

自我体験後の心理的過程に関する一考察

松波 美里

I. 問題・目的

1. 「自我の確立」としての自我体験

「私は本当にこの私なのだろうか」「どうして私は私なのだろうか」「私はほかでもない私だ！」—このような疑いや違和感や気づきが、児童期中期から前思春期頃をピークに体験されることがある。それは「私は学生だ」というような自らの所属などでは説明できない命題である。「私」がなぜ「学生である」私なのか、本当に同一人物であるのか、他人でもよかったのではないか、まぎれもなくこの私なのだ！—このような疑いであり、違和感であり、鮮烈な気づきである。

このような体験を自我体験として初めて取り上げ、紹介したのは Bühler (1921/1969) である。Bühler (1921/1969) は青年の日記から自我体験を見出し、中でも典型例としたのがルドルフ・フォン・デリウスという青年の以下のような体験である。

「夏の盛りであった。私はおよそ 12 歳になっていた。私は非常に早くめざめた。(略) 私は起き上がり、ふり向いて膝をついたまま外の樹々の葉をじっと見た。この瞬間に私は自我体験をした。すべてが私から離れ、私は突然孤独になったような感じがした。妙な浮かんでいるような感じであった。そして同時に自分自身に対する不思議な問い、お前はルディ・デリウスか、お前はお前の友達がそう呼んでいるのと同じ人物か。私の中の第二の私が、ここでまったく客観的に名称としてはたらくこの別の私に向かい合った。それは、今まで無意識的にそれと一体をなして生きてきた私の周囲の世界からのほとんど肉体的な分離のごときのものであった。私は突然自分を個体として、取り出されたものとして感じた。私はそのとき、何か永遠に意味深いことが私の内部に起こったのをぼんやり予感した。」

ここにあるのは、他人から認識されている客観的な存在としての「私」とは切り離された「私(第二の私)」が浮かび上がり、私と私向き合うような、不思議で所在のない孤独な体験である。Bühler (1921/1969) はこれを「自我が突如その孤立性と局限性において経験されるあの独特の体験」として、自己の内面へと向かう契機となる体験としている。ここでいう「自我」とは、「自分を対象化して意識している主体であるところの<私そのもの>」(高石, 2004) であり、考える、話すなどの行為をする主体としての「私」である。つまり、自我体験とはそれまで当たり前のものとして存在し、意識されることもなかった主体としての「私」が、突如として意

識される体験である。これは、客体としての「私」をまなざす主体としての「私」を、さらにまなざす俯瞰的な視点が成立することによってなされる体験であるといえる。

西村（1978）は、先述したルドルフ・フォン・デリウスの事例を分析し、「自分の中に第二の自分が誕生」して「自分の名前と呼ばれる自分と相対している」という体験の中核となる部分だけでなく、その第二の自分が「名前と呼ばれる自分、自分の肉体、血縁を持った古い関係、家族や文化、故郷それらのものから全く自由」になり、「自分の中に憩い、外から侵入されることも破壊されることもないもの」となって「環境の中で養われる存在ではなく、独立して生きる存在」になると述べ、自我体験を経て自立的な自分へと開かれていくという側面を見出し、自我の確立の契機となる体験として捉えている。また、高石（1989）は「自己観・世界観の変容」という側面に着目し、自我体験を実証的な研究としてとりあげている。つまり、自我体験は主体としての自分が意識されることによって、混乱や模索を伴いながら、自我の確立や自己観や世界観の変容がなされていく体験として捉えることができる。

では、なぜ自我体験を自我が確立する契機となる体験として捉えることができるのだろうか。この点について、河合（2000）が主体の確立について述べる中で、外への関心に没入している状態から、それらの対象や実体性を否定することによって確立されるものとして、「否定の契機」に着目していることは示唆を与えるだろう。自我体験によって自分自身やそれまでの世界に疑いが生じることを通して、「私が私に会うという自己関係」（河合，2000）が成立すると考えられるのではないだろうか。そしてその体験を経て、「精神の基礎にしっかりと根付かせる」という自分自身への根付きと、「自分を家庭や学校、友人や近隣の人々との関係の中につなげていくこと、あるいは、文化の中に溶け込んでいく」という他者との関係性の中への根付きがなされていくと考えられるだろう（西村，2004）。

このように、自我体験は自我が確立する体験として捉えることができ、自己観や世界観の変容へとつながる体験であるといえる。一方で、西村（2004）は自我体験が「自分が自分である」という体験であり、その裏には自分が自分でないというもう一つの世界が広がっている」とし、それを意識化する時には「絶対的安定と絶対的不安の境界に立っている」と述べているように、心理的な危機もはらんでいるといえるだろう。

2. 自我体験をめぐる心理的危機

Bühler（1921/1969）は自我体験を「自我が今までの世界から決別するゆえに生じる解放と孤独の体験」であり、したがって「孤独感や自我から分離された周囲の世界への批判的傾向などといった気分として意識されるもの」であるとしている。自我体験と判断されるポイントをあげた渡辺・小松（1999）が、体験が非日常的なものであり、「突発性」「違和感」「孤独と隔絶」という特徴があることを指摘していることから、体験時に引き起こされる孤独感や隔絶感は、自我体験の中核となる感情体験であり、見逃すことはできない。

また、自我体験は病理性との関連についても述べられてきた。田畑（1985）は小2で“お前は誰だ！”という声が聞こえ、思春期になりその問いが再び意識化され登校困難を呈した女子高生の事例を示し、「あまりに早い、しかも、安定した基盤のない自我体験は、危険をはらんでいる」ことを示唆している。また、特に離人感との関連が指摘され、千秋・市原（2014）は、

実証的研究により様々なタイプの自我体験への親和性の高さや離人感との親和性の高さとの関連について示している。西村（2004）も「自我体験には離人症に近い病的な経験がある」として、体験の後に「第二の自我にしっかりと基礎づけられ」なかった場合に、自我体験が離人体験になるとしている。つまり、自我体験で「私が私である」ということに疑いが生じることは、「私が私でない」という離人感に陥りうる体験であるといえる。

これらを鑑みると、多くの自我体験において、強い孤独感や周囲からの隔絶感が引き起こされるが、中にはその体験にとどまり、離人感をはじめとした病理性を呈することもあるといえる。また天谷（2003）は、病理性との関連について、自我体験を乗り越えられなかったか、あるいはとらわれ過ぎた例として扱った方がいいという考えを示している。つまり、体験時の強い感情体験から出発し、日常へと適応していくためには、その体験を自分の中におさめ、いかに乗り越えるのかという心理的過程を検討する必要があるのではないだろうか。

3. 自我体験を経た後の動きについて

ここまでで、自我体験を経ることは、自分に出会い、自我の確立の契機となる一方で、その体験には孤独感や隔絶感が伴い、さらには離人感に通じる可能性もあることを述べてきた。ここからは、その体験をいかにおさめて、日常に適応していくのかという体験後の心理的過程について述べていきたい。本論文では、その適応までの過程におけるそれぞれの人の内的な「動き」に着目していくこととする。河合（2000）は、心理臨床における「動き」について、「一方向に目的や結果を目指して直線的に進んでいくのではない」として、「全体を通しての流れや動きではなく、その瞬間、瞬間における動きである。だからそのつどそのつどのできごとやイメージを動きのあるものとしてとらえることなのである」としている。これを鑑みて、本論文で扱う「動き」とは、体験した人が体験当時から日常への適応し、現在に至るまでの一方向的な変化を指すのではなく、その過程において、その体験に主体的かつ肯定的に意味づけしたり、また否定的なものとして距離をとったり、自分の中で思い巡らせたり、また他者に確認したりと様々な方向を行き来してきたものを捉えようとするものである。したがって、本論文では、「動き」を「体験当時から現在に至るまでの過程における、体験をめぐる意識的・無意識的な取り組み」と定義し、これを用いて検討していくこととする。

田畑（1985）の事例が示しているように、自我体験における問いから「私が私である」というところに着地されないままであることは、後に解決されていない問題として表出してくる可能性がある。しかし、自我体験において生じる問いそのものには、答えることはできない（天谷、2010）。したがって、答えがでたり、疑いの明確な着地点として「私が私である」という気づきまで至ったりしなくても、大半の人は忘れるなどによって、体験を経た後も適応できるのである（高石、2004）。しかし、千秋（2007）が、自我体験が語られる際に『あなた』も『私』もなく、過去も未来もなく、生も死もない、それそのものとしてしか表し得ないような世界への強い憧憬—ノスタルジー—を感じることもある」としているように、体験した人の中にそのまま取り込むことができないものの、その人の根源に関わる大きな意味を持っている可能性もある。

このような体験の異質性は、心理臨床における症状の意味にも通じていると考えられる。桑原（2001）は、症状について「自分自身との不調和を感じさせる『異物』として立ち現れる」

としてとらえるが、「症状が自分の『異物』として存在するのではなく、自分と深くかかわったものであること、『モノ』として処理できるものではなく、有機的な『働き』をもつものだ」ということがみえてくる」と述べている。自我体験もまた、体験をしたその時から、その人を突き動かすような働きを持っていると考えられる。つまり、体験を経た後にその人に生じる動きは、日常に適応していくための内的な対処の過程としてだけでなく、自分自身に深く関わった体験といかに関係をもつかという、体験からの自我の確立の過程ともとらえることができるだろう。

体験を経た人がその体験とどのような関係をもつかについては、いくつかの実証的な研究から分類がされている。清水（2009）は、現在の自分が自我体験をどう位置づけるかについての類型化を試み、自我体験をどのように位置づけるかによって、自我体験が『今この私』を根底から崩すものにも、支えるものにもなりえる」ということを明らかにしている。また、天谷（2010）は自我体験を経たことによる意味づけの内容について分類を行い、意味づけは自分自身についてだけでなく、他者や社会との関係、脳・哲学など他分野への思考、視野の広がりといった認知的な変化など、自分自身以外の領域にも思考や興味が広がっており、自我体験への答えは得られないものの、多くの領域の思考や興味に影響を及ぼすという可能性を指摘している。これらの研究は、体験当時と現在の自分とのつながりに示唆を与えるものである。しかし、現時点でその体験について語り、何らかの意味づけをするまでに、どのような動きがあったそこに至るのかについては、触れられていない。

したがって、本研究では、自我体験を「私が私である」ということへの疑いが生じる否定の体験であり、自我が確立する契機となる体験としてとらえる。そして、自我体験を経た人の多くは、そこにとどまるのではなく、それを契機として自我の確立へと導かれ、日常に適応していく心理的過程があり、そこには自我体験に突き動かされるさまざまな内的な動きが生じると考える。その動きについて検討することを通して、自我体験からいかに自我の確立へと導かれ、その体験を自分の中におさめて日常に適応していくのかについて考察していくこととする。

Ⅱ. 方法

1. 被調査者

大学生・大学院生・研究生の209名（男性139名、女性69名、無記入1名）に、自我体験の経験の有無と内容、体験後の動きに関して問う質問紙調査を行った。そのうち、自由記述への記述が詳細で、自我体験であると該当されたのは98名であり、面接調査への協力に応じ、かつ回答に不備がなかったのは22名であった。松波（2013）の作成した「自我体験後尺度」の因子分析に基づいたクラスター分析によって、体験からの脅威を感じている「脅威群」（4名）、体験に意味づけをしている「意味群」（10名）、体験からの距離を感じている「隔絶群」（5名）、体験へのコミットが全体的に低い「コミット低群」（3名）の4群にわかれ、各群が2名ずつとなるように連絡をとった。連絡がついたのは、意味群において3名、隔絶群では1名となった他は各群2名ずつとなり、計8名（男性4名、女性4名）にインタビューを行った。

2. 調査方法

被調査者が回答した質問紙を提示し、「これは〇〇さんがお答えになった質問紙です。これを

お読みになって、ここに書かれた体験についてお話し下さい。思いついたこと、思い出したことはなんでもかまいませんので、自由にお話し下さい」と教示して、基本的に被調査者の自由な語りを促した。自由な語りの中に体験の内容やその時の状況、それによって引き起こされた感情、その後の動きを含んだ心理的過程についての内容が含まれているかを確認し、語りの中にそれらの項目が含まれなかった場合には、調査者から適宜質問をした。インタビュー後に、調査に参加した感想を記入してもらった。所要時間はいずれも20分～35分であった。

本論文では、インタビューを行った8名の中から、意味群に属し、体験から距離が置かれながら、体験後の内的な動きを含む心理的過程が詳細に語られたAさんの語りを検討することとする。Aさんは自我体験について調査時点でその意味について語り、さらにその意味づけに至るまでにさまざまな動きが生じ、それらが意識化されて明確に語られた。そして、意味群に属するAさんによって語られた体験後の動きが、他の群においてはどのように表れるのかを検討するため、それらの語りとも比較し考察することとする。

Ⅲ. 結果・考察

1. 事例的検討

Aさんの自我体験は、小学生の時の体験として語られ、不思議な感覚の伴うものであったという。(地の文はAさんの語り、<>は調査者の語りである)

多分小学生の時に、実家の洗面所に鏡があって、多分身支度か何かをしていて、鏡を見たときに、ほんとにふっと、すごい見慣れた自分の顔なんですけど、なんか自分がこの顔である必然性はないなというのを、そういうはっきりした言葉じゃないけど感じた覚えがあって。その顔について思ったら、この名前についても思って、家族とか友達に当たり前のようにAって名前と呼ばれるけど、それも何で自分がその名前なのかとか。顔とか名前の必然性みたいなのが感じられないと、顔と名前は自分を表すものとして当たり前に入れてきたものが、必ずしもそれである必要はないと思うと、すごく…なんだろう、それまでと比べて、こう、地に足がついている感じがしないというか。で、それが他の人についても同じなんだなと思ったら、他の人の顔とか名前も、別にそれである必要はないって思ったら、とても不思議な感覚を持ちました。

Aさんの体験は、洗面所の鏡で自分の顔を見た時に、突然自分の顔や名前と自分自身との結び付きに必然性を感じられなくなったというものであった。これは、渡辺ら(1999)が「主我と客我の分離」と分類している自我体験であり、この特徴としては、「私」というものが「分離可能な2つの実体の結合」として体験され、「体・身体・見られる自分」の方をよそよそしく感じるなど、その間に距離が生じることである。このように、Aさんの自我体験は「不思議」な感覚として捉えられているが、それまでの自分とのつながりを感じられず“地に足がついている感じがしない”大きな体験だったことがうかがわれる。

また、Aさんは顔や名前とその人自身との結びつきにその必然性を感じられないということが他人についても“同じなんだな”と思うようになったと語り、それまで自分が考えていたことや捉えていたことの自明性が覆されるような体験だったと考えられる。その体験は世界の見

え方の変容であったともいえるだろう。これらの語りから、Aさんの自我体験は、それまで当たり前に自分のものであると感じてきた身体について疑いが生じ、それを契機として自分自身の見方や世界の見え方に変容が生じた体験であったといえる。

この体験は突然生じたものであったが、その後も繰り返し生じるにつれて、変化していく。

何回か繰り返すと、こう自分で意識的にもちょっとできるようになるというか、そんな感じもあります。<意識的?>初めて実家の洗面所でそうなったときは、そう思おうと思ってというよりは、ふって湧き上がってきた感じだったんですけど、その後何回かそういう体験が、ふって体験があったあとに、あの感覚を思い出そうっていう感じで、こう自分の名前とか自分の顔が、必ずしも自分の顔とかが自分のものじゃないんだっていうふうに考えると、その感覚もよみがえってくるようになるというか。

Aさんにとって、体験は受動的なものであったが、何度も体験を経る中で自らその体験に接近し、能動的に再体験しようとするようになった。そのことによる体験の変化については、「変わった感じはするけどうまく言えない」と述べているが、Aさんにとって体験は近づくことができるもの、あるいは近づきたいものになったのではないだろうか。Aさんは何度もその体験に接近し、その感覚を再体験することによって、「私は私である」ということと「私は私でない」という境界にある不思議な感覚や生き生きとした感覚を得ていたのではないだろうか。また、このように繰り返し体験することについて、高石（2004）は自我体験を「過去の原体験に幾度となく戻っていくたび、その体験は新たに意味づけられ、意識化され、同時に深められていくもの」としているが、Aさんは「私は私である」ということを何度も確認することで、その体験がAさんの存在を根底で支え続けていたとも考えられるだろう。

さらに、このような体験は「名前とか顔っていうのは両親にもらったものでもあるから、その必然性がないっていうのを両親に言うのははばかられた」ため、話せなかったという。ここでは、両親から引き継がれた私と、それと必然的に結びついていた私との分離があり、Bühler（1921/1969）の指摘するように、両親から孤立し、自立していく体験であったこともうかがわれる。それを話さないということは、Aさんにとって両親とのつながりを持っておくための手段であり、そうしないと完全に孤立してしまうような切実さが見てとれる。

このようにしてAさんにとってその体験は誰かと共有することが難しいものであったが、時間が経ってから友人に話し、自分以外にも同じような体験をしている人がいるということに気付くこととなる。それはAさんにとって「嬉しい」ことであったと語られている。しかし、体験について共有するまでは以下のように感じていたと語られている。

あんまり言いたいとは思ってなくて、自分の中では結構、あ、自分はすごいことに気づいたんじゃないかっていう感じをもって。だから、何となく秘密にしておきたい感じもあったような気がします。このすごいことを、とりあえず自分の中にだけ持っていたいような感じはしてたかな、と思います。

Aさんが自分の体験を友人に語り、自分以外にも同じような体験をしていると分かることは、嬉しい反面で体験をした自分の特別感が薄れるような体験であったと考えられる。Aさんは体験を通して“自分はすごいことに気付いた”と感じ、自分を肯定している。この“すごいことに気付いた”という感覚が、自分の特別感を体験することにもなっていたと考えられる。そし

てそれを“秘密にしておきたい”と考えていたという。清水（2008）は自我体験が共有さにくいことについて、自我体験という秘密を持つことで自分と他者を分けるものになっている。つまり、Aさんが気付いた“すごいこと”を誰にも話さないということを通して、Aさんは自分が他の誰でもない特別な存在であるということを感じていたのではないだろうか。

そして、Aさんは体験を経たことについてこのように語っている。

この体験の前後で、自分が自分であることが絶対だったんですけど、これをした後は、自分って別に自分じゃなくてもいいんだっていう感覚をもちましたし、でもとりあえず今のところ自分であるから、自分として頑張って生きようまではいかないですけど、自分が自分としてこれからも生活していくってどういうことなんだろうっていう、そんな視点をもった気がします。

この語りからは、Aさんの体験は自分が自分じゃなくてもいいという、存在が根底から覆されるような体験だったことがうかがわれる。しかし、それを“とりあえず今のところは自分である”というように、体験したときに行き場のなくなった主体をその時点での自分に引きつけている。それを通してもう一度今を生きる自分の中に主体を取り戻しているといえよう。つまり、“自分が自分である”ということに固執せず、“自分が自分としてこれからも生活していく”という新たな視点が開けたのだと考えられる。また、その語りからは、俯瞰的な視点をもって、自分の中の連続性を感じるようになったと考えられる。これは、自分が自分であるという確認とともに、これから自分として主体的に生きていくということへとつながっていったのではないだろうか。これは、調査時点でAさんがその体験を意味づけるということにもつながっていたと考えられる。

そして、Aさんは調査の最後で、現時点で振り返った時にその体験を語ることについて、以下のように語っている。

嫌なことでもないし、かといってすごく話したいとか伝えたいことでもなくて、そういうことがあったっていう事実というか、そういう過去として、割と距離が適度にあるような気がします、この体験と。

Aさんにとって、この体験はすでに“適度に”距離ができている体験である。Aさんは、その体験から離れすぎている訳でもなく、それでも近づきすぎて脅威を感じている訳でもなく、適度な距離でその体験を抱え、その体験を自分の中におさめていったと考えられる。

このように、Aさんは体験から揺らぎ、能動的に繰り返すことやその体験を語らないこと、そして体験当時の今を生きる自分へと主体を引きつけることなど、さまざまな動きを通してこの体験と適度な距離をとるようになったと考えられる。そして適度に距離をとったことから、現時点で体験を肯定的に意味づけることに至ったと考えられる。

さらに、Aさんの体験後の動きは、体験による動揺をおさめるだけでなく、“自分が自分である”ということを取り戻そうとする過程であったとも考えられる。体験により“自分が自分である”ということへの疑いが生じて、行き場のなくなった主体としての私が、体験への能動性を取り戻したり、他者とは違う自分を意識したりするなかで、再び“自分が自分としてこれからも生活していく”という新たな視点での自我の確立があったのではないだろうか。そして、その体験を調査時点で意味づけるということで、今の自分につなげていると考えられる。このことから、自我体験の後の内的な動きは、体験からの自我の確立にも関わっているのではない

かと考えられる。それでは、それらの動きはいかに自我の確立と関わっているのだろうか。

2. 自我体験後に生じた動きから自我の確立について考える

ここからは、Aさんの語りから見出した体験後の内的な動きが、いかに自我の確立に関わっているのかについて検討していく。そのために、Aさんの語りにある、「体験に能動的に関わる」こと、「他者とは違う存在の自分に気づく」こと、「今ここに生きる自分につなげる」ことというポイントをあげ、それらが他の群に属する被調査者の語りの中ではどのように表れているのかを比較し、それらの視点を深めていくこととする。

①体験に能動的に関わるということ

Aさんの体験不思議で受動的であったが、自らその体験へと接近し、再体験することによって、能動的に関わってきた。それは、その体験に接近することが、Aさんの存在を確かにしてきたからだとも考えられるが、脅威群に属し、体験から脅威を抱きつづけるBさんの語りに注目すると、別の側面も見えてくる。Bさんの体験は、5歳の時に家の家具の間に座っているときに、ふと「なんでここにいるんやろ」と思い、「宇宙みたいなイメージ」の中に自分が1人で座っているような感覚になったというもので、感覚的側面が強いものである。そして、その当時の感覚としては、以下のような感情が引き起こされたという。

やっぱり怖いっていうのが一番強かったと思います。<どんな怖さ?>どうしたらいいのかわからなくて、あと1人なので母に助けてもらえとかっていうのを思わなくて、本当にどうしたらいいんだろうっていう。1人でどうしようもないし、怖いし、暗いしって。

Bさんが感じた“どうしたらいいんだろう”という感覚は、急に訪れた体験に抗うことができないう焦りだと推測される。このような焦りが生じてくるのは、瞬間的に本人の意思とは無関係にやってくるという体験の特徴からであろう。野間(2012)は瞬間的な体験であるフラッシュバックについて、「圧倒的な受動的体験であることからわかるとおり、その瞬間の経験の主体性はきわめて不確かになる。つまり、その経験が自分のものか誰のものかもはっきりせず、主体的自己は動揺している。主体的自己は自分の経験の中心であるため、これが動揺する事態はきわめて強い恐怖感不安感を伴うはずである」としている。自我体験においても、その体験が突如として訪れるため、その時自分は制御を失って揺らぎ、それが焦りや恐怖へと導かれると考えられる。しかし、そこで“どうしたらいいのかわからなくて”という語りがある。つまり、動揺しながらもどうにかしてその体験に能動的に取り組んで、主体性を取り戻そうとしているのである。主体性について、木村(1980)は主体が客体を分離するという意味での非対称性のうえで成り立つと述べていることから、能動的にその体験を再体験して接近することは、体験に対する主体の制御を取り戻すことであり、ここに主体としての自我が取り戻されていると考えられる。つまり、Aさんが能動的にその体験に接近することもまた、そこに主体性を取り戻そうとする動きであったと考えられる。

②他者とは違う存在としての自分に気づくこと

Aさんが体験について話さないということを通して、両親との結びつきを保つとともに、“す

ごいことに気づ”いた自分と他者との間で隔たりが意識され、自分の特別感が体験されるようになったということは既に考察した。しかし、自分だけという特別な感覚は孤独感と裏表の関係であり（清水，2008），誰にもわかってもらえないという孤独感の面が強く出る場合もあると考えられる。ここで脅威群に属するCさんの例を見てみることにする。Cさんの体験は自分以外のものが全てつくりものだったらどうしようという体験であり、それを誰にも話さなかった理由として語られたのは以下のことであった。

他人に言わなかったのは、多分もう当たり前のことだから、その疑ってることが。他人に言ったらそんなことないじゃんって軽く返されちゃって、そんなわけないって言われるのもわかってるし。軽く返されたところで、なんでかわかんないけどこんな怖いの覆るはずもないし納得できるはずもないなと思って、喋らないというのもありました。

ここでは、体験をした自分は他の人にとって異質であるため、それを誰かに話したところでわかってくれるはずがないという寂しさが体験されている。これは、自我体験を体験した人が、体験当時の孤独な感覚だけでなく、体験を経たということ自体が他者と違う自分という孤独感へとつながることを示唆している。しかし、相手に何かを返答されたとしても“納得できるはずもない”という語りがある。また、Cさんは、調査場面において体験を振り返る中で「この頃から自分は自分という感じが出てきた気がする」と語る。つまり、ここに自分と他者との間に絶対的な差異が生じているのである。鷲田（1996）は自分が作られるのは「他者の存在がくっきりと表れる違和感や齟齬といった形で他者との差異を体験するときである」という。つまり、体験を共有するか否かという局面で、それまで自分の中だけであった体験に他者の存在が入ってきた時に、それを本当に共有できるのかという葛藤を通して齟齬が生じることが想定されているのであり、そこに他者とは違う自分という自分の固有性が確認されたのではないだろうか。この自分の固有性について、木村（1980）は、自己ならざるものと出会っても「自己が絶えず繰り返し自分自身に立ち戻る」ことと述べていることから、他者との間での差異を感じることで固有性としての自我の確立も伴っていると考えられるのである。すなわち、自我体験を人に語ろうとするときに、自分の中で生じてくる相手との間の差異の意識は、そのように考える固有性をもった自分へと立ち戻ることになるとも考えられる。

③今ここに生きる自分へつなげること

Aさんは体験当時の今の自分に引きつけるということを通して、現在まで今を生きる自分へとつながり、それが調査場面で体験を意味づけることにも通じて、その体験を今の自分に結び付けていったと考えられる。その一方で、他の群では、体験について振り返ったり意味づけしたりすることは一切ないという語りもみられた。これにはどのような意味があるのだろうか。

コミット低群に属するDさんは体験を経た意味については「考えるまでもない、考えても答えが出ないというのがわかりきってて意味がない」と語り、その面接調査の終盤で以下のように語った。

こういうことを考えるよりも、むしろ今の人生をちゃんと生きようっていうのを、僕はよっぽど強く思ってますが。こういう考えても意味のないことより、今日どうする明日どうするのの方が大事だと思うんで。

先に述べたように、自我体験には答えが出ない。そのような自我体験はDさんにとっては意味のないことであるのかもしれない。しかしこの語りからは、過去を振り返るのではなく、現在や未来を生きていくという視点が語られたとも考えられる。すなわち自我体験によって問われる答えのない問いは、自我体験によって意識化された主体が、現在そして未来を生きつづけることでそれに答え続けるのではないだろうか。意識して現時点の自分に引きつけるということをしていなくても、そこにしっかりと生きるDさんがいるのである。

自我体験の意味はその人にとって意識しにくいところにある。それはいつの間にか過ぎ去り、忘れていくものである。だからといって、現時点に生きている自分につながっていないわけではない。現時点まで生きてきたその自分こそが、自我体験から再び自分に立ち戻って生き続けている存在なのである。梶田(2008)は、自我体験で意識されるような主体としての自分と同様の意味を持つと考えられる<我の世界>が、普段意識されることはなく、生き続けることで作られていくものであると指摘している。そしてその人の人生を客観的に眺めたときに、初めてその意味が分かってくる人もいるのかもしれない。このように、意識することはなくても、そこで生き続けていることこそが、自我体験の答えといえるようなものではないだろうか。

では、意味づけをして今の自分につなげることにはどのような意味があるのだろうか。高石(2004)が後に自我体験と同様の心理的危機が布置されるときに「意味づけを余儀なくさせられる場合がある」と指摘しているように、意味づけせざるを得ないときもまた訪れるのだと考えられる。また、Kleinman(1988/1996)は、慢性の病について語る意味として、「そのままでは脅威を与えることになる現実から距離をとるために、病いに輪郭を与える」としている。これらの指摘から、その体験が脅威となるとときにそれを語り意味づけをすることで、その脅威から距離をとり、対象化することができるようになるのではないかと考えられる。また森岡(2005)は、カウンセリング場面において、「クライアントの多くは、体験が自分のものになっていない」として、生の事実や事象をその人の体験へと変えるはたらきに注目している。つまり、自我体験について、自分にとっての意味をもたせることが、体験を自分のものとして取り入れることになるのではないだろうか。そしてその意味づけるという行為もまた、その主体による関与である。Aさんは体験について主体的に関与してきたことによって、その体験を脅威的なものというよりも、今の時点で意味あるものとしてとらえている。これは、自我体験という体験を自分なりに位置付けていくための動きであると考えられるのである。

IV. 最後に

本研究では、自我体験を自我が確立する体験である一方で、離人感にもつながりうる体験としてとらえ、その体験からいかに日常に適応し、その体験から自我を確立していくのかについて、体験を経た後の動きを通して考察してきた。自我体験の後に生じる動きは、体験をおさめるというためだけでなく、その中で「主体性」と「固有性」としての自我が取り戻されたり意識されたりする。木村(1980)がこれらを「自己性の重要な契機」と述べていることから、その人の自我の確立にとって欠かせないことであろう。そしてこれらは、自我体験の体験そのもので「私が私である」ということに疑いが生じた後に、内的な動きの中に「私が私である」

ということを取り戻す過程があるということを示唆していると言えよう。さらに、語るということにより、その体験を今を生きる自分へとつなげながら、脅威とならない体験となるために意味づけ、自分の中に位置付けていくということが考えられる。

自我体験を経るということは、その時の混乱や孤独感などの強い感情が喚起されるだけではない。千秋（2007）が、自我体験を経た後に「意味や必然性を失い、解放された『個人』として生きることは、あまりに大きく孤独な仕事ではないだろうか」と指摘しているように、自我体験を経ることにおいて常にあるのは、自我体験という孤独の体験をした自分であり、自分や周りの世界に違和感を覚えた自分であり、自分の存在の不確かさに気付いた自分なのである。そこからその体験を自分の中におさめながら、その体験や変容した自分とともに生きていかなければならないのであり、本研究で考察された A さんをはじめとした体験後の語りは、「私が私である」ということを取り戻すための必死な動きであると考えられる。このように、自我体験は、体験そのものだけでなくその後の心理的過程も含めてとらえられていくことが重要であると考えられる。

文献

- 天谷祐子（2003）「私」への「なぜ」という問い—自我体験—に関する概観と展望. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 心理発達科学, **50**, 29-47
- 天谷祐子（2010）自我体験を経たことによる意味の内容に関する質的分析. 東海学園大学研究紀要シリーズ B 人文学・健康科学研究編, **15**, 3-13
- Bühler, Ch. (1921) *Des Seelenben des Jugendlichen*. 原田茂訳（1969）青年の精神生活 共同出版
- 梶田叡一（2008）自己を生きるという意識—〈我的世界〉と実存的自己意識 金子書房
- 河合俊雄（2000）心理臨床の理論 岩波書店
- 木村敏（1980）自己・あいだ・分裂病. 木村敏（2006）自己・あいだ・時間—現象学的精神病理学 筑摩書房
- Kleinman, A (1988) *The Illness Narratives : Suffering, Healing, and the Human Condition*. 江口重幸・五木田紳・上野豪志訳（1996）病いの語り—慢性の病いをめぐる臨床人間学 誠信書房
- 桑原知子（2001）症状のもつ「意味」について. 河合隼雄編 講座心理療法〈7〉心理療法と因果的思考 岩波書店
- 松波美里（2013）自我体験に関する一考察—自我体験後尺度の作成と語りの分析— 京都大学大学院教育学研究科 修士論文（未刊）
- 森岡正芳（2005）変化の理論の中の自己—意味行為の主体について. 梶田叡一編 自己意識研究の現在 2 ナカニシヤ出版
- 西村洲衛夫（1978）思春期の心理 3 自我体験の考察. 中井久夫・山中康裕編（1978）思春期の精神病理と治療 岩崎学術出版社

- 西村洲衛夫（2004）自我体験とは． 渡辺恒夫・高石恭子編（2004）〈私〉という謎—自我体験の心理学 新曜社
- 野間俊一（2012）身体の時間—〈今〉を生きるための精神病理学 筑摩書房
- 千秋佳世・市原有希子（2014）自我体験の体験類型および離人感との関連に関する研究． 心理臨床学研究, **32**(1), 72-84
- 千秋佳世（2007）自我体験とノスタルジーに関する一考察． 京都大学大学院教育学研究科附属臨床教育実践研究センター紀要, **11**, 50-56
- 清水亜紀子（2008）自我体験について「語り—聴く」体験をめぐる一考察 京都大学大学院教育学研究科紀要, **54**, 464-477
- 清水亜紀子（2009）「自己の二重性の意識化」としての自我体験—体験者の語りを手がかりに． パーソナリティ研究, **17**(3), 231-249
- 田畑洋子（1985）“お前は誰だ！”の答を求めて． 心理臨床学研究, **2**, 8-19
- 高石恭子（1989）初期及び中期青年期の女子における自我体験の様相． 京都大学学生懇話室紀要, **19**, 29-41
- 高石恭子（2004）子どもが〈私〉と出会うとき． 渡辺恒夫・高石恭子編（2004）〈私〉という謎—自我体験の心理学 新曜社
- 鷺田清一（1996）じぶん・この不思議な存在 講談社
- 渡辺恒夫, 小松栄一（1999）自我体験—自己意識発達研究の新たな地平． 発達心理学研究, **10**, 11-22

（心理臨床学講座 博士後期課程2回生）

（受稿 2015年9月1日、改稿 2015年11月4日、受理 2015年12月24日）

自我体験後の心理的過程に関する一考察

松波 美里

自我体験は自我の確立をもたらすが、一方で混乱を引き起こし、離人感にもつながりうるものである。この研究では、体験者がその体験と関わり、日常に適応していく心理的過程を探る。自我体験を経験した大学生に半構造化面接を行い、特にAさん（大学生女性）の語りについて事例検討で分析し、他の人の語りと比較した。Aさんは体験を意図的に再体験することによって、突然生じた体験に主体性を取り戻し、その特別な体験をその当時秘密にすることで、自分は他の誰とも違うという固有性を認識したと考えられた。つまり、体験後の心理的過程において、混乱した経験に対処するなかで、主体性と固有性を取り戻そうとしているのである。すなわち、彼らは体験から落ち着きを取り戻す過程で自我の確立を行っていると考えられる。我々は、体験後の心理的過程、その人がいかに生きていくかということにも目をむける必要がある。

Psychological process after Ego-experience

MATSUNAMI Misato

The ego-experience influences the establishment of the ego. However, it also causes confusion and can be related to depersonalization. This study investigated the psychological process of how subjects treated their own experience and adapted to their daily lives after the experience. University students who have experienced ego-experience participated in individual semi-structured interviews regarding ego-experience and each subsequent psychological process. An interview with A (a female university student) was analyzed in a case study and compared with other interviews. It was observed that she tried to recover her own independence from the sudden experience by experiencing it again intentionally. In addition, she recognized her own identity that she was different from others by keeping her special experience at a secret. Subjects coped with their confused experiences and tried to recover their independence and identity through their processes. That is, they have established the ego through the processes of becoming calm. We should pay attention to these subsequent psychological processes and how they will live after the experiences.

キーワード： 自我体験，体験後の心理的過程，自我の確立

Keywords: Ego-experience, psychological process after experienced, establishment of ego