

カウンセリング，心理療法のアジアからの発信（6）

林潔¹ 加藤博己² 李同帰³ Nagongbiling⁴ 高橋良博² 高橋浩子⁵
(Australian and NZ Student Services Assn¹ ²駒澤大学 ³北京大学
⁴内モンゴル自治区国際蒙医病院 ⁵山手教育研究所
キーワード：蒙医インタラクティブ療法 呼吸法 禅

目 的

カウンセリング，心理療法は，さまざまな周辺領域の知見の影響を受けながら発展している。カウンセリング，心理療法の普遍性，文化（注 1），個別性が課題となる。一連の報告（注 2）は，この地域外の人々には情報発信を，地域内の人々には取り組みについての再認識をはかることを意図している。

本ワークショップでは，そのモデルの基礎として 引き続き禅と，中蒙医学について影響を受けた試みについて報告する。

加藤博己

井上円了の禅と心理学

2017 年に始まった本企画は，途中コロナ禍によりオンライン発表，未参会など形を変えて継続し 9 年目となった。「諸学の基礎は哲学にあり」との建学の精神の下に，哲学館（現東洋大学）を創設した井上円了は，日本で最初の心理学者である元良勇次郎と同じ年に生まれ，数々の心理学に関する著作を残した。

その内容は，記憶，錯視，重量感覚，遺伝，知能など諸々の基礎心理学的なものだけでなく，本邦で初めて「心理療法」という用語を用いた著作と言われる『心理療法』や、『東洋心理学』、『仏教心理学』など，応用心理学までユニークで多岐にわたる。

井上は浄土真宗の寺に生まれているが，自らの宗派に固執することなく，唯識に関する著作や禅に関する著述など，仏教への造詣が深い。今回は特に井上が扱った「禅」と心理学，心理療法との関連を確認する。

李同帰 納貢畢力格

蒙医インタラクティブ療法の認知行動理論的分析

グループ認知行動治療（Group Cognitive Behavioral Therapy, G-CBT）は，グループ環境に認知行動治療技術を応用する方法である。

蒙医心身インタラクティブ療法（Mongolian Mind-Body Interactive Therapy, MMBIT）は，理論紹介，モンゴル音楽，経絡養生体操，患者共有，医師コメントを含む，健康教育の形式を通じて，叙事を主とする団体心理療法である。

MMBIT は総合的な心身統合治療モデルであり，認知行動理論と治療技術の基礎の上で特色ある優位性を示している。健康教育と心の啓発，MMBIT は G-CBT の心理健康教育の上で，生命の意義と人生の価値に対する啓発を増加した。また，主に心理疾患を対象とする G-CBT とは異なり，MMBIT の心身兼治と多病同治は，特定疾患に限定されないため，複数の疾患に適用され，多病同治の効果を達成することもできる。

患者の叙述と認知再建，物語を話すことは患者の心理治療に対するインピーダンスを減少しやすく，訪問者の認知再構築を促進する。患者主導の治療モデルは患者の経歴

をより説得力を持たせる。MMBIT は患者が治療の過程で絶えず学習することを奨励し，自身の問題を解決する治療師になる。

MMBIT は治療過程で認知行動理論と治療技術を使用し，本土の状況に合わせて特色化融合を行う。これは認知行動理論と治療技術が他の非心理治療分野に応用されるに例と構想を提供した。

高橋良博

災害時の心のケアの現状と呼吸法

わが国では阪神淡路大震災や東日本大震災などの大規模災害の経験を経て，被災者への心理的援助に関する関心が高まってきている。さらに近年では災害発生後，被災地や避難所に暮らす被災者の，災害ストレスの影響を最小限にとどめようとする試みが様々な形で取り組まれている。

災害ストレスへのケア，特に被災者が実践できるセルフケア技法に関しては，呼吸法，瞑想，ストレッチ，ヨガ，漸進的弛緩法，自律訓練法などが推奨され，提唱されている。

どのような技法が災害ストレスに有効かは，被災者が置かれている状況によって異なると考えられる。また，被災者自身が生活の中で実践できるセルフケアの技法は，習得や実践が容易で，副反応や副作用のなるべく少ないものが望まれると考えられる。

本報告ではそのような被災者のセルフケア技法についての取り組みの現状を概観し報告する。

注

1 不安の Trophotropic shift の発展のためには，東洋における古来の古来の方法にも目を向ける必要があろう。禅，ヨガ，TM 法（超越瞑想法），のほか，解脱，安心立命，涅槃，菩提の道としての念仏，称名，写経，さらには能，詩歌，管弦，その他わが国古来の生活，習俗の中にも新たな発見があるかも知れないからである（内山，1984）。

2 第 5 報告は，日本カウンセリング学会 56 回大会（2024）で行われた

司会：林潔・竹内啓恵 話題提供者：加藤博己 禅とカウンセリングの研究小史 李同帰・Nagongbiling・呉紅雲 蒙医の心身相互作用療法が癌患者の治療に果たす役割 竹内啓恵 森林環境を活用したカウンセリング手法について 指定討論者 高橋良博・高橋浩子

引用文献

内山喜久男 1984 ストレスの行動療法：Trophotropic shift えの行動論的アプローチ 行動療法研究，9,70-77.

（はやしきよし かとうひろき りとんぐ なごびりんぐ たかはしよしひろ たかはしひろこ）