

論文

「生きがい」を感じる主観的体験について

—神谷美恵子の「生きがい」概念とウィニコットの「創造的生」に関する概念の再検討—

京都大学大学院教育学研究科

博士後期課程 1 回生 平 子 侑里絵

On the Subjective Experience of feeling “Iki-gai” : Reconsideration of Kamiya’s
concept of “Iki-gai” and Winnicott’s concept of “Living Creatively”

HIRAKO, Yurie

キーワード：生きがい、変革体験、中間領域

Key Words : “Ikigai” (a reason for living), Reconstruction Experience, the Intermediate Area

1. はじめに

「生きている意味がわからない」という訴えは、心理臨床の現場において出会うことが多くあるのではないだろうか。「生きている意味」を考えるとときというのは、生きていることに対して何か疑問や虚無感を覚えていることが多く、一般に自分が「生きている意味」をわかっている人の方が少ないのではないかと考えられる。それでも深く考え込むことなく生きられている人もいれば、一度疑念を抱いてしまって、生涯考え続けることになる人もいるだろう。あるいは、死に瀕したような苦しみ状態からでも、再びいきいきと生きることができる人もいるだろう。そこにはどのような違いがあり、どのような体験があるのだろうか。一人人はどうやったらいきいきと生きていけるのだろうか。これまでに数多く考えられてきたであろうこれらの問いを、主体的な体験の側面から考えてみたい。今いきいきと生きられているか。それは、その生の主体であるその人が、生を実感することのできるだけの深い体験ができていのかに関わってくるのではないかと考えられる。そこには生を感じられるだけの深い体験が存在しているのではないかと考えられる。

いきいきと生きているとは、「生きがいを感じて生きられている」と言い換えることができる。「生きがい」とは、辞書的な定義では「生きるに値するだけの価値、生きていることの喜びや幸福感」（大辞林）や、「生きている意義」（日本国語大辞典）などと表現されている。語源から考えると、「かひ」はもともと

と「替ふ、交ふ、買ふ、換ふ」といった「二つの別々のものを交換すること」であり、「生きがい」とは自分の生が、自分にとって持っている重み・価値・意味と、同じ重み・価値・意味を持つものということになるのではないかという説もある（久野，1981）。また、「かい」を日常的な「張り合い」や「手応え」に置き換えると、「手応え」としての「生きがい」は、世界が力強く応えてくれることを指すことになる（北山，2014）。すなわち、生きがいを持って生きるとは、生きている価値や喜びを感じ、生きていることに手応えや張り合いを感じて生きることと考えられる。

『生きがいについて』（1966）を著した神谷美恵子は、「生きがいということばにはいかにも日本語らしいあいまいさと、それゆえの余韻とふくらみがある」と表現しており（1980）、生きがいという概念は、ただ生きる価値というのでも幸福というのでも表現しきれない、非常に複雑なニュアンスを含んでいることを示した。この『生きがいについて』は、今日の生きがいに関する研究において、生きがいを定義する上でベースとなっている名著である。神谷の生きがい論は、生きがいを喪失した状況下から生きがいを描写していることに特徴がある。まずは、この『生きがいについて』を通して、生きがいを感じるとはどのような体験なのか、また一度生きがいを喪失し、再び見出しうるとき、それはどのような体験なのかを考えていきたい。また、そのような体験では何が起こっているのか、どのように主観的体験を持つことができるのかも重要な点であると考えられる。本稿では、まずは神谷の生きがい論の検討を通して生きがいを感じる体験とはどのような体験なのかを考察すること、そしてそのような主観的体験ではどのようなことが起こっているのか、「創造的に生きる」ことを提唱した Winnicott の概念から検討し、考察することを目的とする。

2. 神谷美恵子『生きがいについて』

『生きがいについて』は、神谷が“らい”（ハンセン病のこと。神谷の記述にならい“らい”の呼称を用いる。）の国立療養所長島愛生園にて、精神医学的調査と精神科医療を行いながら滞在していた際の経験をもとに書かれた。冒頭、神谷はこのように述べている。

平穏無事なくらしにめぐまれている者にとっては思い浮かべることもさへむつかしいかもしれないが、世の中には、毎朝目が覚めるとその目ざめるということがおそろしくてたまらないひとがあちこちにいます。ああ今日もまた一日を生きて行かなければならないのだという考えに打ちのめされ、起き出す力も出て来ないひとたちである。耐えがたい苦しみや悲しみ、身の切られるような孤独とさびしさ、はてもしない虚無と倦怠。そうしたもののなかで、どうして生きて行かなければならないのだろうか、なんのために、と彼らはいくたびも自問せずにいられない。……いったい私たちの毎日の生活を生きるかいあるように感じさせているものは何であろうか。ひとたび生きがいをうしなったら、どんなふうにしてまた新しい生きがいを見いだすのだろうか（神谷，1980, p.8）。

この疑問から、神谷の生きがいについての探求が始まった。また、神谷自身が結核や癌の闘病生活を経験していたことも、生きがいについて考える下地となっていたと言われている（今井・堀，2016）。愛生園にて出会ったらい病患者の姿は、神谷が闘病生活を通してもともと抱いていた問いを大きく深める

こととなった。

神谷は生きがいを、「この子は私の生きがいです」などという場合の対象となるものを指す場合と、生きがいを感じている精神状態を意味する場合とを区別し、その精神状態の方を「生きがい感」と呼んでいる。生きがい感とは、「生き生きとしたよろこび、存在の根底から湧き上がるよろこび、理屈よりも先に来るよろこび」のことであり、これは、幼児期に体験されたような、目的や利益のない純粋なよろこびと同質であり、伸びゆく生命の本質でもあるとされている。数学者岡潔の例では、子ども時代のあそびのよろこびが数学という研究の中に見いだされており、数学のような高度に抽象的な知的活動に見いだされるよろこびであっても、その情緒的基盤は少年時代のもので変わらないことが示されている。普通の大人に現れる「生きるよろこび」の例としては、初めての子を産んだ直後の母親が挙げられており、この時は「存在の根底からふきあがるような喜び」が感じられるという。また、こうしたよろこびは官能的な快楽とは異なるもので、快楽は束の間の喜びを与えるがその後には「にがい後味が残る」だけであるとして、生きがい感にはならないことが述べられている。また、生きがい感と幸福感を比較すると、生きがい感は幸福感の一種ではあるが、生きがい感の方が未来に向かう心の姿勢があること、そして生きがい感のほうが自我の中心にせまっていることが違いとして挙げられており、生きがい感には、「他ならぬこの自分が生きている意味があり、必要があるのだ」という自我感情が含まれていることも特徴とされている。

生きがいについては、大人になると考えることを避けるのが一般的であるが、神谷はその理由を「うっかり本気でこういう問題に立ち向かうならば、今まで安全にみえていた大地に突然割れ目ができ、そこから深淵をのぞきこむような不安や不気味におそわれる恐れがあるから」と述べている。しかし、青年期など、人生の中で一度は自分の生きがいについて考えることもあり、認識としての生きがい感として、その際には大まかに4つの問いが発せられるという。「一、自分の生存は何かのため、またはだれかのために必要であるか。二、自分固有の生きていく目標は何か。三、以上あるいはそのほかから判断して自分は生きている資格があるか。四、一般に人生というものは生きるのに値するものであるか。」これらに答えるには、特定の価値体系に基づいて判断することになる。この価値体系は幼少期に家庭など社会的環境を通してただ与えられたものを指すのではなく、周りから提供されるものの中から成長の過程で主体的に選び取り、必要性を持って心の中に組み込まれていったものであることを神谷は示し、そうでない借り物の価値体系に従っても生きがい感は生まれてこないとも述べられている。また、過去の出来事に対して「生きて来たかいたがかった」と意味を付与するのも、自らの価値体系に基づいて行われるという。もし過去に意味を見いだせなければ現在の生をも無意味に感じてしまうが、過去に対する無意味感が、かえって今後の自分の生を意味あるものにしようという「ばね」のような力を持って価値体系を変えてしまうことも指摘されている。

さて、神谷が冒頭に述べている状況は、こうした生きがいを喪失した状況である。神谷は、難病にかかることや、愛する者に死なれること、人生の夢が壊れること、罪を犯すこと、そして死と直面することなど、生きがいをうばい去る状況は、それぞれの生涯の中で、違った時期に違った形で人生の行く手に立ちふさがると述べている。そして、このような生きがい喪失による限界状況下にある、何もかももぎ取られた「素裸のひと」を通してこそ、人間共通の性質を掘り下げることができると考え、そのよう

な状況に置かれたらい患者や原爆症患者の例を挙げながら、生きがい喪失者の心の世界とその変貌について記述している。

生きがいを喪失した精神的な打撃が急激にきた時には、今まで安住していた心の世界が突然崩れ去るような破局感を体験することになり、そして、心の世界と足場が失われるということは、その世界を支えていた価値体系の崩壊も意味すると述べられている。そのため、何のために生きて行くのか、何を大切に考えるべきかの判断の基準がわからなくなるだけでなく、心の世界の秩序と統合も失われてしまうために、あらゆる感情や欲求、知覚などの体験があいまいでばらばらなものとなってしまうという。また、これまでの生活や世界が遠くなり集団に所属できなくなる孤独と疎外感、さらには何の目標も希望も持てないために無意味感と絶望を味わうことになる。このように、生きがいをうばわれた人の心の世界は、耐えがたい不安や苦しみに満ちたものとなることが記述されているが、一方で、その苦悩は反省的思考を促し、自己へと目を向けさせるという意味も持つと神谷は述べている。孤独の中で何もかも失った自己そのものと相対することには深刻な嫌悪や苦痛を伴うが、ここで「自己に対してどのような態度をとるか」が、その後の生き方を左右すると神谷は考えた。悪い方向としては耐えきれず自殺に至るひと、何か享楽に耽溺していつてしまうひと、発見した弱い自己を隠し、再び仮面をつけて生きて行くひとなどが挙げられているが、もしも「自己に課せられた苦悩をたえしのぶことによって、何事か自己の生にとってプラスになるものをつかみ得たならば、それはまったく独自の体験で、いわば自己の創造といえる」こととなり、「ひとは自己の精神の最も大きなよりどころとなるものを、自らの苦悩のなかから創り出さう」、つまり新しい生きがいを苦悩の中から見出さうと述べられている。例えば、純粋な学究心による未知の世界を知るよろこびや、絵画、音楽、文学など、美の世界に生きるよろこびは、新たな精神の世界の発見として新たな生きがいになるという。また、既成宗教や宗派に寄らず、人格に新しい重心の置き所を与え、自己の生存に新しい意味づけを与えてくれるような精神化された宗教は、積極的な生きがいとしての役割を果たさうと神谷は述べている。そうして新しい生きがいを見いだす場合、価値構造の変革、心の構造の変化が起こることとなる。特に新しい生きがいを精神の世界に見いだすときに多くみられる、心の世界のくみかえが生じる体験を、神谷は「変革体験」と呼んだ。

変革体験とは、急激に生じる場合は異常ともいえる様相を帯びるために、いわゆる「神秘体験」も含まれる体験である。しかし神谷は、宗教以外の、普通の人にも起こりうる平凡な心のくみかえの体験の総称として「変革体験」を定義し、その特徴についてまとめている。変革体験とはオルポートのいう、苦悩を通しての「人格形成の一過程」であり、神谷は「全人格の重心のありかを根底からくつがえし、おきかえるようなもの」と述べている。これによって新しく表面に表れてきたものは以前から人格の内部にひそんでいたものであるという。多くの場合、人生の意味や生きがいについて、深い苦悩におちこみ、血みどろな探求を続け、それがどうにもならないどん詰まりにまで行った時にはじめておこる。しかしこれは宗教の世界に限らない体験であり、自然との融合体験や、審美的色彩の強い体験など、キリスト教で言う回心のような神秘体験より、もっと穏やかな形の心のくみかえも存在することが挙げられている。

変革体験に必ず伴うのは歓喜と調和の感情、すなわち「幼児の、単純な、生きるよろこびと同質のもの」と述べられているが、大人がこれを体験するとき、自我のさまざまな要素が分裂や葛藤を起

こしているため、変革体験を通じて自我を超えた大きな力に統合され、またはこれに融合したと感ぜられる。深い平和と調和の感情はそこから生まれてくるのであろうと神谷は述べている。

変革体験は語ろうにも表現できない体験であるが、体験した当事者は、その瞬間に、自己の体験について何らかの直感的判断を加えているという。「あるひとはそれを神と表現し、あるひとは自我の奥底に小さな自己を絶する真の自己、「絶対我」をみいだしたといい、あるひとはもっと抽象的に天とか大自然とか宇宙的真理などとよぶ」が、共通しているのは、「小さな自己を超えた別の大きな力との出会い」ということであることが述べられている。また、変革体験には強い肯定的意識を伴うことも特徴として挙げられている。これは単純な楽観主義と異なり、深刻な自己否定や現世否定を経ている、またそれに裏付けられているため、多かれ少なかれ使命感を伴うことになる。すなわち、「自己の生が何か大きなものに、天に、神に、宇宙に、人生に必要とされているのだ、それに対して忠実に生き抜く責任があるのだという責任感」が使命感の形をとって、その後の生き方を決定する場合もあるという。

このように特異な体験ではあるが、あらゆる精神の分野にあらわれる体験でもある。しかし、一度体験するだけで生き方全体が必ず大きく変わるわけではなく、「あるひとの生涯において、一回または数回変革体験が起こったとしても、それはこの生存目標に向かっての歩みを方向付け力づけるという役割を担っているに過ぎない。歓喜と高揚の瞬間が過ぎた後にはまた忍耐と根気を要する時間が続くのである」と神谷は述べており、この体験自体を目標とすることは否定されている。しかし、体験の「瞬間」に垣間見ることを許された超越と永遠の世界は、「うたがえない如実の体験としてつねにいきいきと意識の周辺にあり、生き悩みがちな現世の歩みを支えてくれる」ものとなるとことも述べられている。

3. 神谷の生きがい論に関する考察

神谷の生きがい感についてまとめると、それは子どもの遊びに表れるような純粋な喜びを感じることであり、一時的で性的な快楽とは区別されるものである。そして生きがい感を感じるとき、他ならぬ自分が感じているというように自分の存在を確かめさせ、未来へと進ませるだけのエネルギーを持ったものであることもわかる。また、生きがい感が子どもの純粋なよろこびと同質であるということを考えてみると、利益や目的意識がないという純粋さの前に、そこにはまず自分の存在が無条件に肯定されている状態が考えられる。それゆえに疑いもなくよろこびを抱くことができると考えられる。他ならぬこの自分が生きている意味があると、存在の肯定を前提にした体験だからこそ感じることができのではない。つまり、生きがいを感じることは、自分の無条件の存在を前提として、未来へと進むエネルギーを持った、純粋な喜びを感じることで考えられる。認識としての生きがい感については、自分の価値体系に基づいて判断していくということは、生きがいを感じるにはまず自分の価値体系を持っていなければならないとも言え換えられる。自らの認識として生きがいを考えようとしたときには、疑念によって無条件の存在という前提が脅かされることとなる。しかし、そこで主体的に価値体系を選択し構築できれば、そこに照らし合わせて意味を確認できることが再び生きがい感につながっていくことになる。価値体系の構築もまた無条件に存在することを前提に、成長の中で辿る過程であると考えられるが、神谷はそれについて、借り物の価値体系では生きがいを感じられないという以上には詳しく述べていない。

生きがい感は一般的な状況における生きがいを感じる体験として記されている一方で、生きがい喪失

状況から説明された体験が変革体験ということができる。変革体験は心のくみかえが起こる体験であり、自己を超えた大きな力を体験するということに特徴がある。しかし、変革体験もまた「幼児の、単純な、生きるよろこびと同質の」歓喜と調和が体験されるとも述べられており、生きがい感と共通するところもあることがわかる。生きがい感と変革体験とを比較して考えてみると、生きがい感の単純で純粋な喜びは、変革体験の自我の分裂を統合する故の深い調和の感情へ、無条件の存在肯定は、深刻な自己否定を経た上での使命感を伴う強い肯定的意識へと、変革体験の方がより深い次元の体験であることがわかる。それでは、変革体験においては何が起きているのだろうか。

作田啓一(1993)は、フロイトの大洋感情をヒントに、溶解体験という生成の世界の体験を提唱している。作田によると、純粋な関心によって自己が対象と強く結び付けられるとき、自己と対象の境界が溶解する。しかしそれは自己滅却や対象への埋没を意味するのではなく、「主客や客体との関係を通じて高揚した生命感を経験するが、ほかならぬこの自己が存在しているという確信に侵される」体験である(作田、1993)。この体験もまた、自己を超えた大きな力と出会う体験として、変革体験に含まれると考えられる。また、溶解体験では、寄せては返す波や、流れてゆく川に例えられるような生命感が、自己と外界との間で相互に浸透し合うかのように感じられることで、自己を超えた力と出会い、純粋な「私」が生きているという感覚を強めることができる体験とも説明されている(作田、1995)。矢野(2006)は、溶解体験の例として「我を忘れて夢中に遊んだり、美しい音楽に心をうばわれたとき、あるいは時間を忘れて森を散策したりしたとき、いつのまにか私と私を取り囲む世界との間の境界が消えていくといった体験」を挙げており、子どもの遊びの体験の特質がこの溶解体験にあるとしている。日常生活では、何かしらの目的のもとに環境へ関心を向けるため、世界を手段化し断片化してしまう。しかし遊びは「遊ぶこと以外にいかなる目的も持っておらず、無償のエネルギーの発現であるがゆえに、この有用性・功利性を求める構えを破壊してしまう」ために、世界に溶解するという世界との十全な交流の体験がなされ、生命に触れることが可能となるという。世界そのものへと全身的に関わることで、アクチュアルで奥行きを持った世界との連続性を味わい、「生き生きとした現在として体験」することができるが、逆に、世界に対して有用性を考えながら関わっている、防衛的になっている間は、こうした体験をすることはできないとも矢野は述べている。

大人になると、社会の中で生きて行くために、色々な目的や利害関係といったしがらみによって、純粋な興味を世界へ向けることは難しくなる。だからこそ生きがいを一度喪失した者の世界のなかに、こうした体験が見出されやすいのではないかと考えられる。神谷は、生きがいを一度喪失した者は、「すべて所有というもののなんとはかなく、もろく、むなしいものであるか」を身に染みて知っているために、もはや他人の評価や自己の所有するものを抛り所とはしなくなると述べている。長い苦しみの果てに世界を功利的に見ることがなくなったとき、世界と溶解する瞬間があったとすれば、それは大きく価値観の変わる心のくみかえが起こることもあれば、生命の流れに触れて生きていく糧として支えてくれる体験となることもあると考えられる。

神谷の生きがい感と変革体験について考察してきたが、果たしてその二つは異なるものなのだろうか。先ほども述べたように、変革体験は生きがい感よりもより深い次元における体験と考えられるが、生きがい感を体験するときにも変革体験と同じことが起きているのではないか。生きがいを感じる体験と

は、純粋な喜びを感じることに、無条件の存在を前提にして、他ならぬ自分が感じているという肯定的な体験であること、未来へのエネルギーを含んでいる体験であることと考えられるが、この時生きがい対象との間や世界との間で溶解が起こり、自己ではない別の力と交わる体験をしているのではないだろうか。これを検討するためには、今一度生きがい感と同質とされた子どもの体験から、発達過程も含めて見ていくべきではないかと考えられる。そこで、子どもの生きる世界から生きがいを感じる体験を改めて検討するために、Winnicott, D.W. の理論から考察していきたい。Winnicott は小児科医かつ精神分析家であり、子どもの心の世界に関して多くの画期的な理論を打ち立てた。また、Winnicott は晩年、精神分析は何を目指すのか、そもそも人間の生きがいとは何かといった哲学的なテーマに注目していたと言われている（舘，2013）。そのため、彼の理論とともに考察していくことで、生きがいを感じる体験をより深めてみていくことができると考えられる。

4. 中間領域における体験

Winnicott (1971a) は『私たちが生きている場所』の中で次のように述べている。

私たちがベートーベンの交響曲を聴いたり、画廊を巡り歩いたり、ベッドの中でトロイラスとクレシダを読んだり、テニスに興じたりしている時、私たちは何をしているのか。子どもが母親の庇護の下で床に座り、玩具で遊んでいる時、子どもは何をしているのか。ティーンエイジャーのグループは、ポップコンサートに参加しながら、何をしているのか。私たちの知りたいのは、私たちはいったい何をしているのか、だけではない。……私たちはいったいどこにいるのか、という問いも出されるべきである。（Winnicott, 1971a, p.149）。

これは、Winnicott によるいきいきとした生の体験の例であり、そしてその時何が起こっているのか、どこにいるのかを問うものであると考えられる。Winnicott (1971a) は、私たちが生を体験するとき、その大部分の時間を過ごすところは、外的なものでも内的なものでもなく、第3の空間である中間領域（潜在空間）にあると述べている。それは、乳幼児と対象（母親あるいは母親の役割）の融合している状態が終わり、対象を自己から分離する時期に乳幼児と対象の間に存在する領域であり、客観的に知覚されるものと主観的に考えるものとの間に認められる領域であると説明されている（Winnicott, 1971b）。そして遊ぶことはこの領域に位置づけられるという。発達過程から見ていくと、中間領域は、最初期の乳幼児に十分な保護が与えられることで、十分時間をかけて体験される母親への信頼を基礎として生じる。乳幼児が母親と融合した段階から、母親が乳幼児の欲求に対する適応の度を弱めていく結果、乳幼児は自律性を獲得していくことになるが、Winnicott はその際に中間領域が存在していれば分離というものはありません、ただ分離の恐れがあるのみという逆説を述べている。

母親は、人格や性格を徐々に発達させている赤ん坊や子どもの欲求に適応する、そして、この適応が母親の信頼性という手段を与える。一定期間赤ん坊がこの母親の信頼性を体験することで、赤ん坊や成長している子どもに確信感が生じてくる。赤ん坊が母親の信頼性を確信し、したがって他の人々や

事物の信頼性をも確信することで、自分から自分でないものの分離が可能になるのである。しかし、同時に、潜在空間が創造的に遊ぶことや、象徴の使用や、結局は文化的生になるすべてのことなどで満たされるために、分離は避けられるといえる (Winnicott, 1971b, p.154)。

つまり、中間領域を持ち、中間領域が遊ぶことや文化的体験によって満たされることで、完全に孤立することは避けられるということになる。「中間領域は、幼児の体験の大部分を占め、その後、生涯を通じて、芸術、宗教、想像力に富んだ生活、創造的科学的研究に付随する集中的体験の中に保持されていく」(Winnicott, 1971c) とも述べられており、大人になっても豊かな体験の場として保持されることがわかる。そしてこの「集中的体験」とは、文化的体験のことを示していると考えられる。

文化的体験は、Winnicott (1971a,c) の提唱した移行現象や遊ぶことの延長上にあり、「私たちが生きている場所」である中間領域に位置づけられる。文化とは「受け継がれた伝統」であり、「私たちの見出したことをどこかに置かなければならないとしたら、私は、その中に個人や集団が流れ込み、そしてそこから私たちがすべて引き出せるような、人類共有のプールにたまっているもの」、例えば神話がそれにあたると説明されている (Winnicott, 1971c)。Winnicott (1971c) は、文化的体験が「生とはいったい何なのか」という疑問に関わると述べている。「スクリゾイドや境界例患者にとって、生と死であることと、同質の現象が、私たちの文化的体験の中に出現するのだと主張したい。人類に個人の存在を超越した連続性を持たせるのは、これらの文化的体験である」と述べられていることから、単なる文化にふれて楽しむ体験ではなく、人が生きていることを実感する体験として、深い意味をもたらすものであると考えていたことがわかる。それは、精神病や神経症の有無が生死と等しいわけではないように、すべての人類に共通する問題であると Winnicott は考えていた。

文化的体験は、遊ぶことの延長にあり、子どもが遊ぶように、大人が音楽や芸術や宗教など、世代から世代へと継承されてきた文化に触れて楽しむ体験といえる。中間領域において、“文化”を介してその積み重なりにある人々のつながりに触れることで、いきいきとした感覚を得て、生きる過酷さを和らげるものと考えられる。

もう一つ、Winnicott の主張においてポイントとなるのは、こうした体験が決して本能的なものではなく、体験する自己が重要になるということである。『文化的体験の位置づけ』の中で、Winnicott (1971c) は、「私たちは今、赤ん坊を存在させはじめ、その生を現実的なものと感じさせはじめ、人生は生きる価値あるものだとからせはじめるのが、決して本能満足ではないとわかっている」と述べている。本能満足は部分的な機能であり、「自己の本能をしようするには、まず自己が先行していなければならない」、すなわち個人の自我の力が確立された上での、「オルギア的」でもなく、「クライマックスのない体験」こそが遊ぶことであり、文化的体験である (Winnicott, 1971c) と記されていることから、本能的な快楽とは異なる体験と考えられていたことがわかる。Winnicott が自己と自我とを区別していたところでは、自我は「自己」の一側面であり、自己の経験を組織したり統合したりするといった特殊な機能を持っており、「自己」とは存在することの主観的感覚について述べているという (近藤, 2006)。この自己の本質は「リアルであると感じる」ことであり、すなわち本当の自己、中核的自己が守られていることを意味していると考えられる。つまり、本当の自己が守られ、自我によって統合が可能な体験が文化的体験

であるといえる。

5. Winnicott の生きがい論「創造的に生きる」

Winnicott (1971d) は個人が外的現実へ接近するときに付随するもの、つまり生きていることに付随するすべてのことが創造性であると述べている。創造的に生きることの基礎は「創造的統覚 (Creative apperception)」にあり、それは「個人に人生は生きる価値があると感じさせる」外的現実との関係の持ち方である。反対に世界に迎合する関係の持ち方を「盲従」と呼び、盲従は個人に虚無感をもたらし、どうでもいいとか、人生は生きる価値がないという考えと結びついてしまう (Winnicott, 1971d)。すなわち、創造的に生きるとは、現実をリアルなものとして体験しながら、価値あるものと感じて生きることであり、これは生きがいをもって生きることと同義と考えられる。

Winnicott は、創造的に生きて人生は生きる価値があると感じるか、創造的に生きられず、生きることの価値に疑いをもつかは、乳幼児期における環境側の供給の量と質に関係があるとしている。重要とされるのはやはり早期の母子関係における、「錯覚」の体験である。「母親は、乳幼児が想像する準備ができたその場所に、まさにその瞬間に、実際の乳房を提供するのである (Winnicott, 1971b)」というように、母親は乳幼児に同一化し、乳幼児が手を伸ばしてつかもうとするもの、見つけようとするものを素早く理解して乳児のニーズを満たす環境として機能する。それによって乳幼児には、母親の乳房は乳幼児の一部であるという錯覚を持つ機会が提供される。乳児にとってその錯覚の体験は万能感に満ちたものとなり、乳房は乳幼児のニードから何度も創造されることとなる。まずこの錯覚の体験を十分に持てなければ、乳幼児は侵襲を体験することになり、存在の連続性が断絶してしまうという。創造的であるためには、人は存在し、かつ自分は存在しているという感覚を持たなければならないと Winnicott は述べている。創造性とは、乳幼児の経験に属する世界を創造する力を、一生涯持ち続けていることである (Winnicott, 1970)。すなわち、創造的な統覚は、かつて母親と融合した経験に基づいているということになる (舘, 2013)。そして同時に、心の中で母親を覚えていることが、体験の中間領域につながり、中間領域が遊ぶこと、文化的体験の場となる。

ここに Winnicott の発達理論からすべてがつながってくる。今一度まとめて見ていきたい。

初め、母親は乳児に同一化し、乳児が手を伸ばしてつかもうとするもの、見つけようとするものを素早く理解して乳児のニーズを満たす環境として機能する。乳児にとってその体験は万能感に満ちた「錯覚」の体験となる。この体験の中で生得的な潜在力が守られることによって本当の自己となり、自我は強化される。もし環境が適応に失敗した場合は「偽りの自己」が組織化され、本当の自己は解離して外界から隔絶してしまう。本当の自己だけが実在感を持つことができるのに対し、偽りの自己の存在は、非実在感や空虚感を感じるのみである (Winnicott, 1965c)。そして、錯覚を十分に経験した上で、母親のほどよい失敗によって乳児の欲求が環境によって満たされない「脱錯覚」の体験をすることになるが、そのとき乳児は自分が発見すると同時に創造した対象である「移行対象」によって慰められる。この移行現象は、「乳児の外部でもあり内部でもあり、母親と乳児の間の中間的な領域 (藤山, 2002)」で起こる。この中間領域は人間にとってリアルなものが生まれる可能性を帯びた場所でもあるとされており、母親による人生早期の保護や適切に対象が提示されることを主体が無意識的に思い出し、その経験を内

在化することによって、創造的に生きるための内的源泉となる（北村，2006）。これが中間領域における「遊ぶこと」を可能にし、その延長である「文化的体験」にも必要な能力となる。

Winnicott の創造的に生きるということは、最初の乳幼児期の錯覚の中で創造する体験ができること、母親への信頼から中間領域を持てること、そして中間領域を遊ぶことや文化的体験によって満たしていくことによって成り立っていると考えられる。

6. 生きがいを感じる体験についての考察

神谷の生きがい論は、生きがいが失われた状況下からどのように生きがいを取り戻していくかが主題となって展開された。Winnicott は、創造的に生きる、すなわち生きがいを持って生きる背景にあるものを考えていたといえる。それぞれの違いはありつつも、生とは何なのか、という問いは共通して根底にあったと考えられる。

神谷が例えとして用いた子どもの遊びと、Winnicott の述べる遊ぶことは、Winnicott が遊ぶことを移行現象から始まること、そして精神療法で必須なこととしたことから、考えられている範囲や次元が異なると考えられる。しかし、その体験の本質的な部分は同じなのではないだろうか。遊ぶこと及びその延長である文化的体験と、神谷の生きがい感との共通点として、まず存在すること、本当の自己が守られていることが前提にあること、すなわち存在を無条件に肯定されていることと考えられる。神谷は生きがい感を純粋な喜びと述べており、Winnicott は遊ぶことは本質的な満足を与えることであり、本来的に感動的で不確かなものと述べている。また、両者とも、本能的で一時的な快楽とは区別されている。遊ぶことは中間領域に位置づけられる体験であり、文化的体験へと発展していく。

Winnicott は、母親との融合の体験から中間領域が生じ、遊ぶことや文化的体験は中間領域における体験であると述べている。創造的に生きるということは、遊ぶことや文化的体験によって中間領域を満たすことで、人生には価値があると感じながら生きることといえる。Winnicott が文化を「人類共通のプール」のようなものと述べており、文化的体験は個人の存在を超越した連続性をもたらす体験とされたことから、それは自我を強く持ったうえで、自己を超越した普遍的な流れを体験することと考えられる。それゆえに、文化的体験は現実をリアルに受け止め、中核的な自己をもって、主体的に生きていくうえでの時に孤立する不安やつらさを和らげてくれる体験となるのではないか。そして、それだけの体験は、心に大きな変革をもたらしてもおかしくない。変革体験は、自己と他者や、自己と自己を超越した大きな力という二つが混ざり合う体験であり、それによって心のくみかえが起こる体験であるが、文化的体験も変革体験の中に位置づけられるのではないか。遊ぶことの延長が文化的体験であるように、生きがい感を感じる体験と変革体験とも区別されるものではなく、体験するときの状況や影響の大きさによってもたらされるものが異なるだけで、同じことが生きがいをもたらす体験として生じているのではないかと考えられる。

ここに、神谷と Winnicott の論を経て、生きがいを感じる体験の条件と特徴を改めてまとめてみたい。まず、無条件に存在することが肯定され、守られていることが挙げられる。それによって、中間領域が機能し、体験することが可能となる。そして、体験は本能的な快楽とは異なるものであり、自分自身の体験として自己に位置づけることができることが必要となる。特徴としては、純粋な喜びを感じる本質

的な満足の体験であること、そして何か自己を超えた大きな力の流れと交わることにありと考えられる。それによって、現実を生きていく支えとなるエネルギーを得られたり、心の価値体系すら変わるような衝撃をもたらしたりしうるものである。特に一度生きがいを喪失した後に体験できた場合、その体験の深みは異なるものとなり、再びいきいきとした生へと向かわせてくれるものとなるだろう。このような体験は子どもの遊びのように、何かに夢中になったり、新しい何かを発見したり、自然や芸術に触れたりしたときなど、人生の中の多くの瞬間で起こっており、それによって大なり小なりいきいきとした喜びをもって、生を実感することにつながっていくものであると考えられる。

7. まとめと今後の展望

ここまで、神谷美恵子と Winnicott のそれぞれの理論から、生きがいを感じる体験に関してまとめ、考察してきた。この体験は、生きがい喪失していない人にとっては、いきいきとした生の実感をもたらす体験であり、現実を生きていくことを支えてくれる体験となると考えられる。また、生きがいを一度喪失してしまった人にとっては、とてつもない絶望と苦しみの中に体験があったとき、己の価値観が大きく組み変わる体験となりうる。そして、何か大きな力に生かされている自分を感じて、その使命感が生きがいに代わっていくこともあると考えられる。課題として残された疑問は、生きがいにつながる体験がそもそも持てない場合はどうしたらいいのかということである。仮に乳幼児期の環境の失敗によって体験の下地を持てていなかった場合、それでは生涯生きがいを持ちえないのかといえはそうなのではないだろう。Winnicott (1970) は、創造するためにはまず存在していなければならないと述べているが、それができず自分の存在に確信が持てず、自己を探している人にとって、自己の探求は「ばらばらで無定形に機能することからのみ、あるいはちょうど中立地帯に置けるように、多分ばかばかしく見える遊ぶことから、生じてくる」(Winnicott, 1971e) とも記している。このとき、治療者が患者の無意味な表現に何かを見いだそうとせずに付き合い、患者が遊ぶ能力、すなわち創造的になる能力を認めることで、人格の無統合状態から創造的と言えるものが出現可能になるという。治療的セッティングを中間領域として体験できている時、そして、治療者、患者関係を playing として体験できている時、そうした関係性の場に、治療者個人、患者個人の着想を超えた知恵が訪れ、それが患者自身の生き方を創造的に導いていく(川上, 1995) ともあるように、心理療法においてはセラピストとの関係が中間領域として機能することで、クライアントが自身の生きがいを感じるための体験の下地となることができるだろうと考えられる。あるいは、生きがい喪失状況から再び生きがいを感じることもできるまでも、同じことが言えるのかもしれない。この過程を検討していくために、また今回論じてきたことを実践とつないでいくためにも、個別に実際の事例から検討していくことが必要と考えられ、今後の課題としたい。

引用文献

- 藤山直樹 (2002). ウィニコット理論 小此木圭吾ら(編)精神分析辞典. 岩崎学術出版社, pp31-33.
堀薫夫・今井真子 (2016). 神谷美恵子の「生きがい」論の生成過程. 生きがい研究, 22, 4-31.
神谷美恵子 (1966). 生きがいについて. みすず書房.
神谷美恵子 (1980). 生きがいについて 神谷美恵子著作集第1巻. みすず書房.
川上範夫 (1995). 生き生きと「遊ぶこと」そして創造的に「生きられること」. 牛島定信・北山修

- (編). (1995). ウィニコットの遊びとその概念. 岩崎学術出版社, pp89-99.
- 北村婦美 (2006). 創造性 ジャン・エイブラム著 館直彦 (監訳) (2006). ウィニコット用語辞典. 誠信書房, pp228-244.
- 北山修 (2014). 意味としての心 「私」の精神分析用語辞典. みすず書房.
- 近藤悟 (2006). 自己 ジャン・エイブラム著 館直彦 (監訳) (2006). ウィニコット用語辞典. 誠信書房, pp166-190.
- 久野昭 (1981). 生きがいの構造. サイコロジー, 10, 20-25.
- 作田啓一(1993). 生成の社会学をめざして. 有斐閣.
- 作田啓一(1995). 三次元の間人—生成の思想を語る. 行路社.
- 館直彦 (2013). ウィニコットを学ぶ—対話することと想像すること—. 岩崎学術出版社.
- Winnicott, D. W. (1965). Ego Distortion in Terms of True and False Self. *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: The Hogarth Press Ltd. (ウィニコット D. W. 牛島定信 (訳) (1977). 本当の、および偽りの自己という観点からみた、自我の歪曲. 情緒発達の精神分析理論. 岩崎学術出版社)
- Winnicott, D. W. (1970). *Living Creatively*. Winnicott, C., Shepherd, R., Davis, M. (eds.)
- (1986). *Home is where we start from*. London: Norton. (ウィニコット, D. W. 牛島定信(監訳) 井原成男・上別府圭子・斉藤和恵(訳) (1999). 創造的に生きる. 家庭から社会へ. 岩崎学術出版社)
- Winnicott, D. W. (1971a). *The Place Where We Live. Playing and Reality*. New York: Tavistock Publications. (ウィニコット D. W. 橋本雅雄 (訳) (1979). 私たちが生きている場所 遊ぶことと現実 岩崎学術出版社)
- Winnicott, D. W. (1971b). *Transitional Objects and Transitional Phenomena. Playing and Reality*. New York: Tavistock Publications. (ウィニコット D. W. 橋本雅雄 (訳) (1979). 移行対象と移行現象 遊ぶことと現実 岩崎学術出版社)
- Winnicott, D. W. (1971c). *The Location of Cultural Experience. Playing and Reality*. New York: Tavistock Publications. (ウィニコット D. W. 橋本雅雄 (訳) (1979). 文化的体験の位置づけ 遊ぶことと現実 岩崎学術出版社)
- Winnicott, D. W. (1971d). *Creativity and its Origins. Playing and Reality*. New York: Tavistock Publications. (ウィニコット D. W. 橋本雅雄 (訳) (1979). 創造性とその起源 遊ぶことと現実 岩崎学術出版社)
- Winnicott, D. W. (1971e). *Playing—The Search for self. Playing and Reality*. New York: Tavistock Publications. (ウィニコット D. W. 橋本雅雄 (訳) (1979). 遊ぶこと—創造活動と自己の探求 遊ぶことと現実 岩崎学術出版社)
- 矢野智司(2006). 意味が躍動する生とは何か—遊ぶ子どもの人間学. 世織書房.