

酷暑を超えて

はじめに

我が家には空調機がありません。夏は涼しく快適に過ごせることを自負しておりましたが今年は例外に洩れず苦しみました。幸いにして課題がありましたので図書館に避暑して集中したり、早朝にできるだけエネルギーをつぎ込み、昼はじっと耐える生活をしました酷暑は超寒とは頭で分かっていたのですが、今年の暑さはそれを忘れ、大失敗をしてしまいました。喜寿の誕生日に「わたしの幸せあなたの幸せ」の改訂版を脱稿させ8日間の出張にでかけました。行く先々で温度の記録が更新されホテルがオアシスのように感じました。唾然としたのは23日福岡空港から金沢空港に向かい到着ロビーに向かう数十秒が熱波若いときに体験したある中近東の空港を思い出しました。その時の外界の地上温度は60度を越えていました。金沢空港での空港ビルの中は冷房が働いていましたが殆ど効果はありませんでした。空港バスもやっと少し冷房が効くぐらいの暑さで、到着駅からホテル迄の10分程度の徒歩でもほとほとまいりました。実は問題がここから始まったのです。「今年はどこも暑いはず」の思い込みが冷房対策に油断をまねきました。電力に恵まれた今日では高性能の冷房装置がフル稼働します。外気温との差はいくらでも調節でき震え上がることもしばしば、ついに体の調節が出来なくなりダウンしてしまい大切な会議を欠席してしまいました。今まではどんな環境変化でも意志の力で我慢できたのですが、今回は始めて意志の力も環境に勝てませんでした。これは私一人の話であって、周りの300人に人は平気で参加されていました。飛行機の冷房は殊の外厳しく防寒対策が常に必要ですが長距離旅に警告が発せられた思いで戻り空調のない有り難さと酷暑とを同時に味わっています

1, 「わたしの幸せあなたの幸せ」はTAの入門書です

今回改訂にあたり見直して甘さに気づき、その修正に時間がかかりました。いくつか困ったことがありましたが、その一つを今回ここに掲載します。TAは「自我状態」から入っていきます。TAの狙いは「自分自身が、本来持っている能力に気づき、その能力の発揮を妨げているいろいろな要因を取り除いて、本当の自分の能力の可能性を實現して生きる」こと、これを自己實現という。それは私が一番気に入って

いる定義で恩師岡野嘉宏先生から教わったことです。今回はTAにおける自己と自我の位置づけと自己実現を納得できる自分の言葉でしかも簡単に表現するにはどうすべきか？初歩的な疑問です。難しい課題でした。まだ十分ではありませんが現在の到達点を書きとどめて次の進歩を期待しています

2. 自己とは、自我とは、そして自己実現とは

エリック・バーンの交流分析はいきなり自我状態から入ります。初めての人はこちらにある抵抗感を持ちます。

「自我」の定義がないからです。その上に自己実現を目的とするニュアンスがありますから、自己と自我の関係に悩みます。そこでユングの心理学から図表を拝借して掲げました。人間は生まれてから成長するに依りては無数の「感情、思考、行動」から意識体系をつくり複雑になっていきます。

それらは一貫した統合性をもっており個性があるので人格として認められていきます。この意識体系の中心的機能を自我とユングは考えました。この自我の働きにより、われわれは外界を認識し、それを判断し、対処する方法を見出していきます。これによってその場面場面に依りて適切な行動をとってゆくことができます。

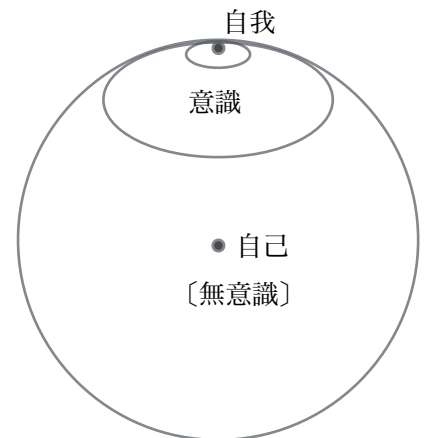


図1-1 ユングが考える自己と自我の関係
「ユングの心理学入門」河合隼雄著・岩波現代文庫2009年版p251

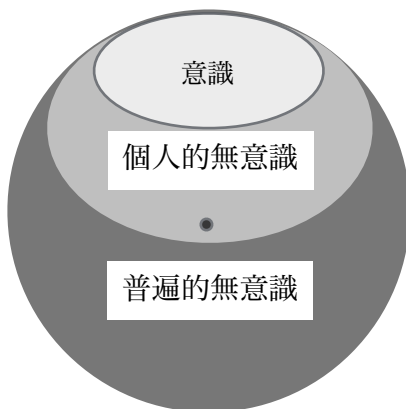


図1-2 ユングが考える意識・無意識
前掲著・p76

無数の「感情、思考、行動」からなる意識体系その組み合わせの傾向の一つがわたしというパーソナリティ=ある人の全体を現す人格であると考えます。

図2は自己の位置を示すもう一つの象徴的なものです。（前掲著・p76）

自己は意識と無意識とを含んだ心の全体性の中心であるとユングは考え「自己は意識と無意識の統合の機能の中心であり、そのほか、人間の心に存在する対立的な要素、男性的なもの、女性的なもの、思考と感情などを統合する中心とも考えられる」（前掲著 p251）

自己実現について「個人に内在する可能性を実現し、その自我を高次の全体性へと志向せしめる努力の過程をユングは個性化の過程、あるいは自己実現の過程と呼び人生の究極の目的と考えた」(前掲著p250)

この二つの円からはいろんなことを考えることができます。

3、自我と自己をめぐる考察

(1)池見酉次郎先生の批判と⑤

①「フロイトが人間の心を、イド（本能）自我、超自我（良心・理想）の三つに分ける考え方を提唱したことは、人間の心という暗黒の大陸に分け入るための橋頭堡としてきわめて重要な意味を持つものであった。TAを創案したエリック・バーンはこれを平易にして①（親の心）、②（大人の心）、③（こどもの心）の三つに分け、日常生活の中での心の動きを自分の中にある「三つの私」という形で具体的にとらえ、フロイト流の無意識というような難解な考え方を一切用いずに複雑な心の謎を解くカギを与えた。これは何と言っても大きな功績である」（池見酉次郎著・セルフコントロール・まえがきp7）

私も全く同じ考えであるので忠実に引用させていただいた。引用を続けます。

②「――人間の心を①（親心）、②（大人の心・知的な自我）、③（こどもの心・本能や感情）の三つに分けて、それらをバランスよくととのえることによってセルフ・コントロールをはかります。特に、他者との交流を通して、自分の中の①②③の動きを鋭敏に感じとることによって自己をととのえ人間関係をうまくととのえるための単純明快な自己コントロール法として、ひところ米国で大ヒットし世界各国に広まりました。――注略――

米国式の交流分析では②の自我（エゴ）が、自分をととのえ、人間関係をととのえる核になっているために、エゴ・コントロールのレベルに留まりやすいところに問題があるということです。そこで私は①②③のルーツとなる④（自己）の考えを提唱しました、④の心は、自分を守り、ととのえると同時に、自分とともにある他者とのかかわりをふまえて、自利利他円満な生きざまへの進展を助けるものです」（1998年改訂版追補2 p 253-254）

③私見

分かり易く分析したものの分析対象であった④が統合する役割をもつことになると、プレーイング・マネージャーのような存在になってしまいます。その弊害は明らかで過重な負担がかかると客観視できなくなります。論理的には自己矛盾に陥ってしまいます。又、自我の観察だけに集中していて無意識は捨象して統合されていません。それは自我と自己との関係が明確になっていないためだと考えられます。そこで池見酉次郎先生は⑤概念を導入しようと試みられたと推察します。

④そこでユングの自我と意識と自己の関係について調べました

ユングは「自己（セルフ）は心の全体性であり、また同時にその中心である。これは自我（エゴ）と一致するものでなく、大きい円が小さい円を含むように、自我（エゴ）を包含する」と言っている。この解釈は「自己という概念は最初から人間に存在する心の中心」という哲学的解釈に通じます。自我は意識の中心にある、個々人が自分だと認識している主体です。それに対して、無意識の側に位置する自己（セルフ）は、様々な心像や元型のエネルギーにつながる、心の中心的な存在です。自我が日常の物質的な生活に慣らされているのに対して、自己（セルフ）は時間や合理性を超越した、精神的な世界に位置しています。

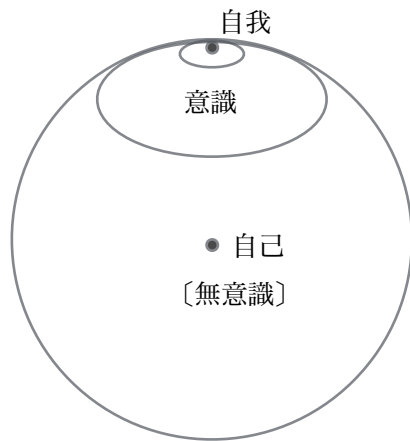
⑤自己について定義は難しい。研究分野によって違う。不知なるもの。

臨床心理学では自己という観念は、それが存在するという前提で語られています。私たちは自己を「考えずとも誰でも持っている」からです。故に科学的な観察アプローチに則って自己を考察するとなると困難が出てくる。何故ならば「自己」は個人が主観的に感じられるものですが、自分とは全く違う他人の自己は確認する術がないわけです。

このことからカウンセリングなどでは、自己という概念は最初から人間に存在する心の中心という前提として捉えられており、現在でも正確な定義は論者によって様々で、臨床の見地からすれば今でも曖昧なままのように私は感じています。

精神分析学によれば、自己という概念は「私」に近い。しかし正確に言えば「自己イメージ」だとされてます。自己は幼少期における母子環境などを通して形成される。主に母親という他者との関係で自己という自分の存在を明確に学んでい

く。良い母子環境があれば自己イメージは現実と呼応したものになると考えられています。



自己概念はユング心理学のゴールに位置するものである。自己は意識と無意識を含めた心の中心にあるとともに心そのものである。これは自己という概念は最初から人間に存在する心の中という前提としてとらえる臨床心理学の解釈に通じる。潜在能力は無意識の中にあるとすれば気づきを深め自己に近づく、目覚めることによってその力が意識にのぼり顕在化するということになる。自己実現に向かう道がそこにあるが到達することはない永遠のプロセスであると考えられる。

自己心理学では、自己は心的構造の上部構造として意識に近いものだと考えられています。広義でいえば「個人の心理的中心」であり「個人が体験する主観世界」を意味する。ほぼ「私」という感覚に近いものである。そして自己は主に感情 (feeling) や情動 (emotion/affect) などによって構成されるものである。(ウキペディア「自己」より編集)

臨床医である池見西次郎先生は①の立場を取っておられると考える。よってP④Cを統合する名はS(セルフ)とされた。

私(筆者)は池見西次郎先生の批判1、(2)、「自分の中のP④Cの動きを鋭敏に感じとることによって自己をととのえ人間関係をうまくととのえる————」の記述に注目をして「感じる力」がP④Cには無いことに気づきました。上記(5)-③にも「自己は主に感情 (feeling) や情動 (emotion/affect) などによって構成されるものである」とあり、3つの自我状態には、やはり「感じる力」が明確になっていないと考えました。確かにCには感情を表現する力がありますが「感じる力」ではない。そこで「感じる力」を感性として哲学されている芳村思風先生の「感性論哲学」を援用してP④Cの再構築を試みました。

(2)感性論哲学の概要

感性論哲学は感性（感じる力）を存在論的に捉え感性は感じる力として存在する能力であることを現象学的且つ発生学的に証明して、感性の目的は自己保存と種族保存であり、「よりよく生きること」であるとしています。

①感性の人間的体系

そして感性の人間的体系を『感性が肉体を創造し、感性が理性を創造し、感性は自ら創造した肉体と理性（精神）を自ら根源的に統一している。そういう有機体が人間である』（感性論哲学の命題）とされています。

感性は動物にも植物にも存在する。植物における感性は向水性や向日性において明らかである。今日では植物にも心があるということが多くの実験によって証明されている。動物においては本能、欲求、感情、感覚を通して感じる力の観察が可能である。本能、欲求、感情、感覚。興味、関心、好奇心と根底に感性がある。（証明過程は割愛）

本能、欲求、感情、感覚。興味、関心、好奇心は感性の現象形態である。感性は感受性ではない。感性は神経系に依存しない。単細胞生物を観察することによってそれを証明する。単細胞生物は周りからいろいろな刺激を与えても、全てに反応するのではなく、その刺激のなかから特に自分が生きるために必要な刺激に対して、選択的に積極的に反応して動く。それを生物学では走性と呼ぶ。ある種類の単細胞生物は光に対して敏感に反応する。これは「走光性」と言われる。これは光という刺激が自分の命を保つためには本質的に必要なものだからである。感性とはどんな刺激に対しても反応するという受動的なものではない。自分の命が生きるのに必要な刺激を選択的に感受し、積極的に自ら能動的にそれを求めて動く。そういう能力が感性にある。自分に必要なものを求めて感じる能力を求感性ぐかんせいという。感性の本質は求感性であって感受性ではない。求感しなければ感受はできない。求感性には3つの作用が働いている。それを感性の3作用とよぶ。

- ・調和作用（バランスをとる作用、中心が必要）
- ・合目的的作用（目的にあった中心を模索する作用）
- ・統合作用（多細胞間の統合）によって命は進化してきた。（詳細は割愛）

②感性が肉体を創造した例示

単細胞がよりよく生きるために神経伝達物質を作り多細胞化する過程、多細胞が中枢神経を持つ過程を説明しながら外界から命を守る為に皮膚ができる。地球上の生物の大半は光のエネルギーを必要としている。外からの刺激はまず皮膚にあったって皮膚を通過して感性に入ってくる。感性が光を生きていくためにどうしても必要な情報源であると感じると皮膚から入ってくる光の情報をより正しく、より厳密に、より有効に摂取しようとする働きが出てくる。感性は命を保つ働きであり、よりよく生きることを目的としているゆえに変化する環境の中でそれに適合していく求感性を働かせる（求感性は後述）段々と皮膚細胞の一部が光学的器官に変化していき発達したのが目である。

③感性が理性を創造する例示

多細胞化が進むと各細胞から入ってくる多くの情報の中から一つを選んで全身に伝える中枢神経ができる。次には全ての細胞に情報を流すので無く必要な情報を必要な中枢神経に伝達する、更に進化すると必要な情報をストックするための細胞が中枢神経の周囲に出来てくる。それが記憶細胞である。記憶細胞ができると記憶と記憶を結びつけることが可能となり、又記憶と新しい経験とを結合することもできるようになった。記憶と記憶をよりよく生きるために結合するとき感性の3作用の中の合目的的作用が働いた。感性は動きの中で、常に合理的なあり方を模索しているが、変化する記憶と記憶を固定的で変化しないように結合した。ここで合理作用は固定的な合理性に変化した。

変化しないものと変化しないものとを合理作用によって結びつけようとしたため合理性という固定化した働きに変質した。合理性とは合理作用の一部が進化の中で模索作用を必要としない独自の働きとして抽出されたということができる。この合理性が体験や経験・記憶を結びつけることによって動物的な思考能力である「知性」ができた。次に人間が創造した抽象概念である言葉と言葉を結合する能力として合理性が使われることによって生じるのが「理性」という人間独特の能力なのである。理性とは言語の体系化されたものである。理性は後天的なものである。人間は人間の体形をもち、大脳組織をもって誕生するが、それは単なる物質的な組織であり、理性への可能性は保障するものであっても理性の現存性を示すものではない。人間の子どももオオカミに育てられればオオカミの子ども

になる。だから理性が人間において現実的な存在になるためには、なによりも人間の社会の人間の感性が要求される。

④生まれてから死ぬまで存在するのは感性である

肉体は新陳代謝によって6ヶ月から2年位で入れ替わっていく。生まれたばかりの赤ちゃんには理性は存在しない。なぜ生きていけるかと言えば赤ちゃんは生まれた瞬間から感性で感じる力そのもので生きている。脳という肉体はあっても人間は考えることはできない。前述の通り理性が出てくる前提には、言葉がなくてはならない。子どもが「あれなあに、これなあに、どうして？」などと質問を始めて考えるということが出来るくらいに言葉が使えるようにならなければ理性はできない。また、理性は眠っている間は考えない、その働きを中断している。感性は眠っている間も働いている。心臓を動かし、血液を循環させ、生命機能をいつも維持している。これは感じる力があるからである。呼吸するのも感性の働きである。感性はわたし達が生きているかぎり一時も休まず働いている。よって、われわれが「わたし」といつているものは生命の本質である感性である。

⑤感性は自ら創造した肉体や理性を支配しない。

感性と理性は呼応関係によって有機的に働いている。本能、欲望はどの命も持っている。人間は本能、欲望に秩序ある方向性（価値観）をもたせ文明文化を形成してきた。文明文化は物欲を人間的に表現したものとされる由縁である。物欲に品格のある洗練性をもたせて、いわゆる動物的本能のままに「目的のために手段を選ばず」という行動をしなかったことが人間の文明文化を進化させたわけである。その方向性を与えたのは理性の力である。理性によって感性が動物的な段階から「人間的感性」（これを「人間らしい心」という）へと成長させた。理性がなければ人間の感性は成長しない。人間的感性即ち理性的感性は「人間の心」に成長する。理性を持つようになった人間において自己保存の欲求は意志となり、種族保存の欲求は愛となった。理性は本能（感性の一つの現象形態）に方向性を与えた。方向性が固定化したのが価値観です。

理性的感性から沸き上がってくるものには次のようなものがある。

使命感、生き甲斐、意味、価値、愛、包容力、度量、自信、信頼、尊敬、責任感、勇気、幸福感、安堵感、平和、平安、やすらぎ、暖かさ、ほほ笑み、粘り強さ 「人間らしい心の世界」

⑥合理性、知性、知識、理性、智慧について

合理性という能力は体験と記憶とを結びつけて人間の脳でいうならば旧皮質を主体とした精神領域を作りだした。体験と経験を合理性によって結びつけることによって生物が獲得した能力を知性という。知性は体験・経験という現実認識の世界においてしか働かない。人間以外の生物（昆虫、鳥、魚、犬、猫）も持っている能力である。抽象的に考えることができないだけに、現実にも着した判断においては生物は人間より優れている。人間は理性を作り出したことによって生物の鋭い感覚器官の能力を必要としなくなった。知性は体験・経験によって得た情報を複雑に組み合わせて、現実的に判断する現実対応能力です。TAでは[A_I]の概念に通じると考えます。

理性は考える能力で、考えるためには言語を必要とし言語は現実の体験・経験を抽象化し、人間の脳でいえば新皮質において形成されます。新皮質は全ての経験に共通する普遍的内容を抽象して、それを知識として持つことができる精神能力をもっている。

人間が抽象的思考ができるようになったのは「神」という言葉をもつようになったからであると文化人類学では言われています。約20万年前の旧人の段階では、人類は本能によって生きており、死者を葬る宗教的儀式の痕跡は見出しえないが、約12～13万年前の新人の人骨からはその痕跡が発見されている。新人には大脳新皮質が形成され、前頭葉がずっと発達していたことが確認されています。神の概念、すなわち、目に見えるものの背後にある目に見えざるものを意識しだしたとき言語の必要が出てきたのです。現実を離れて思考することができる能力が理性です。現実を離れて思考できるとは未来という時間概念と未来への希望を持って生きることができるようになった。理性は過去や現実にはばられないで自由に考えることができる能力で、本来、創造的能力です。理念を生み出し、その方向に現実を変化させてゆく方針を示すことができます。（TAでは⑨の機能）現実にはないことを考えるとうことはウソをいうことができる能力でもあります。なにかのためにウソをつかねばならなくなると理性はウソを目的として合目的的（合理的）に作意します。そのために言葉を選び出し合理的に言葉を結合して話さなければなりません。それには時間が必要です。理性的感性はそれを不快と感じます。それは瞬時に表情態度に現れます。このことから「理性はウソをつくことができ

るが、感性はウソをつくことができない」のです。理性は建前、感性は本音です。理性は感性と共同して「理性的感性」（心）を作り出しましたが同時にウソをつく自由も与えられました。然し感性の本来の目的は「よりよく生きる」ために「理性的感性」を生み出し他の生命にない独特のあり方を志向できる力を人間に与えました。

感性は「よりよく生きる」ためにその人の人生にふさわしい問題を与える能力をもっています。問題とは具体的には苦しみ、悩みです。なぜ問題を与えるのか。人間は一つの苦しみを乗り越えるごとに、一つの問題を解決するごとに成長し強くなるからです。苦しみも悩みもない人生には成長がありません。感性は人間を人間性において成長させるために、人間に問題を与えるのです。人生は自分が乗り越えた苦しみ、悩みの方向へとその人の人生を切り開いてゆくのであって、乗り越えられなかった方向へは動いていかないのです。問題から逃げてはならない理由がここにあります。問題が発生する、問題に気づくとは、その人の個性にふさわしい道筋は何なのかを示してくれるものです。

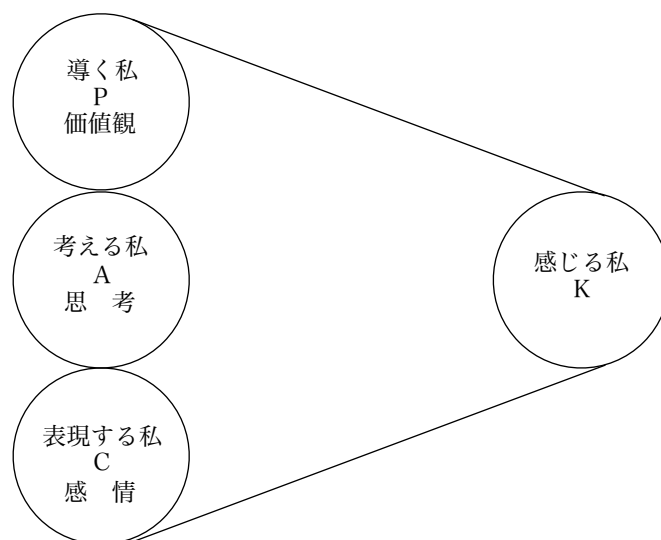
問題はそれを問題として感じなければ解決の道はありません。問題が感じられると理性はそれを解決しようとして肉体を用いて必死になって対応します。とことん極限まで理性は考えあぐねなければなりません。感性は解決の可能性を信じてその道を模索します。感性と理性と肉体が必死になって全力を傾け、「もうだめだ」という極限状態になってそのとき「フト」湧いてくるのが智慧です。「智慧を絞る」とは肉体と理性と感性の三者の必死の相乗効果によって湧いてくることを意味しています。「人類三千年の智慧」という表現にもあるように、智慧は生命が40億年かかって遭遇してきた問題、悩み、苦しみ（環境の変化）を乗り越えてきた結果、統合されたものが遺伝情報となって染色体に刻みこまれ、受け継がれてきたものです。智慧はこのようにして生命が全力を振り絞って、必死になって作りだしたものですから、その智慧をわれわれが今ここで湧き出させるためには全力を傾け極限の努力が必要です。考えても考えても、体をどう動かしてもどうしようもなくなってしまって、疲れ果てて眠ってしまったり、思考をやめたときにフト湧いてくる智慧によって命はつながれてきました。

(3)感性論哲学から①②③を考える

①感性論哲学の人間の体系は

『感性が肉体を創造し、感性が理性を創造し、感性は自ら創造した肉体を理性（精神）を自ら根源的に統一している。そういう有機体が人間である』（感性論哲学の命題）とされています。これをTAの自我状態と自己の概念を用いて一つの仮説をつくりました。

自己と自我の関係も読み取れるように工夫してあります。ⓀとⓅⓐⓒの空間に「心」をイメージして心の周りを無意識・潜在能力と考えました。自己実現とは限りなくⓀに近づくことであり、そのプロセスといえます。



Ⓟ 導く私

感性が理性をつくりだし、人間性の体系が働く価値観を示しその方向性に動く力

ⓐ 考える私

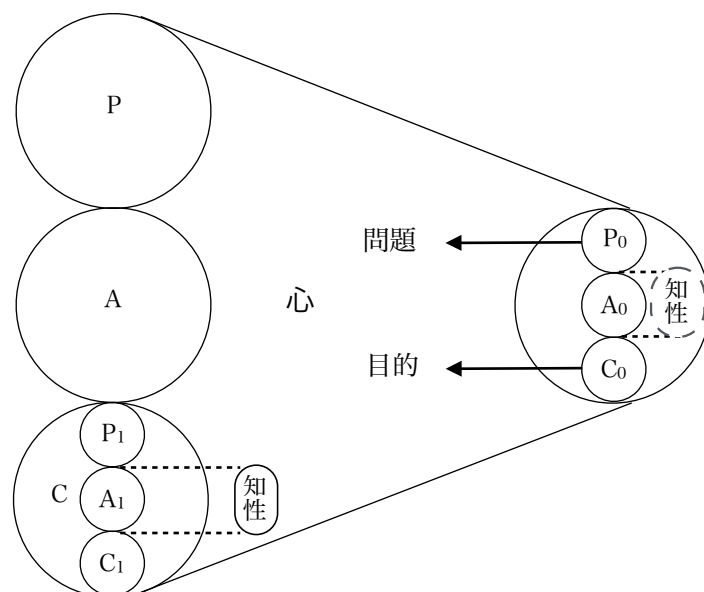
理性、感性の目的を果たす手段能力であるが、感性と共同して理性的感性を創造した

ⓒ 表現する私

感情を現す。欲望、興味、関心、好奇心をあらわす。感性の現象形態がⓒとなる

② 智慧と知性の関係

更に知性を[A₁]と考へ智慧との関係を構造的に表すと次のようになると考へます。



知性は言葉を持たない赤ちゃんが、この世に生まれてから一瞬一瞬を判断して生きるために必要な能力として与えられたもの。体験による現実的な能力であるが、生まれたばかりの赤ちゃんには体験がない。そこで必死の呻きに応じて智慧が働く、知性が智慧を刺激し生命40億年の命の力を発揮させると考えられる。

TAの通説では④は純粹なものとして構造分析をしていません。そこには理性偏重の考えが伺えます。

③理性偏重と感性の活性化

理性偏重がなぜ起きたか

本来よりよく生きることを目的とするために感性の三作用の一つである合理作用から抽出された合理性が、本来の機能を忘れて、理性に矛盾のないことを合理性と認識して動き出したことから理性偏重が始まった。感性から切り離された理性の「よりよく」という合理性は数字（効率、便利さ、最小の努力で最大の効果）で抽象される世界にベクトルを合わせてしまったことにある。思考が感性から切り離されて発達した結果、感性のうめきが無視され計画的作為的に機械論的な世界に**ぼくしん**（ぼくしん）^{ぼくしん}進して、人間の心は無感動、無関心、無責任、無目的、無表情でむしばまれている。

④感性の活性化

命の本質である感性が自らつくりだした理性によって抑圧されている現代の悲劇的状况を克服するためには感性を活性化させ、感性の本質である求感性及びその三作用の働きを活性化させねばなりません。

感性はそもそも肉体と精神という相対立するものを根底において統一しているものであって、対立をつくり出すことは非合理的なことであるとしています。自分の生命の中に対立構造をつくり出すと、うらみ、ねたみ、反感という意識が生じて生命をむしばみ、生命力を弱めることになります。これらの意識はすべて復讐心を培養するものとなります。

感性は「よりよく生きる」という目的を根源的にもっています。理性をつくることによってその方向性はより具体的となり、対立ではなく平和を感性の実感において求めるという意識になります。誰とも仲良くしたいというのが感性の本音です。

自分の中に対立構造をつくらないために、本音を鍛え実感を磨くことが必要です。そのために感動する体験、感動する話を聴く、達成感を味わうことが大切です。

感性を活性化するために、この感性に理性が問いを発することが必要です。刺激と反応の呼応関係です。

- ・私が今ここに存在している意味、理由は何なのか、私の使命とはなんだろうか
- ・私の心を本当に満たしてくれるものは何なのか。私はそれを求めているだろうか
- ・人間にとって真実の愛とは、勇気とは、強さとは、美しさとは何なのか
- ・自分は独りでは生きてゆくことができるだろうか、私を支えてくれている人や環境は
- ・大自然は私にどうかかわってくれているのか。大いなる命に生かされている実感は
- ・不完全な私が今ここに生きていることは一体どういうことなのか
- ・この出会いは私にとってどんな意味があるのだろうか
- ・この今の世界の担っている苦悩、問題をいかにして乗り越えていくべきか、いかにあるべきか、いかになるべきか、いかになすべきか
- ・感謝の根源、生かされている私の発見に興味関心をもっているだろうか

- ・小さな喜びを大きく感じる感性があるか

このような問いを発し求感性を呼び覚まし、常識で考えないで常識を考える。そのためには現実への違和感（それはちょっとおかしいのではないか）を感じたら、その事実には隠されている意味を探求することが感性の活性化に役立ちます。

おわりに

感性論哲学とTAを関連づけて「新しい自己への出発」を完成させたいのが私の夢でしたが力及ばず断念しております。ここに記した現行は12年前のものを土台に今回若干の追加を試みたものです。現在改訂「わたしの幸せあなたの幸せ」は準備中ですがその中にもこの記事は入っております。TAも後継者によって進化しており新しい考え方も沢山でてきているようです。下記の図表もその一例ですが概要を改訂版には入れ皆さまのご批判を頂こうと思っています。

