

# 「エビデンス」と「スピリチュアリティ」

---

水島 広子

1999年、WHO（世界保健機関）の総会において、健康の定義として従来の「身体的 (physical)」「精神的 (mental)」「社会的 (social)」の3つに加え「スピリチュアル (spiritual)」という要素を含めることが議論された。これによって「スピリチュアル」という概念が広く知られることになったが、宗教ではない「スピリチュアル」という概念は現代日本人の多くにとって決してストンと落ちるものではないだろう。

一方、最近の日本ではにわかに「スピリチュアル」がブームになっている。その内容は玉石混淆で、現実世界からの単なる逃避に近いものも多いようであるが、中には犯罪的な靈感商法などもあり、「スピリチュアル」という言葉を聞いた

だけで「怪しげ」と感じる人が多いのも無理はないかもしれない。「怪しげ」というのは、何も犯罪のことだけではない。一般に私たちは人を洗脳するようなものを「怪しげ」だと感じるものである。何かを信じれば救われる、という概念に洗脳されてしまい、周囲が何を言っても聞かなくなってしまう状態、すなわち主体的なコミュニケーションができないような状態を、人は「怪しげ」だと感じるのだと思う。

私は精神科医としての仕事の他に、ボランティアでアティテューディナル・ヒーリング (AH) という活動をしている。AHとは、1975年に米国の精神科医ジェラルド・G・ジャンボルスキーが始めた活動であるが、簡単に言えば、心の平和を唯一の目的として、怖れを手放していくというスピリチュアルなプロセスである。自分は心の平和を選びたいのか、選びたくないのか、ということ自分を繰り返し問いかけることになる。

「他人が変わってくれなければ自分の心は平和にならない」という考え方も手放す、という点では、「社会に変化を起こ

---

みずしま・ひろこ＝精神医学、対人関係療法  
対人関係療法専門クリニック院長。著書に、『自分でできる対人関係療法』、『臨床家のための対人関係療法クイックガイド』（いずれも創元社）、『拒食症・過食症を対人関係療法で治す』（紀伊国屋書店）、『「うつ」が楽になるノート』（PHP研究所）など多数。このほど、ワイスマン他著『対人関係療法総合ガイド』を翻訳・刊行。

したければ、自分がその変化にならなければならぬ」と言ったマハトマ・ガンジーの考え方にも通じる。

この活動は日経新聞などで紹介されたこともあり、広く知られるようになった。ビジネスパーソン、医療福祉関係者、教育関係者、社会活動家、障害当事者など、さまざまな立場の人がまったく対等な個人として参加しており、大変な好評を得ている。ワークショップをそのまま実録した『怖れを手放す』（星和書店）も広く読まれているようである。

ところが、おもしろい現象として、「周囲の人に勧めたいが、『ヒーリング』とか『スピリチュアル』という言葉が怪しげに感じられてしまうので、何か違う名前に変えられないか」という相談を時々受ける。私も真剣に考えてみたが、せいぜい「愛」を「あたたかい心」に変えた程度で、「ヒーリング（癒し）」や「スピリチュアル」に代わる言葉は思いつかない。それにしても、AHを「怪しげ」と感じるとは、何とも皮肉なことである。なぜかと言うと、AHは、先ほどの私の定義によると「怪しげ」の代名詞とも言える「洗脳」とは対極にあるものだからである。「心の平和を選びなさい」という教義を持っているわけでもなく、単に「心の平和を選ぶか選ばないか」という選択肢を提示するだけである。しかし、自分の心のあり方は状況によって自動操縦的に決められるのではなく「それ以外の」選択肢があるという気づきは時として人の人生を変えるほどである。これは認知療法の構造にも似てい

るが、認知療法はスピリットではなくマインドのレベルに働きかけることを意図して作られたものだと私は理解している。

このたび岩崎学術出版社から訳書『対人関係療法総合ガイド』を刊行していただいた。私は1994年頃より対人関係療法の勉強を始め、1997年に『うつ病の対人関係療法』（岩崎学術出版社、共訳）において初めて対人関係療法を日本語で詳細に紹介した。今では対人関係療法専門クリニックを開くに至っているし、厚生労働科学研究の「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」にも入れていただき、日本でおそらく最初となる対人関係療法のエビデンスを得るべく微力ながら努力している。

対人関係療法の魅力の一つは、そのエビデンスの確かさと豊富さにある。もちろん、精神療法も治療法として薬物療法と同じくらしいの検証を受けるべきだと私は信じているので、精神療法のエビデンス研究には大きな可能性を感じている。

一方、対人関係療法の魅力は、それだけではない。私は以前から、なぜ対人関係療法がこんなにもよく効くのだろうと不思議に思ってきたが、その鍵の一つがスピリチュアルな変容にあるということをご数年実感するようになってきた。たとえば治療においては「ゆるし（過去の手放し）」が自然と起こることが多い。「ゆるし」は現在においてしか起こらず、そして、自分の感情に本当に向き合わない限り起こらないが、対人関係療法は過去ではなく現在に、そして感情そのものに焦点を当てる治療法であり、かつ患者

に無条件の肯定的関心を伝える基本姿勢を持つため、そのような土壌が本質的にあるということなのだろう。「ゆるし」はマインドではなくスピリチュアルな次元で起こるものだと私は考えている。

エビデンスで知られる対人関係療法においてスピリチュアルな変容が起こる、と言われてもちぐはぐな感じがするだろうか。でもエビデンスとはしよせん現実に起こっていることを可視化しようとする試みである。「精神療法のエビデンス研究」と言われたときに人が違和感を覚えるのは、「人間の心はそんなに単純に表せるものではない」という感覚のためだと思う。「そんなに単純に表せるものではない」ものを可視化しようとして、エビデンス研究はこれからも未完成なまま前進を続けるのだと思う。そして、その過程で、治療において感じられる「スピリチュアルな変容」もとらえられるようになるかもしれない。エビデンスとスピリチュアリティは決して相矛盾する概念ではないと思う。

学術的な場ではまだまだスピリチュアリティについて語りにくい雰囲気があるが、よく見てみれば、精神医学の領域で

も、例えばクロニンジャーが提案しているパーソナリティ7因子モデルの「自己超越 (self-transcendence)」は明らかにスピリチュアルな概念である。有効な治療の過程でスピリチュアルな変容が起こるのであれば、それについての学術的な基盤もいずれ追いついてくるだろう。日本でも、これからいよいよ「スピリチュアル」という概念が咀嚼される必要があると思うが、究極のところ、他人を変えなければ気がすまないものは「怪しげ」で、自分の心のあり方だけに責任を持つとうとするものが本来の「スピリチュアル」と言えるのではないだろうか、というのが私の現時点での考えであり、今まで「エンパワーメント」という言葉が示そうとしてきた概念に近いものではないかと思っている。つまり、外部の条件によって自動操縦されるのでもなく、また、小手先のスキルを云々するのでもなく、自分の中に本来備わっている力とのつながりを見出すこと、と言ってよいのではないだろうか。まさにそれは精神療法が目指してきたものの一つではないかと考える今日この頃である。