

## 【研究ノート】

## 過去の想起と認知再構成に関する一考察

——人材開発の作用機序考察のために——

加 藤 雄 士

## 要 旨

本稿は、大学院の授業において過去の想起と認知再構成が仕事や勉強、人間関係に良い影響を与える作用機序を明らかにすることを目的とする。加藤（2023a）は早期不適応スキーマの修復が期待できる手法としてスキーマ療法、内観療法（集中内観）、フラクタル心理学を取り上げ、相違点を中心に比較考察したが、本稿ではそれら3つの理論・手法を過去の想起と認知再構成という共通点から再考する。さらに、徳山暉純、野村祥孝、本田健による3つの理論、手法を概説することで、過去の想起と認知再構成が仕事や勉強、人間関係の改善に役立つ作用機序について考察する。

## I はじめに

筆者は、産業領域における専門職大学院で人材開発論という科目を担当し、経営者や管理職のマネジメント、公認会計士や税理士などの受験学習、就職活動、家族関係の改善など様々な成果を出してきた（加藤 2020, 2022, 2025他）。この授業では、自己を開発し、そのプロセスを可視化することで人材開発の本質を学べるように指導している。具体的には、過去の記憶を想起し、その認知再構成をすることで、スキーマ（あるいは「生きる癖」「生き難い癖」）を少しでも修復できるように導いている。

その科目の初期段階では、「なぜ人材開発を学ぶために自己開発が必要なのか」、「自己開発のためになぜ過去の記憶を想起する必要があるのか」といった疑問や抵抗感を持つ受講生が多い（加藤, 2023b）。前者の疑問については、他者を開発しようとする意識こそが他者開発をより困難にすることを過去の受講生の事例を引き合いに出して説明する。さらに後者の「自己開発のためになぜ過去の記憶を想起する必要があるのか」といった疑問についても払拭し、抵抗感を早期に取り除くことができれば実践に早く取りかかり、より大きな成果が期待できる。そこで、過去の想起と認知再構成が大学院の授業において仕事

や勉強，人間関係の改善に役立つ作用機序を明らかにすることを本稿の目的とする。

本稿では，加藤（2023a）で取り上げた集中内観，スキーマ療法，フラクタル心理学という3つの心理療法（手法）に加えて，徳山暉純，野村祥孝，本田健による3つの理論，手法<sup>1)</sup>を加えて考察する。

## II 先行研究と本稿の目的

スキーマとは「われわれが生まれ，育ち，生きている間に学習し，その人にとって『当然のこと』として構造化された認知のこと」をいい，「にわかには修正したり変更したりすることが非常に困難」（伊藤他，2013）なものである。そのうち早期不適応スキーマは，「人生の早期に形成され，形成された当初は適応的だったかもしれないが，その後の人生において，むしろ不適応的な反応を引き起こすスキーマ」（伊藤他，2013）である。加藤（2023a）は，反応系の人材開発手法のうちスキーマ修復の効果が期待できる手法として3つの心理療法（手法）を採りあげ，相違点を中心に比較考察した。他方で，早期不適応スキーマ（生き難い癖，未熟な思考回路ともいえる）を発達の初期段階（子供時代あるいは0～6歳まで）に形成されたものと捉え，子供時代の記憶を想起し，その認知再構成を試みる点は，集中内観，スキーマ療法，フラクタル心理学に共通する特徴である。本稿では，これらを過去の想起と認知再構成の手法という共通点から考察しなおすことにした。これは，過去を想起し，認知再構成をすることにより，スキーマ（あるいは「生きる癖」，「生き難い癖」）が修復され，結果的に人材開発に良い影響を与えると考えるからである。

認知再構成に関しては，心理療法として認知再構成法がある。これは，「認知療法の代表的な技法の一つであり，本来カウンセラーのアドバイスをもとに，特定の状況で生じた不適応的な認知再構成を行い，それを通して感情，身体反応，行動の改善を目指すもの」（橋本，織田，2008）である。あるいは，「自動思考やスキーマの検証全てを指す介入法」であるが，「実際にはクライアント自身の中にある思考パターンを明らかにし，様々な体験を通して感情状態の適正化を促進させていく方法の集合体であるといえる」（田中，2019）。ただし「認知再構成法を行っていく中で，根拠や反証を見つけていくことや抵抗的思考を考えることが難しいと感じる者もいる」（出雲，山本，2021）とされる。スキーマ療法も認知療法から発展した手法であるため，この抵抗的思考は避けられないものと考えられる。内観法やフラクタル心理学でもクライアントの抵抗感は避けられないものであるが，認知的に根拠や反証を見つけていく西洋的なアプローチとは異なるプロセスを採用している。例えば内観法は，内観3項目の質問だけを1人で繰り返す症状不問の手法であり，フラクタル心理学は深層意識を活用した誘導瞑想で過去を想起する手法である。また，両者

は過去の想起をすると同時に認知再構成も兼ねているという捉え方もできる。手法の対象者が異なるため単純な比較はできないものの、認知療法やスキーマ療法の代替的（補完的）手法として考えることもできる。

人材開発論の授業では、心理療法の導入ほど深い取り組みは行わないが、これらの手法の一部を活用し、過去の想起、認知再構成を行うことで、仕事、勉強、人間関係に良い成果をあげてきた。ただし、既述のとおり、過去の想起がなぜ自身の人材開発につながるのかという疑問は避けられず、それに答える必要がある。そこで、その作用機序を説明するために、上記3つの心理療法（手法）以外に、哲学、認知科学、ヒーリングの観点から3つの理論、手法を紹介し考察する。本稿で受講生の理解が進むことが期待できる。なお、本稿では、トラウマケアまで踏み込む意図はないが、一応、トラウマ（心的外傷）の概念を定義しておく。これは、「個人の対処能力を超えた外的なできごとを体験した時に被るストレス」「一般的なストレスとは異なり、非可逆性を伴ったものである」（亀岡，2012）というように本稿では広義に捉えている。

### Ⅲ 過去の想起と認知再構成に関する理論と手法

#### 1 集中内観における過去の想起と認知再構成

##### (1) 集中内観と過去の想起、認知再構成<sup>2)</sup>

集中内観は原則として1週間宿泊して、1日約15時間継続しておこなう。和室の隅に、二開きの屏風を置き、それに囲まれた半畳ほどの静かな場所に、楽な姿勢で座る。その間おおよそ1時間から2時間おきに、1日7～8回、指導者が内観面接に来る。この面接は1回にせいぜい4～5分くらいのごく短いものである（村瀬 1993, pp. 14-15）。

集中内観では自分の身のまわりの人びとに対して、自分が何をしたか、どういう態度をとったかを、以下に述べる3つのテーマ（項目）に沿って、できるだけ具体的な経験や情景を思い出しながら調べていく。

- (1) していただいたこと
- (2) して返したこと
- (3) 迷惑をかけたこと

この際、過去の自分の歴史を一枚一枚丁寧にめくっていくように、他者からみた自分を前述の3点からのみ想起する（村瀬，1993, p. 16）。この「過去の自分の歴史」の想起について、まず母に対して自分はこれまでどういう態度や行動をとってきたか、母の立場に立って、子供である自分を調べる。実際にあった具体的な出来事を、できる限り細かく、丁寧に思い出す。『お世話になったこと』、『して返したこと』、『ご迷惑をかけたこと』（ご

迷惑をかけたことは、最も重要かつ困難なので、特に重点を置いて調べる)の内観3項目に沿って、母との具体的な出来事を思い出し、調べる。検事(自分)が被告(自分)を取り調べるがごとく厳しく調べる(森下, 2018, pp. 6-7を筆者が一部加筆)。ただし、幼少期に一番影響を受けた母との出来事を相手の立場に立って厳しく調べることは実際には簡単ではない。この点に関して村瀬(1993)は次のように説明する。

これは簡単なようで実際には難しい作業です。誰しも自分では、日頃から反省感謝を多少なりとも心掛けているつもりでも、「自分がしてあげたこと」「迷惑をかけられたこと」は、しっかり記憶にとどまっているものですが、「自分が迷惑をかけたこと」はきれいに忘れてるのが常です。それは、ある面では、人間の本性ともいえるものなので、仕方がないことなのです。内観では、日頃の自分中心の視点からガラリと変わって他者から見た自分の態度・行動を、具体的に細部までまざまざと思い出すという作業を進めるのですから。(村瀬, 1993, p. 16, 18)

人は通常「自分がしてあげたこと」「迷惑をかけられたこと」はしっかり記憶にとどめているが、「自分が迷惑をかけたこと」はきれいに忘れている。つまり、「記憶」を自分の都合のよい「ストーリー」として保存している。それに対して、内観では日頃の自分中心の視点ではなく、他者の視点から客観的に厳しく自分の態度・行動を、具体的に細部までまざまざと調べる(思い出すだけではない)。その作業により自分本位に作られた「記憶」を作り変える(加藤, 2023a)。こうした子供時代の認知をもとにして身についた「生きる癖」は大人になっても対人関係に影響を与える。橋本(2018)は子供時代の体験について次のように説明する。

「海辺で親に怒鳴られて、泳ぎが苦手になり親を恨んでいる」という記憶も、「実は、海が台風で荒れていて危険を教えるために父は大声をあげた」だけのことだった。「父に暴力を振るわれ、父に似たタイプの上司が苦手である」という記憶も、実は、ベランダから落ちそうだったので啾嗟に掴まれ部屋に放られただけだった。「本当は食べたくない嫌いな野菜を口に詰め込み食べていた」という記憶も、「野菜をちゃんと食べなさいが母の生前の口癖」であった。集中内観によって「ずっと思っていたことと、内観をして思い出したことでは場面の理解が異なった」という体験ができる。(橋本, 2018, p. 10を筆者が一部加筆した)

内観3項目の質問(「迷惑をかけたこと」に重点を置く)を使い、相手の立場に立って

子供時代の体験を振り返ること（内観）で、その体験に違う意味づけ（認知再構成）が行われ、記憶が作り変えられる。

## (2) 集中内観における過去の想起の具体的な方法

集中内観における過去の想起の具体的な方法について、沖縄内観研修所所長の平山元、和歌山内観研修所所長の藤浪宏典、内観面接士、公認心理師の土橋義範の3人にインタビューした（2024年10月30日、オンラインにて）内容を記載する。最初に、筆者から「0歳から6歳までの誤った記憶が、その人の思考の型を作り、生き難さを作っていると考えていますが、0歳から6歳までの記憶想起について、集中内観ではどう取り組まれていますか？」と質問し、3人は以下のように口頭で回答した。

平山「母に対する0歳から6歳の記憶想起は、集中内観の一番初めにやります。ささいな記憶でもいいので思い出せたらいいし、思い出さなくてもいいと考えてやっています。その後、3日目から4日目くらいにお父さんの記憶を思い出しているときに、お母さんに対する思い出が突然どんと出てくることもあります。つまり他の人に対する自分を調べているときに、それがトリガーとなって、母に対する記憶が出てくるのです。面接者として誘導はしませんが、記憶想起のために、食事時間に過去の講演会のテープを流します。これが初心者には有用なことがあります。」

藤浪「私が大和内観研修所で集中内観をしたとき、過去の写真を見ておいてくださいと言われた記憶があります。また、最初の面接までに自分の歴史や生い立ちをA4の用紙に書いていきました。大和内観研修所の真栄城所長にそれを見せたところ、雑すぎるからもっと丁寧に書いてくださいと言われました。そこで1日半から2日くらいかけてA4用紙5枚くらいに書き出しました。一緒に内観をやっていた方は、もう少し後までそれをやっていました。こうしたことを一旦やっておくと思い出しやすいです。」

平山「それは過去の嫌な記憶に触れることへの抵抗をとる方法ではないでしょうか。内観原法<sup>3)</sup>では、『思い出せなくていいですよ』と話します。」

土橋「生い立ちがとても大事ですが、私が大和内観研修所で内観面接士の研修をしていた時、年を召された方で思い出すことにあまりにも一生懸命になってしまう方がいました。記憶を確かめるためにこの作業をやっているわけではないのです。感情と出来事がリンクしている記憶を想起することが大事です。」

平山「具体的に思い出すことが大事です。例えば、食事を残して迷惑をかけたというのではなく、あのサバの煮込みを残してしまったなど、具体的に思い出せるとよいです。部活で遅くなったとしても、母は暖かい夕食を用意して待っていてくれたとか、相手がこう思っていたんだろうな、といったことを思い出せるとよいです。その時の相手の心情を意

識できるとよいです。』

平山「迷惑のパターンについても、何種類かあります。その1つ目は、心配をかけたというもの、2つ目は手をかけさせたというもの、3つ目はお金を使わせたというものです。依存症の方は、お金を使わせたというのが多いです。迷惑をかけてきた存在としての自分に気づけると良いです。人は自分を客観視することが少なく、相手にどんな影響を与えているか、見るのが少ないのです。迷惑をかけたことを振り返ることは自己を客観視することになります。相手に対する自己のふるまいを見ることが重要です。』

平山「コミュニケーションの根幹というのは、相手の立場に立つということだと思います。迷惑をかけたことを振り返ること自体がトレーニングになると思います。相手の立場に立つ練習をしていくのが内観です。』

平山「鍵となる記憶がどこにあるかは人それぞれで分かりません。その人のタイミングとなる気づきがあり、そのエピソードを思い出せるとよいです。その1個のエピソードを手がかりにして、似た体験を思い出していくといいです。手がかりがどこにあるかは分かりません。『この年代は飛ばしていいですか?』という人もいますが、その年代に思い出したくない何かが含まれているケースがあります。』

土橋「かつて家庭教師をしていた中学生の話を紹介したいです。彼女はお父さんとお母さんを恨んでいました。その彼女が大学生の時、生活がだらしなくて、にっちもさっちもいかなくなり集中内観を体験しました。その時思い出したのが、夕食のご飯の準備をしているお母さんのスカートを引っ張っている場面です。お母さんから叱られて、『私が邪魔なんだ。私はお母さんから愛されていないんだ』と思った記憶です。ただし、その時のお母さんには余裕がなかったのであり、お母さんから愛されていなかったというのは思い違いだと気づいたそうです。そのことを理解すると、その記憶は愛されていなかったという証拠ではなくなっていました。集中内観から帰ってきた彼女は、親の見方が半分ぐらい変わりました。自分が求めすぎていたと気づいたのです。お母さんを取り囲んでいた環境を見たことで、期待しすぎていたこと、求めすぎていた自分に気づいたというのです。』

## 2 スキーマ療法における過去の想起と認知再構成

スキーマ療法 (Schema Therapy) は、米国の心理学者であるジェフリー・ヤングが構築した、認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy: 以下 CBT) を中心とした統合的な心理療法である。伊藤他 (2013) によると、スキーマ療法全体の流れは、前半がケースフォーミュレーション、後半が回復や変化に向けてのさまざまな実践、というように大きく二分することができるという。前半を「スキーマ分析」、後半を「スキーマワーク」と

端的に呼び、前半はクライアントの抱えるスキーマについて徹底的に理解をし、後半はクライアントを生きづらくさせるスキーマを緩めたり、新たなスキーマを発見したりすることによって、クライアントが回復していくことを目的とする。そして、過去の記憶想起について次のように説明する。

その人の中核にあるスキーマ、特に早期不適応的スキーマを理解するためには、まずスキーマが形成される基となる過去の体験を想起し、その体験がどのようにスキーマ形成に至ったのか、ということを理解する必要がある。そこで筆者はこの作業を「スキーマ分析のためのヒアリング」と称して、最も古い過去の記憶から、クライアントにとって重要だと思われる体験の記憶を辿り、それを外在化していく作業を行う（年表を作ることが多い）。

その際重要なのは、頭の中だけで客観的に他人ごとのように記憶を再生するのではなく、あたかもその時のその場面に戻ったかのように、つまり再体験するような形で想起することである。そのように想起することによって、その時の自分の体験（自動思考、気分・感情、身体反応）をありありと思い出し、「こういう体験があったから、このようなスキーマが形成されたのだ」という理解につながる。

筆者自身、セルフのスキーマ療法において、まず取り組んだのが、この「人生の棚卸し」作業であった。

ちなみにもっとも古い記憶から始めたヒアリングを、何歳くらいの記憶まで辿っていくのか、いつの時点の記憶でヒアリングを終わりにするのか、という問いかけがある。これについても、明確な答えはないが、20歳前後、ないしは25歳頃の記憶をもってしてヒアリングを終えることが多い。というのも、ヒアリングの対象は主に「早期不適応的スキーマ」であって、その「早期」という時期が終了するのが、大体その頃だからである（伊藤他、2013, pp. 74-76 から筆者が抜粋）。

他方で、認知再構成に位置づけるスキーマワークの技法として、ヤングは①認知的技法、②行動的技法（行動パターンの変容）、③体験的技法、④治療関係の活用、⑤モードワークの5つを挙げている（Young et al., 2003）。

### 3 フラクタル心理学における過去の想起と認知再構成

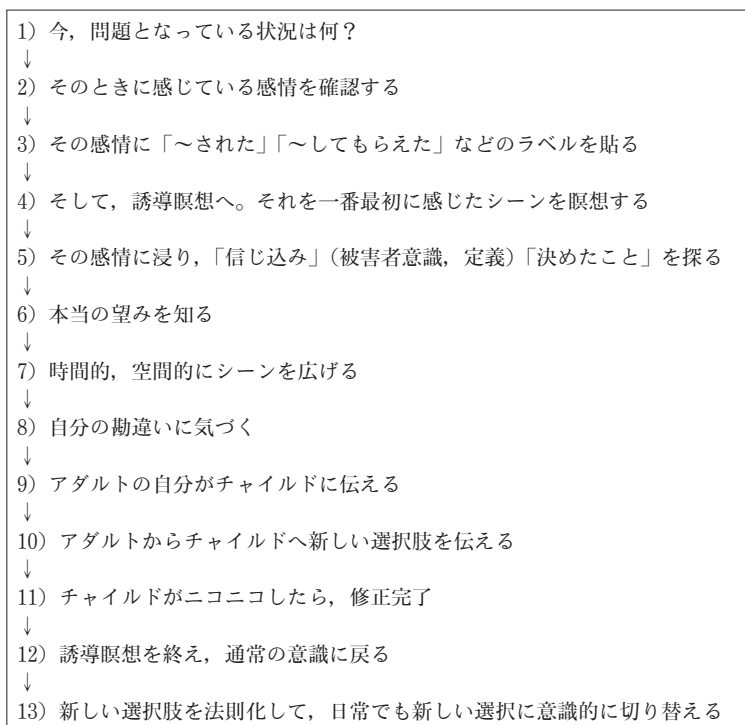
#### (1) フラクタル心理学と過去の想起、認知再構成

フラクタル心理学は、一色真宇（宮崎なぎさ）が、「TAW フラクタル現象学」をもとに開発したものである。0-6才までの思考回路が原因となって、大人になっても同じよう

な現象を引き起こす（フラクタル構造になっている）と捉えて、その思考回路を修正していく。その中心的な修正法が誘導瞑想を使ったインナーチャイルド療法である。

誘導瞑想は催眠療法と呼ぶこともできるが、施術者による強い暗示は行われず、以下の手順で行う。

図1 フラクタル心理学の過去の想起



出所：一色（2008）

誘導瞑想では、感情を手かがりにして過去（の最初）のシーンに戻る。そして、時間的、空間的にシーンを広げて、アダルトの視点から見ることで記憶の思い違いに気づき、当時の自分（チャイルド）に伝える。その後で、アダルトから新しい選択肢を伝えるという手法である。

## (2) フラクタル心理学における認知再構成の特徴（一般的なインナーチャイルド療法との違い）

フラクタル心理学のインナーチャイルド療法は、一般的なインナーチャイルド療法と比べることで、その特徴が明確になる。

一般的なインナーチャイルド療法は、「現在の出来事は過去のトラウマの結果である。それが恐怖となって、似た出来事に対して、同じ感情が繰り返されているものである」という考え方から幼児期にもどる。ですから、過去を再体験して、その環境で自分が能動的に何かをすることによって、そこでたまってしまった感情のエネルギーを解放するのが目的である。たとえば、当時言えなかった心の思いを父親にぶつけたり、「父親に謝らせる」ということをさせたりする。しかし、激しい感情回路を刺激し、相手に謝罪させ、認知回路も活動させるという修正を何度も繰り返せば、トラウマに感じていた感情回路をより太く強固な回路となるよう結合させてしまう。そして、感情回路からでてくるアドレナリンに中毒を起こして、日常生活のさまざまなシーンで見捨てられたと感じ、イライラすること、感情的になることが増えてしまう。感情回路が相手を謝罪させたおかげで満足し、感情回路をより強固にしてしまうだけで、感情回路から認知回路へ移行することができていない。

それに対して、フラクタル心理学のインナーチャイルド療法は、感情回路を自主閉鎖したうえで、認知回路を開拓する理論である。現象にからみついた感情を引き離し、現象を理論的に判断できるようにする。フラクタル心理学は、「親には必ず愛がある」と主張するが、新しい認知回路を通ることで、今までなかった新しいニューロンをつなげることができ、「親には必ず愛がある」世界を出現させることができる。視野が狭く子供だった部分を成長させることができる。

(沼田, 2015, p. 85, 78, pp. 83-84, 96 をもとに筆者が加筆修正して文章化した)

#### 4 徳山暉純による過去の想起と認知再構成

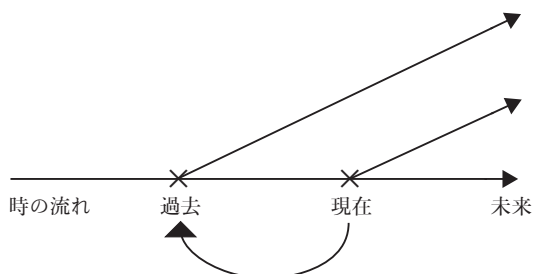
##### (1) 徳山暉純の「反省思考」と過去の想起、認知再構成<sup>1)</sup>

日産グローバル株式会社代表取締役で日本産業鮎川義塾塾長でもある徳山暉純は、渋沢栄一や鮎川義介らの現物資料から思想を紐解き、経営学や哲学に应用させた『景氣學』や『王道學』を教えており、その中で『幸せノート 運命の再生®』の記録を推奨している。そのノートでは、反省のページ（伝説の章）があり、一日一日をふり返り、言動によって人を傷つけなかったか内省するよう指導している。

以下では、過去の想起と認知再構成に関して徳山暉純の「反省思考」と呼ぶ哲学について説明する。まず、過去の心がけを反省し、今の念<sup>おも</sup>い（原因）を明るくすれば、十年後、明るい未来（結果）が待っているという考え方ができる（図2では、現在から未来に向かって矢印が伸びている）。

それに対して、過去の念<sup>おも</sup>いに戻り、マイナス思考による「心のピン」を抜けば、過去から現実が変わり始める（図2では、過去から未来に向かって矢印が伸びている。）という

図2 反省思考



出所：徳山（2023）

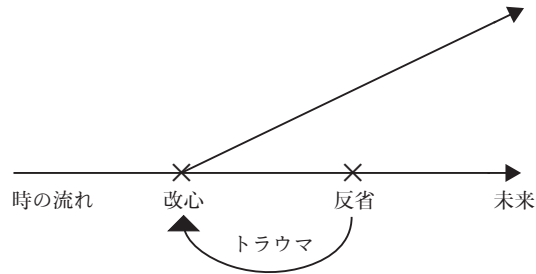
のが反省思考である<sup>5)</sup>。つまり、過去に遡って過去の念いを修正すれば（あるいは心のピンを抜けば）、過去から変化が生じ現在から現実が変わるといふ。この反省思考をどのように進めたらいいのか。まず一日の出来事を振り返り、言動で人を傷つけないかを反省（幸せノートに記入）する。これが毎日できるようになったら、次に、過去に遡って自らの言動がどうだったのか、そのよし悪しを再考する。時系列で振り返る必要はなく、芋づる式に思い出したことを幸せノートに書いていく。いわゆる「ごめんなさい」という反省でなく、どういうことがあったかを書くだけでよい。過去について、楽しかったものでもいいので思い出したこと（過去の自叙伝）を書けばよい。特に、寂しかったな、辛かったなとかいった感情が伴うものについて思い出すとよい。そうした過去の出来事が人の心に深く刺さっており、その時の出来事をどう解決したかが今の人生に影響を与えている。

例えば子供の時、ファミコンを買ってくれず、こっぴどく怒られた。その出来事から、「親に何も好きなことをさせてもらえなかった」と思い違いをして、親に対してよい感情を持たなかった。今振り返ってみると、そうじゃなかったということがよくわかる。このように解釈が変わり、記憶が再構成される。この反省思考のことを、仏教用語では「改心」といふ。過去を振り返ることが重要で、「記憶の再生」とも呼ぶ。徳山は、トラウマがない人間だけが、自分がだらしないうことを自分のせいにはできるといふ。ただし、過去に戻るのには難しいことだともいふ。

## (2) トラウマの解消

続いて、トラウマを解消することに関する徳山の理論を紹介する。図3を見て分かるように、過去に戻ってトラウマを解消する。いわば心のピンを抜くことが重要で、過去に戻らないとこのピンは抜けない。相手に対して何かをした場合、相手は忘れていたとしても、自分は気づいている。生活も仕事もうまくいかないとしたら今に問題があるんじゃない、過去に問題があったのだ。それにもかかわらず、あなたは過去に誰とどこで何をしていた

図3 反省思考とトラウマ



出所：徳山（2025）

のかさえ覚えていないのではないだろうかともいう。

トラウマの解消について、シェア会（2024年10月16日，東京）における徳山との会話を記載する。

筆者「どうしたら心のピンが抜けますか？」

徳山「気づいたら抜けるよ。」

筆者「それで抜けるんですか？」

徳山「それだけで抜けるよ。気づかなかったらピンが腐っちゃっているよ。例えば百人の部下がいて、十億円の予算をつけると言われて期待されているのに。そこでたじろいてひいてしまう人がいるとするだろう。それも、心のピンからきてるんだよ。せっかく他人から期待されているのに……。」

筆者「心のピンを見つけるのにはどうしたらいいでしょうか？」

徳山「今日一日誰かを傷つけなかったか振り返るんだよ。例えば、この部屋に40人とかいるだろう。その誰かを傷つけなかったか。まだ話していない人がいるんじゃないか。あいつは苦手だとかという理由で、話していない人がいるんじゃないか。」

なお、徳山はこの心のピンを抜くことを、王道學「極」講座で教えている。

### (3) トラウマの肯定的な側面

王道學の運営企業代表者である鳥内浩一<sup>6)</sup>は、「極」講座の説明会（2023年11月10日）で次のような話をした。私たちは何気なく意思決定を行っている。好き、嫌い、好きな人物、嫌いな人物。こういった基準にトラウマが色濃く影響を与えている。それは成功をつくっているかもしれないし、壁になっているかもしれない。心のピンを抜くことで、今までの壁を取っ払う。これで限界を突き破ることができる。そこには、天命・使命、つまり、自分がこの世に生まれてきた真の意味が隠されている。

その後、鳥内は個人的な話を次のようにした。トラウマが、その人の思考や行動特性の

パターンを作っており、そこに、成功とか天命とか、人生の限界が詰まっている。トラウマによって引き起こされる不本意な現実、トラウマを生み出した経験、人はそれを避けようとする。しかし、トラウマを生み出した苦しみはまた再現される。繰り返される苦しみ、逆説的な現実……である。

鳥内は、さらに具体的な体験談について語った。3歳から5歳の頃、母が離婚して家を出て行った。その時の映像を思い出す。私は、「お母ちゃん、どこに行くの?」と聞いたけど、母は何も言わずに笑顔で出て行った。これが当時、トラウマだとは思っていなかったし、気にすることもなかった。しかし、徳山の指導によりその記憶に向き合う中で、この出来事が自分の人生に大きな影響を与えていることを知った。近所の友達に「お前の母ちゃん、死んだの?」と言われた記憶が鮮明に残っている。この経験から、人に甘えるとか、人に相談するとか、人に頼るといふことができなくなった。自分の意志ではどうしようもないところで、ずっと一緒にいた人が突然いなくなり、1人になる。こうしたことが人生に何度も起きた。そうした体験が潜在意識に大きく残り、未来に影響を与える。「本当に一緒にやってくれるの?いなくなっちゃうんじゃないか?」ということを経験して試してしまう。会社の十周年のタイミングの時、特に顕著に表れた。あの時、「今後10年で1千億円を達成する」という目標を掲げた。当時の社員が、おんぶに抱っここの状態を脱して自立した人間としてやってもらわないといけないと思った。そこで社員のプレッシャーになることをだいたふした。自分が求める理想と一緒に追いかけて欲しいと高い基準を求め、むやみにハードルを上げた結果、たくさんの社員が退職した。これは、「どうせいなくなるんでしょ?」という潜在意識の表れであり、両親とのトラウマから導き出された信念・価値観・行動だった。

他方でトラウマの痛みの裏にある、どうしても諦めきれない願いにも気づいた。痛くて痛くて仕方がない一方で、ずっと一緒にいられるということを目指していた。「徳は孤ならず」という言葉がある。徳をもって接すれば、いつかは必ず隣に人が現れるという言葉だ。誰もが幸せでいられるということに対する強い願いがあるということに気づいた。そこから「十方よし<sup>7</sup>の世界の実現」というミッションを掲げた。そのミッションには、リーマンショックで父の会社がなくなった時の資本主義に対する怒りが根っこにある。利益を追求する資本主義が人々を不幸に追い込んでいるという気づきからそのミッションを作った。私は、台湾の過酷な痛みを自分のことのように感じる。その痛みが自分にとってパワーになる。だから、台湾との事業にも力を入れている。

経験したくもないトラウマの痛みは何のためにあるのか、肉体があることでどうしても痛みを強く感じる。単なる「思い」ではなくて、絶対これは譲れないという「念<sup>おも</sup>い」ができる。痛みという身体感覚によって目覚めることができる。「誰もが幸せに」というこの

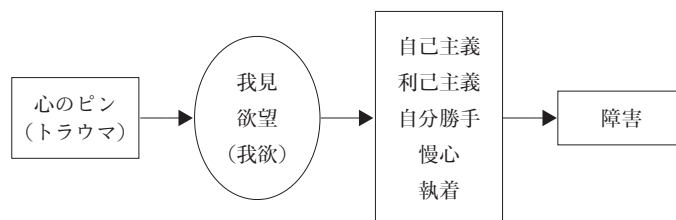
ミッションは自分の力ではどうしようもない強烈な痛みが根っこにある。その痛みの先にはどうしても達成したかった願望があり、天命を思い出させてくれる。あの記憶を思い出すと胸が痛くなる。だから避けようとする。しかし、この経験に向き合ったことによって、今まで乗り越えることができなかった壁を乗り越えることができるような気がしてくる。以上のように鳥内は語った。

この鳥内の発表を受けて、徳山は次のように話した。鳥内さんのあの程度の体験がトラウマというのだったら、戦時中の孤児とかどうなっちゃうんだ？孤児は家もないんだよ。親も学校もないんだよ。「極」講座ではトラウマと向き合う。人生の体験が潜在意識に大きく残り、影響を与えていく。だから心のピンを抜く。心のピンを抜くには法友がいないとダメなんだ。友人は自分の長所と短所を含めて、あなたのことをよく知っている。例えば、あなたが「俺の弱点はこうなんだ」と言ったのに対して、友人は「そっちじゃないよ。俺が気にしてんのはこっちだよ」と言ってくれる。家族とはこれはできないんだよ。家族はあなたのことを全部気に入らないんだから、話せば、相手から刺されてしまって、より深くなってしまう。だから本音を言ってくれる友人とやっけていく。「そっちじゃないよ。こっちだよ」と、友人が教えてくれる。この心のピンは先に抜いた方がいいよ。トラウマというのは悪いことじゃない、刺激というぐらゐのこと、ストレスと同じなんだ。それがないと発奮できないんだ。

#### (4) トラウマと人生の障害

徳山が示した図4を見ると、心のピン、すなわちトラウマが、我見、欲望（我欲）とつながり、それが自己主義、利己主義、自分勝手、慢心、執着というものにつながり、人生や仕事の障害となっている。

図4 心のピンと人生の障害



出典：徳山（2023）

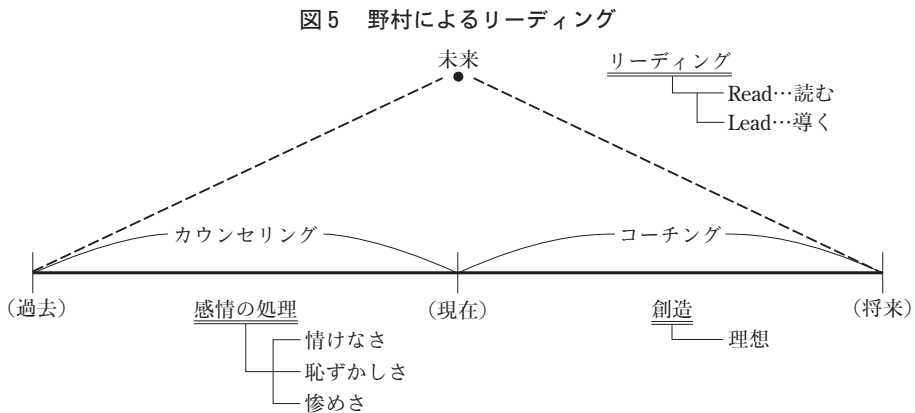
我見、我欲は、「俺が俺が」というもので、これが邪魔する。無人島じゃないんだから1人だけで生きられるわけがない。心のピンがあるために、自己中心を増長し、「俺が俺が」とやって他人とぶつかる。ありとあらゆるものは単独では生きていけず、御縁ででき

ている。「俺が俺が」では生きていけず、周囲とぶつかる。心のピンが我見，我欲を大きくして被害妄想的に自己中心を増長させる。それが障害となる。我見と我欲が人生を災いにしちゃう。ちなみに，我見，我欲に対立する言葉を無我という。

例えば，幼少期に貧乏暮らしをした人がいた。貧困による心的外傷を受けていた。「今に見てる」という悔しい思いから，一流大学に入り，エリート企業に勤めて，成金にはまった。その結果，周りの人は去り，事業は挫折し，離婚した。この幼少期のトラウマがあるから，経験知が使えなかった。これが一例である。

## 5 野村祥孝による過去の想起と認知再構成

カウンセラー，研修トレーナーの野村祥孝は，カウンセリングとコーチングとを組み合わせた「リーディング」という概念を提唱している。図5のように，過去から現在までを扱うのが「カウンセリング」，現在から将来を扱うのが「コーチング」，その両者を合わせて「リーディング」と呼んでいる。このリーディングという概念には，「READ（読む）」という意味と「LEAD（導く）」という2つの意味が含まれている。カウンセリングでは特に，情けなさ，恥ずかしさ，惨めさ，という負の3大感情をとる（感情の処理を扱う）のだという。これらの感情が，メンタル的負担，悩み，疲労（身体の不具合）を生み，理想への障害となっているからだ。



出所：野村（2022）

続いて，認知科学の観点から，野村による過去の想起と認知再構成に関する理論を記載する<sup>8)</sup>。負の3大感情を感じたことにより目の前に起こっている出来事に対して猜疑心が出ることもある。猜疑心があるとそのままを受信できず捻じ曲がった解釈が起こる。人間の構造で一番邪魔しているのがこの猜疑心である。そのため，負の3大感情がどこから生まれてきたかを知らないといけない。それらは0歳から13歳までの期間（クリティカルエ

イジ、脳の学習限界年齢)に作られる。このクリティカルエイジに、人はスポンジのように吸収し、自分の価値観が決まってしまう。好き嫌いだとか正しい間違いだとか損得だとかいった価値観である。イライラしたり悲しかったときには、ここにフィードバックしている。同じようなことが起きると、嫌だった気持ちが湧き上がってくる。それが基準となり、反応として出てくる。この時期の基準がRAS(上行性網様体賦活系)の中に入っている。RASは、脳科学的には開発することはよくない。自分が根っこに持っていること、ネックに思っていることを開発してしまうからだ。だから、潜在意識の書き換えをするが、人は潜在意識の中にどんなデータが入っているのか知らない。例えば、「バカ」と言われたときに、ある人はイライラするが、別の人(例えばお笑い芸人)は嬉しいと思う。RASの中には経験した全てのデータが入っており、そのRASが反応している。このRASの中にどんなデータが入っているかを知っておくといい。それを知るためには、例えば、「経営者とは、こうこうこういうものである」とか「お金とは」とか、「母親とは」とか「仕事とは」とか「家庭とは」といった定義をたくさん書いてみるとよい。脳は、01信号と言われているので、心の中の声をたくさん書き出す必要がある。例えば、家庭円満を望む人は「家庭とは」というのを掘って書いた方がいい。これが、自分が見たい生活を作っている。「お金を稼ぐのは大変」と書く人は、「お金を稼ぐのは大変だ」(前提認知、後述)と脳で思っているので、実際に金を稼ぐことが大変になることにより、その確信を持ちたい。そして「やっぱり大変だね」と思い、この価値観がより強くなる。そしてRASに入っているものがより確信になっていく。

書き出すことによって自覚していくことが大事で、それによりRASを書き換えていく。自分がネガティブと思っていることを自覚するだけで良い。そして書き出したら、それを「ある、ある!!」と楽しく言う(この言い方が大事)。するとホルモン分泌が変わり、報酬系のドーパミンが出てくる。「あるある!! こういうの、あるある!!」と楽しみながら言ってみる。1回だけだと、「とはいっても・・・」「だって・・・」というのが出てきてしまう。「あるある!!」「わかるわ～!あるある!!確かにあるわ!!(笑)」というように楽しそうに30回言おうと、RASがオセロのようにひっくり返る。

また、負の3大感情が目指す方向への障害となるので、これらの感情を自覚するために、どんな時に情けないと思ったか書き出す。自分を止めているストッパーがこの3つの感情で、パワーワードといえる。

「目的」というのは本来の自分に何を感じさせたいのか、その一番の感情が何か、ということである。例えば、誇らしさを感じたいと思っているのだったら、誇らしさの感じ方はいっぱいあるので、どのような誇らしさを感じたいのかということを確認する必要がある。

さらに前提認知について補足する。例えば、「稼ぎたい」という営業パーソンは何を見ているのだろうか？「稼げていない」自分を見ているがゆえに同じ周波数の人呼び込み、「稼げていない人」と出会う。すると、営業活動でも契約を結ぶことができず、結果的に「やっぱり契約できないよね。稼げないよね！」「やっぱりほらね！」と思い、稼げていないという前提認知を強めてしまう。あるいは「愛されたい」という人は「愛されていない」という前提認知があるので、「愛されていない」という前提認知の周波数にあった人を引き込むことになり、その人が出会う人は「愛されていない」人になる。すると、「やっぱりほらね。愛されていないよね」ということになって、この前提認知がより強くなる。このように人生は「前提認知」で決まるといえる。

## 6 本田健による過去の想起と認知再構成

続いて、作家である本田健の過去の想起と認知再構成について記載する。2021年5月22日に行われた「本田健のオンラインセミナー」のスライドから、両親、家族との関係を癒す方法について紹介する。

本田は、「人生を次元上昇させてくれる運命の人と出会う秘訣」として、「次元上昇を妨げている人間関係のパターンを認識する」ことが必要だという。また、「出会う人すべてを味方にして幸せで豊かな人生を生きる知恵」の一つが、「人間関係の鋳型に気づいて、ゆがみを修正する」ことだという。さらに、「両親、家族との関係を癒す方法」として次の6ステップを紹介する。

表1 両親、家族との関係を癒す方法

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 過去の両親との関係が現在の人間関係にどう影響しているか理解する（ホームポジション、人間関係の鋳型など）。</li> <li>2) 子供時代に起きた家族のドラマを振り返る。</li> <li>3) 子供時代の自分がどう傷ついたのかを思い出す（想像する）。</li> <li>4) 当時の自分の気持ちに、優しく寄り添う。</li> <li>5) 家族それぞれに、何が起きていたのか想像する。</li> <li>6) 当時の自分が本当に欲しかったものを与える。</li> </ol> |
|--|

出所：本田（2021）

## IV おわりに（考察）

本稿では、人材開発論の授業における作用機序を説明することを目的として、過去の想起と認知再構成に関する6つの理論や手法を学際的に考察してきた。

加藤（2023a）は、スキーマ修復に有効な手法として、スキーマ療法、内観療法（集中

内観), フラクタル心理学を, 相違点を中心に比較考察し, 最終的に1枚の表<sup>9)</sup>に整理した。それに対して, 本稿では過去の想起と認知再構成という共通点から上記の3つを再考した。これは, 過去の想起し, 認知再構成をすることにより, スキーマ (あるいは「生きる癖」, 「生き難い癖」) が修復されることが人材開発 (仕事や勉強, 人間関係の改善など) に良い影響を与えると考えるからである。さらに, 別の3つの理論, 手法を加えることでその作用機序を明らかにしようと試みた。

本稿の貢献と課題について述べたい。まず, 貢献の1つ目は, 加藤 (2023a) で比較考察した3つの心理療法 (の手法) を過去の想起と認知再構成という共通点から再考した点である。集中内観では, 内観3項目の質問を1週間集中的に繰り返すことで, 過去の記憶想起および認知再構成に取り組む。内観面接士が1日7~8回, 内観面接にくる。特に迷惑をかけたことに重点を置き, 他者の立場に立って過去の自分を調べ続け, 感情とリンクする出来事を具体的に思い出すことなどがポイントである。本稿では, 過去の想起を促進する方法, 抵抗感をとる方法, 鍵となる記憶の重要性などのポイント (3人の内観面接士へのインタビュー内容) を追記した。集中内観により子供時代の認識で作られた記憶が再構成され, 「生きる癖」あるいは「生き難い癖」を修復することが期待できる。過去の想起すること自体が認知再構成の体験になっているものと考え。次にスキーマ療法では, 最も古い過去の記憶から, クライアントにとって重要だと思われる体験の記憶を遡り, 外在化する作業をカウンセラーと共に行う (年表を作ることが多い)。カウンセラーがヒアリングしながら, 早期不適応スキーマ形成に至った過去の体験を想起させる。あたかもその場面に戻ったかのように, 再体験するような形で想起することが重要である。その後, 認知再構成 (スキーマワーク) として, 認知的技法や行動的技法, 体験的技法などのスキーマワークを行う。さらにフラクタル心理学では, 0~6歳までの思考回路が原因となって, 大人になっても問題を引き起こすと考え, その修復を試みる。深層意識を活用した誘導瞑想を使い, 今, 問題となっている状況で生じている感情を最初に体験したシーンに戻り, 時間的 (出来事の前に遡り), 空間的に広げて (他者の視点から観て), 自分の思い違いに気づき, アダルトの自分 (のイメージ) からチャイルドの自分に伝えて, 新しい選択肢を伝える。このプロセスが過去の想起と認知再構成に該当し, その後, 作った修正文を多頻度で唱える。

2つ目の貢献は, 上記3つの手法に加えて, 徳山, 野村, 本田の理論と手法について概説し, 過去の想起と認知再構成について新たな視点を加えた点である。これにより, 過去の想起と認知再構成が人材開発にどのように役立つのか理解しやすくなったものといえる。今回紹介した3者とも, 子供時代の出来事 (およびその記憶) に起因した「心のピン」 (「価値観」, 「傷ついた心」) が「生き難い癖」 (「障害」) になっているものと捉えている。

徳山は、心のピンが現在の自分の問題につながっており、過去の念に戻り、マイナス思考による心のピンを抜けば、過去から現実が変わり続けるという（反省思考）。その手段としては、「幸せノート」を使うことで過去に遡って自らの言動の良し悪しをふり返るとともに、過去の出来事（「自叙伝」）を書くことを勧める。時系列でなくてよいので、感情が伴うもの（過去の出来事が心のピンとして深く刺さっている）を書き出し、その時の解釈が思い違いであったことに気づくことで、記憶が再構成されるという。それを法友とサンガを組んで向き合うのがよいが、心のピンには肯定的側面もある。野村は、認知科学の観点から人間のネガティブな感情の根っこにあるもの（価値観）は脳の中のRAS（上行性網様体賦活系）に入っていること、およびそれらは0歳から13歳までのクリティカルエイジにできた（フラクタル心理学では0歳から6歳までの時代を重視している）という。そして、自分のRASにどのような価値観が入っているのか知っておくとよい。それを知るためには、例えば「経営者とは」「お金とは」「母親とは」といった定義をたくさん書くとよい。また、情けなさ、恥ずかしさ、惨めさという負の3大感情も書き出すことも重要だという。本田は「両親、家族との関係を癒す方法」として6ステップ（表1）を示し、子供時代に起きた出来事を振り返り、当時の自分に優しく寄り添い、当時の自分が本当に欲しかったものを与えるとよいという。その際、過去の両親との関係が現在の人間関係にどう影響しているか理解すること、子供時代の自分がどう傷ついたのかを想像することを勧めており、知的な認知再構成を最初に促すことが特徴といえる。後者の3つの理論、手法を比較したのが表2である。

表2 3つの理論（哲学）と手法

提唱者	徳山暉純	野村祥孝	本田健
入力系か 反応系か	反応系の心の修正	反応系の心の修正	反応系の心の修正
参考理論 ・テーマ	王道學（哲學）	認知科学	ヒーリング
対象とする スキーマ等	子供の心に刺さった「心のピン」	クリティカルエイジにRASに入 った価値観	子供時代に傷ついた心
対処法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「幸せノート」の記入</li> <li>・法友とサンガを組んでやる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・RASに入った情報を知る</li> <li>・書き出して「ある、ある！！」と楽しみながら30回言う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供時代に自分がどう傷ついたかを思い出し、本当に欲しかったものを与える</li> </ul>

※「反応系」については、加藤（2023a）を参照されたい。

3つ目の貢献は、本田の手法が集中内観やフラクタル心理学の誘導瞑想の手法（図1）の特徴を明確にしてくれた点である。本田は、「両親、家族との関係を癒す方法」（表1）を示し、そこでは過去の両親との関係が現在の人間関係にどう影響しているかを「理解す

る」こと、子供時代の自分がどう傷ついたのかを「想像する」ことなど、知的に認知再構成を行うことを示唆している。集中内観では、症状不問で、ただひたすらに内観3項目の質問を繰り返す。知的に理解したり、想像しようとするのではなく、自然と認知再構成が行われることが期待できる。また、フラクタル心理学の誘導瞑想の手法(図1)では、深層意識を使う誘導瞑想で感情を手がかりに過去のシーンに戻る。そして、感情回路を自主閉鎖したうえで認知回路を開拓し、そのシーンを時間的、空間的に広げ、他者(両親などアダルト)の立場に立って、当時の自分(チャイルド)を見る。それにより認知の歪みに気づき、新たな選択肢を伝えるなど、深層意識を使った具体的な手法が明示されている。

続いて、本稿の課題について述べる。第1の課題は、フラクタル心理学、徳山、野村、本田の理論、手法については学術的研究の蓄積に基づく体系的知見とは言い難く、加えて文献資料ではなく口述情報に依拠した記述が含まれている点である。そのため、学術的な研究成果として取り扱うことは難しい。

第2の課題は、本稿で取り上げた6つの理論と手法を「過去の記憶想起と認知再構成」という概念枠組みに基づいて考察した点である。これらを学術的な意味で認知再構成と概念化することの妥当性に疑義が残る。また、スキーマ修復という文脈で論じることの妥当性についても、より慎重な検討が求められる。本来目的や対象者も全く違う理論や手法を同一の枠組みで論じること自体の妥当性についても問題が残されている。

第3の課題は、一つ一つの理論と手法に関する検討が十分に精緻化されておらず、分析の深度に欠ける点である。

以上を踏まえると、本稿は人材開発論の授業において受講生の理解を促進するという実践的意義を有する可能性はあるものの、学術的成果としての評価には慎重な判断が求められる。

#### 注

- 1) これら3つの理論は、学術的に確立したものとは言い難いが、本稿の目的から必要なものと考えた。
- 2) (1)は、加藤(2023a)に加筆修正した。
- 3) 内観原法とは、吉本伊信によって体系化された内観を、方法論として整理、継承した中核的実践法であり、人間形成の方法のことをいう。
- 4) (1)の2段落目以降と(2)は王道學初級コース9、10回目(2023年11月30日、12月3日にオンラインで受講)とシェア会(2024年10月16日)の内容をまとめた。(2)の1段落目は王道學アドバンスコース2回目(2024年10月16日オンラインで視聴)の内容をまとめた。(3)と(4)は、王道學「極」講座の説明会(2023年1月10日にオンラインで視聴)の内容をまとめた。
- 5) 「過ぎ去りし時間の中に、未来がある」「未来=フューチャーは、過去にある」、それを

- 「バックトゥーザフューチャー」と徳山は表現する。
- 6) 株式会社リアルインサイト代表取締役, 興心館主宰。
  - 7) 自分の利益(お金)ではなく, 関わるすべて(十方)の幸せを追求する新しい資本主義社会を創るための世界観のことをいう。
  - 8) 「奇跡のスイッチ」のスタートアップセミナー(オンラインセミナー, 2022年5月29日視聴)とリアルセミナー(2024年6月16日視聴)における発言を筆者がまとめた。
  - 9) 加藤(2023a) 図表4-50。

### 参 考 文 献

- 橋本章子(2018)「内観の基礎 病院との連携 リワークプログラムでの活用」『第41回日本内観学会大会/第7回国際内観療法学会大会・第1回日本内観学会主催研修会資料』10.
- 橋本空, 織田正美(2008)「インターネットを用いた認知再構成法の試み」『日本心理学会大会発表論文集』72, 1071.
- 本田健(2021)「本田健のオンラインセミナー」(2021年5月22日) スライド, アイウエオフィス.
- 一色真宇(2008)『フラクタル心理学マスターコース初級前期テキスト』フラクタル心理学協会.
- 伊藤絵美・津高京子・大泉久子・森本雅理(2013)『スキーマ療法入門—理論と事例で学ぶスキーマ療法の基礎と応用—』星和書店.
- 出雲文子, 山本眞利子(2021)「物語を用いた認知再構成法が自動思考に及ぼす影響」『久留米大学心理学研究』20, 67-77.
- 亀岡智美(2012)「子どものトラウマ」『日本保健医療行動科学会年報』27, 74-81.
- 加藤雄士(2020)「授業における人材開発過程の質的研究(3):人材開発論の受講生のTEA図とレポートを中心として」『ビジネス&アカウンティングレビュー』26, 51-74.
- 加藤雄士(2022)「授業における人材開発過程の質的研究(4):人材開発論の受講生のTEA図とレポートを中心として」『ビジネス&アカウンティングレビュー』29, 89-108.
- 加藤雄士(2023a)『認知を変える人材開発手法:認識論の活用』関西学院大学出版会.
- 加藤雄士(2023b)「教育に関するTEA分析についての一考察(2):人材開発論の講義におけるレポートの分析を中心として」『ビジネス&アカウンティングレビュー』32, 1-20.
- 加藤雄士(2025)「授業における人材開発過程の質的研究(7):人材開発論の受講生のTEA図とレポートを中心として」『ビジネス&アカウンティングレビュー』35, 49-73.
- 森下文(2018)「内観体験談と内観療法の紹介」『第41回日本内観学会大会/第7回国際内観療法学会大会・第1回日本内観学会主催研修会資料』6-7.
- 村瀬孝雄編著(1993)『内観法入門—安らぎと喜びにみちた生活を求めて』誠信書房.
- 野村祥孝(2022)「奇跡のスイッチ」講座スライド, ビッグオー.
- 沼田和子(2015)『フラクタル心理学のインナーチャイルド療法—アメリカの心理カウンセリング事情とフラクタル心理学の特長』アクエリアス・ナビ.
- 田中恒彦(2019)「認知再構成~認知的変数を扱うための諸技法~」『日本認知・行動療法学会大会プログラム・抄録集』45, 72.
- 徳山暉純(2023)興心館王道學「極」講座スライド, リアルインサイト.
- 徳山暉純(2025)「興心館 王道學講座 初級スライド集」リアルインサイト.

Young, Jeffrey E., Klosko, Janet S. and Weishaar, Marjorie E. (2003) Schema therapy: a practitioner's guide. Guilford Publications. (伊藤絵美訳 『スキーマ療法—パーソナリティの問題に対する統合的認知行動療法アプローチ』 金剛出版, 2008年).