【資　料】

成長体験等の分析資料（I）

水 島 恵 一

Analysis of the Cases of Growth Experiences (I)

Keiichi Mizushima

This paper is for quantative description of the cases of the "growth experiences", on which the author has described qualitatively and theoretically in the previous books and articles. Analysis was made on 60 cases of growth experiences in counseling and psycotherapy (counseling cases) and 40 other cases on which the investigation of growth experiences was avilable (investigation cases). Causes or turning points for growth experiences were classified into 7 categories ; encounter to others, self-expression, satisfaction, suffering, illness, training and social practice (Table 1). Contents or effects of experiences were studied by means of the scale as shown in Table 3 for each category of liveliness, release, stabilization, self-establishment, self-acceptance, insight, sensitivization and encounter (Table 2). Cases of "peak experiences" were studied at last.

1. は じ め に

筆者は「人間学」(1977) 以来の諸著作，特に人間性心理学大系全10巻を通じて，成長体験，自己超越体験，その他人間性の深層に示唆を与える体験例を多く紹介し，それに基づいて理論的考察も進めてきた．特に「人間学」，「人間性心理学大系第 1 巻 2 章」(双方を含んでここでは「前著」と呼ぶ) では，ピーク体験・超越体験を含む成長体験例100例，その他ユニークな体験100例を基にした研究・理論を展開してきたわけであるが，そこでは数ケースの詳しい叙述，その他の限られたケースの叙述を行いながら，理論的展開を中心にしてきたために，200例の全体像やそれによる実証的体験科学としての展開は不十分だったように思われる．実際これらの体験例は，一つ一つがそれ自体で現象学的に意味を与えてくれるものであり，通常の統計研究になじむ性質のものではない．しかしそのことをふまえた上で，全ケースの全体像をできるだけ数量的に提示していくことは，前著の体験科学的基礎づけのために必要だと考え，本論の分析を行うこととした．ただ，前著で十分操作的概念規定と評定手続きによらなかったものを，今回事後に操作的にまとめなおした関係上，前著の概念規定等に若干の補足ないし修正を必要とした部分もある．

なお，大系全10巻においては，既に上記の200例以外のケースも多く用いているので，（その後のケースも含んで）さらに100例を追加し，300例全体について，その概要を紹介することにしたい．

念のために，それぞれの100例について改めてその抽出内容を記すと，次のようになる．

1－1　成長体験例（事例1－100）

最初の100例には，まず軽度神経症・悩みの例30例（臨床相談例）及びカウンセリングや教育に従事する人々やそれを志す学生の例30例（教育分析例）が含まれる（この60例を以下カウンセリング例と呼ぶ）．いずれも治療ないし自己訓練のために筆者とカウンセリングの関係をもち，かなりはっきりした回復・成長の体験をもち，かつそれを表明し，記録が一定以上詳しい人々の例である．次いで，その他の関係で（筆者自身とのカウンセリング関係においてではないが）その人の成長体験をたまたま詳しく聞くことができたもの40例がある（成長調査例と呼ぶ）．この成長調査例は後述の成長体験の要件にかなう心的過程が認められたものを，筆者がかなり任意に（とくにカウンセリング例を補う多採な示唆を得るために）選んだものである．

体験者の年齢は，20歳代が半数以上（56）であり，10歳代が若干（8），30歳代も多い（25）．40歳代以上はごく小数（11）であるが，特に人生の労苦を積み重ねたのちの境地を示す資料を提供している．一般の人口に比べて，学歴の高い人が多く，特に学生を含む心理学関係者が多いという偏りはもっているが，教育者・宗教人・芸術家・会社員・主婦なども含まれている．男女別では，訓練カウンセリングを受けた人の中に女性の比率が高くなっているほか，児童相談に訪れた母親の例が10例ある．

ここで，成長体験については，従来「主観的にも客観的にも全人格的成長ないし統合を現す」ものと規定してきたが，体験者の主観がすべて表明されているわけではないので，ここでは「一段成熟した」「内的充実」「人格統合が認められる」という基準が少なくとも否定されないことを前提とした．また，「生命感」「自由な動き」「感受性」「自己受容」「自己開示」「落ち着き」「葛藤の解発」「洞察」「体得」のいずれか3項目以上に該当することを前提とした．この結果，前著における成長調査例のうち5例が（記録不十分なため）規定からはずれる可能性があったが，それを確認した上で従来の100例をサンプルとしてそのまま用いることとした．なお成長調査例については，内面の表明および「内的充実」に関連して，かなり筆者なりに個性的な内面の持ち主を選んだという面が否定できない．

さて，100例の体験内容は大まかに次のように分類できた．すなわち，①生命力，自由さ，柔軟さ，②自己受容と自己開示，③現実認知・感受性である．それに次いで，④感受性と現実認知の高次の側面，⑤他者との共同存在の体験（狭義の共同存在），⑥自己超越の体験，⑦自覚的態度形成，⑧社会・文化・人類的存在性に関する体験という分類カテゴリーである．その詳細は後の課題とするが，分類は数理統計的に行われたものでなく筆者の理論的枠組みによってこのような分類が可能であることを確認したものである．①②③が主としてカウンセリング例において体験表明されたものであり，本第1報の主題になるものである．

1－2　その他の体験例（事例101－200）

次にその他のユニークな体験100例は，「人間学」において体験科学的論述のために成長体験例に準じて筆者が採用した人々のもので，カウンセリングによっても回復があまり見られなかった人々，特にめだった成長体験を持っていない人々の体験例を含む．その詳細は第3報にゆずる．（本第1報の範囲ではとりあげていない．）

1－3　追加体験例（事例201－300）

「人間学」以後に得られた体験例であるが，通常の生命的成長体験例・カウンセリング体験例は1－1で既に十分な例数が得られているので，原則としてこの追加体験例からは除

外してある．ピーク体験・超越体験その他内容的に必要な補足をなすケースのみ追加してあるが，詳細は第2報以下にゆずる．（本第1報では参考として若干触れるにとどめる．）

以上300例全体として，客観的にユニークだと見られる体験例（ピーク体験，超越体験，深い暗黒や葛藤の体験等を含む）の知見によって前著「人間学」や「人間性心理学大系」が構成された面と，文献研究を含んだ筆者のシェマで，その確認のためにケースを選んだきたという双方の面がある．なお，300例を通じて主観的体験記述がねらいであるため，中学生以下の児童は治療ケースを含めて一切除外，また客観的には改善や成長が認められても，内的体験としての表明がないケースは除外されている．

2．成　長　体　験

成長体験の概念規定については前述した．ここでは，成長体験100例全例（ピーク体験を含む）について見ていくことにするが，特に生命的成長体験（前述の①－③）に焦点を当てる．⑤⑥の自己超越および自己超越的共同存在性については第2報にゆずる．また，⑧社会・人類的存在性の体験については第3報にゆずる．

2－1　成長体験の契機・過程

成長体験の契機ないし原因はそもそも特定しにくいものであるが，あえて「人間学」で次のように分類記述した．今その分類とそれに該当するケースをカウンセリング例（臨床相談例と教育分析例）60例及び成長調査例40例について筆者の評定によって記すとTable 1のようになる．主観的評定ではあるが，契機の「はっきりしない」と評定されたものを除いては，体験者がかなり明確に契機を語っているので，それに基づいて扱って差し支えないとみなした．ただ(1)の「出会い」が推定としてしかとらえられず数値化できないこと，成長調査例において(4)の苦悩が強く印象づけられたため，それ以外の契機にまで探求が及んでいない例もある等の問題はある．

Table 1　成長体験の契機

契　　機	カウンセリング例（60例）	成長調査例（40例）
(1) 他者との出会い	（推定大多数）	
(2) 自己表現	顕著なもの 12	同 5
(3) 欲求満足等	4	11
(4) 挫折・苦悩等	23	9
(5) 病気・死に直面	0	6
(6) 努力・修行	0	10
(7) 社会的実践	0	8

(1) 広義のカウンセリング（集団療法・生活場面面接・イメージ面接を含む）での出会いを含み，他者との出会いがなんらかの契機になったとみられる場合．カウンセリング例（60例）の全体がカウンセラーとの出会いを多かれ少なかれ契機にしていたとみられるが，体験表現としてはあまり語られていない．一方集団心理療法（障害児等の母親グループを含む）でのメンバー間の交わり（10例）や生活場面での治療的交わり（17例）において，契機として出会いを評価するものが特に顕在的に認められている．また，イメージ面接例（5例）においても治療者との出会いが強調される傾向にある．成長調査例についてもカウンセリング的交流が関係している場合は同様のことがいえる．

(2) 自己表現の促進が契機になったとみられる場合．カウンセリング例では，ほとんどすべて自己表現が契機となっていたとみなされるが，いわゆる治療的表現→解放として表現が顕著なカタルシスないし除反応として効果をもたらしたと見られるケースはカウンセリング例60例中12例（成長調査例5／40例）である．（成長体験時においても寡黙で自己表現が抑制されていたケースは5／100例で，特に2例において，あえて沈黙を保つことによって自己確立が得られたと述べられている．）

(3) 欲求満足，行動による昇華，その他生活の上で何らかの課題解決がなされたのが契機になったとみられる場合．カウンセリン

グ例では4例のみで，むしろ成長調査例において11例．(1)の出会いとも重複するが，人間関係の満足が多くを占めているようである．100例全体で，愛情満足に関する例が6例（家族関係，恋愛関係），仕事の上での達成感を契機にしている例が6例．この他，社会活動などにおいて成長体験がみられている．

以上，(1)(2)(3)とも契機としての出会いや表現と，成長体験の結果としての出会いや表現（解放感）が分けて考えられない場合の多いことを記しておきたい．

(4)　挫折，葛藤，苦悩の果てに成長体験に至ったとみられるもの．カウンセリング例ではその過程で23例が自己のより深い本質的な葛藤や苦悩に直面し，それを経て統合に向かっている．とくに深層の葛藤は14例．成長調査例においては9例が挫折や苦悩を契機としていたとみなされる．なお，この挫折と苦悩についてはピーク体験とその他の成長体験の場合とではかなり違いがあり，それについては本論の最後で述べる．

(5)　病気・死に直面したこと，その他異常な事態の中で成長体験を得たとみられるもの．カウンセリング例中にはなく，成長調査例の中で6例のみであり，病気中，死の恐怖にとらえられたがゆえに回復時に生きることのすばらしさを見出したという例も含まれている．2例は死の受容体験を含んでいる．（参考までに追加100例の中では死に直面した人の超越体験の例が数例ある．）

(6)　自らの意図的努力や修行の蓄積によるとみられるもの．戦後の生活苦の中での努力，理想を信じての努力，宗教的修行の例などが，他の契機との重複を含めて成長調査例に10例ある．（追加100例中では様々な精神的修行の例がある．）

(7)　社会的な実践において，個人的成長が社会的活動と不可分にとらえられたもの．(6)と重なっているもの4例を含みその他社会活動が情熱と満足に結びついたもの，地道な社会活動において人格的成熟の認められたものなど8例（成長調査例）がある．

(8)　その他及びはっきりしないもの．たとえばある美しい光景にふれたときや，音楽が聞こえてきたり，本を読んでいたりしたときに体験が訪れることもあれば，沈滞した生活の後に訪れることもある．さらに日常茶飯事が契機になっていて原因を特定できないものも多い．またこの中には，(7)までの契機と重複しながら面接調査が不十分なために特定できなかったものも当然に含まれているとみなされ，また「人間学」の時点において一応分類されながら，既にその詳細が不明になってしまっているものも含まれるのでTable 1で頻数を記すことは避ける．

2－2　成長体験の内容・効果

次に，成長体験内容については，前著では体験記述の整理項目として7項目を用いたが，本論ではそれに準じながら事後評定しやすい次の各カテゴリーについて別表Table 3の項目を設定しなおし，各ケースについて体験内容を評定整理した．ただしこれらの項目は本来一部のケースについて体験者自身が評定するために用いたものであり，今回全ケースについて筆者が客観化して評定するにあたっては，推定を含み，かつカテゴリーに属する項目全体の意味関連を考慮にいれている．したがって因子分析などの操作的手続きは踏まず，各カテゴリーをそのまま用い，それぞれについて半数以上の項目該当をもって指標とした（gの感受性のみ別基準）．ただし体験表明に準処しているため，面接不十分なケースでは該当評定マイナスになった傾向は否定できない．

Table 2はカウンセリング例60例及び成長調査例40例中評定該当数を記したものである．

a．生命感：「生き生きした感情」「充実感」「積極性」などの評定項目によるもので，カウンセリング例60例中20例，特にピーク体験において強調されている．（成長調査例では7／40例．）その他の評定項目を含め具体的体験記述としては，「生命的エネル

Table 2 成長体験の内容

内容	カウンセリング例 (60例)	成長調査例 (40例)
a 生命感	20	7
b 解放感	12	5
c 安らぎ	46	14
d 自己受容	12	5
e 自己確立	15	6
f 洞察	23	9
g 感受性	30	28
h 交わり	16	8

ギー」「全心身で，力一杯，創造的に生きられるようになった」「瞬間瞬間が充実している」という感想を述べている例，その他「人間関係や仕事に自発的・積極的になった」「未来への希望が増した」「人生が有意義に感じられる」などがある．軽度の生命感まで含めると，ほとんどの例が該当するが，例外として感受性，自己洞察，行動の落ち着きなどが特に強調されているケース，および母親のケースではこの生命感はあまり強調されていない．洞察や感受性の明確なケースでは，その筋道や感覚が前面に出て，生命的過程が強調されにくいのかもしれない．

b．解放感，開放性：「解放的」「開放的」「自由さ」「柔軟さ」「自然に動ける」等の評定項目によるもので，カウンセリング例12／60例（成長調査例5／40例），aの生命感と厳密に区別することは困難であり，生命感とともに自然の全体的再統合の中において心的解放も体験されたとみられる例が多い．なお解放感は自己開示と関係がある．前著で自己開示を自己受容と同じカテゴリーに入れていたことを修正し，この解放感のカテゴリーにおいて扱った方がケースの事実に即しているようである．実例としては「行動や思考が自由になった」「過去・未来の事にこだわらず現在に立脚するようになった」「傷ついたり行きづまっても回復が早い」「べき，ねばならぬ，で動くことがなくなり，自然に生きられる」等の感想が（一部評定項目を含め）このカテゴリーに属している．

c．安らぎ：「気持ちが安らかになった」「無理がなくなった」「葛藤がなくなった」「神経症状の緩和」などの評定項目によるもので，全般的に該当率が高い．カウンセリング例で46／60例（成長調査例で14／40例）であるが，生命感および深層の洞察・解発がなく，安らぎのみが強調されているものは，母親の例を除いて12／60例（成長調査例では3／40例）である．

d．自己受容：「真の自分自身になってきた」「自分に対して正直に動けるようになった」「ありのままの自分でいられる」「非防衛的態度」などの評定項目による．これも全体的成長とすべて多かれ少なかれ関わっているようであるが，特に自己受容として表明されたケースは60例中12例および40例中5例．文字どおり「ありのままの自分でいられる（あるいはそれでいい）」という感想は多く語られるところである．内容的には主として外傷体験，自分の劣っている点，弱さ等を含んだありのままの姿の受容の例が多い．（上述したように，自己開示とは必ずしも相伴うとはいえない．）該当17例中8例は，葛藤の特に強かったものである．特に苦悩の長いケースにおいては運命受容のニュアンスが強く，これについては第3報にゆずる．（母親における子の障害受容，その他の外的運命受容は12例の中に含まれていない．）

e．自己確立・自己の存在感：前著では触れていないが，「自分がはっきりしてきた」「これが本当に自分なのだという感じ」「真の自己を見出した」「自己の位置づけ」「独立」などの評定項目による自己確立・存在の実感の体験がカウンセリング例で60例中15例（成長調査では6／40例）．多くが青年期のアイデンティティーにかかわる体験であり，生命感以下を伴っている例も多い．

f．洞察：「自分の気持ちがあるがままに見

えるようになった」「ごまかしや逃避ができなくなった」「自分の問題や欠点が見えてきた」というような，いわゆる治療的洞察が表明されているもので，カウンセリング例60例中23例である．（成長調査例では9／40例）．前著で感受性とともに「現実認知」として例示したものを含んでいるが，とくに「今まで頭だけでわかっていたことが体ごと（あるいは心から）わかってきた」という表現は単なる知的洞察と区別されるゆえんのものである．しかし生命感を伴わない例や知的洞察のニュアンスの強いものも，とくに成長調査例には多い．

以上単なる知的洞察を除けばa～fはカウンセリング例に典型的なようであり，カウンセリング例の方に該当率が高い．以上がほぼ一貫して認められるものは，カウンセリング例では半数以上，成長調査例では，該当率は低い．非該当例は，生命感よりも落ち着きが強調されている例，知的な洞察が強調されている例，感受性が特に強調されている例等である．a～fの相互関連は，各項目に戻って吟味しても明らかで，該当基準に達していないカテゴリーにおいても，数項目の該当をみている例が多い．

注）母親の例では自分自身の生命感や自己受容などはあまり表明されていない．カウンセリング例のうち，母親の相談ケース10例は，すべて子どもに関する悩みを主訴としており，解発的成長体験の持ち主が6例，親子の運命（障害の事実）の受容を体験の主内容としている．これに対して4例ははっきりした表現・解発なく自己洞察，子ども受容に至っている．（子供理解は次の感受性には含めていない．）

g．感受性：外界・自然・内面・他者の心などに関する感受性であるが，今までに述べてきた一連の過程とかなり独立した面がみられる．カウンセリング例の成長体験時における感受性としては，30／60例が該当している．また，成長調査例ではそもそも感受性豊かな人の場合と区別しにくいが，28／40例で感受性が認められる．

100例全体についてやや詳しくみると，まず該当者の多数において内的感受性とでもいうべきものがみられ（38／100例）．内的・外的感受性が相伴っている例も多い．さらに具体的には，他者の心に対する感受性21，自然に対する感受性12，社会的感受性12，芸術的感受性4，宗教的ないし自己超越的感受性14などがあげられる．具体的表現としては「他者の気持ちその他の現実がありのままに見えるようになった」「外界・自然・芸術に対する感受性が増した」「しみじみとした感情を味わい，生活のひとこまひとこまを味わえるようになった」と述べられるようなものであり，さらに「社会の一員としての感じ」「社会的矛盾を痛いほど感じる」「自分の心の矛盾，嫌らしさを感じる」「どろどろした内面を大事にしたい」「それがかえって人間らしい」等の感想も得られている．他者感受性としては「みんながそれぞれに一生懸命に生きているのだ」「一人一人がそれなりに悩んだり，求めたりしているということにあらためて気がついた」「他人の本当の心が感じられるようになってきた」「そのありのままの姿が好きになれる」「その喜び・その悲しみがじかに伝わってくる」などの例がめだつ，内的感受性と外的感受性は，多く相伴なっており，特に強い内的感受性の高まりを示した者の約半数は同時に他者の内面に対する感受性も示している．（教育分析例では自己の内面の感受性と同時に，自分がカウンセラーや教師となったときの他者感受性の高まりが確認されている．）一方他者に対する感受性のみが強調されている例は，自分より他者を考える性格の人，教師，社会活動家などの例である（母親は除外）．

h．交わり：契機としての出会い・交わりと厳密に区別はできず，また状態像とも区別しにくいがカウンセリング例60例中16例において，成長体験の結果として（ないしその内容として）他者との交わりが深まり，

共に生きる喜び，他者への肯定的関心等が特に強調されている．グループカウンセリング6例，イメージ面接2例，生活場面面接1例においては，その場面の中で出会いの喜びが語られている．（成長調査例において出会い・交わり体験が強調されている例は16.）100例全体を通じて教育分析後のクライエントや生徒との出会いが強調されている例が4，社会生活における出会い6（労働組合の同志的出会い2，学生運動1，その他3），同じ悩みをもつ母親同士の出合い6，その他グループや生活場面面接の場合の他メンバーとの出会い11，その他の人（友人など）との出会い5である．これらは主として，「他者と心を分かち合い，交わりを喜べる」「かけがえのない交わり」「新鮮な出会い」などの表現で語られるものであり，第2報で述べる共同存在体験に近いものもある．なお評定項目にはないが，自然との出会い10例も付記しておきたい．

i．その他：第2報以下の課題とする自己超越，共同存在，高次の感受性，自覚的態度形成，社会的人類的存在性に関する内容及びその周辺領域の内容が多く観察されている．このうち運命受容などは，前述した自己受容と深くかかわっているようであり，また社会的関心は感受性や出合いと関係がある．また高次の洞察として深層の洞察，内面の暗部への直面，社会的洞察等も見逃せない．

このほか上記に分類し得なかった数々の内容・効果がみられている．たとえば洞察を伴った落ち着きとして，非行少年の治療過程や猛烈社員のような活動に反省の訪れたケース5例があるが，非行や猛烈突進型の生活や我がままな生活に反省が訪れたときに体験されるものは，むしろしっとりと落ち着いた自覚であり，他人と共に生きている実感（人に迷惑をかけたことへの真の後悔・親の愛に気づいた感謝等）である．また，自分だけの悩みに陥っていた人が，ある時隣人の苦労や社会の動きに目覚めるといった体験もある．これらはhまでに述べた内容と相伴ってあらわれることも多い．

おそらく主としてどのような面で防衛・疎外されていたかによって成長体験のニュアンスも違ってくる．評定尺度が変化形になっているので以前との比較が強調されるのは当然であるが，体験表現からしても，たとえば固い枠組みによって思考や行動を縛っていた人は「柔軟さ」の強調された成長体験をもちやすく，依存的で臆病だった人は「独立」「自由」といったニュアンスを強調する傾向になる．社会的人間関係の面で萎縮していた人の成長体験においては，人間関係や社会的活動性の回復こそが強調される面が大きいと考えられる．ただし逆に，成長調査例においては，その人固有の性格が評定に現れやすかった面も否定できないようである．

3．ピーク体験

ここで最後にいわゆる「ピーク体験」について一括して問題にしておきたい．ピーク体験について今までは，成長体験が急激に強烈に訪れたものとして，さまざまに記述してきたが，ここで改めて「衝撃的な」「自分でも不思議な」「今までの人生においてほとんど体験しなかったような」「後々まで実感的に残る」体験であり，「無条件によきもの」，「自己の成長，解放ないし統合として体験されるもの」としてとらえたい．

カウンセリング例60例中ではピーク体験とみなされるものは14例であり，成長調査例40例中では3例，さらに200番台では21例，これら合計38例中超越的ピーク体験が13例含まれている．

ここでは自己超越体験以外のピーク体験25例（生命的ピーク体験と呼ぶ）について述べるが，まず契機としては，挫折，葛藤，苦悩の末に訪れる例が極めて多い（14／25例）．前述したように，通常の成長体験との間に違いがある．カウンセリング例の中ではピーク体験者12例のうち9例がまともに内的苦悩に直面したものであり，その数日後ないし2カ

月以内にピーク体験が訪れている．成長調査例でも２例双方が内的苦悩に直面したものである．（追加例の中では超越的なものを除いた11例中６例において挫折・苦悩の前段階がみられている．）

なお苦悩への直面を含みカウンセリング過程でピーク体験が生じたもの14例のうち９例はセッション間のある時期に起こっているが，５例はセッション中に治療過程の中で期せずしてピーク体験が訪れたものである．

その他の契機としては，家からの独立，仕事や芸道など特殊な達成・適応課題と結びついて体験が表明されているもの３例，恋愛の出会いによるとみられるもの２例（超越体験では宗教的修業によるとみられるものもある．）また，契機がつかみにくいものも多い（８例）．上述の原因があっても直接のきっかけはよくわからないものがある．苦悩からの脱皮にしてもたとえば，何かを一生懸命やっているときに体験が訪れた例もあれば，日常のなんでもないことを契機に訪れた例もある．本を読んでいるとき「あっ」という自己洞察の体験が訪れた例，また夜道を歩いていて，「靴の音だけが冴えてきて，その時不意に何かはっきりとした生命を感じとった」というような例もある．

体験内容に関しては，（超越的体験を除けば）それはまさに生命性が全面に出ているものである．すなわち，生命感，解放感，自己受容，自己確立を中心とするものが大部分で，それは上述の「生命的エネルギー」「生き生きした感情」「自由さ」「柔軟さ」「活動性」「積極性」などの表現を豊富にともなったものである．それを体験した人は何がしか人生と人間性の無条件の肯定にいたっている．身体的な面についていえば，身体の全機能が活発になったとみなせるもの，長い間続いていた頭痛や食欲不振が一挙に治ったもの，また手足の機能的な麻痺が治ってしまったという例さえある．

体験記述の具体的なニュアンスとしてどのような側面が強調されるかは人によって違うが，「生命力が急に回復した」「真の自己に気づいた」「急に光がさしてきた」「大地に根を下ろした」「人生の意義にふれた」等々の言葉で表現されているものが目につく．また，自己受容も同時にともなっているようであるが，生命感，解放感の影に隠れて表明されていないのではないかと思われるケースもある．身体器官のはたらきを「生命」と感じた例などもある．

総じて具体的体験表現としては「全心身で，力一杯，創造的に」ということや，「瞬間瞬間の充実」「人生が有意義に」ということは生命的ピーク体験者を特徴づけるものであり，その他の成長体験者との間に差がある．しかし，ピーク体験は一般の成長体験を文字どおり急激に，したがって純粋培養したようなものであり，その意味では通常の成長体験の観察によっては不明確にしかとらえられなかったものをまさに明確に示してくれるものだといってよいようである．

以上，前著「人間学」「人間性心理学大系第１巻２章」で用いてきた100例の成長体験例の資料を，より操作的にとらえなおし，頻数などをみてきたが，前著の事例・理論研究では不明確だった点を若干明らかにし得たかと思われる．全体として前著の論旨に大きな影響を与えるものではないが，しかし操作的にとらえなおしていく過程で例えば「自己開示」「現実認知」などの概念規定や位置づけを修正したことなどがあげられる．また，ここで中心的に扱った「生命的成長体験」という概念が，とくに感受性その他落ち着きなどが前面に出ているケースからみて若干注釈を必要とすること，その他いくつかの問題点が指摘されるとみてよいであろう．

別表－Table 3 －

a．生　命　感

① 自分が生き生きしてきた
② 外界が生き生きみえてきた
③ 喜びが増した
④ 充実感が増した
⑤ 元気になった
⑥ 物事に対して積極的になった
⑦ 精一杯生きられるようになった
⑧ 生きがいが感じられるようになった

b．解放感・開放性

① 解放感がある
② 開放的になった
③ 自由になった
④ 柔軟になった
⑤ こだわりが少なくなった
⑥ 過去のことにくよくよしなくなった
⑦ 新しい経験に気軽にのぞめるようになった
⑧ からだごと自然に動けるようになった

c．安　ら　ぎ

① 気持が安らかになった
② 無理がなくなった
③ 楽になった
④ リラックスできるようになった
⑤ 葛藤がなくなった
⑥ 神経症状が緩和された
⑦ 落ち着いていられるようになった
⑧ 自然体でいられるようになった

d．自 己 受 容

① 真の自分自身になってきた感じ
② ありのままの自分でいられるようになった
③ ありのままの自分でいいという気持になった
④ 自分に対して正直に動けるようになった
⑤ 他者に対して防衛的でなくなった
⑥ 自分を他者の前に率直に出せるようになった
⑦ 人にどう思われるかという配慮が少なくなった
⑧ より個性的になった

e．自己確立・自己の存在感

① 自分がはっきりしてきた
② 自分の存在に自信が持てるようになった
③ 自分の存在感がある
④ これが本当の自分なのだという気持ち．
⑤ 真の自己を見出した．
⑥ 自分を周囲の中にはっきり位置づけられる．
⑦ 自分の足で立っている．
⑧ 自分と他者が独立になってきた．

f．洞　　察

① 自分の気持ちがあるがままに見えてきた．
② ごまかしや逃避ができなくなった．
③ 今まで自分について頭だけで分かっていたことが体ごと分かってきた．
④ あっ，そうだという洞察．
⑤ 今まで気がつかなかった自分が見えてきた．
⑥ 自分の問題や欠点が見えてきた．
⑦ 現実がありのままに見えるようになった．
⑧ 物事を正面からみられるようになった．

g．感　受　性－1

① 感受性が増した．
② 物事を深く感じるようになった．
③ 外界に対する感受性が増した．
④ 情緒が豊かになった．
⑤ しみじみとした感情を味わうようになった．
⑥ 普通以上の鋭い感覚．

感　受　性－2

① 自分の内面のひだを深く感じるようになった．
② 自分の内面の矛盾や葛藤が見えてきた．
③ 人間の内面に対する感受性が増した．
④ 人間というものがみえはじめてきた．
⑤ 人の気持が生き生きと感じられるようになった．
⑥ 他者の気持がありのままに見えるようになった．
⑦ 他者の気持ちに対する感受性が増した．
⑧ 芸術に対する感受性が増した．
⑨ 芸術が身にしみ入るようになった．
⑩ 分からなかった芸術が分かるようになった．
⑪ 宗教的な関心が生じた．
⑫ 宗教的な感受性が深まった．
⑬ 自然に対する感受性が増した．
⑭ 自然の味わいを楽しむようになった．
⑮ 社会に対する感受性が増した．
⑯ 社会的矛盾を強く感じるようになった．
⑰ 社会的な関心が増した．

h．交　わ　り

① 他者と深く交わるようになった．
② 他者を愛せるようになった．
③ 他者の立場に立って考えられるようになった．
④ 他者自身のことを考えることが多くなった．
⑤ 他者の考えを尊重できるようになった．
⑥ 他者とのよい出会いをもてた．
⑦ 他者との出会いが心を豊かにしてくれた．
⑧ 共に生きる喜びを味わった．