

ネイチャープレイにおける自然と人間

Nature and Humanity on Nature Play

治田 哲之

Tetsuyuki HARUTA

1. はじめに

ネイチャープレイとは、スイスのユング派分析家である、キーペンホイヤー [Kasper Kiepenheuer] (1990) が考案した、新しい心理療法的グループワークである。日本へは、若山隆良により紹介され、1994年に初めてのセッションが行われた。以来日本では、「東京ネイチャープレイ研究会」を中心に10年あまりの実践と研究が積み重ねられている(若山, 1995, 1997, 1998, 1999, 2000; 松原, 1995, 1997, 2000)。

ネイチャープレイは、10名前後のグループで行われる。「ガイド」と呼ばれるリーダー役の導きのもと、森などの自然の中に入る。参加者は、そのうちの定められた範囲の中に、自分のお気に入りの場所「サイト」を決め、定められた時間、思い思いに過ごす。その後、グループ全員で各参加者のサイトを訪ねて回り分かち合いをする「ツアー」を行う。ネイチャープレイでは、このようにして、実際に自然と直接的なかわりをもつこと自体を重要視する。

ネイチャープレイの特徴は、その全プログラムが野外、それも森などの自然の中で行われることである。また、グループワークであ

りながら、一人で過ごすことが中心となるという点でも、ユニークな技法である。

松原(1995)は、キーペンホイヤーが箱庭療法をもとにしてこの技法を考案したことを指摘し、ネイチャープレイは「いわば等身大の箱庭療法とでも言える」と述べている。

箱庭療法の治療機序は、象徴イメージを核とする。セラピストとの信頼関係を基盤とし、セラピストに見守られながら箱庭作品を制作することを通し、自己の内面のイメージを表現するとともに自ら体験する。この営みが象徴化として作用することが、箱庭制作に治療的効果をもたらす。無意識の領域に存在する何かが個々人に働きかけてきているその内容を、前意識の水準でイメージとしてとらえ、それを箱庭作品として表現するということがなされている。この時、自覚的には、予感、あるいは何らかの身体的感覚として与えられている無意識からの働きかけを、前意識水準でとらえ、イメージ化して表現するためには、十分に自己の内面に集中することが必要となる。したがって、セラピストには、信頼関係のうちに静かに見守る姿勢が必要となる。

筆者は先に、ネイチャープレイのセッションで体験されることについて記述、検討し、

ネイチャープレイによってもたらされる癒しについて、自己の内面に集中することによる癒しという観点を設定できることを示した。そして、ネイチャープレイにおいて自己の内面へ集中することが心の健康のための重要な要素となっている可能性を示唆した（治田，2006）。本稿では、その内面への集中と癒しに関連して、自然という観点から、ネイチャープレイにおける心への働きかけがなぜ起こるのかということについて考察する。それはつまり、自然と人間の内面との結びつき方について考察するということになる。

問題は、ネイチャープレイにおける癒しの機序の本質は何か、ということである。多少具体的にいえば、ネイチャープレイの特徴である、自然を体験することによる癒し・成長とは、単に、象徴化のプロセスにおける投影を引き受ける対象が自然の中には豊富であるということのみによってもたらされるものなのだろうか、ということである。あるいはそれを、ネイチャープレイでいう自然とは、人間に癒しをもたらすような物的構成のことだけを指すのだろうか、と問うこともできよう。

先に筆者は、「ネイチャープレイにおいては、自然と直接関わるのが重要であり、人間が自然を道具として利用するのではなく、大いなる自然の一部である人間が、自然に直接接触れることにより、自分の内にある「内なる自然」との関係を取り戻すことが可能となるのである。そして、その「本来的なもの」に触れることによりもたらされる癒しは、生死というようなレベルの問題に関するほどの深いものとなるのである。」というまとめをした（治田，2006）。人間が道具として利用するのではない自然、人間自身がその一部であるような自然、そして、それが「本来的なもの」であることによって、それに触れることによる癒しを生み出す力を持つ自然。本稿

では、このような自然についての検討と、その一部であるような存在である人間存在の特徴を検討することを通して、ネイチャープレイにおける癒しの機序の本質は何か、という問題への接近を試みる。

2. 人間の本質と自然

本稿は、ネイチャープレイにおける癒しの機序の本質は何か、という問いを立て、人間の本質を明らかにしつつ、人間がその一部であるような、しかも「本来的なもの」であるような自然とはどのようなものなのかを明らかにし、両者すなわち人間と自然との関係を真の癒しの観点から明らかにすることを通してその問いに答えようとするものである。したがって、人間の本質について検討し、自然との関係を論ずる基礎となる見解をまず導かなくてはならない。

そこでまず、光を当てなければならないのがフロム [Erich Fromm] である。フロムは精神療法の実践を背景に、人間への深く鋭く、かつ温かい眼差しによる優れた考察を行っている。そして、そのような踏み込んだ人間理解に基づいた、厳しくも建設的な社会批判を行っている。偏りがなく、具体的な人間理解に基づいていること、その内容が真実を深くえぐっていること、さらに前向きな性質を持った社会へのメッセージを発し続けていることなどから、フロムの著作は、人間について検討する場合の基準となることができるものである。

本稿でもまず、フロムによる人間の本質に関する考察を手がかりとして、検討を始めることとする。

2-1 人間存在の矛盾

人間は、自然の一部でありながら自然と切り離されている。これが、フロムが指摘する、

根本的な人間存在の特徴である（Fromm, 1947, 1956）。

フロム（1947）は、次のように論を展開し、人間存在の矛盾を指摘している（以下本節における引用はすべてFromm, 1947）。

- ① 人間は動物の一種である。つまり自然の一部である。
- ② しかし、人間は本能の統制力（regulation）が弱い。進化の過程において本能的順応性をもっとも小さくなったときに人間が出現したと言える。そのため、「環境に適し、いつもその一部分となることができるような機構をもともとそなえている」という意味での「調和的」な生き方ができない。
- ③ そのかわり、「自覚」、「理性」、「想像」などの能力が人間の強さとなっている。
- ④ これらの力は、人間の肉体的な性質を進展させるとともに、動物的生存の特徴である「調和」を瓦解させてしまった。

このように、人間は動物であり自然の一部でありながら、自然と切り離されている、という人間存在の特徴を指摘したフロムは、さらに、その矛盾を具体的に指摘している。すなわち、「人間は自然の一部であって自然法則に順応し、そのような法則を変えることはできないが、しかもまた宇宙の他のすべてのものに卓越する。人間は部分的な存在でありながら、また独立した存在でもある。人間は故郷をもたない。しかも人間もまた他のすべての生物とともに同じ故郷にしばられている。人間は時も所も偶然にこの世の中に投げ込まれ、そしてまた偶然にそこから引き離されていく。自覚をもつ故に、人間は自己の存在の無力と制限とを感得する。人間は自分の終わりを、死を、ありありと描き出す。人間は決

して自らの存在の二分性から逃れられない。人間はたとえ自分で欲しても自分の心を追い払うことはできない。生きている限りはまた自分の身体を抹殺し得ず、——そして身体をもつ故に人間は生きることを希う」と。

人間は、理性を持つ。理性は「終始人間を強いて、解決不可能の二分性を解決しようとする課題へ向かわせる」ものであり、「人間存在はこの点において他のあらゆる生物と異なる」のである。つまり理性は、人間を自然から引き離し、解決不能な存在の二分性を生み、さらにその二分性を解決するべく無限に努力し続けることを人間に強いるのである。

人間にできることは、この理性による二分性の生ずる以前の状態に帰ることではなく（それは不可能である）、人間が自然の主となり、自分自身の主となるまでどこまでも、理性を発展させて行く努力を続けることだけである。

このような分裂は人間の存在に根ざしたものであり、フロムはこれを「実存的二分性」と呼んでいる。

これを解決する唯一の道は、「真実に直面し、自己の運命とは無関係な宇宙の中にあって、もともとひとりぼっちであり、孤独なのだということを認め、決して自分の問題を解いてくれるような自分を超越した力があるのではないことを承認すること」である。そして、「人間は自己自身に対する責任と自己の力の使用によってのみ、自分の生活に意味をあたえることができるのだという事実を承認」しなければならず、もし、人が破局に落ち入らずに真実に直面するなら、「人間には人が自分の力を展開することによって、つまり生産的に生きることによって自ら与える意味の他には意味はない」ということと「絶え間ない監視、活動および努力だけによって」「われわれの存在の法則が定める限界内でわれわれ

れの力を完全に展開すること」をやり通す努力ができるということとを認識するであろうと言う。

このようにして、人間が人間の実態を認識するとき、「彼はほかならぬ彼自身であり、また彼は彼自身のために存在するのだ」ということと、その特別な能力「理性と愛と生産の仕事」の完全な実現によって幸福を手に入れるという課題によって、この二分性を解決する道が開かれると言う。

2-2 孤独と合一

フロム（1956）はまた、この人間の存在に根ざした分裂を「人間の実存の問題」とも呼んでいる（以下本節における引用はすべてFromm, 1956）。

人間は理性によって、「自分自身を知っている生命」であり、仲間を、自分の過去を、知っており、未来の可能性を意識している。人間は、自分の孤独と死について意識している。

孤立しているという意識は不安を生む。したがって、「人間のもっとも強い欲求とは、孤立を克服し、孤独の牢獄から抜け出したいという欲求」であり、人間は常に「いかに孤立を克服するか、いかに合一を達成するか、いかに個人的な生活を超越して他者との一体化を得るか」という問題の解決に迫られている。

「どのような答えを出すかは、その人間がどれくらい個人として独立しているか」つまり、人間の成長・発達の種類によるとしている。

そして、この、人間の置かれた実存の問題を解決する「完全な答え」は、「人間どうしの一体化、他者との融合、すなわち愛にある」と言う。

このようにフロムによって示された、実存の問題とその解決への道筋は、次のようにまとめられることができる。

- ① 理性によって、人間は、自分の孤独と死を自覚することになってしまった。
- ② 本能的な自然から切り離されてしまった人間は、自然の一部としての宿命を背負いつつ、人間の力、理性を發展させて先へ進むしかない。つまり人間は、孤独と死の運命を自覚し不安にさらされつつ、人間の人間的な能力をさらに發展させること以外にはそれを克服することはできない。
- ③ その克服は、切り離されてしまった他者や世界との再度の合一による。その完全なものは「愛」であり、そこへ至るまでの人間の発達の種類によって、様々な部分的な解決が存在している。

ここでのポイントは「再合一」である。理性以前の原初的な一体性へ戻るのではなく、人間に与えられた理性を最大限に發展させて、理想的には正しく愛する能力を身につけ發揮することによって、他者と世界と人間的な再合一を果たすことが、目指されるべきこととして示されている。

自然と人間という観点からこれをとらえ直すと、次のように言うことができる。

人間は、自然の一部でありながら、自然から切り離されている。人間が、人間らしく孤独と不安を克服し、より健全なあり方を手に入れるためには、もう一度自然との一体性を取り戻すことが必要である。しかしそれは、人間が原初の状態に帰ることを意味するものではない。人間は、理性を發展させ正しく愛することによって、人間的な一体性を生み出さなければならない。自然との関係でいえば、自然を正しく愛することによって、再度自然との一体性を取り戻すことを目指さなければならないのである。

2-3 愛の条件

フロム(1956)は、愛の能動的要素として、まず与えることを挙げている。そして、その他の「あらゆる形の愛に共通して」かならず見いだされる基本的な要素として、配慮、責任、尊敬、知の4条件を挙げている(以下本節における引用はすべてFromm, 1956)。

配慮とは、「愛する者の生命と成長を積極的に気にかけること」である。これを自然との関係でとらえれば、人間が、自然の生命と成長について積極的に気にかけることが大切であると言える。たとえば、産業や生活の利便性の発展ばかりに力を注ぎ、環境破壊に配慮しない態度は、自然への愛に欠ける。それは、正しく自然を愛することから人間を遠ざけ、人間の存在の苦しみを解決することをより困難にさせる姿勢だと言える。

ネイチャープレイにおいては、自然に立ち入るメンバーは、みだりに自然を乱すようなことはしない。各自のサイトにおいて作品を作ったり、目に留まった事物に働きかけることもするが、それは、いわば瞑想的に自分の内面からわいてきたイメージに沿って「必然的」に、いわば自然の中から引き出されるように行う働きかけである。何らかの作品を作ったり事物を移動させたとしても、むしろ、根本的な自然への配慮に基づいてなされる行動であると言える。

責任が、フロムの言う愛の第二の要素である。ここで言う責任は、「ほんとうの意味の責任」であり、「完全に自発的な行為」なのである。責任があるとは、「他人の要求に応じられる、応じる用意がある」ということだとフロムは言う。自然に対して、ルールがあるからそれを守らねばならない、という形で人間としての義務を果たそうとするのは、愛の要素としての責任としては不十分である。人間が、人間の繁栄だけのために資源をむさ

ぼり続けたなら、自然に対して取り返しの付かないダメージを与えることになる、と気づいたなら、その時点で、一人一人が自発的に、自然との調和を図る理性的な努力を始めなくてはならないのである。

ネイチャープレイにおいては、やはり、大いなる自然の中に人間の都合で立ち入るということについて、メンバーは意識している。セッションにおいて、その自然の中で体験すること、それを意図するかしないかに関わらず自然の事物との間で生ずること、自分の心の中で生ずること、それらについて、自分のこととして責任をとるという姿勢が、心理療法的グループワークとしてのネイチャープレイを成り立たせているとも言える。

尊敬なき責任感は危険である。責任に尊敬が欠けていると容易に支配、所有へと墮落してしまうことをフロムは指摘している。そして、尊敬とは「人間のありのままの姿をみて、その人が唯一無二の存在であることを知る能力のこと」であるとしている。あるいは、「他人がその人らしく成長発展してゆくように気づかうことである」とも言う。尊敬には、「人を利用するという意味はまったく」なく、「愛する人が、私のためではなく、その人自身のために、その人なりのやり方で、成長して欲しいと願う」ものである。人を尊敬するには、自分が自由でなければならず、独立していなくてはならない。そのようで行われるときにはじめて、「その人を、私の自由になるような一個の対象にするわけではなく、「ありのままのその人と一体化する」ことができるのである。

近頃はやりのスローガンに「MOTTAINAI精神」という言葉がある。ちまたでは、この言葉のもとになった「もったいない」という言葉と儉約精神とが混同して使われているように思われる。本来のもったいないという言

葉は、謙讓あるいは尊敬の意味を色濃く持つ言葉である。自然環境や資源に対し「もったいない」という言葉を使うときには、本来、そこに尊敬や畏怖の念を伴っていないとは言えない。「MOTTAINAI 精神」とはいえ、日本人が「もったいない」というときには、意識的には儉約の意味しか持たせていなくても、潜在的・無意識的には自然、資源、人間にたいする尊敬、畏怖の念が伴っていると考えることもできる。

ネイチャープレイにおいては、自然に大きな敬意を払いつつ、自然の中で過ごすセッションを行う。それは、自然を利用するという姿勢からはほど遠く、ありのままの自然の秩序の中に謙虚に身を置くという姿勢である。自然の流れの中に身を任せる中で、自分の中に訪れたイメージを受け止めるということがなされている。

知ることは、人を尊敬するために必要な要素である。また、当てずっぽうでない配慮、責任のためにも知ることは必要である。「愛の一側面としての知識は、表面的なものではなく、核心にまで届くもの」であり、「自分自身にたいする関心を超越して、相手の立場にたってその人を見ることができたときにはじめて、その人を知ることができる」ものである。

愛と知ることには、このほかにもっと根本的な関係がある。「孤独の牢獄を抜け出して他の人と融合したいという基本的な欲求」は「人間の秘密」を知りたいという人間的な欲求と密接に関わっているとフロムは言う。人間は、「人間の魂の秘密に、つまり「彼」そのものであるような、人間のいちばん奥にある芯に、到達したいという欲求を捨てることができない」のだと。

ネイチャープレイでは、本物の自然の中に入ることにより、直接自然に触れる。それは、

自らが体験する本物の知識をもたらす。まさに、核心の知識を得ることを可能にする。自然の中で過ごし、自然との一体感を感じるようにして自然を見るとき、それを直接の目的としているわけではないが、自然について、メンバーであるその人自身の知識を得ることができる。そしてそれは、自然と切り離された存在としての人間が、自然の秘密を知り、理性によって自然との再合一を目指す営みへと向かう活動となるのである。

以上、フロムの愛の条件に従いながら、それを自然と人間という観点において検討した。ここから、自然と人間の真のあるべき姿が浮き彫りになってくる。

人間が、自然を支配し続け、人間のための資源を確保し続けることを目的とする自然保護というものは、究極的には人間の問題を解決することには向かわない。真の意味での自然との共存とは、ここに示したような、真の愛に基づいた自然との関係を確立すること以外にはないと考えられる。

そしてそのような関係の確立に成功したときには、人間の実存の問題を自然との関係の中で解決することができるといえるのではないか。このことは、ネイチャープレイにおける癒しの機序に迫る有力な視点であると考えられる。

以上、人間の置かれた、本質的な矛盾の状態に対する一つの方向性、すなわち、理性の発展による自然との再合一について、フロムに従いながら検討した。

次いで、あくまでも人間が自然の一部であるという観点から自然と人間の関係について考察する。

3. 人間の本質の一側面としての自然

人間は動物であり、今なお自然の一部である。人間は、理性を獲得したことによって自然

との原初的な合一性を失い、自然とは切り離された存在となった。しかし、それでもなお、自然の法則に支配された存在であり、自然の一部である。

このような、人間の本质の中に自然の一部であることが含まれるという観点を明確に示すのが、進化論とユング心理学である。

3-1 進化論

進化論においては、非常に大きなスケールで時間を遡り、現存する(した)多様な生物のありようについて、それらの性質がどのようにして獲得され伝えられてきたかが問題とされる。時代により、学者により、個々の学説には様々な主張や問題点を持っているが、その背後には共通して、次のような4つの原理が存在すると言える。

- ① すべての生き物の根源に、生き続けようとする「生命力」の存在を認める。
- ② 生き続けるため環境に適うように変化する「適応力」(これには突然変異による変化も含めることができるであろう)が、進化を起す原因であるとする。
- ③ その変化の結果を子孫に残す「遺伝」(特に獲得形質の遺伝)により、種としての発展を可能にしたとする。
- ④ 生命力の発展には、目的となる最終的な形態は規定されていない。

このような進化論的立地点から人間に視点を向けてみると、人間について次のように言うことができるであろう。

人間は、原初から続く適応と遺伝の営みによって、生命力の発展の現時点での頂点に立っている。しかし、現在の人間の姿が、あらかじめ規定されていた生命の最終的なありようであるというわけではない。この先長い時間

をかけて、現在では思いもよらぬようなさらなる進化が、人間、あるいは現在存在する何らかの種の中に生じ、人間のみならず世界(自然界)が大きな変化を迎える可能性が十分にある。いやむしろ、確実にそういう変化を迎えることになると思うということになる。

さてここで、人間が自然の一部であるということをもより明確にするために、今度は、現在から過去に遡って、進化論の観点から考えることとする。

人間は、進化の結果、生物の中で飛び抜けて高い知的能力を手に入れ、繁栄を謳歌している。しかし、長い時間を遡っていけば、より未分化でより単純な形の生き物であり、大きな自然の流れに一体化した存在であった。最終的には、生命力そのものといえるような根源的存在にまで遡ることができ、そのときには、まったく自然と一体(あるいは世界全体と一体)であった。

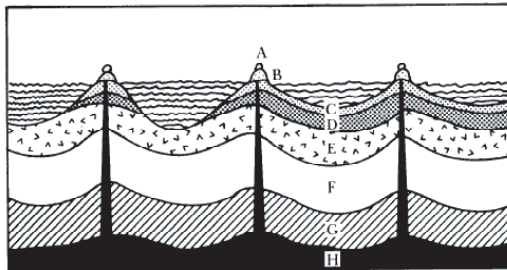
以上のように、非常に長い時間を通観すれば、人間はまさに自然の一部なのである。進化を遡った過去においては、ということではなく、今なお人間は、ゴールが開かれた進化の途中にある生命の、自然の一部であり続けていると言えるのである。

3-2 ユング心理学

ユング [Carl Gustav Jung] は、人間の心の構造を、次のように説明している(図1)。

人間は、一人一人「自分の」意識を持っている。しかし、それぞれ固有のものであると一般には考えられている各自の人格は、共通したものの中から生まれている。それはまるで、海の中からいくつかの頂が突き出た海中山脈のようなものである。その頂が、各自固有の意識、「個人 Individuals」である。それは、すぐ下の層「家族 Families」の水準で他者との共通性を持つことになる。その下は、

「一族 Clans」の層である。この層は、ほとんど水面下、すなわち無意識の要素となるが、水面下で他の「家族」と共通する部分を持つ地層となる。「一族」の下は「国家 Nations」であり、その下は「大きなグループ Large Group」である。それは、例えば、ヨーロッパ人、などと表現できるようなまとまりである。さらに、「霊長類の祖先 Primate Ancestors」「動物一般の祖先 Animal Ancestors in general」と、その地層は深くなるほど広範にわたるカテゴリーとなり、最終的には、生命力そのものと考えられる「"Central Fire"」へ到達する。これはまるで、マグマが地球の中心から活火山の火口付近まで地層を貫いて到達しているように、心の地層の中心から、すべての地層を貫いて個々人の山々の頂に到達している。



- A = Individuals.
- B = Families.
- C = Clans.
- D = Nations.
- E = Large Group (European man, for example).
- F = Primate Ancestors.
- G = Animal Ancestors in general.
- H = "Central Fire."

図1 人格の地質構造（McGuire,1989）

このように、まるで大地の奥深くまで様々な特色を持つ地層が積み重なっていて、海によって隔てられ離れた場所で、共通の要素を備えた地質構造をもった山々が、海中から顔を出しているかのようなイメージでとらえられるような、人間の無意識まで含めた心の構造をユングは想定した。そして、この地層の

備える共通の要素のように、人間には、心の奥深くで他者と、あるいは他の生命すべてと共通し、つながりを保ち続けている部分が存在しているとする。このような他者との共通性を想定したことから、ユングの主張した無意識論は集合的無意識 [collective unconscious] と呼ばれる。そして、ユングはこの集合的無意識こそ「個人の心の真の基礎」（河合、1967）であるとしている。

集合的無意識の内容は、ユングが「元型」と名付けたものによって構成されている。元型とは、先験的に与えられているもので、表象を成す元の型である。それは、かならずしも実現化するものではなく、あくまで可能性を持って存在するものであるとされる。それは、身体面における本能と並べて説明されることがあるように、あくまでも、実際に現実世界において具体的な働きをすることによって始めてその存在を確認することができるようなものである。

元型に具体的な働きを与えるのが「象徴」である。実現可能性を持ちつつ潜在的なイメージ（の元）として存在する元型は、集合的無意識の内にあり、現実の外界の事物に投影されることにより具体的な働きが与えられる。その際、その投影を引き受ける特定の事物が象徴である。我々は、無意識の内容すべてを知ることはできず、それらを直接知ることができない。知ることができるのは、それが象徴として具体化され、意識によってとらえられる好機を得られたときのみであり、しかも、その投影を引き受ける具体的事物を通して間接的、部分的に知ることしかできない。

我々は、一人一人の心の奥底に、人類普遍の無意識的内容を引き継いでおり、その元型的イメージが、それにピッタリした投影の受け皿となる具体的事物と出会ったときに、その象徴を通して無意識の内容の働きかけを受

け取る。つまり、集合的無意識の影響を受けるのである。それは、我々にとっては気づかない無意識のうちに起こっているプロセスなのである。

このような、集合的無意識の考えにしたがえば、今、生きている我々の心には、原初の頃から現在に至るまで、連綿と続く心の内容が引き継がれていると考えられる。現在の私の認識、判断、決意には、私個人の意識や記憶を越えて、私個人が存在するよりずっと以前から精神に存在した何かが常に影響を与えているということになる。私たち一人一人は、集合的無意識の水準において、原初的自然と常に一体となって生きているのである。

ユング心理学における集合的無意識という概念は、人間の精神的側面に存在し続けている自然ととらえてよいと考えられる。それは、我々人間一人一人が、その心の内奥に常に保っている自然であり、それに気がつくか否かに関わらず、常に呼応し影響を受け続けている自然なのである。このことは、人間が自然の一部であるということが人間の本質の中に含まれるということを示していると言える。

3-3 内なる自然

進化論においては、人間は、未だその進化のプロセスの途中にある存在としてとらえられる。人間はまさに、自然の内に存在するものなのである。

しかし、我々人間の意識においては、「自然を大切に」とか、「自然環境を守ろう」などという表現にみられるように、自然は人間とは切り離されたものとしてとらえられがちである。それは、我々が自然内の存在であるという事実が、我々の「存在の仕方」であって、我々人間が自然内において自然を生きているわけではないということによるのではないかと考えられる。人間は、進化論的な視点

からみた「存在の仕方」としては自然内の存在であると言える。しかし現実の人間の生活は、高度な知的能力によって自然から切り離された場所において営まれる文明の生活である。人間は、自然そのものではなく文明を生きている。

人間は、自然の内に存在する。しかし、自然そのものを生きているわけではない。そこで、人間が、存在の仕方としては自然内の存在であるという事実は、そのことに心を向け、自覚的に把握される必要がある。つまり、人間がその本質の中に自然の一部であるということを含んでいるということは、それを自覚的に知る努力を必要とする。それは、人間が存在として自然内のものであるにしても、それが自覚されない限り、人間の内に存在する自然性、内なる自然と呼ばれうるものであることを示しているのである。

ユング心理学の視点では、我々人間は、一人一人の心の奥底で、集合的無意識と結びついている。むしろ、我々の心は、集合的無意識の土台の上に成り立っていると言える。それは、時間空間を超越した存在であり、今も常に、太古からの自然と現在の我々個々人とを結びつけている。これは文字通り、内なる自然そのものである。我々はいつも、内なる自然とともにあり続けているのである。

しかし、ともにあっても、無意識の内容を直接知ることは不可能である。我々は、何かに突き動かされるように行動したときに、あるいは、熟慮して自分で判断したと自分では思っても、我々の意図を越えて影響を及ぼしてくる無意識の内容に操られている。人間の心の、そのような性質をよく知り、日常の出来事からそこに影響を及ぼしている元型イメージの内容を読み解き理解しようとする努力によって初めて、無意識の内容を類推することができるのである。

人間は、自然の内に存在するものであり、内なる自然とともに在るものである。つまり、人間の本質には、自然の一部であるということが含まれている。しかし、そのありようを知るためには、その働きかけを理解するためには、自覚的な努力を必要とする。この点を忘れたとき、あるいはそれに失敗したとき、フロムの指摘した、自然から切り離され孤独に陥った、不安な人間という問題が表面化してくることになると考えられる。

4. ネイチャープレイにおける癒しの機序

本稿は、人間の本質と自然についての考察を通し、ネイチャープレイにおける癒しの機序の本質を検討することを目的としている。ここでは、ここまでの考察にしたがって、ネイチャープレイの癒しの機序について検討する。

4-1 癒されなければならない状況はどこから来るのか

フロムの指摘の通り、人間のもっとも根源的な問題は、理性を手に入れたことによって自然の原初的な合一を失ったことにある。それは、人間が人間としてこの世界に存在することと一体の、宿命と呼べるものである。殊に、文明を進展させ、自然を支配の対象ととらえ、自らの手で自然との隔たりを拡大してきた現代人にとって、この問題は重大になり、深刻さを増す一方である。

先に確認したとおり、人間は、今でも自然の一部である。自然の一部であるということは、人間の本質の一要素である。しかしそのことは、人間の自覚なくしては、人間の意識に上ることは少ない。自然の一部であること、そのことが人間の本質の要素であることを忘れると、人間は自然との乖離を増し、孤独、不安にさいなまされることになる。

人間は、自然との隔たりが増したことで、

本質的に人間が自然の一部であるということに無自覚になったことによって、実存の問題に強く直面せざるを得なくなったと言えることができるであろう。

4-2 なぜネイチャープレイで自然に入ると癒されるのか

ネイチャープレイは、本物の自然の中に入り、自然と直接ふれあうグループワークである。

メンバーは、箱庭療法におけるクライアントとセラピストのように、グループによって守られながら自分の内面に集中し、自分の中心で自然と関わる営みを行う。それは、自然を自分から切り離された対象としてとらえるのではなく、自然を生きる営みである。

それはメンバーに、現代人が忘れがちな、人間は自然の一部であるということに自覚させる。自分が自然のプロセスの途中に位置づけられて存在していることを、あるいは、心の内奥に存在する内なる自然と常にとともにあることを、思い出させ自覚させるのである。

また、自然の中には、投影を引き受ける象徴となりうる事物が豊富である。このことは、集合的無意識に存在する心的内容を、私たちに類推させ理解させる機会を格段に増す。そればかりでなく、本物の自然の中では、より原始的でより根源的なイメージを投影できる象徴的事物に出会うことが可能となる。心理療法的グループワークとして自然に入るとは、量的に私たちの内面の自覚をうながす機会を増やすだけでなく、質的にも、より深く根源的な心の要素と向き合うことを可能にするのである。

さらに象徴は、異質な物を結びつける作用を持つ。理性が人間と自然を切り離す力を持つならば、無意識に存在し続ける自然と理性（意識）を結びつける働きをするのが象徴と

言えるであろう。ネイチャープレイにおいては、人間が、自分のその一部でありながら切り離されてしまった自然の中に入り、自然に触れることにより、内なる自然が外的事物として存在する自然に投影され、それが象徴化として作用し、改めて、自然との一体性を回復すると考えられる。

これらのことは、自然から切り離されてしまった我々人間が、より強力に、自然との再合一を果たす機会を、ネイチャープレイのプログラムが与えるということの意味する。

愛との関係でいえば、次のような説明もできる。ネイチャープレイのプログラムとして、グループの守りの中で、比較的安定的な状況で森の中に入るということは、自然を正しく愛することができる精神的基礎を持って森に入ることを可能にする。つまり、ネイチャープレイにおいて森（自然）に入るということは、正しく自然を愛することを通しての、自然との真の再合一を実現させる作用を持つと言える。そして、そのような関係の確立に成功したとき、人間の実存の問題を自然との関係の中で解決することができると言えるのである。

以上のように、ネイチャープレイは、自然と人間の乖離を克服し、人間の実存の問題を解決するための再合一を可能とする。このことが、ネイチャープレイのプログラムとして自然に入ることによる癒しの機序だと考えることができるのである。

5. まとめ

本稿では、ネイチャープレイの癒しの機序の本質は何か、という問いを立て、人間の本質と自然について検討することを通して考察した。

まず、自然の一部でありながら自然から切り離された存在であるという、人間の存在の

本質的矛盾と、それを解決するためには、理性を発展させ正しく愛することを実現することにより、自然（世界）との再合一を果たすことが必要であるということとをフロムに沿って確認した。

ついで、人間は本質的に自然の一部であるということ、進化論とユングの集合的無意識の概念に沿って確認した。

これらから、ネイチャープレイの癒しの機序は、人間があくまでも自然の一部であり続けているということ、を改めて自覚することができるということと、自然との再合一を実現することができるということによると言えるということを見いだした。

今後は、本稿において重要な役割を果たした「自覚」ということについて、もう少し厳密な検討を必要とすると考えている。例えば、自然の中に入るとなせ、自分が自然の一部であることを自覚するのかということが問題となる。また、そのような自覚の質、あるいは様相についても検討が必要だと考えている。

文献

- Fromm,E.,1947, Man for Himself: An Enquiry into the Psychology of Ethics,New York: Rinehart and Company. (邦訳 谷口隆之助・早坂泰次郎,1955 改訳1972, 人間における自由, 東京創元社)
- Fromm,E.,1956, The Art of Loving, New York:Harper & Row. (邦訳 鈴木晶,1991 ,愛するということ新訳版, 紀伊國屋書店)
- 治田哲之,2006, ネイチャープレイと自己の内面への集中, 金城学院大学論集社会科学編, 第3巻第1号,p.15-23.
- 河合隼雄,1967, ユング心理学入門, 培風館.
- Kiepenheuer,K., 1990, Crossing the Bridge.,La Salle,Illinois:Open Court.
- 松原宏明,1995, ネイチャープレイの実際, 上智大学臨床心理研究,第19巻,p.101-112.
- 松原宏明,1997, ネイチャープレイと「わたし」の

- 回復, 上智大学臨床心理研究, 第20巻, p.39-46.
- 松原宏明, 2000, 自然と心の臨床, 三色旗, No.633, p.11-17.
- McGuire, W., 1989, Analytical Psychology: Notes of the Seminar Given in 1925 by C.G.Jung, New Jersey: Princeton University Press.
- 若山隆良, 1995, ネイチャープレイの試み, 湘北紀要, 第16号, p.85-93.
- 若山隆良, 1997, ネイチャープレイの試み—第2報—, 湘北紀要, 第18号, p.45-55.
- 若山隆良, 1998, ネイチャープレイの試み—第3報—, 湘北紀要, 第19号, p.209-222.
- 若山隆良, 1999, 心理療法と自然—アジュールとしての森をめぐる—（その1）, 湘北紀要, 第20号, p.85-94.
- 若山隆良, 2000, 心理療法と自然—アジュールとしての森をめぐる—（その2）, 湘北紀要, 第21号, p.97-104.