東海大学課程資格教育センター論集
第18号
DOI: 10.18995/24348872.18.75

〈研究ノート〉

心理療法におけるメタファーの効果的な使用のために

―象徴的態度および心の「窓」概念を中心に―

稲垣 智則

1．はじめに

心理療法を行う際、クライエント（以下 Cl）との言語的なやり取りの中でメタファーを用いることは多い。心理教育という面から、Cl が理解しにくい内容を「たとえば……」と、Cl にわかりやすい言葉で伝達するためのこともある。Cl が伝えようとしていることにセラピスト（以下 Th）が共感していることを示すパラフレーズ技法の応用として用いられることもある。解釈がメタファーとして活用されることもある（川嵜，1989）。

しかし、心理療法におけるメタファーの用い方やその効果について中心的に扱った国内の文献は少ない。その中でも最新の論文である松石（2011）において引用される文献も、そのほとんどが英語圏のものであり、引用文献における日本語での研究の中でまとまったものは『現代のエスプリ』での特集が唯一のものであった。その他は、メタファー自体がテーマではない心理療法関連書籍の中での、メタファーに関する言及の引用にとどまる。

海外においては、認知言語学におけるメタファー研究、あるいは心理療法で利用可能なメタファーのサンプル集のようなものは存在する。これらは非常に重要な研究であり、特にサンプル集はすぐに役に立つ。しかし、「メタファーが用いられるときに何が起こっているのか」、あるいは「どのようにしてメタファーが生み出されているのか」について記されているわけではない。

本稿では、日本語での心理療法において「メタファーが用いられるときに何が起こっているのか」、あるいは「どのようにしてメタファーが生み出されているのか」を理解するための枠組みとなる視点を、山中（1978）の心の「窓」概念、ユング心理学における象徴的態度の概念を元に整理したい。

2．心理療法におけるメタファーの扱われ方に関連して

2-1　メタファーの定義

メタファーという用語は、口語として定着していることもあり、様々な用いられ方がなされる。特にアナロジーとメタファーについての区別は曖昧である。そのため、本稿と関連が深いと思われる定義を整理した上で、本稿におけるメタファーの定義を行いたい。

アクセプタンス＆コミットメントセラピー（ACT、後述）での技法である「脱フュージョン」との関連の中で Törneke（2010）は、アナロジーは「原子は太陽系のようである」という表現に代表されると記す。この場合、太陽系について予め知識がある状態の人に対して原子を説明する場合に用いる表現であるが、仮に「原子のことは知っているが、太陽系のことは知らない」人に対しては、原子を元にして、太陽系について伝達伝することも可能である。このように、説明に用いる内容であるベースと、説明しようとする対象であるターゲットを入れ替えることが可能である状態がアナロジーであるとしている。一方メタファーは、「彼と議論することは、ロードローラーに轢かれるようなことである」という表現に代表されるという。ここで適用されている非恣意的関係、

つまり「抗しがたい力の前に立ちはだかることに関連した２つの出来事の間の類似性」は、対称的な関係ではない。「ここで関係づけられている２つの関係ネットワークのうち片方には、もう片方と比べて、より多くの鍵となる特質（key quality）が含まれている」。このように、ベースとターゲットを入れ替えることができないものがメタファーであるという。

瀬戸（1995）は、「メタファーが点対応であるのに対して、アナロジーは面対応である」とする（図１）。そして「両者の間には、明確な線は引けない…（中略）…優れたメタファー（優れた着想）は、すぐにアナロジーの方へ展開しようとする潜在力を秘めているからである。この意味で、有力なメタファーは潜在的アナロジーと理解してよい。また、逆に、アナロジーは構造的メタファーと理解してよい。なぜなら、アナロジーとして展開するメタファーは、ふつうデタラメにあちらこちらに飛ぶのではなく、一貫した構造（システム）を形成するからである」と記す。

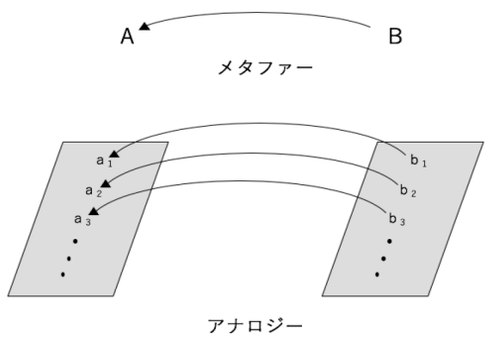

図１：メタファーとアナロジー（瀬戸（1995）を改変）

また教育学の視点から、中山（1998）はアナロジー、メタファー、モデルという類似概念を整理し、次のように定義している。

・アナロジー：既知の知識領域からいくつかの要素を選択し、それらの振る舞いを相互に関係付け、さらに未知の領域の振る舞いと関係づけること。
・メタファー：既知の知識領域の中のある要素と未知の知識領域のある要素を対応させること。多くの要素を明示したり関係づけたりせず、1対1 の対応で特徴を際だたせるもの。
・モデル：予測あるいは説明を要する対象（自然の事物・現象）の振る舞いを、メタファーやアナロジーなどの対応関係を利用して記述したもの。

以上に引用したメタファーとアナロジーに関する定義を参照すると、メタファーとアナロジーは構造的にはほぼ同一であるがその厳密さが異なる、ということになる。また、モデルとなる場合には、メタファーやアナロジーを用いて「予測」できるように構築したものということになる。

以上を踏まえ、本稿では構造そのものに重点を置くため、メタファーを「２つの事物・概念の何らかの類似性に基づいて、一方の事物・概念を表す形式を用いて、他方の事物・概念を表す表現」と定義する。メタファーの中でも厳密な対応関係を持つものはアナロジー、メタファーの中でもより日常的な例を提示する場合には具体例の提示ということになる。

2-2　心の「窓」

先に結論を記せば、Th が Cl に対してメタファーを用いる際には、この心の「窓」を通さなければならない、ということである。また、Cl が示すメタファーも、この心の「窓」を通して外に向けて放出されるため、それらを理解するにあたって心の「窓」を想定しなければならない。

心の「窓」という概念は山中（1978）が思春期内閉という理論の中で初めて用いた。端的な定義が山中（1998）にあるので以下に引用する。

> 《「窓」（channel：つまり水路ともいってよい。たいていはマンガとかアニメとか釣りとかファミコンとかの、通常ポジティブな価値を付与されていない興味なり関心の糸口）が見つかれば、それを守りとおしていくなかで、彼らが、やがては、この「繭」なり、「蛹」の時期から、「蝉蛻（せんぜい）」し、「脱皮」していくまで、じっくりつきあっていく》

通常、心を家のようなものとしてイメージし、その「窓」からしか外気が入らない、という状況を想定するだけで十分ではある。しかし、Th から Cl へメタファーを届ける、あるいは Cl の提示するメタファーを Th が理解する、ということを考慮する場合、Cl の心の「窓」の内側がどのようになっているのか、について考察する必要がある。

心の「窓」の内側とは、心という「家の中」なのである。家の外とは文化が異なる。内閉状態にあるとは、いわばあまりに異なる外気を入れないように窓を閉めて密閉しているのである。入れても良い空気というのは、家の中と似た空気なのである。

「窓」を開けずに閉じているという状態を理解するために、気圧のメタファーを組み入れることも有用であろう。深海から上がる潜水艦から出た乗組員は、地上の気圧と深海における潜水艦内の気圧の中間にあたる状態に保たれた気圧室に入って、徐々に身体を慣らしていく。内閉した状態とは、水上に上がった潜水艦がドアを開けずにとどまっている状態ともいえる。ドアをこじ開けようとしたところで開けはしない。安全な中間の気圧室が接続されていることがわからなければ、そのドアは決して開かない。致命的だからである。

Cl の心の「窓」の内側、Cl の心という家の中の空気と似通った性質を持つもののみ、「窓」から入ることができる。そうでなければ「窓」を開けてはもらえない。そして Th は、Cl の家の中の空気とある程度同質の空気のある気圧室を確保し、そこに入って行かなければならない。そうしなければ Cl とのやり取りがそもそも始まらない。

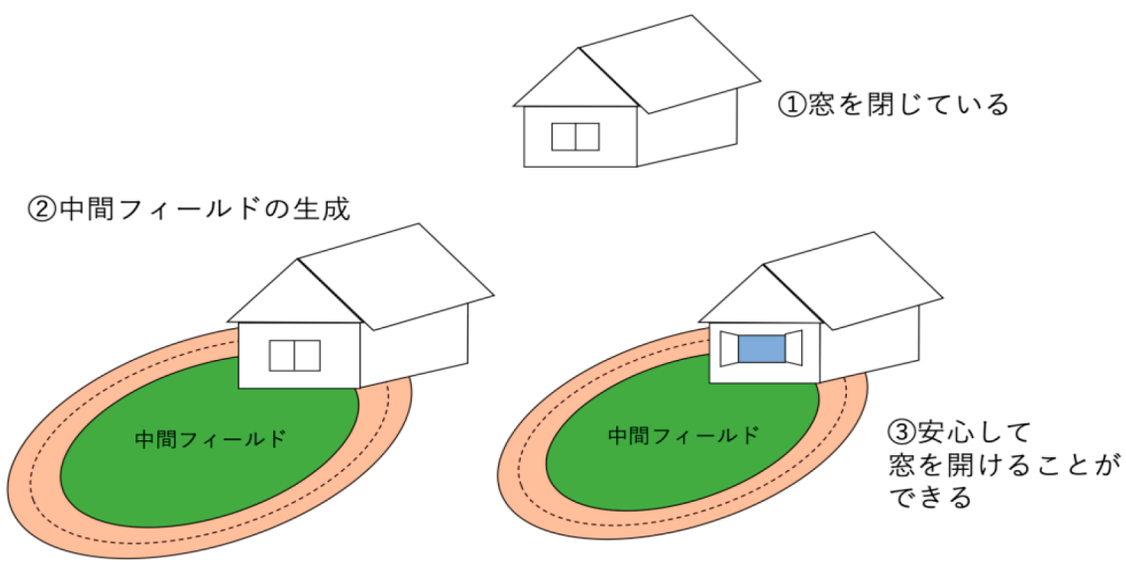

図２：中間フィールドと心の「窓」のイメージ

以降、この気圧室的な空間を筆者は「中間フィールド」と称することにする。つまり、直接外の世界に向けて「窓」を開けさせず、外の世界と家の中間地点に、ある程度の広さのある、安全に楽しめる公園を設置するようなイメージである。この公園が中間フィールドであり、メタファーが生まれる場である。

そのためにはまず、Cl が好んでいるものを知ろうとする必要がある。これが心の「窓」の存在する位置を示すからである。特に、Cl が一人で「コソコソ」楽しんでいるものが良い。不適切な表現かも知れないが、「コソコソ」楽しんでいるものは、社会的な価値から離れたものである可能性が高いからである。一人で、という部分も重要である。他者が関わるとどうしても、勝ち負け、上手下手など、社会的な意味が付与されはじめる。もちろん社会的動物である人間として生きている以上、価値判断から完全に自由であることはない。しかし価値の影響が最も少ないセクションは、一人で行う趣味的活動にある。それこそが、心の「窓」の内側の空気を決定している。そして家の中の空気が、世界の見え方、対人関係の捉え方の基礎を築いている。それが、Cl が世界を見る「文法」なのである。

2-3　対人関係に関わる用語

心理療法は基本的には言語を介してやり取りを行う。そして日本における心理療法では、日本語を母語とする Cl に対して、Th が日本語で対応することがほとんどである。同じ日本語を用いているために、同じ単語が同じ内容を指示していると思われがちでもある。しかしそうではないことも多い。特にそのズレが顕著になるのは、たとえば Cl と Th の年齢が離れている場合である。たとえば中学生にとって「友達」という用語が示す内容は、40歳社会人にとっての「友達」とは意味合いが異なってくる。このようなズレを意識することなく心理療法を行うことは、心理療法で必須とされる共感からは遠ざかるだろう。

名詞以外でも、文法構造や慣用句の用い方、形容詞の用い方などにもズレが生じている。それらを一つ一つ修正していくことも可能ではあろうが、時間は無限ではない。重要な用語に焦点を絞る必要がある。心理療法における Cl とのやり取りの中で用いられる重要な用語は、基本的に対人関係に関わる用語である。

2-4　用語を規定している土台となるもの

Cl は自らのことを「理解してもらいたい」と感じている。それは前提である。そして Cl は「自分は適切に他者から理解されて来なかった」という失意の中にいることも多い。少なくとも Cl は、Th を「理解したい」という気持ちより、Cl 自身のことを Th に「理解してもらいたい」という気持ちの方が強い。当然、Th は Cl の世界の見方に歩み寄る必要がある。

心理療法を開始するにあたって Cl の生育歴を情報として集めることは重要である。家庭内でのこと、親子関係、仕事での人間関係など、対人関係に関わる歴史的情報である。Cl が今まさに困っていることのほぼすべてが対人関係に関わる。困っていることが単発のものではなく、同じパターンが繰り返されている場合や、過去の出来事が複雑に影響を及ぼしていること、つまり歴史的な構造を持っていることは多い。そのため、時系列に沿った事実関係に関する情報は重要である。

しかし、それらは主に状況を定位するための情報でもある。年表であり、出来事のリストである。これらを知った上で、さらに Cl がそれらの対人関係を「どのように見ているのか」、つまり世界の捉え方を Th は知らなければならない。ここで気をつけなければならないのは、その年表に関するテキストを Th 側の「言語」で翻訳し、理解した気になってしまわないことである。Th は Cl が用いる「言語」の特徴を把握し、Cl の固有の表現で、Cl の目から見た世界像をできる限り理解しなければならない。

たとえば「友達」「恋人」「信じる」「好き」「愛する」「勇気」「正義」などは、同じ時代、同じ国で、同じ言語を用いている Cl と Th であっても相当に異なる場合は多い。特に、「空気のように吸っている」文化的なものによっても随分異なってくる。極端にいえば、Cl 一人ひとり、それぞれの所属する「国」、そこで用いられている「言語」が異なると考えた方が良い。異言語の翻訳の難しさと同様である。

まずは Cl が「空気のように吸っている」文化的な特性をある程度把握する必要がある。それが Cl の対人関係に関わる用語を規定する土台となっている。Cl から聞くだけではなく、インターネットや書籍などを利用して調べる必要も出てくるかもしれない。そして、Cl が用いる「言語」によって、Cl がどのように世界を区分けし、捉えているのかを知ろうとしなければならない。それは心の「窓」の位置を知るためであり、Cl がその「窓」を開いても良いと感じられる気圧室のような中間フィールドを確保するためである。

３．心理療法におけるメタファー

以上の視点を踏まえた上で、心理療法におけるメタファー活用に関する研究を概観する。

３-１　Barker(1985) と Gordon（1978）

Gordon(1978) と Barker(1985) がともに参照しているものは、M. Erikson のメタファーの用い方である。主に Gordon は NLP（神経言語プログラミング）、Barker は家族療法におけるリフレーミングの観点からメタファーについて考察している。Barker(1985) は以下のような「直接的なコミュニケーションが無効な臨床状況」で「間接的なコミュニケーション」の一法であるメタファーを用いると有効である、と記す。

（１）伝達すべき情報が複雑な場合
（２）Cl の「抵抗」が強い場合
（３）Cl が落胆したり、悲観的になっている場合
（４）Th が伝達しようとしている考えを、Cl が不承不承にしか受け入れないために、治療が進捗しない場合
（５）考えのあからさまな表明が Cl を狼狽させ、Th と Cl の関係にダメージを与えるような場合
（６）Cl が退屈してきたり、落ち着かない様子を示したり、集中力が低下してきている場合

メタファーを用いるコミュニケーションは、その定義上、出来事それ自体ではなく、それに似通った他の物事を用いて行われるコミュニケーションである。出来事に直接言及せずに済む。そのために（２）～（５）のような、ネガティブな関係性をある程度回避する方略となり得る。（１）については、情報の複雑性をある程度単純化したり、あるいは Cl の馴染んでいる理解しやすいもので説明するために有効ということである。（６）は家族療法において子どもがその場にいる場合が想定されている。そのものの話題であると集中力が続かず、興味関心をひくことができないために、子どもが関心を寄せ得るメタファーを用いると効果的である、という内容になる。

ここには心の「窓」の概念が含まれていないが、もし Cl の興味関心に合致する中間フィールドが生成されているのであれば、これらはより有効に用いられることになるだろう。

３-２　ACT でのメタファー

認知行動療法の第三の波と呼ばれているものの中に、アクセプタンス＆コミットメント・セラピー（ACT）がある。言語に特有のオペラント条件付けを解除し、あるがままに出来事を受け入れる素地を作るという点では森田療法にも近い。ただ、森田療法の中ではメタファーの使用について明記されていないが、ACT の中では「脱フュージョン」という技法の中でメタファーを多用することが明記されている。

ACT における脱フュージョンとは以下のようなものである。Cl がある 1 つの固定した枠組みから世界を見ているために視野が狭くなっているとする。その枠組み、フレームは、たとえば「自分は性虐待を受けていたので男性とは付き合えない」というような「物語としての自己」である。このようなフレームにとらわれている状態を、少し距離をとってモニターすることが脱フュージョンである。つまり、「物語としての自己」とフュージョン（癒着）した状態を引き剥がすために、メタファーが用いられることになる。Hayes ら（2012）が用いるメタファーは以下のようなものである。

（以下、筆者による Hayes ら（2012）の要約）

> たとえば人生とは目隠しをして草原を歩き回るようなものである。草原には穴があいている。まったく落ちることなく人生を終えることもあるかもしれないが、基本的に穴には落ちてしまうものである。穴に落ちたとして、そこから這い上がるために、さらにスコップで地面を掘っているようなことをあなたはしている。

たとえ、外部から縄梯子が降ろされても、地面を掘るという行為しか知らないために、その縄梯子を使って無理やり地面を掘っているのが今のあなたの状態である。

このメタファーはあくまで骨子であり、Cl と Th の関係性によってそれらの表現の仕方は変化するようである。一種のマニュアル化が目的であるとするのであれば、このように有効なメタファーのひな形をいくつかリストアップし、それらを場面に応じてある程度柔軟に変更して用いていくことは、理解力のある Cl に対しては有効に働くことも多いだろう。やはり、心の「窓」概念を組み合わせ、Cl それぞれの興味関心に合致した中間フィールドを確保できれば、外的世界における事象をより「客観的に」とらえる契機となり得るメタファーを生成することもできるだろう。

3-3　日本語における心理療法でのメタファー

ACT を日本に紹介した武藤崇がメタファーについて記した最新のものが武藤・橋本（2014）である。武藤らは、川端康成『雪国』の冒頭「国境の長いトンネルを抜けると雪国であった」を英語に直接翻訳しようとすると、主語が train になってしまうということを例にあげつつ、日本語の主語が省略されるために起こる主客合体の特性と、体験的な臨場感覚を重要視する性質を鑑みている。その上で日本語における心理療法では「①セッション内で同じ体験を共有して、主客合体を生じさせるような状況を作り、②体験にリンクしたようなメタファーを重層的に使用することが有効であると考えられる」と指摘する。

ACT とは別の文脈で、北山修が日本語臨床という枠組みで発信し続けている内容は上述の観点とも関係するだろう。特に慣用句や消化・排出など、身体感覚に根ざしたものが重視される傾向にあるのは、体験的な臨場感覚とその共有という点から説明することも可能である。

土居（1971）の記す甘え関連の用語（たとえば「人を食った態度」「相手を呑んでかかる」「相手をなめている」）などもいわば慣用句であり、身体感覚を伴ったものである。ただし、決り文句として、紋切型に用いていることの方が多いのであろう。初めて訪れる国の「あいさつ」や「買い物のときに便利なフレーズ」などをそのまま丸覚えして用いているようなものである。ただし、もしその言葉が Cl にしっくり来るのであれば、それは重要である。どのような言葉であっても良いわけではなく、Cl にとって腑に落ちる言葉が重要になる。同様に、Cl にとって腑に落ちるショートストーリーが重要になる。ならば Th は、一体何が Cl にとって腑に落ちるものなのかを探り、感じ取る必要がある。繰り返しになるが、それが心の「窓」の在り処であり、「窓」が開かれるために必要な中間フィールドを形成する。

4．ユング心理学におけるメタファー

4-1　外的現実、中間フィールド、内的現実

以上をふまえ、まだ取り上げていない概念も含まれるが、ユング心理学の概念をつかむためにも図式を提示する。

ユングの『タイプ論』を参照した上で、内的現実から外的現実へ心的エネルギーを向かわせることを外向、逆を内向とする。○は Cl と Th の出発点である。

Barker によるメタファーの用い方は、外的現実を基点とし、内的現実への橋渡しをする部分でとどまり、それ以上深い部分までは到達しないようにしているようである。ACT でも同様、内的現実の深みにまでは到達せず、なるべく外的現実への適応を主眼としているようである。

一方、ユング心理学で用いられるアクティブイマジネーション（後述）の場合は、むしろ中間フィールドからスタートし、そこからさらに深く向かっていく。外的現実を無視しているわけではないが、外的現実への適応というよりも、「内的現実への適応」が主眼となる。

筆者が心理療法を行う場合は、まず外的現実への適応を主眼とすることが多い。その上で、内的現実への適応も視野に入れ、夢分析やアクティブイマジネーションが適用可能と判断した場合には、Cl に合わせて方略を組

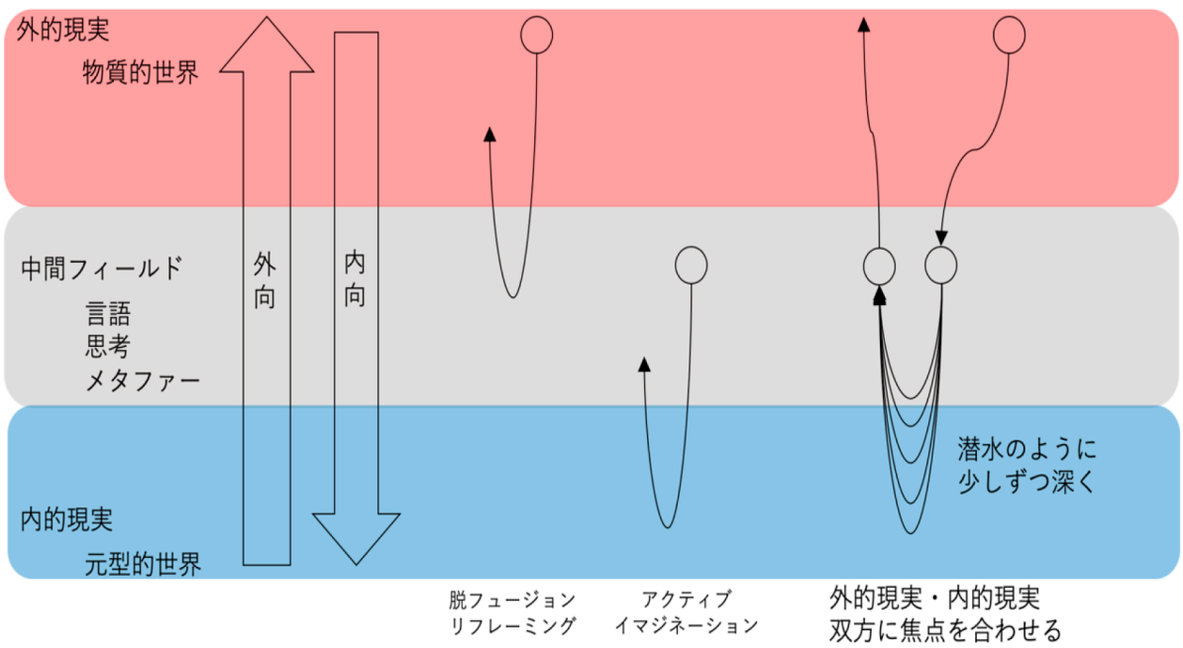

図３：出発点と到達点に関わるイメージ

み合わせる。ただし、内的現実への「旅」は、急激に行うと溺れてしまう。場合によっては統合失調症の発病を誘発する。潜水に慣れていくように、徐々に深く潜る必要がある。

この中間フィールドが、メタファーの有効な領域であると考えられる。さらに奥には元型的世界が控えている。元型的なものとやり取りをするためには、まずメタファーの領域を通る必要がある。メタファーが通路となり、元型に至る。そして Th が Cl と共にメタファーの領域へ入るためには、Cl の心の「窓」を通過しなければならない。

4-2　ユング心理学におけるメタファーの捉え方

ユング心理学において、メタファーという概念自体が中心的に取り扱われているわけではない。ただし、たとえば Samuels ら（1986）はメタファーについて以下のようにまとめている。

・メタファーとは、あるものを、別のイメージに委託しつつ定義し、探求すること。
・メタファーは意識が用いる詩的装置である。
・神話、儀礼、宗教などは、メタファーを活用している。
・こころはイメージ的に推論し、この推論にもっとも近いのがアナロジー（類比）やメタファーだとする前提に、ユングの考えの多くが基づく。
・ユングの拡充法は、いわば適切なメタファーの探求である。このメタファーから、合理的自我がこころのメッセージを確かめ、その理解に近づくことができる。またその場合、こころは意識内で大きくなったイメージによって、さらに新たな方向に向かうことができる。

これはユング派の中でも発達学派の視点であるため、他の学派からは異論があるかもしれない。ただ、ユングの視点にはそもそもメタファー的なものが多分に含まれているということ自体は同意が得られるだろう。

4-3　ユング心理学におけるイメージの捉え方

ユングが記すメタファー的なものは基本的にイメージとして提示されるため、イメージに関する捉え方を整理する。

ユングは「象徴的過程とは、イメージによるイメージの体験である」(『ユング　夢分析論』みすず書房，p.186）と記している。ユングにとってイメージとは「体験」の要素であるということが重要である。イメージによる体験は、物理的な過程ではなく、心の中で動く像とやり取りする中で生まれる、心の中での体験である。夢における体験がその純粋な形といえる。しかし、それは物理的な過程における体験と同等の重要な体験なのである。また「あらゆる観念と概念は詮じつめれば、意識がまだ考えるのでなく知覚していた時代に成立した明証性をなお保っている元型という原＝形式にもとづいている」（同前，p.64）とするならば、イメージ、心像も一種の観念でもあるため、象徴的過程とは元型による影響下で起こる事象でもある（元型については後述)。ここで、元型による影響のもと、イメージによるイメージの体験が引き起こされ、その体験が象徴的過程である、という階層構造が想定されている。当然イメージには外的な物質的世界からの影響もあるため、それらを図にまとめると以下のようになるだろう。

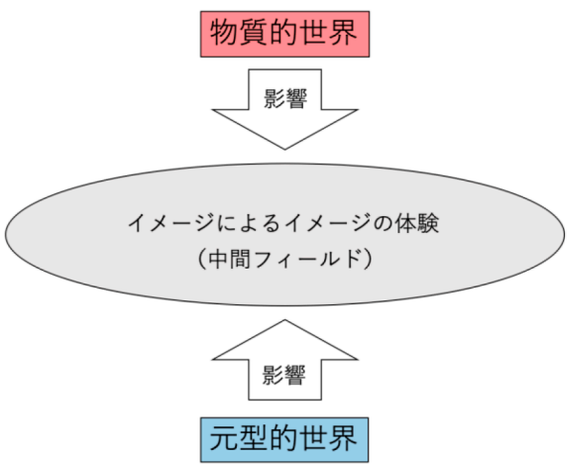

図４：物質的世界（外的現実）と元型的世界（内的現実）両面から影響を受ける状態

ここで象徴的過程という用語が出て来るので、以下に象徴についてまとめる。

4-4　ユング心理学における象徴の捉え方

シンボルと象徴では日本語として受ける印象が異なるが、元来、象徴は symbol の訳語である。ユングは、NATO や UNESCO などの略称、商標、医薬品の名前のように「厳密に記述的ではなかったり、特定の状況下でしか理解できないような用語やイメージ」（同前，p.143）を記号と称し、象徴と区別する。象徴は、「私たちにとって馴染みがありそうな用語、名前、あるいはイメージ」で、「それが含む意味、その用いられ方、適用のされ方は、特定のもの、もしくは特異なものであり、隠された、曖昧な、あるいは未知の意味を仄めかしている」（同前，p.143）もののことである。

象徴は、いわば「シンボルマーク」的に扱い得るイメージである。観念複合体（コンプレックス）は、ある種の人格的な性質を持ち、動的なイメージとして現れる。

記号の場合、象徴にあるような全体性は存在しない。ただし通常は記号として用いられている単語（たとえばNATO）に個人的に象徴的な意味が付与されている場合もあり得る。逆に、個人的に何も付与されていない場合には象徴としてのエネルギーは存在せず、記号としての意味しか持たない。つまり何が記号となり何が象徴となるかは、個々の所属する文化背景、あるいは体験によって変化する。

そして、イメージや象徴は、元型によって規定されている場合がある。そのため、メタファーも元型の影響を

受けることになる。以後、元型について考える。

4-5　ユング心理学における元型の捉え方

元型という概念が含む視点は、ユングが「発明」したものではない。概念内容は既に神話学や哲学において「モティーフ」「集団表象」「空想力のカテゴリ」「原初的思考」「イデア」などの用語を充てられていた。ただし、それらの先入観を排除するためもあり、ユングは新たに「元型――定義どおりには先んじて存在する形式」（p.122）という用語を充てた。

元型には、代表的な形式にはグレートマザー、老賢者、アニマ、アニムス、セルフなどの名称がユングによって考案されている。これらは「たとえば節足動物」（『ユングの象徴論』新思索社，p.192）という名称のようにカテゴリを表わすものであり、「元型とは、それ自体はなかみのない形式的な要素」（同前，p.219）である。節足動物そのものを見ることはできない。直接観察できるものは、ムカデという個体である。グレートマザーを直接感じ取ることはできないが、ヒンズー教におけるカーリーや、ギリシャ神話におけるデメテルという観念複合体は叙述可能である。そのため、ユングは元型を「結晶の座標系にたとえられるようなもの」（同前，p.219）と記す。つまり「座標系は立体幾何学的構造を規定するだけであって個々の具体的な形を決めるのではない…（中略）…個々の結晶は、大きいものも小さいものもあり、表面のなめらかさの差や複結晶の具合によってさまざまでありうる」（同前，p.219）。

象徴的過程の中には元型的なエネルギーによって結晶化されたイメージが登場することがある。そして、元型の影響は、その強弱がグラデーションする。たとえばグレートマザーがどの程度イメージに影響しているのかは、外的状況あるいは内的状況によって様々である。

外的な物質的世界が象徴的過程に影響するように、元型的な世界は象徴的過程に影響を与えている。物質的世界を表層とすれば、元型的世界は深層である。心理療法すべての場合において元型的世界にまで「降りていく」必要はない。しかし、元型的世界の存在を常に想定しながら心理療法を行うことは理にかなっている。それは、常に現実的な物質的世界を想定することと相似形である。

元型の深みを想定しつつ、イメージによるイメージの体験という視点を持って外的世界を眺めることが、「中間フィールドから」世界を眺めることの意味である。中間フィールドから、外的世界と内的世界を同時に把握しようとする。

ユングの記す「意識がまだ考えるのでなく知覚していた時代」とは、原始共同体における生活のことである。その場合、外的な物質的世界と元型的な世界が重ね合わされて体験されている。しかし、近代文明の進展と共に人間の自我が強固になり、無意識の世界と意識の世界がはっきりと分かれることになる。そして、物質的世界と元型的世界も分離する。分離はしたが、「イメージによるイメージの体験」は物質的世界と元型的世界を仲介している場となっている。その媒介する場で働く過程が象徴的過程ということになる。

ユングが頻繁に記す「無意識を意識に統合する」という表現は、イメージによるイメージの体験を通して、物質的世界と元型的世界の疎通性を良くすることと捉えられる。そしてメタファーとはイメージを用いた表現なのであり、メタファーは物質的世界と元型的世界を繋ぐ方略として用いることができる。そして、メタファーが生まれる場とは、イメージによるイメージの体験が起こる、意識と無意識の中間、表層と深層の中間なのである。

物質的世界と元型的世界が分離していることを意識した上で、さらに二重写しにして世界を把握しようとする。この態度が柔軟なメタファーを生み出す基本的な姿勢ということになる。これを、象徴的態度という用語から説明する。

4-6　ユング心理学における象徴的態度の捉え方

象徴的態度という用語はそこまで頻出のものではない。まず、象徴的構えについてユングが『タイプ論』に記している箇所を引用する。

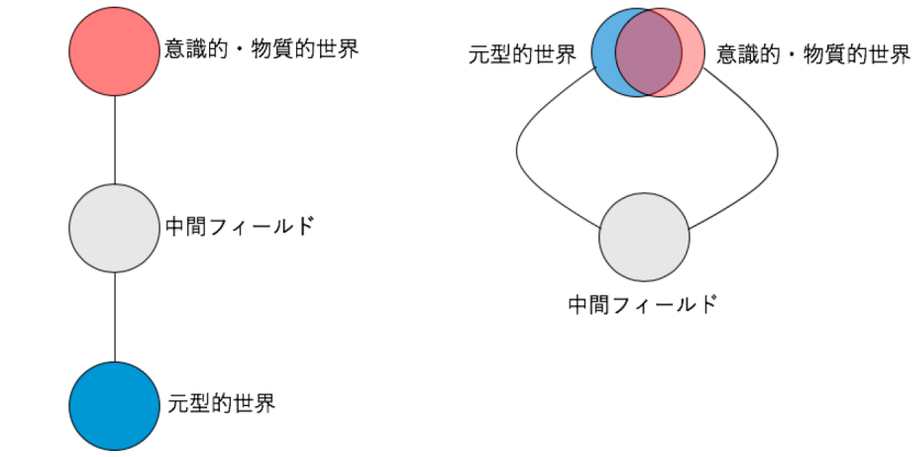

図５：象徴的態度における意識的・物質的世界と元型的世界の把握イメージ

《あるものがシンボルであるかどうかは、なによりもそれを観察する意識の構えいかんにかかっている。すなわち知の構えがたとえば所与の事象を単にそれだけのものとしてしまわずに未知のものを表わしているとみなすようなものであるかどうかに左右される。それゆえある人の作り出した事象が自分では象徴的とは思えないのに、他の意識にとっては象徴的である、ということも十分に起こりうる。同様にこれと反対の場合もありうる。ところが〔心的〕産物の中にはその象徴的性格が観察する意識の構えに左右されるだけでなく、自分の方から観察者にシンボルとしての作用を示してくるものもたしかに存在する。これらの産物は、もしそれに象徴的な意味がないとするとそれには意味というものが一切なくなってしまう、というように初めから作られているのである。〔たとえば〕１つの眼を囲む三角形は純粋な事実としては無意味であるから、観察者はこれを単なる偶然の戯れとみなすことはできない。この種の形態が現われたということだけで象徴的な理解が強く求められる。ましてこの種の形態がしばしば同じ形で現われたり、あるいはそれがことさら念入りに作り出されたことが、それに特別な価値が置かれていることを表現しているという場合には、象徴的理解がいっそう求められているのである。…（中略）…右に述べたような形で自分の方から作用してこないシンボルは死んでしまった、すなわちより適切な表現にお株を奪われたか、あるいはその象徴的性格がもっぱら観察する意識の構えいかんにかかっているような産物であるかのいずれかである。与えられた現象を象徴的とみなすこうした構えを、簡潔に象徴的構えと呼ぶことができる。…（中略）…こうした見方と対立しているのが、つねに事実そのものを重視して意味を事実に従属させる見方である。》

この箇所を受けて Samuels（1985）が記しているまとめを参照する。

《分析心理学のどの学派にとっても中心的な考えであるが、象徴に関して基本的に問題となるのは、それが何に由来しているかとか、そのイメージが正確には何からできているかということではなく、むしろそれが何を意味するかということである。そのために、象徴的アプローチあるいは象徴的態度（symbolical attitude）とでも言うべきものが最高に重要なものとして強調されることになった。これはユング（『心理学的類型』CW 6. paras. 818-9）によってすでに強調されている点であるが、ポスト・ユンギアンたち（たとえば、Whitmont，1969，pp. 15-35）によってさらに発展させられ、より根本的な意味づけを与えられてきている。》

象徴的態度とは出来事に対する基本的な準備態勢、構え、意識状態のひとつといえる。それはいわば目が醒め

ていながら夢を見る状態である。ただし、意識と無意識が渾然一体となった原始共同体の在り方とは異なり、意識も十分に賦活された状態で無意識側を活性化する。これはアクティブイマジネーション（後述）を行う際にも必要な状態であり、通常とは異なる意識のモード、つまり一種の変性意識状態と捉えることも可能である。

Whitmont（1969）は Cl の夢に現れたイメージを、単なる夢の内容ではなく、それを物質的世界における現象と同等に扱う姿勢を丁寧に記している。ただし、やはり原始共同体でのように全く同等とするのではなく、あくまで二重写しのように捉えるようにしている。

Samuels の記し方であると、夢の内容が「それが何を意味するか」という捉え方になってしまう。ユングが記すように、夢とは個人の内的なイメージがローデータのまま現れたものであるならば、夢の内容はまず「それそのもの」として捉える必要があるだろう。夢は内的現実そのものの現れであり、内的現実は外的現実と同等に扱う必要がある。夢の内容（内的現実）と外的現実が関連する場合もあるだろうし、そうではない場合もある。あくまで表現の仕方の問題ではあるが「内的現実と外的現実が重なる場合には、どのように重なるのか」という視点が必要なのであろう。これが象徴的態度ということになる。

象徴的態度で外的世界および内的世界を眺めると、それらをつなぐ中間フィールドがより明確に浮かび上がる。メタファーが生まれ出る中間フィールドである。

外的現実を内的現実に、あるいは内的現実を外的現実に「通訳」する場が中間フィールドであり、イメージによるイメージの体験が生まれる場であり、象徴的過程が生じる場であり、メタファーが生まれる場である。外的現実はメタファーを「通して」内的現実とつながり、内的現実もメタファーを「通して」外的現実とつながる。

そして、象徴的態度を元に中間フィールドを活性化させ、イメージによるイメージの体験を集中的に行う技法がアクティブイマジネーションであるといえる。

4-7　アクティブイマジネーション

元来はユングが『赤の書』を記す際に用いた技法であり、いわば目覚めた状態のまま夢を見る技法である。アクティブイマジネーションは神秘的なものではない。それは具体的な技術である。

アクティブイマジネーションが夢と異なる点は意識の介入が強いことである。たとえば、夢に登場した人物（夢にのみ登場した、外的世界では見知らぬ人物）が目の前にいると想定する。そして、その人物を十分にイメージし、そのイメージが自律的に語り始める、あるいは動き始めるのを待つ。そしてその場でやり取りを開始する。小さな子どもが一人数人役を行いながら黙々と一人遊びを行う様子を想像すればかなり近くはある。ただし、アクティブイマジネーションでは特に元型的なエネルギーが強い登場人物、場、状況を、意識的に相手にすることになる。実際に見知った人物をアクティブイマジネーションの対象として用いてはならない。その理由は、想像が恣意的になってしまいやすいから、現実的な対人関係が想像に関与しすぎてしまうから、そして実在の人物を用いると外的現実と混同してしまいやすいからである。イメージを恣意的に操作すると単純な願望充足的白日夢となってしまう。そうではなく、集合的無意識側から立ち上るイメージの自律性にある程度委ね、対話を行わなければならない。そのためには、元型的なエネルギーが強いイメージとのやり取りに、ある程度絞る必要が出てくる。

意識側の介入を維持しなければならないため、やり取りをその場で筆記することや絵画や音楽にするなど具体的な表現手法と組み合わせること、あるいは Th のサポートの元で行うなどの工夫が必要である。特に統合失調症に親和性が高い Cl の場合、集合的無意識側の水流が自我を押し流してしまいかねない。条件が整った場合にアクティブイマジネーションを行えば、イメージによるイメージの体験すなわち象徴的過程を、目が覚めた状態でかなり明瞭に経験することが可能となる。

以上が簡単なアクティブイマジネーションに関するまとめである。ここでアクティブイマジネーションについて記すのは二つの理由がある。一つめは象徴的態度との関係である。二つめは、実際に Cl にアクティブイマジネーションを行ってもらう場合に何が起こるのかを考察するためである。

既に記したように、象徴的態度とはイメージによるイメージの体験に開かれた状態を維持することでもあり、その状態で行われるものがアクティブイマジネーションであるということである。ただし、Th が Cl に対してい

る際に純粋な意味でアクティブイマジネーションを行うわけではない。あくまでアクティブイマジネーションの基盤となる象徴的態度を維持するということである。そうすることで意識と無意識の、物質的世界と元型的世界の中間フィールドが活性化され、また Cl と Th との中間フィールドも活性化される。この象徴的態度の中で、適切なメタファーが発見されることになる。メタファーを作るのではなく、ある部分ではそのイメージの自律性を尊重し、Cl と共に発見するのである。

Cl がアクティブイマジネーションを行う場合には、元型的世界からのメッセージを、Th と共有する中間フィールドに引き出してもらうことになる。それらはすべてメタファーである。アクティブイマジネーションの中で起こることは、基本的には内的体験である。それを外的世界、物質的世界における体験に無理に翻訳してはならない。しかし、中間フィールドが外的世界と接続を可能とする場合はある。それを丁寧に拾っていくことが必要になる。

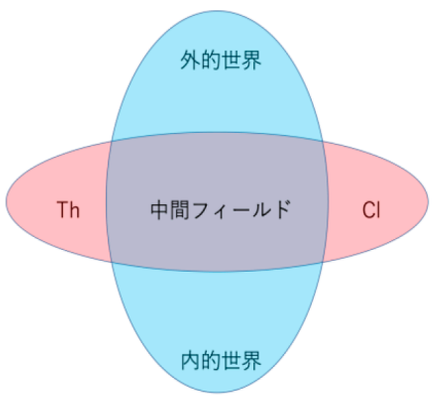

図６：Cl と Th、外的世界と内的世界、どちらの中間でもあるイメージ

５．おわりに

このように、中間フィールドで生まれるメタファーは、Cl にとっても、そして Th にとっても腑に落ちるものになる可能性がある。また、中間フィールドは外的世界と内的世界に隣接しているため、どちらに対しても開かれている。もし心理療法の中で生まれたメタファーが、Cl にとって腑に落ちるものであった場合、中間フィールドの中で、イメージによるイメージの体験が生まれる。知識ではなく体験であるために、固定されたものではない。それは進展し得る。十分にイメージの体験が通過され、さらに森有正のいうところの「経験」（森，1970）にまで昇華された場合、Cl はそのメタファーを基点として、外的現実や内的現実に対して考察を加えることができるようになるだろう。

知識は、あくまで森を歩くための参考書のようなものである。ガイドブックでしかない。しかし、実際に森を歩いてみて、その中で暮らしてみる体験を通した者は、森を自力で歩いて行けるようになるだろう。知識と体験の違いは大きい。物理的世界での体験と同様、イメージによるイメージの体験でもいえることである。

心理療法の目的は、Cl が自分の足で人生を歩いて行けるようになることである。転ぶかも知れないし、怪我もするかもしれない。しかし、それぞれの出来事に自力で対処できるようになる必要がある。

心の「窓」を想定した上で、中間フィールドを確保し、そこで適切なメタファーが生まれ出るのをじっと待ち、そっと捉え、Cl と共に味わう。それが、Cl が自力で考え、自力で対処できるようになる基点となり得る。

これらのことを論証するためには、詳細な面接記録の分析を必要とするだろう。今後ケース記録を元に、さらに検討を重ねて行く予定である。

引用・参考文献

Barker, P. (1985): Using Metaphors in Psychotherapy. Brunner/Mazel.（堀恵・石川元（訳）（1996）:『精神療法におけるメタファー』金剛出版.）
土居健郎（1971）：甘えの構造．弘文堂
Gordon, D.（1978）:Therapeutic Metaphors. Helping others through the looking glass. Meta Publications.（浅田仁子訳（2014）：NLP メタファーの技法．実務教育出版.）
Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G.(2012):Acceptance and Commitment Therapy. The Process and Practice of Mindful Change. SECOND EDITION. Gilford Press.（武藤崇・三田村仰・大月友（訳）（2014）:『アクセプタンス＆コミットメント・セラピー（ACT）第２版』星和書店）
北山修（1988）：心の消化と排出　文字通りの体験が比喩になる過程．創元社.
北山修・妙木浩之（編）（1989）：現代のエスプリ264　言葉と精神療法．至文堂.
川嵜克哲（1989）：心理療法におけるメタファーとしての " 解釈 "．京都大学教育学部紀要 35, pp. 301-311.
Jung, C. G. (1921): Psychological Types.（Collected works, 6.）（林道義（訳）（1987）：タイプ論．みすず書房.）
Jung, C. G. (1936): The Concept of the Collective Unconscious. The Archetypes and the Collective Unconscious.（Collected Works, 9 I）.（秋山さと子（編）・野村美紀子（訳）（1981）：ユングの象徴論．新思索社．所収）
Jung, C. G. (1961): Symbols and the interpretation of dreams. The Symbolic Life; Miscellaneous Writings.（Collected Works, 18）.（横山博・大塚 紳一郎（訳）（2016）：ユング　夢分析論．みすず書房．所収）
河合隼雄・山中康裕・小川捷之・河合俊雄（1998）：境界例・重症例の心理臨床 (心理臨床の実際)．金子書房.
松石佳奈（2011）：心理療法におけるメタファー．心理臨床学研究 29, pp. 409-419.
McReynolds, P.（1994）：Motives and metaphors: a atudy in scientific creativity. In Leary, D. E. (Ed.), Metaphors in the History of Psychology. Cambridge University Press.
森有正（1970）：生きることと考えること．講談社現代新書.
武藤崇・橋本光平（2014）：たとえる : 有効なメタファーの作り方 (特集 精神療法における言葉の技術)．精神療法 40, pp. 824-829.
中山迅（1998）：子どもの科学概念の比喩的な構成．科学教育研究 22, pp. 12－ 21.
Rosen, S. (1982): My Voice Will Go with You. The Teaching Tales of Milton H. Erickson. W. W. NORTON & COMPANY, INC.（中野義行・青木省三（訳）（1996）：私の声はあなたとともに―ミルトン・エリクソンのいやしのストーリー．二瓶社.）
Samuels, A. (1985): Jung and The Post-Jungians. Routledge & Kegan Paul.（村本詔司・村本邦子（訳）（1990）：ユングとポスト・ユンギアン．創元社.）
Samuels, A., Shorter, B. & Plaut, F.(1986): Critical Dictionary of Jungian Analysis. Routledge & Kegan Paul.（山中康裕（監修）濱野清志・垂谷茂弘（訳）（1993）：ユング心理学辞典．創元社.）
瀬戸賢一（1995）：メタファー思考．講談社現代新書
田中一彦（編）（1991）：現代のエスプリ286　メタファーの心理．至文堂.
Törneke, N. (2009): Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Applications. Context Pr.山本淳一（監修）武藤崇・熊野宏昭（監訳）（2013）関係フレーム理論（RFT）をまなぶ　――言語行動理論・ACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー）入門――．星和書店.
Whitmont, E. C.（1969）：The Symbolic Quest. Basic Concepts of Analytical Psychology. Princeton.
Whitmont, E. C. & Perera, S. B.（1989）：Dreams, A Portal to The Source. Routledge.
山中康裕（1978）：思春期内閉　Juvenile Seclusion　――治療実践よりみた内閉神経症（いわゆる学校恐怖症）の精神病理――（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，pp.17-60.）