

セラピスト養成における現代的な問題とその対応

—— 関係性が成立困難な時代に育った世代への指導を通して ——

今 田 雄 三

(キーワード：関係性, 青年期, コミュニケーション, 共感, 臨床心理士養成)

1. はじめに

先に筆者は、滝川 (2004)、河合 (2010)、岩宮 (2009) らによる現代青年に関する論考を踏まえ、「現代社会においては、『前近代的な価値観との衝突やそれによる抑圧』などが青年期的人格形成に大きな影響を与えるといた図式は消滅し、ある種居心地の良い自由な社会が到来したのである。だがそれが青年期における『主体性の確立』をもたらしたのかといえそうではない。現代の若者は『自分という主体』には乏しいものの、それなりに表面的な対人スキルを身につけて人間関係をそつなくこなしているようであるが、一方で『手応えのなさ』や『対象のはっきりしない不安』といった現代的な不全感を抱えているというのが偽りのない姿であることが見て取れるのである」と述べた。更に臨床心理士を目指す大学院生への面接指導 (スーパービジョン) における経験から、初学者たちの自信のなさや不安といった感情が適切に処理されない場合、場合によっては臨床心理学の本質が歪められ、奇妙に変質した「カウンセリングの教え」とでも言うべき硬直的な姿勢に支配されてしまい、セラピストとしての主体性を発揮することが妨げられてしまうことを指摘した (今田, 2012)。それを踏まえ、今後は臨床心理学の理論を、実際に個々の面接の中でいかに本質を損なわずに実践に応用していくのかについて、わかりやすく、きめ細かく初学者たちに伝えていくことを考えなければならない。昔ながらの徒弟制度的な修行の場で「師匠の背を見て学ぶ」「先輩の技を盗んで覚える」といった、職人が技を身につけ、磨いていく過程のアナロジーを臨床心理士の養成過程において見いだそうとすることは、もはや時代の趨勢に合致しなくなっているのだという現実に一抔の寂しさを覚えないではないが、ここはむしろ教える側の意識改革が求められる局面なのであろう。指導者側にとっては「自明の理」のごとく身につけている臨床家としての原則、鉄則、前提条件のようなものを、もう少し惜しみなく、初学者たちにわかりやすく伝える工夫が必要になってきていることが切に実感されるのである。本論文では、臨床心理学的援助の方法論、技法の習得において、最近の初学者たちが抱える困難さとその要因について分析し、臨床心理士養成に携わる立場の我々がそれを踏まえてどのような姿勢で、具体的にどのような点に留意しつつ指導を行っていくべきかを明らかにしていきたい。

2. セラピストを目指す最近の初学者への指導における問題点と対応—ロールプレイ演習の経験から—

(1) 基礎的なコミュニケーション能力の低下

昨今の教育界での話題の一つとして、「基礎的学力不足」の問題が挙げられる。たとえば、大学入学者の少ない者が高校、場合によっては中学レベルの数学の問題を解くことが出来ず、やむを得ず大学側が新生を集めて補習を行うことで、基礎学力をつけさせるような対応を余儀なくされているとの報道がなされ、世間で物議を醸すに至ったのは記憶に新しい。文部科学省 (2011) の「大学における教育内容等の改革状況について (平成21年度)」によれば、全国の国公立大学753を対象にした調査において、高等学校における履修状況に配慮し補習授業を実施する大学が274校 (全体の36.3%)、学力別クラス分けを実施している大学が303校 (同40.2%) にも上っているという現状がある。翻って、現在の臨床心理士の養成において同種の問題は存在しないのだろうか。本学の臨床心理士養成コースの選抜に当たっては学科試験が必須であり、臨床心理学の基礎的な学力が伴わない志願者の合格は難しく、一定の学力レベルに達したと見なされる者が臨床心理士を目指して学ぶことになる。しかし、臨床心理学は心理的問題への対処を行うための一種の実学であり、教科書的な知識を習得した上で、いかにそれを実践で使いこなせるかが重要になってくる。従って、最近の初学者たちの実践力が十分に具わっているのかを吟味してみる必要がある。

下山(2000)によれば、心理臨床活動の機能は「コミュニケーション」「ケースマネジメント」「システムマネジメント」の三つの次元から構成されている。そしてコミュニケーションは、臨床心理士と事例の当事者(関係者)との間のやりとりの次元であり、このやりとりを通して両者の間で援助関係が形成されてゆく、心理臨床活動の基本となる関係を構成する機能であり、臨床心理学の主要な方法は、コミュニケーション技能による援助活動であるとされる。同じく下山(2003)においては、「コミュニケーションを通して事例の当事者、あるいは関係者との間に専門的な関係を形成し、それを媒介として実践活動を遂行する次元である」とされ、また「臨床心理士が事例に直接関与するのは、何らかのコミュニケーションを通してである。その点でコミュニケーションの次元は、臨床心理学の実践活動そのものに相当する」と指摘している。更に臨床心理学の実習は、基本的にはコミュニケーション技能の訓練となり、まず最初はロールプレイなどを通して、援助活動を形成する共感的なコミュニケーションの基礎を実習するとされている。つまり、臨床心理士を目指す者にとって、最も基本的な実践力とはコミュニケーション能力に他ならないということになる。

本学大学院修士課程の臨床心理士養成コースのカリキュラムにおいても、修士課程1年次の前期に「臨床心理面接演習」という科目の中でロールプレイを行い、各自が必ずクライアント役、セラピスト役を経験する。その際、約20分間のロールプレイでの応答を画像として記録し、授業の中で再生しながら面接における専門家としてのコミュニケーションを学ぶことになる。受講生の一部には学部時代にロールプレイの経験がある者もいるが、これだけのまとまった時間、しかも記録された画像を再生して詳細な検討を行ったことがある者はほとんどいない。これは大げさに言えば受講生たちにとって「生まれて初めての体験」ということになる。よって当然といえば当然ながら、必ずしもセラピスト役が上手に応答出来ていない場面が続出する。それ自体は、以前からこの授業においてはごく普通に見受けられた光景である。たとえば、ある場面を見ていて「セラピスト役が、何をしたいのかよくわからない」と感じるがよくある。以前であれば、それはセラピスト役が「面接の進行の中で方向性を見失ってしまっていて立ち往生している」というレベルの場合であることが大半だった。ところが最近では、それとは違って大変失礼ながら「全然カウンセリングらしく見えない」ロールプレイがしばしば見受けられるようになった。もう少し具体的に説明すると、セラピスト役が何となく場当たりの、「傾聴」とか「共感」とか、「情報収集」とかいった面接の手法の一部をおっかなびっくりで試している、という印象を受ける場面が増えたように感じられるのである。このような場合、セラピスト役は「臨床心理面接とは何か」「臨床心理面接は何を目指して行われるのか」「臨床心理面接でセラピストが果たすべき役割とは何か」といったことが全くイメージ出来ていない、あるいはそのようなことを頭に置いてロールプレイに取り組んでいる形跡が全く見あたらないのである。要するに、教える側が当然の前提として期待している水準にまで、教わる側の基本的なコミュニケーション能力が十分に到達していないという状態で演習が行われてしまうという現状が生じているのである。

これは些かならず深刻な事態と言わざるを得ない。ただし、この現状を一方向的に「学ぶ側の怠慢である」として糾弾するのはフェアな姿勢ではなく、かつ実効性のある対応を考える上では何ら寄与するところがないだろう(それでは単に「相手が悪い」と言って非難して切り捨てることになってしまう)。それに筆者は、もし受講生たちに率直に上記のような指摘(相手を傷つけないように適切に配慮しながら)したのなら、案外「セラピストになるためには、そんなことを考えることが必要だとは考えていませんでした。誰もそんな風に教えて下さらなかったの」といった風に悪びれない反応が返ってそうな気がするのである。要は「知らなかった、考えたことがなかったから出来なかった」ということに過ぎないのかもしれない。それならば、従来は受講生一人一人が自発的に考え、答えを出そうとものがき、自分たちでつかみ取っていたような事柄について、初学者の自主性に任せているだけでは「そこにはじっくり考えてみるべき課題がある」ということにすら気づかれずスルーされてしまうという現実があることを、まずは教える側が率直に認識する必要があるのではないだろうか。つまりロールプレイの演習を開始するに当たって、まず「ロールプレイを行うに当たって、まず『面接でセラピストが果たすべき役割とは何か?』についてしっかり考えて、自分なりの答えを出してみようとする努力が必要です。それがイメージ出来ないままで演習に臨んでは、演習の効果は得られません」といったような、具体的で丁寧な指摘を行うことが必要な時代になった、ということではないのだろうか。

(2) 想像力の低下によるセラピスト像の不成立

先程のロールプレイの例で、筆者は以前と違って最近の受講生の場合は「全然カウンセリングらしく見えない」との印象を述べた。そうした印象の違いは、突き詰めれば「自分なりのセラピスト像」を持って、セラピスト役を演じられているのか、そうでないかの違いに起因するのではないだろうか。「セラピストとはこういう雰囲気身をまとっている」「セラピストとはこのような口調で語りかけるものである」「セラピストとは、このように

相手の話を受け止めるものである」といったセラピストに関するイメージを自分なりに持てているならば、所々つまづきはあったとしても、それは臨床家を指すトレーニングとしては十分機能する。しかし、「セラピストとはこういうものである」というイメージを十分に持ち合わせない場合、「自分でもよくわからないもの」を演じることになるので、そもそも実践的な演習として効果が発揮されるとは思えない。「とりあえず演じてみて、だんだんわかっていく」という「習うより慣れよ」式の効果を期待しても、そもそも前提としてのセラピスト像、「セラピストとは何か」という具体的なイメージを持たない限り「労多くして功少なし」に終わるだろう。

こうした事態に対応するためには、(以前からよく行われていることではあるが)、まず教員が模範としてのロールプレイをデモンストレーションし、それを見てもらうことで受講生たちに面接場面におけるセラピストの具体的な立ち振る舞い、声、雰囲気などを通して具体的な「セラピスト像」を形成することを一層促さなければならぬだろう。それと同時に「セラピストが面接場面でどのような点に配慮してクライアントに関わっているのか」つまり、「セラピストとしてのコミュニケーションのあり方」について、意識的に取り上げて具体的に伝授していくことも不可欠であろう。なぜなら、おそらく受講生たちに「セラピストは、面接場面では世間一般の人間関係とは違う、専門家としての独特のコミュニケーションを用いています」ということを敢えて強調して教えるということをしないう限り、自分たちでそうした事実気づくことはなく、ロールプレイにおいても自分たちが日常行っているのと同じ『素の』コミュニケーションをとり続けるということ、筆者は実際に目撃しているからである。このように最近の世代は「直接目にしていないもの」や「きちんと説明されていないもの」はこの世に存在しないかのように認識して行動するという、ある種の想像力の低下にもとづくと思われる現象をしばしば目にする可能性がある。よって、指導においても「このようなことが存在しています。それを考えに入れて行動して下さい」と明確にしなければならないことを筆者は痛感しているのである。

続いて次項では、専門家としてセラピストが取るべき独特なコミュニケーションのあり方について、主体性・能動性という観点に基づいて考えてみたい。

3. 面接におけるセラピストのコミュニケーションとはどういうものか

(1) 主体性・能動性のあり方をめぐって

筆者は先に、現代青年としての初心者セラピストの特徴を「主体性の乏しさと受け身的な姿勢」だと論じた(今田, 2012)。しかしよく考えてみると、セラピストというものはある意味で主体性を抑え、受け身的な姿勢でクライアントに臨まなければならないのではないだろうか。臨床心理面接において、まず第一に尊重されるべきはクライアントの主体性である。大抵のクライアントは主体性を見失っていたり、現実や他者との関係において、主体性の発揮をめぐる相克に引き裂かれた状態で相談に訪れる。セラピストは面接の中でクライアントの主体性が発揮され、現実生活においても能動的に取り組めるように変わっていくことを助ける役割を担うことになる。セラピストは面接を通して、「自分はこう感じている」「自分はこう思う」「自分はこう考える」「自分はこうしたい」「自分はこうしたくない」といったような、クライアントの中で埋もれてしまっていた気持ちがうまく引き出されるよう腐心し、細心の注意を払い続ける必要がある。その際セラピスト自身は自分の個人的な心情や価値観を抑え、黒子に徹し、どこまでもクライアントの心情に沿って面接を進めて行くことを要求される。ここでもし、セラピストが自分の個人的な価値観や生の感情を打ち出してしまう、そういうレベルで「セラピストの主体性」が発揮されてしまったならば、クライアントの主体性の発揮を妨げてしまうだろう。

荒木ら(2012)が日本心理臨床学会において企画・開催した心理臨床初級者についての自主シンポジウムの参加者を対象に実施したアンケート結果によれば、初級者の抱える疑問や課題として、「知識・経験・技術」(32.2%)、「アイデンティティ」(17.3%)、連携(16.8%)、雇用環境(13.4%)、「SV・研修」(7.1%)、および「資質」(2.9%)の6つのカテゴリーが抽出されたという。このうち「資質」は少数意見ながら、その内容は「クライアントに共感できない」「クライアントと関わる中で自分の気持ちがコントロールできない」「カウンセリングの中で、自分の弱い部分、自信のない部分がどんどん表れてくる」など、自分自身の問題へのとらわれや、巻き込まれ、抱え込みなどの問題が挙げられている。このように、セラピストの気持ちがクライアントの気持ちを追い越してしまったり、クライアントの気持ちより自分の気持ちを優先してしまうようなやり方で、セラピストの主体性・能動性が発揮されることは厳に慎まなければならない。そういう点で面接時におけるセラピストとクライアントのコミュニケーションは、ごく普通の人間関係におけるそれとは全く性質が異なる。セラピストのコミュニケーションは、全て「クライアントの主体性、能動性が発揮されるために役立つにはどうあるべきか」

という判断軸によって臨機応変に調整されることになる。たとえば、もし面接の9割方がクライアントの発言で占められ、セラピストがほとんど発言しなかったとしても、それがクライアントの主体性の発露につながるのであれば、それでも全く差し支えはない。もしごく普通の人間関係の中での会話で、これだけ一方的なやりとりがなされたとすれば、おそらくほとんど発言できなかった側は不全感が残り、二人の関係もギクシャクとしたものになると思われるが、心理的支援のための面接では、そうしたことは問題にならない。セラピストは必要とあればそのように判断し、そのようなコミュニケーションに徹する技能を身につけていなければならない。

ただし、筆者の初心者セラピストへのスーパービジョンの経験からは、上記で述べたような「セラピストの気持ち」がクライアントの気持ちを追い越してしまったり、クライアントの気持ちより自分の気持ちを優先してしまうようなやり方で、セラピストの主体性・能動性が発揮される」という事態があからさまに生じることはさほど多くない、という印象がある（その点は、荒木らの研究でも「資質」に関する回答が少数意見であったことと一致する）。そもそも、「相手の気持ちを押しつけて自分の言いたいことを言う」「相手の話を聞いているとどんどん自分の気持ちが動揺していってしまう」ようなタイプの人はセラピストとしての資質に欠けているといって差し支えない。そこまでセラピストに向かない人が本コースに入学してくることは稀であるため、このレベルで面接を失敗しているケースにはさほどお目にかからないのであろう。

むしろ実際にしばしば経験するのは、たとえば「クライアントのためによかれと思って思わずセラピストが助言してしまう」といった例だろう。この場合セラピストには悪意はなく、単純に「助言すればクライアントのためになるのではないか？」という気持ちからなされることが多い。もちろん授業や本から得た知識として、「現実的な助言によってクライアントの問題を解決することは、セラピストの主たる援助方法ではない」ことは初心者といえどもわかっている筈なのだが、いざ実際に面接がスタートすると、ついこのレベルの対応を取ってしまう例は少なくない。常識的に考えれば「どうしたらいいのでしょうか？」と途方に暮れている人に対し、つい「〇〇してみたらどうでしょうか？」と声をかけたくなるのは誰でもごく自然に理解できる。だが、繰り返し述べているように臨床心理面接の方法論、セラピストのコミュニケーションというものは常識的な行動とは違う「敢えて別の道を選択する」という性質を帯びているので、セラピストとしてはそれを十分自覚し、「常識に流されない」で専門家として判断し、行動を選択する必要がある。しかし、初学者はえてして常識に流されて、セラピストとしては中途半端な対応を取ってしまう例が少なくない。これは率直に言って「自分は専門家である」「専門家として判断しコミュニケーションを取っていく」という自覚の乏しさに起因しているように思われる。

千野（2011）は、初心の者が、たとえば自分より年長者であるような異質性の高いケースと関わる際、セラピストが安定して会うことができるのは、セラピストとしての自覚が生まれることによって可能になるといい、「専門的トレーニングを受けているという信頼が、セラピストとしての自覚を生む場合、その信頼を支えとして、個人を超えて、安定感を持ってクライアントに接することができる。一方、その取り入れに違和感がある場合、セラピストとしての自覚に揺らぎがあり、個人として生身の自分が出てしまう。しかも、異質性が多いと、クライアントのわからなさから、セラピストは不安や緊張が高くなり、それがますますクライアントを不安にさせ、悪循環となる。この時セラピストの意識はクライアントを不安にさせた自分の不安や緊張に向いており、クライアントの不安を理解することに向いていない。初心といえどもセラピストはセラピストであり、面接の場でクライアントを守るのはセラピストしかないという意識が生まれるとき、個人的な感情を超えて、クライアントと出会うことができるのではないだろうか」と述べている。千野の指摘したように、セラピストとはたとえ自分が初心者であったとしても、何よりも目の前のクライアントのことを尊重し、自分の心の中に渦巻いてくる個人的な感情を乗り越えていくという難事に取り組まなければならないのであるが、最近の初学者たちには専門家として引き受けるべき責任や義務に対し少々無頓着という印象があるのは残念である。だがこれについても「そういうことが必要なのだと、今まで誰かが具体的に示してくれなかったから、自分では気づかなかった」だけなのかもしれない。指導する側としては、単に初心者の意識の低さを嘆いたり、面接場面での対応の不適切さを指摘するに留まらず、一般的な人間関係と面接場面でのセラピストのコミュニケーションを意図的に切り替えることの必要性、セラピストという役割を引き受ける姿勢の重要性を、直接的かつ明確に指摘することが必要になるだろう。

(2) セラピストの不安が面接に及ぼす影響

本項では、先程とはまた違った例として「セラピスト自身が十分に自覚しない内に、セラピストの不安によって面接の中で誘導的なことが生じてしまう」という場合について考えてみたい。たとえばプレイセラピーの担当者に決まった初心者セラピストが、内心セラピーの中で子どもの遊びを受け止めきれだけの自信が持てず、初

回のセッションの冒頭で機械的に「時間内に部屋を出てはいけない」「部屋のおもちゃを持ち出してはいけない」「危険な遊びはしてはいけない」云々…と、制限事項をこと細かく子どもに説明したりする場合はこれに該当する。確かに説明の内容自体はプレイセラピーの原則通りであり、決して間違っていないのだが、それを聞かされた子どもがどう感じるのかについてセラピストとしてあまり考慮出来ていないのではないのか。この場合など恐らく「何だか、ここはいろいろ『してはいけない』ことが多い場所なんだなあ…」という印象を子どもに与えてしまうようなコミュニケーションが生じてしまっているのだが、セラピスト自身は（スーパーバイザーから指摘されるまで）そのことを自覚出来ない場合が多い。

こうした現象について、あくまで初心者セラピストの心情に即して考えてみれば、恐らくは内心初めてプレイセラピーを担当することになって緊張しており、自分に十分務まるかどうか不安であろう。もし子どもが枠組みを逸脱するような行動を起こしてしまったら、自分はそれに十分対応する自信がない。それならば最初に十分説明しておけば、きっと枠の範囲内で遊んでくれるだろう。それなら安心だ、是非そうしておこう、という心の流れからそのような対応につながったもののように推測出来る。ただし、ここで問題なのは「セラピストが自分自身の不安にいかに対処すればよいのか」という動機が先行してしまっていて、「クライアントである子どもがプレイルームの中でいかに自分らしく振る舞い、遊びの中で自分を表現できるか」というクライアントの主体性の尊重が置き忘れられている、ということである。更に付け加えるならば「相手に言葉で説明しておけば、自分の意図が誤解なく伝わって、相手は自分の意図した通りの行動を取ってくれる筈だ」というように、セラピストの取るべきコミュニケーションとしては些か安易かつ楽観的で表面的過ぎることも気になるところである。

もちろんこうした点に関して、初心者は自分が経験したことのない役割を引き受けるのに自信がなかったり、不安なのは十分に理解できる。それ自体は以前から変わりはないのである。ところが昨今の初心者を見ていると、『不安だな。自信がない』という段階で止まってしまっている」という感じの人が少なくない。自信がなければ、もっと自分から積極的に教員に質問するなり、関係する文献に当たったりして、不安が解消され、自信が持てる段階まで能動的に取り組んでいくべきであろうが、残念ながらそのようには行動しない人が多い。そうした態度の背後には「自分にはよくわからない」「自信がない」ということを直視すること自体に及び腰である、ということが影響していそうである。それが不安を直視することを避け、自分の現在の力量の至らなさを認めることを恐れて回避的となり、その結果として実際の鍛錬が十分になされないことの主たる要因のように感じられる。

筆者としては、初学者たちにもう少し自分というものを突き放して対象化し、自己の実像を透徹として見つめて欲しいところであるが、なかなかそうはいかない現実がある。ここまで「自分を問われる」ことへの恐れが強いのでは、そもそも対人援助の専門職としての修練を受けるのには向いていないようにさえ感じられてくる。しかもこうした傾向は初学者の一部ではなく、程度の差こそあれごく一般的に認められる傾向であるように思われる。昨今、我が国の若者の自己効力感の低さが話題になっているが（古荘，2009），もしセラピストを目指す初学者たちの自己効力感が成長のために不可欠な自己への省察すら困難なレベルで低いのだとすれば、まずその現実を受け入れなくてはならない。そこからスタートして、その上で初心者がセラピストとしての役割を全う出来るレベルにまで研鑽を行える術を見い出さなくてはならないだろう。

その際必要なことは、先に述べたように「セラピストとはある意味で非常識な存在である」「セラピストが面接で用いるコミュニケーションは、一般場面でのそれとは全く違うものである」ということをはっきりと初学者に体得させることである。専門家であるセラピストがクライアントの悩みや問題に対応する場合、そもそも普通の人や友だちや知り合いや家族の相談に乗ってあげるのとは根本的に異なる、別のレベルでの対応、コミュニケーションを取ることになる。要するに、セラピストは『普通の人』としてではなくクライアントに関わっているのであり、臨床心理学を学ぶということは、自分が専門家となるために、いかに『普通の人』としてではなく感じ、考え、判断し、行動していくのかを身につけなくてはならない。『セラピストとしての自分』とは、普段の『素の自分』のままでは決して務まらないものなのである。セラピーの中で、あくまでクライアントの支援のためにセラピストのコミュニケーションが機能するためには、極端に言えば「普段の自分とは別のバランスを持った『別人格』に自分を調整して臨む」位の姿勢が発揮されなければ務まらないものとも言える。そもそもロールプレイがセラピストのトレーニングとして有効なのは、一つにはセラピストというものが、一種の『役割』であり、最初は「役割を演じている」という体験の段階から入って、少しずつ自分なりのセラピスト像というものを体得する外ない性質のものだからである。とにかく、セラピストを目指すというのは、自分を変えていく体験ないしは、セラピストという『素の自分』とは異なる『別の自分』を創り上げていくという体験を含んでいる。

ただ単に教科書的な知識を蓄積しさえすれば務まるものではないということを、セラピストを目指す一人一人に繰り返し、しっかりと伝えていくが必要になる。それさえ理解出来たならば、セラピストとしての自分は『素の自分』ではないので、セラピーにおいては個人的なレベルの主体性を発揮しようとしたり、つい親切心でアドバイスをする必要はないことや、セラピストとしての自分が未熟であることは直ちに自己評価を下げる訳ではないことなどを自明の理として呑み込むことが出来るだろう。

また同時にセラピストは、殊クライアントの主体性が発揮されるためであれば、どこまでも主体的かつ能動的に振る舞うことが求められる。たとえばセラピストがクライアントの話を傾聴するのも、それがクライアントの主体性の発揮につながっていくためであり、クライアントの語る言葉を漫然と、他人事のように聞き流したりすることは到底できない相談である。あるいはクライアントが何らかの診断を受けているのであれば、そのことについて正確な知識を得て、よりよくクライアントを知り、クライアントの体験を追体験可能なレベルに達する努力を惜しまないことである。このようにセラピストの主体性とは、あくまでクライアントの主体性が発揮されることを目指してのみ、存分に発揮されるべきものである。

ここで、ひとまずのまとめをしておきたい。臨床心理学を学び、セラピストになるということは、単に専門的な知識を学んで頭に入れるだけでは達成され得ない。もし、専門的な知識を十分に習得出来たとしても、自分が普段の『素の自分』と何ら変わっていない、あるいは「自分を変えたくない」と恐れるのであれば、そのままではセラピストになることは出来ない。セラピストになるということは「自分を変える」という性質を不可避的に帯びている。別の言い方をすれば「少なくともセラピストとして十全の働きをするのであれば、セラピーのセッションの間、『素の自分』とは違った、セラピストとしての役割を担って存分に振る舞える『別の自分』を持たねばならない」ことを認識しなくてはならない。あるいは、こういうややこしい理屈を並べなくても、ごく自然に面接場面でセラピストとしていきなり振る舞える人も全くない訳ではないだろう。もしそういう人がいたとすれば、それは一種の天才である。そして天才とは例外的にごくごく少数しか存在しないものである。よって、天才ならざる我々大半の者たちは、残念ながら泥臭く、地道に、『素の自分』を抑えて、『セラピストとしての自分』を発動させるにはどうしたらいいのかを体得していくことを目指す外ないのである。改めて記すが、セラピストになるためには、ただ知識を習得するだけでは不十分である。『素の自分』ではない、『セラピストとしての自分』を創るというプロセスが不可欠である。

(3) 共感をめぐるセラピストの姿勢

先に下山(2003)が、ロールプレイなどを通して、援助活動を形成する共感的なコミュニケーションの基礎を実習すると述べていることに鑑み、本項では今一度筆者の授業でのロールプレイでの体験に基づいて、セラピストにとって最も基本的な面接技法の一つである共感について考えてみたい。さてロールプレイの検討事項としてよく出てくるのは、「セラピスト役は十分共感出来ていたか?」という論点である。初学者としても、自分のロールプレイのやりとりが十分共感的なものとなり得ているかどうか気がなるのは当然だろう。だがここで考えておかねばならないのは、「共感というものは、果たして意図的に行おうとして自由自在に行えるような性質のものなのであろうか?」ということである。

臨床心理学的支援における共感については、Berger(1987)や澤田(1992)、角田(1998)などが参考になるが、以下に筆者の見解を示しておきたい。そもそも共感というものは、セラピストの感情を介して生じる現象である以上、他の感情と同様に、自分の都合で意識的・意図的に生み出せたり消し去ったり出来るものではない筈である。たとえば、本当は面白くない場合には心底面白い気持ちにはなれないのと根本的には等しいものである筈である。このように、セラピストの感情の流れを無視して共感出来るものではないとしたら、セラピストの心に生起するのは「あくまで自分の気持ちに正直でありつつも、クライアントの気持ちに沿っている内、ごく自然に、『気がついたら共感していた』という事態だけであろう。そういう意味で、共感するということは、あくまでクライアントの体験や感情が先にあって、セラピストはそれを受けて共感に達するのであるから必然的に受身的な形とならざるを得ない。言葉を換えれば「相手が何を体験し、何を感じ、何を思ったのかを知らずして共感することは不可能」なのである。このことについて氏原(1980)は「感ずるためには知らなければならない」と述べ、いわゆる診断的理解と共感的理解が相補的な関係にあることを明快に指摘している。

しかし初学者は『共感』というと、相手の体験や存在に先立ってそもそもセラピストが体現しているべき徳目のようにイメージしている場合が多いのではないだろうか。確かに共感性は一種の特性として扱われ、尺度も開発されているが(角田, 1998)、そもそも特性としての共感性に乏しい人はセラピストになろうなどとはあまり考えない。実際「特性として共感性に乏しい人」というのは筆者の教え子にはまずいないと思っている(それど

ころか、筆者より『素で共感性が高い』者も多いだろう)。しかし、セラピストにとって重要なのは特性レベルの共感性だけではない(もちろん低すぎでは駄目だが)。相手の体験や感情を、きちんとその人に即して追体験できるかどうかという能力がどれだけ身につけているかによって大きく左右される。

一般に、セラピストとクライアントの体験や感情が共有されやすい場合、共感はそのほど困難なことではない。しかし、体験や感情が共有されにくい場合ほど、共感の成立しにくくなる。たとえば、頑健そのもののセラピストが生まれつき体の弱いクライアントの体験や感情について、「隅々まで子細にわたって、我が身が痛い程にわかる」ということは『素の』共感性だけでは困難であろう。同様に、独身で子どもがいないセラピストが子どものことで煩悶している親の気持ちに成りきることも容易ではない。ましてや、親との関係がきわめて良好でごく自然に両親を尊敬しているセラピストが、親に虐げられ続けた体験を面接の度に呪詛のように吐くしかないクライアントの気持ちがいかにわかりか、簡単に「わかりますよ」などと言えれば唇が寒くなるのは必定ではなからうか。あるいは、もしクライアントが「私が幼い頃、誕生日にささやかなプレゼントとごちそうを用意して私を迎えてくれました。その時、私はなんともいいようもなく自分が不幸だと感じました」と語った場合があったとしよう。もし話の前半を受けて、後半は「私は自分が幸せだと感じました」と続くのであれば誰でも共感するに難くないが、この例のように「不幸だと感じました」と続いた場合、『素の自分』としてはどうして相手がそんな風に思ったのか簡単には理解出来ず、共感出来ない場合が多い筈である。それは、自分の同種の体験を通して感じた感情と、相手が吐露した感情が食い違っており、共有され難いからである。この点については、先に引用した「異質性が多いと、クライアントのわからなさから、セラピストは不安や緊張が高くなり、それがますますクライアントを不安にさせ、悪循環となる」という千野(2011)の言葉を思い出して欲しい。

ともかく『素の』体験や感情では到底カバーしえないようなクライアントの体験や感情が、面接場面においてセラピストの目の前に示される可能性がある訳である。このような場合、セラピストが意識的に「共感しよう」などと思ってもどうにもならない。セラピストとクライアントの体験や感情に共有出来る部分が乏しいのであれば、せめてセラピストの想像力を活性化させ、セラピストの中でクライアントの体験や感情を再現してみようと努めるしかない。そのためにはクライアントからしっかりお話を聞かせ頂き、追体験する上で自分が知らなかったことについてはさまざまな方法で知識を補う努力を惜しまず、大げさに言えば「クライアントの人生をセラピストの中で再現する」気概で取り組まなければ、自分とは人生経験がまるで異なるクライアントを相手にして「共感する」ことは到底おぼつかないだろう。要するに、セラピスト個人が元々持っている『素朴な共感性』の延長では、『専門家の技術としての共感』には達しえないということである。「自分と似た人に対して自然に共感する」というのと、「自分とはほとんど共通点を見いだせない相手に対して、専門家としての技術を用いることで共感に至る」のとは、全然別のことだということに、初学者の多くは気がついていないし、「自分の想像力を活発に働かせつつも、相手の体験や感情とのずれを最小限に保つ」といった、セラピストの能力として想像力を生かすことを苦手とする初心者はとて多いように思われる。

さてここまで述べてきて、現代の若者にはどこか素朴に、『素の自分』というものが尊重され、『そのままの自分』であり続けながら自分の目指すもの(本項の場合ではセラピスト)に成りたい、という願望が殊の外大きいのではないかということに気づかされた。これは筆者の主張するように「何者かになりたければ今の自分から別の自分になるしかない」あるいは『素の自分』とは別の存在である、『専門家としての自分』を徹底的に鍛錬することを抜きにして臨床家たり得ない」という概念とは相容れぬ、ほとんど正反対といってもいい程の隔たりが存在する。しかし筆者の考えや方法論が古いのか、最近の若者の考えが甘いのか、二者択一になっては不毛である。この二つの相反する考え方をいかに止揚し、セラピストの養成における現状の困難を打開するに足る結論を導けるかをしっかりと考えてみたい。

4. 現代における人と人との関係性の特徴と初心者セラピストの抱える困難

(1) 再び現代青年気質と初心者セラピストの姿勢について

ここで改めて、現代の若者に特徴的な傾向について考えてみたい。これまで何度か述べてきたように、現代の若者である初心者セラピストの姿勢からは、『素の自分』というものが尊重されることを願い、「『そのままの自分』『ありのままの自分』であり続けながら、自分の目指すものになりたい」という願望が強いのではないかと推論に至った。そう考えると、日頃筆者が初学者との間で体験する、さまざまな違和感の底にある共通点のようなものを比較的矛盾なく説明出来そうに思われる。

現代の青年たちは、『素の自分』『ありのままの自分』というものを尊重されたいという思いが強い。そして、自分自身の欠点、未熟さ、課題といったものを指摘され、「自分を変えなければいけない」という外圧に対しては非常に抵抗感が強い。それを回避するためか、他者と関わる際にはまず相手が自分に対して望んでいるものは何かを敏感に察知し、その意を汲んで相手の望んでいるような反応、行動を取ろうとする。ただしそれはあくまで表面的に同調しているだけであって、本心から相手の要求に応じて自分を変えようとしている訳ではない。表面的に同調することで相手を満足させ、必要以上に自分のことに踏み込まれないように防衛しているような印象を受ける。要するにそつなく、表面的な対人スキルについてはそれなりに長けている面もあるが、深いレベルでの関わりは巧妙に回避して、『素の自分』が侵害されるのを防いでいるということになる。この印象は岩宮(2009)が指摘している現代の青年像と一致する部分が多い。また、このように考えれば先に筆者が述べたように(今田, 2012) スーパーバイズにおいても妙に屈託無く消極的である初心者セラピスト像の一端が無理なく説明出来そうである。つまりスーパーバイザーたちは(恐らく無意識的に)スーパーバイザーである筆者の指導に対して表面的に対処することで、うっかり「自分を変えなければならない」という働きかけに直面して『素の自分』が侵害される事態が招来されることを回避していたのであろう。

しかし、上述のように現代の若者気質を説明し得たにしても、何故そのような傾向が蔓延しているのかについても目を届かせないと、単に世代間の気質の違いを非難して終わるだけで、現状の打開の妙手を打つことが出来ないで終わってしまうことになる。ここから先は、「何故、現代の若者は『素の自分』を守ろうとすることに慎重で、他者との間で表面的なコミットメントしか取ろうとしないのか?」という疑問について、筆者なりの仮説を提出することにする。その際、筆者がケースの見立てを行う時にしばしば用いる方法論に則って考えを進めてみたい。それは「ケースの『問題』と目されるものについて、しばしば周囲の者が『間違っている』『考え違いをしている』『適応上の失敗だ』という風に見がちであるが、そうした前提をいったん捨てて見直してみる必要がある。そうではなくて、『それは本人が置かれた状況に対して、それなりに正しい対応を取ろうとした結果、生じた現象である』という視点で省察すれば、自ずと問題に関する本質的な要因が浮かび上がってくることが多い」という方法論である。要するに、もしクライアントの行為がセラピストの目からみて「間違っている」ように感じられるのであれば、それはセラピストが状況全体をきちんと把握出来ていないか、あるいは本人の立場になって感じ考えてみるという姿勢が不徹底であるためである、という一種の逆説的な見地からケースを眺めてみよう、という方法論なのである。たとえば、ある中学生が不登校になった場合、周囲は「それは怠け心が出ているのだから何とかして早く再登校させなければ癖になってしまう」「本人は『学校なんて行かなくてもよい』と思いをしているのではないか?」と訝しむこともある。しかしここで先ほど筆者が提案したように「このタイミングでこの子が不登校になったのは、ある意味で正しい判断にもとづいた行動である」という視点を持って、その子をめぐるさまざまな状況や、要因を子細に眺めていくと、しばしば「ああ、このタイミングで不登校になったのも無理はないな」「もしそのまま登校を続けていたら、もっと深刻な精神的なダメージをこの子は負うことになっていたかもしれない」と思い至ることは決して少なくないのである(たとえば、いじめの被害に遭っていたがそれを誰にも言えなかったとか、親の期待に沿って努力してきたがそれももう限界に達して「このままでは自分が潰れてしまう」と思い詰めていたといったような「現状維持が困難な状況が生じていたのにもかかわらず、周囲が全く気づいていなかったため、クライアントが唐突な行動を取ったかのように誤解された」というような例を考えて頂ければと思う)。

それでは、今回俎上に上がっている若者気質についてはどうであろうか。「現代の若者は『素の自分』を守ろうとすることに慎重で、他者との間で表面的なコミットメントしか取ろうとしない」という現象が、「何か考え違いを起こしているのだ」とか「最近の若者は未熟だからだ」とか単に非難するのではなく、「状況に対するそれなりに正しい反応、行動である」と考えてみると、「実は若者たちは『何か』から自分を守ろうとしているのではないか?」と推論することはさして難しくないだろう。その次の段階として、その「何か」の正体を考えてみることにする。それは青年たちにとって何らかの意味で「自分を侵害する存在」であり、なおかつそれに対する防御法は「表面的に相手の望んでいることに同調して深入りを避ける」というものなのだから、この連立方程式の解はおそらく「相手の望むように自分を変えよという外圧」なのではないかという結論に割と簡単に達することが出来よう。つまり、若者たちは「自分を変える」ことに臆病なのではなく、「相手の望むように変わることを要求される」という無言の威圧に対して不快感、嫌悪感を感じそれを回避しがっているのだろう。そのために「表面的に同調してスルーする」という戦術を取っているのではないかということになる。「相手の望むように変わることを要求される」ということは、「そのままの自分ではいけない」という他者からの否定を感じ

じているということでもあり、更に「相手の望みを拒否すれば相手との関係が陰悪になる」というリスクにつながっているのだから。先に筆者が述べた「最近の若者は批判に弱い」という印象も、元々の現代の若者の特性というのではなく、このような外圧に晒され、『素の自分』は尊重されていないという感情から二次的に生じた自己肯定感の低下によるものであるのかもしれない。

また、こうした「外圧」をかけていると目されるのは両親を初めとした家族や学校、地域社会など子どもをとりまく周囲の大人ということになろうが、親も先生も決して「子どもたちを侵害してやろう」と考えている訳ではない筈である。大げさに言えば人類発生以来、大人は子どもたちに「こうしなさい」「あれはしてはいけません」と圧力を加えてきたに違いない。しかし、現在の大人に過去の大人たちと異なる点があるとしたら、それは現代の大人自身も社会の中の自分の存在価値に大きな不安を抱えていて、子どもと関わる際に（無意識的に）大人自身の不安が上乘せられて伝わってしまっている可能性があるという点である。果たして現代を生きる大人の中で、「自分はそのままの自分でいい」と心の底から安心して生きている者がどれだけいるのだろうか。成人として生きていけば、仕事上、あるいは家庭内においても、自分を抑え、他者の意向に沿って行動する選択を迫られる場面は少なくないであろう。それは、大人であれば仕方のないことである。ところが、現代の子どもはそうした大人の息苦しさを、極端に言えば物心ついた時からその身に浴び続けてきたのではないかと想像される。大人であれば、仕方のないこととして割り切ったり、公的な立場と私的な立場を切り替えたりということで極端に自分自身が侵害されることから逃れる術を持っている。しかし、人格を形成途上である子どもが、大人の不安が上乘せられた外圧を受け続けるとどうなるだろうか。そうした外圧が存在することが前提で、一種独特の形で人格形成がなされていくのは避けられないことではないだろうか。端的に言って「自分は『そのままの自分である』ことを尊重されてきた」という確信がなければ、現実の要請に応じて「自分を変えていこう」というような志向性は健全に育たないという、シンプルな図式の存在をこの問題の根本として想定することは些かも突飛なことではないと思われる。

改めてまとめると、現代の若者を覆っている独特の気質は「そのままの自分を尊重してもらえない。まわりの大人は子どもの自分に対して『ああしろ・こうするな』という要求を向けてきて、自分のことを変えようとしてくる。仕方がないから、大人の要求に応じたふりをして満足させておいて、その場を切り抜けて、『そのままの自分』を何とか守らないといけない」という図式で理解できるのではないかと。そして大人も子どももあまり気づいていないが、こうしたことが生じるのは、「子どものためを思って」干渉しがちな大人の心理の背後には大人自身の不安が存在し、しかも子どもにはそうした大人の側の不安が（無意識的ながら正確に）、伝わってしまい、子どもは自分を抑えて他者の要請に合わせざるを得ない大人の苦痛を背負わされているかのような状態にあるのではないだろうか。こうした図式は、意図的になされていないが故に一層深刻であるとも言える。ある種の善意から発しているが故に、子どもの側も正面を切って反発しづらいからであり、そもそも子どもにとって大人は自分を保護し育ててくれる存在であり、徒に争うことを子ども自身が望んでいる訳ではないからである。事を荒立てず、受け入れた風に振る舞うことで自分も相手も傷つけないように済ませるのは、ある種の配慮や愛情に基づく行動であるとも言える。だがこれではお互いなるべく傷つかないように、関わりを表面的なものに留めてしまう。そのことにより辛うじて「本当の自分」が侵害されないように守っている一方で、深層での人と人との関わりは閉ざされ、深い孤立に陥ってしまっているのではないだろうか。必要以上に深い関わりを避けて自分を守っている間に、自分から他者に関わっていくという姿勢が希薄になっている様はある種悲劇的と言う他ない。

だが現代の青年たちが真っ当にセラピストとして機能するためには、決して「相手の意図を汲んで迎合し、表面的に相手の望むことを先回りして果たそうとする」というパターンに留まっていはならない。表面的にではなく、深いレベルのコミュニケーションを行える技能こそが求められているのである。それではその「深いレベルの関与」とは何か。それを次項で述べていくことにする。

(2) セラピストとクライアントのコミュニケーションの本質―セラピーをセラピーたらしめるもの―

臨床心理的援助については方法論も確立しており、合理的かつ単純明快に説明可能であるかのように思われるが、根本原理に立ち戻ると果たして単純明快な原理に還元出来るものなのだろうか。たとえば、「何故セラピストと話をしているだけで悩みが解消したり問題が解消するのか?」「ただ子どもと遊んでいるだけでよくなるのか?」という素朴かつ本質的な問いに、どう答えればよいのだろうか。このあたりのレベルにまで切り込んでカウンセリングを論じているのは氏原（1995）以外にはあまり論考が見受けられないということもあり、ここでは以下に筆者なりの考えを展開してみたい。

まず第一に挙げておきたいのは「人間は、ある程度以上に込み入った心理的な問題や悩みを独力で解決するこ

とはほとんど不可能である」という大前提である。これは一種の **Black Box** 的な前提であると考えられる。人間とは、そのような性質を持って存在しているのである。逆の言い方をすれば、人間は自分で解決できることは自分で解決しようとするのであるから、臨床心理的な支援を求めて来るクライアントは、もはや独力では解決できない状態でセラピストの前に現れるのだ、といっても差し支えない。そして、原理原論の詳細は各学派によって異なるであろうが、ある程度のレベル以上に困難で深刻な心理的な問題の解決には、専門家であるセラピストとの対人関係を通じたコミュニケーションが必要不可欠になることも論を待たないであろう。しかもセラピストは、原則として「直接的な」支援を用いることで問題を解決しようとする訳ではない。たとえば、友だちが出来ないと悩んでいる人にセラピスト自身がプライベートで友だちになってあげるという訳ではなく、干渉的な親にうんざりしている子どもの家に入り込んで、親に説教して過干渉を止めさせるような対応をセラピストは原則としては取らない。セラピストはあくまでもクライアントが自分の問題や悩みに主体的に取り組み、いずれ主体的に解決していくことを見守り、促し、活性化させることを間接的に支援する姿勢に徹するのが原則である。また、クライアントがどの程度主体性を発揮しやすいか、しにくいのかによって、セラピストの支援の度合いもそれに噛み合せて調整する必要があるだろう。このあたりの判断は、いわゆる「見立て」の作業によってなされていくことになる。

ところで、先ほど「間接的に支援する」と簡単に述べたが、よく考えてみると直接的な支援に比べ、間接的な支援というものはややわかりにくいものではないだろうか。直接的支援とは、文字通り相手のニーズをこちら側が直接的に叶えようとするものなので、そこには複雑な説明は要さないだろう。しかし、間接的支援というものは、言い換えれば「相手のニーズそのものを直接叶えようとはしない支援」であり、あくまで「相手の主体性を活性化させることによって問題や悩みを解消させようとする」ものである。なぜそのような形式を取ることが心理的な支援として適切なのかを説明する必要がある。しかし、それは端的に言って「それが人間にとって本質的な心の支援のあり方だから」としか言いようがない。これも **Black Box** 的な前提として共有せざるを得ないのものである。それでも割り切れない疑問は残る。それは、何故、セラピストが間接的に支援することでクライアントの主体性が回復されるのか、ということである。「クライアントの主体性を回復させる」といっても、セラピストはクライアントを対象化して操作することで主体性を回復させている訳ではない（そんなことで主体性は決して回復されない）。セラピストとクライアントが出会い、クライアントが自由に自分の思いを語り、遊びたいように遊び、それをセラピストが受け止め、見守ることで、おのずとクライアントの主体性は回復されていく。臨床心理学的な支援の本質を見極めようとするれば、最後にはそのようにしか言いようがなくなってくる。これも **Black Box** 的なメカニズムだと考えられよう。要するに「セラピストとクライアントの関係が適切に働けば、おのずとクライアントの主体性の回復が促されるようなメカニズムが存在している」と考える方が現実のセラピーを成功裏に導く上では有益になる。逆に言えば、もしセラピーが思いのほか進展しないのであれば、そこには何かしらセラピスト＝クライアントの関係がクライアントの主体性を回復させるのを妨げる要因が働いているのであり、セラピストはその要因を特定し、そうした力が作用しないように腐心する必要がある。このように考えれば、何故心理臨床において「枠組み」というものが強調されるのかがよく理解出来るであろう。要するにこの場合、「クライアントの主体性が回復するのを妨げる要因」からセラピーを切り離すということが、枠組みが必要とされる理由である。ちなみに「クライアントの主体性を妨げる要因」というものは、何らかの意味で「クライアントに対し、他者の都合を優先させようとする力」であったり、「クライアントを対象化し、操作しようとする方向の力」であったり、「セラピストとクライアントとの間の適正な関係の成立を阻害する力」であったりするのである。

ともあれ「そもそも人間同士が、ある適切な位相をもって関わることにより、心理的に困難な状態にある者は、主体性を回復され、困難を克服できるという仕組み・原理のようなものが存在しているのである」と考えるべきだ、というのが筆者の前提である。これは個人的なレベルの力を超えて働く作用を前提としたものである。これについては、たとえば物理学において、質量を持った物質同士には重力という力が働き合うといった法則性・原理と同様に、セラピストとクライアントの間で成立する原理だとイメージして欲しい。そもそも、人が個人的なレベルの力をもってして、他人の心理的な苦悩を救うことは不可能だと考えるべきである。これは別にペシミスティックな人間観に基づいて述べられているのでも、敗北主義的な諦めなのでもない。そもそも近代主義的な人間観というものが、あまりに個人としての人間存在・主体性というものを重視するあまり、個人的な力でもってあらゆる困難を克己する自立した人間像のようなものだけが強調され、結果「個人的なレベルを超えた力の存在」が等閑視され、人と人とのつながりを根底で支えてきた力がどんどん弱まってきている影響が、我々の社会全体

に及んでしまっているとの観が筆者には強い。ちなみにセラピストを目指している若者たちの『人と関わる力』そのものが近年急速に弱くなってしまっているという印象は、筆者の個人的な見解ではなく、臨床心理士養成に関わる立場の人たちから異口同音に聞かれることである。だが、ここまでの論考を踏まえて考えれば、この現象は個々の若者個人の資質の問題に還元して批判されるべき筋合いのものではないということになる。そもそも青年たち自身が、「人と人との間に存在し、人と人との関係をつなげ、自分の主体性を活性化し、個人的なレベルを超えた力に確かに自分は支えられている」という実感、確信そのものを欠いているのだとしたら、自分がセラピストの立場になろうとした際に、頼るものは自分自身の力以外には何も見いだせないのではないか。先にも述べたように、他者の心の苦悩に向き合うに当たって、一個人としてのセラピストの能力など卑小なものに過ぎない。本来セラピストは自分の個人的な力を振り回すのではなく、個人を超えて人と人を支えている大きな力がセラピストとクライアントの間に成立することによって初めてクライアントを援助することが出来るものであると筆者は考えるが、果たしてそれを実感として理解出来る初心者セラピストはどの位いるのであろうか。きわめて少数でしかないことが危惧されるが、そうした現実を直視する必要が養成する側の我々にはあるのではないか。

5. 今日のセラピストの養成への処方箋

前項までの論旨に沿って言えば、現代社会は可視的な「個人レベルの力」のみの存在を前提とし、「個人と個人の間」に存在し、個人レベルを超えた大きな力の存在を置き忘れてしまっている。このことに思い至った際に、あたかもル＝グインの「ゲド戦記」第3部で、アースシーの世界の均衡が崩れ魔法使いたちが力を失い、人間たちに愚かさが蔓延していく様が重なって背筋に冷たいものが走ったことを率直に告白したい。しかし事態を悲観してばかりいる訳にはいかない。この現実コミットメントしていかなくてはならない。それも、臨床心理学的な方法論を敷衍した対処法、処方箋をもってなされなくてはならないであろう。なぜならここに横たわる問題は「人間の心」に関するものなのだから。

まずは「見立て」である。今までの筆者の見解からすれば、最近の初心者セラピストが抱えている問題は、「人との関係において深入りするのを回避し、表面的には相手の意向を汲んでそれに合わせようとする」こと、そのままの自分を守ろうとしている」ということである。そしてそのような対応を取ってしまう背景には「子ども時代から、周囲の大人から様々な要請を向けられてきたのだが、それはたとえ大人側の善意に基づくものであったとしても、根底には大人の心に内包する不安に彩られており、子どもの主体性を十分に尊重した働きかけとならず、子どもを対象化し、操作的に扱おうとする性質を帯びたものになりがちであった。それを子どもは（無意識下で）敏感に察知し、前述のようなやり方でかろうじて自分の主体性が脅かされるのを免れようとした」という図式が成り立つように思われる。更に、「こうした風潮は、個々人の大人や子どもたちの個人の資質に還元されて批判されるべき筋合いのものではなく、現代社会における集合的な問題である。近代自我の確立、個人レベルの自立ということがあまりに重視されたことが、その実『人と人との関わりでの力、個人レベルを超えた力』といったものの軽視ないし等閑視につながったことの反映と考えるべきである」という、現代社会における人間の心の問題の構造が見て取れるのではなかろうか。

このことを踏まえて、初学者の立場に立って考えてみると、「今までの人生経験上、他人との関係に深入りしない方が上手くいっていたのに、自分が臨床に携わるようになると、『それではいけない。もっとしっかり関わらなければいけない』と教員からは指導される。さりとて人との関わりに深入りしようとするのは何だか怖いし、自分が揺さぶられる、『そのままの自分』を保てなくなってしまいそうで恐ろしい」という気持ちが渦巻くのではないか。更にもし、筆者が指摘するように「セラピストとしてクライアントに関わることで、両者の間に個人レベルを超えた大きな力が招来される。それによってしかセラピストはクライアントの心の苦悩を支援することは出来ない」という説を聞かされたとしたら、初学者としては、「そんなスケールの大きなことを言われても、どうすればそんなことがやってくるのか見当もつかない。第一その『個人を超えた大きな力』みたいなものを自分自身、実感したこともないものだから」と音を上げたくなるかもしれない。人間、自分が実感出来ないようなことを他者との間で実現することなど、どう考えてもほとんど不可能であろうから、これは無理もないことだと言える。

また注意すべきなのは、教える側は教わる側よりは当然代的には上である。つまり幸いにも、未だ「人と人との間に働く大きな力」がそれなりに作用していた時代に人格形成を終えることが出来た世代に当たるのであ

る。しかし、教員の目の前にいるセラピストを目指す若者は、自分とは違って「そういう力」が十分に作用し難い時代に人格形成を経ていくしかなかった世代なのである。教員にとっては体験に裏打ちされた自明の理のごとき「セラピストとしての関与」であっても、初心者の世代にとっては「自分の人生の中で経験したことの無い、どうすればいいのかが目見当のつかないもの」であるのかもしれない。こうした事情を考えに入れずに、教育する側がいくら熱心に指導しても実効は得られないだろう。

ではどうすればいいのだろうか。「経験したことがないからわからない」のであれば、まず何をおいても「実際に体験してもらう」というところから始めるしかないだろう。それは『「人間関係に深入りしない」というあり方を取らなくても大丈夫な場もある』『人間関係に深入りする方が案外生きているという実感が伴う』『たしかに自分と相手がつながっているという実感が持てた』『自分が無理をして意識的な努力をし続けなくても、関係に支えられてどんどん事態が好転するという実例を目にした』といった性質の体験を、初心者たちがどこまで早い段階で得ることが出来るかが肝要であろう。繰り返すが、「自分が経験したことの無いことを他者に援用することはほとんど不可能である」ということを忘れてはならない。その際、教員は初心者たちがそうした体験に向かっていけるように見守り、そうした体験が持つ意味の重要性を指摘し、実感を伴えるように援助する必要があるだろう。最初初学者たちは、こちらが熱心に指導し関わろうとしても、「深く関わらないように、表面的には同意しつつ流される」ことが多いと思われる。しかし、こちらは別に教員側の都合で相手の主体性を無視して何かを押しつけようとしている訳ではない。極端に言えば、初心者の方で、「自分に関わってくる大人は全て向この都合を押しつけてくる」という先入観がぬぐえないことで、こうした齟齬が生じるのであろう。根気よく、こちらが自分の都合を押しつけているのではないことが伝わるのを待てるだけの忍耐が必要である。教員として、教わる側の主体性が発揮されることを期待していることが、時間がかかっても伝わることに悲観的になり過ぎないようにしたい。その上で、教員と初学者との関係を通して、「関係を通して働く個人を超えた力」の存在を体験的に実感してもらえようように腐心する必要がある。これは臨床家としての技能を教員としてしっかり発揮することで実現可能であろう。詰まるところ、今後セラピストの養成に当たっては、まずセラピストを目指す若者自身に対して、ある種の『臨床的な配慮』を十分に行う必要があるということになるだろう。これは「セラピストを目指す者は、まず一種の擬似的なセラピー体験を経て、初めて従来の臨床家としての訓練を開始出来る」というプロセスをより個別的に、一人一人に対し丁寧に寄り添って実践していかなくてはならないということであろうか。それを「甘やかし」「手を掛けすぎ」だと批判するのは筋違いである。現代の初学者たちの実像に目を向け、適切な教育指導の方法を工夫することで初学者たちの主体性を引き出す工夫に目を向けることが正に時代の要請ということになるのだろう。

6. おわりに

本論文の執筆を通しての実感として、筆者は現代青年にとっての困難は、「個として生きることの自由」をいきなり与えられた者のとまどいとして捉えたい。前近代的な社会においては、人と人は分かちがたくつながっていて、それが社会を安定させ、人の心を支えていた一方で、「しがらみ」として人を縛り、人が「個として生きる」ことに対しては極めて抑圧的であった。しかし、現代においては人と人をつなぐ力は弱まり、「しがらみ」に縛られることなく、一人一人が「個として生きる」ことが抑圧されない社会になった。しかし、その反面、前近代的な社会と比べ、他者とつながろうとしてもなかなかつながることの出来ない社会において、我々は深層のレベルでは他者と隔絶されたまま生きて行かざるを得なくなっている。他人とつながろうと手をさしのべても、相手からはそれを「干渉」と受け取られて表面的な反応しか返ってこない。自由といえば自由、孤独といえばこの上もなく孤独な社会のあり方である。しかし、それでも人が人である以上、他者を必要とせず、誰ともコミュニケーションを取らずに生きていくことは不可能である。本論文ではこのような社会の中で人格形成がなされた世代を臨床家として養成することの困難さについて述べてきたが、一方では現代の若者の多くは素直で、丁寧に事の是非を説けば、それを受け入れないという者は少ないという実感も持っている。教える側の根気強さと、自分とは異なる世代に対してしっかりと信頼を抱けるかが臨床家養成の成否の鍵であるように思われる。

引用文献

- 荒木麻子, 小俣和義, 野町一成, 木梨和歌子, 田平総恵 心理臨床初級者の現状と課題―日本心理臨床学会自主シンポジウムのアンケート調査より― 青山学院大学心理臨床研究 12 2012 67-75
- Berger, D. M. *Clinical Empathy*. Jason Aronson Inc. 1987 (角田豊, 竹内健児, 安村直己, 西井克泰, 藤田雅子訳 臨床的共感の実際―精神分析と自己心理学へのガイド― 人文書院 1999)
- 古荘純一 日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか 光文社 2009
- 今田雄三 臨床心理学の実践教育における今日的課題 ―「型」へのコミットメントから「主体的な」コミットメントへ― 鳴門教育大学研究紀要 人文社会学編 27 2012 184-198
- 岩宮恵子 フツーの子の思春期―心理臨床の現場から 岩波書店 2009
- 角田豊 共感体験とカウンセリング 福村出版 1998
- 河合俊雄編 発達障害への心理療法的アプローチ 創元社 2010
- 文部科学省高等教育局大学振興課大学改革推進室 大学における教育内容等の改革状況について (平成21年度) http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/daigaku/04052801/1310269.htm
- Le Guin, U. K. *The Farthest Shore*. Atheneum Books 1972 (清水真砂子訳 さいはての島へ ゲド戦記Ⅲ 岩波書店 1977)
- 澤田瑞也 共感の心理学―そのメカニズムと発達― 世界思想社 1992
- 千野美和子 初めの面接―初心の者がケースに出会うとき― 京都光華女子大学大学院カウンセリングセンター研究紀要 7 2011 1-9
- 下山晴彦 心理臨床の発想と実践 岩波書店 2000
- 下山晴彦 臨床心理実習の理念と方法 下山晴彦編 臨床心理学全書4 臨床心理学実習論 誠信書房 2003 2-36
- 滝川一廣 新しい思春期像と精神療法 金剛出版 2004
- 氏原寛 カウンセリングの実践 誠信書房 1980
- 氏原寛 カウンセリングはなぜ効くのか 心理臨床の専門性と独自性 創元社 1995

The support of the recent difficulties in training therapists

— from the experience educating the generation of having troubles in cultivating relationships —

IMADA Yuzo

(Keywords : relationships, adolescence, communication, empathy, clinical psychologist)

In this paper, the author analysed the difficulties and its reasons of beginners in the training of therapists, and tried to find out their concrete and effective methods. On the results of investigation, the beginners appeared to have problems of the decline in communication skills and imagination, and of the lack of awareness as experts and self-affirmation. As the suggestions for solving these issues, the trainers are necessary to ease the student's anxieties with communications in giving the ideas of therapists and clear-cut training goals before the practice.