

精神的健康に関する心理学的考察

——遊びの視点からの一試論——

辻 平 治 郎

1. 序

現代ほど異常が蔓延している時代はなかろう。コインロッカーに赤ん坊の死体がはいつていたり、優生保護の名の下に胎児の抹殺が社会的に奨励されたりする。GNPを謳歌する社会の中で、公害病に苦しみ、怨念をもって死んで行く人たちもいる。その他、性的倒錯、過激セクトへの盲従、等々異常な事象を数えあげればいとまがない。しかしながら、中でも大きな異常は、May, R. (1969)も述べているように、アパシー（感情の鈍麻・枯渇）が一般化し、このような異常事態に驚ろきを感じなくなったことであろう。

しかしながら、多少なりとも精神の健康さを残している人たちは、感じなければならぬはずの危機を感じない自らの異常さに、ふと気づき慄然とする。そして、このような危機感は次第に深まって来ているといえよう。このような状況の中で精神の正常と異常、健康と不健康の問題に対して、一般的な関心の高まりが生じて来ている。

しかしながら、残念なことに、従来の臨床心理学者は、精神の異常や不健康を治療しようとは努力して来たが、治療目標であるはずの積極的健康の問題については、あまり考慮することがなかった。確かに、ヒューマニスティック・サイコロジーの立場の学者達は、精神的健康の問題についても論議しているが、その論議は殆どこのグループの中だけに限られているし、また、彼らの議論は、筆者自身が臨床的経験を通じて得た精神的健康像とも若干のズレがあるように思われる。そこで、本稿では、今までに行なわれて来た精神的健康に関する論議を概観してみた後、筆者自身の見解と所感を述べるこ

とにしたい。

2. 精神的健康の規準

Ackerman, N. W. (1958) によれば、精神的健康の規準としては、次の2つのものが考えられる。

- (1) 統計学的な平均としての正常と統計学的な偏りとしての病気
- (2) 理念として描かれた健康なパーソナリティの機能に関する力動的なモデルに近いものとしての正常と、このような理念上のモデルからのいちじるしい偏りとしての病気

(1)の規準については、Lazarus, R. S. (1963) も指摘するように、「『平均』の人が比較されるべき真によい標準であると主張できるだろうか」、また、「どの程度標準からはずれているのを異常あるいは病的とするか」といった問題がある。実際、宮本忠雄(1967)も述べているように、統計的な平均をもって正常とすると、たとえば、「虫歯の少しある人が正常、全くない人は異常という奇妙な論理を生み出してしまう」。そこで、「むしろ、そこに加えなければならないのは、価値があるか否かという規準である。この観点から見ると、虫歯がないのは価値ある異常ということになり、それがつまり健康なのである」。

このように、平均としての正常の概念は規準とはなりえず、どうしても(2)の理念的な健康の概念が必要になって来る。従って、我々は、科学的普遍的体系との関連づけを怠ることはできないが、いたずらに「科学性」や「普遍性」の観念にとらわれることなく、精神的健康の概念を明確に行きたいと考える。

3. 精神的健康に関する代表的見解

さて、Lazarus, R. S. (1963) によれば、精神的健康に関する論議は、次の2つが有力である。

(1) ストレスのしるしのないことをもってよい適応とし、よい適応がすなわち精神的健康であるとする見解

(2) 自己実現の達成、積極的努力といった目的遂行能力を強調する立場

(1)について、Lazarus は更に次のように説明している。すなわち、健康なパーソナリティであるならば「物理的社会的環境にうまく順応し、ストレスを感じることなしに自分が住んでいる文化のあてがう役割や価値体系や行動パターンを受けいれるべき」である。また、「健全な人間は安楽であり、社会によって与えられる社会的なつとめ（たとえば、自家稼業、貯蓄、家族を養うこと等）をできる限り効果的にはたし、ストレスの身体的症状がなく社会規準からいささかもはずれない」。

このような見解について、Lazarus は次のような批判を行なっている。

(1) 精神的健康の意味するところが消極的であり、このような定義は現代社会では役に立たない。

(2) また、周囲の世界に順応することを強調しすぎており、積極的に環境を改善して行く過程を軽視している。

確かに、この見解は、積極的な健康についての考察を欠く場合に陥りがちな見解であり、常識的な適応概念に依存しすぎている。このような意味で、特に(2)の指摘は重要である。筆者自身は更に、たとえば、漠然とした不安のように、これがあるから不適応とはいへがたいが、不安を感じている本人にとっては不適応感がある、といったすぐれて現代的な問題については、この見解の範囲内でとりあつかうことが困難であり、このような意味で限界があると考えている。

4. ヒューマニスティック・サイコロジーの 精神的健康論

第二の見解は、理念的な健康の概念としてヒューマニスティック・サイコ

ロジャーが主張して来たものであり、最近では多くの学者がうけいれているものである。Lazarus は、この見解について、「成功的な適応を自己実現の達成——すなわちある人間が可能な限りの最高の能力を成功的に表現すること——と見」、「人間ひとりひとは彼におしかかる社会的な圧力に消極的に調子をあわせるものでなく、社会的な力の支配と彼の最高の知的芸術的能力の表現とを積極的に求めるものと見る。彼らの見解では、精神的健康すなわちよい適応は、積極的努力と成長の問題である。」と説明し、彼自身もこの考えを支持している。

ところで、一口にヒューマニスティック・サイコロジーといっても、その内容にはかなりニュアンスのちがいがあがる。そこで、本稿では Rogers, C.R. と Maslow, A. H. の見解を見てみることにする。

まず、Rogers (1959) についてみると、彼は、クライアント中心療法が極限にまで成功したと仮定すれば、そこに到達したクライアントは理想的な健康状態にあると考え、十分に機能している人間 (a fully functioning person) と呼ぶ。そして、このような完全な成熟をもたらす条件は次のように記述される。

人間は、有機体の実現に向う生来の傾向をもっており、また、自己の経験を正確に意識の上に象徴化する能力と傾向とをもっている。このような実現傾向の成就と経験の象徴化とは、重要な関係にある他者 (significant, others) からの無条件の肯定的顧慮 (unconditional positive regard) が経験され、肯定的顧慮、肯定的な自己顧慮を求める要求が満足された場合に、完全に行なわれ、十分に機能する人間となる。

十分に機能する人間の特徴は、

- (1) 経験に対して開かれており、情報が防衛機制によって歪曲されない
- (2) 従って、経験の意識化が可能であり、
- (3) 意識化され象徴化された経験は資料が許すかぎりの最高の正確さをもつようになる。

- (4) かくして、自己構造と経験とは一致し、
- (5) 自己構造は新しい経験を同化しながら柔軟に変化し、
- (6) 自己を評価の主体とし、
- (7) 既成の価値観にとらわれぬために、無条件の自己顧慮（自己を価値あるものとして認める）が経験され、
- (8) 創造的な適応も可能である。
- (9) また、既成の価値観ではなく、有機体の経験にもとづいた価値観を、自らの行動の信頼できる指針とするし、
- (10) 他者との関係も最大の調和を保つだろう。

Rogers の精神的健康に関する論議は、一対一の対人関係を過度に重視し、健康を阻害している物理的社会的条件を軽視しているため、人間関係さえ改善されれば健康になりうるというオプティミスティックな現状肯定論になりかねないという点で問題がある。この他にもいくつかの問題点があるが、それらは後に一括して論ずることにしたい。

次に Maslow (1962) の所説を検討してみよう。彼は、精神的に健康な人間を「完全な人間」と呼び、昆虫学者が典型的な蝶の標本を選び、医者が身体的に最も健康な青年を選ぶのが「神秘的でも、独善的でも、疑義のあることでもない」と同じように、人類最良の標本としてとり出すことができると考える。そして、このようにして選び出された典型的に健康な人間は次のような特徴をもつと言う。

- (1) 現実を正確に認知し、防衛的でない。
- (2) 自己自身、他者、自然をありのままに受容する。
- (3) たかめられた自発性。
- (4) 他のことに心をうばわれることなく、課題に効果的持続的にとりくめる課題中心的な態度。
- (5) 人間関係における独立分離の増大と、たかめられたプライバシーにた

いする要求。

- (6) 自立的な内的規準をもち、文化や慣習から独立した態度をとりうること。
- (7) 斬新な鑑賞眼と豊かな情緒反応。
- (8) 至高経験の頻繁な体験。
- (9) 仲間との共感関係が人類との一体感にまで拡大されること。
- (10) 緊密な対人関係をもち続けることができること。
- (11) 民主的な性格構造。
- (12) 生来の精神的本性を実現することにより達成される自己実現の創造性、等。

なお、Maslow は、精神的健康すなわち自己実現を可能ならしめる条件として、生理的要求や安全要求などの下位要求の満足が必要であると考えている。また、一般の大多数の人間が精神的に健康となるためには、典型的な人間の行動法則を「科学的倫理」としてとり入れる必要があるとも述べている。

Maslow の見解は、典型的に健康な標本として選択された人々についての調査資料にもとづいているという点で説得力があるが、次のような問題がみられる。

(1) まず、「人類最良の標本」は彼のいうほど簡単に選び出せるものだろうか。彼は、「よい人間は“人間”という概念を充足し、満足させる程度に従ってよい」という Hartman, R. (1959) の規準を援用し、「平均的」でもなく「価値的理想的」でもない第三の規準を提唱しているかにみえる。しかしながら、彼の「典型的」規準と平均的規準や価値的規準とのちがいは明らかにされておらず、その規準は彼の述べるほど自明のものとは認められない。むしろ、動植物の典型を選び出す原理を人間のそれと同一視することにより、価値的規準を平均的規準にすりかえ、更にそれを典型的規準と呼びかえていくにすぎないように思われる。

(2) このように価値的なものを含む規準によって選択された健康な人間の特徴は、何らかの形でもとの規準の中に含まれていると考えられ、一種の同語反復に陥っていると考えられる。

(3) また、自己実現を可能ならしめるためには下位要求の満足が必要であると述べているが、健康達成の条件をこれだけに還元してしまうことは、その他の物理的社会的な疎外の状況をおおいかくすことになりかねない。

(4) なお、「科学的倫理」は Maslow の価値観のおしつけになりかねないし、また、Rogers (1956) も述べているように、精神的に健康な人の行動は極めて多様であり予測困難であると考えらるならば、そこから抽出される行動法則は極めて抽象度の高いものとなるはずであり、モデルとしての具体性を欠くと言えよう。

以上、主としてヒューマニスティック・サイコロジーの精神的健康論を見て来た。これらの議論の中心テーマは「自己実現」であり、精神的に健康な人間は自己実現している（あるいは、しつつある）人であるとされた。しかしながら、「自己実現」という概念は、強調されているにもかかわらず、極めて抽象的にしか語られていない。これが具体的な言葉で表現されると、「可能なかぎりの最高の能力を成功的に表現すること」(Lazarus) とされたり、あるいはより直截に「完全にはたらくこと」(Maslow) とされ、その意味は能力主義の生産至上主義的視点のもとに統一され、限定されてくる。すなわち、ここでは、生産と直接結びつかない活動は捨象されてしまうのである。

また、上田吉一 (1969) によれば、自己実現には、比較的個人的な側面と普遍的社会的な側面とがあり、精神的に健康な人は、この両面の矛盾を弁証法的に統一し、共に生かしているとされる。しかしながら、このような矛盾の克服は現代社会では決して容易なことではない。それどころか、上田自身も弁証法的統一の必要性を指摘しながら、それに到る方法や過程については全く述べていないように、それは、多くの人々にとってあまりにも超越的理想的であり、現実的な意味をもちにくいとさえいえよう。このような見解は

この両側面の「現実」の統一ではなく、統一の「幻想」を求めさせることになり、結果的には、「個性の展開」が行なわれていないにもかかわらず、普遍的な価値の実現の中でこれが行なわれているという幻想をもたせることになる。こうして普遍性をもたない個人的な価値は抑圧をこうむるのである。

このように、非生産的な活動を捨象し、個人的価値を抑圧することによって、自己実現は、普遍的社会的な意味をもつ生産的活動に積極的にとりくむこと、と考えられるようになり、精神的健康もこのような意味で理解されるようになって来ている。

筆者自身は、自己実現の重視という点ではヒューマニスティック・サイコロジーの見解をうけいれるが、ここで捨象し抑圧された非生産的個人的な意味の活動をもっと重視したいと考える。ところで、このような非生産的個人的な活動の典型は「遊び」であろう。そこで、次に、遊びの視点から、精神的健康の問題をしてみることにしたい。

5. 遊びの視点の導入

遊びに関する論議は、余暇の増大等とも相俟って、さかんになって来ているが（たとえば Caillois, R., 1958）、ここでは一般的な論議は省略して、精神的健康との関連のみをとりあげることにしたい。

まず、精神障害に対する遊びの「治療機能」について見てみると、遊戯治療的な観点から多くの心理学者がこのような機能を認めているようである。たとえば、高野清純（1970）は子どもの遊びにおける治療的価値として次のように述べている。

- (1) 遊びは、楽しみと満足をともなうので、治療への導入に、他の動機づけを必要としない。
- (2) 遊びは、経験や感情や考え方を表現する言語である。
- (3) 遊びそのものが生活適応の方法である。すなわち、遊びによって、不安や欲求不満を自由に表現することができるし、解消することも可能である。

また、遊戯的方法の効果については次のように考えている。

- (1) カタルシス
- (2) 成長の可能性の促進
- (3) 学習
- (4) 認知構造の変容
- (5) 洞察
- (6) 対人関係の変容
- (7) 集団の効果

高野の論議は、遊戯的方法においても一般的な心理治療の過程が見られるということに力点をおいているため、遊びについての考察は必ずしも十分ではないが、なお、治療的機能の存在を認めている。

このような論議を遊びの視点から整理してみると、

- (1) 遊びは、感情や欲求を解放し、表現させ、更に、浄化し、満足させる。
- (2) 遊びを通じて、子どもは、感情や欲求を適応的な方向に支配統制することを学習する。
- (3) 遊びという模型的世界の中で、子どもは、自己の身体、外界の事物、対人関係などに対する理解を深め、支配することを学ぶ(Erikson, E., 1950)。

(1)については大人の遊びにもあてはまるが、(2)、(3)は、主として子どもが遊びを通じて成長し、学習し、洞察を深めて行く過程を指すものであり、遊びが積極的な成長発達にも寄与することを意味する。

しかしながら、このような機能は、大人の遊びにまで一般化されることは少ない。それは、等しく遊びといっても、子どもの遊びと大人のそれとは異なると考えられているためであろう。確かに、子どもの遊びは「一種の進歩」であるのに反して、大人のそれは「退行」(Wallon, H. 1950)である。しかし共通点が見られぬわけではない。それは、遊びを「現実」との対立関係においてとらえた場合である。「子供は遊びにどんなに情熱をそそいでいても、

遊びの世界を現実からはっきり区別している……」(Frend, S., 1908)し、大人がこのような区別を見失うことはない。遊びは、现实生活から隔離され、保護された独特の世界を形成するが、この点においては大人の遊びも子どものそれも区別されない。しかも、これは遊びの本質的な属性である。また、自由に快樂をとまう点なども両者に共通している。

このように、両者には本質的な差異がないにもかかわらず、大人の遊びには治療的機能を認める学者が少ないのは、それが、進歩、生産、普遍性等の一般に承認されている価値観と対立しているためであろう。

大人の遊びに治療的機能を認めないのは一種の偏見であるとすれば、大人の心理治療にも遊びが利用できるはずである。この点については、たとえば箱庭や描画等の「遊び」が、大人の精神障害者に対しても有効な治療手段とされていること(河合隼雄, 1969)で、十分実証されていると考えてよからう。

次に、遊びには、積極的に精神的健康を維持増進するような機能があるか否か、という問題に論議を進めてみたい。残念なことに、このような問題に対しては関心をもたれることが少なく、あまり論議は行なわれていない。筆者自身もこの問題に対して明確に答えられるような資料をもちあわせておらず、従って、この問題について論ずることは困難である。しかしながら、このように資料不足ではあるが、少なくとも、遊びの喪失は精神的不健康への転落につながることに、逆に、遊びが精神的不健康におちいらぬための安全弁になっていることだけは、筆者の臨床経験からも確認することができる。

たとえば、登校拒否児について見てみると、彼らの典型的なものは、問題の発生以前は、おとなしくて勉強にはげむ「よい子」であるのが普通である。しかしながら、この時点においても、彼らはしばしばまじめすぎて遊べない。遊びに対しても现实生活に対するのと同程度のまじめさをもってとりくむため、遊びを仕事や勉強と同程度に苦痛とを感じる。ゲームなどで勝敗を待つわくわくとした期待感、彼らにとっては快樂ではなく不安となる。従って、彼らは遊びを回避しようとし、傍観することが多い。強制されれば

遊ばぬわけではないが、義務的であって、時には恐怖心さえ示すことがある。彼らは、また、遊びの精神を知らない。普通の子どもなら、「たいしたことはない」と笑ってうけながせるようなことを、まじめにうけとるため、たとえば、ちょっとした忘れものや友達にからかわれたことなどを深刻に悩んで登校できなくなるのである。

このように、神経症的な障害においては、主たる症状が発生する以前に、遊びの喪失が見られることが多い。もちろん、このような現象は子どもだけでなく大人にも見られる。

Frankl, V. E. (1952) は、最近次のような人々が増加していることを指摘している。すなわち、これらの人々は、ふだんは善良な労働者であり、不健康の兆候は殆ど見られないが週末や日曜日になるとものうい嫌怠感にとらわれ無感動となる。しかも、気持の上では何かをしなければならぬという焦燥感にかられ不安になる。Frankl はこのような状態を「日曜神経症」と呼び、「実存の空虚さ」によって説明しているが、「遊び」を喪失した人間の空虚さであるともいえよう。実際、これらの人々は遊ぶことが殆どできない。時に遊びを試みることがあったとしても、不安からの逃避の手段とされることが多いため、しばしば強迫的であったり耽溺の様相を示したりする。このため、遊びは、本来もっているはずの自由、よろこび、余裕などを喪失している。

このように、遊びの喪失は同時に精神的健康の喪失を意味するが、それではこの両者はいかなる関係にあるのであろうか。ここで若干のスペキュレーションを試みたい。

(1) 遊びは、まず何よりも、現実生活からの解放であり、かつ、超越的な価値規範の拘束を免がれることを意味する。現実的、超越的な圧力から保護され隔離された独自の世界にはいることを意味する。従って、ふだんは抑制されたり抑圧されたりしていた欲求や感情を自由に飛翔させ満足させることができる。ドラマの中ではよろめくこともできるし、人形に対してなら攻撃

も許される。上司や親との関係を逆転させ打ちまかすことも可能である。遊びをする人は、遊びが「虚構であるがために、実際に傷害をあたえるならおきる罪悪感ももたずにすむし、実際には自分の限界や能力を越えた力に対しても勝つことができる」(Woltman, A. G., 1963) ののである。このような感情の解放は、快感をもたらすそれ自身を浄化し満足させる力をもつし、また、無意識的な感情や欲求に気づかせ、防衛を少なくすることにも役立つ。従来遊びの治療的機能といわれていたものは、主としてこれを指している。もちろん、このような機能は同時に精神的健康の維持増進にも役立つといえよう。

(2) ところで、遊びは現実生活から分離独立したものであると述べたが、遊びをよりよく理解するためには、現実生活の状況、特にしばしば遊びと対比される「労働」のおかれた状況を見ておかなければなるまい。

大雑把に言えば、現代では、労働は細分合理化されて、その全体的な意味を把握することが困難になって来ている。また、現代人はこのように部分化された労働に適合するように「専門化」された能力を発達させたが、このことによって他の潜在的な可能性を切り捨て抑圧してしまった。このため、労働は辛苦となり、個人的な充実感を労働の中に見出すことは次第に困難になりつつある、といえよう。

ところで、労働がこのような状況にあるがゆえに遊びが重要な意味をもってくる。我々は、過去に切り捨て抑圧して来た潜在的な可能性を、遊びの中で実現することができる。十分発達させることができなかった可能性を、たとえば、日曜画家や日曜大工として、あるいはアマチュア音楽家として、遊びの中ではぐくみ開花させることができる。ここにおいて、我々は、全人格的な発達のよろこびをもつことができるのであり、また、ささやかではあるが、自己実現を達成したともいうことができよう。

確かに、このような意味での自己実現は、現実生活の中で自己実現できる人々にとっては不必要なものであろう。しかしながら、多くの現代人にとっては、このような遊びによって辛うじて自己実現が可能になっているともいえるのであり、このような意味で、遊びは、現代人が精神的健康を維持す

るための安全弁として必要不可欠なものになって来ているといえよう。日曜神経症の患者も、もし遊びの中で自己実現ができていたとすれば、神経症にかからずにすんだであろう。

(3) 遊びはまた、井上俊（1973）も述べているように、現実生活から切り離されているがゆえに、現実生活を相対化し、価値の転換をはかることができる。現実生活を茶化し諷刺して来たのは、このような遊びの精神であった。それは遊びであるがゆえに論理的体系的ではないが、深い洞察を含むことがある。たとえば、「親を見りやボクの将来知れたもの」（矢野寿夫、1972）と詠める子どもは、父親に対して皮肉な目を向けてはいるが、父親のおかれた状況への鋭い洞察をもつことによって、父親を、更には父親と同一視された自己をも暖かく受容することができる。更には、よりよく自己実現できる方向を模索しさえし始めるだろう。このように、遊びの精神は、不健康な状況の批判や告発、自我防衛、自己実現への方向づけ等の役割をはたすものである。

(4) このほか、遊びの中で共感的な体験をもつことは連帯感を強化し、孤独から救ってくれること、また前に述べたように、特に子どもの遊びでは、自我による感情や欲求あるいは現実世界の支配統制能力を高められること、等が指摘されよう。

(5) ところで、以上の議論は、遊びの現実離脱的・快楽的側面に偏しているたらいがないではない。遊びは、このように、一面では外的な現実世界をれて内面的な感情や欲求の流れに身をまかせ、快感を追求するものであるが、他面では、外的現実を模倣しながらこれへの統制能力を高めるという二重の機能をもつものであり、更にこのような内面的な感情の世界と外的現実世界との融和統合をはかり止揚しようとするものである。従って、我々は、遊びを発達させることにより、現実世界による感情世界の抑圧（これにより神経症が生じる）や、感情世界による現実世界の圧倒（これにより妄想や幻覚等の精神病的症状が生じる）を回避することができるのであり、バランスのとれた健康な人格を形成することができるのである。

なお、以上に述べたことは、Maslow の「健康性退行」やAllport, G. W. (1961) の「ユーモア」等とも無関係ではなかろう。しかしながら、Maslow がそれを「低い」欲求への退行とし、Allport が「洞察」と同水準のものと考えているように、彼らは極めて限定された範囲内でのみ遊びを認めているのであって、この点で筆者の見解とは異なる。既に明らかなように筆者は遊びを低俗なものから高雅なものまで広範にわたるものとして議論を進めて来た。このように広い範囲にわたって自由にゆれ動くことができるがゆえに、遊びは精神的健康にも寄与することができると考えているのである。

6. 結論と要約

以上、極めて不完全ではあるが、精神的健康維持のため、あるいは、精神障害の治療手段として、遊びが不可欠となってきていることを指摘した。ただ、このように遊びの重要性を強調しては来たが、筆者は決して従来の精神的健康論を全面否定しようとしているのではない。それどころか、Rogers やMaslow あるいは Jung, C. G. (1921) らのいわゆる自己実現については、筆者自身もその重要性を痛感している。ここで敢えて遊びを強調したのは、従来の精神的健康論が遊びの視点を欠いており、遊びの中で辛うじて自己実現が可能となるような現実状況を軽視していたからにほかならない。筆者の意図したのは、遊びの視点を導入することにより、精神的健康論を補完することであった。

このような立場から、最後に精神的に健康な人の特徴を記述すれば、概略次のようになるだろう。

(1) あらゆる欲求や可能性が、不当に切り捨てられたり抑圧されたりすることなく十分意識され、少なくとも重要なものだけは、たとえ「遊び」のような形式であっても、発達させ満足させられていること（個人的要求・可能性の実現）

(2) 環境に順応しながらも、自己の同一性（identity）を失なわず、必要な場合には圧力に抗しても独立的行動をとり、積極的に環境を改善して行く

力をもつこと（順応と独立，社会的価値の実現）

(3) 生産的創造的活動に積極的にとりくめると同時に，非生産的活動にもよろこびや楽しみをもてること（労働と遊びのバランス）

(4) その他，自己及び環境の正確な認知，自己及び他者への愛情，民主的な態度，等々。

精神的健康とは，要するに，労働や遊びを通じて，外的物理的環境への適応，内的エロスの要求や可能性の発達，更には，社会的環境の改善にも向いうる，生の展開過程であるといえるだろう。

PSYCHOLOGICAL MEANING OF MMENTAL HEALTH

HEIJIRO TSUJI

Most psychologists have supposed that a mentally healthy personality should "adjust" well to his environment. On the other hand, Humanistic Psychologists mention that a mentally healthy personality is not only adjusting but also productive and progressive (not regressive), and they regard these characteristics as products of "self-actualization."

However, in present world, we are apt to be alienated from "work", and it is very difficult for us to actualize ourselves only in work. It follows that we need to introduce the concept of "play", opposite to "work", into the discussion of mental health. We assume that play is important for mental health, though it may not be productive and progressive. In play, we can ① release emotions and express ourselves, and ② satisfy our needs that have been suppressed or repressed and have not developed. In this sense, self-actualization can be realized through play. Moreover, ③ from the "play" point of view, we can criticize the present "unheathly" world.

The writer also pointed out that play is necessary for psychotherapy and maintenance of mental health, and that being able to enjoy play is one of the important characteristics of a mentally healthy personality.

文 献

- Ackermann, N. W. *Psychodynamics of family life*. 1958. 小此木・石原訳 家族関係の理論と診断 岩崎学術出版社 1965.
- Allport, G. W. *Pattern and growth in personality*. 1961. 今田他訳 人格心理学 岩波書店 1968.
- Caillois, R. *Les jeux et les hommes*. 1958. 清水・霧生訳 遊びと人間 岩波書店 1970.
- Erikson, E. *Childhood and society*. Norton. 1950.
- Frankl, V. E. *Aerztliche Seelsorge*. 1952. 霜山徳爾訳 死と愛 みすず書房 1961
- Freud, S. *Der Dichter und das Phantasieren*. 1908. 高橋義孝訳 空想することと詩人 日本教文社 1953.
- Hartman, R. *The science of value*. In Maslow A. H. (ed.) *New knowledge in human values*. Harper. 1959.
- 井上 俊 死にがいの喪失 筑摩書房 1973.
- Jung, C. G. *Psychologische Typen*. 1921. 高橋義孝訳 人間のタイプ 日本教文社 1970.
- 河合隼雄 箱庭療法入門 誠信書房 1969.
- Lazarus, R. S. *Personality and adjustment*. 1963. 帆足喜与子訳 個性と適応 岩波書店
- Maslow, A. H. *Motivation and personality*. Harper. 1954.
- Maslow, A. H. *Toward a psychology of being*. 1961. 上田吉一訳 完全なる人間 誠信書房 1964.
- May, R. *Love and will*. 1969. 小野泰博訳 愛と意志 誠信書房 1972.
- 宮本忠雄 正常と異常の区別 朝日新聞 1967. 11. 25.
- Rogers, C. R. *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*. In Koch, S. (ed.) *Psychology: a study of a science*. Vol. 3. McGraw-Hill. 1959.
- Rogers, C. R. *The concept of the fully functioning person*. 1963. 村山正治訳 十分に機能している人間 ロジャーズ全集 第12巻 岩崎学術出版社
- 高野清純 遊戯的方法 内山他編 児童心理学講座 第3巻 267—301. 岩崎学術出版社 1970.
- 上田吉一 精神的に健康な人間 川島書店 1969.
- Wallon, H. *L'évolution psychique chez l'enfant. Le jeu de l'enfant*. 1952. 滝沢武

- 久沢 科学としての心理学 誠信書房 1960.
- Woltman, A. G. Concepts of play therapy techniques. In Haworth, M. R. (ed.)
Child psychotherapy. 外林大作訳 遊戯治療についての諸概念, 児童の心理療法 I
29—48 誠信書房 1968.
- 矢野寿夫 親を見りゃボクの将来知れたもの 三笠書房 1972.