

中国における心理療法に関する研究

—気功療法及び気の研究を中心として—

徐 光 興

一. 問題と目的

一般的な社会体系と同様に、心理療法の体系は文化的基盤にはめ込まれている。健康と精神障害や、障害の原因と分類といった概念は、文化と強く結びついたものなので、治療者や患者の役割、病気の経験、診断の技術、治療に用いられる手段などはすべて文化的価値によって左右されると考えられる。その意味で、メンタルヘルスと病気は人間集団が生物学的および文化資源を自分たちの環境、伝統、風土などに結びつけた成果を示す尺度である。

二十世紀の始まる前後に近代精神医学および心理療法を受容して以来、中国本土はもちろん、台湾、香港、その他の中国人社会においても、欧米精神医学をその基本的理論として取り入れようと意識的努力を重ね、欧米の精神療法の概念と方法論を適用して、その知識体系と臨床技術と施設の発展をはかってきた。しかしながら、中国の伝統的精神医療によって、精神の病気を他の身体疾患と同一モデルで扱うとしているのが特徴である。しかも、心身一如、生理学的治療法と教育活動の補助的なものとの印象が強い。中国古典医学の諸法にみられる治療行為には、「気」の一元の病理観と治療理論、これから導かれる診断に基づいて、その自然観と生命観を含んだ精神療法が内在しているといえる。とくに中国の貴重な文化遺産である気功法は、人々の長年にわたる実践を通して証明されているように、治療、保健、リハビリテーションに確実に効果があるものとして広く歓迎され、さらに深層心理学、生命科学、精神療法の発展に深い影響を及ぼしてきている。

「気」については、周知のように東洋思想の中での中心的概念であり、そして長い中国の歴史の中でさまざまな思想史の課題に絶えず大きな役割を果たしてきた。気の働きは人間の意識の集中によって強くなり、その意味で気功はイメージによる心理療法ともいえる。近年になって、「気」の考え方は非常に注目を浴びるようになってきた。医学の世界には心理療法や心身医学の考え方が導入され、精神医学が対象とする患者は、狂気と病気を兼ねそなえた意味あいをもつ人間である。Sullivan, H.S. が定義したように「精神医学は対人関係の学問である」とするならば、「気」は精神病理の最大課題となっていく。

る。

一方、近年日中両国を中心にして、「気」の問題を学問的あるいは科学的に研究しようとする気運が高まってきた。気功科学の振興がはかられ、学界の総力をあげて気のエネルギーについての科学研究が進められている。その研究成果や実際効果は、欧米諸国でも非常に注目され、近年急速に国際的な研究交流が進みつつある状況にある。

本研究の目的は、気功療法の普及と拡大のために、気の研究をめぐる理論の最新成果を伝え、心理療法の立場に立った研究を行なっているものである。また、異文化間臨床心理学の比較研究の立場に立って、日本や諸国の心理療法と中国の伝統精神療法の両方に「橋」をかける形で、中国本土、香港、台湾など中国人地域における心理臨床領域の開拓と発展の課題を考えていきたい。

二. 研究 I

研究 I では、気の実践と気功治療についての現状を正しく知ることを目的として、中国、日本において、気功療法を受けている人および受けたことのある人達に対する質問紙調査を実施した。とくに、日中両国において、気功療法についての情緒、態度、関心、価値観、心理特性などを比較、分析することを目的としている。

質問紙は、リッカート法 (Likert, R.) とケニオン法 (Kenyon) のスケールを用いた 7 段階の評定尺度法と五つの次元を構成した。被験者は、中国人 52 名、日本人 54 名であった。調査項目の合計 30 項目を合わせて因子分析 (主成分法により因子を抽出した後、バリマックス回転を実施した) を行なった結果、4 因子が抽出された。日本と中国の因子構成がかなり異なっていた。中国における第 I 因子を「気功の治療作用と心理、生理的作用」、第 II 因子を「社会生活と人生の活性化」、第 III 因子を「気の潜在する未知の能力」、第 IV 因子を「心身一如の保健法」; 日本における第 I 因子を「気の治療性と潜在力」、第 II 因子を「気の心理的作用と親和力」、第 III 因子を「心身一如の保健法」、第 IV 因子を「気は生命科学的意義をもつ」と命名し分析を行なった。

因子の内容を分析した上で、中国と日本の調査結果を比較するために、質問紙のすべての項目に有意性検定 (t 検定) を行なった。因子負荷量が高く、もしくは質問

紙の全体項目の中で代表的な13項目を抽出し、重点的な比較、考察を加えることにした。最後に、二つの母集団の標本には、全体項目の総合得点に有意性検定を行った結果、 $t = 2.34$, 有意水準 $0.05 > P > 0.01$ であった。これは、日中両国の被験者は気功に対する情意、態度、関心、価値観、心理特性などに99%までの差異の確信を持ちえず、かくして帰無仮説を棄却することができない。しかしながら、この差は棄却域の「ごく近く」にある。すなわち、日中両国の被験者には、気功に対する情意、態度、価値観、心理特性などその差は強く有意とはいえないが、一応有意ではあるという結論を見立てたくなるものであった。

三. 研究II

精神医学と心理臨床において、現代の病気の90%が不安およびストレスを原因としていると、臨床実践と文献データの両方から指摘されている。気功療法では、まず感情のバランスを取り戻し、不安やストレスを解消することを強調している。そこで、気功療法や気功訓練を受けている人には、どのぐらい程度の不安を示すかについて、客観的な測定を行うことが是非必要となってくるわけである。

調査はCAS不安診断テストを用いた、CASとは、アメリカのR. B. Cattell教授が16性格因子検査の2次因子分析法という高度の統計的分析法の見地に立って、因子Anxiety Scaleに基づいて作られた質問紙によるテストであるが、今回使用したのは、日本において標準化されたものである。被験者は、気功療法または気功訓練を受けている日本人56名であった。測定の結果は、日本人における正常人、ノイローゼ、不安ノイローゼ、内因性精神病や身体性精神病患者などの不安得点の原著の標準データを比較し、差の有意性検定(t検定)を行った。

結果は、気功療法または気功訓練を受けている人は、正常人より不安得点が低くなっている(粗点は0~80、標準得点は10段階である。得点が高く、不安の程度も高くなっている)。その平均の差=5.71, 有意水準 <0.001 であった。さらに、ノイローゼ、不安ノイローゼの患者や、内因性、身体性精神病患者との不安得点の比較にも、むしろ、その差が非常に強い有意水準(<0.0001)を示している。また、気功療法を受けている人と正常人との因子得点の有意性検定を行った。因子 $Q_1^{(2)}$ (Defective integration or lack of self-sentiment development)と因子 Q_4 (Frustration tension or id

pressure)でその差が有意ではない。因子 $C^{(1)}$ (Ego weakness or lack of ego strength)でその差が些少で有意となる(<0.05)。因子L(Suspiciousness or paranoid-type insecurity)と因子O(Guilt proneness)でその差が $P < 0.0001$ で非常に強く有意である。つまり、気功療法および気功訓練を受けている人は、不安得点が低く、もっとも成熟し安定した性格あるいは治療効果を示している。

このような結果は、本研究では気功の治療機制(精神誘導法や呼吸法)と気功療法の大脳神経生理学的効果からこの結果を分析し考察して試みた。さらに気功療法は直接的に心理臨床や精神スクリーニングにおいて使用する可能性を示すものと考えられる。

四. 全体的考察と今後の課題

中国の伝統的心理療法の気功は、東洋の知、医学伝統との深い関係がある。「気」が最近中国、日本、他の国々で注目を集めるようになった一つの理由は、いわゆる気功による治療やその効果の客観的測定が知られるようになってきたことによる。気の基本的機能は六つの方面にまとめられている。すなわち、①推动作用、②温煦作用、③調節作用、④免疫作用、⑤治療作用、⑥開発作用がある。これらの作用ないし効果は、中国、日本における質問紙調査を通して、両国の被験者たちにかなりよく現われていた。さらに、CASテスト測定の結果にも、これらの効果と本研究の仮説を支持するものとなっていた。しかしながら、日本と中国における気の研究および気功療法についての思想心理、価値観、治療の手段、さらに気の特異能力などがいくつかの異なる面をもっている。日本では、心あるいは精神の領域と科学のかかわりという観点から「気」の問題について関心が生まれているのに対して、中国ではもっぱら物質的作用としての「気」という科学的側面に関心が寄せられている。日中両国では、それぞれの特徴のあるやり方で研究が進められている。

今後の課題としては、気功による治療者と患者との関係、感情、共感、被暗示性などがどのようなものであるか。気功の原理と治療のメカニズムそのものはまだ十分に明らかではない。気功療法の基礎的、臨床的研究の積み重ねが必要であり、また急務であろう。したがって現代科学の立場から研究してゆくと、深層心理学の見方や方法論を取り入れて研究する必要があるといえる。すなわち、西洋深層心理学と東洋的心理療法をつなぐ試みは、将来、理論的にきわめて重要になるであろうと思われる。