インテグラル・コーチングの概要と他のコーチングモデルとの違いについて簡単に説明しました。クライアントを始め、多くの方から質問を受けるのは「コーチングとサイコセラピーはどこが違うのか？」というものです。ここでは、スーザン・ホッジというインテグラル・コーチとインテグラル・セラピストを兼任している方の考え方を参考に、コーチングとセラピーの違いは何かという非常にオーソドックスな問いについて説明していきたいと思います。

近年、コーチングは非常に注目を浴びている産業ですが、サイコセラピーとコーチングの手法がどのように異なるのかということに関して若干誤解や混同が生じているようです。

実際には、コーチングとセラピーの手法は無数に存在し、数多くの共通点と相違点がコーチングとセラピーの間で見受けられます。ここではそうした共通点や相違点を明確にするために、そしてインテグラル・コーチングが果たす人間の発達・成長と意識構造の進化に対するユニークな貢献を紹介するために、セラピーとコーチングに関するより包括的な概略図を示していきたいと思います。

コーチングとセラピーの歴史に関して、両者はともに欧米において誕生しました。セラピーというプロフェッショナルな職業が産声を上げた1940年代は、社会的・経済的に大きな変化が起こり、そうした変化が家族という小さな社会的ネットワークを越え、外部からのメンタリングの必要性を促したという歴史的な背景があります。

欧米社会において、セラピストは賢者・聖人の役割を担っていただけではなく、インテグラル理論で言うところの神話性段階(アンバー)の文化を合理性段階(オレンジ)に移行させるという非常に重要な役割を担っていました。

現代の心理療法のアプローチは、例えば、精神分析的、認知行動的、経験主義的なものや家族療法などが支配的となっています。1940年代当時、それらの手法はクライアントの精神病理を分類、診断、治療することに焦点を当てていましたが、それらのアプローチは神話性段階の文化、ユダヤ・キリスト教の精神、及び合理性段階のビジネス/医療モデルの特徴を反映していました。

そして、欧米における1960年代の社会変革は、集合的な意識構造が合理性段階から相対主義的段階(グリーン)にシフトしつつあることを示していました。例えば、欧米人が東洋思想に着目し、禅が流行ったりしたことなどが一例として挙げられます。

その結果として、人間性心理学、実存主義的心理学、トランスパーソナル心理学という新しい心理学派が台頭してきました。特に、アブラハム・マズローの人間性心理学は現在の多くのコーチング手法の基盤となっています。

アブラハム・マズローは、人間は自己実現を達成することのできる生まれ持った能力を兼ね備えていると提唱しました。人間は傷ついており、修正されなければならないという考え方に基づいた神話性・合理性段階の意識構造に根差した心理療法のフィールドにマズローは異議を唱えました。

そして、1980年代、1990年代の初頭において、情報伝達技術とグローバリゼーションの進展により、欧米諸国は多様性に溢れ、変化の速度を加速させていきました。

こうした変化は、第一層の意識構造(相対主義的段階までの意識構造)から第二層の意識構造(相対主義的段階を超えた意識構造)へ向けた変化と同様に、神話的合理性段階(アンバー・オレンジ)から相対主義的段階(グリーン)への大規模な社会変革を生み出すきっかけになりました。

そうした社会変革の渦中にいた市民は、意識構造の「跳躍 (leap)」を実現するために、新しい賢者/聖者を必要としていました。その結果として起こったのが、人間性回復運動(ヒューマン・ポテンシャル・ムーブメント)だったのです。その結果として、合理性段階/相対主義的段階を特徴としたコーチング産業が一気に花開くことになりました。

そして、合理性段階/相対主義的段階を特徴としたコーチングと同様に、ポストモダン革命は、近代主義的な心理療法の基盤を揺るがせることになりました。このような流れを受けて誕生した構成主義的心理療法のアプローチ(例:ナラティブ・セラピー、問題解決思考セラピー)は、多くのコーチング手法と同様に、クライアントの強みに着目し、将来志向を基にしているという点で、両者は共に似通ったものとなっています。

さらにこの頃から、文化心理学や脳神経科学がこれらの手法に加わりつつありました。しかしながら、このことはクライアントの精神病理や健全な人間の発達に関する極めて重要な前提条件というものを巧みに覆い隠すことにもつながってしまったのです。具体的には、相対主義段階に意識構造を置くコーチやセラピスト達は、人間の潜在能力、人間の自然治癒力、そして自己実現などを盲目的に擁護する傾向に陥ってしまったのです。

残念なことに、第一層のコーチング産業は心理療法を「クライアントの精神病理だけに着目し、クライアントを過去の出来事に過度に縛り付けてしまうもの」と不正確に捉えることによって、心理療法の分野と一線を画そうと試みてしまったのです。同様に、心理

療法の世界においてもコーチングに対して誤った認識があり、両者の関係は断絶してしまいました。

こうしたコーチング産業と心理療法の歴史の中で、インテグラル・コーチング・カナダは、それら既存の心理療法とコーチング手法を含んで超え (includes and transcends)、斬新かつ強固で健全な第二層のコーチング手法を確立することになったのです。

インテグラル・コーチングは、人間の精神病理や人間の可能性というどちらか一方に限定的に焦点を当てるのではなく、人間のシャドー領域と可能性の両方に焦点を当てたアプローチをしています。

同様に、インテグラル・コーチングは変化・変革の試みに向けて、過去、現在、未来の関連性を的確に認識します。また、インテグラル・コーチングは4象限全ての視点から変化を的確に把握し、加速させるコーチング手法なのです。

それでは、インテグラル・コーチングと既存のコーチング手法とではどのような違いが両者に存在するのでしょうか？ここでもう一度、両者の違いについて異なる角度から説明します。

合理的段階、相対主義的段階を特徴とした第一層の既存のコーチング手法と相対主義的段階を超えた第二層のコーチング手法の主な違いは、前者が4象限の内の僅か一つ、もしくは二つの観点からしか人間の変化を捉えないという点です。それに対して、統合的段階を特徴とする第二層のアプローチでは、4象限全てを分断したものではなく、相互に結びついた観点から人間の変化を捉えます。

第一層のコーチング手法が視点の偏りがあるのと同様に、既存のセラピーの多くも自分の優位性を主張するあまり、どこかの象限に偏ってしまう傾向にあります。また、イン

テグラル・コーチング・カナダの設立者であるジョアンナ・ハントは、インテグラル・コーチング・カナダと他のコーチングメソッドを比較する上で、4象限レンズ(Quadrant Lens)を用いています。

ジョアンナは「インテグラル・コーチング・カナダのアプローチは、人間の成長・変化というものが、ある意味では体現されるものであり、持続可能なものであるという認識の下、そうした人間の成長・変化というものが4つの象限を通して立ち現れるということに着目した、統合的な視点を抱擁するアプローチなのです」と述べています。

インテグラル・コーチングでは、主に下記の4つの象限からのアプローチを行います。

一つ目は、会話・対話・共通認識の確立を通して(左下象限)、クライアントに深淵かつ透徹な洞察を身に着けることを可能とするアプローチ。二つ目は、クライアントの世界の見方 (way of seeing)とその拡大(左上象限)を可能とするアプローチ。三つ目は、クライアントが所属する組織やクライアントを取り巻く環境(右下象限)がクライアントに与える影響を精査し、時間をかけて効果的に働きかけるアプローチ。四つ目は、クライアントが自由自在かつ巧みに全ての象限間を行き来することのできる機動力の鍛錬を目指すアプローチ(右上象限)。

インテグラル・コーチ及びインテグラル・セラピストは多かれ少なかれこうした「統合的 (integrative)」なアプローチを採用しています。

アメリカ合衆国コロラド州デンバーにあるインテグラル理論の研究機関「インテグラル・インスティテュート」は、インテグラル・コーチング・カナダのコーチング手法をインテグラル理論に基づいた最も包括的な適用事例であると高く評価しています。

ここまで、コーチング、セラピー、インテグラル・コーチング・カナダのアプローチに関する概略を説明してきましたが、この概論によってそれらの違いや共通点が少し明確になったのではないのでしょうか。

それら全ては、欧米文化が直面した大きな社会変革に伴う苦痛の最中に誕生したものであり、それらは哲学、科学、テクノロジー、ビジネスの進展と歩みをともにし、共に進化してきたものなのです。そうした意味でそれらは同じ歴史を歩んできました。

ここでもう一度おさらいを含めて、コーチング、セラピー、インテグラル・コーチングの相違点について触れておきたいと思います。第一層のセラピーにおいて、セラピストは、精神病理または人間の強みや潜在能力のどちらかに偏って焦点を当てる傾向にあり、第一層のコーチングにおいては、クライアントの可能性に強く固執してしまう傾向があります。

言い換えると、第一層の心理療法やコーチング手法は、過去、現在、あるいは将来のどれかに部分的に焦点を当て、変化というものを一つあるいは二つの象限を通して把握する傾向にあります。

それに対して、インテグラル・コーチングでは、4つの象限全てを通じて過去、現在、将来の全てに光を当て、含んで超える (includes and transcends)ということを目指しています。つまり、インテグラル・コーチングの手法は「どちらか、あるいは (either/or)」という発想ではなく、「どちらも (both/and)」という発想に基づいた第二層の意識構造パラダイムを具現化したものと言えます。

そうした意味において、インテグラル・コーチングは個人領域・プロフェッショナルの領域において効果を発揮し、クライアントの方々は自己成長・自己変革・組織変革を希求する個人、エグゼクティブ(企業経営者)、多様な組織など、クライアントは多岐に渡っ

ています。インテグラル・コーチングは現在において、クライアントの変容を体現する (embody) 強力なメカニズムを内包したコーチング手法だと言えます。

秋学期

意識のパラダイム

クラス概要

このクラスを教えてくださったのはブルース・アルダーマン (Bruce Alderman) 先生です。彼は、JFK大学では非常に有名な先生であり、生徒はアルダーマン先生の丁寧かつ熱心な指導に対して非常に厚い信頼を寄せています。私はこの先生に対して個人的な思い入れがあります。

社会人時代にJFK大学を見学しに行った時に、学部長のヴァニースに「統合心理学科のクラスの雰囲気を感じたいため、実際のクラスを見学させてくれないか」というお願いをしたところ、見学の許可を得たのがアルダーマン先生の授業だったのです。当時の私の英語力は拙かったと思いますが、それでも厚かましくも積極的にクラスの最前列、アルダーマン先生の教壇の真ん前でクラスを受けさせていただき、授業後は、統合心理学科についてあれこれ質問させていただきました。

そうした個人的な思い入れのあるアルダーマン先生の授業を正式に履修したのが今回のクラスでした。厳密には、このクラスは統合心理学科のものではなく、意識探求学科の必修クラスであり、心理学的な要素よりも哲学的色合いの濃い授業でした。

具体的には、このクラスは、私たちの社会を規定しているパラダイムについて考察することを目的としています。パラダイムとは何なのか、パラダイムはどのようにして形成されるのか、歴史を通じてパラダイムがいかに維持・変遷してきたのか、現在のパラダイムが抱える社会的な問題は何かを議論することに主眼が置かれていました。

実際には、5つのパラダイム(原始、モダン、ポストモダン、ホリスティック、インテグラル)を比較検討する中で、各々のパラダイムと個人・社会の発達を考察し、地球規模の課題・問題に対してどのようにアプローチをしていけばいいのかを考察していく授業でした。

パラダイムとは？

意識のパラダイムを考える上で、まずはその定義を明確にしないと議論が進みません。そのため、このクラスでも全11回のクラスの内、最初のクラスでパラダイムの定義を議論しました。

過去の偉大な哲学者・思想家がパラダイムについて論じていますが、ここでは代表的人物の定義を簡単に紹介します。まず、パラダイムを議論する際に必ず言及される思想家トーマス・クーンはパラダイムを下記のように定義づけています。「パラダイムとは概念的なモデルであり、それによって研究者は実証的なデータを集め、理論を洗練化させ、問題の解決にあたることができる」と述べています。

また、アダム・スミスは「パラダイムは、社会で共有されている一連の仮説(前提)である。こうしたパラダイムは、私たちが世界を認識する方法とも言える」と定義づけています。他にも様々な定義の仕方があると思いますが、ここで上記の哲学者の定義とケン・ウィルバーの統合的な観点からパラダイムを簡単に定義しなおすと下記のようになります。

クーンは、パラダイムに秘められた「知識を生み出す実践の重要性」を強調していました。知識は、その時代のあるパラダイムによって生み出されるものであり、パラダイムは時代という文脈によって絶えず変化・変容していきます。時代と共に変化・変容するパラダイムは、その時代における知の探究をさらに推し進める実践であり方法論なのです。

ボーム・ダイアログの実践

このクラスで最も興味深かったのは、クラスの中で「ボーム・ダイアログ」という人間の意識を直接的に探求する対話の実践を行ったことです。これは、物理学者デイヴィッド・ボームによって考案された実践です。ボームは物理学で多大な功績を残したのみならず(量子力学や相対性理論、アインシュタインと共同研究を行うなど)、彼は心理学・哲学の領域においても学問上の功績を果たしています。

実は、私は友人主催のボーム・ダイアロググループに一年間ほど参加していました。ボーム・ダイアログで行われるような深い対話を生まれてこの方日本では経験したことがなかったので、ボーム・ダイアログを一言で説明するのは難しいですが、あえて言葉を当てて説明すると下記ようになります。

ボーム・ダイアログは、参加者同士で作り上げる集合意識空間を非常に大切にし、あるトピックに対して、個人の深い内面領域で立ち上がる現象に焦点を当て、それに忠実に自分の意見を表明していきます。私の経験からすると、このダイアログでは思考・衝動・判断を一時停止させる必要があるため、自分の「意見」と述べてしまうのは正しくない気がしています。抽象的な説明ですが、自分の思考プロセスの奥深い所から湧き上がるもの、あるいは私たちが内在的に持つ意味構築装置で生成される最も純粹な意味を参加者に表明する形でダイアログが進んでいきます。

この説明からも分かる通り、普段私たちが行っている「会話」とは一線を画したコミュニケーションがそこで行われます。ビジネス、政治、教育などありとあらゆる実務領域において、対話の重要性が叫ばれていますが、実際のところ、真の意味の対話とは非常に労力のいる共同作業なのです。個人的な願望・衝動などに囚われてしまうことは対話の妨げとなり、ボーム・ダイアログの実践を通じて鍛錬されたのは、そうした個人的な

事柄を一端脇に置き、自分の意見と相手の意見を絶えず交換・交流させながら対話を統合の道へ推し進めていく能力だと思っています。

インテグラル・ライフ・プラクティス

クラス概要

幸運にも、統合心理学科の学科長を務めているヴァニース先生から直々にこのクラスを教えていただくことができました。このクラスは名前の通り、ケン・ウィルバーのインテグラル理論を学問の世界や実務の世界というよりも、いかに私たちの日常生活に活用していくかということに主眼を当てていました。

このクラスでは、様々な実践技法を通じて、身体と心、私たちと社会との関係性をいかに統合していくかを学習しました。もちろん、生徒はいかにして身体・心の健康を維持・促進するか、精神的な鍛錬をどのように積んでいくかということを学習していったのですが、ヴァニース先生自身が社会や世界への貢献に非常に関心のある方なので、このクラスでは個人の様々な領域を鍛錬することを目的としているだけではなく、社会にそれをどのように還元するかを常に意識した授業が行われていました。

インテグラル・コミュニティが陥りやすい罠として、個人の実践を個人の領域に留めてしまうことが挙げられます。つまり、自己の様々な領域を鍛錬することには非常に熱心なのですが、そこで自己完結してしまい、鍛錬した自己を通じて社会で生きること・社会に還元していこうとする姿勢が足りない傾向にあります。

そうした傾向に反して、ヴァニース先生のクラスでは、個人の自己変革と社会の変革を区別するのではなく、常に両者の関係性を考え、社会を通じた自己変革、そして自己を通じた社会変革という二つの側面を特に強調していました。

シャドーワークの意義

インテグラル・ライフ・プラクティスは大きく分けて4つのメインモジュールと複数個のサブモジュールから構成されます。各々のモジュールに関しては、「実践インテグラル・ライフ―自己成長の設計図(春秋社)」を参照して頂ければと思いますが、ここではインテグラル・ライフ・プラクティス(ILP)の核とも言える「シャドー」領域の実践技法を一つ紹介します。

ILPは、人間の心が持つ影の部分(シャドー)に光を当て、それを自己成長の糧とする点が非常に特徴的です。私たちは誰しも、心の中にシャドーを持ち、それを他者に投影する形で日々の生活を送っています。

例えば、「なぜあの人は怒っているのだろうか？」と心の中でつぶやく時、それは自分が持っている怒りの感情を他者に投影している可能性があります。つまり、本当は自分が怒っているにも関わらず、それをあたかも他者が怒っているかのようにして自分の怒りの感情を隠してしまおうとしているのかもしれません。

心理療法の世界では、私たちの心のシャドーのことを「抑圧された無意識」と呼びます。まさに、私たちは日々の生活の中で湧き上がる様々な感情を無意識の領域へと押しやることによって、どんどんシャドーが膨れ上がっている状態に陥っているかもしれません。

ILPのシャドーワークでは、こうした抑圧された無意識を意識化し、シャドーを再統合することを目的としています。実は、感情を無意識下に抑圧するためにはかなりの心的エネルギーを使います。つまり、抑圧されたシャドーの領域が大きければ大きいほど、私たちは膨大な心的エネルギーをそこに浪費していることになるのです。

そのため、シャドーワークは、感情を抑圧することに費やしていた心的エネルギーを解放し、私たちが他の活動に心的エネルギーを使えるようにするという役割を果たしてくれます。

3-2-1-0シャドーワーク

ILPにおけるシャドーワークの中で最も有名かつ効果的な実践は「3-2-1シャドーワーク」と呼ばれています。具体的にこのシャドーワークをどのように実践すればいいのかとということを超えて、バークレーに本拠地を置く「ベイエリア・インテグラル」のワークショップで私が学んだ「3-2-1-0シャドーワーク」という応用バージョンについて紹介します。

このワークショップをファシリテートしてくれたのは、オックスフォード大学で神学の博士号を取得したMarc Gafni氏です。この方はインテグラル・コミュニティの中では非常に有名であり、世界に存在する様々なスピリチュアルの実践に関する論文を執筆したり、ワークショップを開催しています。

そもそも、皆さんはイライラした時にどのようにその感情と向き合いますか？運動をして発散しますか？好きな本を読んで気分を変えようとするでしょうか？座禅でも組んで精神を落ち着かせようとするでしょうか？

それらはどれも一見有効な解決策に思えます。実際に、私自身も昔はよく上記の手段を用いてイライラした感情を消し去ろうとしていました。しかし、それらの手段はシャドーから生まれた感情と向き合う上では、有効な実践ではないのです。

上記の例で言えば、運動をすることは確かにイライラの「発散」には役に立つかもしれませんが、ILPでは、運動は「体」の実践に含まれます。そのため、運動はイライラを生

み出しているシャドー領域に直接働きかけることはできず、問題の根本は解決されないのです。

これから紹介する「3-2-1-0シャドーワーク」は、自分のシャドーと向き合い、ネガティブな感情をポジティブな感情に変換させ、自己と向き合う実践技術です。

3(3人称):シャドーと向き合う

まず、最初のプロセスでは、自分の中にネガティブな感情が湧き上がった時に、その感情を3人称の「それ」「彼」「彼女」として向き合います。例えば、「私の中に怒りの感情が湧き上がっている。『それ』はとても強い感情であり、お腹辺りに何やらぐつぐつと煮えたぎるような熱いエネルギーを感じる」というように、この瞬間に自分が感じている感情を客観的に記述することを行っていきます。

最初の内は、頭の中でシャドーを記述していくのではなく、紙(あるいはワードを活用)などを書いて自分のシャドーと向き合っていくことが効果的だと思います。慣れてくれば頭の中だけで行ってもいいのですが、最初はノートに書いてじっくりとシャドーワークに取り組んでいくことをお勧めします。

2(2人称):シャドーと対話する

次のステップは自分のシャドーと対話することです。これは心の中で、シャドーを会話相手として、シャドーを2人称的に捉えることを意味しています。シャドーとの対話を行うことは、シャドーを抑圧するのではなく、シャドーの存在をまずは認めてあげることにつながります。

例えば、

私「あなた(怒りの感情)はどこからやってきたのですか？」

怒りの感情「あなた自身の心からです。」

私「そうですか。それでは何のためにあなたは私の中にやってくるのですか？」

怒りの感情「何のため？ 目的などありません。人間だれしも怒る時はあるでしょう。」

私「確かに、人間なら誰しも怒りの感情を抱くかもしれませんね。ですが、あなたのせいで私は他者が怒っているかのように見えてしまうのです。」

怒りの感情「それは申し訳ないことをしました。しかし、あなたはこれまで私の存在を一切認めてくれようとしませんでした。私はあなたの心の奥底に追いやられて辛い思いをしていました・・・。」

私「それは申し訳ないことをしました。それではあなたを認め、あなたの存在を私の心の中にもう一度再所有したいと思います。」

上記のような対話をシャドーと十分に行い、次のステップに移っていきます。

1(1人称):シャドーを再所有する

ここまでのプロセスを見ると、要するに、3と2のステップはシャドーを客観視し、主体的な自己とシャドーとの距離を取るようにしていきます。3と2のステップでいったん冷静にシャドーと向き合った後は、もう一度シャドーを再所有することを行っていきます。抑圧されたシャドーをもう一度「再所有する」という考え方がこのワークの面白いところでもあります。

最後のステップは、センテンス一つでも構いません。例えば、「私は自分の中で湧き上がる怒りである」というように、これまで客観的に観察していたシャドーを受け入れ、再び自分の中にシャドーを抱擁していくことが大切です。

最初の内は、この例のように「私は怒りである」という表現に違和感を覚えるかもしれません。自分のシャドーを受け入れることができず、シャドーを自分と切り離したい・抑圧したいという思いの表れからそうした違和感が生じる可能性が高いので、違和感を覚えた時こそあえて「シャドーと再び同一化する」ということを意識してください。

0:シャドーの固有性の確認と自己への回帰

3-2-1-0の最後のプロセスでは、1のプロセスで再所有したシャドーの中に潜む、そのシャドー特有の個別性を発見し、尊重し、自分の自己を再認識することを行います。

ここで一つ質問を投げかけると、皆さんはシャドーをどのようなものと考えているでしょうか？確かに上記で説明したように、シャドーは心の影の部分を指しています。しかし、Gafni氏は下記のようにシャドーを定義していました。

「A shadow is a unique self.」

皆さんが持つ「その」シャドーは、この現実世界に一体いくつ存在するのでしょうか？そのシャドーはまさしく、この現実世界で自分しか持つことができない唯一の存在なのです。つまり、私が紹介した怒りというシャドーは自分という固有の人間から生み出された唯一無二の存在なのです。

置かれている環境、性別、知識、経験、その他諸々の諸条件に影響を受け、「怒り」という感情一つを取ってみても、その性質はそれぞれ異なってくるのです。まさしくシャドーとは、私たち一人一人が固有の存在であると同様にユニークな特徴を持っているのです。

0のプロセスを一言で述べると、そうしたユニークな特徴を有するシャドーに隠れた、自分の「個別性」に光を当てることなのです。1のプロセスでシャドーを再所有した後に、0のプロセスは「私のポテンシャルは何であろうか？」「私のユニークな自己とは何であろうか？」「私は一体何者なのか？」という問いを立てる形で進んでいきます。

先ほどの「怒り」という感情を例に取り、実際のワークショップの体験を思い出してみると、0のプロセスで、私は次のような気づきを得ました。「私のユニークな自己は心の優しさである。そして力強さでもある。」

怒りという感情が湧き上がる時には多大なエネルギーを使います。ここで怒りというシャドーのそうした側面を考えてみた時に、私は怒りを湧き起こせるということは、実は私には強いエネルギーがみなぎっているのかもしれないということを発見したのです。そうした意味で、そのシャドーに潜む私の固有性は「力強さ」とであると発見することができたのです。

一方、自分はめったに怒りを露わにしないという自己イメージが湧き上がり、力強さのみならず、私の固有性は「優しさ」も含まれていると直感的に気付いたのです。このプロセスは思慮深くシャドーに潜む自己の固有性を考えるというよりも、直観的に思い浮かんだセンテンスを記述する形で進めることが望ましいと思います。

脳神経哲学

クラス概要

脳神経哲学のクラスは、非常に雰囲気が穏やかでかつ人間の脳と意識について博識なデイヴィッド・プレザンツという先生が担当してくれました。このクラスは、脳神経生理学と脳神経心理学を越えて、近年の脳科学と意識研究の最先端の話題を扱っていききました。このクラスでは、私たちの脳を単に物理的なものと捉えるのではなく、主観的な意識そのものと脳のつながりを考え、そこから派生してくる様々な哲学的問題などについて議論をしていきました。

クラスの内容

第一回目のクラスでは、インテグラル理論の文脈に基づいて、プレザンツ先生は脳神経哲学の概略を講義してくれました。実は、このクラスは私が所属していた統合心理学

科のクラスではなく、意識探求学科のクラスだったのですが、プレゼント先生がウィルバーの影響を受けており、インテグラル理論のフレームワークから脳神経哲学を解説してくれたため、非常に理解が進みました。

これまでの脳科学はどちらかというと、インテグラル理論で言えば「右上象限」、つまり、客観的な対象物として脳を捉えるということに主眼が置かれていました。それに対して、心の哲学は「左上象限」、つまり、主観的な対象物として人間の意識を探究することに焦点が置かれていました。このクラスで取り扱っている脳神経哲学という学問領域は、まさに今述べた二つの学問領域を繋ぐ架け橋のような存在なのです。

初回以降のクラスにおいても、心の哲学や脳科学の分野では有名なトピックからマイナーなトピックを含めて、幅広い話題を学習することができました。例を挙げると切りがありませんが、例えば、心脳問題、クオリア、脳と進化心理学、情報複製遺伝子、パンクセップの「感情的機能システム」、脳・感情・身体の関係、ミラーニューロン、アントニオ・ダマジオの「コアセルフと自伝的セルフ」などです。

また、このクラスの中で最もユニークだったのは、最終回のクラスで行った「ブレインシアター」です。これは、生徒4人1組でグループを作り、各々のグループが脳と心に関するプレゼンテーマを定めて、そのテーマを「解説」するのではなく、脳や心になりきって「実演」というものです。

教室の壇上がまさにステージとなり、生徒はプレゼンテーマの中で、脳の一部や意識のある状態などを演じていきます。私たちのグループは、瞑想中の脳の働きと意識状態についてプレゼンを行いました。そこでの私の役割は、瞑想中の脳波の変化について解説すると共に、声色を変えながら、 β 波、 α 波、 θ 波、 γ 派になりきるということでした。実際に体を動かしながら、脳や心の機能を実演するというユニークな講義スタイル

ルを通じて、脳や心への理解が増したと共に、脳と心に対する関心が一層高まったことを覚えています。

脳と私たちの経験

私たちは毎日様々な経験をしています。ご飯を食べたり、誰かと話をしたり・・・毎日の生活を構成する活動リストに終わりはありません。私自身、アメリカに来た当初は、文字通り新しいことの連続で、日々の生活が新しい経験に満ち溢れていました。しかし、アメリカでの生活が続くにつれ、これまで新しいと感じていたことに対して慣れてしまい、そこに新しさを見出しにくくなっていました。

新しいことを見出すことが良い悪いというような議論をしているわけではなく、人間とは面白いもので、その環境に順応するという優れた能力を有しているのです。これは、身体的な順応も含め、心の順応、脳の順応など様々な種類の環境適応が考えられます。異国の地での生活が長くなるにつれ、私はアメリカという国に身体・心・脳のレベルで順応しているのだと感じるようになりました。

異国の地へ適応するにつれ、ふと私の中で「これまでの自分は『生きる』ということに単に『消費』していただけなのではないだろうか？」という問いが生まれてきました。どうしてこのような問いが湧き上がって来たのか定かではありませんが、当時の私は、生きていることが当たり前であり、平穏な日常が所与であるという前提条件に対して少しずつ疑いをもち始めていたのです。厳密に述べると、生きていることだけではなく、例えば、友人が側にいることや、日本という国が存在していること、ご飯が食べられることを含め、私の日常を形作るありとあらゆるものが常にそこに変わらずに存在していることに対して畏怖と感謝の念を持ったのです。

こうした気持ちを抱いている最中、プレザント先生のクラスで脳と経験の関係性を学習しました。私たちの脳は、私たちの経験を形作ります。一方、私たちの経験は、私たち

の脳を再構築します。つまり、私たちは経験によって脳を新しく作り替え、構築された新しい脳は、私たちの経験を新たなものとします。

脳と経験のそうした関係を考えると、「日々新た」という言葉にも納得がいきます。例えば、日々の生活の中で、友人や家族と話をする時、いくらそれが日常と化していても、そこで経験されていることは、私たちにとって常に新しい経験なのです。

ここに先ほどの、日常を形作る前提条件、あるいは常に変わずに私たちの生活の中に存在するものに対する感性が育まれるとき、私たちは普遍的な何かに抱擁される形で、日々新たな経験をしているのだということに気付くのではないのでしょうか。

認識に関する脳神経生物学の知見

現在、私はコーチング活動に従事していますが、クライアントを支援する際に、クライアントにとって望ましくない習慣化された行動を変化させることはコーチとしての一つの役割です。しかし、言うは易し行うは難しであり、習慣化された行動を変化させることはたやすくありません。

習慣化された行動を変化させる難しさの理由は様々考えられるでしょう。それでは、私が学んだ脳神経哲学の観点からどのように考えることができるのかを簡単に紹介したいと思います。

脳神経生物学的に、ある行動が習慣化されるメカニズムは下記の通りです。まず、何かしらのインプットあるいは出来事があり、私たちはそれに対して何かしらの「反応」を行います。例えば、「タバコが吸いたくなる」という欲求を生み出す脳内物質がインプットとなり、「コンビニにタバコを買いに行く」という反応が現れるケースを考えてみてください。

ここで、この人がインプットに対して無意識的であり、かつ自分がコンビニにタバコを買いに行くという反応に無自覚である場合、この反応は脳に刻印され、習慣的な反応になっていきます。そして、こうした習慣的な反応が反復して繰り返されるたびに、脳はその情報をどんどん強化していきます。このようなプロセスで、私たちは習慣的な行動を構築していきます。

コーチングにおけるテーマの多くは、このように無意識的な反応が長年に渡り蓄積された結果として生まれた習慣的な行動を変化させることにあります。確かに、脳内に強固に刻み込まれてしまった反応・行動を変えることは困難です。しかし、良い知らせとしては、こうした行動も脳の特性から生まれたものであるため、脳の特性を逆手に取るとそれを変化させることもできるのです。

習慣化された行動を変える鍵は、私たちの意識の力、つまり「認識の力」をうまく活用することにあります。例えば、上記のケースにおいて、習慣化された行動を変化させる第一歩は、インプット後に生じる反応に「気付くこと」です。多くの場合、インプット後に生まれる反応に無自覚であるため、反応から行動への連鎖を断ち切ることができません。そのため、まずは「認識の力」を用いて、自分の反応に気付く訓練を積み重ねていく必要があります。

もちろん、反応に気付くという第一歩も難しいのですが、こうした気付きを入れる訓練をコーチと積み重ねることにより、負の連鎖を断ち切るきっかけをクライアントは得ることになります。ここで、新たな気付きが生まれると、面白いことに今度はその気付きが新たな反応として確立され、習慣化されていた行動は別の行動に徐々に変化していきます。

新たな行動を確立するこうした一連の流れは、他者との対話を通じた時間のかかるプロセスです。しかし、近年の脳科学の進歩から、コーチングの分野においても脳科学

や心の哲学を活用する動きが欧米に見られるように、脳の仕組みに精通すれば習慣化された行動を変化させることも可能になってきます。

マインドフルネス瞑想

さきほど、このクラスの最終プレゼンテーションのトピックとして「瞑想と脳」を取り上げた話をしました。私が瞑想(座禅)の実践を開始したのは、今からちょうど3年前の社会人時代の時でした。当時は、忙しいながらも非常に刺激的なコンサルタント業務に従事している真っ只中であり、心の健康を維持・促進するために瞑想を始めました。それ以来、毎日1時間程の時間を瞑想の実践に当てています。

また、カリフォルニアには素晴らしい禅センターがいくつも存在し、私の住んでいるエリアにも禅センターがあるため、そこで月に一回ほどのペースで半日座禅会、あるいは終日座禅会に積極的に参加しています。

瞑想が脳に与える効果については科学的にかなり研究がされており、ここで述べる必要はあまりないのかもしれませんが、瞑想の実践を行っていない人にとってはその効果についてあまり馴染がないと思いますので、簡単に紹介します。

瞑想は神経系に直接働きかけ、ストレス軽減、リラクゼーション、思考の明晰化などに効果があることは有名です。さらに、免疫機能の強化やアンチエイジングにも効果があると述べている研究結果もあります。つまり、瞑想は心理的にも身体的にも興味深い効果を持った実践なのです。

実は、JFK大学の多くのクラスにおいて、授業の開始前、あるいは授業の途中によく瞑想を生徒全員で行うのです。アメリカの東海岸から来ている生徒曰く、瞑想をクラスの中で行うことはカリフォルニアらしいとのことでした。

確かに、私自身も最初はユニークさを感じていましたが、学期が進むにつれて、クラスに集中して臨むために瞑想の実践は欠かせないものとなり、それが日常化していました。

3年間、ほぼ毎日継続して行ってきた瞑想の実践をここで紹介したいと思います。しかし、瞑想には無数の技法が存在するため、ここでは「マインドフルネス瞑想」を取り上げたいと思います。

マインドフルネス瞑想は文字通り、「マインド」を「フル」にするということで、心を気づきで満たしていきます。マインドフルネス瞑想の概要を簡単に述べると、呼吸、身の回りの音、体の感覚に対して気づき、今この瞬間に起こっていることに意識を当て続けていく瞑想法です。

それでは、マインドフルネス瞑想の実践方法を紹介します。

「背筋を伸ばし、楽な姿勢が見つかったら優しく目を閉じましょう。目を閉じながら、大きく深呼吸を行ってみましょう。できる限り、呼吸は全て鼻から行いましょう。

意識を呼吸に当て、深い呼吸と共に体全身がリラックスしていきます。この時、吸う息よりも吐く息の方を長くしてください。それではもうしばらく、呼吸に意識を向け、呼吸を味わってみてください。

次に、意識を呼吸から体に向けてみましょう。足が地面に接していれば、足が地面と接しているその感覚に気付いてみましょう。お尻が椅子に接しているその感覚、背中と椅子の背もたれが接しているその感覚に気付いてみましょう。この時、体のどこかに痛みや疲れを感じていれば、吐く息と共にそれらを吐き出すイメージを持ってみてください。今、この瞬間に体で起こっていることにしばらく意識を向けてみましょう。

それでは、意識を体から身の回りの音に向けてみましょう。今、周りにどのような音が聞こえるでしょうか？空調の音、部屋の外の音、自分の呼吸の音、この瞬間に聞こえている音に気付いてみてください。

最後に、意識を周りの音から再び呼吸に戻しましょう。ゆったりと大きく深い呼吸を行い、呼吸に気付いてみましょう。呼吸とつながることによって、「今、この瞬間」とつながりましょう。自分のペースでもう一度深い呼吸を行い、この瞬間と深くつながることができたら、静かに目を開けてみて下さい。」

マインドフルネス瞑想の実践はいかがだったのでしょうか？実は、私はコーチングのセッションを開始する前に、いつもクライアントにマインドフルネス瞑想かそれに近い実践を提供しています。こうした実践を行うことによって、クライアントは「今・ここ」という瞬間につながることができ、地に足がついた感覚を基にしてセッションを始めることができるため、マインドフルネス瞑想の実践を活用しています。上記の実践後、身体とつながる感覚や自分自身のより深い部分とつながる感覚を味わって頂ければ幸いです。

冬学期

ダイヤモンド・アプローチ

クラス概要

ダイヤモンド・アプローチのクラスは、統合心理学科の中では最もユニークなクラスの一つであると言っても過言ではありません。この講義を担当してくださったのは、ダイヤモンド・アプローチのティーチング資格を有しているエヴィリンという先生でした。エヴィリン先生は70歳を迎えたとは思えないほど、活力に満ち、非常に力強いエネルギーを持った女性でした。ダイヤモンド・アプローチについては後ほど具体的に紹介しますが、

そもそもダイヤモンド・アプローチをエヴィリン先生から直接学ぶことができたのは非常に幸運でした。

ちなみにダイヤモンド・アプローチの先生になるには、なんと15年近くにわたるトレーニング期間が必要らしく、しかも15年のトレーニングを終了したとしてもティーチャーとして認定されるかどうかはわからないそうです。この長大なトレーニングを修了し、さらに選び抜かれた真の先生から直々にダイヤモンド・アプローチを教えていただけたのは幸運でした。

それではダイヤモンド・アプローチとは何かということも含めて、このクラスの内容について紹介していきたいと思います。

ダイヤモンド・アプローチとは？

実は、私とダイヤモンド・アプローチとの関係は、単にエヴィリン先生のクラスを履修したということに留まりません。というのも、私が一年間お世話になっていたサイコセラピストの方が、ダイヤモンド・アプローチのティーチングの資格プログラムに在籍しており、その方のセラピーセッションにおいて、頻繁にダイヤモンド・アプローチの実践技法が用いられていました。エヴィリン先生のクラスでも、もちろん理論だけではなく実践技法についても学びましたが、実際にセラピーを通じてダイヤモンド・アプローチを実践することができたことは、私にとって大きな学びでした。

ダイヤモンド・アプローチを生み出したのはA・Hアルマースという方で、彼は様々なスピリチュアルな実践技法と心理学を統合させてダイヤモンド・アプローチを作り上げました。ダイヤモンド・アプローチには例えば、スーフィズム、仏教、キリスト教などにおける実践技法が含まれていると共に、精神力動学、対象関係論などの現代心理学の教えが取り込まれています。

私のセラピストから教えてもらったことなのですが、近年において、ダイヤモンド・アプローチにはトラウマ理論、愛着理論、ソマティック心理学などの理論と実践も組み込まれつつあるそうです。

ダイヤモンド・アプローチの教えは、本来、私たちが持つ「本質(エッセンス)」と私たち自身は不可分であるという考え方を根幹に据えています。また、ダイヤモンド・アプローチでは、心の成長とスピリチュアルな成長を切り離すことはありません。つまり、心の成長とスピリチュアルな成長は、密接に関わり合ったものとして捉えられているのです。

自我構造が生み出す諸々の苦しみや困難は、私たちが本質部分とつながることを妨げてしまいます。しかし、ダイヤモンド・アプローチはまさにそうした苦しみや困難を実践の対象とします。私のセラピストはこのように説明していました。「ダイヤモンド・アプローチの実践は、トランスパーソナル心理学を基にした他の実践技法と異なり、単純に自我の超越を指向したものではありません。今、この瞬間に自分の中で起きていることを探求し、体験を通じてそれらを理解していくことに焦点が置かれているのです。つまり、自我の構造がいくら苦しみや困難を生み出すからといって、自分の自我を否定するのではなく、それを受け入れて、理解しようとするのが大切になるのです」

ダイヤモンド・アプローチにおける探求的質問とは？

ダイヤモンド・アプローチの核となる実践は、インクワイアリー (inquiry) と呼ばれる探求的な質問です。インクワイアリーを行う際に重要なことは、その場で起きている自分の考え、感情、感覚などに意識を向けることです。

セラピストの方と実践を行っていた当初は、今この瞬間に自分の中で起こっていることに焦点を向けることが難しかったのですが、その場で自分の内側に起こっていることに気付き続けることによって、今この瞬間で経験されていることの真実が徐々に現れてきました。

こうした実践を継続していくことによって、自分の本質に至るための様々な障害に気づき、それは時に苦しい経験なのですが、そうした障害が徐々に溶解され、心のスペースがどんどん拡大していく体験を積み重ねていきました。

インクワイアリーの実践が深ければ深いほど、そしてその瞬間に開示される現象に誠実であれば誠実であるほど、自分の本質部分へ至る扉が開かれていきます。インクワイアリーを通じて経験される本質部分を統合することによって、私たちは自分自身と深く誠実につながりながら生きることが可能になります。

ダイヤモンド・アプローチの実践がもたらしてくれたもの:魂の予測不可能な動きと私の生き方

一年弱お世話になっていたセラピストの方との最後のセッションを振り返り、ダイヤモンド・アプローチの実践が私にもたらしてくれたものを紹介したいと思います。この一年弱の期間、内面探求を行うことと過去に負った諸々の心の傷を癒すこと以上に、サイコセラピーを受けるという経験は私に様々な洞察を授けてくれました。そして知らぬ間に自己の変容を促すことにつながっていたのだなと強く思います。

そもそも私がセラピストの力を借りようと思ったのは、アメリカに渡ってから三か月のサイクルで必ず訪れる「ある奇妙な現象」がきっかけでした。どういう現象かと言うと、端的に述べてしまえば、日常生活のある瞬間において言語機能が停止し、自分が誰なのかわからなくなるということが三か月に一度のペースで起こっていました。

基本的に私たちは、言語を用いてリアリティを構築しています。そして、私の身に起っていたことというのは、言語機能が停止してしまうことに伴い、言語を用いてリアリティを構築することができず、自分の存在がリアリティから消え去ってしまうということでした。

今考えると大変恐ろしい現象であり、発達論的な観点からすれば、それはどこか「自己の喪失」に近いものかもしれません。

ある夜、就寝しようと思っていた矢先、自分を含んだこの現実世界を言語で定義できなくなり、自分が誰なのかわからなくなるということが起きたのです。正確に言えば、「自分が誰なのかわからなくなるということさえわからなくなる」ということが起きていました。

その時、私は深淵なる静寂さに身を包まれていました。この表現しがたい静寂さはこの世のものとは到底思えませんでした。そして、言語に絶する静寂さが生み出す「無」に私は包まれていたのです。幸いにもこの静寂さは、人間が用いている時間感覚で言うと、数十秒から数分程度の持続時間だと思います。そして、大抵この静寂さを打ち破ってくれるものは、私の中で確かに躍動する「生きているという身体感覚・生命感覚」でした。

無の中にたたずみ(漂い)、自分が誰だかわからない状況からもう一度自分を取り戻す時はきまって、私の左手がずっと私の顔の前に上がってくるのです。ずっと立ち上がってきた左手を見ると、その左手に温かいものが流れていることを感じ、我を取り戻すというサイクルを渡米後三か月ごとに経験していました。

こうした体験に対して、特に変わったことでもないと思う自分が私の中に存在しており、大した問題ではないと思っていましたが、この慢性的なサイクルの裏には何かしらの問題があるのかもしれないと思い、信頼できるセラピストの門を叩くことを決意しました。

表面的には、私はアメリカという国にすんなりと適応できていたと思っていたのですが、私の深層部分がアメリカにうまく適合しておらず、こうした不適合さを一つの要因として、上記のような言語機能停止状態に見舞われることになったのかなと思います。

そして、最後のセッションでもセラピストの方にシェアをしたのですが、幸いにも恐らくセラピーのおかげで、この慢性的なサイクルから脱している自分がいることに気付きました。直近のサイクルで経験したことはもはや質的にそれほど強いものではなく、完全とは言えないかもしれませんが、この問題はほぼ解決したことをセラピストの方と確認しました。

セッションの中で印象に残っていることは、私の生き方、あるいはリアリティを生きるスタンスがセラピーを始める前と後では変容しているということです。もう少し詳しく述べると、今の私の生き方は、魂が内在的に持つ予測不可能な動きと合致したものになりつつあるということをセラピストの方に指摘していただきました。

この指摘に対して私は非常に納得しました。日本にいた時の自分、あるいは渡米直後の自分を振り返ってみても、私は常に直線的というか、常に予測可能な人生を送ってきたように思います。何かを達成するために計画を立てることはもちろん大切かも知れませんが、私は知らず知らずの内に無数の計画を立て、その計画に則った人生を送っていました。

魂の動きというのは本来もっと柔軟であって、予測不可能な動きを見せるはずなのですが、私の心と身体は私のより本質的な部分(エッセンス)と分離し、柔軟性を欠いたものとなっていたことに気付いたのです。そして往々にして、本質的な部分とつながることなくこの世界を生きることは様々な執着を生み出し、より私を苦しめる結果となっていました。

こうした私の側面に対して、ダイヤモンド・アプローチを含めて諸々の内面探求ワークを行っていただいたため、上記のことに気付けたわけです。一年間のセラピーの中で、こうした気づきをいつ得たのかわかりませんが、こうしたことに気づき始めると、様々な事柄が「向こうから」やってきます。

人間の心の発達において、とにかく人間は高次の発達段階を志向し、そこへ「向かおうと」する傾向がありますが、人間の心の発達というのは、実はこちらから「向かう」ものではなく、あちらから「来る」ものなのです。

これまでの人生において私はいかに「何かに向かおうとしていたか」ということに気付かされました。そして、今は「向こうからやってくるもの」に身を委ねている自分が徐々に立ち現れつつあるのを感じます。もちろん、現実世界において何かに向かうことも大切ですが、とにかく極端に走りすぎる自分、極端と言うよりもむしろ、向こうから来るものを一切感じ取れていない自分がいたことを改めて振り返るきっかけをこのセラピーは与えてくれました。

あちらからやってくるものに感性が開かれつつある私がセラピストの方に発した言葉は「これは・・・これは自由というものですかねえ？」というものでした。果たして「自由」という言葉が適切なのかわかりませんが、その時私の口からこぼれたのは「自由」という言葉で間違いありません。

もちろんこの現実世界で生きていくからには、よほどの境地に至らない限り、完全なる自由を得ることはできないと思います。そして、少し逆説的で滑稽なのですが、魂の持つ予測不可能性と連動することで何か肩の荷が下りた感じがして、しなやかに揺らぐ「竹」のような私が今ここにいる感じがしています。セラピストの方と固い握手を交わし、強い感謝の念を持ちながら私はセラピールームを後にしたことを今でも鮮明に覚えています。

身体心理学

クラス概要

このクラスは、ソマティック・カウンセリング学科の学科長であるテレサ先生による授業でした。このクラスは、統合心理学科の必須授業だったのですが、統合心理学科の生徒だけではなく、意識探求学科、ホリスティック・ヘルス学科、カウンセリング学科の生徒など、非常に多岐に渡る学科の生徒が履修をしていました。

このクラスでは、近年特に注目を浴びている「身体心理学(ソマティック心理学)」の世界観・概念・理論を、心理学、哲学の観点から捉えていきました。端的に述べると、身体心理学は、人間の心と身体は密接につながっているという非常にシンプルな考え方を根本思想としています。そうしたシンプルな考え方の裏に、緻密な理論と体系化された実践技法が広がっており、このクラスを通して身体心理学の奥深さを実感しました。

このクラスは終始、非常にリラックスした気持ちで受けることができました。というのも、このクラスでは、机と椅子を使うことをせず、生徒が教室の真ん中に円を描くように集まり、ヨガマットや座布団の上に座って、授業を受けていたからです。

また、授業の後半は、必ず何かしらの身体的な実践を行うため、「非常にラフな服装で授業を受けるように」と最初にガイダンスがありました。実際に、毎回のクラスの後半では、授業の前半で取り上げた理論と関連した身体的な実践を行いました。

身体的な実践の後には、そこで得られた身体感覚や気付きなどを含め、実践で得られた経験を「絵」で表現するという一種の表現アートも毎回行われていました。そのため、生徒はクレヨンと画用紙を持参し、実践の後はその経験を絵で表現していました。

身体的な経験を絵で表現する目的は様々です。一つには、身体的な経験というのは非言語的な現象です。そこで経験されたことを言語化し、言葉で表現することは難しい場合がほとんどです。しかし、「絵を描く」という非言語的な表現手段を通じて、身体的な経験をより自然な形で表現することが可能になります。

非言語的な媒介手段で表現することは、実際の経験を言語的な手段で表現するよりも多くを物語っているケースが多いです。もちろん、身体的な体験にあえて言葉を当てるということも重要なため、クラスの最後には二人一組でペアを作り、自分の体験を言語化し、言葉を通じて相手と共有するということも必ず行っていました。

身体に埋め込まれた記憶

身体とトラウマ記憶との関係を扱った授業の中で、私は興味深い体験をしました。「トラウマ」の定義は幅広く、私たちは大なり小なり何かしらのトラウマ記憶というものを抱えています。幼少期に体験したこと、あるいは青年期に体験した嫌な思い出というのは、私たちの心に強く焼き付いていると思います。そうしたトラウマ記憶は、私たちの心の中だけに残っているものではなく、私たちの体の中にも残っているのです。言い換えれば、トラウマ記憶は私たちの身体に刻印され、私たちの体はそれらを覚えているのです。

実際に、トラウマ的な記憶が蘇ってくる時に身体に意識を向けると、身体の中では様々なことが起こっています。仮に身体的な出来事の伴わないトラウマ記憶であったとしても（例えば、言葉の暴力など）、全てのトラウマ記憶は身体に埋め込まれているため、そうした記憶が喚起されるときは、例えば、胸のあたりが締め付けられる感じがするとか、足が重くなっている感じがするなどの身体感覚を伴います。

私のセラピストは、身体心理学を専門としていたため、セッションを通じて、トラウマ記憶と身体の関係性などについて頻繁に教えてくれました。セッションの中で、私の過去のトラウマ記憶が蘇る時は常に、その記憶が収納されている身体とそこで起こっている現象に意識を向け、トラウマ記憶の解放を少しずつ行っていました。

身体心理学のクラスの中で起こった深い体験は、授業の後半で行ったエクササイズの中で起こったものです。最初に、テレサ先生がエキゾチックな音楽をかけ、その音楽に合わせて、ヨガマットの上で静かに体を動かすということを行いました。

エキゾチックな音楽と共に自分の身体を自由に動かすことによって、私は自分がどんどん自分の深い部分とつながっている感覚に陥りました。そして、音楽が変わるにつれて、自分の内面領域で起きていることも変化していることに気付きました。つまり、音楽の波に乗るイメージで、波が変化すれば、それに合わせて身体感覚や感情が変化していったのです。

そして、エクササイズの後半、私はその場に立っていられなくなるほどの涙を流し始めました。あまりに突然のことだったので、自分でも何が起きているのかわからず、ただひたすらに「泣く」という行為を続けていました。その時は、自分のトラウマ記憶に触れたというよりも、エキゾチックな音楽と身体運動を通じて、自分の深い部分とつながった感覚から生まれた何かに対して涙を流していたのです。

自分の深い部分とつながった感覚から生まれた何かとは、祖先から引き継がれた太古の記憶でした。より厳密には、もちろん私の両親・祖父母も含みますが、それよりもずっと昔の記憶、人類が誕生した時から脈々と自分の中に受け継がれている記憶にアクセスしたのです。こうした太古の記憶に触れた瞬間、私は畏怖の念に包まれました。そして、止まることのない涙は、そうした畏怖の念からもたらされたものでした。

この経験は、私にとって非常に深いものであり、最初は頭で理解をするのが難しかったです。しかし、このクラスを通じて、身体心理学に関する理論や方法論を学ぶにつれて、自分の身に起こったことをうまく咀嚼し、自分の中に統合させることができました。いずれにせよ、このエクササイズから、私たちの身体と心のつながり、そしてトラウマ記

憶のみならず、祖先の記憶ともつながることができる私たちの身体の奥深さを強く実感することになりました。

身体感覚日記

テレサ先生の課題は、一般的なファイナル・ペーパーと毎週の課題図書に対する意見・批判や質問事項をワード1ページにまとめて提出するという他に、「身体感覚日記」を付けることが要求されていました。「身体感覚日記」はユニークであり、私の身体感覚知性を発達させることに非常に役に立ちました。

身体感覚日記の目的は、日々の生活の中で起こっている身体的な経験に意識を向け、それを記録していくことによって、身体感覚を成長させることです。例えば、何か苛立ちを感じた時に、その感情を身体はどこで感じるのか、その感覚のニュアンスはどのような感じか(例えば、柔らかい感じや固い感じなど)、その身体感覚の色はどういったものかなどに着目していきます。さらに、その感情と身体をつなげている記憶は何かなどを考察し、日記に留めていきます。

先ほど紹介した、エクササイズの最後に絵を描くという実践と対照的に、身体感覚日記は、自分の身体感覚にあえて言葉を当て、極限まで言語化するという試みを行っていきます。身体感覚日記を学期の間中、ほぼ毎日付けることによって、常に自分の身体で起こっていることに注目する癖が付き、また言語化できる対象範囲がどんどん拡大していくことにも気づきました。

言語化できる対象範囲が拡大するにつれ、自分の感情に対する理解が深まり、感情とうまく付き合って行けることにもつながります。そもそも、自分の感情と身体感覚を言葉で記述するという行為は、感情と身体感覚を客観的に観察することに他ならず、それらに無意識的に振り回されてしまうことを防ぐことができます。

私たちは、とかく「頭」の中に留まって生活をしがちですが、意識を身体に向けると、自分と深くつながり、今という瞬間につながることを可能にしてくれます。身体感覚日記を付けることは、日常生活の中で自分の身体に起こっていることに意識を向ける習慣を作り上げることに役立ち、最終的にはまさに「地に足の着いた生き方」につながってくるのではないかと考えています。

アイアンガー・ヨガのインストラクター資格の取得を目指して

アイアンガー・ヨガのインストラクターを目指した理由

私はJFK大学での学業と並行して、アイアンガー・ヨガのインストラクター資格を取得しました。JFK大学でのクラスとバランスを図り、うまく両立させながら、ヨガ・アライアンス認定*1のインストラクターとなりました。

私がインストラクターのトレーニングを受けたのは、隣町の非常にお洒落なウォルナット・クリーク (Walnut Creek) にあるThe Yoga & Movement Centerという所です。私はそこでアイアンガー・ヨガの国際資格の取得に向けたプログラムを受講し始めました。

私のこれまでのキャリア・経歴などを踏まえると「また、どうしてヨガの資格を？」と疑問に思う方もいらっしゃるかもしれません。実際、私自身もヨガの国際資格を取得しようなどとは思ってもみませんでした。私がヨガの資格を取得しようと思った理由は様々ありますが簡単に紹介したいと思います。

1: 社会人時代に経験した心身の分離現象 (Mind & Body Disconnection)

実は、私がヨガと出会ったのは中学生の頃だったのですが、当時はヨガを単なる柔軟性を高めるためのエクササイズとしか捉えていなかったため、数か月で飽きてしまい、それ以降社会人になるまではヨガの実践から離れていました。

ヨガを始めようと思ったきっかけは、社会人時代に経験した心身の分離現象です。それをきっかけにヨガをもう一度真剣に取り組んでみようと思いました。ある意味、社会人時代の経験をきっかけとして、心身統一の必要性に目覚めたと言えるかもしれません。

国際税務コンサルタントとして働いていた時、私はチームの他の方に比べて、労働時間が多い方ではありませんでしたが、日々の仕事に追われる中で、どこか自分とのつながり、特に自分の心と身体とのつながりを失っていると感じるようになりました。そして、そうした心身の分離からモチベーションの低下や職務効率の低下などを経験していました。

それらの原因が心身の分離現象にあるのではとふと思い、心身のバランスを取り戻すためにヨガを始めたわけです。そうした「社会人時代の体験」と「心と身体を分離させて捉えることへの問題意識」が私の根本にあり、ヨガをより体系立てて深く学んでみたいと思いました。

2:一人のクライアントとの出会い

現在、私は発達心理学者のオットー・ラスキー先生の発達測定理論と測定手法とインテグラル・コーチングをベースとして、人間の心の成長・発達の支援と心の健康の支援を目的としたコーチング活動に従事しています。コーチング活動を通じる中で出会った一人のクライアントが、私をヨガの資格取得へと強く導いてくれたのだと思います。

守秘義務の関係上、多くを語れませんが、そのクライアントの方の運動感覚的知性 (Kinesthetic Intelligence*²) の発達が非常に突出しており、運動感覚的知性を駆使して構築されるその方の世界観と現実世界の描写は、私の理解を越えてしまうことが時々ありました。

コーチとして私自身の運動感覚的知性を高めなければ、この方の世界観を適切に把握するのは難しく、身体を通じたその方の言語表現はとても比喩的であったため、このクライアントの方をより深く理解するにはどうすれば良いかと思案していました。

また、今後同様のクライアントの方にサービスを提供する時に、自分自身の運動感覚的知性が発達していなければ、様々な不備を来す可能性があると思うようになりました。そのため、何か一つ身体アプローチを真摯に探求することを通じて、私自身の運動感覚的知性を高める必要があると思い、心身のつながりを大切にするヨガを選択しました。

3:現在提供しているコーチングサービスへの統合

私のサイコセラピストは身体心理学を専門としており、セッションの中で様々な身体アプローチを実践して頂き、私はその効果を強く実感していました。また、JFK大学で身体心理学や身体技法に関するクラスをいくつか履修しており、身体と心のつながり、身体が持つ奥深さなどを体験的に学習してきました。

そうした経験を踏まえて、現在行っているコーチングサービスにもっと身体的な要素を組み入れたいと常々思っていました。コーチングと言うのは、基本的に言語的(verbal)なやり取りをベースにセッションが進んでいきます。

しかし、実際にクライアントの方たちとコーチとの間でやり取りされている情報というのは、何も言語的なものだけではありません。例えば、表情、しぐさ、呼吸、視線、あるいは身体エネルギーなどを含め、実に様々な非言語的(non-verbal)な情報がコーチとクライアント双方の間でやり取りされています。

そして、私が提供しているコーチングサービスでは、セッションが始まる前に、リラックスをするための呼吸法や簡単な身体エクササイズを行い、クライアントの方がセッション

に入りやすいように心と身体を整えるということを行っています。JFK大学の授業でもこのように呼吸法やエクササイズを行ってからクラスが始まるが多々あり、私自身の意識状態が変化し、リラックスして授業に望めるということを経験していたので、これをコーチングに応用している次第です。

*¹ ヨガ・アライアンスとは、質の高いインストラクターを養成するために、カリキュラムや一定のトレーニング期間などを定めたヨガの品質向上を図る世界規模のヨガ協会のようなイメージを持っていただければと思います。

*² ハーバード大学教育大学院教授ハワード・ガードナー(Howard Gardner)が提唱した多重知性論(Multiple Intelligence Theory)の中で論じられている人間の様々な知性の内の一つです。

アイアンガー・ヨガを選んだ理由

私が多くの種類のヨガの中でもアイアンガー・ヨガを選択したのは、それが一つ一つのポーズを大切に、解剖学的な部分にも踏み込んだ緻密な体系を持つヨガだということに気付いたからです。もちろん他のヨガでも、ストラップやブロック、そしてボルスター(堅めのクッションのようなもの)などの道具を用いるでしょうが、アイアンガー・ヨガは、一人一人の身体特性に合わせた調整を常に行っていき、そのような道具を駆使して、体に怪我をしている方やご高齢の方でも取り組めるヨガです。

私は非常に飽きやすい性格なのですが、様々な道具を使って創造されるバリエーション豊かなポーズの数々に魅せられたというのも理由として挙げられます。さらに、多くのヨガは一つ一つのポーズを味わうというよりも、次から次へとポーズが流れていき、初心者にはついていけないということが起こり得ます。ですが、アイアンガー・ヨガの特徴として、一つ一つのポーズをじっくりと味わいながら進んでいくので、初心者の方でもついていきやすいこともあり、万人に開かれたヨガだという印象を持ちました。

それでは、アイアンガー・ヨガについてももう少し具体的に説明します。

アイアンガー・ヨガは、B.K.S.Iyengarという方によって考案されたヨガのメソッドを指します。アイアンガー・ヨガは、他のヨガと同様に、肉体と精神の柔軟性やリラクゼーションを得ることに加えて、身体の強靱さとスタミナを増進させ、体の歪みを矯正していくことに重点をおいています。

先ほど紹介したように、アイアンガー・ヨガは、経験が浅くても、体に何か問題を抱えていても、様々な道具を使うことでヨガの効果を最大限に享受することができます。

私自身もヨガの初心者として、アイアンガー・ヨガを始めましたが、初心者であっても、様々な補助的な道具を使うことで、過度な緊張やケガを恐れることなく、徐々に強さや柔軟性を築いていくことができます。

継続的な鍛錬を行うことによって、身体の外側だけではなく内側の強さを鍛えることができると共に、私たちの身体が本来持ち合わせている自然治癒力や抵抗力を高めることにもつながります。

また、ヨガのポーズを修練していくことで、微細な感覚に気づけるようになります。ヨガの実践を通じて、意識は体の隅々まで巡らされ、私たちの身体の中で生じている微細な動きを深く感じ取れるようになります。意識は身体だけではなく、呼吸へも向けられ、心と身体と呼吸が三位一体になった時、自分自身の深い部分とつながる感覚に包まれます。こうした微細な感覚を鍛錬していくと、自ずと身体から存在感(プレゼンス)が湧き溢れ、活力あるオーラが涵養されることにもつながると思います。

アイアンガー・ヨガでは、身体の軟らかく弱い部分を強くし、硬い部分に柔軟性をつけ

ていくことで身体の動きをよりスムーズにし、疲労を回復させることにも焦点が当てられています。

私たち誰もが独自の個性を持っているように、全てのポーズにはそれぞれ違う特徴と効果があります。初心者はまず強さとスタミナを増進させ、柔軟性をつけて筋肉の流れと身体の歪みを矯正していくポーズを学んでいきます。全ての実践に当てはまることですが、ヨガも継続することが大切になってきます。継続的な鍛錬を行うことで、微細な感覚が身体レベルで蓄積されていき、さらに神経系の流れもスムーズになり、肉体系の疲労が取り除かれやすくなります。同時に心理面でも、安定した集中力が得られ、ストレスも軽減されていくという効果があります。

また、生理中やなんらかの疾患のある場合、それに合わせたカリキュラムが生まれ、あらゆる年齢・身体上のコンディションに応じて行うことができます。こうした点も踏まえると、アイアンガー・ヨガは、生徒一人一人の体の特性やニーズに合わせたティーラーメイド型のヨガだと思います。

ダイアン先生との出会い

ダイアン先生との出会いは偶然でした。アイアンガー・ヨガの資格を取得しようと志した時に、最初にしたことは近所で資格を取得できるヨガスタジオを探すことでした。幸運にも隣町を含めて、近所にいくつかヨガスタジオがあり、それらのスタジオに足を運びました。

そこで、最も自分が求めている資格プログラム、そして師事したい先生がいたのが、The Yoga & Movement Centerというスタジオです。そのスタジオのオーナーかつ資格プログラムの先生であるダイアンのクラスを体験させていただき、その場で申込書にサインをしていました。

それぐらい、ダイアン先生のヨガ哲学、ティーチングメソッド、人柄に惹かれるものがあり、その場で決断することに何の迷いもありませんでした。また、ダイアン先生は、フェルデンクライス・メソッド、ヨガ・セラピー*3、アイアンガー・ヨガのバックグラウンドを持つ非常にユニークな方でした。そのため、この資格取得プログラムにもフェルデンクライス・メソッドとヨガ・セラピーの要素が多数組み込まれており、興味深かったというのもこの資格取得プログラムを始めようと思った理由の一つです。

こうして1年間の資格取得プログラムが始まりました。他のプログラム参加者の大多数は女性であり、年齢も20代後半から60代前半と非常に多岐に渡っていました。実際の所、男性の参加者は私ともう一人しかいなかったのですが、そのもう一人の方は家庭の事情により、途中でプログラムを辞退してしまったため、実質男性の参加者は私一人となってしまいました。

プログラムの最中、女性エネルギーに圧倒されることが多々ありましたが、他の参加者の皆さんと非常に良い関係を築くことができ、毎回のプログラムを楽しみながら行うことができました。資格取得プログラムが終了しても、時折、参加者のどなたかの自宅でパーティを行い、インストラクターとしての近況報告などを含め、定期的に情報交換をするという関係が続いています。他の参加者の皆さんからのサポートのおかげで、資格プログラムの学習効果が高まり、楽しみながらプログラムを無事に修了することができました。この出会いは、今後も大切にしていきたいと思います。

*3 ヨガ・セラピーとは伝統的なヨガを基にして、ストレスの多い現代人の心身の健康に役立つように生み出された統合医療としてのヨガです。ヨガ・セラピーは様々な自律神経に働きかけ、免疫系、内分泌系、神経系、ホルモン系に効果的な影響をもたらす様々な効能を生み出すことが期待されています。

春学期

社会心理学

クラス概要

このクラスを担当してくださったのは、統合心理学科の学科長ヴァニース先生です。インテグラル・ライフ・プラクティスの授業に引き続き、ヴァニース先生のクラスはこれが二つ目でした。

このクラスの目的は、社会的・文化的な変容という文脈において社会心理学を捉えることでした。社会心理学では、個人の行動や自己認識は個人の心だけに影響を受けるわけではなく、より大きな社会という文脈にも影響を受けるという点に着目していきます。具体的には、対人行動、社会の固定概念、集団思考や社会的偏見の根源を探究していきます。

このクラスで理解を深めていったことは下記の4つです。(1)社会心理学のリサーチ手法の学習、(2)個人・集団の行動に与える社会的・文化的な影響の分析、(3)世界的な観点・地球市民という意味の探求、(4)インテグラル理論の文脈を通じた社会変革の実現。

ヴァニース先生に対して、統合学科の先生の中でも特に社会変革に対するモチベーションが高いという印象を常に抱いていました。人間の意識探求を行う人は往々にして、左上象限の個人の主観的領域にばかり目が行きがちであり、実践活動もその領域に縛られてしまう傾向にあります。それに対して、ヴァニース先生は左上象限を大切にしながらも、左上象限を通じた左下象限の風土・文化改革や右下象限のシステム変革を強調していました。また、ヴァニース先生は、インテグラル理論や心理学を始めとし、学

間的な知識や理論をどれほど蓄積したとしても、それを現実世界の諸問題に適応しなければ意味がないという実利的な思想を持っておられる方でした。

ヴァニース先生は、そうした思想とモチベーションを持っておられたため、このクラスも自然と個人の象限を通じた集合象限の変革に焦点を当てたものになっていました。

社会変革プロジェクト: 子供達の心の健全な発達を目的とした、親へのコンサルテーションサービス

このクラスでの最終課題は、現在地球規模で問題となっていること、あるいは社会的な問題を選び、クラスで学習した社会心理学の理論と調査方法を活用して、その問題の解決に向けたプロジェクトを考え、実際にそのプロジェクトを遂行するというものでした。

そこで私は教育問題、とりわけ両親が子供の心の成長・発達に与える影響を考慮し、親への教育コンサルテーションプロジェクトを行うことに決めました。このプロジェクトを遂行しようと思った理由は、私のコーチング経験から来ています。

私のコーチングは、主に成人以降の方をクライアントとし、現在抱えている課題や目標の達成、そして心の健全な発達支援を行うというサービスです。様々なクライアントとのセッションを通じて気付いたのは、成人以降の心の発達を左右する大きな要因は、幼少期にあるのではないかということです。

もう少し具体的に述べると、コーチング・セッションの中で、クライアントは頻繁に幼少時代の体験、特に両親から言われたことを語ることがあり、両親の発言・行動が現在の彼らの心にも強く影響を与えていることがわかりました。つまり、両親の発言が仮に何気のないものだったとしても、子供はそれを覚えており、そうした発言が子供の心に傷を負わせるような場合であれば、それは成人以降の心の発達構造に刻み込まれるということです。

また、そうした両親の影響というのは、子供が成人になっても心に深く刻まれているものですが、それが幼少期・青年期であればなおさらその影響は強く、心の発達に多大な影響を与えているのではないかと強く感じました。

正直なところ、両親が子供に与えた心の傷を成人以降に治癒することは容易ではなく、予防的な対策が必要なのではないかと思うに至りました。そのため、成人以降の心の発達支援を行うコーチングだけではなく、子供を持つ親を対象にした教育サービス、つまり、子供たちの健全な心の発達を促進するための両親へのコンサルティングサービスをプロジェクトにしようと思ったのです。

Raising Safe Kidsファシリテーター資格の取得

心の健全な発達を目的とした親への教育・コンサルティングプロジェクトに思いを馳せていたところ、偶然にもJFK大学からある一通のメールが届きました。「ACT Raising Safe Kids: Facilitator Certification」という表題のメールを開けてみると、そこには私が思い描いているプロジェクトに近い趣旨の内容が記載されていました。

このメール内容を端的に説明すると、子供たちを健全に育てるため、そして家族の絆を深めるために、0-5歳の子供を持っている両親に対して、幼児期の子供の心の特性・特徴を教えたり、身体的あるいは言葉の暴力が子供の心に与える影響、テレビなどのテクノロジーが子供の心の発育に与える影響などを教える資格取得プログラムの案内メールが届いたのです。

メールの内容と資格プログラムの内容を丹念に吟味した結果、これは私の関心に近いと思いました。応募書類をすぐに提出した結果、幸運にも、私はJFK大学の中から特別奨学生として選ばれ、「ACT Raising Safe Kids」のファシリテーター資格取得プログラムを無料で受講する機会を頂きました。

このプログラムはアメリカ心理学界認定の下、幼児期の心の発達特性、両親が子供のパーソナリティ形成に与える影響、暴力と心の発達についての関係など心理学の様々な研究成果に基づいて構築されていました。

実際に、プログラムに参加した時に手渡されたファシリテーションマニュアルの内容の充実度(ボリューム)はかなりのものでした。二日間の集中的なトレーニングを行い、プログラムの内容は非常に実践的なものでした。

これまでの私の主要な関心事項は成人以降の心の発達だったのですが、成人以降の心の発達を深く理解するためにも、幼少期から成人期にかけての心の発達過程を学習することは不可欠でした。幼少期の心の形成過程において、両親や家庭環境が与える影響がどれほど大きいものかを深く理解することができ、また家庭内での暴力や子供の不健全な心の発達をもたらしてしまう両親の行動・言動などを予防する方策をこのプログラムを通じて学習することができました。この資格取得プログラムで得た知識や予防的技法は、クラスのファイナルプロジェクトにつながっただけではなく、発達支援に携わるコーチとしての今と将来につながってくるものだと思います。

インテグラル理論B

クラス概要

インテグラル理論Bのクラスは、インテグラルAの応用的な内容を扱いました。インテグラル理論Aのクラスが、インテグラル理論の5つの構成要素を深く学習していくことで留まっていたのに対し、インテグラル理論Bのクラスでは、インテグラル理論が抱える様々な課題や問題事項を中心とし、「8つのゾーン」という応用的な内容を扱いました。

このクラスを担当してくださったのは、「発達心理学」のクラスでお世話になったマーク・フォーマン先生です。フォーマン先生の本業はサイコセラピストであり、JFK大学だけ

ではなく、他の大学でも発達心理学やセラピーに関する理論を教えています。フォーマン先生はこの授業を最後に、JFK大学を退職され、インテグラル理論とその活用を目指した団体「メタインテグラル (MetaIntegral)」に本格的に参画することを決意したそうです。そのため、このクラスはフォーマン先生にとってJFK大学での最後の授業でもあり、私にとってもフォーマン先生の授業を受ける最後の機会となりました。

このクラスでは、大量なリーディング課題と共に、フォーマン先生の主著「A Guide to Integral Psychotherapy」を用いて学習を進めていきました。全11回のクラスの内、最初の数回は、再度「意識段階(レベル)」について理解を深め、自分自身および他者の意識段階をどのように見分けるのかという実践的なトピックを扱いました。

政治、経済、教育、環境など様々な分野において、近年インテグラル理論は積極的に活用されていますが、実務領域へインテグラル理論を適用する際の課題と問題点などをクラスで扱っていきました。クラスを受講していた生徒のバックグラウンドは、セラピスト志望が多いものの、教育関係者、経営コンサルタント、哲学者、宗教家など様々な生徒が履修しており、複合的な実務領域について議論を行うことができました。

A Guide to Integral Psychotherapyについて: 発達理論のサイコセラピーへの活用

このクラスの最初の3回は、フォーマン先生の主著「A Guide to Integral Psychotherapy」を扱い、インテグラル理論のサイコセラピーへの活用に関して理解を深めていきました。この本が秀逸な点は、単にインテグラル理論をサイコセラピーの領域に活用したことでなく、特に発達理論の枠組みからサイコセラピーを捉え直したことにあります。

フォーマン先生自身は、成人以降の心の発達理論の権威であるスザンヌ・クックグロイター先生の下で「文章完成テスト」という発達測定メソッドを学習しており、フォーマン先生の発達理論に対する造詣は非常に深いものでありました。そうしたフォーマン先生の発達理論に対する理解の深さが本書に色濃く表れています。

本書において興味深いのは、フォーマン先生のセラピストとしての経験を基に、発達段階の特徴が明確に説明され、発達段階ごとに適したセラピー技法が紹介されていることにあります。インテグラル理論とサイコセラピーの親和性は高く、インテグラル理論をサイコセラピーに活用した実務家の書籍が他にも存在します。しかし、フォーマン先生のように発達段階ごとの介入技法を紹介した書籍は存在せず、本書の大きな価値はそこにあると思います。この書籍は、セラピストだけではなく、発達理論の理解を深めたい方、あるいはコーチやメンターなどクライアントの心の支援を行う実務家にも非常にお勧めです。

アクションラーニングモデル: 発達理論の効果的な学習

ウィルバーの8つのゾーン(ゾーンについては『インテグラル理論入門II(春秋社) 参照』におけるゾーン7と8を扱うクラスのリーディング課題の中に、学習に関する興味深い論文がありました。その論文は、サイバネティクスの観点から、現実世界の複雑性をどのようにマネジメントするかに焦点を当てていました。ここでサイバネティクスとは、機械システム、身体システム、認知システム、社会システムなどを含み、「システム」の構造や機能について探求する広い学問領域です。端的に述べると、サイバネティクスは、システムが環境に与える影響や、その逆に、環境がシステムに与えるフィードバックなどを探求する学問領域です。

この論文では、複雑性をマネジメントする学習サイクルモデルが紹介されていました。現在の私たちの世界は複雑性・不確実性で満ち溢れています。そうしたリアリティを生きる上で、ここで提唱されていた学習モデルは私たちに大きな視座を与えてくれます。

ここでは、話が難しくなるのを避けるために、発達測定メソッドの習得に対してこの学習サイクルモデルを活用するとどういったことが言えるのかを紹介します。現実世界に存在する諸問題と比較すれば、発達測定メソッドを学習することの複雑性は大きなことが

ないかもしれません。しかし、実際に発達測定メソッドに習熟しようと思うと、その学習内容は極めて抽象的かつ高度であり、複雑性に満ちたものであると気付くでしょう。

発達測定メソッドの習得に対して学習サイクルモデルを適用する前に、現在、成人以降の心の発達理論に関してインテグラルコミュニティーの中で問題となっていることを一つ紹介します。端的にその問題を述べるならば、それは「安易に発達段階の語彙が用いられる傾向にある」ということです。

こうした問題が起こった背景としては、ウィルバーが与えた影響が大きいでしょう。ウィルバーの書籍は一見難解そうなトピックについて扱っているように見えますが、実際は、比較的平易な言葉で記述されており、書籍自体は非常に理解しやすいのです。つまり、ウィルバーの書籍が読みやすいものであるがために、成人以降の心の発達理論という、これまで学者しか語ってこなかった内容が、広く一般に知れ渡るようになりました。

もちろん、発達理論を世に広めたウィルバーの功績は非常に大きなものであり、高く評価できます。特に大きな功績は、発達理論の世界における特殊な言語空間にアクセスできるように、一般の方々に共通言語を与え、発達理論に市民権を与えたことにあります。しかし、裏を返せば、誰もが発達理論を語るができるようになってしまったのです。もう少し正確に述べると、誰もが発達理論の語彙を用いることができるようになったが、その適用の仕方は非常に安易かつ歪められたものになっているという現状が見受けられます。

本来は長年に渡り発達理論を学習し、発達測定メソッドの訓練を受けた者だけが、他者の発達段階を測定することができるのです。現在、問題となっているのは、発達理論を深く学習することなしに、測定メソッドの訓練を一切受けることなしに、安易に他者の発達段階を「分類」しようとする傾向です。そこで行われているのは、単なる血液型

分類と同様のタイプ分けであり、真の発達段階測定とは決して言えません。こうした傾向を踏まえて、発達理論を体系立てて学習すること、発達測定メソッドのトレーニングを受けることの重要性を強調しておきたいと思います。

私は、オットー・ラスキー先生の設立したIDMという組織で発達理論を学び、発達測定メソッドのトレーニングを積みました。ここでの経験を基に、私自身がどのように発達測定メソッドに習熟していったのかを、学習サイクルモデルを用いて紹介します。

何かに習熟しようと思った時に、最も重要になるのは「実際に経験してみる」ということです。発達測定メソッドに習熟しようと思うのであれば、実際にその測定メソッドを生身の人間に適用してみるということが非常に大切です。IDMでの学習を振り返ってみると、他者の発達段階を母国語ではない英語を用いながら測定することに困難さを感じており、英語での発達測定インタビューを行うことに、最初は抵抗感を覚えていました。

しかし、具体的な経験を伴った学習を経なければ、ここで提唱されている学習サイクルは回っていきません。当時の私にとって、発達測定インタビューを行うという具体的な経験が最初の大きなステップだったのです。

IDMでの他の生徒とラスキー先生の親身なサポートのおかげで、ひとたび測定インタビューを実践すると、インタビューに対する抵抗感というのは徐々に消えていきました。しかし、測定インタビューに対する抵抗感が消えたからと言って、測定メソッドに習熟できるわけではありません。

そこで必要とされる次の学習ステップは「観察と内省」です。ここでは、発達測定インタビューで行われているクライアントとのやり取り、クライアントの発話、インタビュアーの質問方法など様々な現象を「観察」することが大切になります。IDMの発達測定の応用編プログラムでは、クラスの中で参加者同士が測定インタビューをその場で即興的に

行い、インタビュアー役、クライアント役、観察者役のそれぞれが、実践後、インタビューのプロセスの中で気づいた点を共有していきました。これがまさに「観察」というプロセスです。

そして観察の結果、発見した事項に対して、「内省」をするということが次に大切になってきます。ここでは、測定インタビューにおいて生じた現象がどのように生まれたのか、インタビュアーとしてもっと効果的な質問はないのかということを含め、観察から得られたデータを基に思考を行うことが要求されます。私は未だに発達測定インタビューを行った際には、必ずインタビューで得られた発見事項とそれに対する内省をワードに書き留めています。

ただし、「観察と内省」というプロセスで学習サイクルは完結しません。その次に待つステップは、「概念化・理論化」のプロセスです。ここでは、内省のプロセスをさらに一段越えた視点を用いて、観察事項から得られたデータによって導き出される事柄を探求していきます。一言で述べてしまえば、観察事項に対して「一般化」を行うということです。私自身は発達測定メソッドに対する「自分なりの理論を持つ(持論を持つ)」という意味合いで、この一般化のプロセスを捉えています。

興味深いことに、発達測定インタビューの経験を、単に経験で終わらせず、「観察と内省」のプロセスを経て、一般化をするステップを経ると、自分なりの測定メソッドに対する一家言を持つことができるようになってきます。こうしたステップを経ることによって、自分の経験が、自分の中に体現化され、自分の理論が構築されていくため、発達測定メソッドにより習熟していく結果につながります。

最後のステップは「能動的な実験」です。「観察と内省」から得られた自分なりの理論をより洗練されたものとするために、再び実際の測定インタビューの中で「実験」していく作業が大切になります。私の中で「こうしたら、クライアントの発達段階をより精緻に分

析することができるのでは？」という自分なりの理論をこれまでのステップを基にして構築し、その理論の妥当性を検証するために実験が必要になります。こうした実験を、実際の測定インタビューの中で行い、再び「観察と内省」「概念化・理論化」のサイクルを回していきます。こうしたサイクルが回る仕組みを整えてしまえば、発達測定メソッドへの習熟に大きく近づいたと言えるでしょう。

この学習サイクルモデルは、非常にシンプルですが、このサイクルを実直に回そうと思う人はそれほど多くないと思います。しかし、こうしたサイクルを回すか否かが物事を深いレベルで習得する際の鍵となるでしょう。みなさんの分野において、是非この学習サイクルモデルを活用していただければ幸いです。

心理療法的コミュニケーションA&B

クラス概要

このクラスでは、春学期と夏学期の二つのクォーターにまたがり、セラピストを始め、コーチ、メンター、教師、弁護士、コンサルタントなど、あらゆるプロフェッショナル領域で求められる「コミュニケーション能力」に関する理論と実践技法を学習しました。

二つのクラスを担当してくださったのは、イスラエル人のローラ先生です。彼女はサイコセラピストとして活躍しながら、JFK大学で教鞭を振るっています。フォーマン先生と同様に、ローラ先生もこのクラスを最後にJFK大学を退職されてしまい、彼女のクラスを履修できたことを光栄に思います。

春学期の「コミュニケーションA」のクラスでは、主に私たちの「感情」にまつわる様々な理論を学習し、感情的知性と効果的なコミュニケーションの関係性を探求していきました。具体的なトピックとして、感情とは何か？感情はどのように生じるのか？感情を表現することを抑圧している場合、私たちの心や身体に何が起こるのか？「真の傾聴」とは一体何か？習慣的な感情的反応を理解し、それを克服していく方法、感情のスピリ

チャルな領域などを扱いました。これらのトピックに対して、クラスでディスカッションを行うだけではなく、毎回実践的なエクササイズがあり、小さなグループを形成して対話を行うなど、理論と実践のバランスが取れたクラスでした。

感情と日本人の特性

このクラスは様々な意味で私にとって非常に困難でした。クラスで扱われているトピックを理解したり、語られている理論を理解することが難しかったのではなく、自分の感情を他言語で表現することが最初の内はかなり難しかったのです。母国語ですら私たちの感情が持つ「機微」を表現することは難しいため、他言語で表現する際はより難易度が上がります。

例えば、日本語で「怒っている」「腹立たしい」「むかつく」「憤慨している」という表現を見ると、これらは全て「怒り」について語っているわけですが、各々の言葉が持つニュアンスが異なります。日本語を用いて、長く感情生活を営んでいると、「怒っている」と言う時と「憤慨している」と言う時では、それらの感情が生み出す微妙な身体・心理的な差異に気付くでしょう。ここで、仮に「怒り」を表す英語表現に関して、「anger」しか知らなければ、これまで日本語で表現できていた機微が捨象され、大きな違和感を覚えることになると思います。

また、「怒り」という名詞表現に関して、fury、outrage、resentment、wrath、exasperation、indignation、vexation、acrimony、animosityなどという類義語を知っていたとしても、それが自分の中で体現化されているとは限りません。つまり、当初私は自分が本当に感じている気持ちを見事に表現してくれる言葉を探すことに苦戦していたのです。

クラスの中では、自分の感情を他者に共有するエクササイズが多数ありました。自分の感情にあえて言葉を当て、それを他者と共有するという実践もなかなか難しかったで

す。これは私の日本人としてのアイデンティティと深く関わっているのではないかと思います。

一般的に、日本の文化において、自分の感情を素直に表現することを避け、集団の調和を重視する考え方が浸透していると思います。20数年間、日本で生きてきた私は、こうした感情に関する日本文化の影響を強く受けていました。自分の感情を表に出さず、集団の和を尊ぶ日本文化の素晴らしさを私は十分に知っています。しかし、そうした傾向が行き過ぎると、自分の感情を過度に抑圧してしまったり、感情を素直に表現することを重視する文化の人たちとのコミュニケーションを難しくさせてしまうのも事実です。

この授業を通じて、私は感情と言語の関係のみならず、日本文化の文脈に強く立脚した自己を見直すことができ、大きな自己発見を得ることができました。

グリーンスパンの感情変容メソッド

それでは、このクラスで学んだ実践技術の内、サイコセラピストのミリアム・グリーンスパンの「感情変容メソッド」を紹介します。グリーンスパンの書籍は「Healing through the Dark Emotions: The Wisdom of Grief, Fear, and Despair」が非常に有名であり、彼女のメソッドの特徴を一言で述べると、「ネガティブな感情をコントロールするのではなく、変容させること」です。このメソッドでは、ネガティブな感情をコントロールしようとせず、それらとマインドフルに向き合うことを通じて、ネガティブな感情を浄化し、感情生活を豊かにすることを目的としています。

グリーンスパンの感情変容メソッドは、大きく分けて三つのステップから構成されています。三つのステップは順番に、(1)感情が及ぼす身体症状・身体感覚に意識を向ける、(2)感情が消化されるまで身体症状・身体感覚に意識的に留まり続ける、(3)感情が変

容し、流れていくのを確認する。これら三つのステップについて、これから説明していきます。

最初のステップは、感情が及ぼす身体症状・身体感覚に意識を向けるというものです。私たちはネガティブな感情を抱くとき、ついついその感情だけに焦点を当ててしまうか、あるいは感情と同一化してしまい、感情に支配されてしまいがちです。実は、私たちの感情は身体とつながっており、感情が生み出されるときには、必ず何かしらの身体症状や身体感覚が伴います。イライラすることがあって「腹立たしい」と表現することがよくあります。また、嫌なことを言われて「耳が痛い」と表現することがあるように、私たちの身体感覚と感情は密接に結びついているのです。

そのため、感情を変容させるためには、身体とつながり、感情が生じている時に身体で一体何が起きているのかに焦点を当てることが大切になります。私たちは、表面的な感情だけに焦点を当てがちであり、その感情と密接に結びついている身体症状・身体感覚を切り離してしまいがちです。ある意味、グリーンスパンのメソッドの肝は、失われている身体と感情の関係性を取り戻すことにあると言えるでしょう。

それゆえ、最初のステップでは、ネガティブな感情が湧き上がった時に、その感情を身体のどこで感じるのかに焦点を当てます。ここで、多くの人はその感情を言葉で語ろうとするかもしれませんが、それは最初のステップではありません。最初のステップでは、とにかく感情を体で「感じること」を意識してください。そして、感情について思考を巡らせるのではなく、体の中で何が起きているのかに注意を向けることができれば、その感情を言葉を用いて丁寧に描写します。

具体的には、湧き上がってきたネガティブな感情に対して比喩的に名前を付けたり、感情の度合いを1～10で評価することを行うと効果的です。例えば、「今の感情は『爆発寸前の富士山』であり、その度合いは10」などが具体例です。このように感情に名前

を付けたり、評価をすることによって、感情に同一化している状態から脱同一化、つまり感情を客体化することができます。

次のステップは、感情が消化されるまで身体症状・身体感覚に意識的に留まり続けるというものです。上記のステップを行うことによって、感情との同一化から抜け出し、その感情とよりうまく付き合うことができるようになっていくでしょう。次のステップでは、客体化された感情にあえて留まり続けることを行います。この時も、身体症状や身体感覚に意識を向け、体がどのようにその感情を感じているのかに焦点を当てます。仮にネガティブな感情でも、それらには適切な場所と価値があります。そのため、このステップでは、それらの感情が適切な場所にきちんと留まることを見届けるプロセスだと言い換えることができます。

最後のステップは、感情が変容し、流れていくのを確認することです。これは、ネガティブな感情を無理やり消そうとしたり、どこかに追いやろうとすることとは違います。むしろ、それらの感情が持つエネルギーに気づき、それらのエネルギーが身体を通じて消化されるまで身体に意識を向け続けることが大切です。この背後に存在するメカニズムは、私たちの感情は身体を感じながら消化されることがなければ、それらの感情は内側に止まり続けるというものです。つまり、私たちは感情に対して共感的な態度を持ち、開かれた心を持ちながら、それらの感情を身体と意識を十分に活用しながら受け入れることが大切になるのです。このようにして受け入れられた感情は身体とのつながりを取り戻し、変容した形で私たちの中に統合されていくことになります。

オットー・ラスキー先生の下での発達理論・発達測定学習

オットー・ラスキー先生との出会い

インテグラルコーチングの資格を取得し、インテグラルコーチングに従事する中で、全ての理論や実践が完全なものではないのと同様に、インテグラルコーチングが内包する限界点にも気付くようになりました。他のコーチング手法と同様に、インテグラルコー

チングにおいても、クライアントを測定するメソッドが不十分であると気付いたのです。インテグラルコーチングには、インテグラル理論とロバート・キーガンの発達理論が組み込まれていますが、それとは裏腹に、クライアントの垂直的な心を測定する具体的な手法が決定的に欠けています。

インテグラルコーチングが持つ測定上の限界に気付いてから、発達測定手法を深く学びたいという思いが強まりました。クライアントの垂直的な心の発達段階を測定し、理解することができれば、より良い発達支援サービスにつながると思ったからです。

そして、偶然にもインターネットを検索している最中に、オットー・ラスキー先生の教育機関IDMを発見するに至りました。そのホームページを見て、「これだ！」というものを感しました。もちろん、ホームページで書かれているラスキー先生の測定メソッドは非常に魅力的であり、私が求めていたものと近かったのですが、すぐにプログラムに申し込むことをしませんでした。その代わりに、ホームページに掲載されているラスキー先生の全ての論文をダウンロードし、ラスキー先生の二大主著をすぐに購入し、それら全てに目を通すことをまず行いました。ラスキー先生の論文と主著を読めば読むほど、ラスキー先生の下で学習したいという思いが日に日に強くなっていきました。

また、書籍に対する感想をラスキー先生宛てにメールで送ると、すぐに丁寧な返信を頂き、ラスキー先生に対して非常に良い印象を受けたのを覚えています。こうした経緯を経て、私はラスキー先生の下で学習する決心をし、およそ2年に及ぶプログラムを通じて、発達理論と発達測定手法を真剣に学ぶことになったのです。

オットー・ラスキー先生について

ここで簡単にラスキー先生がどのような人物なのか説明したいと思います。ラスキー先生は、IDMの設立者かつ代表を務めており、コーチ、コンサルタント、セラピストなどを対象に「構成主義的発達論のフレームワーク(後ほど解説)」に基づいた教育サービス

および企業に対するコーチングとコンサルティング活動を行っています。ラスキー先生はドイツ人であり、ナチス政権の下で幼少時代を過ごしました。現在、80歳に近づいているのですが、その年齢を全く感じさせないほどお元気であり、非常に知的な方です。

ラスキー先生は、ドイツのフランクフルト大学にてテオドール・アドルノおよびマックス・ホルクハイマーに直接指示し、弁証法思考について学習しました。フランクフルト大学で、哲学の博士号を取得したラスキー先生は、その後アメリカに渡りました。アドルノと同様に、ラスキー先生は音楽にも造詣が深く、アメリカでは作詞・作曲家として活動していた時期もあったそうです。ラスキー先生は、1970年代に「認知音楽学(cognitive musicology)」という学問分野を確立し、認知音楽学に関する論文をこの時期に多数執筆しています。

その後、カーネギーメロン大学とボストン大学で人工知能・コンピューターサイエンスを学び、経営コンサルティング会社アーサー・D・リトルで研究員として数年間働いていました。そして、1990年代にハーバード大学教育大学院に入学し、ロバート・キーガンおよびマイケル・バサチーズの下で成人以降の心の発達理論を学び、さらにマサチューセッツ大学で臨床心理に関する二つ目の博士号を取得しています。このようにラスキー先生のバックグラウンドは多様であり、80歳を迎えつつある現在においても、その学習意欲は衰えることを知りません。

2012年の夏に、ボストンを訪問した際に、ラスキー先生と直接お会いする機会がありました。ラスキー先生は親切にも、私をボストン郊外のご自宅に招いてくださり、近場の観光やご自宅で哲学・心理学談議をするなど、非常に有意義な時間を共に過ごさせていただきました。

IDM (Interdevelopmental Institute) の概要

人間の心が一生涯を通じてどのように発達していくのかを扱う「成人以降の心の発達理論」に関心を持って以降、そしてインテグラル・コーチングを含め既存のコーチング手法が抱える「コーチングの効果測定を行うためのメソッドの欠如」に対して問題意識を持って以降、私はJFK大学での学業と並行して、オットー・ラスキー先生が設立したIDMという教育機関で、発達理論と発達測定手法について継続的に学習を行っています。ここで簡単に、IDMの設立背景を含め、提供されているユニークな教育プログラムを説明していきます。

21世紀初頭の現代社会は、これまでの思考レベルでは到底解決できないような社会的・科学的な問題を私たちに突き付けています。地球規模の環境問題、あるいは先進国と発展途上国との関係において、成人以降の心の発達理論の知見を活用する必要性はかつてないほど高まっています。一体、発達理論はそれらの問題に対してどのように貢献することができるのでしょうか？

IDMは、成人以降の心の発達理論の研究成果を現実世界の様々な問題に活用することを目的として2000年に設立されました。こうした目的の下、発達理論に精通した実務家を養成するために、IDMはオンラインの学習プログラムおよびコンサルティングサービスを提供しています。

しかし、この30年間は、そうした発達理論に基づいた研究成果は個人及び組織において、ほとんど注目されることはありませんでした。それゆえに、発達理論に基づいた研究成果は、多くの人や組織にとって「隠れた領域」となっていたのです。

心の発達に関して理解を深めたい人、クライアントの心の発達支援に携わる実務家が、成人以降の心の発達理論の研究成果を理解し、それらを各々の分野に活用することを目的とし、ラスキー先生は1998年に「構成主義的発達論のフレームワーク (Constructive Developmental Framework: CDF)」という方法論を提唱しました。CDFは

「現在、クライアントはどの成長段階にいるのか？」という質問に基づいて、人間の心の発達に関する三つの相互に関連し合った理論、およびクライアントの成長を支援するための実践方法を提供します。

CDFは、社会的・感情的発達理論、認知的発達理論、ヘンリー・ミュレー(Henry Murray)のパーソナリティ理論を基にした「欲求/圧力質問票」という、計三つの領域から構成されています。IDMでは、これら三つの領域に対する理解を深めることができるプログラムが用意されています。

IDMの授業は、主に英語で行われています。IDMの生徒の構成は非常に多国籍であり、大部分はアメリカ、ヨーロッパ、オーストラリアの生徒で構成されています。

IDMが掲げる5つのプロフェッショナル・ゴール

25歳から100歳の間の成人が生涯を通じて感情的・認知的に構造的な変化をし続けるということは、成人以降の心の発達理論における非常に重要な発見事項です。この発見事項は、プロフェッショナル達が現代社会における労働の観点から自らをどのように定義するかに関わらず、人間に携わる全てのプロフェッショナル・サービスにおいて等しく大切になってきます。

そのため、コーチ、コンサルタント、企業における人事担当者、心理学者、調停者、社会学者、政策策定者、弁護士などであれば、成人以降の心の発達理論を学習することは非常に有益なものとなります。これは何も新しい理論モデルを適用することだけに留まらず、1975年以来洗練され続けている人間の心の発達理論の研究成果に基づいて、個人および組織の発達・変革支援に役立てることができるのです。人間の心に関する理論・実践技法を学ぶという特性上、IDMの授業は「全て自分自身の心に関すること」を扱います。

IDMが掲げる5つのプロフェッショナル・ゴールは下記の通りです。

1. 生涯を通じて起こる自分自身の心の成長を理解すること⇒社会的・感情的発達理論およびその実践(キーガン、ウィルバー、ラスキー)
2. 優れた戦略思考家・意思決定者となること⇒テキスト分析を含む弁証法思考の理論およびその実践(ヘーゲル、マルクス、フランクフルト学派、サルトル、ジャックス、バスカー、バサチーズ、ラスキー)
3. 自分自身および他者の「自己の振る舞い」、「職務に対する姿勢・取り組み」、および「EQ(感情的知性)」についての理解を深めること⇒パーソナリティ理論(ジグムント・フロイト、ヘンリー・ミュレー)
4. 古代ローマ・中世において弁論術と呼ばれていたコミュニケーション技法を習得すること⇒発達測定インタビューの実践(キーガン、バサチーズ、ラスキー)
5. クライアントの意味構築活動段階および思考の発達段階に応じたフィードバックの方法を学習すること⇒CDFに基づいたケース・スタディー

上記の学習目的を達成するために、IDMは5つの学習プログラムを提供しています。私はこれら全てのプログラムをラスキー先生の下で学習することができ、発達理論と測定手法に対する理解とその実践スキルが飛躍的に向上しました。

5つのプログラムの内、プログラム1から4はそれぞれ独立した学習内容になっています。それら4つの学習項目の集大成として、実際に自分で発達測定インタビューを実践し、ケーススタディを作成し、その分析結果をラスキー先生に評価していただくというコースが「プログラム5」です。

最も高度な学習内容を扱うプログラム5では、感情・思考・行動と個人が独自に構築する「リアリティ」との間における相互関連性を明らかにすることに主眼が置かれています。

CDFを用いることによって、これらはインタビューおよび質問票に基づいて正確に測定・分析することができます。

夏学期

システム理論とリビングシステム

クラス概要

このクラスを担当してくださったのは、「意識のパラダイム」のクラスを教えてくださったブルース先生です。このクラスでは、最初に一般的なシステム理論について学習しました。システム理論とは、コンピューターなどの人工的なシステムのみならず、生物の身体や集団の行動など様々な諸現象を固有のシステムと捉え、そのメカニズムを解き明かすことを目的とした理論です。システム理論の応用範囲は幅広く、物理学や工学のみならず、生物学、政治学、経済学、企業組織論、家族療法などの心理療法にも活用されています。

そのため、この授業の大きな趣旨は、システム理論を単に理論として学ぶだけではなく、システム理論をいかに個人の発達や組織変革などの社会的な発達に適用することができるかを探求していくことにありました。

このクラスで得た学びは、現在(2015年)の私の関心領域であるダイナミックシステム理論という応用数学分野を探究することに役立っています。

ティーチング・トレーニング

クラス概要

このクラスは、JFK大学意識探求学科の卒業生であるエイリーン先生が担当してくれました。このクラスの大きな目的は、ホリスティック教育の枠組みに基づいて自分のティーチングスタイルを見つめ直し、独自のティーチングスタイルを確立することにあります。

クラスのトピックは、ティーチングの内容、構成の組み立て方、プレゼンテーションスキル、クラスの進め方など多岐に渡ります。

その中でも、プレゼンテーションスキルの涵養に一番重点が当てられており、このクラスはまさに優秀なファシリテーター、インストラクターになるための実践的な授業でした。

私がこのクラスを受講しようと思った理由は、まさに今後、優秀なファシリテーターやインストラクターになるためのティーチング理論と技術が必要であると強く思っていたからです。この時すでに、ヨガのインストラクターとして、あるいはオンライン上で発達理論を教えるファシリテーターとしての活動に従事しており、授業内容の構成、学習効果の高いクラスの構築方法、ティーチングスキルなどをより深く学びたいと思っていました。

これまで私は体系立てて教育理論を学んだことがなかったので、このクラスは発見の宝庫であり、何よりも実際に自分でカリキュラムを作り、それをクラスの中で教えるという実践的な内容のおかげで、私のティーチングスキルを高めてくれるのに有益なクラスでした。

クラス内容

このクラスは、「どのように他者に何かを教えるか・伝えるか」ということに主眼があり、毎回のクラスで生徒一人一人が自分の関心テーマについてのプレゼンを行うことが要求されていました。初回のクラスから、生徒全員がそれぞれ3分間の自己紹介を行いました。3分間話すことがなくても、必ず3分間何かしらのことを話すか芸を披露するかなどして、時間を使い切らなければならないというルールです。私は何について話をしたのか覚えていませんが、前の生徒が述べたことを参考に話の構成をその場で作り、先に自己紹介した人の話を引用したりしながら、他の生徒との信頼関係を築くようなプレゼンを行いました。

クラスの中で毎回プレゼンを行う際に、ビデオカメラ、あるいはiPhoneのビデオカメラモードを用いて、毎回自分のプレゼンを録画し、反省・内省を行うことも要求されていました。具体的には、自分の話すスピードやジェスチャーなどを確認していくことに焦点を当てていましたが、録画を後ほど見てみると自分のプレゼンスタイルに関する様々な発見がありました。

私の場合は、平常心でプレゼンを行っている時の話すスピードは比較的ゆったりとしているのですが、トピックに対して情熱がある場合や緊張している場合では、早口になってしまうのが特徴でした。また、何も身振り手振りを交えていない時は、私は右手で左手の指を掴む癖があるということなどを発見しました。これは無意識のしぐさであり、自分のプレゼンを録画していなければ決して気づかないであろう発見事項でした。

プレゼンの時間も初回の3分から、5－8分、8－10分、20分、45分間のプレゼンと徐々に長くなっていき、プレゼンの実践を通じた学び、録画を振り返ることによる学びなど、自分のプレゼンスタイルの見直しと改善を図る上では学びの宝庫のような授業でした。

ユニークな最終プレゼンの数々

このクラスの最後の授業では、生徒一人一人の関心あるトピックを基にして、45分間のプレゼンを行うことが課題でした。統合心理学科からこのクラスを履修していたのは私だけであり、他の15人はほとんどホリスティックヘルス学科の生徒であり、私にとっては疎い分野のプレゼンテーマが多々あり、大変大きな学びになりました。クラスメイトのユニークなプレゼントピックをいくつか紹介します。

私のお気に入りの三つのトピックを紹介すると、最初に挙げられるのが、ホリスティックヘルス学科に在籍中のソムリエの女性が行ったワインに関するプレゼンです。このクラスでは、プレゼンの中で理論的な話だけをするのではなく、必ずアクティビティをプレゼンの中に入れることが要求されていました。彼女のプレゼンでは、彼女が選定した数

種類のワインを「テイスティング」という、ワイン好きにはたまらないアクティビティが含まれていました。私が住んでいるカリフォルニアという土地は、ワインの製造で有名であり、近くに「ナパ」と「ソノマ」という多数のワイナリーを持つ観光名地があります。そのため、彼女のプレゼンでもカリフォルニアワインの特徴に関する説明があり、テイスティングしたワインのいくつかはナパやソノマのものでした。

興味深かった二つ目のプレゼンは、これまたホリスティックヘルス学科に在籍しているプロのマッサージセラピストの方のプレゼンでした。彼女の最終プレゼンでは、マッサージセラピーがどのように行われるのかを生徒に紹介し、実際に生徒一人に45分間のマッサージを行うというものでした。

彼女はマッサージ台を持参し、マッサージセラピーで用いる様々な小道具も含め、教室がセラピールームになってしまったかのような感覚を受けました。私は最終プレゼンではなく、最終プレゼンの模擬演習のクラスの時に、彼女のマッサージを実際に受けることができました。その日は朝からカリフォルニアの燦々と輝く太陽の下、友人とバスケットボールに興じており、その疲れからか、この授業が始まる前から偏頭痛に見舞われていたのです。彼女に偏頭痛があることを伝え、偏頭痛に効果的なツボを中心としたマッサージを施してもらいました。すると驚いたことに、マッサージ終了後、あれだけ苦しんでいた偏頭痛の痛みが嘘のように激減したのです。この体験があったため、彼女の最終プレゼンでも、クライアント役を務めたかったのですが、さすがに二度もクライアント役を務めるのはどうかと思い、日本人らしく遠慮の心を持ち自粛しました。

もう一つ私を虜にしたプレゼンは、ホリスティックヘルス学科に在籍する数少ない男性生徒が行った、有機野菜と有機果物をふんだんに使った健康ジュースに関するプレゼンです。彼のプレゼンの主眼は「食育」にありました。日本でも同様の状況かもしれませんが、特にアメリカではファーストフードの蔓延や遺伝子組み換え食品の跋扈が問題になっています。彼のプレゼンでは、スーパーに行ったとき、有機食品と遺伝子

組み換え食品の見極め方を含め、食品の選び方や有機野菜とそうではない野菜の栄養素の比較など、非常に参考になる講義を行ってくれました。

有機野菜とそうではない野菜の区別に関して、興味がある方もいらっしゃると思うので簡単に説明します。アメリカにおいて、食品にはバーコードが張られており、有機野菜の場合、5ケタのバーコードの最初の数字が9で始まります。それに対して、遺伝子組み換え食品は同じく5ケタのバーコードが張られているのですが、最初の数字が必ず8で始まります。そして、遺伝子組み換えではないですが、農薬などを使い、慣習的な方法で栽培された食品には4ケタのバーコードが張られ、最初の数字は3か4で始まります。有機野菜の値段はそうでないものと比べると、割高ですが、有機野菜ではないものよりも数倍から数十倍の栄養素が含まれるという点を考慮すると、意外と割高でないと言えるかもしれません。そして何より、食物から取り入れるエネルギーというのは、私たちの心身の健康にも影響を与えます。何を自分の体の中に取り入れるのかということについて、警鐘を鳴らしてくれるようなプレゼンでした。

私の最終プレゼンテーション:マインドフルネスムーブメント

私は最終プレゼンテーションで、ヨガと身体心理学の実践に基づき、呼吸とつながり、緩やかな身体運動を通じて、自分自身の深い部分とつながりながら「今ここ」の感覚を味わう「マインドフルネスムーブメント」を取り上げました。

45分のプレゼン時間内、最初の5分間でどうして私がこのトピックを選んだのかということに対して、これまでの人生の歩みを踏まえたパーソナルストーリーを共有しました。その後、「マインドフルネス呼吸法」の実践を生徒に紹介し、ファシリテーションしていきましました。マインドフルネス呼吸法の手順はシンプルであり、最初に静かに目を閉じてもらい、呼吸に意識を向けてもらいます。ゆったりとした深呼吸と共に、体と心がどんどんリラックスしていくイメージを持ってもらいます。呼吸と深くつながることができたら、次に身体感覚に意識を向けるようにガイダンスを行います。例えば、両方の足の裏が地面

に接している感覚やお尻が椅子に接している感覚、背中が背もたれに接している感覚などに意識を向けてもらいます。十分に体とつながることができたら、周りから聞こえてくる音に意識を向けてもらいます。例えば、空調が回っている音、部屋の外の音、時計の音など、現在聞こえてくるありとあらゆる音に気付くようにガイダンスを行います。最後に、再び呼吸に意識を向けてもらい、呼吸と十分につながることを感じたら、ゆっくりと目を開けてもらい、エクササイズを終了していきます。

静かなバックミュージックと共に、このマインドフルネス呼吸法を7分間程度行いました。その後に、そこで得られた体験を生徒達にシェアしてもらいました。もちろん体験を深く味わうだけでも意味はありますが、このプレゼンではあえて自分の体験を言語化してもらい、言葉を当ててもらおうということを行いました。今回のプレゼンでは、体験を言葉で語るということを行ってもらいましたが、それは何も言葉だけでなく、絵を描くという表現手段を用いるのも非常に効果的だと思います。大事なことは、エクササイズを単に体験するのではなく、体験を自分の中で消化・統合してもらうには、言語化あるいは何らかの表現手段を用いて体験と真摯に向き合うことだと思います。

マインドフルネス呼吸法の次に行ったのは、「マインドフルネスムーブメント」と呼ばれるものです。これは、私のヨガの経験を基に、様々なヨガのポーズを組み合わせながら、生徒達に穏やかな動きを通じて、自分自身の深い部分とつながることを目的としたエクササイズです。このエクササイズに関して、ヨガは柔軟性を高める運動だと捉えていた生徒から、柔軟性を越えてヨガが持つ力を感じたというフィードバックを多く頂きました。一つ一つのヨガのポーズを意識的に行い、自分の体と対話をするようなガイダンスをしていきました。幸運にもその意図が正確に生徒に伝わったため、マインドフルネスムーブメントが単に柔軟性を高めるということを超えて、自分の深層部分とつながる感覚を掴んでくれたのだと思います。

身体心理学に基づいたストレスマネジメント

クラス概要

このクラスは、統合心理学科の必修授業ではなく、ソマティックカウンセリング学科の必修コースだったのですが、関心があったので履修しました。担当してくださったのは、バイエリアでサイコセラピストとして活躍しているスー先生です。彼女の専門は身体心理学をベースとしたサイコセラピーであり、クラスの中で彼女のセラピストとしての経験から語られる話は引き込まれるものがありました。

このクラスは、ストレスに影響を与える生物学的、心理学的、発達の、文化的な要因について学習しました。特に神経生物学(neurobiology)と心理生物免疫学(psychobioimmunology)の知識と理論を学習し、それらの学問領域の見地から、人間のストレスについて考察していきました。

実践的な側面では、ストレスを軽減する様々な技法を学びました。数としては20以上のテクニックを学びましたが、一例を挙げると、瞑想を活用したリラクゼーションテクニック、マインドフルネスプラクティス、ヴィジュアルリゼーション、呼吸法などです。これらの技術を毎回クラスの中で実践を通じて学んでいきました。

ストレス要因と身体的反応パターンを特定するための日記

このクラスでは、毎週少なくとも3日分の日記を提出することが求められていました。その日の出来事や自分の考えなどを綴る普通の日記とは少し趣が異なり、このクラスで求められていた日記は、自分が感じたストレスを綴っていくというものです。

具体的には、ストレスを生み出した出来事について簡単に説明し、そのストレスを感じている時に、身体上どのような反応が起こったのかを記録していきます。胸のあたりでストレスを感じたのか、腹部のあたりにストレスを感じたのかなど体の部位を特定していきます。

この日記を継続していると自分のストレスパターンが面白いように見えてきます。どういった出来事に対して自分はストレスを感じやすいのか。また、「Aというパターンのストレスを感じる時は胸のあたりに違和感を覚える」というように、自分のストレスパターンと身体反応のパターンまで見えてきます。

実はこの日記には続きがあり、自分のストレスと身体反応パターンを特定するだけではなく、どのようにそれらと向き合い、ストレスを軽減していくかを考察することも要求されていました。課題図書あるいはクラスの中で学習した技法の中で、何を用いればそのストレスに効果的なのかを考え、それに対する自分の考えを綴っていくことも要求されていました。

このクラスは本来、サイコセラピストを養成するための授業です。そのため、この日記の意図は、将来クライアントのストレスを軽減するためにどういった技法を用いるかを考察する訓練も兼ねていたのでしょう。

身体エネルギーを活用したストレス軽減法

このクラスの最後の授業は、生徒一人一人によるプレゼンテーションでした。プレゼン内容は、課題図書とクラスの中で学習した約10個のストレス軽減技法を一つ選び、その理論的背景と実践方法を解説するというものです。私は身体エネルギーを活用したストレス軽減法を選択しました。簡単にこの手法の理論的な説明をし、実践技法を紹介します。この技術は非常に簡単なため、皆さんの日常生活に取り入れ、皆さんのストレス軽減に役立てば幸いです。

このストレス軽減法では、過去の記憶だけではなく身体エネルギーに焦点を当てます。過去のネガティブな記憶が引き金となって、身体エネルギーの流れが崩れ、それがストレスを生み出したり、感情的な反応を生み出してしまうことがあります。つまり、「過去

のネガティブな記憶」→「エネルギーの停滞」→「ストレス」という構図が存在します。このストレス軽減法では特にエネルギーの停滞部分に介入し、ストレスを未然に防止することを目的としています。

すなわち、このストレス軽減法はサイコセラピーの技法とは異なり、過去の記憶そのものに介入するわけではありません。通常、過去のトラウマ的な記憶を治癒するには時間がかかり、治癒を専門とする人の助けが必要になります。そのため、大きなトラウマ記憶を抱えている方は、この技法と合わせてセラピストの助けを借りるのが良いかもしれません。

インテグラル理論の考え方をを用いれば、普段私たちはグロスボディのみに焦点を当てがちです。私たちの身体は、少なくともグロス、サトル、コーザルという三つの領域を持っています。このストレス軽減法では、グロスボディに介入しながらも、サトルボディに流れる眼に見えないエネルギーに介入していくことを目的としています。

身体のエネギーシステムは興味深いことに、体をさすったり、叩いたり、ひっかいたり、搦んだりすることによって、エネルギーの流れが変わります。そのため、このストレス軽減法では、体をさすったり、軽くたたいたりする方法を用いて、ストレスに介入していきます。

例えば、普段の生活の中で何かイライラした感情を覚えたとしましょう。その時、最初に行うことは、そのイライラを身体のどこで感じたのかを特定することです。イライラの要因を考えるとイライラしている状態に同一化してしまうのではなく、体とつながり、体の声に耳を傾けるようにします。そして、身体の中の部位でイライラを感じているのかを特定できたら次のステップに移ります。

次のステップは、イライラを感じた部位が例えば胸のあたりであれば、優しく胸のあたりをさすっていきます。しばらくさすっていくと不思議なことに、イライラが徐々に消えていくのを感じるでしょう。その後、イライラを感じた部位を軽く手のひらで叩いていきます。手のひらを用いて、胸のあたりをタッピングしていくイメージで、胸のあたりで滞ってしまったエネルギーの流れを整えていきましょう。胸のあたりのエネルギーの流れがスムーズになったと感じられたら、深くゆったりとした呼吸で全身のエネルギーを整えましょう。

呼吸を行ったら、最後に「私は～に対してイライラを感じたけれども、深く自分自身を受け入れます」というアファメーション(自己暗示)を行ってください。緊張、不安、イライラなど感情が揺さぶられる出来事が日常生活の中で生じたら、それを体のどこで感じるかを特定し、その部位をさすり、身体エネルギーを整えるという非常にシンプルな実践なので、是非このエクササイズを皆さんの日常生活に取り入れてもらえたら幸いです。

自己変革モデルImmunity to Changeのファシリテーター資格取得:ハーバード大学でのロバート・キーガン先生との出会い

2度目の夏休みを利用して、私はどうしても一度会って話をしてみたい人物に会いに行くため、西海岸から東海岸ボストンに飛ぶ決意をしました。お会いしたかった人物とは、現存する世界最高の発達心理学者と言われ、現在ハーバード大学教育大学院で教鞭を振るっておられるロバート・キーガン先生です。

夏学期が始まる前に、友人があるクラスの課題図書にキーガン先生とレイヒー先生の著書「Immunity to Change」を読んだという話を聞き、「そういえば、自分はまだその書籍を読んだことがないなあ」と思い、ウェブサイトに関連情報を検索していました。すると偶然にも、二人が設立したコンサルティング会社「Minds at Work」のウェブサイトに取り着きました。

ウェブサイトをくまなく調べていると、キーガン先生とレイヒー先生が自身の30年以上に渡る成人以降の心の発達理論の研究成果を基にした自己変革モデル「Immunity to Change」のファシリテーター資格取得プログラムを直々に二人から伝授していただけるプログラムがあることを発見しました。

さらに偶然が重なり、次回のプログラムの開催日がちょうど私の夏休み期間中であることがわかりました。プログラムは人数制限があり、すぐさま問い合わせをしたところ、まだ残席があることがわかりました。私はすぐに申し込みを済ませ、夏休みにハーバード大学を訪問し、自己変革モデル「Immunity to Change」のファシリテーターワークショップに参加しました。

このワークショップには、世界中から熟練のエグゼクティブ・コーチおよびリーダーシップ開発などのサービスを企業に提供するプロフェッショナル達が参加していました。ワークショップが行われたのは、ハーバード大学にあるFaculty Clubという場所で、建物の雰囲気もハーバードらしく厳かでした。ワークショップが行われる部屋に一步足を踏み入れた瞬間に、本来ならば自分のような若者が来る場所ではないような気さえしました。

今述べた通り、ワークショップの参加者は熟練のコーチあるいはコンサルタントであり、私よりも年齢が三回りも四回りも離れた方達ばかりであり、中には50歳近く年が離れている方もいました。

ワークショップが始まるや否や、キーガン先生とレイヒー先生の巧みな話術により、会場はたちまち和やかな雰囲気になりました。学習の場づくりやワークショップの進め方を含め、ワークショップの質はとても高く、知的に贅沢な3日間を過ごすことができました。

ロバート・キーガンとは一体どういう人物なのか？：人柄、次の書籍など

キーガン先生との出会いには衝撃を受けました。これまで味わったことのない何かを、やはりこの先生は持っていました。写真やインタビューの映像などから判断して、キーガン先生に直接お会いする前は、正直なところ少し怖そうな印象とかなり厳格そうな印象を持っていました。キーガン先生に会う前日にラスキー先生のご自宅を訪問し、ラスキー先生が「ロバートは私にないユーモアの精神を持っている」と述べていたのですが、その言葉はどれも信じられませんでした。

しかし、キーガン先生とワークショップが始まる前にトイレでばったりとお会いすることになり、そこで初めて交わした挨拶で一瞬にして私が抱いていた「怖そう」「厳格そう」という印象は幸運にも崩れ去り、ラスキー先生の言った通りのユーモア溢れる気さくな人物でした。

ワークショップ中はとにかく陽気でギャグが多く、キーガン先生が何かを語る時には、会場にいる参加者全員の意識がシフトし、キーガン先生にくぎ付けになっているのを感じました。

キーガン先生は陽気であるばかりではなく、かなりお茶目な先生でもありました。当初、キーガン先生を何て呼べばいいのかわかりませんでした。というのも東海岸のカルチャーにおいて、カリフォルニアの勢いで初対面のキーガン先生に対して、ファースト・ネームで呼び捨てにしているのかかなり気になっていました。キーガン先生は私の憧れの教授でもあるので、とにかく最初はかなりかしこまっていました。そこで、キーガン先生と交わしたやり取りを紹介します。

私：「キーガン先生、先生のことを何て呼べばいいですか？」

キーガン：「はは、洋平が呼びやすいように呼んでいいよ。」

私：「ファースト・ネームでいいんですか？」

キーガン:「もちろん！ファースト・ネームじゃなくて、ボブでいいよ笑」

私:「ボ、ボブですか笑」

それ以降、私は、ハーバード大学に君臨する世界最高の発達心理学者ロバート・キーガンを彼のニックネームの「ボブ」と大胆にも呼び続けることになりました。胸のあたりに湧き上がる違和感を常に抱えながら。

そうした人柄に好意を持ちながら、キーガン先生がひとたび自分の理論や今回のワークショップの方法論を語る時の情熱には圧倒されました。キーガン先生と話す機会があったら、理論的に疑問に感じていた箇所を質問しようと思っており、そのチャンスが最終日にやってきました。最終日の午後は、ワークショップを通じて湧き上がってきた疑問点などを質問する時間に当てられていました。

参加者の多くは生粋の実務家が多く、私のように発達理論を専門に学習している方は多くなく、質問事項のほとんどは実務的な内容でした。そこで、私は発達理論の見地、特にキーガン先生の「主体客体理論」の観点から、このメソッドに対して抱いていた疑問をぶつけることにしました。それはある意味、キーガン先生とレイヒー先生の自己変革モデル「Immunity to Change」に対する批判でもあり、どのようにそれを受け止めて返答してくれるのか楽しみでした。

キーガン先生は、向かってくるもの打ち倒そうとするような眼ではなく、純粋に議論を楽しむような好奇心の眼を持って、私の質問事項に耳を傾けていました。世界最高と呼ばれる人物が醸し出す威厳に満ち溢れたオーラが発せられていることをその時強く感じました。私の質問に対して、キーガン先生は熱心に回答してくださりました。理論的な質問を他にしない方がいなかったからか、ここぞとばかりにキーガン先生は話しだし、あまりの情熱ぶりに、レイヒー先生が途中でキーガン先生を制することになり、会場は再び笑いに包まれました。

上記において紹介したエニアグラムにおいて、キーガン先生はタイプ5だと思っていたのですが、直接会ってお話をさせていただくと、自分と同じタイプ7なのではないかと思いい、さらに親しみを覚えました。

3日間のワークショップが終わり、キーガン先生と雑談をする機会があり、キーガン先生が現在執筆している本について聞いてみました。すると、今書いている二冊の本はどれもこの「Immunity to Change」を取り扱った実践書とのことです。一冊は学校改革について、もう一冊は組織におけるリーダーシップ開発に関する内容だと述べていました。

およそ20年前に出版された「In Over Our Heads」を最後に、キーガン先生はこここのところ理論書を書いていません。その点について聞いてみました。

私:「ボブはもう理論書を書かないの？ボブの理論書を待ち望んでいる人が周りにたくさんいるんだけど。」

キーガン:「はは、書くよ。死ぬ前に必ず。最後の一冊は理論書さ笑」

この会話の後に、キーガン先生の書籍の中でも代表作の一つ「The Evolving Self」にサインを頂き、夢のような三日間が幕を閉じました。このワークショップを振り返るたびに、再びキーガン先生の下で学習したいという強い思いが湧き上がってきます。

自己変革モデル「Immunity to Change」の概略

誰も変わりたいくても変われないという経験をしたことがあると思います。例えば、タバコやお酒を止めたくても止められない、痩せたくても痩せられないなど枚挙にいとまがありません。私生活だけに限らず、人前で緊張せずに話したいけど話せない、対人関係能力を向上させたいけどそれができないなど、ビジネスという文脈においても「変わった

くても変わらない」という例を挙げれば切りがありません。ここで、自己変革モデル「Immunity to Change (ITC)」が効果を発揮するのです。

ITCは、「変わりたくても変わらない」という事柄の裏に潜む「変化を拒絶する免疫システム」に焦点を当て、免疫システムを乗り越えていくためのメソッドです。人間は常に変化する生き物であると同時に、変化を拒む生き物でもあります。そのため、私たちには変化を拒むための「免疫システム」が内在的に埋め込まれているのです。例えば、灼熱の環境に身を置いたとしても、急に体温を変化させるのではなく、私たちの身体は一定の体温に保とうとするメカニズムが備わっています。こうした現状維持のメカニズムは何も身体だけではなく、私たちの心の中にも存在します。ITCは、変化を妨げ、現状維持を促す心の免疫システムに働きかけ、それを克服していくことを目的としています。

ITCのメソッドは、一枚の白紙の紙に4つの列(コラム)を設けることからスタートします(ITCマップの作成)。具体的な説明は省略しますが、一列目に達成したい目標・克服したい事柄を記入します。二列目に、一列目で記入した目標と反する行動を列挙していきます。三列目に、二列目で記入した目標に反する行動の裏に潜む「恐怖や不安」を洗い出していきます。最後の四列目で、三列目の恐怖や不安の裏にある自分の「思い込み」を特定していきます。

哲学に造詣の深い人であれば、ITCマップの作成プロセスは「弁証法的」と気付くでしょう。また、心理学に造詣の深い人であれば、ITCのメソッドは精神分析学的な無意識の領域を探求する方法と似ていることに気付くでしょう。その他にも、認知行動療法との共通点を見出すかもしれません。実際に、ITCは様々な哲学・心理学の理論と実践が統合された非常に強力な自己変革モデルだと言えます。

「Immunity to Change」に関する具体的な実践方法は下記のウェブサイトを参照してください。どのようにITCマップを作成したらいいのかを解説した動画があります。

秋学期

紛争解決学

クラス概要

このクラスは、JFK大学の意識探求学科の卒業生であるメーガン先生が担当していました。メーガン先生はJFK大学で教鞭を取る以外に、紛争解決学の理論と実践を基にした組織で活躍しておられる実務家でもあります。メーガン先生は実務家としてのキャリアが長いため、紛争解決のスペシャリストと人的ネットワークがあり、様々なゲストスピーカーをクラスに呼んでくれました。課題図書やクラスのディスカッションのみならず、実際に紛争解決の現場で活躍しておられる方の話を聞くことは、理論と実務のつながりを考察する上で非常に有益でした。

「紛争解決学」という学問領域は、日本において馴染がないかもしれませんが。これには様々な理由が考えられますが、一つの理由として、日本は単一民族で形成され、それほど大きな対立を経験せずに合意形成が行いやすいという特徴が挙げられます。

一方、アメリカは多民族国家であり、様々な人種が入り乱れているため、合意形成をするのが比較的難しく、対立が生じやすいという事情があります。このような背景を基にして、アメリカでは紛争解決学が一つの学問領域として確立されています。紛争解決学は、ビジネス、政治、教育など様々な領域に応用されています。例えば、ビジネスの領域において、会社間での訴訟、M&Aの交渉などで紛争解決学は適用されています。また、政治の分野では国家間での対立はもちろんのこと、政党同士の対立や外交交渉などに活用されています。

紛争解決学のスペシャリストは、身近なところでは隣人同士の対立を解決する領域でも活躍しています。例えば、隣人が飼っている犬の鳴き声がうるさくて眠れないので何とかしてほしいという依頼があったとしましょう。ここで紛争解決のスペシャリストは、依頼者から状況を詳しく聞き、訴えられた方に連絡を取ります。いきなりこの段階で問題を解決しようとするのではなく、日を改めて当事者全員で話し合いの場を設けます。紛争解決のスペシャリストは、この話し合いの場でファシリテーターとして、お互いのニーズを聞きだし、対立の解消を図っていきます。

このように、紛争解決学はビジネスや政治上の大きな紛争を解決するためだけに活用されているのではなく、私たちの日常生活のちょっとしたいざこざや対立などにも広く応用されているのです。

紛争解決学の教育現場における活用

私はある教育機関に訪問し、紛争解決学がどのように教育の分野に活用されているのかインタビューをしに行きました。みなさんも自分の幼少時代の記憶を思い出していただきたいのですが、特に幼稚園生や小学生ぐらいの年代の子供は非常に活発であり、生徒同士でのけんかが起こりやすいものです。

私が訪問した教育機関は、小学校に上がる前の子供たちに教育サービスを提供していました。表現はふさわしくないかもしれませんが、そこは小さな戦争地帯でした。部屋は小さい子供たちのエネルギーに満ち溢れ、部屋の一角で突然おもちゃの取り合いが始まったと思いきや、部屋の別の一角で小競り合いが始まったりと、まるで戦場にいるのではないかと思わせるぐらいその場は混沌としていました。

この教育機関では、紛争解決のトレーニングを受けたスペシャリストを何人か雇っていました。彼らがどのようにこの混沌とした場を取りまとめるのか非常に興味がありました。

正直なところ、合理的な説明では納得しないであろう子供たちを相手にして、この混沌とした戦場を静めることができるのか疑問に思っていました。

しかし、ひとたび紛争解決を専門とする職員が子供たちの所へ歩み寄ると、混沌とした状況がみるみる静まっていく様子に驚きを隠せませんでした。あれだけ泣き叫び、わめきながらケンカをしていた子供たちがどんどん冷静さを取り戻し、最後には笑顔で握手を交わす姿は非常に微笑ましかったです。

ここで私は、紛争解決の専門とする職員がどのように子供たちのけんかを調停しているのかに興味があり、その一部始終を観察していました。最初に行っていたのは、その職員は生徒の間に割って入り、各々の生徒に何が起きているのか、何が原因でけんかが起きているのかを説明させていました。次に、その職員は紛争解決の肝とも言える「お互いの欲求・ニーズ」の確認を行っていました。つまり、生徒それぞれが独自に持つ欲求は何なのか、例えば、どうしてそのおもちゃが必要なのかを聞くということを丁寧に行っていました。お互いの欲求を確認した後に、両者の欲求を同時に満たせる解決案をその職員は提案していました。

実際は、その職員は親身に生徒の話を聞き、各々のステップを丁寧に踏んでいましたが、そのプロセスを簡略化すると「状況の把握」→「当事者の欲求の把握」→「win-winの解決策の提唱」という大きな流れを観察することができました。一見単純に見えるプロセスですが、実際にこの基本原則を用いて、生徒同士のけんかを次から次に調停している様は圧巻でした。対立が起こる時、そこには必ず当事者の何かしらの欲求が絡んでおり、それを丁寧に洗い出し、お互いの欲求を満たす解決策を提示することは様々な場面で役に立つでしょう

冬学期

非日常意識 (Non-Ordinary States of Consciousness)

クラス概要

サンフランシスコにあるCIIS (カリフォルニア統合学研究所) で博士号を取得したフランク・ポレッティという教授がこのクラスを担当していました。フランク先生はまだ40代前半の若い教授ということもあり、私たちはクラスを超えて、一緒にワークショップに参加したり、バーレーのバーで人間の意識について議論することをしていました。このクラスでは、日常生活では体験されえない特殊な意識状態に関する様々な概念や理論を学び、非日常意識が私たちの精神にもたらす効果などを学習していきました。

意識の状態とは？

インテグラル理論において、人間の意識を二つの観点から捉えようとします。一つ目の観点が以前に紹介した「意識の構造」であって、もう一つがこれから紹介する「意識の状態(States)」です。

「意識の状態」の具体的な説明に入る前に、両者の違いを簡潔に述べるならば、先ほど見て来た「意識の構造」は、人間の一生を通じて、段階的に進化・発達するものであったのに対し、「意識の状態」は日々の生活の一瞬一瞬において変化する刹那的なものであると言うことができます。

別の表現で述べるならば、「意識の構造」における一つの発達段階は次の発達段階へと成長を遂げるまでは永続的(permanent)なものであり、一方、「意識の状態」における一つの意識状態というものは別の意識状態に一瞬で変化し得る一時的(temporary)なものであると言い換えられます。

ここではインテグラル理論の「4つの象限」を通して「意識の状態」というものがどのように観察されるのかを紹介したいと思います。

左上象限、つまり個人の内面領域において代表的な「意識状態」の例を挙げるならば、まず「感情の変化」があります。私たちは感情を持つ生き物であって、起床直後は機嫌が悪かったり(あるいは良かったり)、仕事中に何かうまくいった時は喜んだり、うまくいかなかった時は落ち込んだり、あるいは仕事後の飲み場では非常に愉快的気分になったりと一日を通じて私たちの感情というものは刻一刻と変化する特徴を持っています。

また、こうした日常経験する意識の状態のほかに「フローの状態」というものがあります。これは一種の非日常意識であり、人間性心理学の権威であるミハイ・チクセントミハイ(Mihaly Csikszentmihalyi)が提唱した概念です。人間が自分の潜在能力をフルに発揮し、最高のパフォーマンスを発揮している時の意識の状態を指します。この概念は特にスポーツの世界においては「ゾーン(Zone)」という言葉で知られているかと思います。このように左上象限から「意識の状態」を観察すれば、感情の変化などの通常の意識状態と「フローの状態」などの特殊な意識状態というものを私たちは日々の生活の中で経験しているのです。

次に右上象限、すなわち個人の外面の領域から「意識の状態」を観察してみましょう。代表的な例としては私たちの体調の変化が挙げられます。普段の生活の中で体調が良い時もあればすぐれない時もあるでしょう。体調の変化という私たちの生物学的な要素の変化も「意識の状態」の一つの例として挙げられます。また、私たちの脳波の変化も一例です。普段の生活において何か思考を巡らせたり、何かの活動に従事している時には、私たちの脳波はβ波(ベータ波)という状態になっており、リラックスした状態ではα波(アルファ波)という状態になっています。こうした脳波の変化も「意識の状態」の変化の一例です。

それでは今度は左下象限、つまり集団の内面領域から「意識の状態」を眺めてみましょう。具体的な例としては、集団で共有されている感情の変化が挙げられます。これは例えば、M&A(企業買収)の際に、被買収企業の社員達は自社が買収されることに当初は嫌悪感を抱いていたのですが、買収後の待遇が恵まれていたため、社員達は嫌悪感から満足感へと感情を変化させることも現実の企業社会では起こりうることかと思えます。こうした集団で共有されている感情の変化も「意識の状態」の変化として考えられます。

その他にも、他者とその場で共有している雰囲気も「意識の状態」の一例として挙げられます。他者と共有している「雰囲気」というのは「空気」と置き換えることができるでしょう。会議の場において、沈黙の状態に陥っている時は参加者一同の間にどこか気まずい雰囲気が漂っていたり、あるいは逆に議論が活発になされている時はその場に活気がみなぎっていたりと、集団で共有される「雰囲気(空気)」というもののその場の状況に応じて変化していくものなのです。

最後に右下象限、すなわち集団の外側領域における「意識の状態」について見ていきましょう。具体的な例としては、経済状態、政治情勢、天候の変化などが挙げられます。

経済状態の代表的な例として、景気というものが挙げられます。景気というものの、景気が良い時もあれば景気が悪い時もあるというように様々な要因に基づいて絶えず動いているものです。また、政治情勢に関しても、諸外国との関係が友好的な状態であったり、あるいは敵対状態にあったりと変化するものです。そして、もっと身近な例を挙げると天候の変化も「意識の状態」の一例です。晴れの日もあれば、雨の日もあります。そして一日を通じて晴れている時間帯もあればにわか雨が降り注ぐ時間帯もあります。このように天候というものも刻一刻と変化するものなのです。

上記で見て来た通り、「意識の状態」というのは個人の意識だけを指すのではなく、個人と個人が集まった集団の意識であったり、あるいは景気や天候などの無生物の状態の変化までも含む、森羅万象の状態のことを指します。

非日常意識へのアクセスについて

人間の身体や意識が本来持つ潜在能力というのは極めて深遠であり、現在の科学的なアプローチでは到底解明できないような現象を引き起こす力を持っていると感じます。残念なことに現代社会において、もはや怪物と呼ばれるような人間は絶滅危惧種であり、せいぜい巨人と呼ばれるような人間が少数現存しているぐらいでしょうか。

人間が潜在的にアクセス可能な高次の意識状態を体験すると、これまでの人類史で稀有な存在とみなされていた人物の発想や業績などが理解の範疇に収まります。例えば、モーツァルトは天上界にアクセスして優れた楽曲を生み出したこと、プラトンがアイデアの世界をリアルに知覚していたこと、空海が超常的な力を発揮していたこと、植芝盛平が人智を超えた身体運動を展開していたこと、ブラヴァツキーやシュタイナーが常人には理解しがたい思想を主張していたことなど、人間の身体と意識が本来持つ潜在能力を考慮してみると、それら全てがとりわけ理解に苦しむものではないことが歴然とわかります。歴史上において怪物と言われていた人物も意外と巨人程度でしかなく、現代人は単なる小人にすぎないと思わされます。

非日常意識へのアクセスは、誰しもが可能なことであり、そうした特殊な意識状態においては通常知覚し得ない現象を認識することができます。人類史に残る偉人たちは、もしかしたら非日常意識へアクセスしながら超人的な業績を生み出していたのかもしれませんが。

終わりに

「終わりと始まり」と「始まりと終わり」

今、私の人生の中で様々なことが終わり、そして様々なことが始まろうとしていることを感じます。昨日をもって、アメリカでの生活もちょうど丸2年となりました。これまでの2年間で今ここで振り返ってみても、私たちのリアリティが常に持つ「対極性」、つまり「光と闇」という二つの極を行ったり来たりする連続のような毎日だったのではないかなと思います。

そうした二極の間を常に行き来することはもちろん楽ではありませんでした。しかし、渡米前の私は、この常に存在する対極性に気付ける感性を持ち合わせておらず、日々の生活を一方の極に偏重しながら生きていた気がしてなりません。そして、そうした一方の極に偏りながら生きることが、果たして本当に生きているということなのかということに少し疑問を持っています。どうやら、私はここで過去の自分の生き方を疑っているようです。

さて、今私の人生において終わりを迎えようとしていることは、もちろんJFK大学での学生生活です。昨日今学期最後の授業が終わり、後は次の学期に修士論文を書き上げるだけとなりました。ヨガのインストラクターのプログラムの修了。サイコセラピーの終了。これらの中で育まれた関係性は決して消え去ることはないでしょうが、これらの終わりが意味することはそうした関係性の変化でもあります。

関係性の変化に内包されている微妙な感情を、今の私の心は敏感に感じ取っているようなのです。それは辞書の中にある「寂しさ」「感傷的な思い」「哀愁」「感謝」「期待」などという言葉とはかけ離れたような感情なのですが、確かに何かしらの「情」を「感じている」ことは間違いのないと思います。それが体全身の中を流れているのを感じますから。

もはや私の理解を越えた何かがこの世界には存在し、そうしたものにアクセスした時に感じる感覚と言った方が正確でしょう。正確でしょうか？正確ではないかもしれませんが、正確だと思います。

そうした様々な物事が一応の終焉を迎えることに伴い、またいろんなことが始まろうとしています。何が始まろうとしているのか定かではありませんが、何かが始まろうとしているのは確かです。何かが起りつつあります。このような感覚を持ってみると、「終わり」と「始まり」の区別などそもそも存在するのだろうか？という気さえしてきます。

この世界において、終わりと始まりを的確に認識しながら生きることは大切でしょうが、全ての事物が築き上げてきた一貫性・連続性が脈々と自分の人生の中で流れているような感覚も持ち合わせておきたいと思います。この留学記もここで終わりますが、それは終わりではなく何かの始まりかもしれませんね。