

心理臨床の 広場

特集

① 音楽とこころ

② 恋愛

対談

奈良美智×松本聡子

WORLD MAP

韓国の臨床心理学界の動向



23

Vol.12 No.1 Aug. 2019



一般社団法人
日本心理臨床学会

松本 今日はよろしく願いいたします。

奈良 よろしく願います。

松本 私も奈良さんと同じ弘前出身で、もう二〇年近く大ファンなんです。

奈良 ありがとうございます。同じ弘前出身なんですね。

松本 今回の対談があつたので、私が初めて奈良さんの作品を知ったのはいつかなというのを思い出そうとしたんですけども、どうしても「ここで知った」という時期を思い出せなかったんですね。ただ、高校生の頃には知っていました。

奈良 ああ、そうなんですか。

松本 初めて実物の作品を見たのが、二〇〇二年の吉井酒造煉瓦倉庫での展示のときだと思うんです。そこから二〇〇五年と二〇〇六年の『A to Z』を続けて見てます。

それまで雑誌とかで奈良さんの作品を見たときに、何というか、言葉にならないんですが、すごく切実な感じを持って見ていたんですね。すごく胸に迫ってくるものがあつたんです。でも、『A to Z』に行つた

とき、正直、「あれっ？ 私はなんで奈良さんの作品が好きなんだろう」と迷うようになったんです。

奈良 へえー、そうなんだ。

松本 思い返すと、会場にいつぱい人がいて、みんな口々に「かわい

い」「かわいい」と言っていて。「あれっ？ 私、かわいいから好きだったのかな」と考えると、何かち

松本聡子

Satoko Matsumoto



奈良美智

Yoshitomo Nara

よつと違う感じがしてしまつて。そこから、奈良さんの講演を聞きに行くまでの一〇年ぐらいの間、私

は「なんで奈良さんを好きなんだろう」とずっと悩んでいたんです。

奈良 そうなんですか。へえー。

松本 それで、仙台であつた講演会に伺つて……。そこで弘前時代のお話もされていました。

奈良 ああ、子供の頃のね。

松本 はい。その講演で「あつ、だからか」と腑に落ちたことがあつて。ご本人を前にして少し言いづらいですが、やっぱり私はあんまり奈良さんの絵をかわいいと思っていなくて。線の丸さはかわいいとか、そういう部分的なものはあるんですけども、「かわいいより、もつと複雑なものがあるからだ」と思つたんです。

「その複雑なものが何から来るのかな」と思つたときに、奈良さんの無意識をつくつてきた、過去の風土だったり、景色だったり、出会った人だったり、そういうものを絵の奥に見ているから好きだったんだと、腑に落ちたんです。

奈良 なるほど。素晴らしい。過去の風土について食べ物で連想した自分が悲しいけど（笑）。

ああ、でも、そうだと思いますよ。みんながよく言う「かわいい」というのは、「かわいい」に当てはまる

ものがいっぱいある中の一つの「かわいい」だから。キティちゃんがかわいいとかね。でも、僕の作品の根本は、一点だけじゃわからない。やっぱりトータルで見ないと。みんな「かわいい」という表層的な言葉に集約しちゃうけど、トータルで見ると、それこそ言葉にならないようなことが見えてくる。それは言葉にならないから、みんな何と表現したらいいかわからない。

僕も表層的に見ている人がたくさんいるのは知っているし、みんな、たくさんの中の一つとして僕を見ている。でも、僕の中の「たくさん」を見ていない。レイヤーが重なった最後に絵が乗っかっているんだけど、その乗っかっている一番上しか見えないというか。まあそれだけでもインパクトを残せるというのはすごく大切なことなんだろうけれども、自分が目指しているのはそういうところではなくて、やっぱり目に見えないものを見せたい。

松本 作品を通して、ですね？

奈良 はい。この間も取材で「見る人たちに何を見てほしいですか？」と聞かれたんだけど、見えないものを見てほしい。見えないものが一番大切で、見えるものを通して見えな

いものを見てほしい。

でも、それはなかなか伝わらない。伝わらない人には、ずっと伝わらないと思う。でも、伝わる人というのは、すぐに伝わると思う。なんで伝わる人がいるのかというと、やっぱりある程度の年数を生きてきて、場所はずれても、生きていく中で自分と似たような経験をされていて、そういう心情的な経験値で理解度が変わってくる。

自分の思いをわかってくれているなという人たちは、目に見えているもの自体を見ているんじゃないから、目に見えないものを見てくれているから共感を持ってくれるんじゃないかな。

松本 「こういうふうに見るんだよ」と言われて見えるようになるのかと

言えば、また違うように感じますね。**奈良** そうですよ。やっぱりこういう絵画とか音楽とか、言葉を超越するものって、小っちゃい子も、お

年寄りも、国が違ってても、その作品とコミュニケーションできるし、感じる事ができる。

では、その経験って何なのだろうと考えると、南に育った人と北に育った人はやっぱり違う。自然に対する観念も全く違う。暑いから起こり



得る天災とか災害と、寒いから起こり得るものと、やっぱりそのリアリティについて経験しないとわからないじゃない？

松本 はい。

奈良 雪が降るところに生まれたら、子どものときに一回ぐらい「吹雪で死ぬんじゃないかな」という体験があるかもしれない。それは南の人は絶対にわからないし、南のよく台風が来るところの人の話を聞いても、経験していないとなかなか理解はできない。

地震が起こったとき、地震を経験したチリの人たちが、日本のことをすごく心配してくれた。逆に日本の

人でも地震を経験したことのない人は、チリの人たちとは感じ方は違うでしょう。体の中から同情したり、共感したり、大丈夫かと思ってくれるのは、やっぱり同じ経験をした人たちだなと思います。

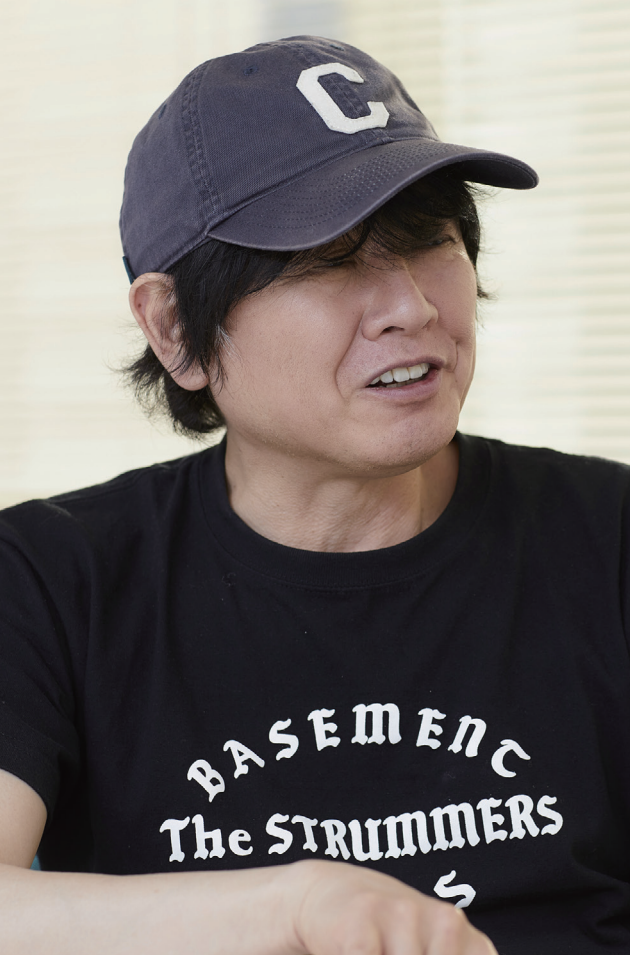
東北の震災があったときも、神戸の人たちがすごく心配してくれた。

松本 そうでしたね。

奈良 だから、もし僕の作品を読み解く方法があるとしたら、そういうこと。何かうまく言えないけれども。

言葉にすること

松本 心理学もいろいろな理論や分



野があるんですけども、私の専門は、深層心理とか、象徴とかを見ていくものなんです。どう語られるのかとか、どういう表現をされるのかということの奥にあるものを見にいっているところがあります。

奈良 これは怖いですね。心理学の人と会うと、全部見抜かれちゃう気がして、怖い。

松本 そんなこともないんですけど（笑）。よく言われるんですが、でも、それって、奥を覗かれるみたいな感覚が湧くからなのかな。

奈良 いや、でも、俺は逆に覗いてほしい。

松本 ああ、そうですか。

奈良 うん。自分では冷静に覗けないですよ。

松本 はい。

奈良 自分の中にあるものって、ポロツと出てくるときがあって初めて「ああ、俺の内心はこうか」と思ったり。絵を描くときでも、最初から「こういうものを描こう」と具体的なイメージがあるわけではなくて、最終的に自分と対話しながら何となく形ができていく。そのときに自分の中のものが出てきているんだなという意識がすごくあって、出てきたものに対して、「ああ、自分はこういうことを考えていたんだな」と後ですごくよくわかる。

松本 私は、奈良さんのツイッターも読ませていただいているんですけども、とても言葉になさっているというイメージがあります。

奈良 いやあ、そうですか。なんかいつも書きっぱなしな感じで。

松本 作品は、もちろん言葉じゃないところで表現されている。でも、意識的に内面を言葉にしようとされているという印象を持っていたんですね。

奈良 言葉は、やっぱりすごく難しいなと思っているけどね。例えば物語を文字で読むとき、文章として記憶するのではなくて、読んだときのイメージで記憶するのね。文字ではなくてイメージで記憶するから、それが後から何か違うものになって出てくる。絵になったり、音楽になったり。

英語の歌を聴いて、ところどころしか単語がわからないのに全体がイメージできる。たぶんそれは英語でも日本語でもなく、ごちゃ混ぜになつて頭の中でイメージしているから言葉にはできないけれども、体で表現することができたり、絵で表現することができたりする。

松本 カウンセリングの中だと、言葉はやはり意識するための道具みたいところがあります。「言葉にならないもやもや」は、それはそれであつていいと思うんです。でも、「これが今の私の感情なんだ」みたいな、「私をつかむ」みたいなときに、言葉で「あつ、こういう名前がついた」という体験をすると、やはりその感覚が残るんだと思うんです。

奈良 ああ、なるほど。

松本 私は媒体として言葉にするんですね。だから、奈良さんの作品を見ながら、「この湧いてくる感じって何だろう」と、逆に言葉にしよう、言葉にしようとするところがありますね。

自分の中にあるもの

松本 豊田市美術館での個展に行っただんです。入り口から入ったときに、壁の右側にレコードのジャケットが飾られてあつて、左側には本棚とか奈良さんが集めていらしたものがありました。あのとき、ごく一部だと思うんですけども、奈良さんの心の中に入ってしまったみたいな感じがありました。

やはり、入り口みたいな意識があつたのですか。

奈良 入り口というか、結局あれが

自分にとっては「出口」で、本当に見てほしいのはそこなんです。さつき言ったように、絵がいっぱい並んでいても、絵一枚から見えるものって限られていると思うし、トータルで見ないと自分というものが見えてこない。やっぱり僕が見てほしいのは、絵というより、自分の中にあるものなんじゃないかなと思ってます。そうじゃなきゃ面倒臭いツイッターとかもやらないだろうし。いつも人に対して言っているようでありながら、自分に対して確認するように書いているような気がする。それも、自分で自分を見たいという表れです。

やっぱり気づいてほしいのは、過去に読んだ本とか、レコードとか、集めたものとか、そういうものから僕ができてきている人が現在進行形でこういう絵を描いているんだというところ。作品自体よりも、そういうところを見てほしいんじゃないかな。**松本** 私は《春少女》(P1右側の作品)が好きで、でも、実物は見たことがなくて、家にポストカードを飾っていたんです。豊田市美術館で実際に見て、「生で見なければわからないものがあるな」と感じ



た瞬間に、言葉になる前に涙が出てきたんです。

奈良 ああ、そうなんですか。ありがたいです。

松本 絵を見て涙が出たのは、《春少女》じゃないんです。

奈良 それは光栄でございます(笑)。

松本 私にとって特別な作品ですね。どうしてももう一度会いたくて、

今日、実は、ここへ来る前に横浜美術館に行って、《春少女》の前に三〇分ぐらい立っていたんです。

奈良 ああ、本当？ 申し訳ない。周りの人から変な人だと思われる(笑)。

松本 やっぱり実物を見ると違いま

すね。どこに焦点を当ててもいろんな発見がある。絵の女の子と、目が合わないからというのもある気がするんですが、自分の奥を見られている感覚みたいなものがあって。私も、絵の表面の女の子というより、やっぱり向こう側を見ているみたいな感覚があった。すごく奥行きを感じたんです。

奈良 ああ、なるほど。

松本 表はピンク色ですけど、その後ろにいい色があるというのが、歴史があるみたいな感じで、平面の絵を見ているはずなのに、時間の流れのようなものを感じて、今日もいい発見がありました。

奈良 そうですか。俺もそういう発見をしてみたい(笑)。でも、絵ができちゃうと、そんなに長い間見ないですね。

松本 ああ、そうなんですね。**奈良** うん。長くても一、二分くらいかな。やっぱり描いているときに、すごい時間、集中的に見ているから描いていた時間を蓄積した分くらい、見る人に伝わればいいのかと思うときがある。だから、最終的にそれがどんなに簡単に描かれたように見えても、その前に人が長くいられるものが、自分にとっていい作品なの

かな。何かうまく言えないけど。

松本 もし何時間でもいられるのだったら、そこにいたくなるぐらいの感覚でしたよ。

奈良 ああ、そうなんですか。それは、駄目ですよ。

松本 (笑)。「ああ、今自分はどこにいるんだろう」という、戻ってこれないみたいな感じになるんです。**奈良** そうそう、だから駄目なんです。戻ってきてください(笑)。

無意識に選択した結果

松本 奈良さんの学生時代についても同いたいなと思っていたんです。

奈良 いやあ、全然見本にならないような学生だったと思います。全然勉強する意思もなかったし、美術大学へ行こうと思ったのも、小っちゃい頃から人より絵を描くのがうまかったからだし。受験勉強って、みんな大学へ入るためにやっているわけで、好きでやっているわけではない。みんなが受験勉強を一生懸命にしているのを見て、「俺はそんなことをしたくないな。どうしよう。でも、大学というところへ行きたいなあ。行かないと、駄目だよな」と思ったときに、努力しなくても絵がうまか

ったから、絵の学校だったら入れるんじゃないかなと考えたんだよね。画家になろうという意識はなかった。

いろんなことが重なって、だんだん絵に対しても真面目になっていくんだけれども、学生時代は、本当に画家になりたいという人たちに囲まれないで、自分は「楽をして卒業できるのが美大だ」みたいな。実際、すごく遊んで、絵を描く時間より、映画や演劇を観たり、ライブへ行ったり、本を読んだりする時間のほうが多かった。

卒業してからは、真面目にアーティストになろうと思っていた連中が挫折していった、自分は何となく適当にやっていたのに、だんだんその面白さがわかってきて、いつの間にか適当ではなくなって、残った。そんなんだから、学生時代のことは何の参考にもならないと思うよ。

松本 そういう奈良さんの学生生活に勝手にシンパシーを感じていました。

奈良 いや、駄目ですよ。こんなふうに過ごしたら駄目だよという見本でした。大学院も、執行猶予が欲しくて受けたし。

大学院の時に美大とか芸大へ行きたい人たちの予備校でアルバイトを

したんですよ。そうしたら、予備校に通っている高校生が、「先生」「先生」と呼ぶんだよね。大学にいるときは全然駄目な学生なのに、俺はその子たちが行きたい大学に通っているから、高校生は、俺の言うことを鳥の雛が親鳥を見るように信用する。彼らの眼を見て「もうちょつと真面目にならなきゃな」と思った。

大学院が終わるまでの二年間でそういう気持ちになって、もう単純に自分がどうのこうのより、かわり合った生徒たちに本場に「先生」と呼ばれるような人になりたいなと思って、もう一回勉強するために、ドイツに行っただよね。ドイツだったら入っちゃえば学費がいらなから。そうしてうちに、何となく認められるようになった。いつの間にか周りからアーティストって言われるようになってたんだよね。

松本 これになろうと決めてやっていくという選択ではないとしても、結果的にやはり自分が必要なものとか、自分がこうありたいみたいな道を、無意識的にでも選択した結果なのかというふうに感じますね。

奈良 うん、そうですね。そうやって「美術」をやってきたおかげで、いろんなものを、自分が美術以外で

やってきたことを通して見るることができるようになりました。自分がどういうふうに生きたいかとか、そういうのがだんだんわかってきた。本当に、この年になって、ここ数年でやっとわかってきたというか。東北の震災があつて、自分の中にあつたくだらないものが削ぎ落とされて、よりシリアスに物事を考えるようになった。

「美術」という一つの小さな世界ではなくて、ありきたりな言葉ですが、自由に生きるといふか。やっぱり認められていくことで、逆に、「これは自分が望んでいた生きた方じゃない」とだんだん明確になってきた。もちろん絵は描いていくのだろ

うけど。

松本 私は漠然と心理学の道へ行こうと思いつながら大学に通ってはいたのですが、心理学って、「人を助けるんだ」とか「自分を知りたいんだ」とかすごく熱い学生がいて、みんな真面目だったんですね。それで、どうにもついていけないというか、ピンと来ないというか。

大学に向かう途中に宮城県美術館があつて、講義に行くはずだったのに美術館の中にいたり、アルバイトのめり込んだり。学生時代って、さつき奈良さんがおっしゃっていたような、自由に生きる時間みたいな自分が選んで自分が決めてという体験をするほうが、すごく楽しくて意味があつた感じがします。その中で、すごく悩んだり、出会いがあつたり、自分は何がしたかったんだらうということを考えるきっかけもあつて、すっかり人の話を誠実に聴きたいなと思つたんです。「うん」「悪い」の評価ではなくて、その人がどういうふうに生きてきて、今をどう感じているのかとか、その背景にあるものをしっかりと聴きたいという思いを発見してからは、すごく真面目に勉強するようにしました。

奈良 いい話だね。



松本 本でわかることとか、学問で

わかることが、すべてではないと思っています。「仕事をしながらよくそんなに遊んでいるね」と言われるんですが、今でも学生時代以上に映画を観に行ったり、ライブに行ったり。最近、楽天戦を観に行くのも好きなので球場にもよく行きます。

奈良 楽天！ さすが東北人。

松本 そういうものでできた私で、人の話を聴くというのを大切にしたいと思っていますので、奈良さんの経歴とかエピソードを読む中で、シンパシーを感じていたんです。

震災が与えてくれたもの

奈良 今までは、物事を大雑把に見てきていて、すごく漠然と生きていたことは確かなんです。だから、絵を描いている中でも、やっぱりおちゃらけてやっている部分もあった。

震災の後、そのおちゃらけた部分をなくしていくこうとしている自分がいたなと思う。それから、震災が、もう一つ僕に個人的に与えてくれたものは、自分がどこで生まれ育ったかということです。

東京に上京した頃は、まだ自分というものが全然できていなくて自信



がないから、自分のバックグラウンドを語るときに、例えば、「棟方志功が出たところだぞ」とか、「太宰治って知っている？」とかさ。

松本 自分ではないもので語るんですね。

奈良 そう、親戚でも何でもないので、自分の身内のように言う。でも、上京したての人たちは、やっぱりみんなそうなのね。そういう表面的なリスpektから出発して、だんだんその中で自分というものをつくっていったときに、自分がリスpektしなければいけないのは、そういう名前が知られた人たちではなくて、自分のお祖母さん、お祖父さんとか、いつもリヤカーで物を売りにきてい

たあの人とか、自分が見てきた無名の人たちであって、名の知れた人たちほど、実は何も与えてくれないことにだんだん気がついていった。

でも、そうやって自分ができていったはずなのに、二〇〇〇年あたりからいろいろ認められるようになって、また見えなくなっていくんだよね。それが震災でまた揺り戻されて、その無名の人たちによって自分ではき上がっているということを再確認した。

松本 認められるようになってから見失ったというのは、外から自分がどう見られているかということが意識されたとか、そういうことですか。

奈良 うーん、こういうことをやっても許されるというか。遊びでやってみたものでも、それなりにみんなが面白がってくれる。でも、それは自分としては遊びでやっているという感覚を忘れて「それもいいものだ」みたいに思っちゃう。それがシリアスさがいい部分というか、ちょっとおちゃらけた感じ。それはそれで、そういうのが必要な時代というか、空気があるのかもしれないけど、震災があつてシリアスになった。

あと、そうだね。二〇一一年に横浜美術館でやる予定だった個展を、

震災が起る前だったんだけど、時間的にちよつといいものができそうにないというので、二〇一二年に遅らせてもらったんだよね。最初のアイデアでは、「Let's Rock Again」みたいなテーマで、ガーンと行く感じの展覧会にしようと考えていた。

「Let's Rock Again」。今でも恰好いな思うんだけど。でも、その延期した間に震災があつて、何かちよつと違うなと。ロックとか、そういうものが届かない人にも届くようなものをつくらなきゃという気分が盛り返した。自分にしかできないものの、それはやっぱり自分と対話していくもの。そういうところから生まれる作品が、個人個人がその作品と対話できるものになり得るだろうし、そういうことをしなければだめじゃないかと気づかせてくれたのは、やっぱり震災だと思う。

想像力の使い方

松本 二〇一二年の展覧会の存在は、私を見落としていたというか、意識に上つていなくて、なんでだろうと思ったときに、あの震災を経験してからの一、二年つて、やっぱりちよつと自分が違う感じになっていたか

らですね。

奈良 ああ、何となくわかります。

松本 私が住んでいるのは仙台市の中央のほうなので、津波がきたり、家が壊れたりということはなかったんです。でも、精神科の病院で働いているということもあって、通って来られていた患者さんが、海のほうに住んでいて、家を全部なくしたとか、もともと傷ついて受診している方々がもつと傷ついたということを感じていたりとか、記憶に残っている土地が全く何もなくなくなっちゃっているのを目にしたときに、目が全然外に行っていなかったなという気がします。改めて考えたら、やっぱり私自身が傷ついていたんだなと思うんです。あれを外側から見ると、あの地域に行つて感じるのと、だいぶ違うんだらうと思いましたね。

奈良 うん、そうだよな。

松本 それまで、阪神・淡路大震災つて、遠いところの話のような気がしていました。

奈良 リアリティを持てるか持てないかって、やっぱりそれに似たような体験、あるいは、それ以上の体験をしないと見えてこない。

松本 想像力の使い方も大事だなと思います。例えば、本当に患者さん

の気持ちを知ろうと思うと、私ははじめも受けなきゃ、虐待も受けなきゃ、もう壮絶なことを受けなきゃわからないのかと言ったら、それはまたちよつと違うと思うんです。「ああ、この感覚つて、もしかして、私が昔感じたこういう感覚と似ているのかも」というところから入っていくというか。「絶対に私にはその人の気持ちはわからない」ということも含まれていないといけないと思うんですけれども。

奈良 本当にその人の中にどっぷり入ったら、大変なことになる気がするなあ（笑）。

やっぱり似たような体験を増幅させたり、小さくしたりしながら共有していく。僕は、気づいてなかっただけかもしれないけど、子どもの頃にいじめられた記憶はない。でも、海外へ行つて、アジア人だからというところで差別的な待遇を受けたことと照らし合わせたり、外国語が話せないときに言い返せない、そのもどかしさ。これは、たぶん子どもが大人に対して感じていることで、子どもは言葉が返せないから、ギヤーツと声を出したり、泣いたり、物を壊したりするんじゃないかとか。それは、自分の体験と照らし合わせて初



めてわかつていくというのがある。そういう体験を自分がしてきたことを、逆に財産だなと思うようになっていく。何も苦労なく育った。それは、傍（はた）から見てみると幸せそうに見えるかもしれないけれども、苦労してきた人のほうが、いろんな共感する要素を持っているわけです。

いつも笑っているだけの体験ではなくて、泣いたり、もどかしかったり、いろんな体験をしてきたほうが、逆に笑いの喜びの大きさがわかるだろうし。喜びの中にいたら、やっぱりそれが幸せだということがわからない。

松本 うん、そうですね。どうしても、人って見たいように

しか見なかったり、一部の見えるところで判断してしまったりしがちだと思いますし、それで自分を守っているところもあると思うんですけどね。

奈良 それで、楽しい時ほど、苦しかった時のことを忘れちゃうよね。

松本 今はすぐ調べられる時代だから、知っているつもりになっちゃったり、経験した気になっちゃったり、昔、弘前の小さいレコード屋に行つて、そこで一生懸命CDを探して、「ああ、このジャケット、恰好いいな」と思ったり、あまり売れていないCDを買うには、注文をしなければいけないって、届くまでのタイム・ラグがあるから、届いたら歌詞カー

ドを隅々まで見て「ああ、このサポートのギターの人って、あのアルバムにもいた人だ」みたいな。

奈良 ああ、わかる、わかる。

松本 自分で苦労した切実さみたいなものがあったって初めて体験になる気がします。田舎に育って、欲しいものは自分で追いかけていけないと手に入らなかったというのが、今は良かったなという感じがしています。

奈良 そうですね。音楽の配信やYouTubeのサービスが始まって、自由に平等にみんなが見たり聴いたりできるようになった。昔は、お金を溜めて、レコードを買ったり、CDを買ったりしないといけないって、やっぱりレコード会社もお金を儲けたから、売るためにすごく広告を使

って、買わせるように仕向けていく。今は、逆に言うと、買わせるように仕向けられなくても、みんなが好きなものを探せるし、すごく安く手に入れることができるとも言えるよね。

すると、今は今で、悪い言い方をすると、簡単に手に入り過ぎるようになった。ある意味平等に好きなものを集めることができるようになったけど、本当に探し求めてつかみ取ったみたいな充実感はないかもしれない。俺はやっぱり昔のほうが好き

で、わかる人しかわからない、その共通言語としてロックがあったりとか、こういう恰好をしていたら仲間だとか。今そういうのが全くなくなっている感じもあるね。

松本 心って、その時代、風土、いろんな文化によって、常に変わっていくものだと思うんですね。だから善し悪しではないと思いますし、たぶん今の時代を生きている人たちの心があると思うんです。

奈良 今の若者と話をして決定的に違うのが、やっぱり想像力の問題なんだよね。

ほら、昔は、待ち合わせをして、来なくても、連絡の手段がないじゃない。今だったら、すぐ電話したり、メールしたり、いろいろできるけど。すると、すごく心配しちゃうのね。心配しちゃう、イコール、相手は何をしているんだろうと想像する。

「どこかで事故に遭っていないかな」とか、「電車に乗り遅れたかな」とか、いろんな想像がでてくる。

そこで、思いやるとか、想像するという機能を働かせるわけじゃない。簡単に連絡が取れるようになると、その機能を使われないから退化していく。すると、相手の気持ちがわから

なくなっていくっている。

だから、どうしてもわかり合えないものというのが、「ああ、これがジェネレーション・ギャップか」と俺は思ってた。

子どものときに、うちの兄貴たちが「三〇歳以上を信用するな」とか言ってた。誰だって三〇歳を超えるのにさあ（笑）。「ジェネレーション・ギャップ」という言葉が出てきたけど、自分は現実には「ジェネレーション・ギャップ」というのを感じたことがなかった。年を取った人でもわかり合える人もいるし、若い人でもわかり合える人がいる。そう思っていたんだけど、そのマスとしての、世代としてのギャップというのが確かにあるんだというのが、携帯電話とかの登場によって目

に見えたというか。「ああ、こうやって人間というのはジェネレーションができていくのかな」みたいな。だから、携帯がないところを旅すると、すごく気持ちがいいね。

松本 まだまだお伺いしたいところですけど、そろそろ時間のようなので。

奈良さんが、これからまた年を重ねて、経験を重ねて。どんな作品ができてくるのか、とても楽しみにし

ております。

奈良 いやあ、作品は、あまり期待しないでください。

松本 じゃ、活動も含めてですかね。

奈良 そうですね。二〇人くらいが集まるようなところで、全員の顔が見える状態で何かしたいね。そういうことを、たぶんどんどんやっていくのではないかと思っています。

松本 楽しみですね。ありがとうございます。

奈良美智（なら・よしとも）

一九五九年青森県生まれ。ドイツ国立デュッセルドルフ芸術アカデミー修了。美術作家。一九九五年に名古屋屋芸術奨励賞、二〇一〇年にニューヨーク国際センター賞、二〇一三年に芸術選奨文部科学大臣賞を受賞。二〇一一年横浜美術館を皮切りに国内五か所を巡回した「I DON'T MIND, IF YOU FORGET ME」は、それぞれの会場でも驚異的な入場者数を記録、その後も国内外で多くの個展を行っている。作品は青森県立美術館、東京都美術館、横浜美術館、ニューヨーク近代美術館はじめ、多くの美術館に収蔵されている。

松本聡子（まつもと・さとこ）

一九八〇年青森県生まれ。東北大学大学院教育学研究科臨床心理研究コース修了。臨床心理士。精神保健福祉士。一般財団法人みやぎ精心会国見台病院臨床心理科主任。専門分野は臨床心理学、精神分析の心理療法、心理アセスメント。

巻頭対談 奈良美智 × 松本聡子 01

巻頭言 欲求階層説と児童虐待 井村 修 10



装画 わたべめぐみ

Special Feature Articles

特集1

音楽とところ 責任編集：岩倉 拓 11

歌いながら考える	北山 修	12
音楽の力を感じるとき	大寺雅子	14
音楽と人生	池 志保	16
心理臨床と音楽	森平直子	18
調律——合わせるということ	佐藤 映	20

特集2

恋愛 責任編集：松本聡子 25

恋愛論	井ノ崎敦子	26
スクールカウンセリングでの恋愛相談	人見健太郎	28
いまどきの恋愛——「絶食系」時代の親密さ	山口貴史	30
セクシュアル・マイノリティの恋愛	宮腰辰男	32

心理臨床なう 責任編集：秋田恭子 38

糖尿病と心理臨床	千葉友里香	39
予備校のカウンセリング	小澤和輝	40
男性のドメスティック・バイオレンス被害	柳田多美	41
研究の最前線——心理臨床のコストパフォーマンス	末木 新	42
加害者臨床——性犯罪者治療の本質	飯岡慈生	43
ひきこもり支援	小牧右京	44
薬物依存からの立ち直り支援	森 一也	45

Serial Articles

心理臨床 TOPICS 当事者研究の切実さ——これからの心理士のために	東畑開人	22
先生たちの卒業論文——成瀬悟策先生	野村れいか	24
心理臨床学会から 資格関連委員会	奥村茉莉子	34
てんてん こころの広場を行く その6	細川貂々	36
WORLD MAP 韓国の臨床心理学界の動向	奇 恵英	46
心理臨床家の養成 京都大学	桑原知子	48
専修大学	吉田弘道	50
初心者のためのブックガイド 『プレイセラピーへの手びき——関係の綾をどう読みとるか』	寺崎真一郎	52
『心理臨床家の手引き [第4版]』	佐藤宏平	53
『心理臨床への多元的アプローチ』	岡野憲一郎	54

臨床心理士資格審査の受験資格を取得することができる大学院	55
編集後記・事務局だより	岩倉 拓・杉江 征 56

巻頭言

欲求階層説と児童虐待

日本心理臨床学会 副理事長 井村 修

アメリカにマズローという心理学者がいました。彼は欲求階層説を提唱しました。人間の欲求は低次なものから高次なものまでピラミッドのように五層になっていて、下から上に「生理的欲求（空気、水、食物など）」から「安全と安定の欲求」「愛情、集団所属の欲求」「自尊心、他者からの尊敬の欲求」「自己実現の欲求」となります。人間はまず生理的要求を満たし、それが満足されると「安全と安定」を求め、順次より高次な欲求を満たそうとします。もっとも高次な欲求が「自己実現の欲求」です。自己実現する人間とは、自己や他人や自然も受容し、自発的で仕事に熱中し創造性の高い人です。おそらく動物では「愛情と集団所属の欲求」までで、それ以上の欲求は人間独自の欲求と思われま

す。

三〇年近く前にニューヨーク近郊の児童自立支援施設を訪問したことがあります。虐待を受け家出し、非行に走った少年に会いました。「家には帰りたくないの？」と尋ねたら「家は食べ物がなし、暖房も止められているから寒い」「ここは暖かくていい、第一こ

飯がある」との返答でした。その時マズローの欲求階層説が私の頭に浮かびました。やはり生理的欲求や安全・安定の欲求が満たされないと、自己実現などは不可能です。日本に戻り図書館で児童虐待の件数を調べてみました。驚いたことに全国で一〇〇〇件程度でした。正確な数字は記憶していませんが、アメリカの五〇分の一くらいだったと思います。その時は、日本は子どもを大事にする国だと思いました。

しかし、近年児童虐待の対応件数は一〇万を超えています。また、全国で起きる虐待事件の報道には胸が痛みます。三〇年前の日本は、児童虐待が少なかったのではなく、通告制度や対応する組織が未整備で、件数としてあがってこなかっただけなのです。来談者中心療法を創始したロジャーズは、若いころロチェスターの児童虐待防止協会で働いていました。虐待の防止やリスクのある家族への支援は、臨床心理士や公認心理師の重要な業務です。児童虐待や心理臨床に関心のある高校生や大学生の参考になれば幸いです。

こころは見えないけれど感じることはできます。

ロックバンド QUEEN のボーカル、フレディ・マーキュリーがこぶしをふりあげて歌うとき、彼の“こころ”がわたしたちに直に伝わってきます。映画「ボヘミアン・ラプソディ」の大ヒットの理由の一つは、バンドのメンバーの歴史や心情が丁寧に描かれていたからでしょう。フレディの生まれ、コンプレックスゆえの野心、そして愛情や性指向の矛盾と孤独。さまざまな出会いと別れと再会。それら人生の心模様の振幅の中からあの楽曲が紡ぎだされ、歌われていることに、映画は改めて気づかせてくれたのです。

文字がない文化はあっても歌がない文化はありません。歌や音楽は、こころの反映であり、こころを表現する欠くべからざるもののなのです。

音楽×(ニアリーイコール)こころ。

あなたが今、ヘッドフォンで聴いているその音楽、カラオケで歌う歌、口ずさむメロディーもあなたのこころのあらわれです。やさしい癒しのメロディー、激しいビート、時には無機質でわけがわからないリズム。恋の切なさのバラード、絶望の旋律、決意と勇気を奮い立てるロック。こころと並走しながら、日々刻々それらは変化し、ある時にはある音楽が聞きたくなり、ある音楽は絶対に聴けないでしょう。

そして私たち心理臨床を営むものにとっても、音楽は示唆に富み、こころを理解するための入り口であり、癒しそのものでもあります。熟練になると、相談者に会うとその人なりの音楽のようなものが聞こえてくるといいます。あなたもこころによくよく耳を澄ましてみると、あなたの心臓音をビートにしたあなたの音楽が聴きとれるかもしれません。

こころと音楽の関係に注目して本特集は組まれました。是非、耳を傾けてみてください。

あざみ野心理オフィス 岩倉 拓

音楽とこころ

特集
1



歌いながら考える

北山精神分析室

北山 修

「ながら族」

五〇年前、「ながら族」とは、ラジオを聴きながら同時に勉強しているという、私たちの世代を形容するものでした。そして私には、言動に「あれとかこれとか」と、同時に最低でも二つの流れがあつて、これがまともでないことがあるのです。そのため、学校の先生たちに「注意散漫」とよく言われ、青年期にはこの

どうしようもない傾向を私は「ながら族」と結びつけていました。

しかし、人生は進むにつれて広い道から細い道に入っていくのが常識とされています。世間では一つの山をきわめるのが偉くて、二つの山を一度に登ろうとするのは、二兎を追うものは一兎をも得ず、と言うように否定されます。

やがて私は臨床の世界に入って、精神分析に出会い、この性格的問題の理由のようなものに出会いました。

それは、心のあり方として、無意識的な願望と、意識的な自我（わたしの）志向が、矛盾しているのです。つまりは、あれやこれやと拡散していく心の広がりを感じながらも、同時にそれと並行して、それらを注意してまとめあげようとするという意識的な傾向が存在すると考えられるのです。人は、前者の拡散傾向を「無神経」ととらえ、後者の統合傾向を「神経質」と呼びます。

歌いながら考える

もちろん大人になるにつれ、体験的に注意散漫では失敗しやすいということもわかるようになりました。他方ではこれで関心が広がり、視野が広くて俯瞰的にものを見ることができ、あれこれ面白いことに興味が生まれるので楽しいのですが、他方で間違いやミスが起きるので、この状態はいけないことだと思っていました。

こうして、私の無神経と神経質、集中する思考と散漫な心という二種

の自己状態について、私の自己評価もまた変化するのです。片方ではあれこれ関心を広げてまづいと思いがら、他方でぼうつとしているのも気持ちがいいし、これでいいじゃないかと感じるのです。人間に関心が向かいながらも、目の前の景色にも料理にも、あるいはそこに吹いているそよ風にも関心が向かうという、注意散漫について、私自身の肯定と否定という評価が入れ替わるのです。

若い頃は神経質と無神経のまどまりのない交替だったのですが、私全体がその「どっちも」なのだということを堂々と言えるようになったのは、学問的には精神分析のおかげですが、実際には音楽、それも歌のおかげだと言えるのです。というのは、私の音楽活動では、歌いながら考えるということが起きるのです。特に私は作詞を担当しながら、音楽活動を行っているのです。曲を聞いて歌詞を考えるというのは、若い時からずっと続いている営みなのです。

そして、好みのジャンルであるフォークソングでは、ギターを弾きながら、自分の歌を歌う場合もありま

す。そういうとき頭では真剣に考えながら口では気楽に歌うということ、自分の神経質と無神経の全体性が回復し、日常ではバラバラな自分が統合されるのを感じます。普段は自分に極端な傾向の両方があるとは感じていたのですが、その全体を比較的肯定的にとらえてくれたのがフオークソングだったのです。

しかし日常では、歌うと考えなくなり、また考えると歌えなくなることも多いのではないのでしょうか？ 次に書くように、人びとはその片方を選び、「中間のない」偏った考え方になりやすいことも理解したのです。

事例

心理療法で出会った四〇歳の女性研究者のことを話しましょう。相談された際の日常の大きな悩みは、権威者の前に出ると「頭が混乱する」ということでした。対面の週一回の設定で、私たちは語り合いました。

最初の頃の大きな特徴は、ひとか

たまりの話をする、長い空白が生じることでした。最初は、この意味がお互いに分からなかったのですが、やがて、見えてきたことがあります。話していると話がなくなるので、彼女は頭の片隅で隠れ、やがて考え直して、立て直して、再び外に出てくるといふ、表と裏の分裂のようなものがあるということでした。

それはまるで「兎と亀」の分裂のようであり、表の兎は忙しく働いて消耗し、裏にはゆっくり考える亀がいて、それが入れ替わって登場するのですが、二つはただすれ違っていたのです。実は私にもこの分裂があり、昼は兎で、夜は亀になるなあと自分でも自覚したことがあります。

さらに新たに分かった面白い問題は、音楽が好きで彼女が歌えないことでした。彼女がメロディやリズムに合わせると歌えなくなると言うので、私は思いついたのですが、私自身は、この歌うこととメロディやリズムを聞くことの二重の活動を、歌う時に同時にやっていると気がつきました。とくにステージの上で、私はリズムに乗る兎と、考える亀とは

出会い、歌いながら考えるという二重性の統合が起きているのです。彼女と話しながら、私は自分のことを考えていました。

それで、私は彼女にこう言ってみただのです。「メロディに合わせて兎をやりながら、亀の歌を歌うという、人前に出ながら自分を出すという二つが同時にできないのですね」。

治療で歌を一緒に歌ったわけではありませんが、歌えない彼女と私は音楽療法みたいなことをやっていた。ここで私は彼女に教えられたことがあります。

それは、ここでも自分が人前で話す時に重要なのは、話しながら考えることができるという二重性でした。ところが人前に出ると、相手に合わせすぎてしまい、自分の考えがなくなりやすいのです。つまり、「のみこまれてしまう」ということです。

全体性の回復のために

日常では考えることと歌うこと、この二つは両立しないということが多いでしょう。歌うと考えるにくな

り、考えると歌いにくくなるという体験はありませんか？ それは、ほとんどの方が作詞家ではなく、歌う時に考えないからです。しかしもし、歌の作詞を行うことになると、突然考えながら歌う必要が出てきます。

例えば、私が友人と遊びでやってきたゲームがあるのですが、カラオケに行つて既存のメロディに新しい歌詞をつけながら歌ってみてはいかがでしょうか。この「クリエイティブ・カラオケ」では、考えながら歌うことになりましたが、簡単ではありません。考えないまま、ただ同じ歌詞を歌わねばならないという呪縛から逃れられず、自由な替え歌の遊びに参加できないのです。それって、人生の不自由さを象徴しているのでしょうか。

人生って、歌うことと考えることが両立する時こそ、自分がまとまっていると感じます。そういう機会を得られたことに私は感謝し、音楽仲間を友人に持ち、そこで作詞家であられた時間を実に幸せに思うのです。それは、私にとって楽しくて苦しい治療だったのです。



音楽の力を感ずるとき

皆さんは音楽の力を感ずることはあるでしょうか？ 音楽を聴くと、気分が落ち着いたり、体がリズムに合わせて動いたり、昔の記憶やその時の感情がよみがえったりすることもあるかもしれません。このような音楽の力を人の支援に役立てる方法の一つに音楽療法があります。私が最初に音楽の力を感じたのはアメリカで音楽療法を勉強していた時のことでした。

留学初期の私は、英会話はままな

日本大学

大寺雅子

らず、英語の歌は覚えてたでアメリカの文化にもなじみがありませんでした。そんな状態ではありましたが、実習としてユダヤ系の高齢者施設でグループセッションを行うことになりました。案の定、そんなシドロモドロ状態の音楽療法に参加していた認知症の方々の反応は芳しくなく、文字通り「しーん」という感じのこともありました。そこで私は英語ではないので避けていたユダヤの歌に挑戦することを決意しました。ひと

まず大学のユダヤ系の先生にイディッシュ語やヘブライ語の発音を教わり、ユダヤの歌を必死で練習しました。そして、ある日のセッションでハバ・ナギラ(Hava Nagila)という歌を恐る恐る歌ってみました。すると、とたんに雰囲気は活気づき、参加者の皆さんはそれまでにないセッションで歌唱活動に参加し始めたのです！「あの子、私たちの歌を歌っているよ！」と驚いている人もいました。正直なところ、あれは音楽的には良い演奏と言えるものではありませんでした。それにもかかわらず見られた参加者の劇的な変化がとても印象に残りましたし、「音楽の力ってすごいなあ」と素朴に思いました。

音楽の力とは

しかし、今となつてはアメリカでのこの経験は果たして「音楽の力」によるものだったのだろうか？と疑問に思います。劇的な変化が見られましたが、それは音楽ならなんでもよかったというわけではありません

ん。あの時、参加者にとつての「私たちの歌」を提供したからだと思いますし、「私たちの歌」をアジア系の学生が歌っているという意外性や生演奏で歌が提示されたことなども関係していたかもしれません。

つまり、「音楽の力」には音楽の受け手側のさまざまな背景や音楽を聴く状況も関係するのです(Hargreaves & North, 2010)。さらに複雑なのは、聴くという行為のみならず、自ら演奏すること、創作すること、他者と音楽体験を共有することによつても「音楽の力」は発揮されることがあります。すべての人に同じ効果をもたらす音楽は今のところ発見されていません。音楽を薬に見立てて「この症状にはこの音楽」というふうに処方することは難しいということなのです。

音楽の力を得るには

したがって「リラックスするためには何を聴いたらよいですか？」とか「眠れる曲って何ですか？」などは、実をいうと音楽療法士泣かせの



質問なのです。この手の質問を受けた時には、「同質の原理」(Alshuler, 1954)に基づいて音楽の選曲方法について説明することがあります。この原理によれば、音楽を選ぶ時にはその時の気分や状態にある曲を選ぶことが推奨されます。例えば、落ち込んだ気分の時には気分を上げるための音楽ではなく、まずは落ち込んだ気分にあう曲からスタートして徐々に気分を上げるための曲に変えていくのです。ただし、そのようにして音楽を選んで聴いてみたとしてもねらい通りの効果が得られるとは限りません。繰り返しになりますが、それを聴く人のその時の状態や音楽を聴く文脈などによって音楽の効果は異なるからです。

たかが音楽、されど音楽

音楽の人への効果という複雑な事象を説明するために多くの研究が行われていますが、まだ明らかにされていないことはたくさんあります。それでも多くの人が「音楽の力」を信じており、その力をポジティブな

ものとしてとらえているのは興味深い点です。「音楽の力」を信じるからこそ、自らのパフォーマンスを高めるためにアスリートが試合前に音楽を聴くのでしようし、大きな災害の後には人々への慰めとして復興支援コンサートが開催されるのです。

また、「音楽の力」は時として個人レベルではなく社会にも広く影響をおよぼすことがあります。例えば、第二次世界大戦中に日本では国威発揚と国家統制を目的とした軍歌や歌謡曲が数多く作られました。海外ではナチスによるユダヤ人強制収容所で、親衛隊員の娯楽としてだけでなく収容者を管理統制することを目的とした音楽の演奏が頻繁に行われていました(ギルバート、二〇一一)。

これらは国家的に「音楽の力」を戦争や民族弾圧に利用した例であり、歴史的に振り返ると「音楽の力」の負の活用方法でした。

戦時中の音楽は、当時を生き延びた人の記憶と結びついていることがあります。例えば、軍歌は音楽療法では取り扱いを注意すべきジャンルです。

軍歌や戦争の話に抵抗感を示す人がいるからです。一方で、軍歌を歌うことで当時を懐かしむ人もいます。したがって、一概に軍歌の使用を避けるべきだとはいえないのです。

「音楽の力」は個別的であり万能薬とは言えません。しかし、音楽が個人の背景やニーズ、またその人が置かれた状況にびたりとはまった時には、予想を超えたパワフルでユニークな影響力を発揮しうるといってもまた、「音楽の力」の面白さであり奥深さであると思います。

●文献

- Alshuler, I. M. (1954). The past, present and future of music therapy. In Podolsky, E. (ed.), *Music therapy*. New York: Philosophical Library, pp.24-35. (Reprinted by Kessinger Legacy Reprints)
- Hargreaves, D.J. & North, A.C. (2010). Experimental aesthetics and liking for music. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (eds.), *The handbook of music and emotion*. Oxford: Oxford University Press, pp.515-546.
- シリリ・ギルバート (二〇一一) 二階宗人 (訳)『ホロコーストの音楽——ゲットーと収容所の生』みすず書房

音楽と人生

福岡県立大学

池 志保

大衆が楽しめる
ポップカルチャーとしての音楽

西洋音楽史を辿ると、思想的な「音楽のモダニズム」は一八世紀半ば前後から始まっていると言われています。それ以前の音楽は教会のために作曲されたものが中心であって、バロック期に人間の情感的側面が浮かび上がるようになるものの、作曲家個人が表現されるような近代的音楽観が出現するのはバッハの死後以降のこととされています。つまり中世では、音楽家の「人生」はパトロンである教会や、その後の宮廷音楽に代表される貴族の嗜好に大きく影響を受けていました。

現代では大衆文化としてのポップカルチャーが音楽界を席巻しています。教会や宮廷などのパトロンに代わって大衆が作曲（作詞）された音

楽を購入しています。私たちが iTunes で気軽に世界中の音楽をダウンロードして聴くことができるように、今や、大衆が好む音楽が莫大な利益をもたらす「売れる音楽」となったのです。現代のアーティストの「人生」は、個々人の「生き方」だけでなく、このような大衆文化や市場経済との結びつきの文脈の中で生じていることを捉えておく必要があるでしょう。

病跡学から考える

ジャスティン・ビーバーの人生

1 成育史と「父」役

ここで、音楽のポップカルチャーとしてのアイコンでもある、ジャスティン・ビーバーを取り上げてみたいと思います。ジャスティン・ドリー・ビーバーは現在二五歳で、一九九四年三月一日に誕生しました。

当時、母パティは一七歳と若く、一八歳であった父ジェレミー・ビーバーとは結婚せず、シングルマザーとして彼を育てています。両親共に親になるには若すぎて、パティがジャスティンを身ごもった際は周囲からの強い反対もあったようです。父は、後に別の女性との間に二人の子ども（ジャズミン&ジャクソン）を作るも結婚せず、昨年別の女性と結婚して娘（ベイ、ジャスティンの二四歳下の妹）をもうけています。ジャスティンは複雑な家庭環境で育ちますが、健気に両親に多額の資金援助をしたり、腹違いの兄弟を大変かわいがったりしています。

正規の音楽教育を受けず、独学でドラム、ピアノ、ギター、トランペットを習得していくなどの天才的な才能がジャスティンにはありました。母が YouTube に投稿したジャスティンの動画をきっかけに、敏腕マネージャーのスクーター・ブラウンに見出され、彼は二〇〇八年に一三歳でレコード会社と契約を結び、一躍世界のトップスターに成長していきます。3D自伝映画「Justin Bieber: Never Say Never」(2011)ではマイケル・ジャクソンの話題作「THIS IS IT」の全米興行成績を抜き、American Music Awards やグラミー賞など数々の賞も受賞しています。ジャスティンが R & B シンガー・ソングライターとしての名声と莫大な富を得ていく一方、両親は現在も収入を息子であるジャスティンに依存した生活を続けています。彼にとつての実際の「父」は十分に機能しておらず、父に代わってジャスティンが幼い頃から一家の稼ぎ頭として大人の役割を担ってきたとも言えるでしょう。

2 善悪、大人と子どもに split された自己

青年となったジャスティンは反抗や非行を繰り返すようになり、「お騒がせセレブ」の評判が付きまとうようになります。実年齢に比べて見た目も精神も「幼い」という評判もつきました。父の役割を担ってきたはずの彼に、何が起きているのでしょうか？ ジャスティンをよく知る人物が彼の二面性を指摘していたことに私は着目します。彼には「子ども」と「大人」、「悪い子」と「良い

子」、「ポップスター」と「世捨て人」の二面性が同居しているのだと。精神分析的に考えると、彼の自己は「*split*（分裂）」されていると言えるかもしれません。養育環境でトラウマを抱える子どもは自己を分裂させることで自分の心を守ることがありますが、彼も大人との間でトラウマが積み重ねられてきたのではないでしょう。幼い彼は自我が十分育つ前から熾烈な音楽界のマーケティング戦争に巻き込まれ、富に目をつけた大人（悪い父母）たちによって利用されては裏切られたことによる、寝深い人間不信感が形成されていました。パパラッチへの怒りを爆発させたこともあり、現在はうつ病の治療



ジャスティン・ビーバー（パーパスツアー）



中です。“Where Are U Now”のミュージック・クリップでフラッシュアップされる一瞬のシーンを停止して見ると、服に“POP MUSIC IS THE DEVIL”（ポップスはやっぱり（悪魔）だ）、の文字が描かれてあるのが発見できます。自身の「悪」と「罪」を暗喩するかのようには“BAD（悪）”と書かれた帽子を被り、胸に十字架が描かれてあるTシャツを着ているシーンも一瞬映ります。その一方でメディアでは取り上げられることが少ないのですが、彼は善い行いも数々行っています。例えば東日本大震災でコンサートを中止する海外アーティストが続出する中、彼は来日を果たして公演の収益を被災地救済のために寄付しています。この頃レディ・ガガが大きく取り上げられましたが、実はガガよりもジャスティンの方がいち早く復興支援に来日し、被災地の子どもたちを激励していました。

3 孤独とtwinsip うちのパートナー

ジャスティンの重要なパートナーには長年の恋人セレーナ・ゴメスと妻ヘイリー・ビーバーがいます。セ

レーナも父が一七歳、母が一六歳の時に誕生し、彼女が五歳の時に両親が離婚して母子家庭で育ちました。ディズニーチャイルドの子役から芸能活動をスタートさせたセレーナとジャスティンは、生い立ちが似ています。妻ヘイリーは、見た目がジャスティンにそっくりだと話題になりました。コフトは健全な自己愛の発達に、twinsip（双子）転移を述べています。ジャスティンはセレーナに猛烈なアプローチをして恋人関係になりましたが、彼女との破局後は自分と似たヘイリーを妻にして双子のように服や持ち物を共有するの



ジャスティンと弟ジャクソン
（グラミー賞授賞式）

を好んでいます。彼は彼女たちに“*me*”としての自分と似た側面を見て、無意識に孤独な自己を修復させているのかもしれない。似ているというtwinsip体験には、彼女たちがすでに自分とは違っているという認識が、彼にはあることが前提であることも付け加えておきます。

●文獻

Skrillex and Diplo - “Where Are U Now” with Justin Bieber (Official Video).
Togashi, K. & Kortler, A. (2015), *Kohut's Twinsip Across Cultures*. London: Routledge.

心理臨床と音楽

音楽の力

音楽によって癒されたり、励まされたりしたという経験は誰にでも少なからずあるのではないのでしょうか。私自身は、親に叱られたり誰かとけんかしたりしてむしゃくしゃしていた時、大切な人を失い悲しみの中にある時、不安やプレッシャーで追い込まれた時、ピアノを思い切り弾いているうちに気持ちが落ち着くとい

相模女子大学

森平直子

うことをしばしば経験しました。カラオケでストレスを発散していると、いう人も多いでしょう。音楽を使ったセルフケアです。

多様な音楽療法

心理臨床には芸術療法という領域があります。芸術は、言葉に依存しない、無意識が表現されやすい、創造的である、自由な自己表現を促す、といった点で大きな力を発揮します。

絵画、陶芸、ダンス、演劇、詩歌、その他さまざまな芸術が心理療法に取り入れられています。音楽療法もそのひとつであり、非常に多様な技法があります。集団での歌唱、合奏、クライエントが即興的に鳴らす楽器の音にセラピストが他の楽器で合わせていく一対一で行う方法など、さまざまな音楽の使用形態があります。演奏する形もあれば、聴く形もあります。行動療法を基盤とした音楽療法、精神分析を基盤とした分析的音楽療法、神経学的音楽療法などもあり、子どもから高齢者まで、さまざまな病状の人を対象として行われています。

関係性

音楽療法というと、楽曲自体の持つ力によって癒すというイメージがあるかもしれません。しかし実際には、「音楽」と「クライエント」との間、また「クライエント」と「セラピスト」との間で何が起こっているかが非常に重要であり、それをどのように捉えてセラピーに活かすか

調整的音楽療法

がセラピストの腕の見せどころです。被災地や病院のベッドサイドで、望んでいるかどうかかわからない人に演奏を聴かせたり、オフイスで集中力を高めるとされるBGMを常に流したりすることは、害となることもあります。ある人には癒しをもたらした曲も、別の人には、また同じ人に対しても別の状態の時には、害になってしまいうこともあるのです。

前述の通り音楽療法にはさまざまな形態、技法がありますが、セラピストに高い演奏技術が必要な技法も多いため、音楽療法の多くは、音楽大学等にある音楽療法コースで学んだ音楽療法士によって施行されています。その中で、演奏技術が必要とせず、音楽を使った心理療法と言うことのできる技法に、調整的音楽療法(RMT)があります。RMTのセッションでは、毎回10分〜15分ほどの音楽を聴取し、その後、聴取中の体験の分かち合いを行います。



音楽聴取にあたっては、閉眼し、注意を、①「音楽」と、②「身体感覚」と、③「考え・感情・気分」とに向けて、振り子のように行き来させる、ということが求められます。その時大切なことは、この三つの領域のどこで起こっていることも「ありのままに知覚すること」と「生起するままに放っておくこと」です。三つの領域のそれぞれで起きていることにしつかり気づきながら注意を動かすことによって、特定の部分への神経症的なとらわれ（例えば気がなっていることが頭から離れない、痛い部分ばかり気にしてしまう、など）から解放され、心身の不自然な緊張が良好な状態に調整されることを目指します。使用する音楽は主にクラシックの管弦楽曲です。二〇セッションから成るプログラムの初期にはゆったりとした鎮静的な曲調の音楽を使用して、リラックスした中で身体感覚の仕方や注意の動かし方を練習します。次第に活性的な曲、ダイナミックな変化のある曲を使用して、心身に生じるさまざまな事象を好き嫌いや良し悪しの判断なしに

受け止める練習をします。最後の段階には不協和音や予測できないリズムなどが使われている現代曲を用いて、一瞬一瞬を捉え、今を生きている感覚をつかみます。最終的には、音楽を用いなくても、周囲にある日常の雑音や自然の音を利用して、いつでもどこでも自分の状態に気づき、心身の状態を調えられるようになっていきます。

調整的音楽療法とマインドフルネス

RMTは一九六〇年代にドイツで生まれた技法ですが、そこで求められている在り方は、近年注目されているマインドフルネスです。ヴィパッサナー瞑想と非常に似た方法ですが、音楽を利用することによって、学生や一般の人にも気軽に体験でき、また心身の不調がある人にも安全に施行できる療法になっています。

調整的音楽療法における音楽の役割

①心身に多様な反応を引き起こす働き…観察する材料を増やし、訓練

しやすくします。

②注意を自分の外に引きつけさせる働き…考えにはまってしまうがちなクライエントや、身体の不調を抱えていて身体のことばかりが気になっているクライエントの注意を、音楽の方に引きつけることができ、とらわれから離れやすくなります。

③「今」を捉えさせる働き…音楽は「時間の芸術」であり、刻々と過ぎ去っていきます。そのため「今」生じていることを知覚するマインドフルネスの練習材料として最適です。

④関係対象としての働き…RMTにおいて、音楽は「周囲の人間や環境の代替物」です。本人の意思とは無関係に現存し、本人の中にさまざまな反応を引き起こします。

音楽と上手に接触してゆくために、知覚の仕方や体験の仕方を工夫する必要があります。常に「周囲の環境とその中にある自分」を捉える練習をすることができま

⑤時間と空間の枠を提供する働き…音楽を流すことで、セラピール

ムという枠の中にさらに安全な枠が提供されます。音楽再生中は安心して瞑想に取り組みます。そのため一〇分という短時間でも十分にマインドフルな状態になることができるのです。

調整的音楽療法の効果

私はこの療法を長年に亘って、学生相談室、子育て支援、アスリートのメンタルトレーニング等で用い、セラピストを養成するグループも行ってきました。あがり症、不安、抑うつ感、イライラ、神経過敏、注意の偏り、などに効果が得られ、不安な考えで頭がいっぱいになりがちだった人が、自信を持ち、生き生きと生活できるようになる例を多数経験しました。神経症的・心身症的症状の改善にも、健康な人のストレスマネジメントにも有効な技法です。このように、音楽は心理臨床において、さまざまな形で用いられ、ユニークかつ有効な役割を果たしています。

調律——合わせるということ

はじめに

調律 (tuning) とは、音楽用語で、楽器の弦などを、正しい音が鳴るよう調整することを指します。音楽には固有のリズムやトーン (調子) があり、さまざまな楽器の音があわさってひとつの音楽を構成します。

調子が合えば、協和音が空間を巻き込んで共鳴し、心地よい気持ちになります。逆には、

不協和音によって不快な気持ちにさせられます。

単細胞生物から脊椎動物まで幅広い生物は、生きるためにリズムを刻んでいます。生き物はさまざまなリズムで移動し、共生し、呼吸し、心臓を働かせながら、常にリズムミカルな世界に生きています。こと人間においては、そういった生態レベルのリズムから、動きの速さ、語りの速度といった社会的リズムに至るまで、幅広い動きの特性を持ち、個々人が

京都文教大学

佐藤 映

自分のリズムの中に生きているのです。加えて、独自の声のトーンを持ち、状況に合わせて振る舞いを変えながら過ごしています。

それぞれの調子を持つ人と人が出会う時、自然と相手に呼吸を合わせたり、相手の気持ちや状態に合わせて声のトーンやタイミングを調整したりしています。それ自体はごく自然なことですが、互いのリズムがぴったり合うこともあれば、もちろん合わないこともあります。そうして互いの調子を調律し合うところに、感情が生まれるのです。それはまさに、さまざまな楽器がひとつの音楽を奏でることと同じように捉えることができるでしょう。

心理臨床における調律

心理臨床の現場では、援助者であるセラピストがクライエントや患者さんに「合わせる」ということが日常的に行われています。言葉を話しづらい状態にある人に対しては、呼吸のリズムや声のトーンを合わせてみることも大切な関わり方です。よ

り複雑なコミュニケーションでは、話したいことがなかなか言葉にならない人に対して、じっくり「待つ」ことや、少し体調の悪そうな患者さんに対して、状態を理解した上で、個々人に合わせた過ごし方ができるような環境を提供することなど、援助を求める人の状態に「合わせていく」ことは、心理臨床の基本です。

これは、調子を合わせてもらうことが、その人に心地よさをもたらすからです。この根底には、母親が泣いている赤ん坊を抱え、その泣く調子に合わせて体を揺らしてあやす行為が関係しています。これは情動調律と呼ばれ、人間は生まれて間もない頃から他者に調子を合わせてもらうことで、気持ちが安定し、「守ってくれる他者」の存在の実感を持てるようになります (写真1)。心地よい環境を提供してもらえることで、クライエントや患者さんは落ち着くことができ、その上で自分自身の悩みを振り返ったり、症状について考えるなど、自分の心と向き合う作業を行う環境が整うのです。この意味で、調律は「心理臨床における癒し



写真1

の前提となる環境を整える行為」だといえるでしょう。心理臨床では、身体感覚のレベルで合わせることから、行為レベルで合わせることまで、幅広い次元で対象者に「合わせる」ことが大切なのです。

現代における調律の難しさ

現代の世の中は、人間関係の希薄化が叫ばれはじめてから久しく、その影響がさまざまな場面に顕在化してきています。インターネットを通じて情報のやりとりができるため、人と人が面と向かってやりとりをする必要性は、以前よりもずっと少なくなりました。対面しないやりとりにおいては、姿勢や表情、話すリズムやトーンなどによる非言語的な交流がなされないことにより、調律を

行うことができません（写真2）。

「合っていない」状態に気づくこともできないやりとりが、日常的に行われる時代になっているのです。高校生や大学生の中には、スマートフォンでSNSにより他者とやりとりをする方が、対面するよりも多いという人もたくさんいるのではないのでしょうか。心理臨床においては癒しにつながるベースとなる雰囲気づくりのための調律が、日常的に行われ難くなっているのです。このことは



写真2

逆に、調律してもらうこと自体が貴重な体験となり、ハードルが高くなりつつあることを意味します。加えて、それが貴重だからこそ求められているとも言えます。“なにかズレている気がする”、“相手の気持ちがわからない”、“この人といると不快に感じる”などの体験が多い人は、生命の本来の原動力を活性化する調律の回路を動かすためにも、対面のコミュニケーションを大切にしてみてほしいと思います。あるいは、悲しい気持ちの時に悲しい調子の音楽を聴くなど、自分の感情状態に合った音楽を聴くことは、自分自身の心の調子を整えることになりますし、その音楽についての話を他者と共有することもまた、コミュニケーションで他者と「合っている感じ」を体験する方法のひとつです。

おわりに

音楽を合わせることは、楽器ができることを前提とした話ではありません。音楽は人間本来の生きる原動力を活性化する営みで、いわば人間

のうちにある自然現象の表現形態です。この意味で音楽はすべての人の心に宿っており、人は日々、生きることで自分の音楽を奏でています。誰もが歌い、詠い、語ります。実際に音を奏でることも含めて、自分自身もつ対面のコミュニケーションにおける音楽は、合わせたり合わせてもらったりするという基本的態度が、癒しの基盤を整えるのです。

調律の機会が減っている現代だからこそ、同じ時間や空間を対面で共に過ごすこと、そこでの体験を共有することについて、開かれた態度でありたいものです。

当事者研究の切実さ——これからの心理士のために

当事者研究がブームです。多くの本が出版され、さまざまなイベントが開催されています。たくさんの方が巻き込み、加熱しています。ただ、私たち心理士は基本的に当事者研究に対して静観の構えをとってきたと思います。少なくとも私はそうでした。この業界には次々と新しい援助法が登場しては退場していくのだから、当事者研究についても様子見でいいこう、そんな感じでした。

しかし、最近になって気が付きました。当事者研究は過去に流行し、その後沈静化していった諸々の援助法とは全く違います。それは「効果が桁違いだ」という煽り気味の話では全然ありません。そうではなく、当事者研究はこれまで私たちが前提

としていた文脈とは異なる文脈から登場し、しかもその文脈は現在進行しているメンタルヘルス業界の歴史で社会的な地殻変動と深く関わっています。そう、当事者研究とは精神分析や認知行動療法、家族療法などと並列する援助法の一つではなく、そもそも「援助とは何か」という問いの根底を組み替えようとするある種の文化運動なのです。そういうことに気が付いてしまい、これは心理士にとって切実な話だと焦ってしま

ったので、以下でこのことを同業の皆さまとシェアしたいと思います。当事者研究を手っ取り早く把握するには、雑誌『臨床心理学』の増刊号「みんなの当事者研究」と「当事者研究と専門知」をざっと読むのが

十文字学園女子大学 東畑開人

いいでしょう。包括的に全体を見渡すことができます。だけど、そんな暇はないかもしれないから、強引に要約するなら、野口（二〇一八）の一文が分かりやすいでしょう。

「精神の病を抱える当事者たちが自分の抱える問題を自分で研究する。自分の問題を仲間の前で発表し、参加者全員でその問題の仕組みや対応策について考え実践する。このような活動が『当事者研究』である」。

そう、北海道にある精神障害者のグループホーム浦河べてるの家で始まったこの実践では、水を飲みすぎるとか、怒りの爆発が抑えられないなどの問題を、当事者本人が「研究」します。しかも、当事者同士で「ともに」研究します。とてもシン

ブルなものです。

自分の問題を自分で研究する。こう書くと、もしかしたら「面接でいつもそれをやっています。クライアントが自分のことを考えるのを助けるんです」とか「フロイトやユングだって、自分の問題を自分で研究していましたよ」と思うかもしれません。確かにそうです。主観的にしか存在しない心というものの性質上、心の援助法とか理論は本質的に「自分で自分の問題を研究する」という構造から生み出されるしかありません。しかし、実はこのロジックでは「当事者研究」の切実さを捉えきれません。そうではないのです。それを捉えるために、当事者研究がいかなる文脈からもたらされたものなのかを見る必要があります。

熊谷（二〇一八）は当事者研究が身体障害者による当事者運動と自助グループの二つの系譜が合流するところに成立したと書いています。前者はたとえば脳性まひのような身体障害をもった当事者が、生活をしていくうえで自分に必要な支援は自分で決めるという立場の元になされた

運動であり、後者はアルコールや薬物の依存症者が回復のために、自分たちで集まり、自分たちで語り合うという実践のことを指します。この二つはその内実としても、方向性としても大きく異なるものですが、実は共通している点があります。これは専門家の世界の外側で、専門家に抗して行われたものなのです。当事者運動は、支援やサービスのありかたを専門家が決めるということに抗して行われたものであり、自助グループは専門家による援助の限界を前に、当事者たちが自分たちで生き延びるために始めたもののなのです。

当事者研究が心理士にとって切実である理由はここにあります。当事者研究は専門家の世界の外部から立ち現れ、専門性なるものに対峙します。問題とは何か、どうなるのが良いのか、そしてそのための対処法とは何か、病理・健康・治療という専門家が占有していた諸概念に対して当事者研究はオルタナティブを示そうとしています。

しかも、重要なことは、そのような在り方が、私たちの社会の大きな

地殻変動と同期していることです。

石原（二〇一八）は当事者研究の源流にアメリカにおける消費者運動があることを指摘しています。そう、制度や資本、そして専門職という権力に対して、ユーザーが自分の権利を主張し、行使するという民主的な政治的潮流が当事者研究の背景に存在しているのです。それは私たちが専門家ではなく一市民であるときには慣れ親しんだ政治的態度です。

だから、私たちは当事者研究を自分たちの専門性の範疇で解釈して、矮小化してしまうわけにはいきません。それは専門性という枠組みそのものに対する揺り動かしなのであり、専門家が持つ権力性への挑戦なのです。このメンタルヘルスの民主化という政治性こそが当事者研究の革新性だと私は思います。

実は昨今当事者研究は次のステージに突入しています。発達障害やひきこもりの当事者研究を経て、現在では「生きづらさ」や「非モテ」といった医学の範疇を超える問題においても、当事者研究が普及し始め、誰しもが当事者として立つ時代がや

ってきています。それだけではありません。熊谷（二〇一八）が「ポスト制度化」という言葉で表現しているように、当事者たちのニーズが医療や教育といった様々な制度の中に取り入れられ、さらには制度設計そのものに当事者が深く関与することが始まっています。

このことは当事者側にも新たな課題をもたらしているわけですが、同時に専門家たちにも新しい構えを要請しています。つまり、当事者との協働を前提にしてしか専門家が制度に居場所をもちえないという局面を迎えようとしているのです。病院の心理士が何をするのか、スクールカウンセラーはいかなる役割を担うのか、専門家は当事者と協働してサービスの在り方を創造していかないとはいけません（これをコプロダクションといいます）。

国家資格となった心理職は、さまざまなステークホルダーとの政治的交渉を重ねていかなければなりません、その中でも最重要な相手が当事者なのです。そのような流儀は、私たちに与ってはまだまだ未知のもので

はないか、と私は思います。だから、まず当事者研究に触れることから始めましょう。そこに、次の時代の心理士にとって不可欠な感性が詰まっています。

● 文獻

石原孝二（二〇一八）『精神障害を哲学する——分類から対話へ』東京大学出版会
熊谷晋一郎編（二〇一七）『臨床心理学増刊第9号——みんなの当事者研究』金剛出版
熊谷晋一郎編（二〇一八）『臨床心理学増刊第10号——当事者研究と専門知』金剛出版
野口裕二（二〇一八）『ナラティブと共同性——自助グループ・当事者研究・オーブндаイアローグ』青土社

心理臨床と研究は切り離すことはできない。研究者としてのスタートである「卒業論文」に先達は何をテーマに選び、どんな研究をしてきたのか。インタビューを通して先生たちの卒業論文について教えてもらうことが今回のねらいである。

インタビューに伺うにあたり、日程調整のため成瀬先生に電話をかけた。「昭和二十六年頃の『心理学研究』に載っているから事前に読んで来なさい」と言われ、その後「僕の研究はね……」と成瀬先生は電話口で卒業研究について詳細に語り始めた。卒業論文が『心理学研究』に掲載されていること、成瀬先生が約六八年も前のことをすぐに思い出し、当時の研究について詳細に語るができることに驚いた。『心理学研究』一一巻に掲載されていた「視知覚関に及ぼす形の影響（第一報）」は旧字体であり、聞き手である筆者がゲシュタルト心理学の知識が乏しかったため、研究を理解するには時間を要した。

研究の概要

成瀬先生の卒業論文は、図と地の明度差法によって「よいゲシュタルト」の法則の是非を検討する（成瀬、一九五一）ことを目的とし、ゲシュタルトに関する

実験を行い、二部構成でまとめられている。実験装置を製作し、第一部で四つの実験、第二部で五つの実験を行い、全て合わせると九つの実験を実施している。研究の動機について成瀬先生は「ゲシュタルトの場の理論をやってみようと考えた。日常生活の中でばやけたものが形となつて見えるようになってくることに注目した。人の真似や外国人の真似ではないことをやろうと思った。人がやってわかつていることはやる意味がない。誰も見たことがないものをやろうと考えた」と話す。日常生活の中の疑問に注目し、「実験をきつちりやった」結果の一部が図1である。

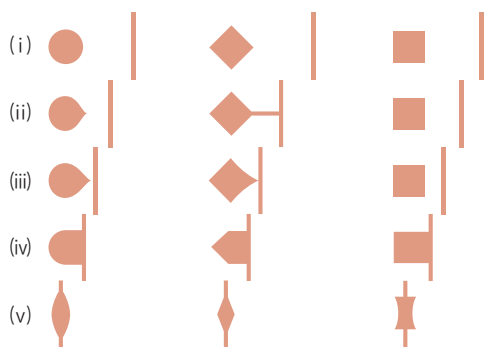


図1

これは一図形が他図形に影響を及ぼして形を崩壊させる経過を調べ、「よいゲシュタルト」の法則が存在するかどうかを検討した結果を示している（円や菱形は早くから図形が変化し輪郭が崩壊していくが、正方形は異なることが見てわかる）。

卒業研究（論文）と心理臨床の繋がりが

卒業論文はその後の心理臨床や研究にどう繋がっていったのか尋ねると「何の繋がりもないし、活かされていない」と笑い、「大学に残れるようになったから繋がっているといえば繋がっているかな。大学に残してもらったために当時流行っていた知覚心理学の研究をしようと考えた。研究者として催眠をやっているよりも知覚の実験をやっている方がきちんとした感じが当時はあった」と言う。当時すでに催眠に取り組んでいたが、卒業論文を作成する間はいったん中止し、卒論完成後に「我慢していた分」催眠に打ち込んだ。

「心理療法は大雑把なの。主観的で科学論文にならない」としたうえで、「動作法は動作で客観的にどう変化したかわかるし、効果がわかりやすい。科学的に考えると、効果はいいけど、身体動きをさせないで心が変わったか」ということはまだはっ

きりしない」と続き、今なお主観的な体験をいかに客観的に、科学的に示しているかを追求する姿勢は卒業論文で九つもの実験を行っていた姿勢と通ずるものがあると感じた。

研究も臨床も、一つひとつ事実（結果）をきちんと押さえていくこと、簡単にわかつた気にならずに疑問を大切にしないことをわかつたこととする姿勢が大切だと教えていただいたインタビューであった。

〔引用文献〕 成瀬悟策（一九五二）「視知覚関に及ぼす形の影響（第一報）」『心理学研究』一一巻三四号、二六―三五頁（DOI <https://doi.org/10.4992/jlpsy.21.3-4-26>）

成瀬悟策（なせる・ごやう） 一九五〇年東京文理科大学心理学科卒業。医学博士。九州大学名誉教授。二〇〇一年勲二等瑞宝章受章。催眠の実践動作法の開発と日本の心理臨床の発展に寄与。





特集
2

恋愛

逢ひ見ての のちの心に 比ぶれば 昔はものを 思はざりけり

国見台病院 松本聡子

権中納言敦忠（四三番）『拾遺集』恋二・七一〇

一〇〇〇年以上前に詠まれた恋の歌です。いざ恋が実った後に味わう胸の痛みと比べると、片思いをしていた時の苦しみなど、まるでなにも考えていなかったかのようなだという意味の名句です。恋しい人を想っては、会いたい、話したい、触れ合いたいと願っている間の切なさや楽しくも苦しいものですが、恋人になったら幸せな結末であるということではなく、そこからさらに、どこまで愛せるのか、自分のことを愛し続けてもらえるのか、そもそも愛とはなんなのだろう……などと、恋愛を通じて私たちは数々の感情を体験していきます。愛おしいからこそ憎らしくなったり、安心する関係だからこそ失うのが怖くなったり、まして失恋をした時は自らの存在価値が揺らいでしまうほどに傷つきが深くなったりもします。相手を想いながら、自分自身を見つめ直すことにもなるでしょう。

先に挙げた和歌の時代では、お互いの顔を見ることがないまま、気になる相手の口コミを集めたり、家柄、和歌から読み取れる知性などから相手の人柄を想像したりすることが恋愛の中心だったそうです。あれこれと思い巡らせ、自分をアピールするために手紙を送り、返事が来るまでの間、月を見上げては恋慕に浸るといような恋愛模様です。

さて、現代はどうでしょうか。メールやSNSの登場で、関係性の中の心的距離やタイムラグが減っていき、それに伴いコミュニケーションの質が変わってきているように、恋愛関係の密度や深度といったものも変化しているように見えます。結婚をしないという選択肢もあれば、セクシャリティの多様性にも社会が幾分か排他的ではなくなってきた時代背景もあります。それにより悩みが複雑化している人や、恋愛以前に他者と思うように親密に繋がれないことに苦しむ人もいます。

本特集では、現代の恋愛について、「恋愛論」、「スクールカウンセリングでの恋愛相談」、「いまどきの恋愛——『絶食系』時代の親密さ」、「セクシュアル・マイノリティの恋愛」の四つの視点から描き出してみました。私たちが、恋愛を通して体験するさまざまな側面が見えてくることを期待しています。

恋愛論

徳島大学キャンパスライフ健康支援センター

井ノ崎敦子

「恋愛」の誕生は一九世紀

私たちがイメージする「恋愛」はいつ生まれたのでしょうか。恋愛心理学研究者として有名なHendrick, S. S. & Hendrick, C. (1992) によると、現代の恋愛は、現代の前の時代であるヴィクトリア朝時代に生まれました。ただ、いきなりヴィクトリア朝時代に「恋愛」概念が誕生したわけではなく、一二世紀の「宮廷

愛」からと一八世紀後半から一九世紀初期の「ロマンティック・ラブ」という二大運動を受けて誕生しました。「宮廷愛」は、神への愛が人間への愛に引き下げられたものとされ、礼儀と求愛の諸儀式によって達成される神聖な統一体を確立する関係と考えられていました。続いて登場した「ロマンティック・ラブ」では、愛それ自体に焦点が当てられるようになり、人間同士が愛し合うことそのものの価値を重視するようになり

について述べます。

恋愛のゴールは結婚？

現代の日本では、非婚・晩婚・離婚の増加が見られ、ほとんどの人が結婚する社会ではなくなってきましたが、今でも「恋愛」のゴールは結婚であるという「恋愛結婚」の考え方は根強く残っています。例えば、芸能人の交際に関するニュースでは、当人同士が結婚の意思を表明している交際を「真剣交際」と名づけて特別視しています。

しかし、恋愛のゴールを結婚とする「恋愛結婚」という概念は、「恋愛」よりもさらに新しい概念で、第二次世界大戦後から一九六〇年代の間に普及したものです（山田、一九九六）。戦前までは「恋愛」と「結婚」は別物と捉えられていました。「結婚」はあくまでも家同士の契約であり公的な関係でした。一方、「恋愛」は個人間における関係性であり、私的な関係を指していました。それが戦後に、公的な関係を指す「結婚」と、私的な関係を指す「恋

愛」が合わさって、結婚に結びつく恋愛が本物の恋愛であるという「恋愛結婚」という概念が生み出されました。

なぜ、戦後「恋愛結婚」が登場したかという点、そこには、戦後の近代資本主義と高度経済成長があると指摘されています。恋愛を公的な関係に結び付けて、恋愛をした先で、男性が外で働き、女性が家事に専念するという性別役割分業に基づく結婚を多くの人が選ぶことが、経済成長を加速化させることに都合が良かったと考えられています。

この資本主義ではあらゆるものが商品化されます。人間も例外ではなく、商品として価値づけられる対象となります。恋愛市場においては、周りから「イケメン」や「美人」と評価されること、男性ならば稼働能力が高いこと、女性であれば家事育児が得意であることなどが、商品価値の高い者として評価されます。こうした考え方に馴染むと、現在交換している相手よりも商品価値の高い他者が登場するたびに、交換相手を交換することを繰り返すと考えられます。

ます。

恋愛の本質

しかし、恋愛について哲学的探究をしている精神分析家Frommは、恋愛というのは、かけがえのない相手とのかけがえのない結びつきであると主張しています(Fromm, 1956)。恋愛関係にある二人は他の誰とも取り替えがきかないという「排他性」という特徴をもっています。従って、「ほかにいい人はいないかな」と交際相手と取り替えができそうな他者を探しているならば、「恋愛している」とは言いがたいかもしれません。以上のことから、人間を商品化するという資本主義的な考え方に基づいて恋愛することは不可能であると考えられます。そして、かけがえのない関係である「恋愛」体験の多様性は、果てしなく広がる可能性を秘めています。

恋愛をするには「愛する」技術が求められる

ただし、誰でも望めば幸せな「恋



愛」を簡単に手に入れられるわけはありません。Frommは、幸せな「恋愛」を手に入れるためには、「愛する」技術を磨く必要があると主張しています(Fromm, 1956)。それは、告白はデートの三回目ですとか、食事代は男性が払うなどといった、表面的なテクニックを指しているのではなくありません。もっと全人格的な態度を指しています。例えば、交際相手が、進学したいと切願していた大学受験で不合格となり、軽い調子で「落ちちゃった」と知らせてきたときに、交際相手の心の痛みにしっかりと寄り添うことができるかというようなことです。こうした「愛する」技術は、生まれつき備わっているものではなく、訓練で磨くことができるのです。自分自身を愛おしく思い、今、この瞬間をしつかり生きることも重要な訓練の一つです。

なぜなら、自分自身を真剣に愛することができると、他者を真剣に愛することは連動しているからです。従って、いかに自分らしく生きるかということ、自分にとって幸せな恋愛関係を築くことは深く関係して

います。現代は、インターネットの普及により、さまざまな形での出会いの機会が拡大し、恋愛の自由化が加速しています。そうした現代において、「愛する」技術を磨くことの意味はますます重要になっていくのではないでしょう。

● 文献

- Fromm, E. (1956) *The art of loving*. New York: Harper & Brothers Publishers. 鈴木晶(訳) (一九九二)「愛すること」新訳版 紀伊国屋書店
- Hendrick, S.S. & Hendrick, C. (1992) *Romantic love*. Thousand Oaks: Sage Publications. 斎藤勇(監訳) (二〇〇〇)『恋愛学』講義 金子書房
- 近藤智彦 (二〇一六)「古代ギリシャ・ローマの哲学における愛と結婚——プラトンからムソニウス・ルフスへ」藤田尚志・宮野真生子(編)『愛——結婚は愛のあかし——』ナカニシヤ出版、二一三五頁
- 宮野真生子 (二〇一六)「近代日本における『愛』の受容」藤田尚志・宮野真生子(編)『愛——結婚は愛のあかし——』ナカニシヤ出版、一七一—二〇五頁
- 山田昌弘 (一九九六)『結婚の社会学——未婚化・晩婚化はつづくのか』丸善

スクールカウンセリング での恋愛相談

みとカウンセリングルームどんぐり

人見健太郎

はじめに

スクールカウンセラーは、今では最も国民に身近な心理専門職となっています。公立の小中学校ではスクールカウンセラーの全校配置が実現しており、心理専門職の実力が最前線で国民に試される状況にあると言えるでしょう。児童や生徒の相談内容は多岐に亘り、現場での感覚では時間が少ないと思うこともたびたび

です。

私自身は、高校を中心に毎年複数校で勤務していますので、高校での話になることをあらかじめお断りしておかねばなりません。したがって「高校におけるスクールカウンセリングでの恋愛相談」と題した方が適切だと思いますが、恋愛相談のみが中心になって相談室を訪れる生徒はそれほど多くありません。思春期という過酷な時期を生き抜く中で、今も昔も恋愛は大人やカウンセラーに

相談するよりも、友人や先輩と話しながらお互いに成長していくということなのかもしれません。それでも、悩みが話される中で恋愛の話になることはあります。いくつか学校現場での体験を書いてみますが、プライバシー保護の観点から、相談内容は加工してあることを明記しておきます。

駆け出しの時代に経験した相談事例

私がスクールカウンセラーとして勤務して比較的すぐの頃でした。女子高校生が思いつめた表情で学校の相談室にやってきました。恥ずかしそうにしながら「こんな相談をしていいのでしょうか？」と前置きして、「実は今日は好きな男子の誕生日なのですが、お祝いのメールを送ってもいいと思いますか？」と話し出しました。メールを受け取ると何円かのお金がかかる時代でしたので、「嫌いな人からのお祝いメールでお金がかかったら迷惑をかけてしまう」と言うのです。もちろん失恋や相手の男子が周囲に言いふらしてか

らかいの対象になることへの恐れもある様子でしたが、それはごく普通の反応だろうと思われました。心理の専門職として、この悩みをどのように聴いて、どのように返事をすべきか相当悩んだ記憶があります。

結局、私は彼女の自信のなさに焦点を当てました。すると、次々と複雑な家庭環境で育ってきたことや、失敗をしないように頑張ってきたことが語られ、自ら生い立ちを振り返って、「だからメールを送るのが怖いんだな」と結論が出たようでした。「先生は凄いですね。メールを送る決心ができました」と最後に言われましたが、私は何もアドバイスなどはしていません。彼女自身が、自信のなさという私の指摘からさまざまなことを話しながら考えて自分で結論を出したのです。

これこそがカウンセリングの理想的な形であることは言うまでもありません。恋愛相談という入り口は、自信のなさやこれまでの生い立ちという別なテーマの置き換えだったと理解できました。

SNS時代の恋愛模様

SNSは本当に身近なツールになり、LINEやTwitterなどを使っている高校生が大半です。落ち込んだ様子を担任の先生に心配されて来室した女子高校生は「最近、彼氏が冷たい」と泣き出しました。どんな彼女なのだろうと想像していると、非常に遠方に住む相手で、どうやって知り合ったのか不思議に思い訊ねると、Twitterで知り合って、実際に会ったことはないが毎日連絡を取り合っているということでした。

このような悩みは非常に多くなってきましたが、最初は「会ったことのない人との恋愛って？」と私は戸惑ったものでした。SNSでの繋がりは、IDを削除すればその時点で関係が終わってしまうという独特の脆さも孕んでいます。寂しさから恋愛相手として選んだまではないのですが、その先が見えないという悩みになります。相談室に登場する人たちは、ほとんどの場合がそもそも学校に馴染めないとか、家庭環

境が不安定である人が少なくなく、SNSという別世界で恋愛を楽しむのかもしれませんが、実際に会うという展開になることもあります。結果的にデートDVの被害に遭ったり、性的関係だけがあって傷ついて戻ってくることもあります。記憶に新しい座間での無差別殺人事件もTwitterが出会いの場でした。改めて寂さとSNSは少し危険な組み合わせなのかもしれないと思いますが、私たち心理の専門職は「SNSはもうそこにある」という自覚が必要でしょうし、学校の先生方と一緒に、SNSとの付き合い方を話し合うような企画などを立てて学校で活動するのも大事な仕事だろうと思います。

その他の恋愛事情とまとめ

ここ最近増えているのはLGBTの相談ですが、これは他稿に譲ります。一言だけ述べるならば、その恋愛の形態がマイノリティであるがゆえに当事者の悩みは非常に大きくなるということです。周囲の理解も追いついていないことがほとんどの

で、じっくり彼らの悩みに耳を傾け、最新の情報を知っておくことが必要でしょう。また、「恋愛に興味がない」という話も対人関係の悩みの中で出てくることがあります。「何であんな面倒なことに興味があるのか？」と真剣に問われます。多くの高校生が恋愛に魅了されるので、焦りを感じたり自分に変なのではないか？という気持ちになるようですが、思春期に一過性の問題として恋愛や性的なことに嫌悪感を示す人もいますので、現在その人が感じている苦痛に寄り添うことが大事でしょう。

他にも、いわゆる共依存関係に陥ってしまった、これ以上の交際に意味はないと思いつつも離れられずに悩んでいる生徒の相談や、アニメやゲームのキャラクター（いわゆる「二次元」）への恋愛が話題になることもあります。自分自身の恋愛観と離れすぎている場合に人はそうした少し変わった恋愛を軽蔑する発言をすることがあります。「自分とは関係ないものにしておきたい」という防衛機制の現われであることもあり、学校という集団では



いまどきの恋愛

「絶食系」時代の親密さ

愛育クリニック／あさみ野心理オフィス

山口貴史

「絶食系」、「VR」の時代に

最近、恋愛界における生態系に異変が起こっているのを読者の皆さんはご存知でしょうか。新興勢力の名は「絶食系」といいます。「絶食系」とは「積極的に恋愛をする『肉食系』や、恋愛はしたいけれど積極的に異性にアプローチをしない『草食系』から派生した言葉で、恋愛に興味がない男子・女子」（コトバンク）

のことを指します。そもそも異性への興味をなくし、つながりは断絶すらされているようです。

絶食系とまではいかないまでも、異性との触れ合い方の変化には臨床場面でもよく遭遇します。あるクライアントの女性から「新しい恋人ができました」と報告されました。少し間があった後に「……VR（バーチャル・リアリティ）の中ですけど」と続きました。詳細を尋ねると、VR上の仮想空間で知り合った「女

性」と交際することになったと分かりました。VR上では好みの顔や服装をしたキャラクター（アバター）を用いることができるのですが、彼女は男性のアバターを使用し、女性のアバターを使用している誰かと交際を始めたと言います。中にはリアルでの交際に発展することもあるようですが、VR上はあくまでも仮想空間なので、生身の接触はありません。

このように「いまどきの恋愛」は恋愛対象の相手との触れ合い方に大きな変化が起こっており、人との間に親密さを求めているかのようにも見えます。

絶食系にしても、VRにしても、本当に恋愛に興味がなく、直接的な触れ合いや親密さを求めているのでしょうか？ 社会の多様化が進み、さまざまな恋愛の形がある中、確かにそういう人も一定程度は存在するでしょう。けれども、ここでは臨床心理の視点からその背景に目を凝らしてみたいと思います。

「自分の感情が怖い」

例えば、絶食系男子や女子の中には、自身に好意や性的な関心を向けられることが「怖い」人がいるようです。心理療法の中で語られる恋愛の話に耳を傾けると、ある男性は「彼女を作ると自分がムカついたり、感情的になるかもしれないじゃないですか」と自身の感情が表に出ることを恐れていました。他にも「もし彼氏ができたら、その人に支配されてしまうから交際したくない」と恐れていた女性が思い浮かびます。

彼らの行動を見れば「絶食系」と名付けられるかもしれません。しかし、それは他者との接触の際に起こる自身の中のさまざまな情緒の取り扱いに悩んでいるゆえかもしれず、このことと接触を避ける人が増えていることは、無縁ではないと私は考えています。

「自分や相手の感情が怖い」というのは切実な悩みです。人との距離をもっと近づけたかったり、生身の関係を求めたりしていても、怒りや

不満による憎しみ、あるいは愛情による嫉妬や執着などの気持ちが自分の中にせり上がってくると、途端に逃げたくなってしまうのです。たとえば、相手が自分に好意を向けてくれない、むしろそれゆえに断らざるを得ないということも起こるかもしれません。

「自分が」求めているものが分からない

さらに別の理由も考えてみましょう。

先のVRの女性は身体的に接触しにくいのかという私の質問に対して、散々悩んだ末に「自分が何を求めているか分からない」と語りました。今のままで満足しているような気もするし、直接会ってみたい気もするけれど、よく分からない、と。この言葉を聞いて、私は、彼女は自分自身の欲求が分からない状態なのだろうと思いました。

欲求はそもそも目に見えないものですが、朝霧のようにぼんやりと形が見えるようなものと、濃霧のように全く見えないものでは意味が異なる

ってきます。自分が何を求めているのか見当もつかないと、どうしてもいいの分からないになりますよね。このことも結果として接触を避けることにつながっていると考えるのではないのでしょうか。

「人と親密になる」意味とは

「人と親密になる意味って何ですか？ だって面倒なことばかりじゃないですか。だったら楽な距離感にいた方がいいですよ。」

心理療法の中で私に質問してきたのは、いつもマスク姿で来所する中学生の男の子でした。人と親密になる意味は何でしょうか。皆さんはどう思いますか？

例えば、仮に私の嫌いな色が赤だったとします。赤色のものは極力身につけず、買うことはありません。しかし、赤色が好きな人と出会ったとします。私は内心では「絶対に赤色なんて身につけない」と思っています。しかし、その人と親密になり、ぶつかったり、いろいろな体験をしたりすると「赤色も悪くないかも」

と思うようになるかもしれません。そうすると、今まで毛嫌いしていた赤色を自然に見ることができ、世界の見え方が変わります。「なんだ、それだけか」と残念に思う人もいるかもしれませんが。しかし、一人でいるだけではその変化は起こりません。親密になる意味とは、一人でいる時には起こらないことが起き、相手と交わることで自分自身が変化し、世界の見え方が変化することだと私は考えています。

「絶食系」の背景にあるもの

さて、現代では触れ合いや親密さは求められていないのでしょうか。

私はそうではないと考えています。自分の感情を恐れ、欲求が分からないければ、触れ合いの形が変わるのは当然のことでしょう。しかし、上述したような苦悩や質問の中には、まだ近づいてはいないけれど近づきたい他者の存在がかすかに見えるような気がします。彼らなりの親密さ、あるいはそれを求める気持ちがそつと隠れているのが、いまどきの恋

愛”なのではないでしょうか。ひょっとすると、その親密さは分かりやすい触れ合いの中にあるものよりも、ずつと複雑で濃密なものかもしれませんよ。



※友人から提供していただきました。

セクシユアル・マイノリティの恋愛

しらかば診療所
宮腰辰男

LGBTQという言葉はどの程度、一般的になったのでしょうか。一〇

年前に比べれば、新聞やニュース、テレビドラマ、有名人のカミングアウトなど、さまざまな場面で耳にすることが増えたように感じます。異性愛者の恋愛について一言でまとめることが不可能なように、セクシユアル・マイノリティの恋愛も一括りにできるものではありません。主体的、積極的に恋人を作ることが得意な人と苦手な人、恋愛経験が多い人と少ない人。十人十色という言葉があります。セクシユアリティに関係なく、人は自分だけの個別的で主

観的な恋愛を経験しているのではないのでしょうか。

私は、学生時代からセクシユアル・マイノリティに対する心理的支援に関心があり、二〇一五年から東京にある大正大学で、一五〜二五歳の当事者を対象に「10ストーリーズ」というサポートグループを運営しています。今回は、このグループに参加するような、まだ同じセクシユアリティの友人がおらず、コミュニティにもつながっておらず、自身のセクシユアリティを自覚して間もない当事者が、どのような体験をしているかをお伝えしたいと思います。

恋愛話のストレス・異性愛者を装うことと罪悪感

異性愛者が多くを占める場で、異性愛者として接せられる当事者がどのように生きているのかという点から始めたいと思います。ゲイ、レズビアン、バイセクシユアルの人の多くは、恋愛や結婚に関する話題、状況に対して居心地の悪さを感じることはありません。人によつては、居心地が悪いという言葉では表せないほどのストレスとなります。

学校では、小学校高学年から中学、高校にかけて、友人同士で「誰それがかわいい（かっこいい）」といった恋愛に関する話題、いわゆる恋バナが増えていきます。就職後は、交際相手の有無や好きなタイプの話、家庭でも、年齢が上がるにつれて「結婚は?」「孫は?」といった異性を愛を前提とした質問が投げかけられます。これらの多くは悪意によるものではなく、日常生活のコミュニケーションの中で自然と行われるため、じわじわと締めつけられるような息苦しさとなります。

自身のセクシユアリティに気づいて間もない時期であれば、「自分はおかしい」「普通ではない」といった不安を強くするかもしれません。

はつきりとゲイ、レズビアン、バイセクシユアルと自覚していたとしても、カミングアウトをしたいと思える場でなければ、冷やかしや無視、いじめといった差別や偏見を恐れて異性愛者として振る舞う人も少なくありません。同性を異性に置き換えて答えたり、あらかじめ異性愛者用の回答を用意したり、人によつていろいろな方法を試します。嘘をつかないまでも、なんとなく話を合わせるといった対応もあるかもしれません。しかし、高校卒業後は性行為の経験率も増え、話題もより具体的なものへと変化します。想像だけで対応することも困難となり、恋愛話自体を避けるという声もよく聞きます。

ここで重要なことは、異性愛者として振る舞うという行為は、ストレス場面への対処法であると同時に、嘘をついてしまったという罪悪感を抱かせる原因にもなるということです。異性愛者の親友から好きな人が

いると恋愛相談をもちかけられた際、カミングアウトしていれば自分の経験も踏まえて答えることができます。しかし、カミングアウトしていない場合、「お前はどうかんだ？」と質問されたとしても、はぐらかしたり、嘘を言ったりすることで、自分を信頼して相談してくれた友人を裏切ったように感じます。割り切れない真面目な子ほど、嘘をつくことに苦しさを感じるようです。

恋人を作ることの難しさ

異性愛者であれば、学校や職場など日々の生活で知り合った人との関係が恋人に発展することはおかしきありません。セクシユアル・マイノリティの場合は、日常生活の中で出会う相手が自分と同じセクシユアルティの人であるかどうかが分からないため、その可能性は低くなります。これは恋人に限らず、友人でも同じことが言えますが、セクシユアル・マイノリティが自分と同じセクシユアルティの人と出会うには、自ら動く必要があります。これまでの出会

いの場には、バーやネット上の掲示板などがありました。最近では、SNSやスマートフォンアプリを利用して出会う人が増え、若年層も気軽に他の当事者と出会うことができるようになりました。

出会い方の変化は、孤独感を解消できるといふ面では歓迎すべきことですが、一方で、出会った相手から性的な関係を強要される性被害の問題や、女性同士の出会いを求める人からは、やりとりしている相手が本当に女性なのかといった不安の声を耳にします。ビギナーであればあるほど、一対一ではなく、グループで出会える場（サポートグループやサークル等）の方が安心感や安全感を得られやすいでしょう。

トランスジェンダーと恋愛

性別に違和感を覚えるトランスジェンダーの場合はさらに複雑になる傾向があります。早い人では就学前から感じる違和感に対して、二次性徴や、男女の性別カテゴリーが強まる中学進学以降は、さらに多くのエ

ネルギーを割いていくことになりました。トランスジェンダーの人の場合、自分自身の性別違和に取り組むと同時に、恋愛についても対応することになります。両者が同時並行の場合もあれば、まずは自身の課題を優先する場合もあります。誤解があるかもしれませんが、性同一性（性自認）と性的指向は、それぞれが独立した概念です。トランスジェンダーが皆、異性愛者であるとは限りません。トランスジェンダーのゲイ、レズビアン、バイセクシユアルも当然います。トランスジェンダーだからといって、異性愛と決めつけることは控えたほうが良いでしょう。

また、恋愛自体が難しいという声もよく聞きます。自身の性自認と一致するジェンダーで社会生活を送っていた人が告白された場合には、トランスジェンダーであることを明かさかどうかといった選択を突きつけられることとなります。また、出会う機会が乏しいことに加えて、自身の性的指向が何であろうと、相手がトランスジェンダーの男性や女性を恋愛の対象とするかも分かりません。

サポートグループで聞いた「（異性愛、同性愛）どちらにしても相手のニーズを満たせない」という言葉が印象に残っています。友人ではなく、恋人として関係を深める場合は、さる難しさがあるのだということをお伝えしました。

まとめにかえて

今回は、紙面の関係で十分にお伝えできなかったバイセクシユアル、性的欲求がないエイセクシユアルなど他のセクシユアル・マイノリティも誤解や偏見を受けています。また、恋愛の入り口について話しましたが、その先にあるLGBTQの結婚や子育てといったテーマもようやく目の見るようになってきました。異性愛を前提とせず、多くのセクシユアルティを知ることが、我々の生活を豊かにするものだと思います。LGBTQとはテレビの中だけの存在ではありません。すでに存在する隣人です。皆が生きやすくなるよう、さらに一歩、寛容で、成熟した社会になることを願ってやみません。



資格関連委員会

国家資格の創設にかかわる委員会としてのこれまで

日本心理臨床学会の資格関連委員会は心理職の国家資格創設への取り組みを目的として二〇〇三年に設けられ、その後数年ごとの担当者交代を経ながら今日まで引き継がれてきました。心理職の国家資格は二〇一五年の九月に「公認心理師法」が国会を通過して創設され、二〇一九年現在、主として心理の業務に既に就いている者を対象とする第一回国家試験が実施されて公認心理師が誕生しています。お手元に本誌が届くころには第二回の国家試験も行われています。そして、ここにいたるまでには半世紀にわたる到底書き尽くせないさまざまな紆余曲折がありました。

た。

「公認心理師」という名前はまだ聞き慣れない方が多いのではないかと思います。資格の名称をどうするかということにも複雑な事情と経緯がありました。近年はこころの相談にのる心理支援職へのニーズが大きくなっている世の中ですので、これまで最も知られていた「臨床心理士」のほかにもいくつもの民間資格が作られています。それらの実績を尊重しない国家資格は作れないことから、他と紛らわしくない名称にするために「公認」と言う文字と「師」と言う文字があてられました。資格関連委員会は本学会がこうした経緯に深く関わってゆき、適切な国家資格が作られるように、必要な情

資格関連委員会委員長 奥村茉莉子

報の収集を行い、学会に対して諸活動の提案を行ってきました。また三万人に及ぶ当会会員に対しては、年一回の大会の時に、関係する国会議員の方々や関係者をお招きして、国が求める心理支援職について講演していただいたり、資格創設に関わる国の動きを報告していただいたりしてきました。

これからの社会における公認心理師の課題

公認心理師法を読まれた方は少ないと思いますが、法律の常として、大変ざっくりとした基本的な条文が並んでいるだけです。立法の精神を現実に生かしてゆく具体的業務への指針は別途作られる必要があります。

ます。社会のあらゆる場面でこの資格が適切に機能するためには、急速に変化する世の中のニーズに対応できることが求められます。しかし「令和」という時代の冒頭では、既にたくさん課題が指摘されています。少子高齢化が進む中で、子ども虐待とその背景にある家族のDV、貧困、親の不和、うつ、薬物、アルコール等の問題、またWHOが新たな精神疾患とすることがどうかで議論になったゲーム依存等の問題、認知症者の介護と社会参加の問題、学校でのいじめ、各種ハラスメントによる人権侵害、若者の自殺者が減らないこと、対人関係の中で生きにくい個性を持つ人々の顕在化、労働条件の不安定化と生活不安、格差問題ほか、枚挙に暇のないこれらの課題に、個々の人への心理支援をもって取り組むことは、畑の草を引きつつ天を仰ぐかのような終わりのない営みにも思えます。

二一世紀に入る時には、それはこころの世紀とも言われました。人間が人間らしく、どんな人も自らのところを大事にすることができる社会

というニュアンスが含まれていたかもしれません。科学技術の進展により、いろいろなことが急速に便利になりましたが、地球環境の悪化といった人類の生存に関わる弊害も伴うその変化の速度は、一〇年後の私たちの生活がどうなっているかも見通しにくい速さです。有機体としての私達が、その個別的で柔らかな世界をどこまで保てるのかについてすら、危ぶむ思潮もあります。

心理支援に携わる者の資質と資格 そのものをどのように育てるのか

話を資格関連委員会に戻しましょう。ここの支援を行う専門性の基盤については、心理学の理論と技法の実践的な研究の歴史があります。それらの成果を実際の支援に生かそうとするときに、支援する者とそれを求める者の間に「関係」という転変極まりない要因が生まれ、動き、この関係の中で要支援者がその困難から脱することができるよう適切に振る舞うことが、心理専門職の資格ある者に求められる基本条件とも言えます。「関係の中で適切に振る

舞う」ことは通常の子育てや社会生活の場にも求められることなので、心理的な支援は誰かがそれを仕事として独占するようなものではないということも、公認心理師法の精神の一部です。しかし、占いや神秘主義的な概念を用いて人のことを導くのではなく、その人が現実を踏まえながら自己の存在を感じ、他者と共にある、人としての、自己の生きかたを肯定できるよう支援することは、問題が個人の内面でのみ解決できるわけではない社会の現実と相まって、容易な営みではないと考えざるを得ません。

公認心理師のカリキュラムにおいては実習が重要視されており、特に大学院課程では四五〇時間以上の実習を必須としています。そのうち担当するケースの実習が二七〇時間以上であることが及びそのうち九〇時間以上が学外でなされることが課されています。

二〇一九年六月に開催された本学会の第三八回大会では本学会カリキュラム委員会と合同で、公認心理師の実習に関する課題を取り上げまし

た。その準備として委員会では実際の実習機関の指導者から指導経験に基づいて、学生時代の実習に望まれる内容について話し合ってもらいました。そこで浮き彫りになったことのひとつが、外部実習では個別のケースを担当すること以前に、支援を必要とする人およびその家族の生活実態に関心を向けること、そしてそれが人々や制度とどのように関わりあっているかを知ること。さらに、そのような実態をもつケースへの心理支援にはどのような役割が求められるかを想像する力をつけるために外部実習は役立てられるはずだ、ということでした。そのような想像力があると、その人の生活に根ざした個別の心の支援が、より適切に行えると考えられました。

資格関連委員会の今後の課題

資格関連委員会がどこまでその役割をつなぐかは本学会が法人組織として決めてゆくことですが、国家資格は社会の決め事であり、今後の法の見直しなどもなされます。国家資格は公器、あるいは社会の装置とし

て、法は「その業務の適正を図り、もって国民の心の健康の保持増進に寄与する」ためにあるという目的を示しています。養成課程は学部四年＋一定のプログラムに基づく実務経験二年以上（標準三年）という例外はありながら、基本は大学院も加えた六年のカリキュラムとなっています。しかし科目を修めて試験に合格しただけでは、既述のような課題に取り組む即戦力にはなりえず、さらなる研鑽を法も求めています。一方、国家資格ともなると、各方面からそれに向けてのさまざまな期待、要請、制限といった働きかけがあるのも現実です。そうした事柄に取り囲まれながら、先に述べた専門性を深化させてゆくというこれからのこの資格そのものが持つ課題への取り組みも、当学会資格関連委員会の視野に入ってくるこのごろです。矛盾や不条理だらけの世の中で、ここの健康を支援する者の国家資格は待望されてきていますが、さまざまなところでその期待を裏切らない仕事が開かれるための課題もまた重いものがあります。

てんてん こころの広場に行く



ほそかわ てん てん
細川 貂々



細川貂々(ほそかわ・てんてん) 1969年生まれ。セツ・モードセミナー卒業後、漫画家、イラストレーターとして活動。「ツレがうつになりまして。」が大ベストセラーに。「それでも母が大好きです」、「わたしの主人公はわたし」、「日帰り旅行は電車に乗って 関西編」、「生きづらいでしたか?」など著書多数。



心理臨床なう

「心理臨床なう」の「なう」には二重の意味があります。一つは、すこし以前のSNS等で使われた「なう」と同様、私たち臨床家各々が多様な場面の最前線にリアル・タイムで臨場するという意味です。多様なクライエントと出会う臨床の現場で臨床家の仲間たちが、いまどういう悩みをどう聞いているか、心理学はどういう悩みに対処できてどういうアプローチが可能か、「心理臨床なう」

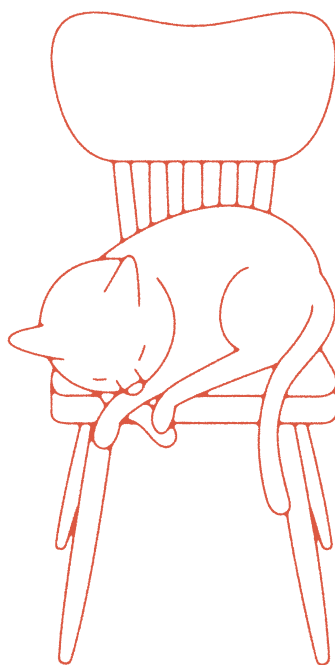
はそうした最前線の臨場報告です。併せて「なう」には、私たちが同じ「いま」を共有するという意味もあります。一九七〇年代のテレビ番組「ぎんざNOW!」等では、最前線の臨場感よりも、素人が集まり「いま」を共有する同時的共有感が勝ったと思います。「心理臨床なう」でも、各方面からの最前線報告は私たちが共有され、各自の営みにフィードバックされ、自らの日常臨床に

新たな視点がもたらされ、特定の悩みに対する新たな関心が芽生えたりいたします。こうしたフィードバックや共有を媒介する共通言語や受け皿となるのが臨床家の知識と経験です。フロイト以来の幾多の先人たちの間接的経験の知識に加え、学生時代の実習に始まり、日々の臨床体験を通じてクライエントから教えられ、クライエントの話を基に考察して得られる自身の直接的経験に照らして、

私たちは多様で雑多な最前線「なう」を位置づけます。国家資格の公認心理師が誕生し、心理学の世界は新時代を迎えたのかもしれず、その節目に、読者はそれぞれの臨床家としての立ち位置や現状を再確認して今後を自問されるのかもしれない。「心理臨床なう」の最前線報告と共有がその際のお役に立てば、編集委員の一人として幸いです。

東北福祉大学

秋田恭子



糖尿病患者への心理臨床との出会い

私が糖尿病患者への心理臨床に出会ったのは、心理臨床にこれから一歩踏み出そうとする修士一年生のときでした。私が入学した大学院には、糖尿病心理臨床研究会なるものがあったのです。私は「なぜ『糖尿病』の心理臨床？」と興味を持ちました。

糖尿病と心理臨床の接点——糖尿病患者の人生を眼差す

その研究会での活動や実際に糖尿病患者に出会うことを通して、現在では糖尿病患者への心理臨床的なアプローチが非常に意味のあることと感じています。

糖尿病とは医学的には、膵臓から出るインシュリンの作用不足による内分泌疾患ですが、糖尿病患者はそれに対する医療者からの治療を受けるだけでなく、毎日の食事内容やカロリーをコントロールしたり、運動をしたり、自ら血糖値を測ったりと、主体的な療養行動が求められます。

しかし「ダイエットは明日から！」とよくいわれるように、私たちが自分の食生活を変えることは簡単ではありません。運動するにも日々の生活スタイルをすぐに変えることは難しく、突然「あなたは糖尿病です」と言われても、思うように療養行動に取り組みないと感じる糖尿病患者は多くいます。糖尿病患者本人も、体のために療養を頑張ったほうがいいと頭ではわかっていても、どうしても取り組めないというケースも多くあるのです。

では、なぜ取り組むことができないのでしょうか？ それについて考えていくと、糖尿病患者個々に異なるさまざまな要因が絡み合っていることが見えてきます。例えば、幼少期にケアしてもらった体験が少なく自分を大切にするという感覚が持ちにくい、お腹いっぱい食べないと満たされている感覚を持つことができない、などです。すなわち、糖尿病患者に対しては、その人の生活、さらに

は人生全体を視野に入れ、支援していくことが必要になるのであり、そこに、心理臨床的関わり意義があると考えるでしょう。

糖尿病と心理臨床の接点——関係性を眼差す

さらに、糖尿病患者の療養行動を支援していく上で、その糖尿病患者を取り巻くさまざまな人との関係に目を向けることも必要となります。医師、看護師、栄養士など医療者との関係、家族との関係、友人との関係、職場や学校との関係などです。糖尿病患者の体はそれの人だけのものではありません、それゆえに療養行動も孤独な営みで、糖尿病患者が療養行動にいかに取り組むことができるか、ということには周囲の人との関係のありようが大きく作用してきます。すなわち、関係性の視点を持ち込んだ支援も、糖尿病患者に対する心理臨床的アプローチにおいて必要とされていると言えます。

糖尿病医療の現場において、このような視点の大切さは少しずつ広まってきています。心理臨床の分野では今後多くの医療者と協働しながら、糖尿病患者の人生、関係性を眼差した支援が求められると言えるでしょう。

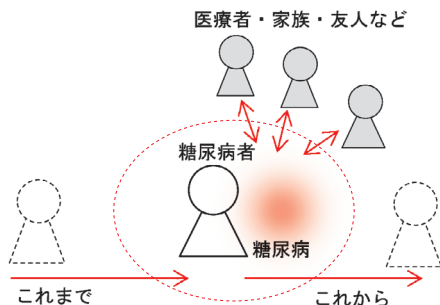


図1 糖尿病患者に対する心理臨床の視点
糖尿病患者だけを診るのではなく、糖尿病患者の人生、
糖尿病患者を取り巻く関係性を眼差す

予備校のカウンセリング

こころのドア 船橋 小澤和輝

はじめに

スクールカウンセリングや学生相談と共通する点はあるものの、予備校のカウンセリングには、予備校という場ならではの特色があるように思います。カウンセリングにもちこまれる主訴は多様ですが、背景に受験という大きなインパクトをもった現実があることが影響しているといえます。本稿では、予備校のカウンセリングで話題にあがることの多いテーマとして、「不安」と「親子関係」を取り上げてみたいと思います。

不安のマネージメント

本気で何かを目指すということは、うまくいかないかもしれない不安と向き合うことでもあります。この意味で、まったく不安のない受験生はいません。さらに、家庭の経済事情などから、限られた状況の中で、どうしても結果を出さなければならぬというプレッシャーを抱えている受験生も少なくありません。そのた

め、強い焦りや不安を抱え、非常に切迫した状態で来談するクライエントが多いというのが予備校カウンセリングの特色です。こうしたことからあふれ出しそうな不安をしつかりと受け止めることが、カウンセラーには求められます。いつ頃からのどのような経緯で不安が生じているのか、不安が強まる背景に何があるのかということをしつかりと見立て、その理解を共有しながら不安に輪郭をつけていく作業が大切です。そのうえで、「どうしようもない不安」を「対処可能な課題」として捉えなおし、具体的な対処法と一緒に考えていきます。

親子関係の調整

大学受験は進路を決めていくプロセスでもあります。そこで、親子の考えがぶつかることも少なくありません。年齢的に親からの自立を模索する時期でもあるため、受験を契機に親子の葛藤が表面化することがよ

くあります。こうした背景から、予備校のカウンセリングには、保護者もよく来談します。予備校のカウンセリングという設定の中で、親子の葛藤そのものを解消することは困難ですが、相手に対するさまざまな気持ちやお互いの考えのギャップをまずは丁寧に聴きとり、進路選択にあたっての現実的な落としどころや、相手へのアプローチの仕方などを模索していきます。

おわりに

予備校のカウンセリングの特色としてふたつのテーマをあげましたが、もうひとつ大きな特徴として、数回以内のごく短期の関わりとなることが多いということがあげられます。そのため、この設定の中でできることの限界を常に意識しながら、現実的な目標をクライエントと共有すること、受験生と日常的に接する予備校スタッフと連携していくこと、必要に応じて他機関にリファーするこ

とが非常に重要となります。限られた期間や状況といった現実に向き合いながら、よりよい形を模索していくという意味で、受験生と予備校カウンセラーには重なる面もあるのかもしれませんが。

予備校生に多い主訴

勉強がはかどらない

不安感が強い

集中力がない

何事にも自信がない

勉強をする気がおこらない

男性の被害はなぜ増えた

親密なパートナー間で起こる暴力がドメスティック・バイオレンス（以下、DV）です。二〇一八年度に警察庁が把握したDV被害件数は過去最多の約七万七〇〇〇件で、被害者の約二〇％は男性でした。男性の被害者数は五年間で二倍を優に超え急増しています。最近では男性DV被害者専用の自治体や弁護士事務所の相談窓口を目にするようになりました。

この事実から女性がDV被害の領域にこの数年で急に進出してきた、と結論付けるのは早計です。男性へのDVの加害者が全て女性とは限りません。同性間のDVや相互に暴力があるカップルもあります。越智ら（二〇一五）は未婚の男女のデートDVを調査し、「身体的暴力」、威嚇を含む「間接的暴力」「支配監視」「言語的暴力」「性的暴力」「経済的暴力」「つきまとい」の被害経験は、性的暴力以外は男性の方に多いと報告しています。妊娠や出産は女性へ

のDVの契機になることで知られます。それでも結婚すると男性への暴力は一転して急減し、女性だけがさらに受けるとは考えられません。被害件数の増加は、以前からあった女性から男性への暴力がDV被害として認められ、被害だと申告できる社会への移行を示すものでしょう。

“男を上げる、下げる”とは、男性の社会的面目にまつわる表現です。今でも世間に対して“男を上げる”のは、たとえ傷が残るほどの身体的暴力を女性から受けても、「つい感情的になっただけ」とかばい、心身にダメージを受けない男性です。しかしこの例の性別を入れ換えれば、被害の深刻さを否定する女性を周囲は心配し始めるでしょう。男性の暴力被害の深刻さを自動的に割り引いてしまうバイアスは、まだ根深くわれわれの社会に残っています。教育現場では今でも「男の子は女の子を叩いてはいけません」と小学生から教えます。これは「叩いて暴力とな

るのは力の強い男性だけ」で「力の弱い女性の暴力は強い男性のダメージにならない」というメッセージです。暴力をふるう女性もその被害男性も同様のメッセージに触れて育ち、それを判断基準として取り込んできたはずで、男性DV被害者に特有の辛さは、社会が期待することのような“強い男性”像に、傷つき“弱い被害者”である事実が合致しないことです。女性の暴力でダメージを受けたと認めることは、“男”としての面目を失い恥ずかしい事、とこれまでは捉えられがちだったのです。

ジェンダーの持つ影響力

このように「〇〇するのは男性／女性」という考えは、社会的・文化的に形成された性別、すなわちジェンダーに基づく役割期待や分業意識です。〇〇をしなかったからといって暴力を受けてよいはずがないのですが、DVでは加害行為の正当化によく使われます。例えば「男のくせ

に充分稼いでこない」から夫を罵倒した、といった正当化です。パートナーの人権を尊重せず、自分の期待通りに動かそうとさまざまな暴力を使うのがDVです。先ほどの〇〇の部分は加害者の一方的期待で随時変更されます。そのため実際に「妻なのにマヨネーズを準備しない」という理由で、夫が身体的暴力を振るう事態が起こりえるのです。男性のDV被害は女性のそれと別物ではなく、合わせ鏡のようにDVの背景にあるジェンダーの影響を映し出します。男性のDV被害数の増加は、このジェンダーに基づく伝統的な役割期待に変化が起きていることを告げています。少なくとも「男性はDV被害を受けない」という考えはこうして変わってきているのです。

● 文献

- 越智啓太・喜入暁・甲斐恵利奈ほか（二〇一五）「改訂版デートバイオレンス・ハラスメント尺度の作成と分析（Ⅰ）―被害に焦点を当てた分析」『法政大学文学部紀要』七二、一三五―一四七頁

研究の最前線——心理臨床のコストパフォーマンス

和光大学 末木新

筆者は、所属大学の中では学生相談機関の長を拝命しており、予算の獲得のため奔走する日々を(?)過ごしています。限られた予算の奪い合いは日本中どこでも生じている現象だと思いますが、子どもの数が減っているのが当然といえば当然です。文句を言っても人口が増えることはないのです、心理臨床サービスがいかに役立っているのかを大学の管理者に説明する必要がある、「心理臨床のコスパ」に関する研究に手を出しています。

費用便益分析

財源の効率的利用という目的のため、これまで保健医療サービスに代表される公的サービスの経済評価の領域では、投入される費用と産出される成果の双方を貨幣価値に置き換えて比較を行う費用便益分析が行われてきました。心理臨床サービスに対しても費用便益分析は実施されてきている部分もありますが、実施さ

れているのは非常に限られた領域です。心理臨床のコストは計算がたやすいものですので、ポイントは心理臨床の便益が明確化しやすいかどうか、ということになります。例えば、産業領域における心理臨床サービスの便益は金銭に置き換えやすいものですが(例…○○という心理療法が休職期間を平均××か月短くしたという結果が得られれば、施行人数×平均月給で便益を算出できます)、一方で、教育や福祉の領域などは難しいかもしれません。そもそも、教育や福祉の便益とは何かが定まりづらいわけですが、それをさらに貨幣価値に置き換えるとなればなおさら難しいことになるからです。

仮想評価法

この問題を解決する方法の一つに、「仮想評価法」という研究手法があります。これは、自由市場で取引されないサービスの金銭的価値を明らかにするための研究手法の一つで、

仮想的な市場を描いたシナリオの元で当該サービスに対する調査協力者の支払意思額を直接質問する方法です(図参照)。筆者がこれまでに行った研究では、大学生一人あたりの学生相談に対する年間の支払意思額は二七九六円でした。学生数が三〇〇〇人規模の大学における学生相談機関の年間予算は約八四〇万程度(二七九六円×三〇〇〇人)が妥当だと学生が判断していると解釈することができるとはなりません。

データか物語か？

個人的な経験ではありますが、予算の分配の変化は上記のような厳密な研究やデータに基づいて実施されるというよりは、「物語」によって気まぐれに決定されることも多いような気がします(例…学生の自殺を受けて、対策をしているという姿勢を見せるために予算が増額された)。データと物語、研究と臨床、科学とアート。心理臨床の意義やパフォー

マンスを説明するために、我々はどうやら力を入れていくべきなのでしょうか。

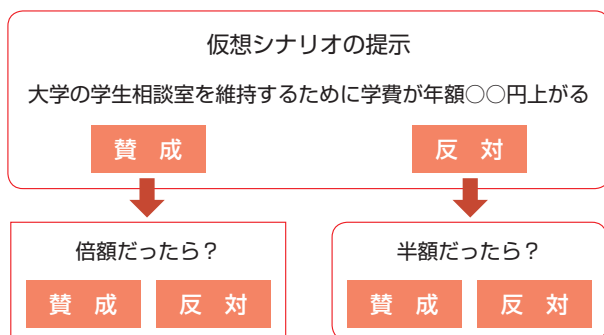


図 仮想評価法による質問のイメージ

性犯罪者治療の必要性

性犯罪の印象とはどういうものでしょうか。主に女性や子どもが被害者であることから「卑劣だ」、再犯の多さから「なぜ止められないのか」と理解に苦しむ印象があるかもしれません。昨今は性犯罪の厳罰化が進んでおり、より重い刑罰を科す方向に進んでいます。もちろん、性犯罪はあつてはならないことで、性犯罪者は二度と同じ事をしないよう努める必要があります。では、性犯罪者は単に罰を課されることで更生し二度と性犯罪をしなくなるのでしょうか。彼らの多くは罪が明るみに出て、罰を課された直後は本当に反省していると思います。しかし反省は長続きせず、時がたつと繰り返ししてしまうことが多くあるのです。

罰と報酬

そこで「意思が弱い」「本当に反省していない」という声が上がります。確かにそうとしか見えないかも

しれません。しかし、これは心理学的にも立証されている現象で「罰の効果」と言います。罰の効果は一時的で、「喉元過ぎれば熱さを忘れる」といったことわざにも表れているように、痛みを忘れてしまうのです。それではどうしたらよいのでしょうか。それには「報酬」で自分の行動をコントロールすることが必要となります。つまり、性犯罪で得たものを自身で理解し、それを性犯罪以外の手段で得ていくのです。性犯罪の報酬は性欲の解消と見られがちですが、多くの場合はそうではありません。それでは彼らは一体何を求めて性犯罪を行っているのでしょうか。

加害者治療の実践から——性犯罪で得られているもの

私はこれまで多くの性犯罪者と出会ひ臨床実践を行ってきました。そこで私が感じてきたことは、彼らは総じて人付き合いが苦手で、人と関

わりたくともうまく関わることでできず、大きなストレスや欲求不満を感じているということです。たとえばストレスの捌け口として犯罪をしたとしても、窃盗でもなく器物破損でもなく性犯罪を選んだのは、そこにはやはり「人との関わり」の中で得たい感情や感覚があつたからではないかと考えられます。

治療の本質——他者との関わりの中でしか得られないもの

治療では、彼らが他者との関わりの中で満足感や充実感を得られるように成長することが主眼となります。グループで行う治療の場では彼らの病理が現れます。例えば、グループの他のメンバーとの関わりを避け、関わり始めたとしても表面的に合わせるような関係や、更にはグループのどれか一人を「変な人」に仕立て上げ、排除する、見下すことで心の安定を図ろうとすることもあります。皆自分が馬鹿にされ排除される不安

を抱えているのです。

グループが成熟すると、グループ内で率直な意見交換ができ、自分と違う、異質なものを受け入れる耐性がつきます。それは実は彼らの中にある「受け入れがたい自分」を受け入れていくことなのです。すると他者を敵対視する必要は減じ、社会の中で不安になりすぎることなく過ごすことに繋がります。そこが治療の終了地点です。社会の中で彼らが他者とのつながりを感じながら生活できること、それが性犯罪治療の本質であると考えています。



ひきこもり支援

川崎市精神保健福祉センター／さとうメンタルクリニック池袋 小牧右京

ドンドンドン！ 家中に響き渡る強さで扉を叩き、部屋にひきもつている人へ向かって支援者が怒鳴りつける。観念したように出てきた人に、今度は説教と説得を繰り返して、最終的に施設へ連れていく……こうしたシーンをテレビなどで見たことがあるかもしれません。

当然、専門家によるひきこもり支援ではこのようなアプローチはしません。では、自宅や自室の中で苦しんでいる人達に、専門家ができることは何でしょうか。「甘えるな！」と叱咤激励することでしょうか。「働かざる者、食うべからず」の精神で親に兵糧攻めを提案することでしょうか。それとも自立を信じて見守るべきでしょうか。

近年の動向

二〇一九年三月、内閣府は中高年ひきこもり実態調査の結果を発表しました。数年前の調査結果と合算すると、ひきこもり当事者は一〇〇万

人いる、という推定値が算出され、ニュースを賑わせました。この数値の妥当性には議論の余地がありますが、ひきこもりが社会問題として改めてクローズアップされ始めた、ということとは間違いないと思います。

ひきこもり支援の実際

さて、実際の支援では、当事者が自ら相談機関に來所することは稀です。そのため、①最初に家族が相談に來て、②次に当事者が來所し個人支援が始まり、③徐々に集団場面を経験しながら、④所属先を見つけていく、という流れが支援の基本路線となります（図）。

ただし、各段階を順調にステップアップしていく当事者はほとんどいません。親と協力して当事者に働きかけ、やっとの思いで本人が登場しても、当事者にとって支援は数年、数十年ぶりに他者と接する機会になるので、どこかで躓くのは当然です。ここで大切なことは、「いかに次の

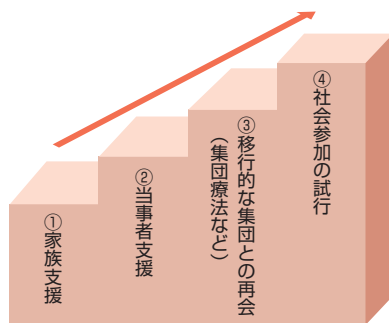


図 ひきこもり支援の諸段階

厚生労働省（2010）ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン p.42より一部改変

ステップへ行くか？」ではなく、「当事者が今苦しんでいることは何か？」という視点を持つことです。これは心理臨床では当たり前ですが、実践することは大変難しいです。対人緊張によってほとんど話ができず、主体的に動こうとしない当事者に対し、支援者側はつい強い強引に話を進めなくなるからです。しかし、そうした先走りの感情が支援者側の心にあることを自覚しつつも、粘り強く対話を続けることが必要です。そうしていると、あるとき当事者の話

の内容や仕草、口調などに微かな変化が起きることがあります。その変化を足掛かりに再び対話していくと、また少しだけ変化が起きて、さらに対話を続けると……ということを繰り返していくうちに、私たちは少しだけ当事者の苦しみを理解できるようになり、当事者も少しだけ主体的に話せるようになっていきます。

これらの支援は、強引に部屋へ押し入ったり、熱血的な言葉で情緒に訴えたりするといった、ドラマティックなものではありません。もっと地味で地道な営みです。でも、人から強制されるのではなく、自分の足で外へ出ていく心を育むためには、不可欠な関わりだと私は思います。そして、臨床心理学（私にとっては主に精神分析）の知見が、粘り強い支援をするには必要だと、日々の支援の中で実感しています。

薬物依存からの立ち直り支援

国立研究開発法人
国立国際医療研究センター
国府台病院

森 一也

近年、若年層の間で危険ドラッグの使用が急速に広まり、心理臨床の中でも「薬物依存」の問題に出会うことは増えてきました。「薬物依存」とは、一体どういうものであり、立ち直りにはどのような支援が必要か述べてみたいと思います。

薬物依存症をめぐる実状

わが国では、第二次世界大戦後から覚せい剤の乱用が社会的問題となり、薬物依存の問題がクローズアップされるようになりました。しかし、現在でも日本における薬物依存症専門病院はごく少なく、専門医の数も限られています。二〇〇七年に「刑事収容施設及び被収容者等の処遇に関する法律」が施行され、受刑者の更生と社会復帰を促進するために、治療的なアプローチが提供されるようになりました。その代表的なものに、松本らが開発した「SMARPP(Sorigaya Methamphetamine Relapse Prevention Program)」があげられます(二〇一六

a)。これまで、薬物依存症は司法領域の問題とされることが多く、一般精神医療における治療、支援の取り組みはまだ始まったばかりなのです。

薬物依存症に対する誤解

薬物依存症は、よく当人の「意思の問題」と取り違えられることがあります。「彼らは意思が弱い。だから一時の快に流されてしまう」。こういったことは、支援者が支援の過程で抱きやすい思いです。しかし、「依存症」はれっきとした病気です。そして、回復のためには息の長い支援が求められることを支援者は心得ておく必要があるでしょう。松本(二〇一六b)は、SMARPPを実践する中で、何より治療の継続を優先すべきだと述べています。

薬物依存症の心理とその支援

「薬物依存症」は社会的因子の影響が大きく病気です。刑期を終え、更生したはずの人が再び過去の人間

関係に戻れば、容易に再使用が始まってしまいます。そのため、自助グループやダルクなどの支援資源を使い、安全で所属感の持てる居場所を提供することがまず大事です。そのうえで、心理臨床的支援が始まっていきます。「依存症」支援の難しさは、その治療動機乏しさにあります。「依存症」はよく「否認」の病気といわれますが、彼らはいくら薬物のデメリットを知っていても、我が事として切実に悩むのが難しいという心理的問題を抱えています。そのため、支援者はそういった「否認」の心理を理解しておく必要があります。その上で、事前の明確な治療契約をおこない、再使用を受け止めながら「失敗を正直に言える」関係を作っていくことが重要です。その後、支援を続けていくと、薬物使用をめぐる彼らの両面的感情が明らかになってきます。薬を「やめたい」けど、「やっぱりやめたくない」。その二つの感情の中で揺れ動き、苦悶することが続きます。そして、支援の最終段階では、彼らが「なぜ」その薬物を選択したのか、

その固有の歴史に焦点を当てて理解することが最も重要でしょう。このようなことは、薬物だけでなく、自傷行為や嗜癖の問題でも同様の構造があると思います。カンツィアンラ(二〇一二)は依存症者の心理として「自己治療仮説」を提唱しました。「依存症の本質が、脳内報酬系を介した快感の追求でなく、感情的苦痛の緩和である」と考えたのです。つまり、彼らは、耐え難い苦痛や無力感などのこころの痛みを和らげるために最も適した薬物を選択しているのです。その人固有の薬物選択の理由や、生い立ちの中での必然性を理解しようとする支援者の姿勢こそが、「薬物依存からの立ち直り支援」において重要なことといえるでしょう。

●文献

- エドワード・J・カンツィアンラ／松本俊彦(訳)(二〇一三)『人はなぜ依存症になるのか——自己治療としてのアディクション』星和書店
- 松本俊彦(二〇一六a)『よくわかるSMARPP——あなたにもできる薬物依存者支援』金剛出版
- 松本俊彦(二〇一六b)『薬物依存臨床の焦点』金剛出版

進及び精神疾患福祉サービス支援に関する法律」に全面改訂され、国家が医療および社会福祉分野で公共政策を広げています。韓国心理学会はこのような政策に合わせて今まで分科学会別に行っていた資格認定を包括し、より専門的な心理支援サービスを提供する人材を育成するために、仮称「心理師法」の資格法制化を推進しています。

—現在、韓国心理学会の重要な関心事の一つは新たな資格法制化のようですね。

学会資格として「臨床心理専門家」（修士課程以上修了後2～3年の研修要）は長い歴史とオーソリティをもっています。最近これに相応する資格法制化を進めています。私はそのために設立された韓国心理学会の「心理サービス法（制化）委員会」委員長を担当しています。法律で「臨床心理専門家」レベルの心理職が規定されることで国家の政策的支援のもと、今より質の高い国民への心理業務を行えるのではと期待しています。

既存の国家資格ですが、1995年に「精神保健法」が制定され、1997年から「国家専門資格」で保健福祉部が主管となる「精神保健臨床心理師」（2016年から「精神健康臨床心理師」に改名）資格を多くの臨床心理分野専門家が取得しました。「精神健康臨床心理師」は1級（修士課程修了後3年の実習）と2級（学部卒後1年の実習）に分けられています。2003年から「臨床心理師2級」（学部卒／在学中含めて1年の実習要）という緩和された基準の「国家技術資格」（韓国産業人力公団主管）が施行され、多数の取得者が養成される状況です。これは量的に数が多いものの（約7,300人）、現

場では補助職として扱われます。上位資格である「臨床心理師1級」（修士課程修了／在学中含めて2年の実習要）は2009年から施行されていますが、数が少なく、その取得資格のある人は、「精神健康臨床心理師」を取得する傾向があります。

—先生ご自身の心理臨床実践やご研究はどのようなものでしょうか。

フィールドは病院臨床が中心で、心理アセスメントや精神病理学の研究、認知行動療法を行いました。2005年から大邱大学に在職しながら、臨床心理専門家を養成する一方、大学付属施設で臨床を行っています。本学には二つの付属施設があり、一つは学部生の実習施設である外来有料相談施設、もう一つは市から精神障がい者のリハビリテーションと自立支援業務を委託されている「大邱大学精神健康相談センター」です。

今もっとも大きい、喫緊の課題は「心理サービス法（制化）委員会」委員長として大学院修士課程以上の学歴と平均3年程度の実習を基準に資格法制化を進めることです。

これから日韓の国際的交流も活発になることを期待しながら、日本心理臨床学会のさらなる発展を応援します。

朴重圭（パク・ジュンギョ）

大邱大学再活科学学部再活心理学科教授。

大邱大学精神健康相談センター長。第53代韓国臨床心理学会長（2016・2017）、韓国認知行動治療学会副会長（2014～2016）を歴任するなど韓国心理臨床学界の重鎮。さらに、韓国版ウェクスラー式知能検査を始め、種々の心理アセスメントツール制作に参加した韓国の心理アセスメント研究および実践のリーダー。最新著書『最新 臨床心理学』（社会評論アカデミー、2019）



2019年韓国臨床心理学会春大会で教え子たちと。朴先生は右端

WORLD MAP

韓国の臨床心理学界の動向

パクジュンギョ
朴重圭先生

日本と共通するところも多い

韓国の臨床心理学界の現状と最新動向について

韓国臨床心理学会の会長を歴任された大邱大学の朴重圭先生にうかがいました。

インタビューー 福岡女学院大学 奇恵英



—韓国の臨床心理学に関連した組織を紹介してください。

韓国にはアメリカ心理学会を倣って、15の分科学会で構成された韓国心理学会があり、会員数は30,750名です。15の分科学会でもっとも大きな比重を占めているのは、臨床心理学会と相談心理学会といった精神健康関連の領域のものです。15分科学会はそれぞれ資格制度を設けていて、2018年現在、韓国心理学会全体で資格を授与された心理専門家および心理士は12,677名です。

韓国心理学会の分科学会で発刊される専門学術誌は総16種で、韓国臨床心理学会は『Korean Journal of Clinical Psychology』（1967年創刊、年4回発刊）と『韓国心理学会誌——臨床心理研究と実際』（2015年創刊、年4回発刊）という2種の学術誌を発行しています。

—韓国における臨床心理学の発展過程と現状について教えてください。

韓国に臨床心理学が初めて紹介されたのは戦

後で、国立精神病院を中心に臨床心理師が働くようになりました。韓国でも1960年代後半からロジャーズの相談理論や多様な行動療法が導入されましたが、主に大学の相談機関で用いられ、医療機関では心理治療が積極的に活用されていませんでした。

1970年代には韓国心理学会が専門家の基準を作ることに取り組み、1972年に「臨床心理専門家」および「相談心理専門家」資格規定を制定、1973年から学会資格制度が施行されました。私は1995年頃100番目の「臨床心理専門家」資格取得者でした。

1987年には相談心理を専門とする会員たちが臨床心理分科学会から独立しました。相談心理学は特に大学の学生相談室を中心に、進路指導や心理的適応問題を扱う心理相談を行うものです。今日韓国で心理相談が一般に活性化されるようになったのは相談心理分野で活動した方々の実績が大きいといえます。

臨床心理学は医療機関において心理アセスメントを中心に活躍し、1990年代以降の心理治療分野において認知行動療法を導入するにあたって主導的役割を果たしました。

1997年と2003年に韓国では2種類の臨床心理関連国家資格制度が施行されました。2000年代から国の財政的支援が増え、多様な公共領域で臨床心理師の活用も著しく増え始め、有資格者の養成も促進されるようになりました。2016年には韓国の精神保健法が「精神健康増

心

理

臨

床

家

の

養

成

京都大学

概要

京都大学では、教育学部および教育学研究科において、心理臨床家の養成を行っています。教育学部では、三年次より系分属があり、心理臨床の道をめざす学生は「教育心理学系」を選択しますが、学部時代は、認知心理学や発達心理学など、幅広い心理学を学ぶことができます。臨床心理学や人格心理学に関する講義も開講されますが、それ以外に、心理査定やカウンセリングの実習も受講して、理論、研究、実習など幅広い分野、手法で、心理学を学びます。

また大学院では、「臨床心理学コース」に進み、修士課程二年、博士課程三年を修めることが一般的です。

京都大学教育学研究科は、「研究者養成プログラム」を展開している中で、臨床実践だけではなく、心理臨床に関する研究にも力を入れていて、博士論文の執筆を目指します。さらに、臨床実践の指導者を育成する、博士後期課程のみの「臨床実践指導者養成コース」も開設されており、臨床実践を積んだ大学院生の教育にも取り組んでいます。

心理臨床を本格的に学ぶのは、大学院に進学してからで、修士課程一回生からは、多彩な授業が展開され

ますが、その中でも中心を占めるのは、「心理臨床ケースカンファレンス」と、実際にケースを担当する「臨床心理実習」です。

「心理臨床ケースカンファレンス」には、一名の発表者に対して二名の教員が授業に参加します。複数の教員が参加することによって、より多面的なケース理解が促されるように思います。院生のケースカンファレンスへの参加は、修士課程一回生から博士課程三回生までの五年間に亘ります。京都大学において、いかにこの「心理臨床ケースカンファレンス」が重視されているかがおわかりいただけると思います。

心理教育相談室

京都大学の心理臨床家の養成において、もう一つ重点がおかれているのは、学内実習施設である「心理教育相談室」にてケースの担当をする「臨床心理実習」です。

京都大学の「心理教育相談室」は、一九五三年に始まり、一九八〇年に、国立大学では初めて、文部省（当時）の認可による有料の「心理教育相談室」として正式に発足いたしました。長い歴史をもつ相談室を有し、相談室でのケース担当をめぐる教育も、長年かかって指導体制が積み上げられてまいりました。

大学院生は修士課程一年の夏頃から、事例を担当します。事例の担当にあたっては、相談事例を持つまでの流れや対応の仕方、倫理的な事柄に関する指導を事前に受け、その後、相談室規程に定められた形で、言語面接、遊戯療法等の臨床心理面接を実施します。京都大学では、事例の担当について、最大限院生スタッフの自主性が尊重されており、教員主

京都大学大学院教育学研究科臨床心理学講座 桑原知子

導で事例担当を決めるのではなく、あくまで院生スタッフが自らの意志で事例選択をするところが特徴的だと思います。

もちろん、まだ初心者の方の院生スタッフにとって、事例の選択は難しく、時にはたいへん困難な事例に直面する場合もありますが、教員スタッフ

は、なるべく細やかに指導、対応することで院生スタッフを支え、院生が自らケースに向かい、さまざまな体験を積み重ねていけるよう、努力しています。

院生スタッフが担当した事例については、教員スタッフ全員が参加するインテーク・カンファレンスにて

検討され、院生スタッフの体験を丁寧聞きながら、教員は、初心のセラピストにとって困難となりうる事柄についての助言を行い、クライエントの見立てや連携のあり方、今後の対応などについて、受講生と共に検討します。

また、院生スタッフは、原則として毎週一時間、スーパーヴァイザーから、個別指導を受けます。京都大学では、京都大学のOB・OGを初めとした、外部の心理臨床家にスーパーヴィジョンを依頼しています。

このように、教員のサポート、手厚いスーパーヴィジョン体制などを配置することに

よって、院生スタッフは、体験を通じて、見立て、ケースマネージメント、臨床心理面接に関する様々な位相の知を、実践のなかで深く体得していきます。

京都大学の心理臨床と河合隼雄先生

河合隼雄先生は、一九七二年から一九九二年まで京都大学で教鞭をとられ、京都大学の心理臨床家養成の基礎を築かれました。河合先生は、京都大学だけに留まらず、現在の日本の心理臨床の礎を築かれたと言っても過言ではないと思います。

私は先生が京都大学におられた二〇年間のうちの一二年間、京都大学に在籍し、指導を受けることができました。そこで学んだことは、なにより、「ケースを大切にする」ということでした。以前まだ私が院生だったとき、ケースカンファレンスに遅刻してきた学生がいたのですが、河合先生はめずらしく声を荒げて、叱責されました。私たちは今でもケースカンファレンスやインテーク・カンファレンスに遅刻することが許

されていません。ケースにおいて、セラピストが遅刻することが許されないのと同様です。

先生が京都大学におられたときは、もうさまざまなことが変化しているように思いますが、この「ケースを大切にする」という教えだけは、今でも京都大学に息づいている「伝統」と言えるように思います。

河合先生がケースカンファレンスで話されたコメントが、私の心理臨床家としての「財産」のほとんどを占めています。いわば、「口伝」として伝えられた「臨床の知」です。河合先生のケースカンファレンスでのコメントの一端が本（河合俊雄『編』『生きたことば、動くこころ——河合隼雄語録』岩波書店、二〇一〇年）として出版されていますが、これを読むと、今でも河合隼雄先生のお声が聞こえてきそうな気がします。

心理臨床家の養成の際に伝えられていく「臨床の知」は、「人」から「人」へと伝えられていくものなのかもしれません。



心

理

臨

床

家

の

養

成

専修大学

臨床心理士の養成

専修大学は、一九九七（平成九）年から、大学院文学研究科・心理学専攻・修士課程の臨床心理学領域が（財）日本臨床心理士資格認定協会の第一種指定校に指定され、臨床心理士の養成を行っています。これまでに、毎年一〇から一四名程度の新生が入学しており、ほぼ同数の修了生が臨床心理士の試験に合格して、臨床心理士として活躍しています。いくつかの大学では、公認心理師のカリキュラムが始まるとともに臨床心理士のカリキュラムを取り止めた

ところもありますが、専修大学では、臨床心理士の養成を続けていく予定です。

公認心理師の養成

公認心理師法の施行に対応して、専修大学も、人間科学部心理学科と大学院文学研究科・心理学専攻・修士課程の両方において、公認心理師になるために必要な科目の確認申請を厚生労働省と文部科学省に行って確認を受けた後、二〇一八（平成三〇）年四月から公認心理師の受験資格取得に対応したカリキュラムを開始しています。

専修大学人間科学部心理学科 吉田弘道

なお学部では、今後二〇二〇年四月の「心理演習」、および二〇二一年四月の「心理実習」の科目開講に向けて、確認申請を行う準備を進めているところです。二〇一八年度、二〇一九年度においては、「心理演習」「心理実習」とともに、現行の科目を読み替え科目に当てて対応しています。

学部の一年生の定員は七二名ですが、二〇一八年度に四年次の実習科目を履修した学生は一五名程度でした。学外施設における八〇時間以上の見学実習の確保、それも教員が授業の合間を縫って引率していくことは容易ではありませんでした。同じ

く、学生も授業のある期間中は参加するのが難しいこともありました。そのため、夏休み中に頻回に実施して対応しました。

一方大学院ですが、学外実習施設数を考慮して、公認心理師の受験資格取得を希望する院生数の限度を一年一〇名としています。

実習は、一年次の後期「心理実践実習2A」（学内実習）・「心理実践実習2B」（学外実習）、と二年次の前期「臨床心理実習1A」（心理実践実習1A）（学内実習・学外実習）、二年次の後期「臨床心理実習1B」（心理実践実習1B）（学内実習）で対応しています。

巡回指導は、月に一回程度実施しています。

今後の課題

二〇一八年度から公認心理師のカリキュラムが動き始めました。この一年間の経験を通して、いくつか課題が見えてきました。



相談室入り口

(一) 実習及び指導体制について

二〇一八年度の状況をみると、学部「心理実習」は、夏休み中の時間を有効に使う対応が必要があることがわかってきました。授業期間中であっても、授業のない時間に教員が学外施設に引率していくことになりました。同じように、大学院の実習科目、特に学外実習の「心理実践実習2B」、「臨床心理実習1A（心理実践実習1A）」を担当する教員は月に一回程度の巡回指導を行います、これも授業の合間を縫っての活動です。

筆者も昨年度「心理実践実習2

B」を担当しましたが、九月から実習が始まった関係で、八月の夏休み期間中に事前に訪問することがあり、その後九月から一月まで、八コマの授業の合間を縫って、四か所の施設の巡回指導のために毎月一九時間程度の時間を使っていました。このほかに、実習記録ノートの添削、事前・事後指導を行うと、授業時間内の指導だけでは足りないような状況でした。

このような状況を考えると、今後時間をかけて実習と指導体制を検討していかない限り、臨床系教員の研究時間は確保できないと思います。

(二) 卒後研修

この小論のタイトルは「心理臨床家の養成」です。筆者は、「心理臨床家」というところにやや引掛かりをもちました。というのは、大学で臨床心理士や公

認心理師の養成の一部を担うことはできたとしても、心理臨床家の養成まではできないのではないかと疑問を持ったからです。柔道初段を取ったとしても、だれも「柔道家」とは認めてくれないと思います。何段をとれば「柔道家」として認めてもらえるのかはわかりませんが、二段、三段程度では無理だろうと思います。私たちが大学と大学院の六年間でか



心理相談室

かわったとしても、心理臨床の初段や二段程度ではないでしょうか。となると、「心理臨床家」を育てるには、大学院修了後の、あるいは、臨床心理士や公認心理師の資格を取得した後の継続した研修が必要です。大学院の修了生が集って勉強会をしたり、グループスーパーヴィジョンを受けたりしていることは知っています。中には個人的にスーパーヴィジョンを受けている修了生もいます。しかし、それだけでは十分とはいえません。そのため、充実した卒後研修を行って心理臨床家を育てるには、私たちは大学を超えて、また学会と相互に連携して卒後研修の体制を作っていく必要があると考えます。

プレイセラピーへの手びき——関係の綾をどう読みとるか

田中千穂子〔著〕 日本評論社、二〇一一年



こどものこころの相談室
がじゅまる 寺崎真一郎

こどもとセラピストの関係性の機微に触れながらプレイセラピーを体験できる本

心理臨床を学ぼうとする初学者にとって、特に難しいと感じるのはプレイセラピーではないでしょうか。実はこの本は、タイトルはプレイセラピーですが、こどもの臨床をする初学者の方にはぜひお勧めの本です。こどもの遊びの中で展開されるこどもたちの世界を、どんな風に読み取った方がいいのか、そしてその彩られた世界をどう理解し、応答することができるのか、どこまでをことばにしてどこまでをことばにしないのか

か等、こどもの臨床を経験した心理専門職であれば、こういった疑問に誰でもぶつかるものではないでしょうか。

著者もこの本の中で述べていますが、「私たちは誕生後、一年ほどはことばをもたない世界にいたながらも他者と豊かなコミュニケーションを交わし、やがてことばの世界に移っていく」というように、プレイセラピーの本質は人の営み同様に、ことばを獲得する以前の原初的な体験が中心に据えられていると考えられます。そしてそれを前提に考えるならば、ことばにして表現すること自体が非常に難しいことであり、「到底不可能・でもやるしかない」という葛藤を避けることができないものなのだと言著者自身も語っています。

私がこの本に出会ったのは、プレイセラピーを他の専門職に説明しなければならぬ時でした。当時私は児童養護施設で働いていましたが、プレイセラピーを説明すると、どうもしっくり来ない。「こどもと外で遊んでいるのと何が違うの?」と言われたことに、うまく説明できない自分がかくかく感じたのを今でも鮮明に覚えています。自分自身の理論的なバックボーンの乏しさと、感性の乏しさに直面せざるを得なかったのです。

この本は「プレイセラピーとは何か」という本質的な問いに始まって、日本のプレイセラピーの現状や課題、海外との比較などが述べられています。特にプレイセラピーの中でのことばの取り扱いについて、日本の文化を前提に置きながら「ことば」の本質について書かれていることは、初学者にとってはとても有用なのではないのでしょうか。

そして、この本にはいくつかの事

例が登場しますが、「通常ならば見逃されてしまうような、ことばで表現するのが難しい“something”にも積極的にスポットライトが当てられています。平易なことばで語られていることとの相互作用で、読者自身がセラピストとこどもとの関係性の機微に触れているような感覚を得ることができるといいます。

著者は、こどもの世界を理解するために「訓練された主観性」という感覚をととても大切にしていますが、まさにこの本を読み終えた時に、あなたの主観性が少しだけ豊かになっていることを感じるのではないのでしょうか。



心理臨床家の手引き [第4版]

鑪幹八郎、名島潤慈 (編著)

誠信書房、二〇一八年



山形大学 佐藤宏平

アマチュアとしての相談とプロによる心理臨床

人から相談された経験がない人はいません。友人や後輩、あるいは職場の部下や同僚、さらには夫や妻や息子や娘からの相談、部室やオフィス、リビングやファミレス、喫茶店等の場で日常的に行われている相談、こうしたいわばアマチュアとしての相談は誰もが日常的に行っているものです。しかし、カウンセリングや心理療法といったプロによる心理臨床となると話は別です。いうまでもなく、プロによる心理臨床は、アマチュアによる相談の延長線上にある

ものではありません。

プロの心理臨床家としての最初の一步

学部や大学院を卒業、修了し、さまざまな領域で心理臨床の第一歩を踏み出す際、特に学部卒業後公務員心理職についた場合や大学院を修了しても勤務先が一人職場であったりする場合には、日々手探り状態で、自信が持てず、大変心許ない状況となることも少なくないでしょう。またクライエントから、「臨床心理士(公認心理師) って何をする人ですか? お医者とは違うのですか?」「プレイセラピー(遊戯療法)とは何ですか? 子どもが家や近所で遊ぶのとどこが違うのですか?」「面接時間に遅れてしまってますみません。相談時間を延ばしてもらえますか?」「拝み屋さんに行つて拝んでもらったら、私の問題は先祖の霊が迷っているせいだと言われました。先生はどう思われますか?」「心理

療法を始めてから治るまでにどのくらいかかるものですか?」「失礼ですが、先生はおいくつですか? 結婚しておられますか?」などと問われた際、とっさに言葉が出ずに返答にまごつくこともあるかもしれません。

バイブルとしての一冊

臨床心理士や公認心理師によるプロの心理臨床が、アマチュアの相談とはどのように異なるのか。心理臨床家がプロとして心理臨床を行う上で備えておくべきさまざまな知識が本書には凝縮されています。

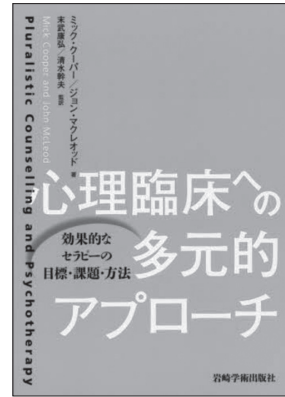
「心理臨床家とは何か」。本書は心理臨床家の定義や職業アイデンティティのテーマから始まります。心理臨床家を目指した動機や心理臨床家の倫理の問題も含め、心理臨床家の心構えについて論じられています。また、インテーク面接や各種心理検査を通じて行われる心理アセスメント、成育歴の整理やアセスメント結

果のフィードバック、心理療法における面接契約や時間、場所の枠組み(面接構造)の重要性、守秘義務、さまざまなクライエント(発達段階・病理水準)に対する面接の留意点、終結、記録の書き方、さらには紹介状の書き方に至るまで、心理臨床の営為の指針が詳細に示されています。また本書の後半では、先に挙げたような臨床の場面でよくみられるクライエントからの二〇の質問に対する応答例も示されています。加えて、向精神薬、心理支援に関連する各種法律や制度、各専門機関の概要についても丁寧に説明されています。

本書は、学部生や大学院生が心理臨床のイメージをつかむための最初の一冊として、また大学や大学院を卒業、修了し、心理臨床の第一歩を踏み出す際のバイブルとして、さらには中堅の心理臨床家が自らの臨床を振り返り基本を再確認する作業を行う際の一冊として、おすすめの本書です。

心理臨床への多元的アプローチ ミック・クーパー、ジョン・マクレオッド〔著〕／末武康弘、清水幹夫〔訳〕

岩崎学術出版社、二〇一五年



京都大学 岡野憲一郎

本書はわが国では特別評判になったわけではありません。むしろ目にされたことがない方が多いでしょう。私も本書に最初に偶然接した時、「欧米で量産されているナント力療法の一つだろう」くらいに思っていました。しかし読み始めてみてそれが大変な誤解であることが分かりました。著者たちの目指しているのは、私がかねてから考えていた「ジェネリックな（汎用性のある）心理療法」について真正面からその在り方を問うことだったのです。

本書は二〇一三年に英国で発表されていますが、その前身となる同著

者（ミック・クーパー）による二〇〇八年の『カウンセリング効果の研究』（岩崎学術出版社、二〇一二年）の内容を踏まえています。つまりカウンセリングや心理療法で何が効果があるのかについての地道で実証的な研究をもとに、どのような心理療法が最も理想的かについて、学派や学説を超えて考察された本なのです。

本書が最も強調するのは、クライエントにとってのセラピーの目標が人それぞれ異なっているという極めて単純な事実です。そしてセラピストは真に協働的な形で治療の「目標」を定め、そのための「課題」「方法」に従ってクライエントと共に作業を進めていきます。理論やテクニックはそれに従い、そして個別のクライエントに適した形で選択されていくのです。そしてそれを選択する上で参考になるのが、あくまでも実証的な研究によるデータなのです。

本書の価値は、特定の学派の技法

を用いつつも、その効用と限界について常に考え続けている治療者によって、もともとよく見出されるでしょう。だから本書を「初心者」に推薦することについて躊躇がないわけはありません。しかし本書は特定の学派の教えにまだ染まっていない療法家に、より素直に受け入れられる

とも思います。本書の扱う内容はいい意味で、とても常識的です。しかしそこで著者たちが行う提言の多くは、必ずしもそうは受け入れられないでしょう。たとえば「クライエントはいつそうの努力をすることを惜しまないセラピストを特に評価する」（五三頁）という記載を読んだ時、精神分析的な背景のある療法家は、そこに一種の浅薄さや、心の深層を扱わない物足りなさを感じ取る可能性があるのでしよう。

繰り返しますが本書は特定の学派に関するものではありません。むしろいかに学派主義やドグマの争いを回避し、真にクライエントのための

セラピーを行うかを模索する書なのです。

◆北海道

北海道大学大学院教育学院
札幌学院大学大学院臨床心理学研究科
札幌国際大学大学院心理学研究科
北翔大学大学院人間福祉学研究科
北星学園大学大学院社会福祉学研究科
北海道教育大学大学院教育学研究科 *

◆東北

岩手大学大学院総合科学研究科
岩手県立大学大学院社会福祉学研究科 *
東北大学大学院教育学研究科
尚絅学院大学大学院総合人間科学研究科
東北福祉大学大学院総合福祉学研究科
秋田大学大学院教育学研究科
山形大学大学院地域教育文化研究科
福島大学大学院人間発達文化研究科
医療創生大学大学院人文学研究科
福島学院大学大学院心理学研究科

◆関東

茨城大学大学院教育学研究科
筑波大学大学院人間総合科学研究科
常盤大学大学院人間科学研究科
作新学院大学大学院心理学研究科
東京福祉大学大学院心理学研究科
跡見学園女子大学大学院人文科学研究科
埼玉学院大学大学院心理学研究科
埼玉工業大学大学院人間社会研究科
駿河台大学大学院心理学研究科
東京国際大学大学院臨床心理学研究科
人間総合科学大学大学院人間総合科学研究科
文京学院大学大学院人間学研究科
文教大学大学院人間科学研究科
立教大学大学院現代心理学研究科
早稲田大学大学院人間科学研究科
川村学園女子大学大学院人文科学研究科
淑徳大学大学院総合福祉研究科
聖徳大学大学院臨床心理学研究科
放送大学大学院文化科学研究科 *
帝京平成大学大学院臨床心理学研究科 **
お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科

東京大学大学院教育学研究科
青山学院大学大学院教育人間科学研究科
桜美林大学大学院心理学研究科
大妻女子大学大学院人間文化研究科
学習院大学大学院人文科学研究科
国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科
駒沢女子大学大学院人文学研究科
駒澤大学大学院人文科学研究科
上智大学大学院総合人間科学研究科
昭和女子大学大学院生活機構研究科
白百合大学大学院文学研究科
聖心女子大学大学院文学研究科
創価大学大学院文学研究科
大正大学大学院人間学研究科
帝京大学大学院文学研究科
東京家政大学大学院人間生活学総合研究科
東京女子大学大学院人間科学研究科
東京成徳大学大学院心理学研究科
東洋英和女学院大学大学院人間科学研究科
日本大学大学院文学研究科
法政大学大学院人間社会研究科
武蔵野大学大学院人間社会研究科
明治学院大学大学院心理学研究科
明治大学大学院文学研究科
明星大学大学院人文学研究科

目白大学大学院心理学研究科
立正大学大学院心理学研究科
ルーテル学院大学大学院総合人間学研究科
東京学芸大学大学院教育学研究科 *
首都大学東京大学院人文科学研究科 *
中央大学大学院文学研究科 *
横浜国立大学大学院教育学研究科
神奈川大学大学院人間科学研究科
北里大学大学院医療系研究科
専修大学大学院文学研究科
東海大学大学院文学研究科
日本女子大学大学院人間社会研究科

◆中部

上越教育大学大学院学校教育研究科
新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科
新潟大学大学院現代社会文化研究科 *
金沢工業大学大学院心理科学研究科
仁愛大学大学院人間学研究科
山梨英和大学大学院人間文化研究科
信州大学大学院教育学研究科
岐阜大学大学院教育学研究科
東海学院大学大学院人間関係学研究科
静岡大学大学院人文社会科学研究科
常葉大学大学院健康科学研究科
愛知教育大学大学院教育学研究科
名古屋大学大学院教育発達科学研究科
名古屋市立大学大学院人間文化研究科
愛知学院大学大学院心身科学研究科
愛知淑徳大学大学院心理医療科学研究科
金城学院大学大学院人間生活学研究科
椋山女学院大学大学院人間関係学研究科
中京大学大学院心理学研究科
同朋大学大学院人間福祉研究科
日本福祉大学大学院社会福祉学研究科
人間環境大学大学院人間環境学研究科
鈴鹿医療科学大学大学院医療科学研究科

◆近畿

京都大学大学院教育学研究科
京都教育大学大学院教育学研究科
京都光華女子大学大学院心理学研究科
京都女子大学大学院発達教育学研究科
京都先端科学大学大学院人間文化研究科
京都橘大学大学院健康科学研究科
京都ノートルダム女子大学大学院心理学研究科
京都文教大学大学院臨床心理学研究科
同志社大学大学院心理学研究科
花園大学大学院社会福祉学研究科
佛教大学大学院教育学研究科
龍谷大学大学院文学研究科
関西大学大学院心理学研究科 **
帝塚山学院大学大学院人間科学研究科 **
大阪大学大学院人間科学研究科
大阪市立大学大学院生活科学研究科
大阪府立大学大学院人間社会システム科学研究科
追手門学院大学大学院心理学研究科
大阪経済大学大学院人間科学研究科
大阪樟蔭女子大学大学院人間科学研究科
関西福祉科学大学大学院社会福祉学研究科
近畿大学大学院総合文化研究科
梅花女子大学大学院現代人間学研究科
立命館大学大学院人間科学研究科
神戸大学大学院人間発達環境学研究科
兵庫教育大学大学院学校教育研究科
関西国際大学大学院人間行動学研究科
甲子園大学大学院心理学研究科
甲南女子大学大学院人文学総合研究科
甲南大学大学院人文学研究科
神戸学院大学大学院人間文化学研究科

神戸松蔭女子学院大学大学院文学研究科
神戸女学院大学大学院人間科学研究科
神戸親和女子大学大学院文学研究科
武庫川女子大学大学院文学研究科
奈良女子大学大学院人間文化研究科
奈良大学大学院人間文化研究科
天理大学大学院臨床人間学研究科
奈良大学大学院社会学研究科

◆中国

鳥取大学大学院医学系研究科
島根大学大学院教育学研究科
岡山大学大学院社会文化科学研究科
川崎医療福祉大学大学院医療福祉学研究科
吉備国際大学大学院心理学研究科
就実大学大学院教育学研究科
ノートルダム清心女子大学大学院人間生活学研究科
広島国際大学大学院心理科学研究科 **
広島大学大学院教育学研究科
比治山大学大学院現代文化研究科
広島修道大学大学院人文科学研究科
広島文教女子大学大学院人間科学研究科
安田女子大学大学院文学研究科
山口大学大学院教育学研究科
宇部フロンティア大学大学院人間科学研究科
東亜大学大学院総合学術研究科

◆四国

徳島大学大学院総合科学教育部
鳴門教育大学大学院学校教育研究科
徳島文理大学大学院人間生活学研究科
香川大学大学院教育学研究科
愛媛大学大学院教育学研究科

◆九州

九州大学大学院人間環境学府 **
九州大学大学院人間環境学府
福岡県立大学大学院人間社会学研究科
九州産業大学大学院国際文化研究科
久留米大学大学院心理学研究科
西南学院大学大学院人間科学研究科
福岡女学院大学大学院人文科学研究科
福岡大学大学院人文学研究科
西九州大学大学院生活支援科学研究科
長崎純心大学大学院人間文化研究科
大分大学大学院教育学研究科
別府大学大学院文学研究科
鹿児島大学大学院臨床心理学研究科 **
鹿児島純心女子大学大学院人間科学研究科
志学館大学大学院心理臨床学研究科

◆沖縄

沖縄国際大学大学院地域文化研究科
琉球大学大学院人文社会科学研究科 *

●臨床心理士になるには、財団法人日本臨床心理士資格認定協会が指定する上記大学院（以下、指定大学院）を修了し、「臨床心理士資格審査」の受験資格を取得しなければなりません。

●臨床心理士養成大学院は「第1種指定校」「第2種指定校」「専門職大学院」の3種があります。上記一覧で＊つきは第2種指定校、＊＊つきは専門職大学院、無印は第1種指定校です。

●第1種指定校の場合、大学院修了後に直近の試験を受験することができます。第2種指定校の場合、受験資格を得るためには実務経験1年が必要です。専門職大学院は第1種と同じ扱いですが、試験科目のうち小論文が免除されます。



編集後記

今号は、特集1が「音楽とこころ」、特集2が「恋愛」をテーマにしました。前号は最新のトピックを意識したものが多かったのですが、今号では、普遍的なもの、情緒的なものをテーマにしました。こころのソフト面、心理臨床のアートとしての側面に焦点を当てたとも言えましょう。対談の奈良美智さんから、一貫した流れができたと思います。

今号作成中の六月に行われた心理臨床学会では、広報委員会の企画として「心理臨床」という「しごと」というシンポジウムを一般公開で行いました。当日は予想以上にたくさんの参加者が集まり、活発な議論が行われました。私の印象ですが、シンポジウムで感じたのは、心理臨床は、わかりやすさ、明確さ、身近さが求められる一方で怪しさ、曖昧さ、わからなさ、も同時にはらんでいるものでもあるということです。アートとサイエンス、光と影、エビデンスとナラティブ、人の存在に向き合う仕事だ

から当たり前のことなのでしょうが、改めてその多様性と逆説性の歴史を感じました。先達たちが、社会のニーズを見出し、その複雑さの中で心理の仕事を定着させてきた過程は感慨深いものでした。一方で、社会における心理職に対してのイメージや描かれ方も、現代になると、より身近でより現実的な眼差しが向けられるようになっていくという変化も感じました。公認心理師の時代、ますます社会において心理臨床がどのような「仕事」なのか私たちが説明できるようにになり、それを発信し、さらに今後は開拓、創造もしていかなければならないと決意を新たにしているシンポジウムとなりました。

編集委員会ではこのような視点に立ち、さまざまな意見を交わして意欲的に広場の作成に取り組んでいます。たくさん読者の方に目を通していただけるよう、時代に合った興味をもてるテーマ、内容になるよう委員一同取り組んでいます。ご意見などございましたらお気軽に編集委員までご連絡ください。

(編集委員 岩倉拓)

事務局だより

本学会は、「心理臨床の業務にたずさわるもの相互の連携協力によって心理臨床科の進歩と、会員の資質向上、身分の安定をはかる」ことを目的として一九八二年(昭和五十七年)に創設されました。そして一九

八八年(昭和六三年)に、関連する学会の協賛を得て日本臨床心理士資格認定協会が発足し、「臨床心理士」という資格が誕生いたしました。そして、昨年(二〇一八年)、

第一回の公認心理師試験が実施され、今年に入ってから登録証が交付され始め、ようやく心理専門職の国資格が誕生しました。「臨床心理士」と「公認心理師」の両資格とも、多くの関係者の多大なご尽力と多くの会員の方々のこれまでの着実な実践の積み重ねの上に成り立ったものと思っております。両資格については、さまざまな議論がなされていますが、そのような議論があるということは、どちらも現段階では、必ずしも全員が納得できるような理想的な資格ではないとも理解できます。それゆえ、どちらの資格が良いとかという議論ではなく、本学会の設立時の目的やその後の法人としての定款にも記されているように、「心理臨床の業務に携わるものの相互の協力によって」、これまで培われてきた心理臨床

の実績や知見がきちんと反映されるような専門資格になるように、学会として、一丸となって取り組んでいくことが必要であると思われました。

そこで、大切になることは、研究や実践の新しい知見を産出し社会的に認めてもらえるような専門性を構築していく次世代の担い手である研究者や実践家を数多く輩出していくことであると思います。今回、大学院生の優遇措置(入会金免除と初年度会費減額)を実施できるようになったことは、まさに、この次世代を担う若手に本学会で活躍していただきたいという願いも込められています。本学会の若手の会も動き始めて三年目になり、新しい活動もいろいろ起こりつつあります。時代の変化に対応しながら、本学会がその役割を果たせるように運営していきたいと思えます。ご協力いただければと存じます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

(財務担当常任理事 杉江征)

心理臨床の広場 23

Vol. 12 No. 1
2019年8月30日発行

● 広報委員	岩倉拓	桑原知子
	葛西真記	津川行子
● 編集委員	秋田恭子	西河正泰
	池田志保	西野村れい
	井ノ崎敦子	見健太郎
	内田亮	松本聡子
	佐藤宏平	山口貴史
	柴田彩花	山崎孝明
	園田雅代	山崎孝明
	寺崎真一郎	山崎孝明
	東畑開人	

● 編集協力 / 製作 株式会社創元社
〒541-0047 大阪市中央区淡路町 4-3-6
TEL 06-6231-9010

● 発行 一般社団法人 日本心理臨床学会
〒100-0006 東京都千代田区有楽町 2-10-1
東京交通会館5階
TEL 03-6273-4061 FAX 03-5223-2755
ホームページ URL <https://www.ajcp.info/>

● 印刷製本 株式会社太洋社

次回予告 (2020年3月発行)