

臨床人生心理学の誕生

東 知幸*

本稿は筆者が提唱する「臨床人生心理学」について誕生の経緯を説明することを目的とした。臨床人生心理学を端的にいうと、とりわけ「人生」に焦点を当てた臨床心理学とすることができる。精神科初診やカウンセリングの受理面接において人間理解に役立つ人生グラフテストが中心技法の一つである。臨床人生心理学の対象は精神疾患や心理的問題を持つ人に限らず、健康的な人がより心豊かに生きることへの支援も含まれる。人生グラフテストにコラージュ技法を組み合わせた「人生グラフ with コラージュ」をはじめ、「人生観アセスメント」「未来九想図」「人生の漢字」など「人生の棚おろし」（人生の振り返り）支援に活用できる臨床人生心理学技法についても紹介した。これらの技法は過去を振り返ったり、今を見つめたり、未来を想像することで現在の認知の変容や気分の改善をもたらすことを意図している。臨床人生心理学はまだ誕生したばかりであり、これからの発展が期待される。

Key words : 臨床人生心理学, 人生心理学, 人生グラフテスト, 人生の棚おろし, 藤原清輔

1. はじめに

長らへば またこのごろや しのばれむ
憂しと見し世ぞ 今は恋しき

これは平安時代の歌人である藤原清輔（1104-1177）によって詠まれた和歌である。後鳥羽上皇の時代に新古今和歌集（第1843番）に選定され、さらに小倉百人一首（第84番）にも選定されている。「この先も長く生きたのなら、いつか今を懐かしくふりかえることもあるだろう。無情な世の中だと思っただのところですら過ぎ去ってみればこうして懐かしいのだから」という意味の歌である（小池, 2023）。小池（2023）によると、藤原清輔は父である歌人・藤原顕輔との仲が悪く、不遇の前半生を過ごしたそうである。そのような境遇にあった作者だからこそ、つらかった過去も振り返ってみ

ると意味づけが変わる、また、未来の自分の視点から現在を見ることで現在に対する意味づけが変わるという言葉に重みを感じられる。過去を振り返ること、未来を想像することで、現在の思考や感情の変化を期待するというのは本稿で紹介する筆者の提唱する「臨床人生心理学」と重なるものである。藤原清輔は臨床人生心理学の祖と言ってもよいだろう。

2. 臨床人生心理学の誕生

筆者は精神科病院の臨床心理士として勤務しているときに人生グラフテスト（Life Graph Test: LGT）という心理テストの開発を行った。LGTとは人生の浮き沈みを1本の線で表現してもらい、浮き沈みに関連した出来事を合わせて書きこんでもらう人生グラフ技法を、心理テストとして開発

*人間学部心理学科

したものである。LGTは受検者がこれまで歩んできた人生に関する客観的事実と、その事実をどのようにとらえているかという主観的な体験を短時間で同時に知ることができるので、精神科初診やカウンセリングのインテーク面接などで利用すると非常に有益な情報が得られる。LGTを心理テストとして開発しようと本格的に着手したのは、精神科病院での勤務を始めた2008年夏頃であるが、着想自体はそれ以前から持っており、カウンセリングを実施するときにインテーク面接でクライアントに人生グラフを描いてもらうことがあった。LGTに関する論文は2010年2月に初めて公刊（東，2010a）され、3月には2本目の論文が公刊（東，2010b）された。そして、翌2011年2月にはいくつかの研究成果をまとめて博士論文（東，2011a）として提出した。博士論文の指導教授がわが国におけるコラージュ療法の第一人者である森谷寛之先生であったことも関係して、博士論文を提出した同じ年にLGTにコラージュ技法を組み合わせた「人生グラフ with コラージュ」(Life Graph Test with collages: LGT+C) という心理的支援技法を開発し（東，2011b）、以後実践と研究を続けてきた（東，2023）。

筆者はカウンセリング場面ではLGTを使用し、研修会・模擬講義・市民講座など集団場面ではLGT+Cあるいはコラージュ療法を活用するなど使い分けてきた。2016年に大学教員となってからは自分の研究テーマの説明を求められる機会が多くなった。その際、筆者は「LGTとコラージュ療法です」と説明してきた。しかし、LGTは心理アセスメント技法であるし、コラージュ療法は心理療法の一技法というように別種のものであることから、いつもどこかスプリットしたような感覚があった。LGT+CはまさにLGTとコラージュをつなげるものであるが、それによって自分の研究テーマが真に統合された感覚は得られなかった。そんな折、筆者は2023年から高校生に対する公開講座（人生を考える心理学—人生グラフを描いてみよう）、大学生に対する授業（これが私の歩む道—人生グラフを描いてみよう）、そして高齢者の参加が多い市民講座（人生の棚おろしワークショップ）など集団場面のなかでLGT単体によるワーク

ショップを試みるようになった。その結果、予想以上に受講者から好評を得ることができた。

そして、2023年の11月頃に筆者はふと自分の目指しているものが、「臨床人生心理学」という言葉で表現するとしっくりくることに気づいた。最初、「人生心理学」という言葉が思い浮かんだが、調べてみると京都大学名誉教授であるやまだようこ先生の著書（やまだ，2021）のタイトルとして使われていることがわかった。さっそく本を取り寄せて読んでみると、生涯発達心理学がご専門でナラティブ・アプローチを中心としておられるやまだ先生の人生心理学と、臨床心理学が専門でLGTによるアプローチを中心としている筆者の人生心理学は視点が異なっていると感じた。そこで人生心理学に、筆者が長年慣れ親しんできた「臨床」という冠を加えて臨床人生心理学という言葉にしたとき、非常にしっくりとくる感覚を得ることができたのである。

臨床人生心理学という言葉は初めて公表したのは、2023年12月に龍谷大学で開催された日本コラージュ療法学会第15回大会で筆者が講師を務めたワークショップ「LGT+Cを用いたグループワーク体験」においてであった。当日の配布資料には「臨床人生心理学とは、人生に関わる諸問題について悩んだり問題を抱える人への支援、そして特段問題を抱えていない人であっても生きがい感、自己受容感、幸福感等を持ってより豊かな心で生きることを支援する心理学の一分野。臨床心理学、健康心理学、発達心理学、カウンセリング心理学などと密接に関わっている。人生グラフテストは臨床人生心理学の一技法である」などと記載し、あくまで現時点での暫定的な定義であると説明した。その後、2024年3月に筆者は埼玉県内の私立高校で2年生を対象に「臨床人生心理学入門—人生グラフを描いてみよう」という出張模擬授業をおこなった。「臨床人生心理学」という言葉をタイトルに使用した初めての講座である。内容の中心は、過去から現在に加えて、未来まで想像して描いてもらうLGT未来版（LGT-F）（東，2024）に各自記入してもらい、まずは小グループでのシェアリング、そして全体シェアリングという流れであった。以上が臨床人生心理学の誕生の

経緯である。

3. 人生心理学の源流

臨床人生心理学は筆者の創った新しい言葉であるが、人生心理学という言葉自体は意外と古くからある。人生心理学という言葉を用いた文献の最古のものは、勝水淳行による『人生心理学』（勝水、1910）であった。『人生心理学』という書籍が100年以上前の明治時代に書かれていたことに筆者は驚きを隠せなかった。幸いにして国立国会図書館で内容がデジタル化されており、中身を読むことができた。その目次を表1に示した。全9章で構成されている。本文中にはヴィルヘルム・ヴントやウィリアム・ジェームズなどが引用されており、

時代を感じさせるものである。勝水は「人生心理学は人心をして常に平かにする方法を研究する科学」「心理学の名称を用いなくて精神修養法といってもよい」などと説明している。つまり、心を落ち着かせるための、平常心を保つための方法が人生心理学であるという。

勝水とはどのような人物であったのだろうか。日本の心理学史をまとめた書籍（佐藤・溝口、1997；心理科学研究会歴史研究部会、1998）の中にその名前は登場しない。東洋大学の卒業生であるようだが、生年・没年等は不明である。なお、『人生心理学』の校閲者として名が併記されている遠藤隆吉と高島平三郎は日本の心理学史にも名を残す著名人物である。勝水が恩師であると述べている遠藤隆吉（1874-1946）は伝記（蛭

表1 「人生心理学」（勝水、1910）の目次

第一章 総論

第一節 人生心理学とは何か／第二節 人生心理学は科学として成立するか／第三節 人生心理学の科学における位置／第四節 定義の用語について

第二章 人生心理学と他の科学との関係

第一節 人生心理学と普通心理学／第二節 社会学との関係／第三節 倫理学との関係／第四節 宗教学との関係／第五節 その他の科学との関係／第六節 結論

第三章 人生心理学の歴史

第一節 支那哲学の衰滅と人生心理学／第二節 宗教と人生心理学／第三節 哲学と人生心理学

第四章 人生心理学の原理

第五章 意識の状態

第一節 意識とは何か／第二節 注意とは何か／第三節 注意と催眠状態／第四節 心の平かなのと催眠状態／第五節 自我と意識／第六節 外界と意識／第七節 特別なる意識の状態

第六章 人格の構成

第一節 言葉に種々の用例があること／第二節 人格と個人的特質／第三節 人格の完成

第七章 方法論

第一節 刺激を途絶すること／第二節 意識の対象を定めること／第三節 境遇を作ること／第四節 自我の観念を存すること／第五節 万事を予期すること／第六節 万事に前意識を傾注すること／第七節 心の主体を定めること／第八節 ある種の哲学思想／第九節 結論

第八章 人生心理学の目的と社会

第一節 総論／第二節 社会の意義／第三節 社会心意／第四節 社会心意の方向／第五節 社会と個人／第六節 社会と人生

第九章 標準的知識とは何か

第一節 総論／第二節 実行の原理たること／第三節 自発的なこと／第四節 社会状況によること／第五節 精神が具体的であること／第六節 意識に締めがあること／第七節 自信的精神たること／第八節 国民的独立の精神たること／第九節 結論

名、1989）によると東京帝国大学を卒業した社会学者であり、東洋大学教授・早稲田大学教授などを務めた。多数の著作があるが、1908年には『社会心理と教育』という本を出版している。そして、『人生心理学』が出版される直前の1909年には私塾「巢鴨学舎」を設立しており、これが現在の千葉商科大学へと発展している。一方の高島平三郎（1865-1946）は日蓮宗大学（後の立正大学）教授や東洋大学教授・学長を務めた心理学者である。日本における心理学の開祖である東京帝国大学教授元良勇次郎（1858-1912）らとともに1896年に『児童研究』という雑誌を創刊している。高島が『人生心理学』に寄せた序文において、勝水が東洋大学を卒業後、地方の中学で教鞭を執った後、再び上京し、女子教育に従事するなかで処女作となる『人生心理学』を執筆したという経緯が記されている。校閲者ではないが、高楠順次郎と井上哲次郎という人物も『人生心理学』に序文を寄せている。高楠順次郎（1866-1945）は仏教学者であり東京帝国大学教授や東洋大学学長を務めた人物である。井上哲次郎（1856-1944）は哲学者であるが、ドイツに留学してヴェントのもとで心理学を学んでいる。帰国後は東京帝国大学教授、東洋大学教授などを務めた。序文のなかで「人生心理学という学科名称は始めて聞いた…（中略）…人生心理学という学科は、今後次第に起こって来ないとも限らぬ。もしそうになって来ると、勝水君は創唱者の月桂冠をいただくことになる」と記しており、「人生心理学」という名称が勝水のオリジナルであったということがわかる。

以上の通り、勝水は日露戦争（1904年）から第一次世界大戦（1914年）へと至る激動の時代にわが国における心理学の先駆者たちから心理学を学び、『人生心理学』を記したのであった。その後の勝水は、Cinii Researchの文献情報によると犯罪に関する書籍の他、日本初の心理学学術雑誌である『心理研究』に論文を執筆しているが、「人生心理学」という題名は見られない。所属を見ると市ヶ谷監獄や豊多摩監獄の教誨師をしていたようである。なお、教誨師とは死刑囚の心を落ち着かせるために仏教やキリスト教などの宗教的立場から話を聞く仕事であり、その対人支援活動のなかで人

生心理学の知見が生きていたと考えられる。

4. 人生心理学のその後

『人生心理学』出版以後、人生心理学という言葉が広がることはなく、残念ながら勝水が「創唱者の月桂冠を得る」ことはなかった。数こそ少ないが、以下に人生心理学という言葉タイトルを含む文献を紹介する。

Caprio（1958）『あなたを活かす人生心理学—あなたの性は完全か』

Caprioは米国の精神医学者である。ニューヨークで精神分析療法の研究、オーストリアで精神分析と精神療法を行った。そして、1932年から1941年までアメリカ陸軍病院で軍医を務めた。上記書籍の主題に人生心理学という名称が使われているが、原題は「HELPING YOURSELF WITH PSYCHIATRY」であり、「人生心理学」を意図して書かれたものではない。本文中に人生心理学という言葉は出てこない。翻訳者である竹村が「人生ガイド・ブックとして非常にすぐれている」と考えたことが書名の由来であろう。

篠崎（1971）『どうしたら積極的に生きられるか—リアル・セルフの人生心理学』

篠崎は1917年に栃木県で生まれ、桐生高専（現・群馬大学）を卒業した後、会社員として働いた。その後、井萩児童研究所、万騎ヶ原教育研究所、むさし心理研究所、山王教育研究所などで勤務した人物である。上記書籍の副題に人生心理学という言葉が使われている。「リアル・セルフ」という精神分析家カレン・ホーナイの言葉は頻繁に登場するが、人生心理学という言葉は一切登場しない。もちろん、勝水（1910）も引用されていない。したがって、人生心理学の書というよりも、読者が「リアル・セルフの人生」を送るための心理学的方法を紹介した本だといえる。

島野（2013a；2013b）『こころの成長と治癒と豊かさへの道 ハイブリッド人生心理学入門編』（上・下巻）

島野は1961年に群馬県で生まれ、早稲田大学大学院修士課程（社会心理学）を修了後、約20年間会社員として勤務した後、退職して執筆活動・対人支援活動を続けている。主に大学卒業までの自身の対人葛藤を記した自叙伝（島野，2013c）の中で自ら「人格の障害」であったと述べている。人生心理学という名称を含む上記書籍はカレン・ホーナの精神分析理論等を手がかりに自己分析を試みて、得られた知見をまとめたものである。ホーナを重視している点は篠崎（1971）と同じであるが、篠崎（1971）を引用しているわけではなく、偶然だと考えてよいだろう。勝水（1910）の引用もなされていない。島野はハイブリッド人生心理学について「心の成長のための、そして唯一無二の人生を最大限に生きるための、新しい心理学」と述べている。

永安（2015）『歴史から、人生心理学を学ぶ』

永安幸正（1941-2007）は早稲田大学社会学部教授を務めた経済学者である。心理学といえる内容ではないが、一章で「考え方の転換によって、人生の時間の密度を増やすことができる」、二章で「伝記を学ぶことは、人生の恵みを豊かにし、いのちを強化する」というように「人生」という言葉を使用している。そして、八章では「この執行猶予という法の制度には、人生心理学として見て、深遠な意味が含まれているのではないか」などと人生心理学という言葉を使用しているが、それ以上の説明はなされておらず、特に人生心理学を主テーマとしたものではない。当然ながら、勝水（1910）、篠崎（1971）、島野（2013a；2013b）などの引用はない。

やまだ（2021）『やまだようこ著作集第7巻 人生心理学—生涯発達モデル』

やまだは1997年京都大学教育学部教授に就任し、2004年に日本質的心理学会創設に関わった発達心理学者である。2012年京都大学を退職し、立命館大学OIC総合研究機構上席研究員を務めている。専門は生涯発達心理学、ナラティブ・アプローチ、そして人生心理学である。上記書籍の目次を表2に示した。人生を「もの語り」（ナラ

ティブ）としてとらえる新しい心理学を「人生心理学」として提案している。やまだは数多くの論文・著作を執筆しているが、この書の他に「人生心理学」という言葉を題名に含むものは筆者の調べた限りではなかった。なお、勝水（1910）やその他これまで紹介してきた人生心理学に関する文献も引用されていない。

表2 「人生心理学—生涯発達モデル」
（やまだ，2021）の目次

I 人生心理学のモデルと方法	
1章	生涯発達とは
2章	生涯発達をとらえるモデル
3章	「発達」と「発達段階」を問う —生涯発達とナラティブ論の視点から
4章	人生心理学の方法
II 人生サイクル—生いと老い	
5章	母と子の出会い—母親になること
6章	子どものことばを育てる
7章	大人になること
8章	人生なかば—危機と成熟
9章	世代をはぐくむ
10章	エリクソンの人生と生成継承性
11章	中年の光と影 —中年期の喪失と発達をどうとらえるか
12章	祭りにみる生いと老い
13章	日本文化のいのち循環と人生のもの語り
III 生成的ライフサイクルモデル（英語論文）	

注）各章の節の見出しは省略した

まとめ

これまで見てきた通り、勝水（1910）の『人生心理学』出版以降、人生心理学という言葉を用いた文献はいくつか出版されてきたが、人生心理学の後発の文献が前に出版された人生心理学の文献を引用していない。それぞれの執筆者が考える人生心理学同士の関連がほとんどないことの証左である。人生心理学は「人生」というありふれた日常語と「心理学」という一般的な名称の組み合わせであるため、それぞれの研究者や実践家が独自に思いつき、意味づけしていたとしても何ら不思議はない。

なお、「臨床人生心理学」という言葉を用いた文

献は皆無であった。勝水（1910）にしても、篠崎（1971）にしても、心理学を学んだ者が心を落ち着ける方法などを読者に解説するという形式であり、臨床心理学の研究でよく見られるような、他者に心理的支援を行った様子を報告したものではない。鳥野（2013a；2013b）は自らの心理的課題を乗り越えようと試みたときに役立った方法を読者と共有したいという想いの強い内容であり、やはり他者に心理的支援を行った経過の報告ではない。やまだ（2021）は生涯発達心理学の研究者であり、ナラティブ・アプローチを用いて調査対象者の人生を理解することが目的である。永安（2015）は経済学者であり対人支援を意図するものではない。Caprio（1958）は精神医学者であり正真正銘の臨床家であるが、そもそも人生心理学について論じていない。

5. 海外における人生心理学

5.1. 中国の人生心理学

宋（2012）『人生心理学』

上記書籍は中国語で書かれているが、「人生心理学」という言葉は日本語と同じである。著者である宋心田について書籍に所属が記載されていないため、どのような人物であるか不明である。本文において先行研究が引用されておらず、巻末に当然あるべき引用文献・参考文献欄も見当たらない。目次を和訳したものを表3に示した。「人生心理学」について前言で以下の通り説明されている。

人生心理学は、人々の行動と心理活動の法則を研究する科学であり、心理学の一分野です。成功心理学、教育心理学、人格心理学などとも密接に関連しています…（中略）…人生心理学は日常生活において非常に普遍的な学問であり、現実の生活経験から理論を導き出し、逆に理論を通じて人々の生活を指導しています。要するに、人々はほぼすべての場面で人生心理学と向き合っているのです…（中略）…人生心理学の本質は、健康で成功した人生が最も幸福であり、心理的健康が幸福の基盤であることを示しています。どれほど強く、富んでいても、知識があっても、健康でない心理に悩まされると、問題の

見方や対処法が歪み、人生の幸福に影響を及ぼします。一方、何も持たない人々でも、健康な心理を持つことで幸福な生活を築き、人生を輝かせることがあります…（中略）…人生心理学は、私たちがなぜそのような行動を取るのかを理解し、困難を克服するための解決策を提供することで、精神的・感情的な生活を向上させるための貴重な指針を与えてくれるのです。

上記の通り、健康で成功した人生こそが幸福であり、その基盤となる心理的健康を得るための理論が人生心理学であり、心理的健康になる方法を解説・指導するのがこの書の目的のようである。わが国では聞きなれない成功心理学のほか、教育心理学や人格心理学との密接な関連は述べられているが、臨床心理学との関連については触れられていない。

表3 「人生心理学」(宋, 2012) の目次

1章	生活モデルの心理認知
2章	健康な感情の心理調整
3章	家庭の家族感情の心理的ケア
4章	家庭の愛情心理の制御
5章	友情の心理的認識
6章	財産意識の心理的 추구
7章	人生成功の心理形成

注) 各章の節の見出しは省略した

5.2. 欧米の人生心理学

日本と中国以外にも人生心理学という言葉はあるのだろうか。例えば、米国の American Psychological Association (APA) には現在50を超える部門があるが、「life psychology」あるいは「psychology of life」に関連する部門は存在しない(参照 URL <https://www.apadivisions.org/>)。また、英国の British Psychological Society (BPS) の部門・ファカルティ・セクションのいずれにおいてもそれらの言葉は見られない(参照 URL <https://www.bps.org.uk/member-networks>)。人生心理学はわが国と同じくメジャーな言葉ではないようだ。

Bertelsenの人生心理学 (life psychology)

「life psychology」あるいは「psychology of life」に関する文献をGoogle scholarで検索したところ、人生心理学に関連しそうなものとして、Kruglanski, & Bertelsen (2020) の論文で「life psychology」という言葉がタイトルとして使用されていることがわかった。内容は、オーフス/デンマークモデル (Aarhus/Danish model) の過激主義対策において人生心理学 (life psychology) モデルが指導ツールとして活用され、実践的な対策ガイドラインの作成に役立っているというものである。Kruglanski は米国メリーランド州のメリーランド大学の心理学部教授である。一方のBertelsenはデンマークのオーフスにあるオーフス大学心理行動科学部教授であり、オーフスモデルと人生心理学の主要な理論家である。

Bertelsen (2015) によると、人生心理学とはオーフスモデルの基盤となる理論であり、心理学、社会科学、人文科学に根差した科学である。人生の課題 (ライフタスク) がライフスキルで対処できる水準であれば問題はないが、例えば、戦争、経済危機、自然災害、無秩序、個人的な喪失などに直面した場合、社会的・文化的に排除されるような場合、ライフタスクをライフスキルで対処できなくなり、その人を過激な行動へと駆り立てるリスクが高まると説明される。したがって、過激な行動の予防と対処にはライフスキルを強化する指導が必要であり、オーフスモデルでは人生心理学に基づいたライフスキルの指導が行われている。以上の通り、Bertelsenの人生心理学は実践的な人生心理学であるといえる。

6. 臨床人生心理学の成長

2024年の5月から6月にかけて筆者は東京都の公益財団法人文京アカデミーが主催する区民講座「文京アカデミア」で「臨床人生心理学への招待—人生の棚おろしワークショップ」と銘打ったワークショップを行った。全3回シリーズの講座であり、内容は第1回「人生グラフで過去の自分をふりかえろう」、第2回「コラージュ (切り貼り遊び) で現在の自分を見つめよう」、第3回「『人生

グラフ with コラージュ』でこれからの自分を想像しよう」であった。具体的には、第1回ではLGT百年版 (LGT-100) (東, 2024) に各自記入してもらい、小グループシェアリングから全体シェアリングまで行った。第2回はコラージュ制作をした後、やはり小グループシェアリング、全体シェアリングを行った。なお、「切り貼り遊び」というのは森谷 (1988) によるコラージュの説明のための表現である。そして、第3回は「人生グラフ with コラージュ」(LGT+C) を制作した後、小グループシェアリング、全体シェアリングを行い、最後に3回の講座を通して得られた人生や生き方に対する気づきを発表してもらった。受講者からは「人生をふりかえるよい機会であった」「全5回でやって欲しい」といった感想が出るなど、大変好評であった。

2024年4月に始まった勤務校 (文京学院大学人間学部心理学科) のゼミのなかで筆者は「臨床人生心理学」について論じた。その際、文京アカデミアでも実施した人生グラフテストとコラージュに加えて、新たに開発した技法をいくつか実践した。一つ目が「人生の漢字」ワークである。方法は、①これまでの人生を最もよく表す漢字、②今の自分を最もよく表す漢字、③これからの人生で大切にしたいことを最もよく表す漢字、の3つを考えてワークシートに記入してもらいシェアリングするというワークである。二つ目が「未来九想図」である。これは九相図 (九想図) という仏教画 (山本, 2023) にちなんで名付けられたものであり、実践方法は森谷 (1987) の九分割統合絵画法を参考にしたものである。未来九想図は、3×3の9つのマスに今後の人生でやりたいことを絵や言葉で表現してもらおうワークである。そして、三つ目が「人生観アセスメント」ワークである。これは4つのパートに分かれている。第1パートでは「キャリア (仕事・学業)」「交友 (友人・仲間)」「愛 (家族・恋愛)」「健康 (身体・精神)」の4領域について満足度を10点満点で評価してもらおう。第2パートではその4領域について今後重点的に取り組みたい領域の一つを選んでもらう。第3パートは過去・現在・未来について10点満点で選んでもらう。そして、第4パートでは「人生とは

_____である。」という文章の空欄に当てはまる言葉や文章を記入してもらうものである。これら新ワークの追加によって、人生観アセスメントで自分の価値観や人生観を考える、人生グラフテストで過去の人生を振り返る、カラーージュで今の気持ちを見つめる、未来九想図で未来の人生を想像する、そして、人生の漢字ワークで過去・現在・未来について総括する、という一連の流れが完成された。本稿の冒頭で紹介した藤原清輔の歌にあるように過去や未来に視点を移すことで現在に対する認知や気分の変化を意図したものである。

7. 臨床人生心理学の将来

対象者の人生を理解し、心理的支援をするために用いられるLGTは精神科病院での臨床活動のなかで誕生したものである。LGTの開発後も筆者は自身が行うカウンセリングのなかでLGTを活用し続けている。2024年7月から筆者は精神科クリニックでのカウンセリング場面で人生観アセスメント・ワークシート（※第2パートの4領域に「経済（収入・資産）」を加えて5領域に変更したもの）の活用を始めた。これが非常に有用であり、インテーク場面においてLGTと人生観アセスメント・ワークシートを併用することで、患者（クライアント）理解をさらに深めることができるという手応えを得ている。また、LGTにカラーージュ技法を組み合わせたLGT+Cも対象者の気分の改善、生きがい感の向上、アイデンティティの発展などより心豊かに生きることを支援するための技法である。やはり筆者の人生心理学は臨床人生心理学と表現した方が適切である。

LGTは臨床人生心理学において重要な技法である。しかし、現在LGTの研究をしているのは筆者と筆者の研究室のゼミ生などごく僅かであり、これまで十分に研究がなされてきたとはいえない。LGTを心理アセスメントとして用いた事例についての地道な研究が必要であるし、LGTをグループ療法として用いた場合の心理的効果の調査も必要である。基礎研究としては平均的なLGT表現を知るためのより大規模な数量化データの調査が必要であるし、LGTの既存尺度の妥当性・信頼性の

追加検証、および新尺度の開発も必要である。これまで通常のLGTの他、青年版、少年版・百年版・未来版（東、2024）、プレゼンテーションソフト版（東、2022）などさまざまなヴァリエーションを作成してきたが、英語版など外国語版はまだ未開発である。筆者がLGTを開発してからずっと述べていることであるが、LGTを米国、欧州、中国、インド、中東、アフリカなど多くの地域、多くの民族を対象に実施することができたなら彼（彼女）らが人生において何を大切にしているかなど人生観の多様さを知る手がかりとなる。LGTに記載された人生グラフの高低や浮き沈みに関わるライフイベント内容を丁寧に見ていくと、例えば質問紙でよくある〇〇尺度得点がA国の人たちは△△点で、B国の人たちは××点でした、などという結果よりも深い人間理解につながるであろう（※もちろん質問紙調査も重要であるが）。壮大な目標であるが、LGTによって多文化の相互理解および多文化共生に貢献できるのではないかと考えている。

LGTは臨床人生心理学における主要な技法であることに間違いはないが、それを使わなければ臨床人生心理学にあらずということではない。カラーージュであろうが、描画であろうが、人生観の一端を垣間見ることができる。さらにいうと、一般的なカウンセリングであっても対象者の多くが自分の生き方について悩みを抱えている人であり、面接を通して人生観が露になる。LGTという技法を使わなくても、人生観を窺い知ることができ、人生観の変容に役立つものであるなら、いずれも臨床人生心理学の範疇であるといえる。ここまで来ると臨床人生心理学と臨床心理学あるいはカウンセリング心理学との境目が曖昧になってくるであろう。わが国における臨床心理学の第一人者であった河合隼雄は「人生学ことはじめ」（河合、1996）という本を出版している。この本は河合がさまざまな新聞や雑誌に寄稿した文章を集めたものであり、再編した際に「人生学」という見出しが付けられたのである。「人生学」について河合は「無理に新しい言葉をつくる必要はないと言われそうだが、いろいろ考えた末に、この言葉におちついたのである」と述べている。筆者の提唱す

る臨床人生心理学も「無理に新しい言葉を作る必要はない」と思われるかもしれないが、筆者が目指している方向をこれほどの確に表した言葉は他になく、一人の研究者がその言葉を使うことにそれ以上の理由は必要ないであろう。

8. おわりに

本稿では臨床人生心理学誕生の過程および人生心理学の先行研究について述べてきた。人生心理学はこれまで一貫性がなくバラバラに論じられてきたが、今回個々のピースに一本の串を通すことができたであろう。藤原清輔がおよそ千年前に過去や未来に視点を移すことで現状に対する認識に変容がもたらされると述べていたこと、そして勝水淳行氏が百年以上も前に「人生心理学」と言っていたことに浪漫を感じずにはいられない。自分の心を平穩にする方法を読者に教えようとした勝水はいわば読書を通して心理教育をしようとしていたといえる。臨床人生心理学は人生の諸問題で悩んだり、困ったりしている人と直接向き合って支援するという点で勝水とは異なっているが、その人の気持ちを整理し、心穏やかに、心豊かに過ごしてもらうことを目指している、という点では共通しているだろう。なお、本稿では海外の人生心理学について中国とデンマークの文献を紹介したが、探せば他にもまだ見つかるかもしれない。今後の課題としたい。

引用文献

- Bertelsen, P. (2015). Danish Preventive Measures and De-radicalization Strategies: The Aarhus Model. *Panorama: Insights into Asian and European Affairs*, 1, 241-253.
- Caprio, F. S. 著・竹村文祥訳 (1958). あなたを生かす人生心理学—あなたの性は完全か. 白揚社.
- 蛭名賢造 (1989). 遠藤隆吉伝—菓園の父, その思想と生涯. 西田書店.
- 東 知幸 (2010a). 人生グラフテストの開発. *精神科治療学*, 25, 256-264.
- 東 知幸 (2010b). 人生グラフテストとライフイベント. *最新精神医学*, 15, 177-184.

- 東 知幸 (2011a). 人生グラフテストの基礎研究. 平成22年度京都文教大学大学院臨床心理学研究科博士論文.
- 東 知幸 (2011b). コラージュを組み合わせた人生グラフテストを用いたグループワーク. *日本コラージュ療法学会第3回大会抄録・プログラム集*, 12-13.
- 東 知幸 (2022). プレゼンテーションソフト版人生グラフテストの作成. *文京学院大学人間学部研究紀要*, 23, 171-183.
- 東 知幸 (2023). 人生グラフテストとコラージュ. 森谷寛之監修・日本コラージュ療法学会編. *コラージュ療法のすすめ*, 153-163. 金剛出版.
- 東 知幸 (2024). 人生グラフテストの拡張. *文京学院大学人間学部研究紀要*, 25, 107-118.
- 勝水淳行 (1910). 人生心理学. 啓成社.
- 河合隼雄 (1996). 「人生学」ことはじめ. 講談社.
- 小池昌代 (2023). 小池昌代訳百人一首. 河出文庫.
- Kruglanski, A.W. & Bertelsen, P. (2020). Life psychology and significance quest: a complementary approach to violent extremism and counter-radicalisation. *Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism*, 15, 1-22.
- 森谷寛之 (1987). イメージ調査法としての九分割統合絵画法—大学生の「自己イメージ」について. *臨床描画研究*, 2, 154-167.
- 森谷寛之 (1988). 心理療法におけるコラージュ (切り貼り遊び) の利用. *精神神経学雑誌*, 90(5), 450.
- 永安幸正 (2015). 歴史から, 人生心理学を学ぶ. *モラロジー研究*, 75, 71-135.
- 佐藤達哉・溝口元編著 (1997). 通史日本の心理学. 北大路書房.
- 島野隆 (2013a). こころの成長と治癒と豊かさへの道 ハイブリッド人生心理学入門編 (上) —怒りのない人生へ. 電子書籍版.
- 島野隆 (2013b). こころの成長と治癒と豊かさへの道 ハイブリッド人生心理学入門編 (下) —心の未知の世界へ. 電子書籍版.
- 島野隆 (2013c). 悲しみの彼方への旅 わが内なる病んだ心から健康な心への道. 電子書籍版.
- 篠崎忠男 (1971). どうしたら積極的に生きられるか—リアル・セルフの人生心理学. 白揚社.

心理科学研究会歴史研究部会(1998). 日本心理学史の研究. 京都法政出版.

宋心田(2012). 人生心理学. 陝西师范大学出版总社有限公司

やまだようこ(2021). 人生心理学—生涯発達のモデル. 新曜社.

山本聡美(2023). 九相図をよむ—朽ちはてゆく死体の美術史. 角川ソフィア文庫.

(2024.9.4受稿, 2024.10.24受理)