

18 ユング心理学

長坂正文

1 到達目標

- (1) ユング心理学の基礎的な理念を理解する。
- (2) ユング心理学の基本概念を概ね理解する。
- (3) ユング心理学の基礎的な面接技法・態度を理解する。
- (4) イメージについて理解を深める。
- (5) ユング心理学をベースとした考え方ができるようになる。

【キーワード】

無意識、タイプ論、コンプレックス、元型、補償、イメージ

2 はじめに

ユング (C.G.Yung) というと、フロイトとアドラーと並び、力動心理学 (無意識を仮定してその働きを認める心理学) においては三大巨匠の一人である。また、臨床心理学の三大理論というと、フロイトの精神分析学、ロジャーズの来談者中心療法、それに、ユングの分析心理学を指すことが多い。

したがって、彼の名前とその理論を、臨床心理学の専門家の間では知らない者はないのであるが、学校の先生方にはあまり馴染みがないかもしれない。しかし、学校教育相談には有用と思われることが多くある (例えば、ものごとを多面的・相補的にとらえる、イメージを重視する、病や問題の意味を考えるなど、後に詳述する) ので、是非、その基本的な概念を理解していただきたい。

さて、ユングは、1875 年生まれのドイツ系のスイス人で、医師であった。父親はカトリックの牧師であった (このことがユングに大きな影響を与えた)。一時は、精神分析学を創始したフロイトと意気投合してともに活動したが、やがて、フロイトから離れ、精神分析学とは異なる独自の力動心理学を「分析心理学」として体系化した。日本では、この分析心理学を、一般的に「ユング心理学」と呼ばれることが多いので、本稿でもこれに倣いユング心理学とする。

日本では、河合隼雄がスイスに留学して、日本人として初めてユング派分析家の資格を取り、帰国した後、『ユング心理学入門』(河合, 1967) を著してから、少しずつ浸透してきた、という状況がある。したがって、今回取り上げる「ユング心理学」は、純粋なユングの分析心理学というよりも、河合の解釈や考えの影響が多大な、「河合流ユング心理学」とでも言えるものに近いかもしれず、なおかつ筆者独自の解釈も入っていることをお断りしておく。

3 基本理念

ユング心理学の基本的な理念についてまとめておこう。まずは、全体をつかんでいただきたい。

- ①力動心理学に共通する、無意識を想定し、意識よりは無意識を重視する（心の構造は後に詳述する）。
- ②無意識の機能として「補償 compensation」（一面的な意識を補う）を重視する。
- ③無意識からわき起こるイメージを重視する。これは、夢、絵画・箱庭などの表現、また、無意識のなかにあるとされるイメージの基（元型）に注目することにつながる。
- ④「時熟」（ものごとが起こるべくして起こる時）を重視する。したがって、治療は、計画的に進めることはできず、時がやってくるのを「待つ」ことが必要となる。
- ⑤「偶然」に意味を認める。偶然にも意味あるものごとが起こるには、内界と外界が繋がったり（「共時性」という）、複数のできごとが重なったりする（「布置」という）ことを想定する。
- ⑥問題や病の持つ「意味」や「目的」を重視する。なぜこの時期にその問題を抱えたのか、問題は何を伝えようとしているのか、を考える。

4 基本概念

（1）心の構造

心は、「意識」「個人的無意識（個人体験の総体）」「普遍的無意識（人類共通体験の総体）」から構成されていると考えている（図1参照）。そのなかでも、無意識の領域を重視し、それは、あたかも、大海（無意識）に浮かんだ小島（意識）という喩えのように、無意識の意義を認めた。

また、意識の中心を「自我」、無意識を含めた心全体の中心を「自己」とし、自我が心をコントロールすることの限界を考えた。フロイトが、「イド（欲望）あるところにエゴ（自我）あらしめよ」と言い、自我の機能を重視したのに対し、ユングは、自我が自己の意向を理解し、従っていくことを重視した。



図1：心の構造

（2）タイプ論

ユングは、人間の性格を8タイプで理解しようとした。

（ア）内向性 *introversion* と外向性 *extroversion*

まずは、内向性と外向性という2つのタイプに分けた。これは、内向性格と外向性格という意味ではなく、心のエネルギーが内を向くか、外を向くかということである。つまり、「あるひとの関心や興味が外界の事物やひとに向けられ、それらとの関係や依存によって特徴づけられているとき、それを外向的と呼び、この逆に、そのひとの関心が内界の主観

的要因に重きをおいているときは、内向的という」（河合，1967，p.41）。

この内向性と外向性を調べる方法として、ユングは「向性検査」（○×式，50問）を作成している。

（イ）4つの基本機能

次に、心には4つの基本機能があると考えた。それは、合理機能（価値判断有り）である「思考」「感情」と、非合理機能（価値判断無し）である「感覚」「直感」である。

（図2参照）分かりにくいので、具体的な例を挙げて説明する。例えば、ここにひとつの焼き物があるとしよう。これを見て、「思考タイプ」は“この土の成分や釉薬から判断すると…”と理屈で反応し、「感情タイプ」は“これ好きやわ…”と感情で反応し、「感覚タイプ」は“色といい、肌触りといい…”と焼き物の表面の材質感に反応し、「直感タイプ」は“これは唐九郎作に違いない…”と、明確な根拠もなく決めつける。

例えば、図2に示したように、「思考」が優位に発達した人は「感情」が未分化（劣等機能）となる。この未分化な機能により心に問題が生じてくると考える。図2をみると、全体が左に傾いているのが分かる。これが実際の人物であるとすれば、この人は、最も有意な機能は「思考」であり、2番目が「直観」、3番目が「感覚」、そして最後に「感情」となり、「感覚」と「感情」は劣等機能となる。このように、実際の人間の機能は、どちらかに傾いていて、第1から第4までの機能の順位をつけることができる。そして、優位機能だけでは一面的な生き方となり、やがては破綻がくる。そこで、劣等機能をいかに育てて自分に役立てることができるか（個性化の過程）、というのが課題となる。

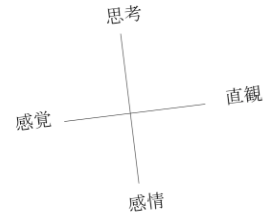


図2：心の4機能

（ウ）8タイプ

上記の4つの基本機能に、内向・外向を組み合わせると人間のタイプを8つに分けて捉えらると、「外向思考型、外向感情型、外向感覚型、外向直感型、内向思考型、内向感情型、内向感覚型、内向直感型」となる。さらに、これに第2優位機能を合わせると、計16タイプとなる。

実際の対人関係やカウンセリング場面では、このようなタイプの人の間の相互作用と考えることができる。

（3）コンプレックス complex

コンプレックスとは、劣等感のことではなく、心理学では「感情によって色づけられた心的複合体」と定義されている。このコンプレックスという概念を作ったのはユングである。定義の理解が難しいので、もう少し分かりやすく言い換えれば、「ある特定の概念を中心に喜怒哀楽の感情を伴って連結している観念の総体」とでもいえよう。例えば、過去にいじめの経験がある人は、いじめとつらい感情が結びついてコンプレックスとなり、いつまでも心の奥底でくすぶっている。その人がカウンセラーとなって、いじめの被害者のカウンセリングをすとなれば、コンプレックスが刺激されて冷静な判断・対応ができなくなる可能性が高い。

ユング心理学の観点からは、一番大きなコンプレックスは「自我」であるという。また、解離性同一性障害（二重人格）の第2人格は、コンプレックスという観点から捉えることもできるだろう。

ユングは、人のコンプレックスを見いだすために「言語連想テスト」を作成した。名詞・動詞・形容詞などの単語を100語提示し、被験者の反応（内容・時間）を調べるものである。これを、2回実施し、1回目では反応が遅れたもの、2回目では反応が遅れたもの、また1回目と異なる反応内容であったものがコンプレックスの手がかりとなる。

（4）元型 archetype

元型とは、普遍的無意識の中に存在し、「人類に共通して存在するイメージの基のようなもの」であり、ユング心理学ではこれを有用な概念としている。元型とは、具体的なイメージそのものではなく、イメージの「表象可能性」である。

具体的な元型には、「ペルソナ」「影」「アニマ」「アニムス」「老賢者」「グレート・マザー」「永遠の少年」「マンダラ」「セルフ」などがある。少し説明すれば、ペルソナとは、仮面を意味し、現実を生きる上での役割（教師、父親、リーダー）のことである。影とは、生きられない反面、排除されてきた部分のことである（例えば、男性性を前面に出して生きてきた人にとっての影は女性性である）。アニマは、男性の中の女性像のことで、例えば、具体的なイメージでいえば、マリリン・モンローのような官能的な女性像もあれば、マリアのような神聖な女性像もある。アニムスは、女性の中の男性像のことである。この元型にとらわれた女性は、戦う強い女性となる。老賢者とは、導くような存在である。イメージとしては、ハリーポッターに登場する、ホグワーツ魔法魔術学校校長であるダンブルドアのようなイメージである。グレート・マザーとは、「大母」と訳し、育みや豊穡の象徴、あるいは飲み込む存在（これにとらわれた少年は不登校となる）である。永遠の少年とは、大人にならない存在であるピーターパンのようなイメージであり、モラトリアム心性にも通じる。マンダラとは、サンスクリットで「全てを持つ」という意味で、完全なるもの＝神々の象徴であり、円形の形象をとる。セルフとは、究極の元型のことで、具体的には、神、マンダラ、円、四角などのイメージとして表れる。

これらの元型は、具体的なイメージとなって、夢や箱庭のなかの表現として登場することでクライアントは体験することができる。ユング派では、このイメージの象徴的な意味を解釈していくことに意味を見いだしている。

（5）補償 compensation

ユング心理学では、無意識の機能として「補償」を重視している。意識があまりにも一面的すぎると、これを補うような働きが無意識に起こり、人を駆り立てる。例えば、全く正反対の性格の人と友達になったり、好きになって結婚したりするというのが該当する。また、夢や象徴がこのような働きを具体化させるのである。例えば、モーレツ社員で頑張ってきた人が、ホームレスの夢ばかり見る場合はどうであろうか。この場合、この夢は、夢見手に時間に縛られない自由さを人生に取り入れる必要性を示唆している、と解釈することもできる。

(6) 共時性 synchronicity

共時性とは「意味ある偶然の一致」のことである。例えば、ある人が亡くなった時に、同時にその人の夢を見るということはよく聞かすが、これが該当する。これを意味ある偶然として納得する人は、ユング心理学に向いているといえるかもしれない。

狭義には、内的イメージと外的世界の出来事の意味ある一致をいう。例えば、箱庭で「出立」のテーマを表現した子どもが、まさにその日から登校しだした、という事例がある。しかし、これを因果的に捉えないことである。先の例を、箱庭で「出立」のテーマを子どもが表現したから、その日から登校しだした、と捉えてはいけない。

(7) 布置 constellation

布置とは「多くのものが一点に集められるか、関連づけられる現象」のことで、もともとは、「星座」の意味である。河合(1967)は、布置を「内的外的な現象が、一つのまとまりをもって」(p.85) 生じることとしている。共時性と似ている概念であるが、様々な事象が集まるのが「布置」であり、この意味では、外的な事象だけが集まっても布置といえるが、偶然的に同時に複数の事象が起こるのが「共時性」といえる。

(8) 個性化 individuation・自己実現 Self-actualization の過程

個性化とは、「本当の自分らしさを実現させていくこと」という意味である。ユングによれば、人生の前半ですべきことは、「学ぶこと」と「愛すること」である。しかし、人生の後半では、「その人らしさを追求していく」という。したがって、個性化は人生の後半の仕事である(実際には、20代あるいは10代でこのテーマに取り組む人もいる)。

個性化とは、単に「個性的になる」というのではなく、自分の人生や命を賭けた苦しみ の過程であるともいえる。人は「個性化」の過程を歩むものであり、カウンセリングにおけるクライアントも同様である。

5 面接技法・態度

ユング心理学は、理論はあっても、その技法論は明確になっているものはなく、曖昧なものである。したがって、カウンセラーの経験と直感を要する。ある意味では、職人業のようである。それだけ固定された窮屈さがなく、個人の自由度が高いともいえる。基本的には、無意識、イメージ、夢を重視し、クライアントの内界を大切に、それが伝えるメッセージを理解するように努める。

(1) 無意識に開かれる態度

これは技法というよりも態度というべきものである。カウンセラーはあらゆる先入見を捨て、無意識に開かれている必要がある。無意識というのは、非常に曖昧で分かりにくい が、これと付き合うには、曖昧さへの耐性が必要となる。そのためには、カウンセラー自身が無意識からのメッセージを利用する経験が必要(夢や箱庭の教育分析)といえる。

ユングは「分析は芸術である」というが、その曖昧なものをいかに、クライアントと共有し、味わい、さらにこれを知的に、体験的に理解することが必要となる。

(2) 無意識からのメッセージに注目

無意識、特に集合的無意識から自律的に生じるメッセージに注目することである。それは、多くの場合、イメージとして表れる。今、ここで、このイメージがわき起こった意味は、目的は何なのかを考えることである。

そのためには、「拡充法」という技法を使用する。これは、次々に連想を継続する「自由連想法」とは異なり、絶えずそのイメージに立ち返って連想を行う方法である。例えば、「馬」というイメージが表れたとすると、自由連想法では、「馬→大きい→怖い→父親→憎い→殴る→逃げる…」と直線的な連想となるが、拡充法では、「馬→大きい、馬→黒い、馬→走る、馬→にんじん、馬→働く、馬→鳴く…」となる。この拡充法は、ひとつのイメージを多面的に理解したり、絶えず中心を外さないことにより本質に迫ることを意図している。

また、イメージにテーマを見いだすことである。例えば、箱庭を実施していると「死と再生」というテーマを見いだすことが多い。不登校の子どもであれば、戦いをさんざん表現した後で、全面的に死の世界を表現し、「墓」を作って弔いをした後、新しい命が誕生するという流れとなることがある。これこそ、まさしく「死と再生」であり、古い自分が死んで新しい自分に生まれ変わるという象徴的表現なのである。この後、子どもは再登校することになるだろう。

あるいは、夢分析で扱う技法として、「客体的解釈」と「主体的解釈」というものがある。これは、夢内容を、例えば、知人の A という人物が登場した場合、それを A そのものとして解釈するのが客体的解釈で、それは A 的な自分として解釈するのが主体的解釈である。つまり、主体的解釈では、夢のなかの登場人物はすべて自分と考えるのである。また、夢のなかでも、特別に意味がありそうな夢を「ビッグドリーム」として重要視する。このビッグドリームは、その人の人生を方向付けるような、集合的無意識から生じたイメージ体験なのである。

(3) 待つ力

カウンセリングでは、すぐに判断ができなかつたり、見通しが持てなかつたりすることが多い。すると、クライアントは不安が高まり、すぐに解決をつけようという気持ちが高まるが、カウンセラーは安易に同調せずに、「布置」や「共時性」が起きるまで「待つこと」が大切である。

そのためには、カウンセラー側に、先述した「曖昧さに耐える」ことが必要となる。待てば必ずよい結果となるという保証はないし、どれだけ待てばよいかという見通しもない。このような状況のなかで待つのである。したがって、カウンセラーは、苦しく、不安に耐えなくてはならない。実は、このような形で、クライアントの体験をカウンセラーも体験しているともいえる（体験の共有）。

(4) 操作的でないこと

基本的には、クライアントについていくのであるが、クライアント中心療法と異なるのは、強いていえば、「布置」が起こるような働きかけをする、ということである。カウンセラーは操作的な介入（助言や解釈）をしない、ということでもある。

言い換えれば、大切なところ（話題）に「とどまる」ことをしたり、「心を使う」のである。例えば、不登校の子どもをもつ母親がクライアントである場合、当然のごとく「不登校」についての話題が中心となる。このとき、「不登校」というテーマに何度も立ち返ってクライアントに語ってもらおうというのは、先述の拡充法的であり、これに該当する。また、「心を使う」というのは、言い換えれば「何もしないこと」である。助言や解釈だけでなく、困っているクライアントに対して、つい何かをして助けてあげたいと思うが、あえて何もしない代わりに心を使う。これは、カウンセリング場面でもそうであるが、カウンセリングを離れても気にかけていることである。

(5) 内なる声を大事にする

カウンセリングをしていると、迷うことばかりである。例えば、クライアントが時間の延長を希望するが応じるかどうか。もちろん原則は応じなく、予定の時間で終了する。しかし、普段はきちんと時間を守るクライアントが、今日に限ってそのような希望をした場合どうするか。原則を守るのか、今回だけは特別に応じるのか。このとき、カウンセラーの心の声が「やろう」と言うかもしれない、カウンセラーも思い切って応じると、その後もすごい展開が起こった、となることもあるだろう。ここで決め手となったのが、カウンセラーの直観である。現実的には、このようなことはあるものである。

これは、カウンセリング中のカウンセラーの言葉についても、同じようなことがいえる。セオリー通りに応答するのか、ここは思い切って言葉をかけるか、自己開示するかなど、迷う瞬間があり、思い切って原則を破ったとき、同様に効果があり、展開するかもしれないのである。やはり、このときも、カウンセラーの内なる声に従うのである。具体的には、「お話をうかがっていると、フッとこんなことを連想しました」といって、カウンセラーからメッセージを伝えることもあるだろう。

このような直感力を養うには、日頃から芸術に触れる体験をもつことがよいのではないかと思われる。

(6) イメージに親しむ

クライアントの中心的なテーマはイメージで表現されることがある。したがって、そのイメージを理解できるようになることが、直接・間接に治療的な効果をもたらす。そのため、クライアントのイメージに従って、関係深いテーマを持つ神話・童話を読んだり、音楽・絵画を通してクライアントの内的世界をともしする努力を払ったりすることが大切である。

たとえ、クライアントがそのようなイメージを表現しなくとも、普段から、このようなものへの関心をもつことは大切である。

(7) 転移への対応

カウンセリングには転移がつきものである。それは、陽性転移（尊敬、好意、愛情）もあれば、陰性転移（怒り、憎しみ、嫌悪）もある。このとき、カウンセラーは、冷静になって距離をとり、クライアントの転移を解釈するのではなく、まさに「その中に生きること」が要請されるのである。なかなかこのようなニュアンスが伝わらないのであるが、河合（1992）は「クライアントと治療者が横につながるのではなく、両者ともに、それぞれの深みへとつながってゆくことによって、つながる」（p.219）とし、「無意識の世界から生まれてくる可能性にそれをゆだねるのである。そのとき、それを共有しようとする」（同）と述べているが、どうであろうか。つまり、カウンセラーは高見に立つのではなく、クライアントのところまで降りていって、ともにもがき苦しむような経験をするのである。さらに、これを進めれば、クライアントに対して何かをするというよりは、むしろカウンセラーが自分の無意識（コンプレックス）に取り組むことの方が大切となっていくのである。これは、カウンセラーの逆転移への対処ともいえる。

(8) カウンセラーの変容

カウンセリングは、クライアントとカウンセラーによる対人関係上の相互作用であるといえる。そういう意味では、カウンセリングで変容するのは、クライアントだけではなく、同時に、カウンセラーも変容するのである。

河合（1970）は、カウンセリングの関係を「深くて親しくない関係」（p.123）と述べている。つまり、深い関係だからこそ、お互いに影響を受けるのである。言い換えれば、両者の人格がぶつかり合ってカウンセリングは進むといえる。

6 おわりに

ユング心理学を端的に応用したものが、夢分析と箱庭である。これらは、年齢を問わずに実施できる。なかでも、箱庭はどんな校種、どんな子どもでも実施でき、効果も高いので取り入れてはいかがであろうか（テキスト 54「箱庭療法」をご覧ください）。

また、ユング心理学は、多面的・多義的であるので、一面的・一義的なことが多い学校のなかにあって、子どもたちをゆとりをもってみることのできるヒントがたくさんあるのではなかろうか。是非、ユング心理学をさらに学んでいただきたい。

<参考文献>

- 秋山さと子(1982)：ユングの心理学．講談社現代新書．
- 河合隼雄(1967)：ユング心理学入門．培風館．
- 河合隼雄(1970)：カウンセリングの実際問題．誠信書房．
- 河合隼雄(1983)：大人になることのむずかしさ．岩波書店．
- 河合隼雄(1991)：イメージの心理学．青土社．
- 河合隼雄(1992)：心理療法序説．岩波書店．
- 河合隼雄編(1998)：ユング派の心理療法．日本評論社．
- 山中康裕(1978)：少年期の心．中公新書．

山中康裕(1996)：臨床ユング心理学入門. PHP新書.