



# ゲシュタルト療法：気づきと接触のプロセス

哲学から臨床実践まで——全体性を回復する「今ここ」の心理療法

今 忠 | 医療法人社団誠和淡青会 品川心療内科 | 2026

# 多様な思想のつぼ：真に統合的な体系の誕生

## 1 精神分析

オットー・ランクの「今ここでの関係性」、  
ヴィルヘルム・ライヒの「性格の籠」

## 2 ゲシュタルト心理学

ヴェルトハイマーらの「図と地」の知覚原理

## 3 フィールド理論

クルト・レヴィンによる文脈主義

## 4 実存主義・現象学

マルティン・ブーバーの「我と汝」の対話、ハイデガー

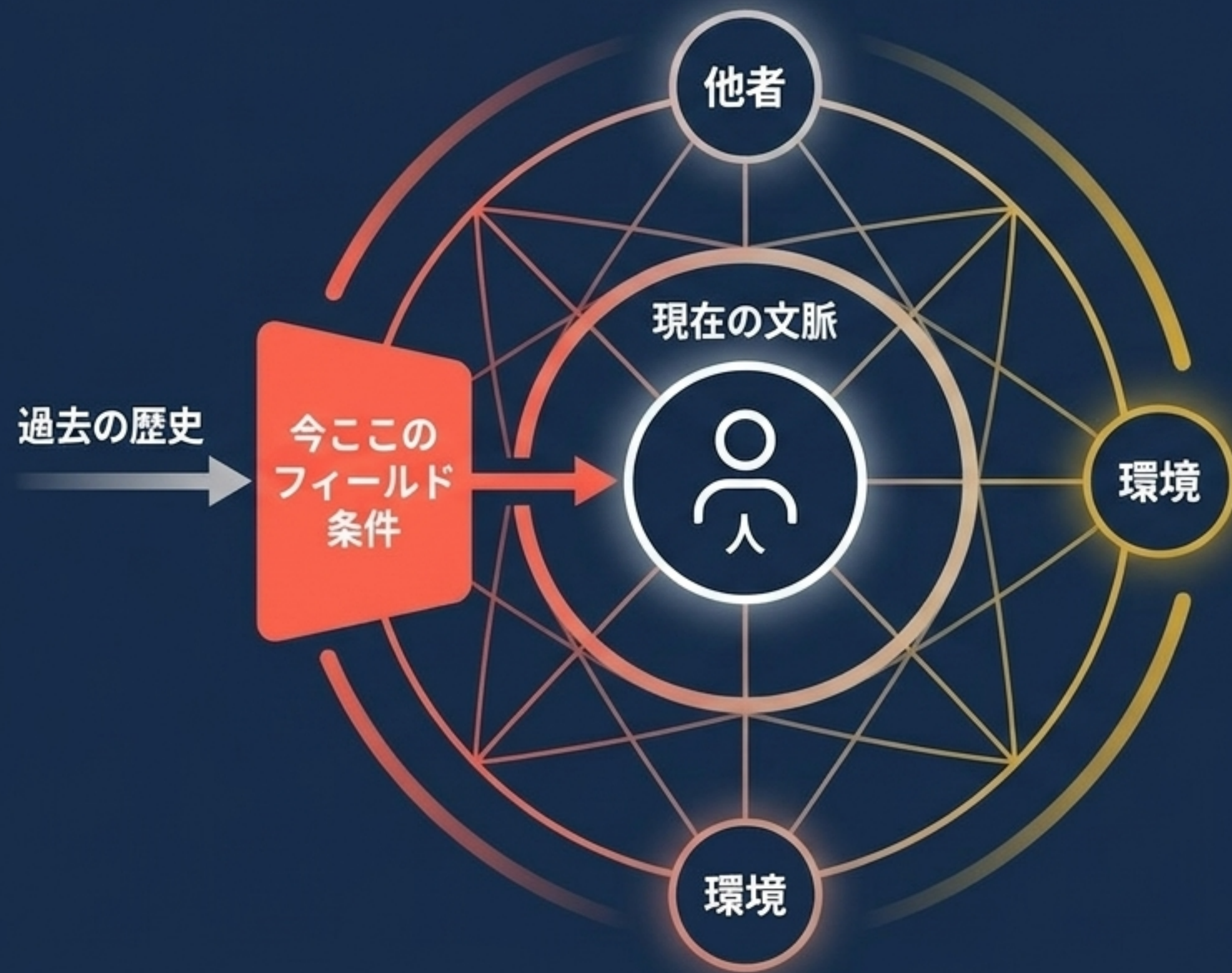
## 5 全体論・東洋思想

ヤン・スマッツの「ホリズム」、禅の思想

## ゲシュタルト療法

1940～50年代、フリッツ&ローラ・パールズとポール・グッドマンによって創設。規定された技法ではなく、文化・科学・哲学の潮流を統合したポストモダンの感性の先駆。フロイトの決定論的視点から離れ、人間の成長可能性を信じる「人間主義的ビジョン」を確立した。

# 基礎哲学：客観的現実の否定と「フィールド理論」



全体論 (Holism): 人間は本来的に自己調整する存在であり、その症状や行動は環境から切り離しては理解できない。

- ✔ 客観的現実には存在せず、すべては観察者と被観察者の関係（文脈）において生成される。
- ✔ 誰も自分が埋め込まれたフィールド（環境）を超越することはできない。
- ✔ 還元主義を退け、状況全体と部分の相互連関から人間を理解する。

# 変化の逆説的理論：ありのままを受け入れることで成長が始まる



「自分でない何者かになろうとする努力」  
= 葛藤と自己疎外。



「現在の自分の真実を知り、同一化する」  
= 有機体的自己調整による全体性への成長。

変化とは、理想の姿を無理に追い求めることではない。自分が現在実際に感じ、望み、経験していることと完全に接触し、ありのままの自分を受け入れた時に初めて、人は全体性へと向かう。

# 心の流動性：「図と地」によるゲシュタルト形成サイクル

**欲求の浮上:** 最も緊急のニーズが「**図**」として明確化し、意識に上る。

**行動/接触:** 環境と相互作用し、欲求を満たすための創造的な適応を行う。

フロイトの「無意識」の代わりに、ゲシュタルト療法は「**気づき / 気づかないこと**」のグラデーションを用いる。健康な状態とは、このサイクルが停滞せず、**流動的に図と地**が入れ替わり続ける状態（良いゲシュタルト）を指す。

**地:** 漠然とした背景。

**同化/満足:** ニーズが満たされ、体験が統合される。

**退却:** 図が再び「**地**」へと退き、新たな**図**が浮かぶ余白が生まれる。



# 創造的適応：過去の「生存戦略」が現在の「神経症」に変わる時

過去の緊急事態



現在のフィールド



神経症は「病気」ではなく、かつては有効だった自己調整パターンの固定化である。フィールド（環境）の条件が変化したにもかかわらず、過去の解決策を繰り返し使い続けることで、現在の「今ここ」での柔軟な気づきと応答能力が失われている状態を指す。

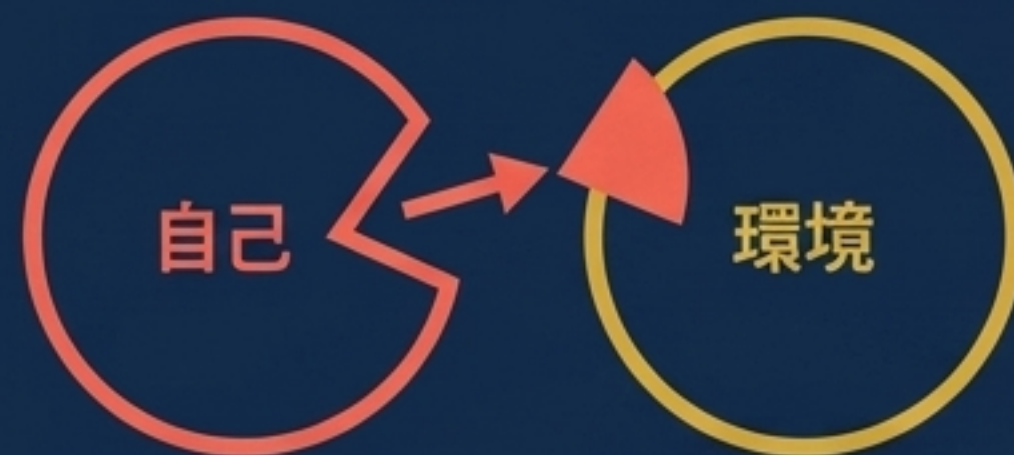
# 接触境界の障害：自己と環境の健全な「交わり」がブロックされる4つのパターン

## 投入 (Introjection)



異物を消化せず丸呑みする。

## 投影 (Projection)



自己の一部を切り離し、他者に投げかける。

## 反転 (Retroflection)



外に向けたい衝動が自己へ向かう（自傷や自己批判）。

## 合流 (Confluence)



自他の境界が溶け、分離とアイデンティティを喪失する。

健康な状態では、境界は滋養を取り入れる「透過性」と、有害なものを弾く「硬直性」を状況に応じて使い分ける。  
これらの障害は、その柔軟な動き（接触と退引）が固定化された結果である。

## 第三の選択肢：他の心理療法との比較マトリクス

	精神分析	行動療法	認知行動療法 (CBT/REBT)	ゲシュタルト療法
焦点	過去の葛藤	現在の客観的行動	認知パターン・ 非合理的信念	今ここで生起して いる直接的体験
無意識/ 思考の扱い	無意識からの 深い動機の解釈	主観的報告は無視	非合理的思考の 修正	「気づき」と 「気づかないこと」の グラデーション
セラピスト の役割	中立的・自己を開 しない・客観的	刺激と反応の 操作者	客観的現実を持ち、 非合理的を判定する	自己開示し、 経験を共有する 対等な共同探索者

ゲシュタルト療法は、主観的経験を尊重しつつ（精神分析的）、行動の観察や積極的介入も行う（行動療法的）。患者の現実を分析・判定するのではなく、共に「気づき」を広げる第三の道である。

# 治療のエンジンとなる「3つの主要概念」

## 気づき (Awareness)

集中した注意。内容への気づきだけでなく、自分がどのように気づきをブロックしているかを知る「気づきへの気づき (プロセスへの気づき)」を重視する。

## 接触 (Contact)

今ここで生起している現実 (自己、他者、環境) と完全に触れ合うこと。生と成長が起こる不可欠な手段。

## 実験 (Experiment)

行動をコントロールするためではなく、気づきを明確にし、新たな理解を深めるために「新しいことを試みる」能動的なプロセス。

唯一の目標は「気づき」の獲得である。病気の治癒や問題解決ではなく、患者自身が経験から学び続けるための「自己サポート」の能力を取り戻すことに焦点が当てられる。

# 「我と汝」の出会い：治療者自身が変化の道具となる関係性

## 包含 (Inclusion)

セラピストが自己感覚を保ちながら、患者の経験の中に身を置き、その存在を確認する（共感的関与）。

セラピスト

## 真正性 (Authenticity)

セラピストは中立な観察者ではなく、透明性を持ち、自身の感情や経験を自己開示する一人の人間として存在する。

クライアント

## 身を委ねること (Surrender)

結果をコントロールしようとせず、参加者間で生起する相互作用に委ねる。セラピスト自身もこの関係によって変容する。

治療は過去の解釈ではなく、現在のセラピストとの関係性の中で起きる。  
生きられた直接的経験は、常に説明や解釈に優先する。

# 規定の技法はない：気づきを深めるための「実験」のツールボックス



## フォーカシング (Focusing)

瞬間の連続体に注意を払う。  
「今ここで何に気づいていますか？」  
「その感情に留まってみましょう」。



## 身体への気づき (Body Awareness)

呼吸のパターン、筋肉の緊張、姿勢など、非言語的サインからのアプローチ。



## 制定 (Enactment)

感情を行動に移す。ロールプレイや「空椅子技法」、直接的表現。



## イメージリー (Imagery)

心的実験、誘導幻想。「今まさにその経験が起きていることを想像してください」。

「ゲシュタルト療法の原理と一致するいかなる技法も用いることができる。セラピストには、患者の『今ここ』のニーズに合わせて介入を創造する自由と責任がある。」

# 症状の再定義：抵抗、不安、行き詰まりの「有機体的な目的」



単なる治療への妨害ではなく、「危険な文脈から自己を守ろうとする、有機体的な統全性の決定的に重要な表現」。



病的なパニックではなく、「呼吸のサポートを欠いた興奮」。現在から離れて「未来化」すること、あるいは酸素需要に対して十分な呼気が行われないことで生じる。



恐怖の空白ではなく、「古い習慣的サポートが使えず、新しいサポートがまだ動員されていない実存的転換点」。

ゲシュタルト療法では、これらの症状を排除するのではなく、その背後にある機能に気づき、再調整するための「安全な緊急事態」を治療関係の中で創り出す。

# 臨床症例ミリアム：孤立と融合の極端な揺れから「今ここ」への帰還



## 初期状態 (The Impasse)

深刻な解離状態。他者との接触を恐れる「孤立」と、相手に溶け込みたいという「合流（融合）」の極端な両極性の中で麻痺し、パニックに陥る。



## 介入 (The Experiment)

セラピストへの絶望と接触への渴望。境界侵犯を避けるため、セラピストは恐れを飛び越えず「指先を数センチ近づける」という物理的で慎重な実験を提案。



## 結果 (The Shift)

「触れられる恐れ」と「つながる願い」の両極性を同時に保持することに成功。解離せず「自分の身体の中にいる」感覚、連続性の感覚を獲得。

セラピストはただ辛抱強く待つだけでなく、患者の限界（恐れ）を尊重しながら、今ここで可能な安全な「接触」の実験を共に創造した。

# エビデンスと現代的意義：「関係性」と「身体化」の科学的裏付け

## 1 共通因子

治療の成功は特定の技法よりも「受容・温かさ・誠実さ」という対話的關係性によって予測される。

## 3 神経科学

感情と思考の不可分性、および「今ここ」の身体的体験への焦点が科学的に支持されている。



## 2 発達心理学

乳幼児研究が示す「協働的コミュニケーション」の重要性は、ゲシュタルトの自己調整能力の発達理論と完全に一致。

ランダム化比較試験のような還元主義的な研究には限界があるが、現代のプロセス研究やメタ分析は、人間性心理学およびゲシュタルト療法のアプローチが持つ強力な有効性を証明しつつある。

# 自由への異議申し立て：ゲシュタルト療法の真の遺産



効率や症状の除去のみを重視する現代の管理医療（マネージドケア）の還元主義に対して、ゲシュタルト療法は明確な異議を申し立てる。

ゲシュタルト療法は、単に社会に人間を適応させるためのツールではない。クライアントが意識的かつ十分な情報に基づき、自らの人生を創造的に形成し続けるための『人間の自由の発展』を支援する、生きられた哲学である。