

人生の後半における「遊び」の意味について

谷口奈青理

はじめに

遊びについて考えるとき、まず想定されるのは子どもの遊びであろう。確かに子どもはよく遊ぶ。遊びが子どもの仕事であるという言い方もある。子どもの遊びの発達的な変化や教育的な効果を対象とした研究も数多くなされており、臨床心理学の分野では遊戯療法という遊びを介した心理療法も行われている。子どもの成長に遊びは不可欠なものであるということに異論はないであろう。

しかし遊びは子どもだけのものではない。中学生・高校生はもちろん、大学生をはじめとする青年期にあるものも、子どもとは遊び方は違っても、遊んでいるといえる。

それでは大人はどうであろうか。大人の遊びというと気晴らしや娯楽ととらえられたり、一時的な快楽を求めるものと考えられがちである。しかし成人期における遊びの意味はそれだけなのであろうか。

遊びがきわめて意味深いものになり得る遊戯療法の経験から、筆者は遊びのもつ治療的な力について考えてきたが、後に述べるユングの精神的危機における遊びについて知るに及んで、大人にとっても遊びは極めて重要な意味を持つと考えるに至った。遊びの本質に立ち返り、遊びが本来もっている力について考えるならば、成人期においても遊びは単なる気晴らし、気分転換以上の積極的な意味を持つのではないか。ことに「中年の危機」と呼ばれる人生の転回点においては、それまでの生き方を補償する《非日常との出会い》として、遊びが求められると考えられるのである。

本稿においてはまずはじめに遊びとその臨床心理学的な意味について考え、ついで中年期の特徴を述べた上で、中年の危機に注目し、人生の後半における遊びの重要性について、ユング心理学の考えを踏まえて考察していく。

1. 遊びの臨床心理学的な意味

1) 遊びとは

遊びとは何か、人はなぜ遊ぶのかに関しては、数多くの理論がある。200余名に及ぶ理論家の理論を13タイプに分類したエリス(1973)は、遊びの古典理論として「剰余エネルギー説」「本能説」「準備説」「反復説」「気晴らし説」を挙げ、近代理論としては「般化説」「代償説」「浄化(カタルシス)説」「精神分析説」「発達説」「学習説」、また現代理論としては「覚醒一追及としての遊び説」と「能力-効力説」を挙げている。

遊びは、楽しさ・おもしろさなどの快を伴った、活動それ自体を目的とする活動であり、自発的で自由な活動である。遊びは遊ぶこと自体を目的とし、何かを生産することや現実生活における価値から自由な活動であるため仕事の対極に置かれ、したがって、生活に必要な現実的な適応行動とは区別されている。歴史家ホイジンガ(1973)は人間を「ホモ・ルーデンス」(遊ぶ人)と位置づけ、遊びと祭祀、祝祭、信仰との関連を指摘している。彼は遊びを次のように定義している。「遊びとは、あるはっきり定められた時間、空間の範囲内で行われる自発的な行為もしくは活動である。それは自発的に受け入れた規則に従っている。その規則はいったん受け入れられた以上は絶対的拘束力を持っている。遊びの目的は行為そのもののなかにある。それは緊張と歓びの感情を伴い、またこれは『日常生活』とは『別のもの』という意識に裏づけられている」。

やまだ(1996)は「日本語の遊びは、もともとは単なる享乐的な娯楽や気晴らしを意味するものではなかったし、子ども世界だけに属するものでもなかった」とし、岩波古語辞典を引いて「日常的な生活から別の世界に心身を開放し、その中で熱中もしくは陶醉すること」を意味していたと述べる。古

くは神事に伴う舞楽と結びついていて、宗教的な諸行事・狩猟・酒宴・音楽・遊楽など、広い範囲に用いられていた。そして「神遊び」を例に挙げ、遊びには祝祭としての機能があるとして「祝祭としての遊びには、日常生活の模倣やふりや演技や戯れ、労働のあい間の休息や癒しに還元されないもの、それとは次元を異にする何ものか、宇宙観や自然観というべきものが加わっている」と述べている。

2) 遊戯療法における遊び

遊びには様々な意味があり、文化人類学的な意味や社会学的な意味などを考えることができる。心理学においても発達心理学を中心に、教育心理学的な意味、社会心理学的な意味などが考えられてきている。

それでは遊びの臨床心理学的意味とは何であろうか。

臨床心理学とは主として心理・行動面の障害の査定と治療的援助に関わる心理学である。この治療的援助の中で、子どもを対象とした治療においては「遊戯療法」という、遊びを介した方法がとられることが多い。子どもを心理療法の対象とし始めた遊戯療法の初期においては、子どもには言語を媒介として関わるのが困難であることから、言葉に代わる手段として遊びが用いられた。遊びは、子どもが内的世界を表現するのにもっとも自然で適切な媒体と考えられていたのである。しかし今日では、遊戯療法における遊びは単なる言葉の代わり以上のもので、治療の展開に役立つさまざまな機能をもつと考えられている(弘中, 2002)。

遊びがなぜ、治療的な力を持つのであろうか。

遊び自身に治療的な力があるとしたのはエリクソン(1968)である。エリクソンは、遊びは子どもにとってきわめて自然な心的活動であり、遊びには治癒的・成長促進機能があるとして、遊びは「生まれ変わる性質」や「成長しつつある能力」をもち、「遊びそのものに治癒力がある」と言う。遊戯療法の場合において子どもは、自由にして保護された空間の中で、おもちゃと自分のためになる大人を与えられ、自発的に自由に遊ぶ。子どもは守られた遊

びの中で、言葉で表すことのできない深い内的な感情やイメージを表現していく。このとき治療者は遊びの中で子どもが体験している“何か”に注目している。遊びに表現された直接的な意味以上のなにもものかが見出され、その象徴的な意味が理解されたとき、心的課題の解決がもたらされるのである。

遊戯療法における遊びの多くは、子どもがふつうに遊ぶ遊びと異なるところはない。おままごと、砂遊び、キャッチボール、列車ごっこ、チャンバラ、人形遊び、ゲームなどの遊びのほか、絵を描くこと、粘土遊び、工作、箱庭なども行われる。さらにはもっと未分化なかたちの遊びがなされることもある。したがって遊戯療法における遊びとふつうの遊びの違いは遊びの種類や遊び方によるのではなく、遊戯療法においてはそこに遊びを守り、遊びにおいて表現されていることを受け取り、遊びの意味すなわち遊びの中で子どもが何を「体験」しているのかを理解しようとする治療者がいることなのである。

3) 遊びの治癒力

遊びの治癒力について三浦(1999)は、日本の遊戯史を振り返り、折口信夫の鎮魂論に依りながら考察している。三浦によれば折口は日本芸能史六講において、遊びは日本の古語では鎮魂の動作であると言い切っている。器楽や舞踏、野獣狩りや鳥・魚を獲ることを「あそぶ」という語で表すのは、これらが鎮魂を目的としているからである。鳥や獣、魚などの生物が保存している人間の靈魂を迎えて鎮魂する。あるいは歌を歌い楽器を演奏することによって神聖な魂が発動して人間の身体の中に入ると見たのである。ここで折口は鎮魂の意味をレクイエムより広くとっている。平安時代から鎮魂という言葉は「タマシズメ」「タマフリ」の二通りに読まれていたが、折口は「タマシズメ」よりも「タマフリ」を重視する。タマフリとは、外部の魂の常在所からやってくる魂(外來魂)が人に付着し、魂が揺さぶられることである。さらに折口は「フリ」に対しては「振り」よりも「触り」を重視する。「つまり、鎮魂とは、死者の荒ぶる魂を鎮めるだけではなく、むしろ遠い向こう

側の世界からやってくる魂によって、またその魂に触れることによって、生者の枯渇した魂を揺り動かし、活性化させることを言うのである」。したがって、遊びは鎮魂の所作であり、「タマフリ」であり、遠い向こう側の世界との接触、すなわち魂の交流であり、その交流の場所でもある。「遊びとは、それ自体が鎮魂の動作であり、それは魂のレベルでの事柄であって、それゆえに遊びには、治癒力が備わっているのである」と三浦は述べている。ここでは遊びは「遠い向こう側の世界」すなわち非日常との出会いととらえられている。

河合(1994)は、遊びの中に聖なるものを見出したホイジンガと、それを批判したカイヨワの「聖」「俗」「遊」の階層構造の考えをさらに進めて、「遊」と「聖」と「俗」の円環構造を提言した。この円環構造において遊びは聖にも俗にも通じることができる。聖なる方向性をもった遊びもあれば、俗にも向かう遊びもありうる。この、聖なるものに通じる遊びこそが治癒力を持った遊びといえるのである。

河合(2005)はまた、遊戯療法の事例へのコメントにおいて、現代では既成の宗教の儀式では「超越的存在」への接近や畏敬の感情を体験することが難しく、多くの人にとって儀式が本来の意味を失い、むしろ遊びが時にその代替として意味をもつことになってくると述べている。そして遊びをこのようにとらえるなら、事例において報告者が「プレイセラピーにおいて『遊び』が『遊び』でなくなる瞬間」と感じた究極の事態は、「単なる『遊び』が『遊び』の本質へ迫る」ようになったと言うべきであると指摘し、遊戯療法が狙っているのは、このような本質的な『遊び』なのではないかという。すなわち遊戯療法における遊びは特別なものではなく「ただ遊ぶだけ」(三浦, 1999)なのだが、ただしその遊びの本質は、遊び本来の姿としての遊び、ホイジンガの言う遊びの中に聖なるものを見出すこと、折口の言う鎮魂そのものだけということができるのである。

2. 中年期の発達心理学

人生の後半、とくに中年の危機における遊びを考えるに当たり、まずこれまでの成人期研究において中年期がどのようにとらえられてきたかを概観する。

1) 成人の発達心理学の成立

発達心理学の研究対象となる年代は、長い間、青年期までで終わりであった。「発達」とは「子どもが生まれ、大人になる過程での変化」ととらえられ、「一人前」になるまでを研究してきた。したがって乳児期、幼児期、児童期、青年期といった各発達段階を対象とする発達心理学があるのに対し、成人期以降については取り上げられることはなかったのである。一人前の大人になった後はずっと大人が続き、老年になると落ちていって死に至る。成人期に起こる心の変化は、発達の变化ではなく、個人差や個々人の置かれた状況に対する適応として理解されてきた。また精神医学の分野でも、中年期は多様な精神障害や自殺が生じる時期として古くから注目されてきたにもかかわらず、思春期、青年期、老年期の精神障害に関する研究が多いこととは対照的に、中年期精神障害についての系統的な研究は最近までなされてこなかったという(飯田, 1990)。なお中年期をいつとするかについてはさまざまな考えがあり厳密に定義するのは難しい。年齢で明確に区切れるものではなく、特定の出来事で区切ることも困難であるのだが、ここでは35歳くらいから60歳くらいまでとしておく。

初期の成人の発達研究は、フロイトが始めた精神分析と、欧米の発達心理学者による生涯発達研究の二つの流れからなる。

フロイトは幼児期の精神・性的発達が成人期にも大きな影響を及ぼすことを明らかにしたが、成人期の心理的葛藤を幼児期から抑圧されてきたエディプス・コンプレックスの再現ととらえ、成人期における発達を考えなかった。これに対しユングは中年期の発達に最初に注目した人物である。詳しくは後

述するが、ユングは中年期を「人生の正午」ととらえ、重要な転換が起こるとした。すなわち人生前半の課題が外的現実の世界へ適応することであるのに対し、人生の後半においては内的世界に適応することが求められる。中年期に始まる発達のこのプロセスをユングは「個性化の過程」あるいは「自己実現の過程」と呼んだ。またエリクソン(1950)は、精神分析の立場からフロイトの発達段階説を人間の生涯全体に発展させ、社会心理学的観点からライフサイクルを八つの発達段階に分けた。これはこころの発達が青年期までにとどまらず、生涯を通じて達成されるとしたことと、各段階における発達課題だけでなく、その失敗による発達の危機が示されていることが大きな特徴である。

発達心理学では Neugarten (1968) が40代以降を対象とした調査研究を行い、加齢に伴うパーソナリティの変化を分析した。そして中年期の特徴として、外的世界へ向けていた関心を内面へと向かわせることと、環境への関わり方が男性では能動性から受動性へ、女性では受動性から能動性へと変化することを見出しているが、中年期を危機期あるいは転換期ととらえる視点はここにはない。

2) 人生の転換期としての中年期

中年期が心理的変容の著しい危機の時期と考えられるようになったのは、先に述べたユングを例外として、1970年代のことである。中年期もそれまでは30歳代と特に区別されず、成熟し、精神的にも安定し、社会的にも輝かしい活動を担う“成人”の時期として一貫してとらえられてきた。それが、若い成人期や老年期とは異なる特徴を持つ、一つの独立した人生の年代と認められるようになったのは、「中」という言葉が表すように、若い成人と老年の間であって、大きな人生の転回点を含んだ時期であるという認識によるといえる。成人の精神生活はそれまで考えられてきたように安定し続けるわけではなく、大きく変化するということが1970年代になって認識されてきたのである。

たとえばレヴィンソン(1980)は35歳から45歳のアメリカ人男性40人(工場労働者, 企業の管理職, 大学の生物学者, 小説家を各10人ずつ)に詳細なインタビューを行い, 生活構造を基盤においたライフサイクルに共通する規則的なパターンを見出した。ライフサイクルには四つの重なり合う発達時期, すなわち児童・青年期, 成人前期, 中年期, 老年期が認められ, 安定期と過渡期が交互に出現する。そのうち40歳から始まる中年期は「人生半ばの過渡期」として始まり, 45歳からはふたたび安定的な中年期に入るとした。また岡本(1994)は30代後半から40代前半の中年期前期と, 60歳前後の現役引退期は, それまでのアイデンティティが問い直され, 再体制化されるアイデンティティの危機期であるとする「成人期におけるアイデンティティのラセン式発達モデル」を提出している。

このような実証的研究に基づく発達段階説により成人期が発達の視点から見られるようになり, 個人個人の外的状況の相違を越えた, 中年期に共通する心理・社会的な発達の变化のプロセスが見出されてきた。なかでも40代は移行期, 転換期, 危機期などと表現されるような, 急激な心理的变化が起こりやすい時期とされている。しかしそれは単に変容著しい不安定な時期という意味だけではなく, さらなる成長・発展の方向と退行・破局の方向のいずれへも進み得る「岐路」としての危機であると示唆されている。

今日では中年期は, 生物学的にも社会的・心理学的にも, 家族関係においても変化の多い時期で, 著しい危機期と考えられている。一見したところ, 中年期は人生の頂点に達する輝かしい充実の時期である。しかし頂点とは, これから下降が始まるということでもある。中年期における変化は「上昇から下降へ」という方向性をもつのである。身体的には体力の衰えを感じ始め, 職業的には能力や地位の拡大に限界が見え始める。達成と, 不可避に伴う大小の挫折により, 若い頃に描いた「人生」が問い直されることもある。またこの時期はそれぞれの世代におけるライフサイクル上の変化が重なる時期でもある。子ども世代の自立に伴う親役割の減少・終結, 親世代の介護や死といった出来事があり, これらを経験するなかで自らの夫婦関係の見直しが求

められる。身近な人の死は死すべき存在としての自己に気づかせ、人生の残り時間が少ないという時間的展望の狭まりと、あとどれだけ生きられるのかと、死の方から人生を考えるようになる時間的展望の逆転を生む。

中年期には人生が大きく変化し、そこには危機が存在しているという認識は現在では周知であると言えるが、前述のように、1970年代に至るまでは、成人に関する研究に「危機としての中年期」という考え方は存在しなかったのである。中年の危機自体は中年期が一般化する前にも当然存在しており、これが最近になって気づかれるようになった背景には、少子化や寿命の延長に伴うライフサイクルの変化と、急速な社会変動という時代的变化が考えられる。平均寿命が50歳という時代であれば、多くの人は中年の危機を迎えないとか、迎えてもその意味を十分にわからないうちに死を迎えていたであろう。また寿命が短い上に子どもの数が多ければ、一番年下の子どもが成人に達するまで見届けることは困難で、親役割を引き受けたまま一生を終えることも多かったであろう。平均寿命が長くなるにつれて、中年は人生の一つの転換期としての意味を持ち、その転換のところに落とし穴（危機）が隠されていると考えられるのである。

3) ユングにおける中年期理解

成人期に関する発達心理学は前述のように1970年代に始まるが、中年期の問題に最初に注目したのはユングである。1930年代のことである。

ユングのもとに治療に訪れた患者の三分の二あまりは人生の後半の段階にあり、神経症ではなく、人生の意味や目標の喪失に苦しんでいた。そのほとんどが社会的には十分適応し、しばしば傑出した才能を持った人たちである。彼らにとっては正常化というのは何の意味ももたず、通常の治療は役に立たなかった。患者の多くはすでに過去からは十分に解放され、自分自身の権利を確立し、しばしば現実の世界で成功を取めたけれども、人生の中期になって、この世は陳腐で適応しがたいと感じている人々であった。彼らは人生の「意味」を探求しているのであった。

「私の事例の大多数は意識のエネルギー源が底をついてしまっているの
 である。……『どうしたらいいんでしょう』と患者が聞いてきても、私
 はどう答えたらよいか分からない……。私に分かるのはただ一つ、すな
 わちそれは、私の意識が進むべき道をもはやどうしても見出せなくなり、
 その結果行き詰ってしまったようなときには、私の無意識的なところが
 その耐えがたい停滞に応じてくれるだろう、ということだけである。」

(ユング、1931「心理療法の目標」)

またユングは「ライフ・ステージ」(1930)において次のように述べてい
 る。

「人生の中間点に近づいていくにつれ、人は個人的な態度や社会的な地
 位を確立していき、それを正しいものとしてしがみつく。このとき、社
 会的な目標というものが人格の縮小という犠牲を払うことによるのみ
 達成される、という本質的な事実は見逃されてしまう。35歳から40歳と
 いう時期には人間のころにとって重要な変化が待ち構えている。これ
 は一面的になりすぎた人々に最もよく見られる現象である。」

ユングは、人格は人生の後半に確立されると考えた。人生の前半は両親か
 ら自分自身を解放させ、配偶者として、親や有能な貢献者として、この世界
 に自分自身を築いていく過程である。人生の前半の課題は社会の中での自分
 というものを確立することで、教育を受け、職業と配偶者を選択していくな
 かで、人は自我の形成、確立を行なう。そのとき自我はその統合性を保つた
 めに、内的な矛盾が生じないよう受け入れ難いことを排除して、ひとつのま
 とまりをつくりあげる。それが人生後半になると、それまでの人生の前半に
 おいて生きてこなかった反面、価値を見出そうとしなかった反面を取り入れ
 て統合し、ころの全体性を実現することが課題となる。このような人格の
 更なる発展、人格の全体性へと向かう過程を、ユングは「自己実現の過程」
 「個性化の過程」と名づけた。

それは人生の前半において確立された自我の一面性を補償することである
 が、社会的・一般的に評価されることではないし、それまで意味を認めず排

除してきたものの取り入れであるから、日常的な価値観とは相容れない。強烈な価値観の分裂を体験することになる。人生の後半の入り口における中年の危機^{註)}である。

この中年の危機は人生における失敗や事件、事故などの外的な出来事として生じることもあるが、強い抑うつ状態として現れることもあり、自殺へと至るケースも少なくない。人間のこころにおいて人格の変化や成長、発展が必要として生じるとき、それは現象としては危機的状況として現れてくることがある。中年の危機も、この時期を克服することにより人生を創造し、その後の新しい発達を促すものであることが明らかにされてきている。ある人に出会った、ある出来事に行き当たった、そのために人生がこれまでと大きく異なってしまったというとき、その出会いや出来事こそが危機だと感じられるかもしれない。しかしそのことそのものが危機なのではなく、これまでの生き方を変えなければならないちょうどそのときに、それらの出会いが布置されていたということなのである。そういうかたちで出会った人や出来事は、これまで生きてこなかった反面を生きる契機、人生の意味の実現、自己実現の契機であると考えることができるのである。

自我を中心として上昇のカーブを描いてきた人生が頂点に達するのが中年期である。こう考えると中年期は人生の絶頂期なのであるが、頂点というのは同時に、上昇から下降への転回点でもある。放物線の頂点においては、それまでのプラスであった傾きがゼロになり、次はマイナスに転じる。人生を上昇、進歩、発達あるいは達成ということだけを目標にする場合、中年期以降はただひたすら下降するだけということになる。

ユングのいう自己実現は、自我にしがみつくことをやめ、上昇し続けることをあきらめて下降することによって、自己の最高の潜在力が発揮されるというパラドックスを生きることである。下降することに意味を見出すという、それまでと違う価値観を開くと、マイナスがプラスに転じる。それが生きてこなかった反面を取り入れ、統合するという人生後半の新しい課題なのである。

3. 人生の後半における「遊び」の重要性について

1) ユングの精神的危機と遊び

ユング自身は、よく知られているように自らの中年期において「創造の病」(エレンベルガー、1980)と呼ばれるような激しい精神の危機を経験している。それはフロイトと訣別した1913年、38歳の頃に始まった。無意識から生じてきたファンタジーやヴィジョンは凄まじく、「精神病の脅威」に曝されていると考えたほどであった。この混乱の中でユングは「自らがその中で生きている神話とは何か」と問うている。しかし答えは出なかった。

『ユング自伝』(1972)において「無意識との対決」と描かれたその極めて激しい精神の混乱、方向喪失感の時期にユングは、精神的な障害を疑って自分の人生をくわしく調べてみた。子ども時代には特に注意を払って、全生涯を二度も詳細に検討したけれども、何も分からなかった。そこでユングは無意識の衝動に自分自身を意識的に委ねることにしたのであった。

「こころの表層に最初に浮かんできたのは、多分、10歳か11歳頃の少年時代の思い出であった。その頃私は、ブロック遊びに熱中していたことが一時期あった。小さな家や城を、その門や天井の側面にピンを使いながらどのようにして作ったか、ありありと思い出すことができた。……ところが驚くべきことに、この記憶に伴って相当な情動が動いていたのである。『あっ、そうか』と私はつぶやいた。『これらのことがらは未だ生きながらえている。小さな少年は今なお活動し、今の私に欠けている創造的な生命というものを維持している。しかしどうやったらそれに近づいていくことができるのだろうか』。というのは現在からさかのぼって11歳の私に架け橋を渡すのは、大人になってしまった私には不可能なように思われたからである。しかし私とその時代ともう一度接触をはかりたいと望むのなら、私は選択の余地なく立ち戻り、子どもっぽい遊びとともに子どもの生活を始めるしかなかった。このときが私の運命の転換点であった。……」

この精神の混乱、危機的な状況において無意識の衝動に身を任せたユングは、最初、この建築遊びを苦しく恥ずかしいと感じ、何度も抵抗した。しかし観念して始めたあとは、毎日、昼食後、患者が来るまでの間や、夕方早くに仕事が終わったあとにこれを続けた。この活動をしているうちにユングの考えは明確になり、ほんやりとしか存在を感じられなかったファンタジーを把握することが可能となった。自分のしていることの意味を自問したがそれに答えることはできず、ただ上に述べた「自分自身の神話」を発見する途上にあるという内的な確かさだけがかった。この建築遊びは一つの始まりに過ぎず、そこからユングにとって極めて重要な一連のファンタジーの流れが湧き出したのである。

このようなことはユングの後の人生においても生じている。人生の後半において行き詰ったときはいつも、ユングは絵を描いたり石に彫刻したりした。これをユングは理論や研究のための「入門の儀式」とし、幾多の著作が石の彫刻から生じたと述べているが、これは現在の芸術療法と極めて近いものであるといえる。さらにユングは後年、湖畔の土地に自らの手で塔まで建てている。実際に自分で煉瓦を積み、文字通り自らの手で、12年という長い年月をかけてこの塔は一度完成した。そしてさらに20年後、妻の死を契機に再び塔の建築に取り掛かる。このような人生の終焉に関する精神的な危機においても、自らの足場を見出す際に「石との接触は私にとって助けになった」とユングは自伝に書いている。

2) 《非日常との出会い》としての遊び

上で見たようにユングは、人生後半の課題はそれまでの人生の前半において生きてこなかった反面、価値を見出そうとしなかった反面を取り入れて統合し、こころの全体性を実現することであるとし、これを「自己実現の過程」「個性化の過程」と呼んだ。中年の危機はその始まりを告げる出来事と言えらるだろう。

もちろんすべての人がこのような深層心理学的な中年の危機に直面するわ

けではない。中年期の人間にとって、仕事・成果・効率という価値や、名誉・権力・地位・名声といったものが求められるのが、日常的現実的な自我の世界である。これをいわば人生の「A面」とするならば、生きてこなかった反面は「B面」ということができる。A面における達成は決して無意味ではない。しかしそれだけで人生の後半を生きていくことが困難な個人があることもまた事実である。中年期の課題は、それまでの価値観をこれと相反する価値観に取り替えればすむといった単純な話ではない。仕事だけ、生産だけ、達成だけが価値ではないことに気づいたとしても、遊びがすべてになってしまっただけではいけない。これら相反する二つのものを止揚し、その双方を生きるという統合を実現しなければならないのである。

可能性として存在しながら生きられなかった反面は、その人の無意識の中に残っている。中年の危機において人は人格の全体性を実現するために、それまで生きてこなかった反面と向き合い、これを取り入れることが求められる。意識的現実的な努力、達成、成就、効率、成果などを追求してきた個人は、中年の危機において、それまで価値を認めてこなかったものを取り入れなければならなくなる。そのためには、このような日常的現実的な価値から離れた《非日常との出会い》が必要となる。それは今まで生きてきた現実的な視点からは無意味で無価値なことのように見える。しかしそれが、そのときのその人にはどうしても必要なのである。その無価値なものを介して、深いところとつながる必要性がある。ユングが苦しい恥ずかしいと感じながら取り組んだ、子どもの頃に遊んだ建築遊びは、彼にとって《非日常との出会い》であったのだろう。

そこには《非日常》でしか出会えない人やものやことがあり、そこでしかつながり得ないところの相がある。A面が「価値」や「効果」や「効率」を重要視すればするほど、この一面性を補償し、バランスをとってところの全体性を実現するために、B面であるところの《非日常》との出会い、無意識の心的内容の出会いも重要となってくる。聖なる次元とつながるタマフリとしての遊びは、まさにこのような状況において求められるのである。

3) 祝祭としての遊び

人が非日常と出会う場として古くからあるのが祭である。非日常（ハレ）性による日常（ケ）の再生は、祭に典型的に認められる。古来、祭には、非日常性によって日常を断ち切り、それによって日常を再生することが求められてきたのだが、山田（1997）はいまの日本にはそのような力を持つ祭がないと言う。近代主義の掌上の祭には危険も無秩序も不合理も信仰もなく、こうした祭に深く日常の汚れを洗い流す力はないため、日常を断ち切り再生させるような救いは、災害や病気といった近代が拒否したものに求められる。山田は、再生がこころの深い領域にまで及んで果たされるためには今の社会が拒絶してきたものを必要としてしまうところに現代の我々の切実さがあるといい、「本当に日々を断ち切り再生させるような『あそび』があったら、私たちは死や病気や災害に『再生』の契機を求めたりしないだろう」としている。現代における我々はそのような「あそび」や「日常を再生してくれるもの」を切実に求めているというのだ。祝祭としての遊びについては、先に引用したようにやまだ（1996）も指摘している。

遊びのもつ非日常性によって日常を再生させようとするとき、遊びは個人的な祝祭となりうると思うことができるのではないか。ユングは「個人がその中に生きる神話」と言ったが、遊びに焦点を当てると、人生の後半において生きてこなかった反面を統合して人格の全体性を生きるためには、非日常と出会う、個人的な祝祭としての遊びを創造する必要があるのではないだろうか。

それはただのお遊び、気晴らし、気分転換ではない「遊び」である。していることは山歩きかもしれないし、楽器の演奏かもしれない。遊戯療法での遊びと同じように、ふつうの遊びと同じように見えるかもしれない。しかしこの遊びを通して日常性を越えたところでしか出会えない人がおり、体験できないことがあるのである。遊戯療法におけるクライアントと治療者の関係と同じである。クライアントは治療者と遊ぶのだが、その治療者は現実には生きて一人の人間、一個人であると同時に、それだけではなく、遊びの中

でしか出会えない人として体験されている。出会っている相が異なるのである。

生じていることがこのように深い意味での「遊び」であるとき、遊びを通してたましいに触れているとき、遊びは祝祭となる。それは無意識と呼ばれるようなところの深いところとつながり、人格の統合に力を貸すのであろう。

ただし無意識と呼ばれるところの深いところはより原始的な世界である。生でストレートな、発達的にはより早期の感覚運動段階のありように近く退行的な世界である。五感の中でも視覚、聴覚といった対象と距離を取れる感覚のみならず、嗅覚、味覚、触覚といった直接的な感覚が迫ってくる。現実とつながる自我の力が相当に強くないと、無意識に圧倒され、非日常から戻れなくなる危険も、実は大きいのである。

祝祭においては、これを現世とつなぐ枠組みとしての儀式性が確立されている。個人においては、たとえばユングがその無意識との対決の過程において一方で非常に重視したのが、家族と仕事であった。

「私が空想について仕事をしていたこのころ、私はとくに『この世』において支えとなる点を必要とした。そして、私の家族と職業上の仕事がそれであったということが出来る。私にとって、奇妙な内的世界の対極として、現実世界における普通の生活をするのは最も重要なことであった。私の家族と私の職業は、私が常に帰ってゆくことのできる根拠地であった。」

矛盾するようであるが、非日常との出会い、祝祭としての遊びを十分に体験するためには、これに伴う危険をも十分に意識し、一方で日常性や現実といった枠組みを維持しこれを逸脱しないことがきわめて重要である。そうでなければせっかくの非日常との出会い、祝祭が日常を破壊してしまう危険がある。A面とB面を統合的に生きるはずが、両面を破壊する結果となってしまうのだ。人生の後半の課題としてここでもまた相反する二つの側面を同時に生きることが求められているといえよう。

おわりに

「遊びが仕事」の子どもとは異なって、大人においては「遊びは遊び」であって、仕事に比べて意味や価値がないものとされがちである。しかし《非日常との出会い》が求められる中年の危機を契機として、人生の後半においてもやはり、「遊び」は、単なる気晴らしや気分転換を超えた、大きな意味を持っている。人生の前半の価値観と反対のことをする必要性と、こころの深いところとつながる必要性の両方から、タマフリとしての遊びが求められる。この遊びによっていのちがよみがえり、エネルギーが流れ込む。

遊びにおいて人は、内的世界を表現し、無意識的な世界とつながり、意味のある体験をすることができる。《非日常》と出会い、無意識の世界とつながるために、遊びが求められるのである。これが、人生の後半における遊びの意味といえるであろう。

註

「中年の危機」という言葉は、1965年に Jaques が初めて使ったと言われており、ユング自身はこの現象を「中年の危機」と名づけてはいない。

引用文献

- エレンベルガー (1980) 『無意識の発見』 木村敏・中井久夫監訳 弘文堂
 エリス (1973) 『人はなぜ遊ぶのか』 森稔・大塚忠剛・田中亨胤訳 黎明書房
 エリクソン (1968) 「道具と理性」『児童の心理療法』 ホワース編 外林大作訳 誠信書房
 エリクソン (1977) 『幼児期と社会 I』 仁科弥生訳 みすず書房
 弘中正美 (2002) 『遊戯療法と子どもの心的世界』 金剛出版
 ホイジンガ (1973) 『ホモ・ルーデンス』 高橋英夫訳 中公文庫
 飯田真 (1990) 『中年期の精神医学』 医学書院
 Jaques, E. (1965) Death and the middle-life crisis. Int J Psychoanal, 43
 ユング (1930) 「ライフ・ステージ」『エッセンシャル・ユング』 (1997) ストー編著 山中康裕監修 創元社
 ユング (1931) 「心理療法の目標」『エッセンシャル・ユング』 (1997) ストー編著 山中康裕監修 創元社

- ユング (1972) 『ユング自伝』 ヤッフエ編 河合隼雄・藤縄昭・出井淑子訳 みす
ず書房
- 河合隼雄 (1994) 『青春の夢と遊び』 岩波書店
- 河合隼雄 (2005) 『遊戯療法の実際』 河合隼雄・山王研究所編 誠信書房
- レヴィンソン (1980) 『人生の四季』 南博訳 講談社
- 三浦和夫 (1999) 「遊びの治癒力——わが国の遊戯史の視点から」 現代のエスプリ
389 『遊戯療法』 弘中正美編 至文堂
- Neugarten, B. L. (1968) Middle age and aging. University of Chicago Press.
- 岡本祐子 (1994) 『成人期における自我同一性の発達過程とその要因に関する研
究』 風間書房
- 山田太一 (1997) 「遊びと夢の峠で」 『夢と遊び』 現代日本文化論10 河合隼雄・山
田太一編 岩波書店
- やまだようこ (1996) 「ライフサイクルと遊び——祭りにみる生いと老い——」 『遊
びの発達学 基礎編』 高橋たまき・中沢和子・森上史朗編 培風館
(本学准教授 臨床心理学)