

西欧的TAから日本的交流分析へ

杉田塾テキスト

杉田 峰康

福岡県立大学名誉教授・同大学大学院講師
日本交流分析学会理事長

統合的アプローチによる新しいTA（2）

目次

1. 精神的に「健康な大人になる」とは	2
2. 「甘え理論」を学ぶ	7
3. 「甘えの欲求」から見た心理ゲーム	12
4. 東西の思想を結ぶ自己概念を探る	15
5. 日本的交流分析	23
6. 治療的自己と甘え理論	28
7. 今日の日本：甘えから見た日本的脚本	34

精神的に「健康な大人になる」とは

A. 西洋と日本の成熟の違い

1. 西洋

a. シュルツ：人格の理想モデル

表1 健康な人格のモデル—特徴の比較 (シュルツ, D., 上田吉一監訳, 1982)

特徴	オルポート	ロジャース	フロム	マスロー	ユング	フランクル	パールズ
動機	未来への指向	自己実現	生産性	自己実現	自己実現	意味	いま, ここ
意識あるいは無意識	意識	意識	意識	意識	双方	意識	意識
過去の強調	無	無	有	無	有	無	無
現在の強調	有	有	有	有	有	有	有
未来の強調	有	無	(?)	(?)	有	有	無
緊張増大あるいは解消の強調	増大	増大	(?)	増大	(?)	強調	無
仕事の役割と目標	強調	無	(?)	強調	(?)	強調	無
認知の性質	客観的	主観的	客観的	客観的	客観的	(?)	客観的
対人に対する責任	有	(?)	有	有	(?)	有	無

注) (?)はその理論家が、その点について明らかにしていないこと、あるいは彼の著書にその問題について何の論議もないことを示す。

表2 精神的に健康な人間とその特徴 (シュルツ, D.; 中西, 1989 より)

<p>ロジャース：完全に機能している人間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 経験に対して開かれている 2 実存主義的生活 3 自分自身の有機体への信頼 4 自由の感覚 5 創造性 <p>マスロー：自己実現する人間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 現実についての有効な知覚 2 自然、他者、自分自身の全般的な受容 3 自発性、純真と自然性 4 自己の外にある問題への熱中 5 プライバシーや独立に対する欲求 6 自律的機能 7 不断の斬新な鑑賞眼 8 神秘的経験あるいは「至高」経験 9 社会的関心 10 対人関係 11 民主的な性格構造 12 手段と目的、善悪の区別 13 敵意のないユーモア感覚 14 創造性 15 文化受容への社会的圧力への抵抗 <p>ユング：個性化した人間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 高い水準の自己意識の達成 2 自己の受容 3 自己の統合 4 自己の表現 5 人間の本質に対する受容性と寛容性 6 未知で神秘的なものの受容 7 普遍的人格 	<p>フランクル：自己超越した人間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 自分自身の行動方針を選択する自由をもつ 2 自分の行為、自分の運命に対してとった態度について個人的な責任を引き受ける 3 外部の力によって規定されることがない 4 自分に合った人生の意味を見出している 5 自分の人生を意識の水準でコントロールしている 6 創造価値、体験価値、態度価値を示すことができる 7 自己への関心を超越している 8 未来を志向している 9 仕事に積極的に関与している 10 愛を与え、愛を受けることができる <p>パールズ：“いま、ここ”に生きる人間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 その存在が現在の瞬間にしっかりした基礎を置いている 2 十分な意識性をもち、実際の自分を受容している 3 自分の衝動や願望を抑圧せず表現する 4 自分自身の人生に責任を負う 5 他者に対して責任を取らない 6 自己および世界と直接的に触れ合っている 7 率直に自分の怒りを表現する 8 その生活は外的な力に制御されていない 9 瞬間瞬間の状況に導かれ、反応する 10 自我境界が狭窄化していない 11 幸福追求に従事しない
---	--

シュルツはこれらの理想モデルの類似性として以下の4点を挙げている

- (1) 自分の生活を意識的にコントロールできる人。過去よりも現在にしっかりと結び付けられて生きており、自分の行動と方向づけ、運命を引き受けることができる人。
- (2) 自分は誰であり、自分は何かについてよく知って、自らを発達させていく成長動機を必ず持っている人。
- (3) 静かで安定した人生よりも、挑戦と興奮を伴う人生を歩もうとする人。新たな目標や経験にチャレンジする人。
- (4) 他者の影響を受けないその人だけの独創的な考え、他者が感じることのできないユニークな面を持つ人。

b. TAは成熟をどうとらえているか？

バーン：自律性— ①気づき、②自発性、③親密性

- (1) 気づきとは、教えられたようではなく、直接の知覚によって見たり、聞いたりすること。過去あるいは未来ではなく、また他の場所でもない「今ここ」に生きること。
- (2) 自発性とは自我状態間の選択肢 (option) を自分に行使する能力を意味し、ゲームを演じたい強迫衝動からの解放、“教わった偽の感情” (ラケット感情) の代わりに真正な感情を体験すること。
- (3) 親密性とは相手を操作したり、相手とゲームを演じたりすることなしに愛情表現を交感すること

杉田 (2008)

- (1) 「私はOKである」とありのままの自分に価値を見出している。
自分を大切にすゝる気持 (自己肯定感、自尊感情) を持つ。
- (2) 自己受容ができるので、他者をありのままに受容できる。
人格の中心に I'm OK, You're OK の倫理観を据えている。
- (3) 自己中心の生き方を脱却し、ゲームと非建設的な脚本を自己コントロールし

つつ、後輩や子どもを育てていく能力を持つ(親の役割を果たす)。

- (4) 広い意味での④によって内界(人格)の統合をはかり、また外界(現実)を的確に知覚し、それによく順応・適応できる。
- (5) 自分自身の感情、思考、行動に責任を持ち、自分と他人との調和を図りながら自己実現をしている。
- (6) その人らしい独自性を持ち、新たな目標に挑戦し仕事を完遂できる。
- (7) 理想的な社会人としての大人像を求めると同時にいつまでも子どもの気持を忘れない。成熟した人はこの2つを統括した人生観を持つ。

c. 今、「個人の自立と自由」という信仰、「自我の確立」、「自立した個」という価値観が揺らいでいる

- ・心理療法の世界に何が起き、どうなっているのか? 簡明で分かりやすいTAに何が起こり、どうなっているのか?

(1) 米国と日本における心理療法の発展の違い(丸田)

- ・米国：症状の改善、外的世界への適応の重視
自我心理学：客観的な観察が可能、新生児は無目的な欲動の塊、頼りない存在、治療を導くのは知的洞察、中立性重視、関係性の病理はほぼ無視。
- ・英国：内界・深層への介入、自己理解優先、治ることはその結果(福井)
対象関係論：自己と対象との相互関係の重視、乳幼児との関係が心の発達に大きな影響を与える、取り入れや投影を中心にした理論的展開。

(2) 治療対象に変化による患者理解の変遷：エディプスから前エディプス(人格障害)へ

- ・再決断療法的前提：自立的自我機能(感情の決定権、支配権を持つのは自分だけ)
- ・対象関係思考：「患者はあなたにどんな気持を起こさせましたか？」
(投影同一化)

(3) 乳幼児心理学からの心理療法への還元

- ・対象関係論：精神機能障害の原因は初期の母子関係の失敗
- ・自己心理学：精神病理の原因は悪い母親との「実際の交流」（悪い母親理論）
自己が自己対象とどうか関わるかを扱う理論として発展
治療機序：情緒的受容、理解

(4) TAにおけるパラダイムの転換（ハーガデン、シルズ）

- ・TAの関係性モデル：◎の混乱状態のための一貫した心理療法システム
- ・転移関係（間主観的な領域）の探求・分析を通し、想像力と具体的理解との相互作用を可能にしていく

2. 日本

a. 土居

「大人になること」とは（1980）

- (1) 甘えを自覚すること
- (2) ホンネとタテマエが分化すること
- (3) うぶな心を内に秘めていること
- (4) 甘えの挫折に堪える
- (5) アンビバレンスに対する耐性があること
- (6) 他人の甘えに対する感受性を持つこと

b. 依存（甘え）と自立

- (1) 重要な課題：依存欲求と「個の確立」との関係
 - ・甘えの心理は本来、相互依存を基盤として作り出される
 - ・「個の確立」には対人関係の基礎になる依存欲求がどこかで満たされていない
- (2) 甘えの充足と基本的信頼(エリクソン)
 - ・出生以来の両親との甘えの関係を通じて子どもの心に信頼と安定する力が生じる

- ・依存欲求（＝甘え）が信頼関係へと発展させることのできない両者の関係が問題

(3) 土居の臨床体験

- ・神経症の患者：治療過程のある時期に「自分」を意識する体験を持つ。
- ・「自分」の意識の発生が「甘えたい心」の危機と密接な関係がある
- ・甘えの欲求は対象と結ぶつき、対人関係の基礎を作る

(4) 大人になるということ

- ・甘えの欲求がコントロールされるに従って、「自分」という意識が形成される
- ・依存対象を実際に自覚できて、その対象と一貫性のある信頼関係を保持できること

c. 「甘え」という言葉について

- ・母親に甘えるのは、日本の子どもに限らず、どこの国の赤ん坊でも甘えの欲求を持っている。しかし、西洋諸国において「甘える」という言葉がないのは何故だろうか？
- ・あなたの考えは？
- ・西洋の心性：幼児の依存は必要悪（get rid of mother）、独立が最高のゴール
- ・日本：心の奥で伝統的、両親との共存、相互依存を求めている
（日本の心理療法はこの種の理解に立つことを考える必要があるのでは？）

「甘え理論」を学ぶ

A. 日本人にとって甘えとは(空欄を埋めてください)

a. 言葉の観察

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. 甘い香り | 7. |
| 2. | 8. 甘いボール (野球) |
| 3. | 9. |
| 4. 考えが甘い | 10. |
| 5. | 11. 脇が甘い (相撲) |
| 6. 切れ味が甘い | 12. |

b. 「甘え」と人間関係

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. 人の好意に甘える | 7. |
| 2. | 8. 子に甘い親 |
| 3. 御言葉に甘えて | 9. |
| 4. | 10. 甘い言葉で人を誘う |
| 5. 若者を甘やかしてはいけない | 11. |
| 6. | 12. あの人は人間が甘い |

c. 辞典などより

1. 甘い
 - ・糖分の味を思わせる……甘い愛のささやき
 - ・鋭くない、ゆるい、しっかりしていない……しつけが甘い、採点が甘い
 - ・手ぬるい、だらしない……つめ (ものごとの手順・決着) が甘い、甘い顔
 - ・愚かだ、間が抜けている、幼稚だ……考えなどが甘い (安易)、人がいい

2. 甘やかす

- ・甘えさせる……特に子どもを甘えるように育ててわがままにさせる
- ・寛大な様子……甘やかすとすぐにつけあがる

3. 甘える

- ・馴れ親しんで人なつこくする……甘ったれる、馴れ親しんでいい気持になる
- ・恥ずかしく思う、きまりわるがる……甘えてすみませんが（わがままをする）

4. 甘んずる

- ・与えられたもので十分だと思ふ、満足に思ふ……現状（貧困）に甘んずる
- ・与えられたものを仕方がないと思つて受け取る……甘んじて罰せられる

英文日本大事典：

甘えとは「寄りかかりたい願望」。「甘える」の同義語は英語にはなく、他人の愛や忍耐や寛容に寄りかかりたい願望を意味する。

B. 日本人特有の「甘え」

a. 土居理論の特徴

1. 最も重要な点は、明らかに乳児の心理と結びついていること
2. それ以外の対人関係の間に起きる同じような感情にも用いる
3. 確かな受け手がいる素直な甘えと、そうでない屈折した甘えの2種類が存在する
4. 甘えは一種の愛である。普通いわれている愛と区別するものは、相手に対する受身的態度である
5. 本来の甘えは非言語的に伝えられ、また受け取られるという点が肝腎である
6. 言語化することは甘えの願望を台無しにし、その純粋な満足を事実上不可能にする
7. 甘えの欲求の特徴は徹底してアンビバレンスを示す。無意識的で傷つきやすい
8. 甘えは自己愛（ナルシスティック）といわれる精神状態を記載するのにはとくに適している

9. 失意の状態において、甘えは欲求になる（愛、嫉妬、恨みなどさまざまな感情の形成に寄与する）
10. 甘えは子供でも無学な人でも使う日常語で、定義を必要としないいわば自明の語である

b. 甘えの定義について（文献から）

- ・甘えとは、ありのままの自分を相手にすっかり受け入れてもらえて、わがままを許されて、愛してもらえ、大事にてもらえるという状況を望むこと。非常に受動的な態勢に積極的に入っていく行動である（我妻）
- ・一般的には、一時的に本来の年齢よりも幼い心理状態となって相手に依存したり、自分を取り巻く現実を考慮せず、自らの要求だけを押し通そうとしたりする現象（外山）
- ・赤ちゃんが自分と母親とは別々の存在なのだと気づいたとき、それまで感じていた母親との一体感を再び取り戻したいと思う。このときの赤ちゃんの感情が甘えの起源である（白波瀬）
- ・母子のある種の情緒の通い合い。「ある種の安心しきったお互いを愛し合っていることをどこかで確認し合っている」相互性（情緒的応答性）（小此木）
- ・人間存在に本来つきものの分離の事実を否定し、分離の傷みを止揚しようとすること（土居、1971）
- ・人間関係において相手の好意をあてにして振舞うこと（土居、2001）

C. 甘えの欲求、甘えの心理（土居理論）

a. 深層の無意識の葛藤

(1) 甘えの定義から

「人間存在につきものの分離の事実を否定し、分離の傷みを止揚しようとすること」

i) 分離不安：自分と母親は別々の存在と気づく（甘えは分離を前提とする）

ii) 分離の事実の否定：葛藤、不安の防衛を含む

iii) 分離の傷み：分離のため母と完全な一体感が失われることへの反応
甘えは決して完全に満たされることはない(傷つきと無力感)

iv) 止揚：或るものをそのものとしては否定しながら、却って一層高次の段階においてこれを生かすこと。矛盾するものを更に高い段階で統一し、解決すること

：人はそれを求めるが決して得られないであろう運命的なもの。

一体感と分離：人として逃げられない心的葛藤の原型を示す。

(2) 甘えの欲求は感情の基本的アンビバレンスを引き起こす

甘えはアンビバレント：甘えと恨み、愛と憎しみ、依存と自立、自律と他律、自我の分化（ホンネとタテマエ、ウラとオモテ）

(3) 人はなぜ満たされぬ甘えを求めて傷つき、無力感に陥るのか？

・甘えることに没することができないと気づき、葛藤の克服により「甘え」を超越し、「自分」の形成へと向かう

(4) 無意識の葛藤の3型（土居）

i) 甘えたいが、甘えることは自分の弱さをさらけ出すことになるので危険だ

ii) 甘えるが、それでいて物足りなく感じるもの

iii) 精神病の状態に相当し、被害的な態度を持するもの（ひねくれ、ひがむ）

b. 甘えと重なり合う他の心理学的概念

・受身的対象愛（バリント）：対象に愛されることを求める

・アタッチメント（愛着）（ボウルビー）甘えとほとんど見分けがつかない

・ナルチシズム（フロイト、コフート）

・太古的对象= 屈折した甘え（コフート）

・同一化：一般に甘えが満たされないときに起こる（「最も初期の感情的結びつき」）

・アンビバレンス（甘えの満足はまったく相手次第で傷つきやすい）

- ・ 投影同一化 (相手の及ぼす圧力で不快になり、うんざりする)
- ・ 「求める愛」 (ローレンツ)
- ・ なつく際の感情 (ローレンツの「インプリンティング」)
- ・ 自己保存本能 (サティ: 初期の本能理論、性欲とは関係ない)
- ・ 自己対象 (自己心理学、コフト): 甘えさせてくれる対象
- ・ 自己対象転移 = 甘え

「甘えの欲求」から見た心理ゲーム

A. 心理ゲームについて

a. ゲームの定義など

(1) ゲームの方程式 (バーン)

わな (餌) + 弱み = 反応 → 切り替え → びっくり反応 → 報酬

(2) 少なくとも一人のプレイヤーがいやな感じを抱いたり、または何かの意味で傷つけられて終わる一連の交流 (ゴールディング)

(3) ゲームを演じる人(バーン)

i) ひねくれ者

ii) うぶで、馬鹿げたことにこだわる人

B. 「甘え」とゲーム(竹友)

(1) 甘えは一種の「ゲーム」のような要素なしには考えられないのではないか

・要素：①甘える人と甘えられる相手、②両者の関わり方、③かかわり方を規定する規則

・甘えの定義：この関わり合いの意味の場を規定するメタ言語であり、「この関わり合いの意味の場を常規の拘束から一時解放されたものであることを互いに同意する」というシグナルの表現である。

(2) 次のようなものが関わり合いを拘束している

①子どもはもはや幼児ではないから、年齢にふさわしい振る舞いをせねばならぬ。成人との関わり合いも、自らの年齢にふさわしいものでなければならないという拘束。

②その時代、文化の礼にかなった男女の普通の「よそゆき」の関り合い方という拘束。

③二人の人間の関り方の過去、現在、将来を特徴づけるもの(例えば負い目、身分その他)に関して期待される常規の枠を決定する成人の関りあい方という拘束。

(3) 土居の反論

- ・甘えという言葉が日本語に特有の語彙であるということを出発点に、日本人の心理事象を説明する有効な精神分析的概念として甘え理論を展開した。
- ・日本語に特有な「甘え」という語彙は、日本人の国民性を説明するものでもあるという確信。
- ・「甘え」は日本人には自明である。一義的に定義を下すことは非常に難しい。

C. ゲームの特徴と甘え

(1) 特徴：「切り替え」と結末の不快感や傷つき

- ・カープマン三角形：犠牲者→加害者、救済者→犠牲者など
- ・ラケット感情（無力感、怒り、恨み、欲求不満、拒絶感、など）

(2) 甘えは分離を前提にしているので満たされない。心の葛藤の原型の葛藤である。

- ・挫折した甘え、傷ついた甘え＝激しいアンビバレンス（一瞬にして変化する）

D. 甘えはどのような形で“こじれる人間関係”を作り出すのでしょうか？

- * 簡単なことあえて複雑にする人
- * 返してもらえないと分かっているながら、請われると、またお金を貸してしてしまう人
- * 年中、異性問題でトラブルを繰り返している人
- * やるべきことを期間内にやらず、必ず引きのばす人
- * 自分の不幸を宣伝して周囲の同情を期待する人
- * 問題を起こしておきながら、そのつど謝罪して否応なしに許しを得てしまう人
- * あなたを何とかしてあげたいだけなんだ（押し着せ）
- * 妻（あるいは夫）のだらしない習慣に年中腹を立てている人

- * あら探しをする人

- * 虫がよすぎる人

- * 中傷をうのみにする人

- * 恩に着る

- * 相手の提案や意見に「はい、でも」と異論を唱え、ことごとく退ける人

- * クライアントに関りすぎて「丸抱えの共倒れ」に陥るカウンセラー

東西の思想を結ぶ自己概念を探る

～「関係性TA」と甘え理論～

I 今なぜ「自己」か？

人格構造を扱うにあたって、「自我」のみでは用を足さなくなった？

II 精神医学者や心理療法家は自己をどのように理解してきたか？

●エリクソン

- ・青年期の課題：自我同一性 — 自分は何者なのか、どこから来てどこへ行くのか？

●ジェイコブソン：エリクソン批判

- ・社会学的方向を持ち、個人精神医学的見地からの検討を軽視している
- ・自我、自己の正確な定義づけをおこなう
- ・自我は構造。自己は精神的、身体的な人間の全体である

●ハルトマン：フロイト批判 — 自我を3つの否定的な形で定義する

- ・自我から自己を分離する：リビドー備給の対象は自我ではなく、自己である

●ロジャース：自己理論

- ・現象学的世界の重視：パーソナリティを内側から、個人が見ているままにとらえる
- ・人間は自己を成長させ、自己実現へ向かう力を内在化する存在
- ・セルフは自分についてのイメージや思い込みから成り立つ

●ガントリップとフェアバーン：フロイトの自我を批判

- ・ガントリップ：欲動のコントロールの機能を果たす自我は「システム自我」と規定
- ・フェアバーン：自我は全人間的人格としての「パーソン自我」と概念化
- ・自我は本来対象希求的である = 主観的意識における自己

●コフート（1970年代後半）：精神分析の立場から「セルフ心理学」を提唱

- ・初期：自己は3層構造の一部（狭義の自己）
- ・晩年：「人格の中核であり、心理的宇宙の中心である」（広義の自己）
- ・丸田：「コフートは体験のオーガナイゼーションとしての自己（心理的構造）と行動主体としての自己（実存的発動者）を明確に区別していない」

●ロジャースとコフートの比較（カーン）（表4）

- ・ロジャース：知覚された自己（現象学的立場）。楽観的自己実現論
- ・コフート：環境からの印象を受け止め、それに主体的に反応する（率先性）
自己実現を妨げているものこそ人間である（悲観的人間）

表4 ロジャースとコフートの「セルフ」（カーン）

— 類似点 —

1. 個人の主観的体験の重視
2. 自己促進と共感性の強調
3. 自由意志と未来志向

	ロジャース	コフート
セルフの概念の相違	知覚された自己 (現象学的)	環境からの印象に 主体的に反応する率先性
自己実現	楽観的 人間信頼・尊重	ペシミスティック 悲劇的人間

●スターン：乳幼児の発達のおーガナイザーとしての「自己感」の提唱

- ・背景：コフートの自己の考え方
- ・研究法：乳幼児の観察経験に即した現象学的手法を用いる
- ・自己感：自己そのものではなく、自己についての意識
- ・次の発達領域をもち生涯にわたって成長し続ける

①新生自己感 ②中核自己感 ③主観的自己感 ④言語自己感（図1）

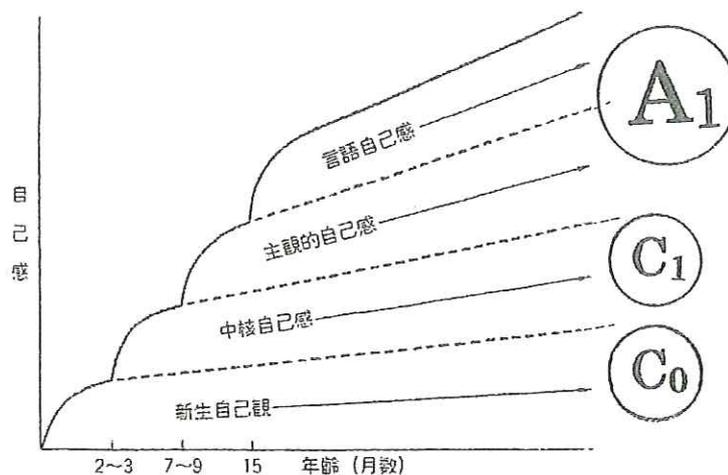


図1 自己感とCの2次的構造モデル

Ⅲ. スターンと甘え理論

●甘え理論

- ・ Ptの主観を理解するところから出発する
- ・ 精神状態現象の理解に重点を置く
- ・ 必ずしも発達論的視点を伴ったものではない：甘えがどのように成長・変化し、それが人格発達に影響しているか？
- ・ 甘えの現象とともに甘え欲求についての解明が必要
- ・ 母親の精神的安定が健康な甘えあるいは病的な甘えに成長する大きな要因になる

●スターン理論（丸田）

- ・ 「臨床乳児」と「被観察乳児」という別枠でとらえられてきた2種類の乳児を4つの自己感という発達領域の概念でとらえる
- ・ 自己そのものではなく、自己についての意識を検索の中心にすえる
- ・ 私たちは自分の体験を、それが何か独特の主観的な「まとまり」に属すると思えるようなやり方で、本能的に加工処理する（＝自己感）。オーガナイゼーション
- ・ それぞれの自己感は発達上の通過段階ではなく、いったん形成されると一生涯を通じて活動を続ける
- ・ ある自己感領域の異常をもって、その病理の原点を推測することはできない

1. 新生自己感

- ・ 出生直後から乳児の中に新生し始めていると推察される自己感。
- ・ 無様式知覚：ある1つの知覚様式で受信された情報を何らかの形で別の知覚様式へ変換する能力。
- ・ 生気情動：食欲、緊張といった絶え間ない生気（バイタリティ）に由来する感情。喜びとか悲しみという不連続なカテゴリカルな情動とは区別される。
：情動の強さ、弱さ、抑揚などを声や身ぶりなどによって伝達する勾配情報によって交流する情動

2. 中核自己感

- ・ 「自分は境界を持って独立した身体的単位である」という感覚。
- ・ 自分の行動をコントロールできる、自分自身の情動を持っている、連続性がある、自分とは別の他者がいる、といった感覚。

3. 主観的自己

- ・ 主観的体験の共有による心的親密性を特徴とする。心の主題（内的主観体験）の共有が可能となる。それを可能にするのが情動調律。

- ・情動調律：母子間に見られる特徴的な情緒的相互交流のパターン
 - i) 模倣ではなく、母親は乳児とは別の表現のチャンネルや知覚様式を用いる
 - ii) 調律を受けるのは行動の背後にある相手の感情状態を反映するような行動の側面
 - iii) 共有される感情がどんな性質なものか表現するような行動を取る
 - iv) 知覚様式をこえて共通に存在する強さ、タイミング、形
 - v) 日常生活でも、精神療法場面でも重要な役割を果す

IV. 自己感と「自分がない」心理(甘え理論より)

●土居：「自分」という言葉が使用される場合は、自我意識の存在を意味する

A. 否定的なもの

1. 自己嫌悪（自分をもてあます）

- ・自分の思うままにしたい欲望が満たされないとき、①自分より強い力に屈服する、②それと協調する、③どこまでも反抗する
- ・自分の思うにならないための憤りにつつまれた状態（「自分だけが問題」）
- ・自我がまだ成熟しきっていないときは、自分自身を嫌悪するにいたる
- ・精神分析：口唇期憤怒（乳児が怒りに呑み込まれている状態）
- ・自殺者：「社会に愛想をつかした」→ 自分自身に愛想をつかした

2. 自意識過剰

- ・自分に集中する他人の眼を意識することが主
- ・見つめられていると考えている自意識（「自分のことを考えすぎるからだ」）
- ・他人の眼に映った自分の実際の姿には関心がない（客観的反省に興味がない）
- ・他人をただ恐れている。自分の行動、考え全てに自信がない（相手に何か期待する）

3. 自嘲、自己卑下、自堕落

- ・投げやりな気持ち
- ・純粋な自己嫌悪に比べると、どこかに対人意識がひそんでいる
- ・他者を恐れるのは、その人に何ものかを期待する関心をいさぐから（相手によく思われたい、しかし相手がよく思ってくれるかどうか不確かである→ 自意識過剰）

4. 自意識過剰と自嘲との違い

- ・自嘲、自己卑下、自堕落にも対人意識が潜在するのか？

- ・この人たちは得てして他人にそのことを発表することを好むように見える
- ・これらの心理の根底に対人意識が潜在していることを裏書する（歪んだ依頼心）
- ・一見厳しすぎるように見えながら、実はどこかに甘いところがある

B. 一見表現は肯定的なもの

1. 自己満足

- ・表現は肯定的でも、言葉の持つニュアンスは否定的
- ・「彼は自己満足をしている」= 多分に軽蔑的
- ・ちっぽけな自己に満足して得々としている、自分さえ満足すれば他は顧みない

2. 自己過信

- ・自身が自己の能力の客観的判断を超えるものとなるとき

3. 自己欺瞞

- ・客観的に自己満足できるはず、自己満足している場合
- ・自分の内部に存する欠点に眼を覆うか、こじつけることによって自己を欺瞞する

4. 自己暗示

- ・実際に自分にはない能力、自分に好都合のことを、本当であると信じこむこと
- ・同一化の機制が広範囲にまたは無批判に用いられている

5. 自己撞着

- ・自己に満足して何らの破綻を見せなかった人が何らかの機会に行きづまる場合
- ・これを意に介しないだけでなく、侮辱と感じて多くの自己欺瞞を持って体裁をつくろう
- ・自我は絶えず守勢に立たされえるので、より一層大きな危機をはらむ

6. 自縄自縛

- ・自我の最大関心事が自分自身を防衛することとなる
- ・自分自身に閉じこもり、自らその世界を狭めることになる

●自我はどうして自分の不利となるようなことをするのであろうか？

- ・自我は究極の不利よりも、その瞬間において自分を守ることを、より利益と考える
- ・自分の能力を最評価することは、自我同一性を失う危険があるから
- ・自縄自縛になる人は自らひそかに懲罰を期待する欲求を抱いている。自分を許すことができない人（他人を許すことは比較的容易）

- ・自信が強いので自分の過失を素直に認めることができない。同時に自己欺瞞に隠れることもできないので自己処罰を行おうとする

例) ドン・キホーテ：自己満足、自己過信、自己欺瞞、自己暗示の標本

●否定的な自我表現の基底にあるもの

- ・日本の社会では自我がもともと重きをおかれていないために、自我心理の表現に否定的なものが多いのではないか

V. 東洋的思想に立つ自己の探求

A. 米国式交流分析 (TA) に対する疑問

- ・TAの自我構造では統合機能としてのAのあり方をチェックするものがない。現実の体験に埋没している自分を客観的に「観察する自我」が欠けているのではないか？

B. 東洋式交流分析の構造分析 (図2)

- ・人間の存在の全体を表わす一円相の中心に現実存在 (実存) を示すS (全体を見つめる目) をもうけ、このSからそれぞれの状況に応じてP的、A的、C的な心が展開していく。

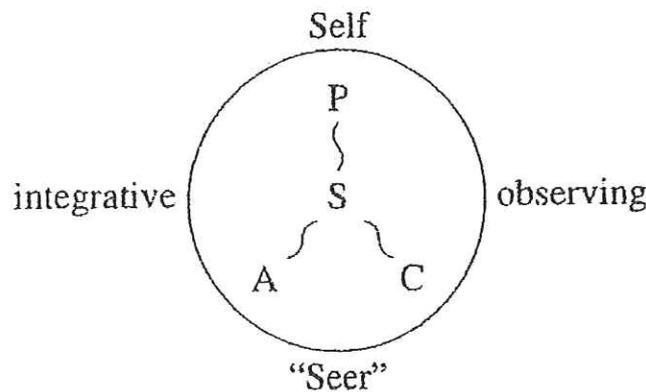


図2 Sの構造分析

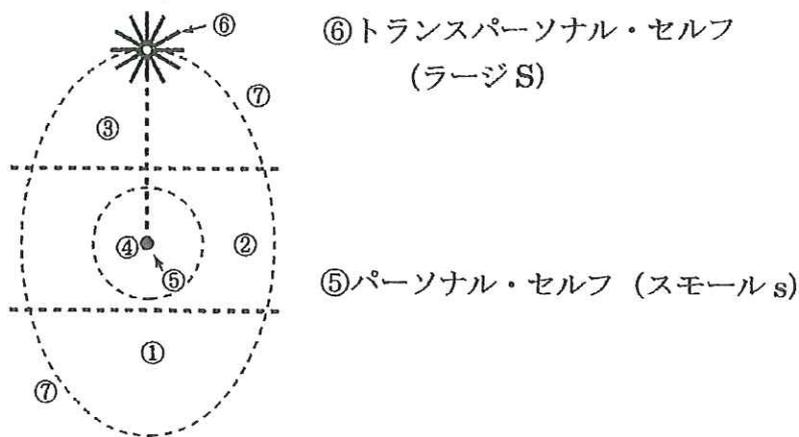


図3 ユングの性格構造と S の発展

C. 実存的 S の追究

- ・ A 中心の先進国文明がもたらしつつある破壊的現象（特に自然破壊）を目の当たりにし、S と自然との結ぶつきの追究に進む。①スモール s からラージ S への理論の発展（図3）。
- ・ ②実存主義から TA を見直す（実存とは「現実存在」のことであり、人間の最もリアルな生き方を意味する）。

S の特徴

- S は「自然内存在として、他の生きとし生けるものと同様に自然の摂理の下に生かされている自己」と定義される。
- S は絶対的に個性的であり独創的である。この個性は遺伝の医学によって証明される。
- S は宇宙を理解する知恵をもっている。また生きる、あるいは死ぬことの意味を考える理性の働きでもある。
- 人間は相依相関の存在である。人は人間の手で育てられ、周囲、自然との関わりなしには生きられない。

IV 東西によって統合されうる自己

A. ジェイムスの「内なる核」、**「スピリチュアル・セルフ」**との出会い (図3, 4)

a. **スピリチュアル・セルフ**とは:

「自己の境を超えて全体性と神聖さを体験する超個的 (トランスパーソナル) な機能であり、自分の人生以上の何かを求め、他者に与えたいという衝動に満ちたもの」

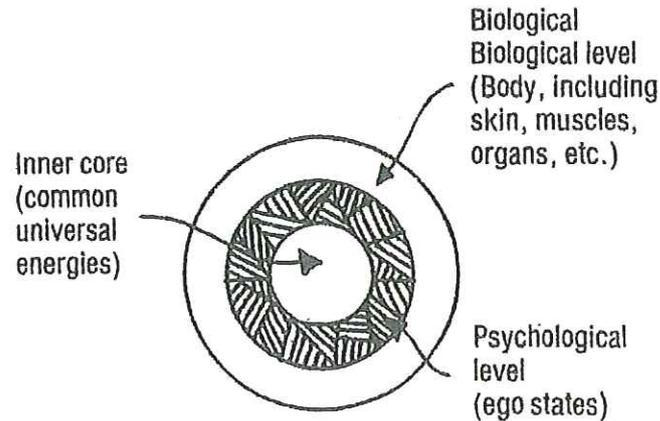


図4 3つのレベルのセルフと「内なる核」

(M.ジェイムス)

b. **スピリチュアルなゴール**に達するために必要なパワー (ジェイムス)

- ・生きる衝動を支える人生の意味
- ・一人ひとりが独創的であると共に、連帯性への衝動を持っている
- ・人は超越への衝動をもち、われわれは一体である衝動へとつながる

c. 東洋的 (日本的) 交流分析

- ・自我を超越して、Sによるコントロールに至るところに真の人間的成長がある

B. 東西のセルフの統合を目指して

・東洋的な心身セルフ・コントロール法の実践

- ①知恵の源として体の声をきく、②日常生活の中に地位を獲得している実存的アプローチ (茶道、華道、舞踏など) に接する、③難病の自然治癒などに見られる「自然への全託」 (実存的転換) の体験記に接する、④「治療的自己」の養成

日本的交流分析

A. 大人になるとは(土居)

a. 甘えを自覚すること

(1) 甘えの欲求とは

- ・自我に属する欲求=対象との関係を求める欲求
- ・甘えの心理は無意識的心性に留まりやすい
- ・自他の関係を未分化にとどめる (= 「自分がない」)
- ・自我構造も未分化にとどめる
- ・生まれたばかりの乳児の精神状態に似ている (フロイト: 大洋感情、没入)

(2) 人として避けられない心的葛藤に気づく

- ・完全な依存状態は求めても決して得られない
- ・甘えの欲求挫折からくる無力感、傷つきを体験する
- ・甘えることに没することができない→ 「自分」の意識の芽生え

b. ホンネとタテマエが分化する

(1) ホンネとタテマエ

i) ホンネ

- ・本心から出た言葉 (広辞苑)
- ・建前に合意するものの、それとは別に建前の背後で持っている思惑のこと
- ・建前についての各自それぞれの考え方 (甘えに対する支え)

ii) タテマエ

- ・本来的なこととして決まっている方針、原則の類 (標準、方針) (広辞苑)
- ・人々が合意して決めたもの (覆されることもある)
- ・背後に建前において合意する集団がある

iii) タテマエとホンネの区別は、必ずしも常に本人によって自覚されているとは限らない。精神のバランスを保つうえで大きな役割を果たしている。

(2) タテマエとホンネのアンバランス

i) 建前を無視して行動する (子どもと同じ)、無視したことで手痛い打撃を受ける

ii) 本音抜きで建前さえ通せば、すべてうまくいくか?

(3) 心の健康とホンネとタテマエ

- i) 大人：建前と本音の区別がついて、両者が原則として共存することをわかまえている人
- ii) 建前と本音がともに作動しないと、人間関係はぎくしゃくしたものになる
- iii) 本音と建前の区別が分からぬままに大人になった人は、挫折に参ってしまう

(4) 心の病

- ・建前と本音が鋭く対立する。衝突から分裂が深刻になり、ばらばらな場面が互いに無関係に出現する

c. うぶな心を内に秘めていること

(1) うぶな心（一種の甘えの自覚）

- i) 母と乳児の間には、絶対的な依存関係において「うぶな甘え」が存在する
 - ・親の愛情を信頼し、そこに安んじていられる
- ii) 信頼と甘えは別のもの（土居）
 - ・真の信頼は甘えを超越したもの（甘えの感情は信頼感が乏しい場合にも起こる）
 - ・相手に存在に自分がまったく傾倒することが真の信頼
- iii) 絶対的依存（生後一年の後半まで）から相対的依存への移行（甘えの芽生え）

(2) 素直な甘え

- i) 日本で好ましいと思われている性格
 - ・まっすぐに物を見る正直な人間（素直：西洋の言葉に翻訳できない）
 - ・子どものときから甘えを十分に満足させてもらって育った人
 - ・安心感と従順 — “甘えの欲求を十分に満足させ育つのがいいことなのだ”

(3) 健康な甘え（西園）（我妻）

- i) 相互依存を基盤にしてつくりだされるもの
 - ・両親を思慕し、受け入れ、賞賛を求め、両親も子どもを受け入れ、賞賛する相互関係の中で子どもの心の安定と成長とがはかれる
 - ・両親も子どもに甘えている

ii) 甘える必要があるときには甘えるけれども、甘えずに自分で事をしなければならぬときには、自分の力で事をやっつけられるし、またやる

iii) 不健全な甘え：相手にしがみついている、相手に対する信頼や信用はない

d. 甘えの挫折に耐える、孤独に耐える

(1) 甘えの挫折

i) 甘えは一体化と分離という葛藤を前提とする

- ・容易に挫折し、傷つきやすい
- ・挫折が激しいと強い孤独感、絶望感をもたらす
- ・痛みの防衛として自閉的、抑うつ的になりやすい

(2) 日本人の甘えの挫折の裁き方

- ・「物事には裏と表の二面があるものだ」
- ・表：現実適応。外に出すもの。ある約束の下に、甘えを持ち込むことが許されている間柄
- ・裏：本能衝動が防衛されること。外に出さず内にしまっておくもの。甘えることが自然で、誰もそのことをあやしまない間柄。「秘密」
- ・甘えの心理の葛藤への耐性が「表と裏」として自我の中に組み込まれている

(3) 秘密を持つことで悩まないことが「大人になる」こと（自分がある状態）とされる

e. アンビバレンスに対する耐性

(1) 甘えの欲求は感情の基本的なアンビバレンスを引き起こす

i) アンビバレンス(両価性)とは：相反する心理が同時に存在すること

- ・愛－恨み、愛－憎しみ、自律－依存、一体化－分離、受容－拒絶、良い－悪い、接近－回避、支配－服従、尊敬－軽蔑、柔軟性－頑固、賞賛－非難、許し－罰、親密－疎外、積極性－消極性、信頼－不信感、受ける－与える、する－しない
- 自由－束縛、陽性転移－陰性転移、など

(2) 本来、甘えは相手次第であり、本質的に不安定なところがある

- ・甘えたくても甘えさせてもらえない時は、容易に恨みに転ずる
- ・甘えは始めから恨みの可能性を秘めている
- ・甘えだけで他に何も支えがないとアンビバレンスに陥る危険性がある
- ・恨みと甘えが重なる精神状態はアンビバレンスの原型

- (3) 初期の母子関係において相互の信頼があった場合
- ・子どもは素直に甘える
 - ・いずれ甘えを卒業して自立への道を歩くことができる
 - ・自立した後も、機会と事情が許せば親しい関係の中で甘えを再び享受できる
- (4) 初期の母子関係に問題があつて素直に甘えらなかった場合
- ・甘えが屈折した場合、いつまでもそこに低迷して先に進めない
 - ・病的心理は屈折した甘えが基底にあつて起きている
 - ・屈折した甘え (表3)

表3 屈折した甘え (土居)

すねる	気にする	遠慮する
ひがむ	こだわる	邪魔意識
ひねくれる	とらわれる	被害者意識
食ってかかる	なめてかかる	恨む
かみつく	呑んでかかる	くやむ
やけをおこす	人を食う	すまない (気がすまない)
ふてくされえる	毒づく	ぶしつけ

- (5) 甘えと恨みのアンビバレンスのさばき方
- i) 甘えたい心を十分に自覚する
- ・人はそれを求めても決して得られないであろう (甘えに没することはできない)
 - ・甘えに潜む両極構造: 一体感と分離、「自分の形成」と「甘えの欲求」など
 - ・自己の世界を分割して知覚する→ 変化・成長への転機 (自分意識の芽生え)
- ii) 「自分がある状態」へと向かう
- ・自他の分化と共に、自我構造の分化が生じる
 - ・自分がオモテとウラ、内と外、ホンネとタテマエに分化する
→ 「自分」の意識の形成

f. 他人の甘えに対する感受性を持つこと

(1) 次のような態度や行動には、甘えの心理がどのように働いているだろうか？

- ・恨む
- ・すまない（申し訳ない）と思う
- ・相手をなめている
- ・人を食った態度
- ・悔やむ
- ・邪魔にする
- ・執念の人
- ・やけくそ
- ・被害者意識
- ・うぬぼれ
- ・捨てきれない
- ・事なかれ主義
- ・引っ込み思案
- ・落ち着く
- ・ゆううつ

(2) 「持ちつ持たれつ」が分かる

- ・自分の中にある甘えの心理の自覚→ 相手の甘えの心理を見通す
- ・甘えの両価性からくる矛盾に耐性を持つ

治療的自己と甘え理論

～転移概念の変化と同一化～

I. 転移と甘え理論

A. 転移

a. 定義のいくつか

- ・人間関係において現在と過去が重層的になっていることを認識すること。
- ・分析の進行中に喚起された傾向および空想の新版ないし複写。(フロイト)
現在 Th の人物に関係あることとして再生されること。
- ・Pt の内奥にある精神感情が Th に向かって暴露されたもの。
幼時の本能的感情的生活そのもの。
- ・転移は誰か過去の人物を Th の人物によって置き換えること。
一種の心理体験が過去に属するものとしてではなく、Th の人物に関係あることとして再生される。
- ・治療関係の中で Th に対し、Pt が現実を起こす反応（実際は一つの現実的な反応であることを忘れてはならない）。
- ・Pt が精神分析によって退行した際に、無意識的に Th に負わせる様々な非現実的な役割。
または同一性、および幼児期体験に由来するこの（治療者の）表象に対する Pt 反応。

B. 転移と甘え

a. 日本人の患者（土居）

- ・比較的早い段階から愛されたい欲望を示すものが多い。甘えがでてきても、それが治療の終結を意味しない。
- ・転移状況の中で、Th に対して容易に依存感情を向ける（日本人の転移の特異性）。
- ・依存感情の表出がゆるされ、奨励されさえもする。

b. 日本人の転移

- ・甘えるという依存感情：母子の間にかつて存在して今は失われた一種の一体感痛を恢復しようと求めること。
- ・対象のはっきりしない初期の母子関係を再現する。(スピッツ)
- ・離乳期の母子関係の再現。(ストーン)

C. 転移を如何にして克服するか？

a. Pt の立場から

- ・「甘えたい心」を十分に自覚しながら、なおかつ甘えることに没することができないと悟ったときに初めて自分の意識が芽生える。
- ・同一化。
- ・Th の態度に照らして自分を反省する。
- ・これまで忘れ去られていた幼児的本能的願望を表現する。
- ・転移状況において Th に甘えるようになる。
甘えの変形とみられる種々の精神状態を露呈する (=抵抗)
- ・無意識的葛藤のタイプ。
 - i) 甘えたいが甘えることは自分の弱さをさらけ出すことになるので危険だ。
 - ii) 甘えるには甘えるが、それでいて物足りなく感じる。
 - iii) 被害的な態度を持するもの=ひがむ、ひねくれる (分裂妄想態勢)
(人格障害他)。
- ・治療関係の中で人間的にもまれる
 - i) 幼児的状况を再現しつつ、未解決のまま放置されていた困難を再認識して、克服する。

b. Th の立場から

- ・自分がどのように治療関係に参加しているかに気づき、そのような参加の仕方を Th に押しつけている Pt の転移を分析できなければならない。

- ・ Th への反応は当然の反応であることを、まず認めてやる。
- ・ 転移を可能にしたものが治療状況の中に具体的に含まれていたことを認めるだけの余裕を持つこと。
- ・ Pt の抑圧を解く。
- ・ Th は Pt の“鏡”となる（常に Pt の言動を解釈する）。
 - i) Pt の言葉の中に示されている葛藤を読み取る。
 - ii) Pt を麻痺させていた内的葛藤を解決するように助ける（解釈は極めて知的な作業）。
 - iii) Pt の特殊な反応が、Pt の生活歴をも反映していることを指摘することが可能になる。
 - iv) 適切な解釈：あたかも鏡の中に自分の顔を見出すように自分を発見する。
- ・ Pt が自分の甘えを認めるべく反省しているのではない限り、「あなたは甘えている」とは言わない。
甘えの願望を台無しにし、その純粋な満足を事実上不可能にする
- ・ 逆転移について
 - i) Pt の主観の中で自分がどのような役割をあてがわれているかを正しく認識する。
 - ii) Pt の感情が Th の反応を起こすからこそ、それによって Pt の感情を感じとる。
 - iii) Th のモデルはあるか？
フロイト：「Pt の反復強迫をある限度内で許すことで、それを無害なものとし利用さえする」（転移＝Pt を遊ばせる。同時に権威を持って臨む）
 - iv) Th の役割は両親のそれに匹敵する。

II. 治療的自己

- ・ 生きている限り私たちは、自分で自分を育てていかなければなりません。（日野原）

A. 治療的自己とは（Watkins、池見）

1. 意味

- ・ よりよき親になれる素質であり、治療において苦しみの彼岸から、救いの此岸に渡らせる橋となるもの。

- ・カウンセリングで重視される「共感」を超えて、共に感じ、共に喜び、共に苦しむような内面的理解、クライアントとの一時的な同一化に達する「共鳴」を重視する。
- ・体験レベルでの共鳴と、自らそれを観察するレベルでの客観視とのバランスの大切さに注目する。

2. 解説

- ・彼岸(ひがん)... この世の迷いや、悩みから抜け出た、悟りの境地
- ・此岸(しがん)... この世、現世
- ・ケア(care)の本質：“嘆き悲しむ、悲しみを経験する、共に悲しむこと”
- ・内面的理解... 間主観的感性(Stern, 丸田)
- ・自我と自己
 - 自我... 知覚、感情、思考、行為の経験主体の中心
 - 自己... 自己を対象化して眺めることのできる自分
 - 自己：“肉体、情性、知性を含む心身一如の立場から見た全体、つまりそのいずれにも偏りのない自分、また、自分の中に潜む成長発展への努力 (池見)

B. よりよき親になるための理論とワーク

1. ㊶(成人)の機能の復習

㊶は「今、ここ」の状況に対する反応として表現される行動、思考、感情の組み合わせで、両親的役割の人たちからコピーしたものではなく、またその個人の子ども時代の再現でもない。

- ・㊶は意識的に㊰にも㊱にも移行できる。㊶には選択の能力がある。
- ・㊰と㊱との間に対立のある場合、㊶は2者間の仲介者になる。
- ・私が「成人」にいるときは、何らかの形の問題解決を伴っている。
- ・健康な㊶の持ち主は㊰、㊶、㊱が適切に表現されるように取り計らう。
- ・㊶は「今、ここ」での年齢に相応しい状態で、自分の行動、思考、感情の責任を取る。

よりよき親：④の2次的構造分析（セミナー講義資料参照）

2. 心の構造と発達の復習

1. 精神分析：フロイト、エリクソン、マラー、クラインらの発達理論

2. TA：自我状態の2次的構造モデル

3. 関係性モデルによる心の発達（ハーガデン、スターン）

4. 感情レベルでの交流（林）

3. いくつかのワークモデル

a. 自分の問題を見つける

・「投影」の活用... 部屋の中で特に気を引くものになってみる。

・3泊5日のハワイ旅行：どんなことが起こり、どんな気持ちで終わりますか？

・今あなたには何の悩みもなく、すべてがうまくいっているのですね？

b. 小さな心の外傷体験（ラケット感情の見つけ方）

・子ども時代に体験したイヤな出来事を思い出してください。

・自分をその場面に置いて下さい。その場面で体験したことを、もう一度ここで体験してください。

・今どんな感じがしますか？ 自分のアタマの中で、自分と他人について何と
言っていますか？

・もしよろしければ次のような文章を書いてください。

「私は_____（怒っている、悲しい、怖い、恥ずかしいなど一言だけ）」

・あなたが自分についてこっそり考えていること。

・その場面に出てきた他人についてこっそり抱いている秘密の思い。

- ・人生そのものについてこっそり考えていること。

「彼（彼女、彼ら）は_____だ。 私は_____だ。 人生は_____だ」

c. 勝者になる方法

- ・完全な相棒、完全な味方を捜してください。
- ・味方を一緒に場面に連れて行く。
- ・あなたが勝者になるように味方に助けてもらってください。
- ・この場面のおかしなものに変えてみても結構です。
- ・選んだ味方がよくなかったら別の味方を選んでもう一度やってみてください。
- ・今度は、あなたの味方がどんな方法であなを勝者にするか、それを楽しんでください。
- ・あなたが味方に与えた特性は何だかを考え、それと同じ特性を自分に与えてください。
- ・次に、あの場面にあなたの味方なしに戻りますが、特性は持っていくこと。
- ・自分の場面に戻り、勝者として出現してください（これが再決断です）。
- ・自分の再決断を強化するために、これまでとは違った方法で何をやってみますか？

今日の日本：甘えから見た日本的脚本

I. 脚本の分析(バーン)

A. 脚本とは

a. 定義

- ・人生早期に親の影響の下で発達し、現在も進行中のプログラムをいい、個人の人生の最も重要な局面で、どう行動すべきかを指図するもの

b. 脚本の法則

早期の親の影響 → プログラム → 順応 → 重要な行動 → 結末

- ①10歳位までに親(養育者)から与えられた体験(早期の心的外傷体験を含む)
- ②本人が従う脚本の概要あるいは筋書き
- ③与えられた脚本の概要を承諾すること
- ④人生の重要な局面における行動のあり方(結婚、職業選択、死に方など)
- ⑤人生をどのような形で終わるか、その終焉の姿

c. 脚本分析の目的

- ・自律性の確立
- ・様々な失敗をおかして不適応に陥ることもあるが、自分の行動を見直し、ミスを修正し、今後の生活を立て直すことができる
- ・脚本の支配下にある人は「脚本の法則」に拘束されて、結末に向かって一方交通的に進んで行く

B. 脚本装置

- ・脚本の内的な構成要素：人生早期の親子間のコミュニケーションの内容、当人の精神内界の状態はどのように関与するか？

1. 結末

- ・幼少時の親子間の望ましくない交流を、子どもがどう認知したかが、将来、成人としての人生でどんな結末を迎えるかを定める鍵となる

2. 禁止令

- ・親が子供に与える支持や強要のうち、健全なものを含めて次の3つのレベルに分類される

- i) 第1度：社会的にも容認されている、穏やかなもの。真の自己実現に寄与する禁止令
- ii) 第2度：どこか内容的に歪んでいて、非勝利者の脚本の源になるもの。親の側の矛盾や当惑から発信されたもの
- iii) 第3度：明らかに不合理な内容を持ち、かつ子どもに恐怖心を抱かせるもの

3. 誘発刺激

- ・人を「結末」へと追いやる行動を取って挑発する働き
例. “不器用”、“のろま”

4. 対抗脚本

- ・一見禁止令に対抗するスローガンを掲げながら、実際には脚本の進行に加担する働き
- ・㊦の教育的な部分から脚本の進行に加担する働き

5. 行動範例

- ・3-6歳ぐらいの間に、同姓の親の考え、価値観、行動様式を真似て身につける（同一化）とし、良心形成の源と考える

6. 脚本衝動

- ・脚本からの解放を期して努力している人が、その経過の大事な段階で、“どんでん返し”を起こし、それまでの進歩の全てを反故にしてしまう強力な破壊衝動をいう

7. 内的解放

- ・Ptを禁止令から解放し、脚本から自由にする力
- ・外的解放：有能なThに出会って、本来の自分を生きてもよいという許可証を得て、脚本から脱出すること
- ・実際は死によって人生を終えるとき、初めて脚本の呪いから解放を得る人の方が多い

II. 日本の脚本(甘え理論より)

A. 西洋と日本の成熟の違い

a. 西洋

- ・従来の西欧では独立が最高のゴール
- ・人生早期の子供の依存は必要悪と考えられた

- ・西洋の心性はできるだけ早く母親から分離・自立することを望む
- ・今日では、この考え方に変化が見られ、甘えは洋の東西を問わず起こる現象で、甘えを経験しなければ自分を持つことができない事実が受け入れられつつある。

b. 日本

- ・今日の日本では産業化と都市化によって、古来の日本的なものが捨てられたように見える。
- ・心の奥では伝統的相互依存を求めている。

c. 土居

- ・大人になるということは、甘えを否定することではなく、隠れた甘えに対する感受性を持ち、その甘えの挫折から来る孤独感を宿命として耐えること
- ・依存対象を実際に自覚できて、その対象と一貫性のある信頼関係を保持することができること

B. 日本的脚本の背景

a. 日本の社会

- ・家族的靱帯が特に強い
- ・家庭中心の求心力に拮抗する遠心力がもともと欠けている? (= 家族国家)

b. 言葉の観察

- ・甘えという心理感情は外国語に翻訳しにくい
- ・西欧社会の親子関係では「恐れ」の要素が日本におけるよりも大きく、そのため「甘える」ことが日本ほど純粹に意識に上がらないのではないか?

c. 神話・伝説から

- ・人間の空想の所産として内心に潜む葛藤の表現 (ユング心理学)
- ・桃太郎 (もらい子空想): 大人になるための正常な過程に問題 (大人への不信感)
- ・幼児性、口唇期的な母への同一化 (多分に母親的)
- ・われわれも内心奥深く桃太郎的か?

III. なぜ日本では甘える感情を重視し、西洋ではそれを取り上げようとしないのか?

A. 甘えの心理

- a. なぜ人々は甘えを超越したり、断ち切ろうとするのか?
 - ・甘えるものは甘える相手と合一しようとしている。しかしそれは不可能

- ・理由：甘えの中には初めから主客対立が前提されている

- b. 甘える感情の変形を表わす言葉が多い
 - ・例. すねる、ひがむ、ひねくれる、こだわる

- c. 日本と西欧との相違
 - i) 日本：甘えるのは主客分離の傷を癒そうとする（主格分離は好ましくないもの）
 - ii) 西欧：主客分離を肯定してかかろうとする

- d. 甘えは主客分離を一時忘れさす。しかし決してこれを解消しない

IV. 日本的脚本

- 西欧化（西欧文化の摂取）：「追いつけ追い越せ」

- 動機：「彼我の差異をなくそう」（＝ 主客分離を忘れようとする甘えの現われ）

- 敗戦・経済破綻：彼我の差の再認識

- 今日：彼我の差を縮めようとする動機だけが主役
これを消滅させるまでは心を休めることができない？

- 必要な洞察：彼我の根本の区別は決してなくなるならない

文献

- 土居健郎：精神療法と精神分析．金子書房、1961
- 土居健郎：精神分析と精神病理．医学書院、1965
- 土居健郎：精神療法の臨床と指導．医学書院、1967
- 土居健郎：精神分析．創元社、1967
- 土居健郎：「甘え」の構造．弘文堂、1971
- 土居健郎：「甘え」雑稿．弘文堂、1975
- 土居健郎：精神医学と精神分析．弘文堂、1979
- 土居健郎：表と裏．弘文堂、1985
- 土居健郎：「甘え」の周辺．弘文堂、1987
- 土居健郎：「甘え」さまざま．弘文堂、1989
- 青年心理 75：特集「甘えの心理」、1989
- 土居健郎：信仰と「甘え」．春秋社、1990
- ミュリエル・ジェイムス（深澤道子訳）：生きるための情熱．交流分析研究、16
（1・2）：1-8、1992
- 池見酉次郎：TAにおけるSの概念．交流分析研究、16（1・2）：9-17、1992
- 渡辺昇一、土居健郎、谷沢永一、木村治美、松田美幸：日本人の品格．PHP、1993
- 熊倉信宏：「甘え」理論と精神療法．岩崎学術出版、1993
- 児童心理 93：特集「甘える子」．金子書房、1993
- 土居健郎：日常語の精神医学．医学書院、1994
- 土居健郎：「甘え」の思想．弘文堂、1995
- 土居健郎、渡辺昇一：いじめと嫉み．PHP、1995
- 土居健郎：聖書と甘え．PHP新書、1997
- 土居健郎：「甘え」と精神分析療法．金剛出版、1997
- 土居健郎：続「甘え」の構造．弘文堂、2001
- 土居健郎、斉藤 考：「甘え」と日本人．朝日出版社、2004