

# 日本仏教心理学会 ニュースレター

Vol.13 2015 年 4月 1日

## 目次

### 巻頭語

第六回学術大会を終えて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 三輪 是法

### 第六回学術大会より

1. 基調講演を聴いて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 井上 ウイマラ

2. シンポジウム「本学会における分科会の発足と運営」に参加して・・・・・・・・ 鮫島有理

3. 日本仏教心理学会第6回学術大会参加報告・・・・・・・・・・・・ 藤野 正寛

### 著書紹介

1. 元良勇次郎著作集・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 加藤 博己

2. 心の病と内観法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 千石 真理

編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 千石 真理

松村 一生

## 巻頭語

## 第六回学術大会を終えて

身延山大学 三輪 是法

日本仏教心理学会第5回学術大会は、武蔵野大学有明校舎で開催されました。懇親会会場から見える夜景に目を奪われながら、頭の中では次年度の学術大会について思いを巡らしていました。

学会発足以来、学術大会は東京と京都で開催されており、例年日曜日に別の学会に参加する私は、土曜日に日本仏教心理学会に参加し、その脚でもう一つの学会に飛ぶというスケジュールで動いていました。日本仏教心理学会ともう一つの学会の開催場所が毎年西と東で一

致することがなかったからです。それができたのも、学会発足以来、開催場所の交通の便がよかったこと、移動しやすかったことが、土日の2日間で2つの学会に参加することを可能にしていました。

第5回大会の評議員会で、身延山大学に第6回学術大会の開催校としてのお話をいただいたとき、立地条件から果たして1日だけの学術大会が可能なのかということが私の中で引っかかっていました。1泊2日での小さな学会は何度か開催されたことがあり、実際に同年度の5月17日にパーリ学会が開催されています。また平成26年度は、本学の規模に似合わず、すでに11月にも日蓮宗内の教学研究発表大会も開催予定で、本学のマンパワーで年度内3回の学術大会が可能かどうかも気がかりな要因でした。学会理事である本学教授・福士慈稔先生がご病気になった関係上、相談を直接大学に持っていかなければなりません。結果として、浜島典彦学長、実際に学会運営をお手伝いいただきました池上要靖仏教学部長をはじめとする先生方のご賛同をいただき、開催校として承った次第です。

年度が変わり、学会はまだまだ先のこと、しばらくは学会の準備について考えることない



だろうと高をくくってました。ところが4月上旬、学会長であるケネス田中先生から、今回の学会を1泊2日で開催するご提案をいただき、たちまち考えなければならない課題が浮上してきました。会長が考えられた日程は、土曜日の午後からはじめ、日曜日のお昼まで行うというもので、タイムスケジュールは土曜日に基調講演、講演後パネルディスカッション、夕方以降に交流会と懇親会を行い、翌日、課題発表と会員総会というようにすでに具体化していました。この案に基づいて出された課題が三つ。一つは学会の総合テーマを考えること、もう一つは基調講演の講師を依頼決定すること、そして三つめが1泊2日のスケジュールに対応するために、東京方面と大阪方面から参加される会員のみなさまが滞りなく来校できる時刻表と宿泊施設の情報を作成することでした。とにかく一人で考えて準備していくしかありません。総合テーマに関しては、説明も加えなければなりませんでしたが、自分が抱えている問題をテーマに結びつけば決めやすいし、説明文も作成しやすい。そう考えてまず提案したのが「仏教儀礼が及ぼす心理的影響」というテーマです。

その頃、宗教学者の島田裕巳先生が『0葬』という本を出版し、葬儀不必要論が話題になっていました。島田先生とはいろいろ仕事でお世話になっていましたし、著書もよく目を通しておりましたが、僧侶という立場での経験から、葬儀は必要であるという結論に達し、社会的見地からではなく、心理学的視点でなんとか証明できないかと考え、このテーマにさせていただきました。のちに大会運営委員の藤能成先生にご指導をいただき、「仏教儀礼と人間心理」に決定しました。

この総合テーマに合った基調講演の講師を選定することが次の課題です。世界の人の死について語れるという条件をもとに考えた結果、第一生命経済研究所ライフデザイン研究本部開発室主席研究員であり、本学の客員教授でいらっしゃる小谷みどり先生にお願いしようと考えました。3月にラオスでの仕事で一緒になり、いろいろお話を伺ったことが幸いしました。小谷先生は世界中を飛び回って、様々な団体と連携を取りながら、葬儀などの「死者の儀礼」や「終活」について研究されており、産経新聞社から発行されている『ソナエ』という葬儀関係の雑誌にも連載をもっていらっしゃいます。早速ご依頼したところ、快諾いただ

きました。

最後の課題は時刻表と宿泊案内の作成です。この課題については、5月に開催されたパリー学会のために池上学部長作成したデータをいただき、それをたたき台にして作成しました。

その他にも、懇親会はホテルに移動して行うか、ケータリングサービスにするのか、駅から大学までの交通手段をどうするかなどの問題がありましたが、本学関係者の協力の下、何とか準備が整った次第です。当日、スクールバスの運転手さんが具合が悪くなり、急遽別の運転手さんに依頼するといったハプニングもありましたが、学会員の先生方にご理解とご協力をいただき、無事に終了させることができました。紙面をお借りしまして、お礼を申し上げます。本当にありがとうございます。

## 第 六 回 学 術 大 会 よ り

### 基調講演を聴いて

高野山大学 井上ウィマラ

身延山大学客員教授で第一生命経済研究所主席研究員の小谷みどりさんの「葬儀不要論の背景に見えてくるもの～現代人にとってのよき死とは」という基調講演を拝聴しました。小谷さんのご専門は死生学で、病院での調査もされているとのことでした。講演スライドに入る前の導入で、余命告知があっても死生観が変わらない人が多いこと、医師と看護師では死生観が異なっており、ちがった死生観を持つものがチームを組むことの危うさを感じておられるとお話がありました。シンポジウムを挟んだ後の交流タイムの中でも、その「危うさ」について聞いてみたいと思った人がおられましたので、きっとこのテーマはそれだけでも十分に成り立ちうるものだと思います。スピリチュアルケア研究でも、患者のスピリチュアルペインの研究に対して、医療者サイドのペイン研究はとても少ないのが現状だからです。おそらくそれは、医療者の自殺や感情労働の視点を介して光が当てられてゆくような気がしています。それに死生観がどう絡むかに関心が向きました。

ご講演では、日本人の宗教的な意識がそれほど変化していないのに対して、特にこの20年ほどの間に家族を中心として社会が大きく変化してきたために葬儀のあり方が大きく変化せざるを得なかったし、その傾向は大量死時代がピークを迎える2038年に向かって継続してゆくであろうという枠組みの中で、社会学的な調査データをもとに、裏話も含めて、興味深いたくさんのお話をさせていただきました。

例えば、生命保険や銀行の世界では長生きリスクという概念があるのだそうです。深沢七郎の『檜山節考』は、そうしたリスクに対する人類の根源的な神話を描いたものなのかもしれないと思いました。また、病院死が増えて、ご遺体が自宅に帰らずにセレモニーホールに運ばれることが多くなったが、昨今では、お葬式をしたくない遺族が増え、セレモニーホールでの安置ができなくなったため、火葬まで遺体を預かるというビジネスが広まっているそうです。羽田空港の近くなど、花や肉の貯蔵施設を持っているところが参入しやすいとのこと。映画『遺体』のモデルになった葬儀会社のOBさんが、自宅に帰らないご遺体を搬送している時に、わざわざご自宅の前を通るルートで車を走らせてあげることがあるのだとお話して下さったことがありました。葬儀の裏側に隠れた、おせっかいかもしれないけれど直観的な目に見えないケアなのではないかと思います。中村元さんが訳した『ブッダ最後の旅』の中には、ブッダのご遺体を火葬場に向かって移動させようとしたが動かなくなってしまった時に、アヌルッダ長老が、それは神々の意向と違っているからだと言明し、どのような経路で遺体を移動させたらよいかアドバイスをしたというくだりがあります。出家修行者たちがどのように葬儀に関わればよいかを考えるための重要な事例だと思います。

日本人の痛みに対する姿勢として、緩和ケアにおけるモルヒネの使用量はまだ欧米の1割程度であるというお話がありました。無痛分娩の少なさと合わせて苦しみに耐える民族という特徴があるとのこと。以前スタニスラフ・グロフさんから、無痛分娩時に使う硬膜外麻酔に胎児が被ばくすることによって、成長後の依存症へのリスクが高まるというお話を伺ったことがあります。医療的な介入のない自然な出産の痛みは、その後の愛着形成を促すスイッチをオンにするのだという考え方もあります。もちろんガンの痛みは緩和されることが

大切なのですが、「無痛文明」を超えて、日本人の痛みを耐えようとする姿勢をよりよく生かす方向があるのかもしれないと思いました。

ぼっくり死への信仰のようなものは江戸時代から在るのだそうですが、家族に迷惑をかけたくないというのが特徴のようです。終末期にかけての介護だけでなく、葬式をしてもらうことも迷惑のうちに入ります。高齢者にとっては、増える葬式に呼ばれる際の香典が経済的な負担になってくることから、自分の葬式をしてもらうことについてもそう思うようになるらしいのです。

島田裕巳さんの『葬式は、要らない』の中では日本人の葬儀費用が他国より一ケタ多いことが指摘されています。小谷さんのご講演では葬儀費用のことには直接触れられませんが、年金受給のために月末になると延命治療を求める家族が増えるというお話がありました。

看取りから葬儀にかけて展開される人間模様の中で垣間見られる家族の複雑さや葛藤は少なくないようです。

火葬場で遺骨の回収サービスを始めたところ、遺族が甥や姪などの場合には、持ち帰らないケースが多いようです。遺骨を求めるのは近い家族であり、亡くなった人から見守ってもらおうという感覚を持つのも、自分にとって大切な人からのようです。自分は死んだら無になると思っている人が多いということと大切な人からは見守られたいということの矛盾、高齢になり死別体験を経るにつれて自分の死は怖くないと思うようになる一方で、大切な人の死の方が怖いと思うことについてのお話もありました。

もし自分に何かあった時、配偶者は頼りになるかという質問に対して、男性は頼りとなると思っているのに対して、女性はそれほどでもないそうです。つながりのあり方が変わってゆくにつれて、家族が頼りになるという時代ではなくなり、疑似家族のようなつながりが大切になるようです。合葬を生前から予約することで墓友になるのもその一つです。シングルの方の予約は2割程度で、家族のある方からの申し込みも多いのだそうです。墓をもった老人ホームなども出てきているようです。

家族葬や直葬さらにはゼロ葬ということが言われるようになった背景にはこうした状況があるようですが、その一方で、お墓参りできない不安や、その時には葬儀をしなくても後から何かをしてあげたいという気持ちが出てくることもあるそうです。手元供養などの営みには、その人の生きざまを偲びたいという心が現れているようです。

小谷さんのこうした社会学的な調査データに基づいたお話を伺いながら、仏教サイドからは松尾剛次さんの『葬式仏教の誕生：中世の仏教革命』や鈴木隆泰さんの『葬式仏教正当論』などのアプローチを参考にしながら葬式や法事の儀礼的な意味を再考すること、心理学サイドからはグリーフケアの視点から葬送儀礼の意味を考えることの大切さを感じました。新しい悲嘆研究では愛着形成の大切さが強調されています。結ばれていない絆は喪失できないからです。

仏教の教えに導かれて自分への思い込みが手放される時、古い自分へのこだわりを喪失する悲しみはどう体験されるのか。それが大切な人を失う悲しみを通してゆくことにどのように役立つのか。悲しみをしっかりと体験してゆくことが、命を育み絆を結ぶことにどのように貢献してゆくのか。小谷さんからの提案に応えるべく、仏教心理学会の果たすべき役割が明らかになってきたように思えた一日でした。



シンポジウム「本学会における分科会の発足と運営」に参加して

帝京科学大学非常勤講師 鮫島有理

学術大会初日の基調講演に続き、「本学会における分科会の発足と運営」についてシンポジウムが行われました。井上ウィマラ先生の司会進行で、三輪是法先生、葛西賢太先生と私の三人がパネリストとしてお話をさせていただきました。

シンポジウムに先立ち、分科会の案として最初に提示されていたものは

- ① 仏教と深層心理（唯識、アビダンマ、精神分析など）
- ② 瞑想実践
- ③ 看取り・スピリチュアルケア
- ④ 社会貢献（エンゲイジド・ブディズム、臨床宗教・仏教教育、葬式法要、災害支援、地域センターとしての寺院のあり方、がんばれ仏教）
- ⑤ 仏教心理学を基盤とした宗派間連携（日本仏教の将来）
- ⑥ カウンセリング
- ⑦ トラウマとグリーフ
- ⑧ その他

の8つの案で、これらの案を元に個々のシンポジストがどういう方面に興味があり、分科会でどのようなことができるかについて話し合いました。

三輪先生は「⑤宗派間連携」に関して宗派間の共通点を見出す形での分科会のあり方などについて、葛西先生は「⑧その他」の中でも仏教や心理学について歴史的な観点からその運動史についてご興味があるというお話でした。



私は、自身が臨床心理士で日頃、学校やクリニックなどでのカウンセリングを行っていることもあり、「⑥カウンセリング」について、特に仏教を取り入れたカウンセリングや心理療法の可能性を探る分科会があるとよいのではないかと

提案させていただきました。

パネリストの発表を受け、参加された方々から出た意見としては、「⑦トラウマとグリーフ」について、トラウマとグリーフは別のものであるので分けた方がいいのではないかと、「③看取り・スピリチュアルケア」と一緒にしてはどうか、「①仏教と深層心理」については文献研究にプラスして臨床的観点を入れた方がよいのではないかと、「②瞑想実践」についても文献研究と実際の体験、実験などを加えていくとよいのではないかと、また、教育（子どもの教育、道徳）と仏教についての分科会があってもよいのではないかとといった多くの建設的な意見が出ていたと思われます。

中でも分科会の意義については、「来年度以降、分科会が交流に鍵になる」といったものや「所属感が高まる」「分科会によって専門性が出てくる」といった分科会への期待感や、分科会は最初からあまり細かく分けすぎない方がよいのではないかと、という意見もありました。

当日、参加された方々に「どの分科会に参加したいか」と現在の希望を伺い、挙手を願ったところ、①13人、②12人、③7人、④10人、⑤4人、⑥9人、⑦6人、⑧6人（運動史）（複数回答）という結果となり、どの分科会の案も興味を持ってくださっているという印象を受けました。

今回のシンポジウムでは、分科会発足という大きなテーマがあったこともあり、参加者の方々から積極的な発言が多くなされ、とても有意義な議論ができたと感じます。

仏教と心理学はそれぞれどちらも多くの研究領域を含んでいます。仏教の中でも、大乘がご専門の先生もおられれば、初期仏教（原始仏教）がご専門の先生もおられます。また、チベット仏教、中国仏教、韓国仏教、日本仏教においてもそれぞれの発展を遂げており、日本仏教の中でも多くの宗派が確立されています。その中で各宗派の教義は多彩となっており、もはや他宗派との共通言語はないに等しい状態です。心理学においても同じことがいえます。基礎研究がご専門の先生と臨床を实践されている先生では、研究の方法が異なると思われます。心理療法一つをとってもさまざまです。近年、米国の影響で日本でも認知行動療法が盛んですが、その昔は家族療法が盛んだった時期や精神分析が盛んだった時期もあります。そ

のほか来談者中心療法や論理療法、仏教の考え方と通ずる内観療法や森田療法等々…心理療法といっても多種多様なものがあります。そうした仏教と心理学の両者の組み合わせとなると、個々の関心は無限大ともいえましょう。現在学会に入会されている方々の専門分野や興味関心領域は学会員の数だけあるといっても過言ではなく、すべての方のニーズを分科会に取り入れることは難しいかもしれません。そして、こうしたそれぞれの興味関心は学会内外の情報や研究成果、自身の経験や体験などが積み重なることで、これからもより変化していくことでしょう。そのような中で互いの関心を尊重し合い、参加される方々が分科会を通して個を発揮し、分科会そのものが機能し、ひいてはこの学会が発展していくような形になると良いと思っております。

今回のシンポジウムでは、今後に期待と可能性を感じさせる話し合いができたのではないのでしょうか。それぞれの知的好奇心が満たされ、仏教および心理学により関心が増し、今後研究に繋がる方向づけのよい機会となりました。

次大会から分科会を実施するにあたり、より良いものとしていくために、様々なご意見を取り入れていきたいと思っております。シンポジウムに参加される方はもちろん、当日参加が叶わなかった皆様からもご意見ご要望をいただければ有りがたく存じます。

## 日本仏教心理学会第6回学術大会参加報告

京都大学教育学研究科修士1回生  
藤野 正寛

日本仏教心理学会第6回学術大会

会期：2014年12月13日（土曜日）、14日（日曜日）

会場：身延山大学

プログラム

13日（土）

基調講演



「葬儀不要論の背景にみえてくるもの～現代人にとってよき死とは」

小谷 みどり（身延山大学客員教授・第一生命経済研究所ライブデザイン研究本部研究開発室主席研究員）

シンポジウム

「本学会における分科会の発足と運営」

交流タイム

総会

懇親会

14日（日）

個人発表

「認知科学的な「神経可塑性」から見えてくる仏教瞑想の「変容可能性」」

平原 憲道（東京大学大学院医学研究科 特認研究員）

「浄土門における勤行について-「在家勤行式」における意識構造を中心にして-」

太田 俊明（京都市）

「米国仏教における女性修行者ツルティム・アリオーネ」

葛西 賢太（宗教情報センター、東京立川）

「日本仏教と天台止観」

三輪 是法（身延山大学）

「心身めざめ内観センターの試み-内観療法の限界をこえるために」

千石 真理（心身めざめ内観センター、鳥取県）

「大学仏教教育における論理行動療法の導入」

ケネス 田中（武蔵野大学）

レポーター感想

2014年12月13・14日に、日本仏教心理学会第6回学術大会に参加しました。身延山の麓にある身延駅からバスに乗って山門をめざし、少し遠回りして山門から287段もある階段を登り、本堂で参拝してから、身延山大学へと向かいました。街中の学会とは異なり、会場

にたどり着く頃には、修行の場に赴く気持ちになっていました。

1日目は、基調講演がありました。小谷みどり先生は、社会や家族が変容してきた中で、日本人の死生観がどのように変化してきたのかについてお話して下さいました。特に印象深かったのは、現代の日本人で、自分が死んだら「無」になると感じている人が7割いるのに対して、自分の大切な人が死んでも「無」にならずに見守ってくれていると感じている人も7割いたという点です。このギャップは、看取りに関わる諸問題を考えていく上で、とても重要な要素であると考えさせられました。

2日目は、個人発表がありました。平原憲道先生は、仏教瞑想を基礎として米国で開発されたマインドフルネス瞑想の実践が、神経可塑性に影響を与えているということ、複数の研究をあげながらお話して下さいました。マインドフルネス瞑想に対する注目が飛躍的に増加したのも、神経科学の世界で神経可塑性がきちんと議論されるようになったのも、どちらも21世紀に入ってからのことでした。そのようなお話をうかがって、両者の研究が必然的に重なり合ってきたのだということを感じさせられました。また、そのようなオーバーラップを背景に”contemplative neuroscience (瞑想的脳神経科学)”という新たな言葉ができてきていることにわくわくしました。

太田俊明先生は、浄土宗西山派の在家勤行式とケン・ウィルバーの意識のスペクトルの比較を通じて、在家勤行式によって自他が統合されていくプロセスについてお話して下さいました。在家者の日々の「おつとめ」から意識構造の変化を探る試みを聞かせていただきながら、ヴァイオリニストの脳では左指に関わる脳領域が、タクシードライバーの脳では地図に関わる脳領域が分厚くなるといった神経可塑性があることが知られていますが、このような日々の「おつとめ」は脳のどの領域に影響を与えているのか興味がわきました。

葛西賢太先生は、米国で活動するチベット仏教の女性修行者・指導者であるツルティム・アリオーネの人生と、それを背景として生み出された瞑想的心理療法 (Feeding your Demon) についてお話して下さいました。この瞑想的心理療法は、欲望や不安や苦痛を受け入れるために、それらをデーモンとして擬人化・具象化・視覚化して饗応 (供養) するというものでした。マインドフルネス瞑想と比較すると、観察する点では同じですが、それらをデーモン

化する点では異なるとのことでした。心理療法を、それを生み出した人の人生から読み解くという方法によって、より深く理解できるということに気づかせていただきました。

三輪是法先生は、天台大師智顛によって提唱された止観理論が、日蓮や白隠慧鶴を経て日本仏教に浸透していった経緯を、様々な経典をあげながらお話して下さいました。また、そのような止観理論が現代の内観法や様々な心理療法に息づいていることをお話して下さいました。ツルティム・アリオーネ個人の人生から心理療法が生み出されたように、日本における止観の実践と理論の歴史から日本人のための心理療法が生み出され発展していくことの可能性と必要性を感じました。

千石真理先生は、他者の視点から自己を客観的に探求する内観療法について、ご自身が主催される「心身めざめ内観センター」での具体的な事例を踏まえながらお話して下さいました。特に興味深かった点は、「内観3日目の壁」でした。内観療法では、1週間センターに滞在し、外部との接触を遮断し、集中内観を行います。3日目までが最も困難な状態が生じ易く、その状態を乗り越えるための現代的な仕組みをいかに構築するかが重要な課題であることがうかがえました。実は、内観療法と同様にセンターに滞在し外部との接触を遮断し、集中瞑想を行うヴィパッサナー瞑想でも3日目までが最も困難な状態が生じ易いと言われており、その状態を乗り越えるための様々な仕組みが構築されてきました。このような共通点からは、異なる分野・領域・技法間の対話が重要であることを感じさせられました。

ケネス田中先生は、「きっかけ」と「結果」の間にある「受け止めかた」の変容を試みる論理療法を用いて、学生達に仏教の四法印を理解させるための授業の取り組みについてお話して下さいました。例えば、「人生はいつも同じである」という前提できっかけを受け止めるのではなく、「人生は無常である」という前提できっかけを受け止めることで、悲しい出来事を前向きに受け止めて乗り越えていくことができるというものです。仏教では体験的理解が重要ですが、この授業はまさに自らの体験を踏まえて四法印を理解することができる仕組みになっていることを感じました。

1日目の夜は、身延山の宿坊に泊まらせていただきました。偶然、隣の部屋に泊まられて

いた平原憲道先生と夜遅くまで瞑想的脳神経科学について議論させていただくことができました。また2日目の朝は、身延山久遠寺のお勤めに参加させていただきました。冷たい空気を振るわせて伝わってくるお題目と大きな太鼓の音が身体の隅々にまで浸透していくのを感じました。このような修行の場で、2日間にわたって先生方の講演を聞かせていただいたことは、とても良い経験になりました。特に、仏教を中心として社会学・神経科学・教学・歴史学・心理学といった様々な分野が有機的につながっていく様を体験的に理解できたことは、今後の研究を深めていく際の大きな糧となったと感じています。



日本仏教心理学会第6回学術大会発表者

向かって左より敬称省略

三輪 是法（身延山大学）

葛西 賢太（宗教情報センター）

千石 真理（心身めざまし内観センター）

ケネス 田中（武蔵野大学）

平原 憲道（東京大学大学院医学研究科）

太田 俊明（京都市）

## 著書紹介

加藤 博 己  
駒澤大学文学部非常勤講師

## 『元良勇次郎著作集』全14巻別巻2 CD-ROM付

監修：大山 正，編集：「元良勇次郎著作集」刊行委員会

（主幹：大泉 溥）

没後100年記念出版株式会社クレス出版

2013年4月～2017年12月（予定）

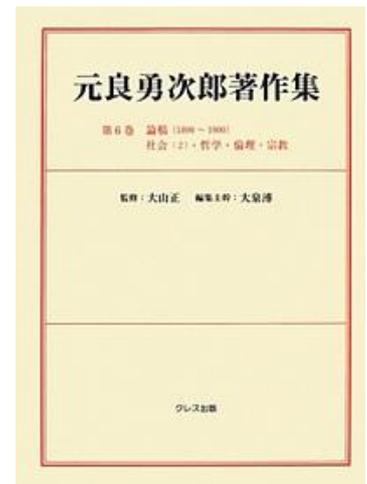
揃定価 37,000円（税別），1冊 8,000円～17,000円（税別）

本学会員には、哲学館（現 東洋大学）を創設した哲学者・仏教心理学者井上円了（いのう

え えんりょう）をご存じの方も多と思う。元良（旧姓 杉田）勇次郎（もとら ゆうじろう）は、井上と同じ1858年に生まれ、明治、大正時代に活躍した日本最初の心理学者であり、同時に、心理学者としては日本最初の仏教心理学者でもある。

元良は同志社英学校（現 同志社大学）1期生で、元々はクリスチャンであった。1978年には、ジュリアス・ソーパー（Julius Soper）や津田仙（津田塾大学を創設した津田梅子の父）らとともに、東京英学校（現 青山学院大学）の創立に参画し、教師にもなっている。

しかし、後に鎌倉円覚寺で、釈 宗演老師の下、夏目漱石とともに参禅体験を得て、仏教に強い関心を抱くようになった。円覚寺での参禅の貴重な心理的体験内容は、「参禅日誌」として著され、当時大きな反響を呼んだ。その後、1905年（明治38年）には、ローマで行われた第5回国際心理学会議において、「東洋における自我の観念」というテーマで研究発表を行っている。くしくも、2016年7月には、横浜で第31回国際心理学会議の開催が予定されており、この機会に元良の貴重な著作をわかりやすい現代語訳で読むことで、100年前に始まった日本の心理学、仏教心理学の起こりを理解し、現代のそれと比較する絶好の機会となる



だろう。

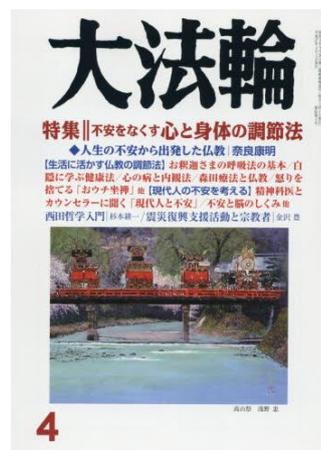
実は、この著作集の企画当初にはなかった大変嬉しい資料が、この著作集に追加される運びとなった。それは、東洋大学学長を経験された佐久間鼎（さくま かなえ）が、元良の講義を聴講した際に取った自筆ノートである。元良の実際の講義内容が垣間見られるとは、何たる驚きと喜びであろう。元良没後 100 年にして、日本で国際心理学会議が開催されるこの機会に、会員の皆さんの手元や、ご所属の大学、研究所等、あるいは、地元の図書館などに、本著作集を 1 セット配備して頂き、多くの方に日本最初の心理学者の活動を知って頂ければと願って止まない。

### 千石 真理（心身めざめ内観センター主宰）

#### 「心の病と内観法」 特集 不安をなくす心と身体の調節法 大法輪 4月号

人間関係や社会環境からくるストレスの多い現代です。どうすれば心身のバランスを取り健康的に清々しく暮らせるのか、「不安の時代」のためのアドバイスを各分野のエキスパートに求めた特集号です。筆者は、内観の方法、内観による洞察と脳科学、心身の調節法としての心身めざめ内観法について、その有効性を解離性障害の研修者を事例にあげて解説しました。

この特集の著者は、宇佐晋一氏「森田療法と仏教」、村越英祐氏「怒りを捨てるおうち坐禅のすすめ」、香山リカ氏「精神科医に聞く現代人と不安」、有田秀穂氏「不安と脳のしくみ」他。仏教思想と実践法が現代人の抜苦与楽にいかに関与するかを示唆する、大変興味深い特集号です。



## 編集後記

今回のニュースレターは、第六回学術大会の報告を中心に作成させていただきました。  
私は講師をしている大学の補講日と重なってしまい、残念ながら途中参加でしたが、身延山の豊かな自然を体感し、温かい地元の方々との交流を通し、楽しく実りある学会を体験させていただきました。アクセスの良い会場での学会も良いですが、こんな風に心身を癒され、ほっとするような環境での学術大会も続けていくことができればいいな、と思います。  
大会長の三輪是法先生、スタッフの先生方、皆様方に、心より御礼申し上げます。

千石 真理 (心身めざめ内観センター主宰)

春を迎え、各地から桜のたよりが届けられています。

昨年の本学会大会は、身延山大学で開催されました。同日は講座が重なっており、参加が叶いませんでしたが、ニュースレターにご寄稿いただきました諸先生方の文章に、(読者の方々よりも一足早く!) 接することができ、現場の空気的一端に触れることができました。

私事ですが、私が育ったのは、日蓮上人ゆかりの鎌倉市。この時期、心は鎌倉の山桜にいやがうえにも、魅かれます。年老いた父母の顔を見に行く、という口実で、山桜見物に出かけましょうか。

松村 一生(シニア産業カウンセラー)