

上田吉一（著）『精神的に健康な人間』 1969 川島書店
第3章 第4節 統合的人格の特性（1） p.163～169

【 討議内容 】

「統合的人格の特性」は次の6項目からなる。今回の発表は①②の発表である。

- ① 何らかの課題に対する熱中が見られる
- ② 自主的態度が見られる
- ③ 自己の言動に責任を持つ態度
- ④ 未来指向的
- ⑤ 真の自己を自発的に表現する
- ⑥ 確固たる人生観を持っている

① 何らかの課題に対する熱中が見られること

- ・ （物事に対して）没頭し、その課題のなかにわれを忘れる。
- ・ 課題は自己の没入すべきもの、（課題と）自己と一体であるべきものとしてとらえられる。
- ・ 課題に対する没入は、その課題の存在をすら忘却させる。自己は完全に課題のうちに融けこみ、あたかも自己はすべて課題であるかのような感覚をもつ。
- ・ この状態においては、人間はある程度無我の境地に入るもので、課題を遂行しているという行動の意識も、課題を遂行している自己についての意識もすべて失われ、ただ体験せられるところは、自己の全精神がただ一点に集約せられ、さらにそれが無限に遠ざかり、空漠たる普遍的世界のなかに瀰漫（ビマン：ゆっくりと一面に広がる）してゆくという感覚のみである。
- ・ 自己の全身全霊が何か偉大な現実の前に激突し、ほのかな熱を帯びながらしだいに美化せられ、リファイン（＝純化）せられて、不断に高い次元の存在へと上昇をつづけてゆくものとして、体験せられるであろう。
- ・ 微小な自己が、世界のすべてを包容しつくすような無限の宇宙のなかで、その悩みも罪もすべてゆるされ、すべての瑣時（サジ：わずかな時間）からも解き放たれて、みずから神の存在へと解脱してゆく心境。
- ・ 静謐（セイシツ：しずか。心の満たされた安らぎの中に静まること。どちらもシズカを表す）と安静、恩寵（オンチョウ：恵み。いつくしんで寵愛をうけること）と至福の世界において、融通無礙（何ものにもとらわれることなく自由であること）の普遍的存在として生きる。

[世界への没入]

- ・ 世界への没入は、ある意味で自己が無限に拡大すること。
- ・ 自己は宇宙と合体してあたかも世界の絶対者に見られるような神性が賦与せられる。
- ・ 自我が無限に拡張するとともに、際限なく縮小してゆくことを意味するもので、その

パラドックス (逆説) を含んだ表現のうちに、われわれは自我と外界とがいかに融合し、それらをさえぎる境界が曖昧な存在となっているかが理解せられるのである。

- ・ 精神的な没頭は、空間的に自己と外界との識別をとり除くだけではない。時間的にもまた、非常にいちじるしい混乱が見られる。
- 05 主観的に時間の経過を見失い、この熱中から再びわれに帰ったとき、どれほどの時間が経ったかを判断することができない。
- ・ マスローも「恍惚感の時が驚くべき速さで過ぎ去るので、一日はまるで一分間であるばかりか、またその一分間は非常に激しく生きられるので、一日あるいは一年のように感じられる。かれらはある点で時間が停止していると同時に非常に早さで経過してゆく別の世界に住んでいるかのようである」(20 p. 76) ⇐ ⇐ 時間の経過を忘れさせる熱中状態を表現している。
- ・ 感情的にも日常とは異なった特殊な調子を帯びる。
興味と関心、好奇心と憧憬とではじまり、突然の感動と畏敬の念がかれを支配する。
ゆるやかな興奮と緊張の昂進がかれの人格をいやがうえにも高揚する。
- 15 心身の機能の促進につれて自己充実感はしだいに自己没却的な快感と恍惚感に移行し、偉大なもののなかに滅却し去るような気分ひたる。
- ・ 絶対的な無我の境地がすぎ去るとともに、再び幸福感と満足感がとり戻される。
その情緒性は一般に認知的要素と融合し、自然な趣きをもつことができる。
- ・ 統合的人格の熱中は、さらにこのような現象学的事実のみで述べつくされるものではない。
- 20 課題への熱中は、身体的にも生理学的にも、この課題遂行を最も有効ならしめるような体制への変化をよび起こすものである。

[絵画鑑賞の場合]

- ・ 視覚はもちろんのこと、かれのその他の感覚器管、運動器管そして全人格を挙げて絵画と取り組む。「取り組む」というよりも「ひたる」といった方がより適切であるかもしれない。
- ・ かれの眼の輝きは、ひとときわ鋭くなって対象を貫き通す感がする。
- ・ 絵の前にまんじりともせず沈思黙考する。(しかしそれでもかれはまだひたすらその絵を楽しんでいるのであって、その絵の作者について、その絵の歴史について、あるいはまたその絵を眺めている自分自身について思いめぐらしているわけではない。)
- 30 ただただ絵のなかにひたりきっているのである。(絵を眺めている自分を意識すること、作品の特徴を理論的に考えることは、かえってかれの純粋な鑑賞を妨害こそすれ、決して促進することにはならない。)
- ・ かれは全感覚器管を絵に投入し、耳で絵を見、肌で絵を感じとろうとする。(絵と関係のない刺激はどのように強烈なものであっても、受け入れられない。)
- ・ かれは絵に無我夢中であり、それ以外のことには耳を傾けない。
- ・ 絵の鑑賞に没頭するということは、すべての感覚器管が絵を受け入れることに集中することであり、絵画以外のものには一時関心を失うということである。
- ・ このような体制化は、感覚器管のみにとどまらず、運動器管についても同様である。
40 絵画鑑賞に最もよく適合した形態に自己の運動器管を再体制化する。
- ・ 鑑賞に全身をうちこむ際の緊張は、特定の筋肉トーンス (tonus : 筋緊張。制止した筋の張力を表す) をいちじるしく強めるが、また他の筋肉トーンスは必ずしもこれを強めるとはかぎらない。
- ・ 全体として運動器管もまた必要な筋肉の緊張、弛緩 (シカン) をもってこの作品鑑賞のはたらきに応分の協力を惜しまない。
- 45 レヴィンも、「運動機能の、人の内部領域に対する『体制化された』依存関係では、ト

一ヌスの一般的増大は生起せず、むしろある特定の筋肉群における系統的な弛緩と緊張が起こり、そして動作の型とトーンの強度とが、所与の結構で目的を達するのに適度であるようなしかたで、この系列は操縦される」(17 p.108 ~ 109)と運動系の体制化を説明している。

- このような精神集中は、外部領域のみが関与するのではなく、欲求や興味もまたこのはたらきに加わり、實際上全人格がこの鑑賞にしたがうのである。
- かれの唯一の願望は、絵と合体することであり、絵のうちに楽しみを見いだすことである。
- 「飯ものどを通らない程感動する」とか、「寝食を忘れて没頭する」ということばに示されるように、欲求や興味もまた、一体系のうちに包摂され尽す。
- 社会的承認の欲求や生理的欲求と、創造や鑑賞の欲求との選択場面で葛藤に陥る。
- 第二の欲求は、本来の欲求の実現を妨げることになり、人格の統合性をいちじるしく低下させる。

② 自主的態度が見られること

- 統合的人格は、かけがえのない独自の自我を中心に、多くの特性や能力、行動傾向がまとまりのある体系を作っている状態を述べたものである。
- 統合的人格は、その個々の側面が外的状況の特殊性にそれぞれあまりにも適合しようとして、結果的に人格としての一貫性を失うような構造はとらないで、かれの行動も態度もすべてかれの独自の自我をいちじるしく反映したものとなる。かれは個々の状況においてその行動の準拠するところを自我に求める。
- 自ら主体的にその場を認知し、自らの自主的判断において行動を決定する。
- 自己を外界の基準よりは一步高い位置におき、自己のしたがうべき行動の規範を、直接の外界に求めないで、すでに外界から取り入れた自我の統制機能にしたがおうとするのである。(自ら一貫した信条、価値観をもたず、つねに外的基準に拠りどころを求める人間、あるいは本質的に孤独で社会的連帯性をもち得ない人間は、つねにかれの周囲に自己の行動の基準を求め、自己の孤独を癒す対象を求めようとする他人志向型(リースマン『孤独な群衆』 23 p. 22)の人格となる。)
- 統合的人格は、すでに自ら強固な自我を確立しており、確固たる自信と自己価値観をもっている。
- 緊密な社会的連帯性を保持しており、あらためて他人の名声や人気、集団の動向に左右される必要性を認めない。
- 統合的人格は、その行動を自己の人間性の本質から出た内在的法則に準拠させようと努める。かれは決して現存する規範をつねに否定したり、自己の属する文化を無視するというのではない。自己にとって適合したものであり、望ましいものと考えかぎり、これを広く受け入れる開かれた心をもっている。
- その規範なり文化がかえって形式的で無意味な慣習を固定化し、既成の秩序で人間性の自己実現を妨げるときにはこれと敢然と闘うことすら辞さない。
- マスロウも、健康な人間が環境を超越する特質をもつとして「わたくしの健康な被験者は、表面的には慣習を受け入れているが、内密では無頓着でおざなりで、それとはかけ離れていると報告した。つまり、かれらは慣習を取り上げることもできれば、やめることもできる。実際にかれらはすべて文化のもつ馬鹿げたことや不完全な事柄を、多少とも改善しようとするとともに、穏やかに、よい雰囲気の中に拒むことがわかったのである。かれらは必要と考える場合には、これと激しく闘う能力をはっきりと示した」(20 p. 170)と述べている。

- いずれにしても統合的人格のもつ自立性は、とらわれない純粋な眼でもって現実世界を見、斬新で率直な判断でもって現存文化を受容するか、否定するかの決定を下す。(その立場は自己のおかれた文化を絶対視してこれに埋没しきるのでなければ、反対に、どのような文化であっても超然としてこれを攻撃するばかりで、これとのつながりをもとうとしない犬儒主義(=キニク学派 古代ギリシャの哲学の一派の考え。幸福とは、外的な条件に左右されない有徳な生活であると、無所有と精神の独立をめざしたため、反文化的な包食生活を送る者もいた。)でもない。
- つねにその文化と連帯感をもちながらこれを超える一面をもっているのである。
- それぞれの社会規範を受容しながらもこれを客観視したり、批判したりすることができ、その文化を改善する進歩的立場を堅持する。その意味でかれは環境を超越するとともに、社会的独立性をもつともいうことができる。
- 統合的人格はつねに変遷をつづける歴史的、社会的現実のなかにあつて、歴史を通じて一貫し、人類すべてに共通する普遍的事実を求める。
- 具体的行動が状況に応じて変化をとげるとしても、その行動をとらしめた基本的態度は常に一貫性をもつべきことを自覚している。
- 自己のおかれた文化に対して柔軟性、順応性を維持しながら、その人格の核心に不動の自己信頼感と固執性をもちつづけることができるのである。
- 統合的人格は、自我の求心性が大きいために、たとえ表面的な行動が特定の文化とつながりを持ち、これに没入したとしても、決して自我への復帰を放棄するものではないことを確信している。
したがって、その人格の統合性が強力であればあるほど、かえって現実状況にゆとりをもって入り込むことができ、しかも自らを失わない。
- 偉大なる精神的指導者は、ときの社会にゆきわたっていた時代精神とかけ離れていて、ときに異端者とも反逆者とも見られ、排斥さえ受けたことも多い。しかしかれらは皆が皆、精神異常者でもなければ犯罪者でもなく、かれらは現実とのつながりを失わないで、当時の社会的慣習を大きく超越することのできる統合的人格の持主であったのである。

【 所感 と 問いかけ 】

- (1) 本節6項目のうち、2つの項目の考察であるため、ある意味「高を括って」いたところがある。ところが、あに凶らんや、難語・深い考えに突き当たり、簡単に骨だけを説明することはとてもニュアンスを説明できない難題となった。改めて、上田先生の学識の深さ・偉大さを痛感して、先生の論文に駆ける「想い」を心身に感じた次第である。
- (2) 美術鑑賞のとき、鑑賞にこれだけ没入できれば、真の絵の意味を受け取り、画家の心の内を理解できるだろう。しかし、同じ場で知ったかぶりの解説や、すぐ印象を近くの人に言う人がいます。皆さんは、このような人と場を同じくする場合、どう思われますか？ 私個人は嫌なのです。自分の見方、受け取り方の世界に浸りたいのですが……。
- (3) 164 ページの最後の方にマスローの言葉も引用し、最後の行に「時間の経過を忘れさせる熱中状態」という言葉を表している。これはチクミントミハイ (Mihaly Csikszentmihalyi ハンガリー人) のいう『フロー体験(理論)』と全く同じ現象を意味していると思う。自分の目標向かって熱中し、没入しているときは「あっ、という間に」時間がたち、何時間も没頭していたので時間の経過がわからなかった、という感覚を「フロー」と名付けたのである。フローだけでは日本語に置き換えたとき、意味を理解しにくいと思うので、発表者は「没我集中の心理」と名付けている。

- (4) 物事に熱中するというのは、納得のいく作品を生産するのに良いことだと思う。しかし、人によってこのような状態になるのに時間がかかる人もおり、すぐに熱中できる人もいるように思われる。この差は何だろうか。
- (5) 何も絵を鑑賞するときだけ心打たれるのではない。映画やアニメーションを見たとき、聴いた音楽に心打たれたときなど、いろんなシーンで「感動・感激」した経験はあるだろう。このような経験を「青年期」に経験した人は、その後の人生に生かすことができるのではないだろうか。教育の現場でこのような感動や集中する体験を経験させたいものだ。

【 討議事項 】

- 1) 今回の発表は案外難しく、よくわかったような気にもなりながら、事例もあるのだが、もう一つお腹の中にストーンと気持ちよく納得できるものではなかった。具体例に基づきながらの、それぞれの説明があったら、違っていたかもしれない。また、本来弁証法的発展の発想のできる統合的人格であるならば、矛盾する次のような言葉は出てこないのではないか。ゆえに判断しにくくなったのではないか。

例えば、「非常にいちじるしい混乱」(レジュメ p.2, l. 4)「判断することができない」(レジュメ p.2, l. 6), 「自己没却的」(レジュメ p.2, l. 15), 「滅却」(レジュメ p.2, l. 16), 「耳で絵を見」(レジュメ p.2, l. 34), 「葛藤に陥る」(レジュメ p.3, l. 10), 「受容するか, 否定するかを決定を下す」(レジュメ p.4, l. 2) などの表現が見られる。

統合的人格を持つ人は「自己実現」ができる人、すなわち、両者はイコールの人で、矛盾を乗り越えて、より発展的な発想ができるはずである。にもかかわらず、矛盾したものをそのまま表現したのでは、理解に苦しむ。豊かな人間性をみることができないというところがある。

- 2) 発表に関しては「統合的人格の特性」と「非統合的・一般的人格の特性」との比較を表にしたほうがわかりやすかったかもしれない。申し訳ありません。

- 3) レジュメ 1 ページにある「静謐 (セイシツ)」という言葉は、和辻哲郎の『古寺巡礼』に出てくる屋下がりの唯一人の旅のようであり、調和のとれた静かな音楽にうっとり聴き入っている状態、絵画でいうならばファノロサやオランダの画家フェルメールの描いた絵など見入っているような気にさせてくれる。受け止める側がある意味睡眠状態、トランス状態に入ったような、ファンタジーのような軽い感じの世界に浸っている状態を思い起こさせてくれる。

レジュメ 2 ページ 34 行目の「耳で絵を見」で、という表現は、ひょっとして子どもが耳に貝殻を当てて、たぶん波の音を、吹く風の音を一生懸命聴き取ろうとしている絵なのではないだろうか。ロマンティックな気持ちにしてくれる。

- 4) 熱中している人というの、ある意味「陶醉」の状態であろう。絵画をはじめ芸術(体で表現するダンスを含め)では、自分の表現を「感じる心」であらわし、受け取る側は対立を避け自分の感じるままに受け取るもよし、表現者の発したいものを受け止めることができない場合があってもそれもよし、であろう。コンテンポラリーダンスなどでは、何か自分の表現したいことを表しているのだろうけれども、それを一般人の中には理解できない人もいる。

- 5) すぐに熱中できる人と、そうでない人の違いは、もちろんパーソナリティの差もあるだろうが、その課題への関心・熱意・意欲の差が大きいのではないか。大きく深い意義を感じているときや、もう少しで完成させることができるという最終的効果がわかってきたときには、すぐ課題に没頭するだろう。

- 6) 青年期に感動などを経験した人は、その後の人生にその体験を生かすことができるのではないだ

ろうか、という問いかけでは、実際に今年（令和元年：2019年）ノーベル化学賞を受賞された吉野彰氏が、小学校時代に恩師から教えられた本の影響が大きく、それをおっかけていた結果、この受賞につながったという、良い例がある。

7) 統合的人格の中に、自分に自信を持ちものごとくに振り回されずに一貫した判断・行動がとれるとあった。しかし、柔軟にものごとくに接し、対応できることの方が、より自己実現的であるように思える。明確にものごとを割り切って決めていく、ということはわかりやすいのかもしれないが、境界が明確に分かれているというものは少なく、多くのものはある程度の幅があって、あれかこれかを簡単に結論づけるのではなく、柔軟な各部分の良さを合わせた発想から結論づけることができる、すなわち柔軟性を持ち合わせた人の結論の方が、自己実現者らしいのではないだろうか。