

「怒り」の感情に関わる心理援助における価値判断をめぐる一考察

ーアジア圏の文化的価値に根ざしたアサーション・トレーニングの模索に向けてー

杉原保史*

1. はじめに

カウンセリングなどの心理援助において、怒りの感情がクライアントの問題の重要な要素となっていることはしばしばある。怒りを抑え込み、否認するために、苦しみを抱えてしまうクライアント。怒りを衝動的にぶちまけてしまうために、人間関係に困難を来してしまうクライアント。本小論では、怒りの感情とのつきあい方に困難を抱えたクライアントの心理援助について考えてみたい。

こうしたクライアントの心理援助においては、援助者は、怒りとどのようにつきあうかをクライアントと共に考えていくわけであるが、そのとき潜在的には、援助者自身が怒りについてどのような考えをもっているかが問われることになる。つまり、怒りをどのように生き、どのように表現することが目指すべき価値ある目標となるのかが問われることになる。しかし、この問いに対して専門的援助者の間にならずしも意見の一致が見られるわけではない。

もちろん、どのような立場の援助者であろうと、生活場面で怒りにまかせて誰かを殴るというような暴力行為を援助目標に含ませることなど、まずないであろう。それはまず、どのような立場の援助者も、クライアントの社会的な適応水準がより高まるよう、援助の目標を設定するからであり、通常の市民生活において、物理的で直接的な暴力が社会的な適応水準を高めることはまずないからである^(注1)。

しかしながら、そのような明白な暴力を除けば、怒りをどのように体験し、表現することが援助目標となるのかに関しては、援助者の間にさまざまな意見の相違がある。ある種の援助者は、感情的になること、感情を率直に表現することを適応的なことだと考え、怒りを生き生きと率直に表現することは基本的によいことだと考える。怒った大きな声、にらみつける目、机を叩くこと、などは生き生きとした怒りの表現として許容され、促進されさえするかもしれない。また別

* 京都大学カウンセリングセンター

(注1) 個人が、暴力団、非行少年グループといった反社会的な集団に属しているとき、あるいは兵士として軍隊に属しているとき、暴力的に振る舞えるようになることは、その集団への適応水準を高める場合もあるだろう。しかしながら、そうした場合においても、良識ある市民であり社会的に認められた職業人として、多くの心理援助者は、クライアントが暴力を振るえるようになることを援助目標に含めることはしないであろう。たとえクライアント自身が暴力をふるえるようになりたいと望んだとしても、心理援助者はそのように「援助」することを拒否するであろう。これは、心理援助者が、平和を尊び、暴力を忌むことに価値を置いているからに他ならない。

の種の援助者は、悲しみや喜びといった感情については深く率直な表現を歓迎するが、怒りについてはじゅうぶんに抑制されることが適応的に必要だと考え、感情的にならずに、冷静で落ち着いた自己主張ができることを目標として目指すかもしれない。

また、援助目標に至るプロセスにおいて取り組まれる作業についても、援助者の間にはかなり異なった多様な見解がある。ある種の援助者は、現実の生活場面での暴力を抑制できるようになるためには、現実からは区別されるセラピー空間において段ボール箱やサンドバックを殴るようなプレイに取り組むことが有用だと考える。あるいは、クライアントをイメージの世界に誘導し、イメージの世界で、クライアントの中であって抑え込まれている怒りを浮かぶままにイメージとして展開させることが有用だと考える。こうした作業においては、たとえ、そこで殺人空想が出てきたとしても、それを受け入れ、空想として楽しむよう指導することもある。他方では、たとえ現実からははっきりと区別されたセラピー空間やイメージ空間であっても、怒りを破壊的な暴力の形で体験したり表現したりすることは、現実生活においてそのような体験や表現をもたらす練習となってしまうという考えから、そうした作業はクライアントにとって有益な怒りとのつきあい方を導かないと考える援助者もある。

当然のことながら、援助の実際において、援助の目標やそこに至るための作業を決定するに当たっては、こうした目標や作業について当のクライアント自身がどのように感じ、どのように反応するかということが決定的に重要である。しかしながら、後に論じるように、伝統的に心理援助の世界では、クライアントの考え方や感じ方や反応のあり方を尊重するという名目の下に、しばしば援助におけるあらゆる判断の理由をクライアント側の要因に帰してしまい、援助者の側の考え方や価値観を吟味しないという姿勢が支配的となってきたように思われる。こうした姿勢は、クライアントの考え方や感じ方や反応のあり方を尊重するというタテマエを逃げ口上に用いて、援助者の側のあり方を吟味しない姿勢であるとも言える。現実には、心理援助を行う上で、援助のテーマとなる事柄について、援助者側の考え方や価値観は、クライアントの受ける援助の方向性を大きく決定する非常に重要な要因であることは明らかである。

この点に関して、たとえば、援助職における倫理問題の専門家であるCoreyらのテキスト(2003)には、以下のような記述がある。

カウンセラーがこのような点で(価値観の点で)完全に中立でいることは可能でも望ましいことでもありません。もちろん、クライアントに特定の価値体系を受け入れるように説得することはカウンセラーの機能ではありませんが、私たちは、カウンセラーが自分の価値観をはっきりと認識し、その価値観が、おそらくたとえ無意識にであってもクライアントとの仕事にどのように影響するかを明確につかんでおくことは、きわめて重要だと考えます。

本小論においては、怒りの体験や表現についての援助者の価値判断の問題を考察する。しかしそれに先だってまず、心理援助における援助者自身の価値観の問題を取り上げることにしよう。

その上で、特に怒りの感情についての価値判断の問題に焦点を当てよう。そしてその後、怒りに関する心理援助の専門書や自助本において優勢な2つの価値観を取り上げて考察する。

2. 心理援助における価値の問題

現在のわれわれの社会における心理援助は、しばしば価値判断から自由なものという誤ったイメージをまとっているように思われる。そのようなイメージが誘導されたのには少なくとも2つの理由がある。1つは、精神分析で言う治療者の「中立性」の概念と大いに関わりのある問題である。言い換えれば、心理援助における治療者の影響力の過小評価、そしてそれと対応するクライアントの自発性の過大な評価の問題である。2つは、心理援助における科学性の過大な評価の問題である。

(1) 中立性の概念に関わる問題

中立性は、精神分析における分析家の基本的な姿勢について述べた概念である。精神分析においては、分析家は、クライアントに特定の価値観や考えを伝えることを控えるよう求められる。分析家には自分の意見や価値観を表現しない、伝達しないように努力することが求められているのである。そのように分析家が自己表現を抑えることによって、クライアントの中から分析家に対する様々な感情やイメージが湧き起こることが促進され、それが、治療上、重要なのだと考えられている。これは、分析家はクライアントの心の中から湧き起こるイメージを映し出す鏡、あるいは白いスクリーンであるべきだという考え方である。

このように、援助者は特定の価値観や考えをクライアントに伝えることを控えるべきだとする考え方は、決して精神分析のみに限られるものではなく、来談者中心療法をはじめ、洞察志向的なアプローチ全般においても広く認められるものである。これらのアプローチでは、援助者はなるべく自分の価値観をクライアントに伝えないように努力し、クライアント自身の自発性を大事にし、クライアントの自己決定を促進することを心がける。また、アドバイスや指示や個人的な意見の表明などを控える。そのように控えることによってクライアントの自発的な動きが妨げられることなく、また歪められることなく、現れやすくなると考えられている。

こうした考え方には、援助者がクライアントに自分自身の価値観や意見押しつけてしまわないようにするという合理的な側面がある一方で、援助者が自分自身の価値観や意見を検討しないよう方向づけるという具合の悪い側面もある。というのも、こうした考え方には、注目され、問題とされるのはクライアントの内界から現れてくる価値観や意見であり、援助者の価値観や意見は考慮される必要のないことがらであるという見方が暗に含まれているからである。クライアントが自らの内面の価値観や意見を表明し、自己決定していくのを、そこに何ら干渉することなく促進し、助けることこそが援助者の仕事であって、そこには援助者自身の価値観は関与しないし、むしろできるだけ完璧に関与させないようにすることこそが重要だというわけである。

しかしながら、たとえ援助者が自らの価値観や意見を直接的にクライアントに言葉で伝えない場合でも、援助者自身が何を健全なこと、何を合理的なこと、何をクライアントにとって有用なことと考えているかは、クライアントの自己決定のプロセスに微妙ではあるが重要な影響を与える。援助者がクライアントにとって何が有用なことなのかははっきりとは分からない場合も多いが、そのときにはそのこと自体がクライアントの自己決定のプロセスに微妙ではあるが重要な影響を与える。いずれにせよ、クライアントの自発性とか、自己決定とか言われるものは、単にクライアントの中からだけ生じるものではない。そのことはたとえば要求特性 (demand characteristics) に関する社会心理学的な実験の結果からして明らかである。

(2) 心理援助の科学性の過大評価に関わる問題

行動療法を代表とする実験心理学と関わりながら発展してきた心理援助においては、その援助活動の科学性が非常に強調されている。他の多くの心理援助もまた、しばしば科学性を強調する。現代社会においては、科学的でないというレッテルは、一般人からの信用を得る上で致命的打撃となるからである。

そして、科学は価値の問題に関わらないという、広く浸透した観念から、科学的な活動である心理援助活動は価値からは自由なものだという考えが誘導されている。科学は、人間の価値判断を超えて自然界に存在している現象を事実として客観的に明らかにする活動であるから、価値とは関わらないというわけである。

しかしながら、現実には科学の営みといえども、価値から自由であることなどできない。たとえば、原子核物理学は、それ自体としては価値から自由なものであるとしても、それが原子爆弾の開発・製造と関連している限り、価値の問題と関わってくる。原子力の平和利用である原子力発電でさえ価値の問題と関わっている。そのことは福島原子力発電所事故がとても明瞭に描き出したところである。現実には、原子核物理学が社会の人々の生活から独立してそれ自体で単独で存在することなどできないのである。

まして、多くの種類の心理援助の基礎にある心理学である臨床心理学が、原子核物理学のような自然科学と同列の科学であるのかについては、さまざまな論者が疑問を呈してきたのである。心理援助には科学の側面があるだけでなく、アートの側面も含まれているということも、多くの論者が指摘しているところである。つまり、心理援助は、一切の価値判断を離れて、単に客観的にクライアントの心理や行動を観察し、そこに技術的に関わるだけのものではないということなのである。心理援助活動は、音楽や演劇や武術などと同じように、体系的な考え方や高度の技能を含みながらも、パフォーマー自身にも説明不可能な自発的で創造的なアイデアや動きや情熱をも含んだ活動である。このようなことも考え合わせると、心理援助は科学的な営みであるから価値の問題とは関係がないというような考えは、浅薄なものと言えるだろう。

（３）心理援助における暗黙の価値判断

以上のように、心理援助には価値の側面があるということは、複数の理由からぼやかされてきたところがある。

しかしながら、心理援助の根底には常に価値の問題が横たわっている。援助目標は健康さや正常さを目指したものである。何が健康で、何が不健康なのか。何が正常で、何が異常なのか。面接において援助目標を明確にする作業は、クライアントと援助者との間で、何が健康なこと、正常なことなのかの価値判断を折り合わせていく作業であるとも言える。心理援助の活動には常にこうした価値に関わる判断が関係しているのである。

極端なエピソードを1つ紹介しよう。奴隷制度下のアメリカ合衆国では、精神科医たちは、黒人奴隷が自由を求めて逃げ出そうとすると、その黒人をドラペトマニアという精神障害だと診断していた。こうした精神科医たちは、黒人は白人ほどの精神的な強さを備えていないので自由を与えると精神障害になってしまうと考えていたのである。つまり、黒人を奴隷にしておくことは医学的にも正しい措置であり、黒人を精神障害から守るための人道的な措置だとされていたのだ（Kutchins & Kirk, 1999）。

また、アジア圏では、親族を切り捨ててでも自分のやりたいことを行うことは問題視されやすく、そうしないことは問題視されにくい。逆に、米国では、親族を切り捨ててでも自分のやりたいことを行うことは問題視されにくく、逆にそうしないことが問題視されやすい。アメリカ精神医学会の定める診断項目に、依存性人格障害は存在しても、独立性人格障害は存在しない。

精神医学や異常心理学といった領域における健康と病気、正常と異常の判断は、骨折や腫瘍の場合とは明らかに事情が異なり、文化的・社会的な価値判断を含んだものである。

（４）明確化されてきた価値

Freudは「愛し、働くことができること」を、Rogersは「十分に機能する人間」を、それぞれ援助の目標となる状態像として示したが、これらはFreudやRogersが彼らなりに心理援助において目指すべき価値を示したものだと言える。

対人関係学派の分析家であるBuechler（2004）は、心理療法における価値の問題を正面から論じた数少ない著者の一人である。彼女は、治療とは本質的に生死に関わる苦闘であると述べた上で、「人は信じるもののために闘う。闘うに値する正しさがあるということが前提となる」と言っている。自分が正しいと思う価値に向かっていると信じられるからこそ、クライアントに心理療法を行うことができるのだと言うのである。そして彼女は治療における価値として「好奇心、希望、親切、勇気、目的感覚、感情のバランス、喪失に耐える力、統合性」を挙げている。

以上、本節においては、心理援助が援助者側の価値観や価値判断の問題を含むものであり、決して価値から自由なものではないということを見てきた。次節においては、感情、とりわけ怒り

の感情について、価値との関係から考えてみよう。

3. 怒りの感情についての価値判断

ここでは、まず感情全般についての価値の問題を取り上げ、次に怒りの感情についての価値の問題を取り上げる。

(1) 感情全般についての価値の問題

感情は、しばしば理性との対比において捉えられる。その際、感情は、理性という価値ある働きを妨害する障害物として見られることが多い。感情的であることはよくないことというニュアンスで語られることが多く、逆に、理性的であることはよいことというニュアンスで語られることが多い。

心理援助は単に理性的な議論ではなく、感情や情動や情緒に関わるものだという認識は広く共有されている。しかしながら、援助者がほぼ理性的・知性的な働きかけに終始するようなアプローチも実際にはかなり存在している。認知療法による思考の修正の手続きなどは特にそうなりやすいものである。認知療法においては、感情は思考の結果として生じる2次的産物、ないしは、思考によって制御しうる従属的な要素と見なされており、感情自体に対する思索は乏しい。

感情を体験的に扱うことを重視したセラピーであるエモーション・フォーカスト・セラピー(EFT)を発展させたGreenberg (1993) や、EFTに大きく依拠しつつ感情を論じている岩壁 (2009-2011) などは、感情自体についての重要な考察を豊富に提供している。これらの論者は基本的に感情には適応的な価値があることを強調している。こうした論者の文献には、クライアントが体験するのを避けている感情を、ありのままに体験されるよう、そして表出されるよう促進し、クライアントがその体験から建設的な意味を汲み取るよう援助することで、クライアントの状態が改善されていくことが生き生きと報告されている。こうした記録を読むと、感情は人生に意味を与えてくれるものであり、生き生きと生きることそのものに深く関わるものであることが分かる。

人生に生きる意味があるかどうか、誰と結婚するのが正しいのか、どの仕事に就くのが正しいのか。こういった質問に知性で答えを出そうとしても、出せるものではない。けれども、感情は、屈折抜きに、こうした問いに対する答えを与えてくれる。

しかしすべての感情が、その体験や表出を促進されることで、適応的に機能するかと言えば、そうではない。これは経験的に言えることである。避けられている感情に対して心を開き、感情が体験され、表出されるよう促進的に関わる中で、よけいに苦しさが増したり、適応水準が低下したりする場合があるのである。

このことに関して、Greenberg (1993) は、一次感情、二次感情、道具的感情という概念を導入している。一次感情とは、今ここの出来事についての直接的で即時的な体験として生じる感情で

ある。二次感情とは、今ここの出来事に対するものではなく、一次的な感情に対する反応として生じる感情や、思考に対する反応として生じる感情である。通常、二次感情は一次感情を覆い隠すように働く。一次感情として悲しみを感じ、二次感情として怒りを感じるということがある。一次感情として怒りを感じ、二次感情として落ち込みを感じるということがある。道具的的感情とは、道具的・手段的に感情が利用されるとき、その感情を指すものである。人を脅すために怒りを感じるとか、同情を引き出すために惨めさを感じるような場合である^(注2)。また、一次感情の多くは適応的なものだと考えられているが、すべてが適応的というわけではなく、一次感情の中にも、一次適応感情と一次不適応感情があるとされる。たとえば、自分を価値のないものと感じる根強い無価値感や、自分のありのままの存在を恥ずかしいものと感じる強い恥辱感といった感情が、一次感情であってなおかつ不適応的なものであることがある。こうした一次不適応感情はおそらく早期の誤学習の結果であろうと考えられている。

Greenbergの考えによれば、二次感情や道具的的感情を識別し、それらに惑わされないで、一次感情にアクセスし、一次適応感情の体験や表出を促進することが援助のために重要だということになる。また一次不適応感情を見分けて、それとのつきあい方を修正することも、場合によっては必要となる。

このように、Greenbergは感情の体験と表出の促進を心理援助の中心的な作業として重視しているが、あらゆる感情を価値あるものと見なしているわけではないことに注意が必要である。しかしまた同時に、Greenbergは、不適応的な感情であっても、それを悪いもの、価値のないものとして斥け、遠ざけることを推奨しているわけではなく、むしろ不適応的な感情の体験をも促進しようとし、それを通して、不適応的な感情の背後にあるより適応的な感情を促進したり、不適応的な感情を見直したりしていこうと試みていることにも注意が必要である。

(2) 怒りの感情についての価値の問題

怒りの感情は、多種多様な感情の中でも、とりわけ扱いが難しいものの1つである。怒りが行動として表現されるとき、しばしば暴力に発展し、破壊的な結果をもたらすためである。そのために、怒りは否定的に価値づけられることが多い感情であると言える。

しかし一方で、怒りにも適応的な価値があることも紛れもない事実である。怒りは自分自身や自分が大事にしているものを他者から攻撃されたり侵害されていることを知らせる感情であり、自分の境界を示し、攻撃者・侵害者をはねつける行動を促進する働きを持っている(岩壁、2009-2011)。

(注2) 現実療法のGlasser (2003) は、抑うつ感情について論じ、基本的に抑うつは、怒りを爆発させてしまい、破壊的な結果を生じさせてしまうのを防ぐための反応だと考えている。彼は、抑うつは、この他にも、求めずして助けを得たり他人をコントロールしたりする、苦痛を悪化させる可能性があると考えられている行為を避ける、といった役割を果たす反応であると論じている。ここに示したGreenbergの用語を使えば、抑うつはおおむね道具的的感情だとGlasserは考えているのである。

また、怒りは親密さとも大いに関係のある感情である。怒りは、表現する本人にとっても苦痛を伴うものであり、またその表現の受け手にとっても苦痛をもたらすものであるから、両者の関係に負荷をかける。表現する本人が、怒りを表現したことを恥じたり、相手に苦痛を与えたことに罪悪感を感じたりした場合、そしてまた表現の受け手がその表現がもたらす苦痛を受けとめかねた場合、両者の関係にダメージが生じることもあり得る。しかしその一方で、怒りがしっかりと表現され、その表現が相手に適切に受けとめられるとき、両者の間の親密さは深まる。一般的に言って、怒りが少しも表現されることのない関係は、表面的な関係、遠慮のある関係であることが多く、ケンカをした後、かえってそれまで以上に仲良くなるという現象はよく見受けられることである。

また、相手が何か不適切な行動を取ったときに怒らないでいることは、その人が相手のことを大事に思っていないことを意味し、その人が相手との関係にコミットしていないことを意味することでもある。

これと関連して、子どもの問題行動の相談において、親の怒りが子どもの問題行動にとっての報酬となっていると見なされることがよくある。そうした子どもは適切な行動を取っているときには無視され、問題行動を取ったときには怒られている。このとき、怒られることは直前の行動の頻度を引き下げる罰として機能するよりも、むしろ直前の行動の頻度を高める報酬として機能するのである。こうした知見もまた、怒りが強い関わりの表現であり、親密さともかなり関わりが深い感情であることを示すものである。

怒りにはこうした適応的で価値ある性質もしばしば含まれているわけであるが、その一方で、主体の制御を圧倒し、暴力的で破壊的な行動を駆り立てやすいという性質もある。

以上を踏まえて、大局的、一般的に言えば、怒りの適応的で価値ある性質についてクライアントに理解してもらい、そうした価値を効果的に実現できるよう援助するとともに、怒りの感情を暴力的で破壊的な行動へと向かわせないよう援助することが、援助者の役割であると言えるだろう。

実際の援助において問題となるのは、建設的な自己主張の行動と、暴力的で破壊的な行動とを具体的にどう区別するかである。冒頭でも述べたように、にらみつける目、大きな声、机をたたく行為などの、自己主張の行動から暴力的で破壊的な行動へと至る中間領域、グレイゾーンにある行動をどう捉えるかが特に問題となる。また、はっきりと暴力的で破壊的な行動の演技や想像という作業をどう捉えるかも問題である。

後者の問題から考えてみよう。

クライアントの心の中に原始的で粗暴な暴力的空想がある場合、その空想に単に知的な気づきではなく、情動的で体験的な気づきをもたらそうとするならば、援助者は、暴力的な空想の体験をクライアントが自分のものとして所有し主体的に体験するよう促進することになる。クライアントがそうした暴力的空想を抱きながら、そこに気づきを向けることを反射的に強く避けている

場合、あえて最も暴力的な空想を積極的かつ能動的に行うことでしか、その空想へのアクセスをうまく拓けないこともあるだろう。苦しみながら嫌々ながら強いられたこととして受け身的に空想するのではなく、自分から積極的・能動的に空想するということは、結局は、気楽に楽しんで空想するということを意味する。暴力的な行為を演技したり、空想したりする援助作業を支える治療原理はそこにあると考えられる。したがって、こうした作業が正当化されるためには、クライアントの中にもともと激しい暴力的空想があり、クライアントがその体験を恐れて避けていることが、クライアントの持ち込んだ問題の重要な要素であると合理的に想定されることが必要である。また、こうした作業を行うに当たっては、その作業が実際に生活場面で暴力的行動を行うことを目指したものではなく、あくまでもともとクライアントの心中に存在している暴力的空想を体験的に受け容れることを目指したものであるということが、援助者にもクライアントにも、はっきりと理解されていることが必要である。そのような条件がしっかりと整えられていれば、こうした作業によって暴力的空想に対する体験的・意識的なアクセスが拓かれることは、クライアントの暴力的行動に対するコントロール力を高めるものと考えられる。

さきほどの前者の問題、すなわちグレーゾーンの行動については、さまざまな考察がそこに関連してくる。まず第一に、現実の生活場面でそのような行動を取ることが適応的であるかどうかは、そのクライアントの生活の場において優位な文化の規範によって、かなり変わってくるであろう。第二に、そのクライアントのそれまでの怒りの表出行動がどのようなものであったかによっても、その行動の評価は違ってくる。カッとなると殴る蹴るといった暴力に走りがちであったクライアントが、机を叩く程度で収めることができたのなら、それはより適応的に振る舞えたエピソードとして肯定されるべきものである。普段から怒りを感じてもあまり表現できなかったクライアントが現実場面でいきなりそのようなグレーゾーンの行動に出た場合には、より注意深い吟味が必要である。第三に、こうしたグレーゾーンの行動は、それがどれぐらい主体的に制御されたものであったのかの程度によっても、評価が違ってくる。クライアントが現実場面でそうした行動を取ったとき、それは、十分に制御された主体的な行動であったのか、それとも我を失うような体験であったのか、よく探索する必要がある。自我がしっかりと保持されたまま、激しい怒りの感情と接触し、制御しながらそれを表出したのか、それとも、自我が一時的に怒りに乗っ取られてしまい、制御を失ってしまった状態でそれが表出されたのか、ということをよく探索する必要がある。これは、主体（自我）と感情との関係のあり方の問題である。まったく同じ行動でも、主体と感情との関係のあり方次第で、その評価は非常に異なってくるだろう。

以上の考察は、怒りが一次感情であることを前提としたものである。実際には、怒りが悲しみや傷つきや恥の一次感情に対する反応であって、そうした一次感情を隠している二次感情である場合もよくある。また、怒りが、相手を脅かすための道具的感情である場合もある。こうした場合には、その怒りの体験それ自体の価値はあまり焦点にはならず、その怒りの体験的な探索を通して、その背後にある一次感情に到達することや、その道具的働きについて自覚的に検討したり

することが目標となるだろう。

4. 怒りについての援助を目指した専門書や自助本などに見られる2つの価値観

(1) 2つの価値観

怒りの感情とどう付き合うかに困っている人は数多く存在するようで、怒りとのつきあい方を考察し、指南するような内容の書籍は、心理援助の専門書のみならず、一般向けの自助本などにも数多く見られる。これらの書籍を調べてみると、かなり共通点もありながらも微妙に異なる2つの有力な価値観があることが分かる。

1つは、怒りの感情、それ自体を毒、あるいは有害なものとし、怒りの感情を鎮めることを重視したアプローチである。仏教（特に南方仏教）の伝統をベースにして論じられたものに多い。『怒らないこと』（Sumanasara, 2006）、『もう、怒らない』（小池龍之介、2009）、『怒り：心の炎の鎮め方』（Hanh, 2001）、『あなたに幸福が訪れる禅的生活のこころ』（Hanh, 2007）、『幸福の探求』（Ricard, 2003）などがそれに当たる。

もう1つは、怒りを人間的な感情として許容し、受け容れることを目指したアプローチである。もちろん、怒りを許容するとか、受け容れるとかと言っても、暴力的な行為を許すわけではない。怒りの感情を受け容れつつ、暴力的にならないコミュニケーションを学んでいこうとするものである。アサーション・トレーニングを代表とする欧米の心理療法をベースにして論じられたものに多い。『怒ろう』（Palmer, 1998）『怒りのダンス』（Lerner, 1985）、『怒りのコントロール』（Schwenkmezger et al., 1999）、『自己表現トレーニング』（Ree & Graham, 1991）、『自己主張トレーニング』（Alberti & Emmons, 1970）などがそれに当たる。

前者の「怒らない」アプローチも、後者の「怒りをコントロールしよう」アプローチも、大局的に見れば、述べられていることはおおむね共通しているとも言える。「怒らない」アプローチにおいても、怒りの感情それ自体を抑え込んだり、追いやったりしようと努力することを推奨しているわけではない。むしろ、怒りの感情を穏やかな呼吸とともにしっかりと観察することを求めている。その意味において、「怒らない」アプローチも、怒りの感情を認め、許容し、受け入れることを求めているのだと言える。

また、「怒りをコントロールしよう」アプローチも、怒りを許容すると言っても、怒りに任せて振る舞うことまで許容しているわけではない。怒りを体験し、表現しながらも、暴力的にならない表現方法を見つけることを求めているのである。その意味において、「怒りをコントロールしよう」アプローチも、怒らないことを求めているのだと言える。

つまり、これら2つのアプローチは、その目立った言葉づかいだけを見れば正反対であるように見えるものの、その内実はかなり共通していると言うこともできそうである。これら2つのアプローチは、同じ建設的な目標に到るために、異なったレトリックを用いているだけだという見方も不可能ではないだろう。

しかしなお、これら2つのアプローチには、微妙だがやはり重要な違いがあるとも言うこともできる。ここに挙げた「怒らない」アプローチの唱道者はすべてアジア人であり、仏教の指導者である（あるいは、そうした人から学んだ人である）。他方、「怒りをコントロールしよう」アプローチの唱道者はすべて欧米人であり、心理学者である（あるいは、そうした人から学んだ人である）。このことは、まったくの偶然とは言えないだろう。これらのアプローチにおける怒りに対するの微妙な立場の違いは、アジア圏の主流文化と欧米圏の主流文化との間の文化的な違いを反映したものである可能性も否定できない。

相違点を重視して詳しく検討してみると、これら2つのアプローチ間の最も重要な実質的相違点は、次の点にあることが分かる。

「怒らない」アプローチにおいては、怒りの感情に気づき、認め、穏やかな呼吸と共に観察した後、たとえ相手に主張的な内容を伝える場合でも、その声のトーンはきわめて穏やかで、落ち着いたものであることをモデルとしている。つまり、怒りを表現するような声のトーンや表情や姿勢などは、たとえ暴力的とは言えない程度のものであるが、まったく不必要なものであると考えられている。他方、「怒りをコントロールしよう」アプローチにおいては、主体が怒りに支配されることは避けるべきであるが、主体がしっかりと制御しつつ怒りを表現することは有用であると考えられている。主体がしっかりと制御している限り、怒りの感情を生き生きと表現することは必要なことだと考えられている。

またこれに加えてもう1つ重要な相違点を付け加えれば、「怒りをコントロールしよう」アプローチにおいては、基本的にもっぱら怒りに注目してその体験や表現を扱っていくのに対して、「怒らない」アプローチにおいては、思いやり、慈しみ、慈愛といった、怒りとは対照的な感情を育てることに大きな力点を置くということもある。

（2）アジア文化圏の価値観に根ざした怒りへの心理援助の模索

上に指摘したこれら2つのアプローチ間の相違は、あくまで前面に出ている強調点についてのものであり、より細かく見ていけば、上に指摘した相違点に関しても、どこかではそれを補うようなコメントが見つかるのである。つまり、総合的には両者はやはりかなり重なり合ったものである。しかしなお、こうした強調点の違いを単なるレトリックの問題と見なししてしまうことは、怒りに関する心理援助を実践していく上で重要な要素を排除することにつながるものではないかと私には思われる。

たとえば、「怒りをコントロールしよう」アプローチであるアサーション・トレーニングを日本人のクライアントに対して行うとき、そこで推奨されるようなアサーティブな行動がクライアントにどうしても受け入れられないことがある。クライアントにとって、欧米由来のアサーション・トレーニングで推奨されるようなアサーティブな行動を取る人のイメージが、あまり魅力的でなく、好感が持てないことがあるのである。確かにアサーティブな行動は合理的ではあるかもしれ

ないし、民主主義的でもあり、個人の健全で合理的な権利主張の行為であるのかもしれない。クライアントは、頭ではそう理解できるけれども、そのような行動を取る人を好きになれないし、そのような行為に魅力を感じないと言うのである。私の経験では、テキストにアサーティブな自己主張の例として示されている題材を見て、アグレッシブな反応の例よりは理性的であるものの、なお過度に攻撃的な反応だと感じる日本人はかなり存在している。

援助者がアサーション・トレーニングの立場に立ちきれば、そのような受け取り方自体が不健康で不合理なものであるから、そこから変えていかないといけないということになるのかもしれない。これまでの心理援助界の全体的な雰囲気はそのようなものであったと思う。つまり、欧米由来の心理療法や心理援助の考え方やその背後にある価値観をそのまま受け入れるものであったと思う。しかしながら、近年、多文化間心理療法の発展に見られるように、心理援助の世界において、文化的な差異にセンシティブであることの重要性が認識されるようになってきた。文化的な差異にセンシティブでない心理援助は、効果的でないということが分かってきたのである。

従来のアメリカ的なアサーション・トレーニングに対する日本人クライアントの反発は、不合理なもの、変容されるべきものと見なされるべきものはなく、むしろ尊重されるべきものであったのではないだろうか（注3）。

仏教の伝統に由来するアジア的な怒りへの取り組みは、決して単に宗教的なもの、非科学的なものとは見なしてしまえるものではない。そこで推奨されていることの多くは、数千年も前に提唱されたものでありながら、現代の心理学に基づく怒りへの取り組みとも共通する。呼吸によるリラクセーション、感情の観察、感情を生み出している思考の観察と吟味、対極的な別の感情を喚起することによる感情の変容などなど。むしろ、感情を別の感情を喚起して変容する方法などは、心理援助の領域では比較的新しい考え方である。現代の心理学の方が、仏教の瞑想において数千年前から実践されていた方法を後追いしているというのが、実情に近いのである。

こうしたことを総合して考えるなら、欧米の心理学に由来する怒りへの心理援助の方法に、仏教に由来する考え方や価値観を取り入れて、アジア文化圏の価値観により根ざしたアサーション・トレーニングのプログラムを発展させることが必要なのではないかと思う。

（注3）この疑問は、アメリカ的民主主義という政治形態がそのまま世界のどの地域、どの国家にも適合するかという政治学の問題の心理学版であるとも言えそうである。

文献

- Alberti, R.E. & Emmons, M.L. (1970) 『自己主張トレーニング』 菅沼憲治 訳 (1994) 東京図書
- アルボムッレ・スマナサーラ (2006) 『怒らないこと』 サンガ新書
- Buechler, S. (2004) 『精神分析臨床を生きる：対人関係学派から見た価値の問題』 鈴木健一・川畑直人 監修 (2009) 創元社
- Corey, G., Corey, M.S., & Callanan, P. (2003) 『援助専門家のための倫理問題ワークブック』 村本詔司 監訳 (2004) 創元社
- Glassor (2003) 『警告！ あなたの精神の健康を損なうおそれがありますので精神科には注意しましょう』 柿谷正期・佐藤敬 訳 (2004) アチーブメント出版
- Greenberg L.S., Elliott, R., Rice, L.N. (1993) 『感情に働きかける面接技法：心理療法の統合的アプローチ』 岩壁茂 訳 (2006) 誠信書房
- Hahn, T.N. (2001) 『怒り：心の炎の鎮め方』 岡田直子 訳 (2011) サンガ
- Hahn, T.N. (2007) 『あなたに幸福が訪れる禅的生活のこころ：澄んだ思考と穏やかな心から生まれる「真の力」の使い方』 山岡万里子 訳 (2009) アスペクト
- 岩壁茂 (2009-2011) 「感情と体験の心理療法 1～12」 臨床心理学 9巻2号～11巻1号に連載 金剛出版
- 小池龍之介 (2009) 『もう、怒らない』 幻冬舎
- Kutchins, H. & Kirk, S.A. (1999) 『精神疾患はつくられる：DSM診断の罠』 高木俊介・塚本千秋 訳 (2002) 日本評論社
- Lerner, H.G. (1985) 『怒りのダンス』 園田雅代 訳 (1993) 誠信書房
- Palmer, P. (1998) 『怒ろう』 Disk Potato House 訳 (1998) 径書房
- Ree, S. & Graham, R.S. (1991) 『自己表現トレーニング』 高山巖・吉牟田直孝・吉牟田直 訳 (1996) 岩崎学術出版社
- Ricard, M. (2003) 『幸福の探求：人生で最も大切な技術』 竹中ブラウン厚子 訳 (2008) 評言社
- Schwenkmezger, P., Steffgen, G., & Dusi, D. (1999) 『怒りのコントロール』 市村操一 訳 (2004) ブレーン出版