

健康な人格像

橋口 英俊

The Healthy Personality in Counseling

Hidetoshi HASHIGUCHI

要 旨

健康な人格に関しては、これまで心理学者やカウンセラー、精神医学者その他多くの人々が多方面から論じてきたが、まだ明確なこれといった意見の一致はみられていない。シュルツは各分野で世界的に著名な7名の学者の健康な人格についての考え方について詳細に検討している。すなわちオールポート、ロジャース、フロム、マズロー、ユング、 فرانクル、パウルズである。そこで小論では、それらを要約して述べ、最後に筆者が日常のカウンセリングで重要視しているエリスのREBTという精神的に健康な条件について述べ参考に供する。

キーワード：健康、人格、カウンセリング、精神的健康、健康な人格

1. はじめに

カウンセリングや心理臨床でよく問題になる一つに臨床家の思い描く健康な人格像をめぐる問題がある。健康の定義に関してよく引用されるのはWHOの「健康とは、身体的、精神的ならびに社会的に完全に良好な状態であって、たんに疾病や虚弱でないというだけではない」（憲章前文）である。しかし、完全に良好な状態とは何か、加齢に伴う健康、五体不満足な状態や不治の病に侵されながら周囲に感動を与える理想的な生き方をしている例はどうなるのかなど、そこにはさまざまな見方、考え方が存在する。ストーン (Stone, G. C.)⁽¹⁾は健康の定義に理想説と方向説の二つがあると指摘している。前者は生体の理想的な状態をいい、後者はプラスの価値をもった方向を健康と考える。

いずれにせよ、健康はこの世に生をうけた以上、

万人の目ざす目標であり、願いである。その点からいえば、より現実的に個々人の現在の状況に応じた身体的、心理的、社会的理想像であり、その現実を目ざす生き方や日々の営みとすることができよう。いいかえれば、個々人が現実から未来に向かってよりよく幸せに生きるための主観的客観的に十分納得できるであろう目標であり、意識的無意識的にかかわらず結果的にその理想像に方向づけられた各人の現在像とでもいえようか。このように考えると、個々人の主体的あり方、生き方が問われ、それを根底において支える性格の問題がかかわってくる。

2. 健康な人格

健康と人格に多くの学者が論じているが、シュルツ (Schultz, D) は代表的な七名の学者について丹念に分析し、検討しているのでここではそれを要約し、ご紹介したい⁽²⁾。

a オールポート (Allport, G.) - 成熟した人間

彼とは神経症的性格と健康な人格や大人と子どもとの間の差などを検討し、健康な人格を成熟した人間と考え、その特徴を以下の7つに要約している。

- ① 自己成長の拡大。
- ② 自己や他者と暖かい関係をもつこと。
- ③ 情緒的安定。
- ④ 現実的知覚。
- ⑤ 技能と課題－仕事の重要性和仕事にわれを忘れて打ちこむこと。
- ⑥ 自己客観化。
- ⑦ 統一的な人生哲学－長期的な目標や計画によって動機づけられ、自立の人生で何かをなしとげようとする強い使命感をその基盤にもっている。

b ロジャース (Rogers, C. G.)－完全に機能している人間

彼の提唱する来談者中心カウンセリングから導き出されたもので、以下の5つに要約されている。

- ① 経験に対し開かれていること。
- ② 実存主義的生活－実存のあらゆる瞬間を完全に生き、どの経験も、以前にまったく同じ形式では存在しなかったものとして斬新に認知される。
- ③ 自己自身の有機体への信頼－ある状況の全体的勇氣感覚は知性により信頼にいたるものであり、瞬間の直感的な衝動にもとづいて行動することができる。
- ④ 自由の感覚。
- ⑤ 創造性。

c フロム (Fromm, E.)－生産的人間

新精神分析派の代表的な一人であり、自らの経験や社会文化に対する鋭い洞察から、人間独自の動機に注目して、健康と不健康に分ける指標として、次の5つをあげている。

- ① 連帯性－特に世界との連帯性について愛情の重要性を指摘している。
- ② 超越性－生物としての受け身の役割を超越しようとする人間独自の欲求を重視。
- ③ 根源的つながり－仲間との友愛の感情を發展させ、愛情、関心、社会的参加の道をひらく。
- ④ アイデンティティの感覚。
- ⑤ かまへの構造－理性により、現実的で客観的な世界観を發展させる。

以上であるが、フロムはこれにより魅力ある健康な人間像を次のように描いている。

愛情ゆたかで創造的で、高度に発達した理性をもち、世の中や自己を客観的にみることができる。また確固たるアイデンティティをもち、世界との連帯性やきずなによって支えられ、自我の主体、運命の支配者であり、近親愛的結びつきをもたない存在である。

d マズロー (Maslow, A. H.)－自己実現する人間

彼は自己実現する人間が健康と考えたが、その定義によると、彼らは低次な生理的欲求や生命欲求、愛情と所属の欲求、尊敬の欲求を順次充たし、自分の能力や特質を最大限に発揮できる人間である。そしてさらに以下の特徴を加えている。

- ① 現実についての有効な認知－自らをとりまく外界や人々を客観的に認知する。
自然、他人、自分自身についての全般的受容。
- ③ 自発性、純真と自然性－開放的で率直に振る舞い、見せかけの行動はとらない。天性のままに生きることができる。
- ④ 自己の外にある問題に熱中できる－仕事に傾倒する。
- ⑤ プライバシーや独立に対する欲求。

- ⑥ 自立的機能—社会的、物理的環境から自立しようとする傾向や能力。
- ⑦ 不断の斬新な鑑賞眼—彼らは、つねに新鮮な喜びと恐れ、驚きの感覚をもっている。
- ⑧ 神秘的な経験あるいは至高経験—深い宗教的体験に似た激しい圧倒的な恍惚感、無上の喜び、畏敬の念を経験することがある。
- ⑨ 社会的関心—人類のために役立ちたいという願望と同時に、あらゆる人間に対し深い共感と愛情の心をもっている。
- ⑩ 対人関係—彼らは相手と、より大きな愛情、深い友情を結び、より完全な同一化をなしとげることができる。
- ⑪ 民主的な性格構造—最高に健康な人は社会階級、教育水準、政治的宗教的帰属、人種、皮膚の色の如何を問わず、すべての人と交わり、これを受け入れる。
- ⑫ 手段と目的の区別、善悪の区別—自己実現者は、目的と手段を明確に区別し、目標を達成することと同じかそれ以上にそこに至る過程や手段を楽しむ。同時に善悪、正邪をはっきり区別することができる。
- ⑬ 敵意のないユーモア—自己実現者のユーモアは哲学的で、けっして特定の個人をからかうものではない。
- ⑭ 創造性—創造性は態度の問題であり、精神的健康の表現でもある。
- ⑮ 文化受容に対する抵抗—自己実現者は自律的であり、社会的圧力に抵抗することができる。

e ユング (Jung, C. G.) —個性化した人間

ユングは、他の理論家とちがいで、健康な性格の特徴を一覧表で示したり、その人物像を詳細に語ってもいない。しかし、深層心理学者として、分析心理学者としての豊富な経験からあぶり出され

てくる理想像を、シュルツは「個性化した人間」と名づけ、およそ次のようにまとめている。

年齢的には中年期以降で、その時期における人格の本質の変化による危機を無事のりきっている。その結果、意識と無意識の双方における高い水準の自己知識を達成している。第2の特徴は自己受容で、彼らは、自己の本質—その強さも弱さも、聖人的側面も悪魔的側面も受け入れている。

第3の特徴は自己の統合である。人格のすべての側面が統合され、調和をとるようになるため、そのすべての側面が表現できるようになり、生まれてはじめて、どの側面、態度機能も優勢でなくなる。

第4の特徴は、人間の本質に対する受容と寛容である。個性化した人間は、集合的無意識を率直に受け入れ、人間の条件をより深く認識し、かつ許容することができる。

第5の特徴として、未知で神秘的なものの受容をあげる。つまり彼らはたんなる理性的な存在ではなく、意識の中に無意識的、非合理的要因が入るのを許容できる。そして、意識や理性を放棄するのではないが、それら意識の過程を無意識の力で適度に調節する。つまり個性化した人間は普遍的な人格をもち、個性的な独自性はなくなり、もはや特定の心理的タイプに属するものとして記述することは不可能となる。

f フランクル (Frankl, V.)

—自己超越した人間

フランクルは、1942年から1945年まで、最初はアウシュヴィッツで、のちにダッハウの強制収容所で空前絶後の過酷な三年間を過ごした。そこで彼は、人間は最も基本的な自由以外であれば、何を失っても大丈夫だということを学んだ。最も基本的な自由、それは自らの運命に対してどのような態度をとるか、どのように反応するかを選択す

る自由である。われわれは自らの存在の結果を決定する究極的な力を保持することができる。それが人生に意味と目的を与えてくれる。人間存在において重要なのは、運命ではなくて、その運命をどう受けとめるかである。彼は、苦悩や死を含め、どんな状態においても何らかの意味を見出すことができ、それにより生き続けることができると述べている。収容所から解放されたのち、精神科医として復帰した彼は、これらの体験もふまえ、フロイトの「快への意志」やアドラーの「権力への意志」に対し、人間の努力はできるだけ多くの価値を実現するためであるとした。そして、これを「意味への意志」と名づけ、理性に訴える心理療法ロゴセラピーを提唱したことは周知の通りである。すなわち彼は、人間を①身体 (Soma)、②心 (Psyche)、③精神 (Geist) の三次元でとらえ、この中で精神的次元の重要性を指摘し、心身に対して何らかの態度をとる自由と、それに対する責任をもつものとみなしている。技法的には、不安や恐怖などから目を反らす代わりに逆にそれと向きあおうとする「逆説志向」や、人生に意味や価値を見出せるような物事に注意を向け、症状からの解放をねらう「反省除去」などが中心となって

いる。

フランクルの描く健康な人格について、シュルツは次のようにまとめている。彼らは、

- ① 自分自身の行動を選択する自由をもつ。
- ② 自分にあった人生の意味を見出す。
- ③ 自分の人生を自覚的に統制している。
- ④ 創造価値、体験価値、態度価値を示すことができる。
- ⑤ 自らの人生における行為、自らの運命に対してとった態度に個人的な責任をとる。
- ⑥ 外部の力によって規定されない。
- ⑦ 自己への関心を超越している。
- ⑧ 未来を志向している。
- ⑨ 仕事への関与。
- ⑩ 愛を与え、愛を受けることができる。

g パールズ (Perls, F.)

— “いま” “ここに” 生きる人間

フロイトとの劇的訣別を契機に、いま、ここで生きよ、自分自身であれと説くゲシュタルト療法で知られるパールズの健康な性格の概念をシュルツは以下のように要約している。

- ① 現在の瞬間における存在に基礎をおく。
- ② あるがままの自分をすべて受容する。

表1 健康な人格のモデル—特徴の比較

特徴	オールポート	ロジャース	フロム	マズロー	ユング	フランクル	パールズ
動機	未来への指向	自己実現	生産性	自己実現	自己実現	意味	いま、ここ
意識あるいは無意識	意識	意識	意識	意識	双方	意識	意識
過去の強調	無	無	有	無	有	無	無
現在の強調	有	有	有	有	有	有	有
未来の強調	有	無	(?)	(?)	有	有	無
緊張増大あるいは解消の強調	増大	増大	(?)	増大	(?)	強調	無
仕事の役割と目標	強調	無	(?)	強調	(?)	強調	無
認知の性質	客観的	主観的	客観的	客観的	客観的	(?)	客観的
対人に対する責任	有	(?)	有	有	(?)	有	無

註 (?)はその理論家が、その点について明らかにしていないこと、あるいは彼の著書にその問題についての何の議論もないことを示す。

- ③ 自らの衝動や願望を表現する。
- ④ 自分自身の人生に責任を負う。
- ⑤ 他人に対して責任はとらない。
- ⑥ 自己および世界と触れあっている。
- ⑦ 率直に自分の怒りを表現する。
- ⑧ 瞬間瞬間の状況に導かれ、反応する。
- ⑨ 自我境界が狭窄化していない。
- ⑩ 幸福追求に従事しない。

つまり瞬間瞬間のありのままの自分であること、これのみがわれわれの心がけることというのがその骨子である。

以上主にシュルツの論にしたがって諸家の健康と思う性格について述べてきたが、彼によると最も大衆的支持を受けたのは最後のパルズであったという。それぞれ含蓄があり、共通点、相違点さまざまであるが、各人の健康観、人生観を考える上で参考になる点が多いと思う。

3. 精神的に健康な人間の条件

最後に、筆者が日常のカウンセリングや教育臨床の場で重視している REBT (Rational Emotive Behavior Therapy、理性感情行動療法、論理療法の名で知られている) で精神的に健康な人間⁽⁴⁾の条件としてあげられているものに若干私見を加えたものをご紹介して参考に供したい。REBT は周知のようにエリス (Ellis, A)⁽⁵⁾ によって提唱され、包括的統合的折衷的カウンセリングの代表として注目されている。よく「何事も気の持ちよう」「考え次第」といわれるが、その「気」や「考え方」つまり、ビリーフをもとに、今から未来の人生がよりよく幸せなものになるよう援助していくのが REBT である。いいかえれば、出来事や経験が抑うつやおちこみをつくるのではなく、それを本人がどう受けとめたかできまる。その受

けとめ方の中核にビリーフがあり、それを明らかにして、健康レベルに方向づけ援助しようとするのである。次にあげる条件はもちろん絶対的なものではなく、これらを常に念頭においておくことの重要性を指摘したものである。

- ① 自己利益 (self interest) 健康な人間は自分に対して真実であり、他人のためにマゾヒスト的に犠牲にするようなことはしない。他人に対する親切や配慮も自己の責任においてそうしてあげたいという自らの意志が結果的にそういう行動をとらせたものであることを十分に知っている。
- ② 自己指導 (self direction) 健康な人間は自分の人生に責任を負い、自分の問題はほとんど独力で解決することができる。時に他人の協力や援助を求めることがあっても、自分の幸福のために彼らの援助にすぎるとはしない。
- ③ 寛容性 (tolerance) 彼は他の人が過ちを犯す権利を完全に認めている。ゆえに、もし彼らの嫌いな行動が表れても、彼らを人間として非難するようなことはしない。彼はすべての人間が非常に過ちを犯しやすいという事実を受け入れており、けっして非現実的に彼らに完全を期待するようなことはしないのである。したがって、やむを得ず過ちや間違いを犯すことがあっても、彼らを軽蔑したり罰したりなどはしない (時に誰もが納得するような罰則を科すことはあるが、それは過ちを修正できるように援助するためのものである。)
- ④ 不確かさの受容 (acceptance of uncertainty) 健康な人間は、いかなる場合でも絶対的に確実ということはなかったし、今後もありえないということをよく知っている。そして、

そのような不確かで何かありそうな世界で生きていることが、決して恐ろしいことではないし、かえって刺激的で魅力的なことも多いと思っている。

- ⑤ 柔軟性(flexibility) 彼はつねに知的な柔軟性を持ち、いつでも変化に対して心を開き、彼をとりまくいろいろな人々の考え方や事物に対しても偏見をもたずに眺めようとする。
- ⑥ 科学的な思考(scientific thinking) 彼はつねに客観的で科学的に物事を考えようとする。つまり、外界の人々や出来事だけでなく、彼自身や周囲の人間関係にも論理と科学的方法を用いて解決しようとする。
- ⑦ 献身(commitment) 彼は人であろうと物であろうと、あるいは観念(考え方)であろうと、自分のまわりにあるものに対して、真に夢中になることができる。そして、特に自分の好む少なくとも一つに対してはとりわけ強い興味を持ち、創造的に取り組んでそれらの周囲に人生のすてきな一部を築き上げる。
- ⑧ 危険を冒す(risk taking) 情緒的に調和のとれた人は危険をものともしない。つまり、彼が人生で本当にしたいことは何かということをも自分自身に問いかけ、負けたり失敗するおそれがあってもそれに挑戦しようとする。彼は冒険的で(必ずしも向こうみずなものではない)、それが自分にあうかどうかを確かめるためにも、何でも一度は喜んで試み、日常生活に何らかの節目ができることを待ち望んでいる。
- ⑨ 自己受容(self acceptance) 彼は生きていること、自分自身を受け入れることに喜びを感じている。すなわち、自分が生き、存在しているがゆえに愉快に過ごしたり、幸福や喜びを創造したり、あるいは不必要な苦痛を

払いのけたりすることができるということを彼は十分に知っている。したがって、彼は自分の外的な成功とか、他人が自分をどう思っているかなどで自分自身に対する価値づけや存在を評価するのではなくて、むしろ、自ら自分の存在を受け入れ、人生を楽しもうとする。

以上であるが、われわれが健康で幸せに生きるための指針として、またカウンセリングや心理臨床において、各臨床家の思い描く健康な人格像を構築する上で多少ともお役に立てれば幸いである。

文献

- (1) ストーン「健康心理学」(本明寛・内山喜久雄監訳)実務教育出版、1990 (Stone, G. C., 1987, Health Psychology., The Univ. of Chicago)
- (2) シュルツ「健康な人格」(上田吉一監訳)、川島書店、1982 (Schultz, D, Growth Psychology, Models of the Healthy Personality, 1977, Littion Educational Publishing Inc)
- (3) エリス「人間性主義心理学療法 RET 入門」(澤田慶輔、橋口英俊訳)サイエンス社、1983 (Ellis, A, Humanistic Psychology-The National Emotive Approach, 1973, McGraw-Hill)
- (4) 橋口英俊「希望の心理学 REBT 入門」日本教育臨床研究会、1999)
- (5) 国分康孝「論理療法の理論と実際」誠信書房、1999

ABSTRACT

The issue of healthy personality is discussed from many perspectives by psychologists, counselors, psychiatrists, and by others. The distinctive richness and congruence of a fully healthy personality are not easy to describe. And so the purpose of this paper is to show seven eminent researchers idea about the healthy personality from their works: Allport, G., Rogers, C., Fromm, E., Maslow, A. H., Jung, C. G, Frankl, V., Perls, F. Finally the criteria of psychological health by Ellis, A (self-interest, self-direction, tolerance, flexibility, acceptance of uncertainty, scientific thinking, commitment, risk taking, self acceptance) are introduced.

Key words : health, personality, counseling, psychological health, healthy personality