

アクセプタンス&コミットメント・セラピーは 「村上春樹」である

武藤 崇^{a,b}

^a 同志社大学心理学部

^b 連絡先 610-0394 京都府京田辺市多々羅都谷 1-3 同志社大学心理学部

Email: takamuto@mail.doshisha.ac.jp

要約

筆者による太郎の事例論文（武藤・三田村，2015）に対する金沢（2015）のコメントに対して、筆者自身の事例研究に対するアプローチの「日本的」である度合いの問題について省察した。筆者の仕事のスタンスを著名な日本の小説家である村上春樹のスタンスに根付かせて、これを探究した。また、Hayes（2015）によるコメントの指摘にも回答を与える。

キーワード: アクセプタンス&コミットメント・セラピー，日本人クライアント，「日本人らしさ」，村上春樹の作品

アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）は「村上春樹」である。もちろん、これはメタファーだ。そして、私は、このメタファーを10年前から使っている。その証拠に、私は、日本オリジナルなACT本として2006年に公刊された『アクセプタンス&コミットメント・セラピーの文脈』の第1～4章の冒頭に、それぞれ異なる村上作品からの引用（少々長めの）を付している（武藤，2006）。

では、なぜ、村上春樹なのか？ 村上春樹の作品は、西洋から強く影響を受けながら、グローバルな指向性をもつポストモダン文学であり、伝統的な日本の文学や文化全般、つまり「日本的なもの」に対するある種の反抗とも結びついている（Poole, 2014）。村上文学の日本文化を超えた広く世界的な魅力は、彼の作品が50カ国語に翻訳されているという事実に反映されている（Brown, 2014）。村上は、日本の文脈における、自らのスタンスを以下のように述べている。

文章的に言えばたしかに、僕の文章は日本的な文章ではないですね。たとえば川端とか三島とみたいに日本語と情緒的に結びついているとか絡み合っているという部分は僕の文章にはないです。ある意味では中立的なものを目指しています。にもかかわらずそこに残る、ある意味

残らざるを得ない日本的なものというか日本的なものに興味があるんです。べったりと行くんじゃないくて、離れよう離れようと思いつつながら離れられない部分ということに。(『夢を見るために毎朝僕は夢を見るのです：村上春樹インタビュー集 1997-2011』, p. 144)

僕は三島や川端とは、多くの点でまったく異なります。とりわけ文体がちがいますが、しかしそれだけではありません。彼らの散文は形式美に重きをおいたものであり、曖昧で、高踏的で感情で飾りつけられています。僕が求めているものは自然でシンプルな文章です。しなやかで、飾りけのないものです。これが、多くの伝統的な日本人作家と僕をへだてるものです。それが何を意味するにせよ、彼らのいう「伝統への義務」など、僕は信じていません。(前掲書, p. 157)

日本の文学においては、家族というのは伝統的に、きわめて大きな存在であり続けてきました。僕のやっていることは、そのような伝統に対する僕なりのひとつの回答になっているかもしれません。僕は自分の小説の主人公を独立した、混じりけなく個人的な人間として描きたかったのです。彼が都市生活者であるというのも、それに関係しています。彼は親密でパーソナルな絆よりは、むしろ自由と孤独を選んだ人間なのです。(前掲書, p. 241)

濃密な人間関係、そこに生じる各人のさまざまな私秘 (private) 的な感情、家族システム、そして「村社会」内のダイナミクス。以上の4つを中核に据える、日本的な「純文学」スタイルは、まさに、日本における人間 (Human Being) を描くときの伝統的なスタイルなのである。つまり、この「純文学」的な指向性のある日本人は、この4つの要素を含んだ記述を読むと、なぜか「しっくりくる」のである。逆に、それらの記述が不足していると、彼らは「人間が描けていない」と感じる。そして、たいへん興味深いのは、Muto & Mitamura (2015) に対する日本人評者の金沢氏 (Kanazawa, 2015) が、その論文に「足りない」ものとして指摘したものは、実のところ、上記の4つのポイントと、ぴたりと一致することである。

そう、私は、あえてその4つを「選択しなかった」のだ。村上春樹が、そうしたように。しかし、私は、その4つのポイントに注目していなかったわけではない。それらの記述が不足しているのは、単なる優先順位の問題である。なぜなら、学術論文には文字制限が存在するからである。実際に、ごく最近、私は、その4つのポイントを含みこんだ実証的な事例研究 (武藤, 2015) を執筆したのだが、その文字数は通常の学術論文の2.5倍の長さになってしまった。そのため、学会誌に掲載することを断念せざるを得なかった (その論文は、結局、武藤が兼任する心理臨床センターの紀要である『心理臨床科学 (Doshisha Clinical Psychology: Therapy and Research)』に掲載することになった)。

一方、村上が言うような「日本人が気づかなかった日本人らしさ」が、Muto & Mitamura (2015) にあっただろうか。この点に関して Hayes (2015) はコメントにおいて以下の指摘をしている。

いくつかの時点でセラピストが全く新しいエクササイズとメタファーを紹介したことにも注意を向けていただきたい。彼は常にクライアントの体験に一致する共通感覚を使ってそれらを説明している。つまり、「なんとなく毎日通っている道でも、実は、さまざまな変化や見落としている興味深いモノやコトがあるものです。それを見つけたら、写真に撮って、私にメールで送ってください。どんな面白いものがあるのか、楽しみにしています」(p. J-71)

これらの細かい記述は重要ではないものとして片付けられるべきではない。エビデンスに基づいた心理治療は、マニュアルとプロトコルを厳格に従うことを意味するものとして捉えられるとき、臨床的な創造性や自由さへの悪影響を与えることが知られている。しかし、それはエビデンスに基づいた治療の唯一のモデルではない。別のモデルは、目前の臨床的な目的に適用できることが実証的に示されている原則を用いることである。これは常に行動分析のビジョンであったが、臨床行動分析は人間の言語と認知に関するテーマに躓いた。ACTはこの障壁をある程度乗り越えてきた。そして、技術的な柔軟性のエビデンスが理論的な一貫性のエビデンスと共存する多くのポイントがこの事例研究にある。

彼が「写メール」エクササイズに注目したことに私は驚いた。彼は、おそらくエクササイズの即興性、創造性について述べただけだったのかもしれない。しかし、このエクササイズは、自発的 (spontaneous) に生まれたため、私にとっては取り立てて言うようなことには思えなかった。この点については、非顕在的な (implicit) 日本人らしさが認められる部分なのかもしれない。今後、日本におけるマインドフルネスを改めて考える良い材料となることだろう。

文献

- Brown, C. (2014, February 27). Haruki Murakami now available in 50 languages. Available online at: curtisbrown.co.uk.
- Hayes, S. C. (2015). Examining the ACT model in a case study. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 11(4), Article 5, 272-278. Available: <http://pcsp.libraries.rutgers.edu>
- Kanazawa, Y. (2015). The role of context in the case of Taro. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 11(4), Article 6, 279-284. Available: <http://pcsp.libraries.rutgers.edu>
- 村上春樹 (2011). 夢を見るために毎朝僕は夢を見ます: 村上春樹インタビュー集 1997-2011. 文春文庫. (未翻訳)
- 武藤 崇 (編) (2006). アクセプタンス&コミットメント・セラピーの文脈: 臨床行動分析におけるマインドフルな展開. ブレーン出版.
- Muto, T. (Ed.) (2006). *Acceptance and Commitment Therapy in Japanese context*. Brain Shuppan.
- 武藤 崇 (2015, in press). 認知症高齢配偶者を介護する男性の介護負担感の軽減と生活の質の向上に対するアクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT): エビデンスに基づく心理学的実践. 心理臨床科学, 5.
- Muto, T. (2015, in press). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for reducing distress and enhancing quality-of-life in a male caregiver of elderly spouse with dementia: An evidence-based practice in psychology. *Doshisha Clinical Psychology: Therapy and Research*,
- Muto, T., & Mitamura, T. (2015) Acceptance and Commitment Therapy for "Taro," a Japanese Client with Chronic Depression: A Replicated Treatment-Evaluation. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 11(2), 117-153. Available: <http://pcsp.libraries.rutgers.edu>
- Poole, S. (September 13, 2014). "Haruki Murakami: 'I'm an outcast of the Japanese literary world'". *The Guardian* (London).