慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	自己探究・物語実践・回復：「生活の発見会」会員へのインタビュー調査から
Sub Title	Self-questioning, narrative practice, and recovery : from interviews with a member of Seikatsu No Hakken Kai
Author	櫻井, 龍彦(Sakurai, Tatsuhiko)
Publisher	三田社会学会
Publication year	2016
Jtitle	三田社会学 (Mita journal of sociology). No.21 (2016. 7) ,p.80- 93
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	論文
Genre	Journal Article
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AA11358103-20160702-0080

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

自己探究・物語実践・回復

――「生活の発見会」会員へのインタビュー調査から――

Self-Questioning, Narrative Practice, and Recovery: From Interviews with a Member of *Seikatsu No Hakken Kai*

櫻井　龍彦

１．はじめに

本稿は、森田療法を基盤とする自助グループである「生活の発見会」（以下、「発見会」と略記）が目的としている、神経症 [1] をはじめとするさまざまな病いからの回復の達成に対して、社会学がなしうる貢献について検討する。

上述の通り、発見会は森田療法を基盤とする。そのため、発見会においては、森田療法について十分かつ正しく理解すれば、後段で述べるような「あるがまま」と「目的本位」というキーワードに象徴されるような生き方を確立することができ、それによって回復するという趣旨の物語が、会員の間で広く共有され、公的な位置を占めている。つまりそれは、J. ラパポートの表現を借りて言えば、発見会の「共同体の物語（community narrative）」（Rappaport 1993）なのである。しかし、発見会への参加を通して回復を果たした会員たちの中には、上記のような共同体の物語とは異質な、つまり、森田療法だけでは回復には至らなかったという趣旨の「個人の物語（personal story）」（Rappaport 1993）を語る人々も少なくない。

こうした点に注目し、筆者は別の機会に、発見会への参加を通して達成される回復は、発見会の共同体の物語への素朴な同化の帰結として記述されるべきものではなく、1 人ひとりの会員が、必要に応じて森田療法以外のさまざまな物語的資源をも活用しながら遂行していく、個別的な物語実践の帰結として記述されるべきであることを指摘した（櫻井 2015）。

以上をふまえ本稿では、発見会への参加を通してうつからの回復を果たしたベテラン会員である A さんの事例をもとに考察をおこなう。以下ではまず、発見会と、同会の基盤となっている森田療法の概要を整理する。次いで、調査対象者である A さんの略歴と、A さんに対するインタビュー調査の概要を記し、その上で、A さんの語りに即して、うつの発症から現在に至るまでの A さんの歩みを確認する。そしてそれをもとに、上に述べたように、発見会がめざしているさまざまな病理からの回復の達成に対して、社会学がなしうる貢献について検討する。

２．森田療法と発見会の概要

森田療法の概要については、本稿に関連する拙稿においてすでに何度か整理しているが（櫻井 2014, 2015 ほか）、それをもとに、本稿の考察の必要に応じて簡単にまとめておく。

櫻井龍彦「自己探究・物語実践・回復――「生活の発見会」会員へのインタビュー調査から――」
『三田社会学』第 21 号（2016 年 7 月）80-93 頁

森田療法は、精神医学者の森田正馬（1874-1938）が、神経症の治療を目的として考案した精神療法である。森田療法では、神経症とは、「自己内省的に物を気にするといふ性格の人が、或動機から、何人にもありがちの感覚・気分・感想を病的異常と考へ過ごし、之に執着・苦悩するやうになつたもので、いひかへれば、実は病気でも何でもないものを、我と我心から、次第々々に病気に組み立て、こねあげたものである」（森田 1974: 164-5）と考える。具体的にどういうことか、神経症に分類されるさまざまな病理の中でも、森田療法が特に主要な対象としている病理である対人恐怖を例にして説明しておこう。

対人恐怖者は、人に対して強く羞恥したり、緊張したりし、そのせいでさまざまな活動に支障が生じていると思い悩む。しかし、他者に対する羞恥や緊張自体は、程度の差はあれ誰でも持ち合わせている一般的な心理であり、それ自体としては異常なものではない。つまり、対人恐怖者とそうでない者とを分かつのは、対人的な羞恥や緊張があるかないかではなく、それらをあってはならないものとして異物視し、それらを除去しようとすることでかえってそれらにとらわれてこじらせてしまうか、それともそれらはあって当然のものとして受け流すかという微妙な違いにほかならない。

裏を返していえば、対人恐怖が治るということは、羞恥や緊張自体がなくなるということではない。対人恐怖が治るとは、羞恥や緊張自体はどうやっても除去することのできないものとしてそのまま受容しながら、その場で自分がすべきことができるようになるということにほかならないのである[2)]。冒頭に登場した、「あるがまま」と「目的本位」というキーワードは、こうしたことを意味する。これに対して、羞恥や緊張といったさまざまな不安や葛藤にとらわれ、それらを除去することが目的化し、その場ですべきことが見失われている状態のことを、森田療法では「気分本位」という。

つまり、森田療法が目指すのは、一言で言えば気分本位の態度から目的本位の態度への転換である。そのための具体的な方策として、森田療法では、不安や葛藤（対人恐怖にあてはめていえば他者に対する羞恥や緊張）が生じるような恐ろしい状況に直面してもそこから逃避せず、とにかくその場ですべきことに取り組み続けることを重視する。こうしたことを、森田療法では「恐怖突入」と呼ぶ。

以上が森田療法の概要である。なお、上述の通り、森田療法はそもそもは神経症の治療を目的とするものであるが、近年では森田療法を、うつなど、神経症以外の病理の治療に応用する動きも見られる[3)]。すでに述べたように、本稿でとりあげる A さんも、うつに苦しんでいた方である。

発見会は、上に整理したような森田療法の考え方を基盤とする。発見会は全国各地に「集談会」という地域組織を持ち、各集談会は基本的に月に 1 度のペースで会合を開く。そして、発見会の会員は、最寄りの集談会の会合に参加したり、機関誌である『生活の発見』を講読したりすることを通して森田療法について学び、回復を目指していくことになる。

３．A さんの略歴とインタビュー調査の概要

次に、本稿でとりあげる A さんの略歴と、A さんに対するインタビュー調査の概要をまとめておこう。

A さんは西日本のある県に生まれた、インタビュー時 60 代の男性である。学業はきわめて優秀で、特に理科系が得意だったことから、高校卒業後はある旧帝国大学の工学部に進学した。大学卒業後は大手の電気関連会社に就職し、研究開発の仕事に従事していた。その後、故郷に近い土地出身の女性と結婚し、3 人の子供に恵まれ、マイホームも持ったが、何年か前に妻と離婚しマイホームを去った。現在はワンルームのマンションで 1 人暮らしをしている。すでに仕事からは引退しており、現在は年金生活である。

A さんが発見会に入会したのは、うつで眠れなくなったり仕事が手につかなくなったりしたためである。うつが昂じた時は自分がダメな人間であることが周囲に見透かされているのではないかという恐れも強く生じ、そのせいで対人恐怖も抱えていたということであるが、主たる悩みはうつであった。

筆者が A さんと知り合ったのは、2013 年の春のことである。2012 年から発見会の会員へのインタビュー調査を開始した筆者は、インタビューを進めるうちに、集談会の活動にも強い関心を抱くようになり、2013 年の春から、発見会の了承を得た上で、ある集談会の毎月の会合に参加しはじめた。A さんはその集談会の古参メンバーの 1 人である。

A さんにはこれまでに 3 回にわたってインタビューをおこなっている。インタビュー時期はそれぞれ、初回が 2014 年 6 月、2 回目が 2014 年 8 月、3 回目が 2015 年 1 月である。インタビュー内容はすべて逐語的にトランスクライブして A さんに確認していただき、さらにうつの発症から回復に至るまでの道筋を筆者がまとめたものも A さんに確認していただいた。本稿における考察は、以上のようにして収集、整理したデータにもとづいておこなわれる。なお、3 回のインタビューの合計時間は 9 時間あまりに達している。したがって、本稿で取り扱うのは、インタビュー内容のごく一部にすぎないことをお断りしておく。

さて、以下ではしばらくの間、3 回のインタビューをもとに、うつの発症と悪化、そしてうつからの回復を経て現在に至るまでの A さんの歩みを確認していくことにしよう。

４．「バカ扱い」とうつの胚胎

まず、A さんのこれまでの歩みを考える上で重要なのは、A さんは幼少時からうつ的な気分を抱えていたと述べている点である。A さんによれば、A さんは父親やきょうだいから「バカ扱い」されており、それがうつの原因になったという。もう少し詳しくいうと、バカ扱いされたとしても、それをその通りに受け入れてしまうことができれば、それはそれで苦しい思いはしなくてすむ。だが、バカ扱いされ、そのせいで自分はダメな人間だと思わされながらもそれに反発する気持ちもあり、しかし同時にダメな人間だと思われるのを恐れるという心理が働くと、自分が真にやりたいことにふたをして、嫌々ながらでも世間一般の価値観に沿った生き方

をすることを余儀なくされる。このようにして、自分の内から湧き上がってくる思いを封印し、自分は本来こうありたいと思っているような自己のありようから疎外された生き方を強いられる辛さが、うつを生み出すのだという。

ところで、A さんが父親やきょうだいからバカ扱いされていたということは、筆者にとっては非常に意外であった。というのは、集談会の場における A さんの発言や、インタビュー調査に先立って何度かしたことがあった A さんとの個人的な会話から、筆者には A さんが大変に博識で知的な人物に見えていたからである。そしてまた、上に述べた、A さんが旧帝大を卒業し、さらに大きな会社で研究開発の仕事に従事していたという事実も、A さんが人並み以上の高い知的能力の持ち主であることを証明しているように思われる。にもかかわらず、なぜ A さんは父親やきょうだいからバカ扱いされていたのだろうか。

それは、A さんによれば、A さんは小さい頃から自分の内から湧き上がってくる思いに忠実に生きようとする傾向が強くあり、それが親やきょうだいに奇異な印象を与えたためだという。たとえば A さんは、子供の頃、冬の寒い時期にいくら親がすすめても靴下をはきたがらず、しもやけができても頑なに裸足のまま過ごし続けて親をあきれさせた。また、A さんの実家は農家で、家で牛を飼っていたのだが、兄から牛に食べさせるための草を刈ってくるように命じられたとき、牛になるべく青々としたうまい草を食べさせてやりたい一心から草刈りに大変な手間をかけ、兄に厳しく叱責されたこともあったという。

このように、自分の内から湧き上がってくる思いに忠実であろうとするあまり、A さんには世間一般の価値観からすると「常識はずれ」とされるようなふるまいがしばしばあったようである。そのため、A さんは学業は優秀ではあったのだが、父親やきょうだいの目からすると、いわゆる世渡りがそつなくこなせるかどうか不安を感じる面があり、それが A さんのいうバカ扱いにつながっていたのである。

５．うつの悪化と発見会への入会

さて、このようにして小さい頃からうつ的な気分を抱えながらも、旧帝大を卒業し、大きな会社に就職し、結婚し、子供にも恵まれ、マイホームも持ち、というように、A さんは、A さん自身も述べているように「客観的には順風満帆」な人生を送ってはいた。しかし、そうした客観的には順調な人生を歩みながらも、うつ的な気分にはさいなまれ続けており、ある時、「精神病じゃないかと思って」、ある精神科で診察を受けた。そのとき、医師から森田の高弟で森田療法の大家である高良武久の著書をすすめられたため読んでみた。

そして、そこには自分と同じような悩みを抱えた人々のケースもいくつか掲載されていたこともあり、ああ、これで自分もよくなるんだ、と思い、会社の仕事に取り組む日々を送っていた。うつ的な気分は抱えながらも、仕事の方も何度か社内で表彰を受けたり、研究開発の部門で課長に抜擢されたりするなど、これまた客観的には順調と言っていい歩みを続けていた。

しかし、ある時こうした歩みに大きな変化が生じる。A さんは、定期的に開かれていた部下

に関する査定会議の場で、自分の上司であった部長と激しく意見が対立し、それがきっかけとなって、インドネシアの支社への転勤を命じられたのである。インドネシアでも上司との折り合いはよくなかったが、現地の人々とは非常に打ち解けることができたこともあって、インドネシアでの暮らし自体は決して悪くはなかったという。問題なのは日本に戻って来てからであった。

日本には数年後に戻ってきたが、もとのポジションに戻ることはできなかった。そして、実際にはほとんどこれといった仕事のない、いわゆる解雇部屋に相当する部署に配属されたり、関連会社への出向を命じられたりするといった処遇を受ける。

こうした生活を送る中でもともとあったうつがひどくなり、夜も眠れず仕事も手につかないといった状態に陥ったため、ある病院の精神科で診察を受け、薬を処方された。だが、薬を飲むと不眠がやわらぐなど、一定の効果は確かにあったものの、それ以上の改善には結びつかなかった。これでは埒があかないと考えた A さんは発見会に入会し、最寄りの集談会に通うようになった。

６．発見会入会後の前進と停滞

発見会に入会後は、集談会の場で悩みや苦しみを話すことができたり、他の会員から励ましてもらえたりしたこともあって、ある程度は状態は好転した。

しかし、森田療法を学んだり、集談会に参加したりしていても、ある地点から先にはどうしても進むことができなかった。それは、森田療法の考えにしたがって「目的本位」に生きようとしても、その「目的」が自分にとって何なのかが、A さんには分からなかったからである。

もちろん、森田療法の考え方をそのまま忠実に受け取れば、うつ的な気分は「あるがまま」に受容しながら、日々の会社の仕事に邁進する、という生き方が目的本位な生き方ということになるであろう。しかし、A さんにとって、会社の仕事に打ち込むことは目的にはなりえなかった。それは、会社には、A さんがもともと自らの内から湧き上がってくる思いとして持ち合わせていた、A さん自身が「平等観」と呼んでいる価値観に反する面が多々あったからである。

幼少時から A さんは、生きとし生けるものはみな平等にこの世に存在する権利があるという思いを抱いていた。もちろん、そうした思いは必ずしも最初から明確な形で言語化されてはっきりとした像を結んでいたわけではなかったが、漠然とした思いとしては、そうした思いを子どもの頃から抱いていた。たとえば、前段で紹介した、牛になるべくうまい青々とした草を食べさせてやりたいという思いから、草刈りに大変な時間をかけたというエピソードも、そうした平等観から発したものだったのである。

そして、こうした平等観を持つ A さんにとって、会社というものはさまざまな疑問を感じずにはいられないものであった。たとえば、前段で述べたように、部下の評価をめぐる部長との対立で、A さんはインドネシアの支社に転勤になったが、そのとき、A さんと現地の労働者の給料は 100 倍も違った。そのことにずっといたたまれない思いを抱いていた A さんは、日本に

戻る前、インドネシアになるべく自分の金を落としていくべく、ジャワ島で豪華なホテルのスイートルームに泊まるなど、ひたすら「金使うのが目的の旅行」をしてきたという。また、帰国後に関連会社に出向した際には、出向先の社員の退職金が自分が想定していた額の 3 分の 1 ほどに過ぎないことに愕然とした。

こうした A さんにしてみれば、目的本位といわれても、日々の会社の仕事に邁進することを目的にすることはできなかったのである。この点を、A さんは以下のように述べている（以下、インタビューからの引用においては、「・」は 1 つでおよそ 1 秒の沈黙を表す）。

> A：だけど、会社の仕事そのものにどっか問題点を感じていたし、昔からのうつ的なものもずーっと引きずってましたから、治ったっちゅう感じがしなかったんです。それで、森田ではその、気分本位じゃなくて目的本位だと、それから、恐怖突入だって。だけど僕は、まあそん時は会社にまだいましたけど、目的本位っていう目的が見えなかったんですね。まあ、給料をもらう以上は、仕事をこなすのが目的だろうっていうことなんでしょうが、そういうふうに僕は思えなかったん。要するに、差別するのが会社である、その会社に貢献するのが目的かっちゅうふうに具体的に分かってたわけじゃないんですが、やっぱ体が拒否したんでしょうかね。だめでした。でー・・、あのー、だから、森田では治らないっちゅう感じがずーっとありましたね。

こうして、A さんは森田療法と発見会によってある程度の前進は果たしながらも、膠着状態に陥る。そんな折、A さんは日本に長く滞在した経験を持つアメリカの精神医学者で、森田療法にも造詣が深い D. レイノルズの講演を聴く機会に恵まれる。そしてそこでレイノルズから、目的が見出せない人は内観療法を試してみるといいというアドバイスを受け、ある内観道場に通い、内観療法を体験してみることにした。

７．内観療法の体験がもたらしたもの

内観療法は、浄土真宗の僧侶だった吉本伊信が、浄土真宗の教えを基礎としながら考案した精神療法である。紙幅の都合もあるので、ここでは吉本の主著の一つとされるある著書（吉本 1997）に依拠しながら、内観療法の特徴をごく簡単にまとめておこう。

内観療法ではまず、クライアントに、母親をはじめとする自分の周囲の人々が、これまで自分に何をしてくれたか、それに対して自分は何を返してきたかといったことを徹底的に振り返らせる。そうした振り返りが深まると、クライアントは、自分がこれまでいかに身勝手で恩知らずな生き方をしてきたのかに気づき、それを深く反省、懺悔するに至る。内観療法は、こうした体験を通してクライアントに自らの生き方や価値観を転換させ、それをもとにさまざまな病理からの回復や、悩みや苦しみの克服を果たそうとする精神療法である。

さて、ある内観道場で内観療法を体験した A さんも、今まで自分一人で生きてきたつもりだ

った自分が、実際には母親をはじめとする多くの人々の支えがあったからこそ生きてこられたことに深く思い至り、「もう涙が止まりませんでしたね」、「帰る時はもう、バラ色でしたね」というような劇的な体験をする。そして、これまで自分を支えてきてくれた人々に恩返しをすることこそが目的となりうるのではないか、と考えるようになった。

しかし、いざ恩返しをしようにも、具体的に何をどうしたらよいのかが今ひとつよく分からなかった。また、内観療法では内観を毎日するように説くが、A さんはなかなかそうはできず、さらに最初は強烈に感じることのできた、自分を支えてきてくれた人々への感謝の気持ちも、時間がたつにつれて次第に薄れていってしまった。こうして、内観療法でもあまり前進することはできなかった。

とはいえ、内観療法にふれたことは、A さんにとって重要な転機となった。というのは、上述の通り、内観療法の創始者である吉本が浄土真宗の僧侶であったことから、A さんは浄土真宗の教えに強い関心を持つようになったのである。もともと A さんの父親は、A さんの実家の近くにあった浄土真宗の寺の僧侶と懇意であり、また、A さんの母親は、強権的な夫（つまり A さんの父親）との辛い生活の中で、浄土真宗に救いを求めていたとのことで、こうした点では、A さんは浄土真宗と不思議な縁で結ばれていたことになる。

だが、自分が一家の中心であるという強烈な家父長的自負を持っていた A さんの父親は、家族に対しても「自分を大事に、頼りにして欲しい」という思いを強く持っていたため、家族が自分ではなく浄土真宗に頼ることを快くは思わず、家の中で家族が「南無阿弥陀仏」と唱えることも許さなかったという。また A さん自身も、内観療法を体験するまでは浄土真宗にさほど関心があったわけではなかった。しかし、内観療法の体験を契機に、A さんは浄土真宗の教えを学び始める。そしてこのことが、A さんに大きな変化をもたらすことになった。

８．自己肯定の芽生え

まず、A さんにとって重要だったのは、浄土真宗の教えが自己肯定の大きなきっかけになった点である。この点に関して、インタビューの中で特に印象的だったのが、「一切の有情は、みなもって世々生々の父母兄弟なり」という、浄土真宗の宗祖である親鸞の言葉との出会いのエピソードである。この言葉との出会いがどのようにして自己肯定につながっていったのか、A さん自身の言葉を引いておこう。

> A : あの、一切の有情っていうのは、あの、植物も動物も含めてね、一切の生き物、は、その・・・、自分の父母兄弟に、同等のもんだと。なんで、世々生々の父母兄弟なりっていう言葉がね、『歎異抄』にあるんですが、それに・・、あの、それが意識に残ったんですね。だから・・・・・、なんで意識に残ったかいうたら、ダメ人間扱いされたような自分でも、生きていく・・、値打ちがあるいうか、生きててもいいんだっちゅうことをこう・・・・、うーん、言ってもらったような気がしたんでしょうね・・・。

こうして、浄土真宗の教えにふれることで芽生えていった自己肯定の感覚は、うつを乗り越える大きなきっかけとなっていく。さらにこうした自己肯定の感覚は、ダメ人間と思われるのを恐れるあまりに、自分をよく見せようとするような窮屈な思いからAさんを解放し、自分の内から湧き上がってくる思いに忠実に生きようという意識を目覚めさせ、生き方自体の転換をも引き起こしていく。そしてこの点は、後段でふれる自然農法への取り組みへとつながっていく。

９．平等観との共鳴

また、「一切の有情は……」という教えは、前段でふれた、Aさんがもともと持っていた平等観と共鳴するものであり、Aさんにとってはきわめて啓示的な意味を持つことになった。この点について、Aさんは以下のように述べている。

> A：あの一、僕はその、言葉にならない思いがね、たとえばさっきの親鸞上人の、一切の有情は、みなもって世々生々の父母兄弟なり、この言葉に出会ったときに、思いにならない自分の思い、が、形になったっちゅうか、それを感じたっちゅうことは、その思いが共有できたっちゅうことなん。だから、そういう言葉に出会うことで、自分の思いがはっきりするっちゅうことは、うん、が・・、そういうこと。
>
> だから、言葉に出会えなかったら、自分の思いもはっきりしない、っていうことがあると思うん。

すでに述べたように、Aさんは、生きとし生けるものはみな平等にこの世に存在する権利があるという思いを、子供の頃から心に抱いてはいたが、それは漠然とした思いにとどまっていた。しかしそうした思いが、浄土真宗にふれることではっきりと言語化され、自分の中で明確な像を結んだのである。そして、こうしてAさん自身の中で明確化された平等観もまた、後段でふれる自然農法への取り組みにおいて、重要な意味を持つことになる。

１０．退職と離婚

このように、浄土真宗の教えに支えを得ながら自らの平等観にしたがって生きるという道筋を見出していったAさんだが、こうしたAさんにとって、前段で述べたようにさまざまな点で差別的と感じられる側面を持つ会社勤めは気乗りのしないものであった。そうした中で、会社の経営状態が芳しくなくなり、Aさんはリストラの対象となる。しかし、会社勤めに嫌気がさしていたAさんは、リストラの対象となったことに心底ホッとしたという。しかも会社側は、Aさんは当時はまだ定年までには間があったが、退職するなら定年退職扱いにする上に退職金も割増するという優遇条件を提示してきた。家庭の状況などからしても、今後の生活の経済的

な基盤の見通しは立ったため、A さんは退職を決意する。

しかし、A さんに「世帯主」らしくあることを強く期待していた A さんの妻は、こうした A さんの生き方を受け入れることができなかった。そして、何年かの別居期間を経て、A さんは妻と離婚した。冒頭で述べたように、現在 A さんはマイホームを離れ、ワンルームマンションで 1 人暮らしをしている。

１１．自然農法への取り組み

さて、こうした現在の A さんの暮らしの中で、先ほど確認したような平等観にしたがった生き方との関連で特に注目すべきなのが、前段でふれた自然農法への取り組みである。

A さんの実家は農家だったため、もともと A さんは農業に親しむ環境で生まれ育ったのだが、大学進学を機に故郷を離れて以降は、マイホーム購入後に自宅の庭でわずかに野菜を作る程度にしか農業には関わっていなかった。

しかし、長年勤めた会社を退職して時間に余裕ができたとき、農業をやりたいという強い思いが A さんの内から湧き上がってきたという。就職してから現在に至るまで、A さんは故郷からは遠く離れた土地で暮らしているため、自分の畑は持っていなかったが、マイホーム購入後の A さんの居住地は田園地帯に位置しており、幸いにも手近に畑を借りることができた。そしてその畑で、A さんは以前から興味があった自然農法に取り組みはじめた。

自然農法と称する農法にはいくつかの立場があるが、大まかにいうと自然農法とは、自然はそもそも完璧なバランスを持っており、そのバランスに依拠すれば、人間があれこれ手をかけなくても収穫につながる、ということを基本的な理念とする農法である。そして A さんによると、自然農法にしたがって畑で野菜を育てていると、前段で述べた A さんの平等観と、「一切の有情は……」という表現に象徴されるような浄土真宗の教えが具現化された世界が立ち現れてくるのを感じることができるという。少し長くなるが、現在の A さんの人生観や世界観を知る上できわめて重要な語りだと思われるものを引用しておこう（なお、行頭に「*」がついている箇所はインタビュー中の筆者の発言である）。

> A：ほうでなんで浄土真宗に惹かれたかっていうことは、ちょっとお話をしたと思うんですけど、あの、浄、浄土っちゅう考えがあるん。要するに、その、まあ、天国みたいなイメージを普通持つんですが、その、浄土っちゅうのは、その、一如平等の世界っちゅうんですね。一如っちゅうのは、あの（テーブルの上に指で字を書きながら）、「如し」っちゅう字ですね、平等。だから、一つの如く平等な世界・・。だから、僕の思いとあったんですね。みんな平等にっちゅう（笑）。うん。
>
> ほうで、畑もそうなんですよ。自然にまかせて野菜を育ててると、平等の世界っちゅうのを感じるん。だから、必ずしもその、強、弱肉強食の世界じゃないんです。だから、表面的に見ると弱肉強食でしょ。蛇が蛙をのんで（笑）、蛙があの、蝿とかね、そういうの食

べてとか。そういう面からすると弱肉強食みたいに見えるけど・・・・、それ、何で気がついたかっちゅうと、あの、シャケのね、シャケ、シャケ、魚の。あれが山に、あの、川に上って卵を産む。あれは、海で自分の体にため込んだ栄養をね。

*：山に運んでるって言いますよね。

A：山に運んで。これを今度熊に食わせて、だから熊にしてみれば、お前よう頑張ったな、これからあと任せろ、みたいな感じで（笑）、山にね、持って行ってあの、栄養をまき散らして、ほうで山を豊かにして。それは結局その、シャケの子どもの成長にもつながるじゃないですか。そうやってその、地球表面を豊かにしてる。そういう見方からすればね、蛙が死んでも蛙のテリトリーだけが豊かになるじゃないですか。蛇に食ってもらえれば（笑）、もっと広い範囲で豊かになる。

だから動物とか植物はみんなそういうふうに協力して地球表面を豊かに、日夜努力してるっちゅうか（笑）、そういう見方がね、その、実感として感じられてくるっていうか。だからそういう世界に自分がいるっちゅうのはすごく幸せな気がするん。だからその一員に僕も加えてくださいよ（笑）みたいな、思いになりますね。

このように、A さんにとって自然農法は、自らの平等観や浄土真宗の教えにもとづく世界のありようを具現化し、さらにその中に自分自身もしっかりと組み込まれていることの幸福を存分に味わわせてくれるかけがえのない営みとなっているのである。

そして、現在 A さんは、冬季の農閑期以外は毎日畑で自然農法に取り組む生活を送っている。

１２．A さんの歩みから浮かび上がってくるもの

ここまで、うつの発症から現在に至るまでの A さんの歩みを確認してきた。こうした A さんの歩みの中で、本稿の関心からしてまず注目すべきなのは、A さんの回復は決して発見会の共同体の物語への素朴な同化によってもたらされたわけではないという点である。前段でも述べたように、発見会における森田療法の一般的な解釈からすれば、うつ的な気分はそのまま受容しながら、日々の会社の仕事に邁進することや邁進できるようになることが、回復への道筋であり回復の達成ということになる。しかし、A さんはそのようにして会社の仕事に邁進することによってではなく、浄土真宗の教えに導かれながら、自分の生き方自体を再構成することによってようやく回復することができたのである。

こうした A さんの歩みは、確かに発見会において一般的とされるような歩みからは距離があるといえる。また、A さん自身、そうしたことを意識して、半ば冗談めかしながらではあるが、インタビューのある箇所で以下のように述べている。

A：（私は）会社人間としても失格だったし、世帯主としてその、仕事が嫌でも金のために頑張れるのが世帯主だろうっちゅう意味では（世帯主としても）失格なんですね。うん、だから、みんな失格なんです。でー、集談会も失格なんでしょう。みんなの言う森田に乗れなかったから[4)]。

たが、ここまでの考察で明らかなように、仮に A さんが「合格」とされるような歩み方を続けていたとしたら、A さんは回復できなかったであろう。A さんの回復は、A さん自身の言葉を借りていえば、「失格」することなしにはありえなかったのである。

ところで、A さんの回復は、発見会の共同体の物語への素朴な同化の帰結としてとらえることはできないにしても、浄土真宗のコミュニティの共同体の物語への同化の帰結としてとらえることは可能なのではないか、という主張がありうると思われる。A さんと話していると、浄土真宗の話を始めると話が止まらない、という趣旨の発言を A さんがすることがときどきある。また、A さんは浄土真宗について学ぶために膨大な書籍を読破したり、法会に通ったりもしており、こうした点からしても、浄土真宗の教えが現在の A さんの生活においてきわめて重要な位置を占めていることは間違いない。

しかし、A さんの回復の達成を、浄土真宗のコミュニティの共同体の物語への同化の帰結としてとらえることにも慎重であるべきだと筆者は考える。というのは、確かに A さんは浄土真宗の教えから大きな支えを得てはいるのだが、A さんとのインタビューの中には、以下のような語りも見られるからである。

A：あの、僕、仏教の学びをしてて、で、あの、〇〇県（のある寺院）に毎月（浄土真宗に関する講話を）聞きに行っとったんですが、そこで僕の話をね、そこの、まあ、中心的なっていうか、その人の話聞きにみんな来る、そういう立場の人からね、あんたの話は作り話だって言われたことがある（笑）。

※　　※　　※

A：だから・・、浄土真宗の学びをこう、深められた方であっても、僕の話はその、作り話としか聞こえんような、常識はずれの話。だから、あんたもそうかっていうふうに僕はちょっとがっかりしたんですが、ちゅうか、ま、ショック受けたんですが。

つまり、自らの平等観や自然農法と結びつけながらなされている A さんの浄土真宗の摂取の仕方は、浄土真宗のコミュニティにおいて一般的とされるような摂取の仕方からは距離があるもののようなのである。

さて、純粋な教義解釈的関心からすれば、コミュニティにおいて一般的とされるような摂取の仕方からは距離がある A さんの摂取の仕方は、否定的に評価されるかもしれない。だが、冒頭に記したような、回復の達成に資するような知見を社会学の立場から提示するという本稿の

関心からすれば、A さんの浄土真宗の摂取の仕方それ自体が持つ積極的な意味にこそ注目すべきであろう。なぜなら、A さんにうつからの回復を現に可能にしたのは、一般的とされる摂取の仕方からは距離がある A さんの摂取の仕方にほかならないのであって、仮に浄土真宗のコミュニティにおいて一般的とされるであろうような仕方で A さんが浄土真宗を摂取したとしても、それが A さんに回復をもたらした保証はないからである。

以上をふまえると、A さんの回復をどうとらえるべきかという点について、一つの道筋が見えてくるように思われる。つまり A さんの回復は、発見会の共同体の物語への素朴な同化の帰結としてとらえられるべきものでもなければ、浄土真宗のコミュニティの共同体の物語への素朴な同化の帰結としてとらえられるべきものでもない。それは、森田療法や発見会や内観療法を経てたどり着いた浄土真宗の教えから多大な示唆を得ながらも、究極的には、さまざまな物語資源をあくまでも自分なりに駆使することによって、自分自身が心底納得のいく形でうつの乗り越えを可能にするような人生観や世界観を創出するという、徹底した自己探究にもとづく物語実践の帰結としてとらえられるべきものなのである。

１３．最後に

さて、以上のような A さんの回復経験から本稿の問題関心が汲み取ることのできるものとはなんだろうか。この点について簡単に述べ、結びとしておきたい。

慢性の病いに関する社会学的な研究の第一人者として知られる M. バリーが指摘するように、病いの経験に対するナラティブ･アプローチに注目が集まるようになった大きな理由の一つは、生物医学的な知に基盤をおく現代医療への素朴な信仰がゆらぎ、病いに対処するに際しては、病む人自身の語りを通して立ち現れるような、病いの経験に関する主観的な意味が重要な役割を果たしているという認識が広がっていった点にある（Bury 2001: 265）。

ところで、個人はまったくの独力で自己物語を産出することができるわけではなく、自己物語の産出には、何らかの社会的な媒介を必要とする。そして、病いに対処することを可能にするような自己物語の産出を媒介する集団として、自助グループはきわめて有用なものの一つであろう [5)]。さらに、本稿における考察をふまえれば、宗教的なコミュニティもそうした媒介を担う大きなポテンシャルを秘めていると言えるだろう。いずれにしても、病いの経験に関する自己物語の研究に際して、それを媒介するさまざまな集団に注目することは、決定的に重要である。

とはいえ、病いを抱えた人の誰もが、そうした集団が公的に目指しているような物語によって病いに対処できるようになるわけではないし、さらにいえば、そもそも誰もがそうした物語の語り手になりうるわけでもない。この点で、物語を媒介する集団と物語の語り手である個人とは、さまざまな緊張や軋轢をはらんだ微妙な関係にあることを忘れてはならないのである。

だがこうしたことは、自助グループをはじめとするさまざまな集団において、十分に認識されているとはいいがたい。むしろほとんどの場合、集団が公的に目指しているような物語を語

ることができるようになれば、病いに対処することができるようになるという図式が、自明視されているように思われる。そしてだからこそ逆に言えば、集団が公的に目指しているような物語に容易には還元することのできない多様性や広がりを持つものとして個人の物語実践を記述し、上記のような自明視を相対化する社会学的な研究は、回復の達成をサポートする一つの視点として、重要な意味を持つはずである[6)]。

【註】

1）現在、精神医学の世界では、神経症という呼称が不安障害という呼称に置き換えられていく傾向が顕著だが、発見会においては現在でも神経症という呼称の方が一般的であるため、本稿も神経症という呼称を用いることにする。

2）したがって、森田療法や発見会が目指す回復は、症状自体がなくなった状態ではなく、症状自体はあっても、症状の意味づけが変化し、それに翻弄されることがなくなった状態といえる。そのため、発見会における回復者たちが語る物語は、A．フランク（Frank 1995＝2002）の用語でいえば、「回復の語り（restitution narrative）」ではなく、「探求の語り（quest narrative）」としての色彩を強く持つ。その意味で、症状自体がなくなり病む前のもとの状態に戻ることを「原状回復的回復」と呼ぶとすれば、森田療法や発見会が達成する回復は、「探求的回復」とでも呼ぶことができるだろう（櫻井 2014）。

3）森田療法のうつの治療への応用については、北西憲二・中村敬（2005）を参照。また、近年では、森田療法をアルコール依存症などの治療に応用する動きも見られる。

4）ただし、自らを「失格」と称しながらも、A さんはやむをえない用事と重ならない限りは、毎月の集談会の会合を欠席することは決してなく、きわめて勤勉に参加し続けている。この点は、A さんにとっての集談会の意味合いを考える上できわめて興味深いと思われるが、紙幅の都合上、本稿ではこうした点についての考察は割愛する。

5）この点については、特に伊藤智樹（2009）を参照。

6）物語実践を、1 人ひとりの語り手の個別的な実践として記述するというスタンスは、社会学的にはもはや標準的なものではないか、また、社会学の有用性をことさらに言い立てる必要はないのではないか、という指摘もありうると思われる。しかし、発見会も含め、自助グループでは共同体の物語への同調圧力が比較的強く働き、そしてそれが意図せざる結果としてグループの目的――発見会の場合でいえば回復――の達成をかえって阻害してしまうことも少なくないように見受けられる。それゆえに、自助グループ研究に際しては、上述のような社会学的には標準的ともいえるスタンス自体が大きな意義や有用性を持つ文脈は確実に存在するといえる。この点については、拙稿（櫻井 2015）を参照。

【文献】

Bury, Mike, 2001, “Illness Narratives: Fact or Fiction?”, *Sociology of Health & Illness* 23(3): 263-85.

Frank, Arthur, 1995, *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics*, Chicago: University of Chicago Press.（＝2002, 鈴木智之訳『傷ついた物語の語り手――身体・病い・倫理』ゆみる出版.）

伊藤智樹, 2009,『セルフヘルプ・グループの自己物語論――アルコホリズムと死別体験を例に』ハーベスト社.
北西憲二・中村敬, 2005,『森田療法で読むうつ――その理解と治し方』白揚社.
森田正馬, [1932] 1974,「赤面恐怖症（又は対人恐怖）と其療法」『森田正馬全集第 3 巻』白揚社, 164-74.
Rappaport, Julian, 1993, “Narrative Studies, Personal Stories, and Identity Transformation in the Mutual Help Context”, *The Journal of Applied Behavioral Science* 29(2): 239-56.
櫻井龍彦, 2014,「森田療法と生活の発見会がもたらす『回復』――その社会的意義と社会学がなしうる臨床的貢献について」『浜松学院大学研究論集』10: 31-45.
――――, 2015,「『生活の発見会』における共同体の物語と個人の物語――回復の条件に関する社会学的考察」『年報社会学論集』28: 40-51.
吉本伊信, [1965] 1997,『内観法』春秋社.

付記

ご多忙な中、長時間のインタビューに何度も応じてくださった A さんと、筆者の研究活動に多大なご理解とご支援をいただいている生活の発見会に、この場をお借りして厚く御礼申し上げる。

（さくらい　たつひこ　名城大学）