

# 心理臨床の 広場

特集

- ① ジブリで学ぶ  
心理臨床学「超」入門
- ② カウンセラーは誰に話を  
聴いてもらっているのか

対談

バービー×大塚紳一郎

WORLD MAP

アオテアロア／ニュージーランドで学ぶということ



26

Vol.13 No.2 Mar. 2021



一般社団法人  
日本心理臨床学会

**大塚** バービーさん、今日はどうぞよろしくお願いします。

**バービー** お願いします。

**大塚** せっかくの機会なので、事前にバービーさんのことをいろいろ勉強してきたんです。ただ、活動の幅があまりにも広がって…。

**バービー** (笑) そうですね。なにかとりとめのない感じですが。

**大塚** 芸人としてのご活躍はもちろんですが、他にも故郷の町おこしだったり、YouTubeでの活動であったり。そしてこの本(バービー著『本音の置き場所』講談社)が本当に素晴らしかったです。

**バービー** 読んでいただいて、ありがとうございます。

**大塚** タイトルの「本音」にも表れていると思うのですが、バービーさんがこれまでの人生で感じてきた「生きづらさ」がとても率直に語られていると感じました。

**バービー** ああ、本当ですか。私の中ではまだまだ「氷山の一角」ぐらいの気持ちでいるんですけど(笑)。

**大塚** もちろん、きっとそうですよね。

**バービー** この本は、何か答えを押しつけるかではなくて、読んだことがきつかけになって、自分にちよつと重ねてみたり、昔に戻ってみたり、自分は少し違うなと感じたり、そういうことができるきつかけになればいいなというぐらいの感覚で書きました。

**大塚** そもそも自分の生きづらさだったり、生きていく上でのしんどさの正体を見極めて、それを言葉にすること自体が実はすごく大変なことなんです。カウンセリングや心理療法は、そういう悩みや生きづらさを扱うんですけど、最初はやっぱりみんな話せないんですよ。自分の根本的な問題だったりとか、これが辛いんだというところをちゃんと言葉で話せるようになるまでに、大体すごく時間がかかります。むしろ最初のうちは、その本当の自分の悩みだったり生きづらさだったり言葉にならないまでお互いに待つ時間が必要だっ

たりするんです。多くの人が言葉にしようと思っ、すごく苦しんで、困って僕らのところにやって来られる。まさにそうした言葉がこの本の中に書かれていることに本当に感動しました。

### 「わたし」と「こころ」の関係

**バービー** 自身は、一〇代から二〇代半ばぐらいまで鬱々としながら生きていたと思うんです。カウンセリングに行こうかなと思ったこともあったし、物心がついた頃からしんどいなというふうに思っていて。それで、中学生ぐらいでフロイトやユングの本を知ったんです。ひよつとして自分は病気なのではないかと思ったりしていて、自分の症状とか自分のことを知るために、当時の精神分裂症の人の手記や心理学の本を読んできました。自己分析とかも好きでよくやっていたんですけど、やっぱりそういう鬱々としたところからはなかなか抜け出せなかったんですね。人見知りだし、内向的だしというのがずっとあって…。私、本名は「笹森花菜」というんですけど、やっぱり「バービー」というものが出てきたのが、めちゃめちゃ大きなきっかけになっています。

たぶん、それは自分の中にもともとあった資質なんですけど、それまで絶対に表に出なかったものが、「バービー」としてパコンと噴出したような感じ。



# Barbie バービー×大塚紳一郎 Shinichiro Otsuka

## 巻頭対談



クターというか、そういうものをつくっておく必要があったのかもしれないね。

**パービー** そうですね。最初は意識して「パービー」をつくる努力をしていたのですが、かなり早い時期から芸人としてお仕事をいただけるようになったんですよ。なので、自分の努力もないことはなかったんですけど、たぶん、ほとんど他の人が肉付けしてくれたというか、他の人が敷いてくれたレールに乗ったり、アドバイスを受けているうちに、「ああ、そうか。自分ってこういうふうに見えていて、こういう部分も私の中にはあったんだな」と気づかせてもらって、それでどんどんできてきたという感じです。

それはもともと自分の中にあつたものなので、しつくり来る部分もちろんあつたんです。でも、「パービー」だけをやっていると、やっぱりちょっとしんどくなってくるんですよ。

**大塚** へえー！

**パービー** たぶん三〇歳ぐらいからなんですけど、いろんな活動をし始めたんです。そろそろ「私」も出ていかなーとしんどいぞ、というのが「笹森花菜」側から出てきて…。そ

ういうものが出てきたときに、自分らしい活動というか、芸人以外のこともやろうと思いはじめました。

**大塚** 今のパービーさんの話の中には大事な点がたくさんあって、まずその「パービー」というキャラクター、あるいはベルソナというものをつくっていかなければいけないというときに、自分がどうしていきたいかというより、周りの人に引き出してもらったという点。

つまり、自分で考える強みだと長所ではなくて、周りの人が「ここがパービーさんの面白いところや」と引き出していくことが、結果としてちゃんと自分を生かしていくことにつながる。それがキャラクターやベルソナの大事な特徴だと思うんです。自分のイメージや「私はこういうふうにしてほしい」ということにこだわりすぎると、実はあんまりそれって自分を助けてくれないんですよ。

**パービー** ああ、確かに。

**大塚** また、今の話は、僕が専門にしているユング心理学が「こころ」というものをどう考えているのかということにすごく関わりがあるんです。パービーさんの本の中にもそういう表現があったと思うのですが、

よく「自分のところに聞いてみる」とか「自分のところと相談してみよう」とか、そういう言い方をすることがあるじゃないですか。「自分とこころ」「わたしとこころ」みたい

に。  
例えばですが、どこかに行かなければいけないというときに、なんとなく気が進まないとか、ところがざわざわすることってありますよね。

「わたし」は行こうと決めていても、「こころ」がそれについてきていない。ユング心理学もこれと同じように考えるんです。「わたし」と「こころ」が相談したり、喧嘩したり、ちよつと主導権争いをしてみたり。

そして、基本的には「わたし」というものがしつかり頑張っていないければいけないんだけど、それではうまくいかないときというのがやっぱり出てきます。頑張っても駄目なときとか、今までとやり方を変えなければいけないとき。そのときに「こころ」の言い分やメッセージを聞いてみるという考え方があって、

**パービー** はあー。そのメッセージというのは勘みたいなものも含まれるのですか。

**大塚** そうですね。勘も一つの可能

ずつと自分は内向的で人見知り、友達も少なく…と思いついていたけれども、自分の中に実は眠っていたエネルギーももう一つの人格が「パービー」というものをつくったことによって、バーンと、自分でもコントロールがつかないぐらいに噴出したみたいな感覚があつて…。  
たぶん、そのことで「生きながらえたな」という感覚があるんです。「パービー」が世の中に認識してもらえらるようになって、またそこから別の苦悩も生まれてはくるんですが、少しずつ、その「パービー」と「笹森花菜」が、最近になって統合し始めてきているのかなという感じがあります。

**大塚** もしかすると、その統合のために先に「パービー」というキャラ

性かもしれない。ただ、例えばです

が、「こころ」に相談してみたときに、「ああ、もうわたしはやっぱりこの仕事を辞めてしまおう」と思ったとします。そうなったときに本当にそれを実行するかどうかは、今度は「わたし」と「こころ」の「わたしの側が頑張ってしっかりと考えなければいけない」「こころ」が出してくれるメッセージがいつもポジティブなものだったり、役に立つものとは考えない。「こころ」ってとても危ないことを言うこともあるんだよね。だから、「こころ」の言い分を聞くというのは、けっこう真剣勝負みたいなところがあるんです。

**バービー** 真剣勝負！

**大塚** はい、もう「戦い」というふうに言ってもいいかもしれない。ちゃんとお互いの言い分をしっかり戦わせて、そこからどっちの言い分とも違う新しい可能性が生まれてくるのを待ってみたいかなって思っています。

**本当の自己肯定感とは**

**バービー** 逆に聞きたいんですけど、去年ぐらいに「自己肯定感ブーム」があって、めちゃめちゃ取材

を受けたんですね。

**大塚** ああ、そうなんですか。

**バービー** 私は「自己肯定感が強い」と自分で言った覚えもないし、本当に強いのかなあと思っていたんです。でも、さっき話に出てきたペルソナが、たとえいくつあったとしても、「べつに自分は自分だからいいや」という気持ちもどこかにずっとあるんですよ。

そういう気持ち自体が自己肯定感なのかなというのもあるし、自分が強いのかどうかいつも謎だったんですよね。そんなふうに関わりから見えてくるのかな、というのがちょっと不思議でした。

**大塚** 「なんでそんなに自信満々なんや」とか「偉そうに」とか、そういう嫌な反応はなかったですか。

**バービー** ああ、それは確かに。「バービー」というキャラは自信満々ですからね(笑)。でも、自信満々だけれども、その自信満々なことを世間は自己肯定感と呼んでいるんでしょうか？

**大塚** 自己肯定感って、実は「それが無いとき」の問題なんですね。何が無いというときにつけた名前が自己肯定感なんだと思うんです。だから、自分のことをどうしても好き

になれないと思いがら生きている人たちにとっては、自信満々であるかどうかではなくて、自信満々に見える人ってやっぱりすごく刺激されるし、自分にはなれない姿を見せつけられているように感じてしまうことがあるんだと思うんですね。

**バービー** そうか。はあー、そうなんだ。

**大塚** 確かに自己肯定感については、いろんな機会でも僕も聞くようになったし、クライアントさんからその言葉を聞くことが増えてきたんですけど、でも自己肯定感って、自分の中から湧いてくるものなのかという疑問が、カウンセラーとしての僕にはすごくあります。周りの人たち

から助けられていたりとか、自分の支えになってくれる人たちがいたり、自分といて楽しいと思ってくれる人たちがいるときに、たぶんやっとなんか出てくる感情なんだと思うんですね。

**バービー** そうなんだ。へえー。私の周りはいいい人ばかりですよ(笑)。

**大塚** きっとそうですよね(笑)。もし、自己肯定感が何か自分の中から掘り出してこないといけないものというか、自分自身が努力して勝ち取らないといけないものなんだとしたら、僕は、それはカウンセラーとしてすごく間違った考えだと思うんです。苦しんでいるときにはやっぱり周りから助けってもらわないと、その感覚って生まれていかないし、もつとと言うと、それは本人が解決する問題ではなくて、周りが解決しなければいけない問題だというときに、この言葉が使われるのではないかと思っています。

**個性はどこに在るのか**

**バービー** この前、人類学者の磯野真穂さんとラジオで対談させていたときに、人の個性って、本当に一〇〇%外部から来る影響なのか



どうかという話が出たんです。さっきの「自己肯定感」の話と重なるところがあると思うのですが、私は、個性に関しては100%外部ではないと思うんですよ。磯野さんは、100%何かしらの影響を受けて、その人の好みとかが決まってくるから自分の内から生まれてくる個性はほとんどないのではないかとおっしゃっていて…。そういうことについて、ユング心理学はどう考えるんですか？

**大塚** これはまた、とても大事な点を聞いていただきました。

外部からの影響というのと、つまり自分が取り入れてきたものとか、自分が真似してきたものとか、自分が影響されてきたものが、狭い意味での「個性」「自分らしさ」です。この社会の中で生きていくときに、私ってこういう人間です、こういうキャラクターです、と周りに示している際、やっぱりその影響というのはすごく大きい。

だけど、バービーさんの本にも書かれていたとおり、そういうキャラクターだったり、役割だったり、ペルソナというのは、みんな複数持っているし、複数持っていたほうがいい。複数のキャラクターにそれぞれ



の個性というものがあって、バービーさんでいうと、「バービー」としての個性と「笹森花菜」としての個性というのは、やっぱりかなり違ったものになってきますよね。

**バービー** うんうん、うんうん。

**大塚** そして確かに、それぞれの個性は外からの影響を受けながらつくったものなのかもしれない。でも、それをみんな引くくめて、私たちが「自分だ」というふうに感じるし、もちろん、「そのどれが本当の自分なんだろう？」みたいなことを悩み出してしまいうこともあるんだけど、でも、全部含めて自分だし、それぞれの自分が「自分らしい自分」だと

いうふうに感じることもできますよね。

この全部引くくめて自分だというふう感じられること、その可能性のことをユングは「個性」というふうに言っているわけです。ユングに言わせると、そっちが本物の「個性」であって、それぞれのキャラクターが持っている特徴としての「個性」というのは、本当の「個性」ではないのではないかとこの考え方でですね。

**バービー** 私のイメージでは、ペルソナをいくつか持っていて、それらを引くくめたものが自分というよりは、何か深く掘り下げたところに

自分があるような気がしていたんです。そういう深く掘り下げるという意味での「個性」はないんですかね？

**大塚** ただ、掘り下げて掘り下げていって、「あつ、見つかりました！これが本当の私の個性です」ということは、やっぱりなかなか現実には起こらないのではないかと思うんです。ずっと掘り続けていった先に自分の一番大切な中心になるものが、もしかしたらあるのかもしれませんが、ただそれが、例えば僕だったら、カウンセラーや心理士としての僕のキャラクターというものがあろうし、家庭の中では夫だったり父親としてのキャラクターがある。そういうキャラクターや個性と同じような形で語ることはできないものなのではないかなというふうに思います。

### ユングが求めていたもの

**バービー** あの、一般の人がどれぐらい知っているかわからないですけど、私の中では、ユングという人は心理学の領域から半分くらいスピリチュアルのゾーンに入っているというイメージがあつて…。

**大塚** それもとても大事な点で、ユ

ングって本当にありとあらゆるうさ  
ん臭いことに真剣に向き合った人な  
んですよ。

**バービー** 錬金術とか？

**大塚** 錬金術もそうですし、占星術  
もそうです。あと、チベットの仏教  
だったりも含めて。ああ、これはう  
さん臭いと言ってはいけないか  
(笑)。

ただ、いろいろなタイミングで、  
ユングっていろんなことにぐっとの  
めり込んでいるんですよ。他にも日  
本の禅仏教もそうですし、いろいろ  
なアートもそうですね。それぞれの  
ことに関して、すごくぐっとのめり  
込んでいるんだけど、やっぱり  
彼自身が考えている心理学というも  
のが、そのときにはもうちゃんと完  
成していて、自分とはまた違うやり  
方で同じ問題に取り組んだ人たちが  
いた、という考えがそこにはあると  
思うんです。

ユングはユングで、今自分が生き  
ている世界の中で、心の問題あるい  
は心の成長というところに取り組むた  
めに、自分なりのやり方で一つの形、  
「ユング心理学」とのちに呼ばれる  
ものをつくっていった。一方で昔の  
彼らは彼らで、彼らの時代や彼らの  
生きた世界の中で、おそらく同じ問

題にぶち当たって、それをどう解決  
していくのかということを考えてい  
った。だからある意味では、自分と  
は違う世界の中で、自分と同じ問題  
に取り組んだ先輩として、ユングは  
彼らをすごく尊重しているんです。  
**バービー** うんうん、確かに。  
**大塚** ただ一方で、ユングが生きて  
いる時代だったり、住んでいる社会  
の価値観は違うわけです。彼はそう  
した違いに関して、とても敏感に気  
づいていたところがあります。だか  
ら、あくまで今自分が生きている世  
界の中で、そこから何を学ぶか。同  
じことは私たちにも言えると思うん  
です。ユングが生きていた時代、ユ  
ングが生きていた世界や地域と、僕  
らが今生きている世界は違いますか  
ら。その違いはちゃんと押さえつつ、



### 社会のほうに変わってもらう

**大塚** ここでもまたバービーさんの本  
の話に戻りたいんですが、バービー  
さんはずっとノートに自分の生きづ  
らさみたいなものを書き留めていた  
んですよ。

**バービー** でも、人に見せる文章と  
か長い文章は書いたことがまったく  
なくて、今回が初めてですけど。

**大塚** おそらくですが、きっとその  
ノートが大切な助走というか、準備  
の期間になったんでしょうね。繰り  
返しになります、そういう生きづ  
らさを言葉にすることの難しさを乗  
り越えていらつしやるのがまず素  
晴らしくて。ただ、この本は「生き  
づらさ」について書かれているだけ  
の本ではなくて、その「生きづら  
さ」をどう乗り越えていくのかだつ  
たり、どう解決していくのか、どう  
向き合うのかということについても  
触れられている。そこもこの本の素  
晴らしい点だと思えます。

そして、僕から見ると、バービー  
さんは三つの方法を使い分けていて

**バービー** ええっ！

**大塚** 一つ目は、自分が変わるとい

ユングから、あるいは彼の心理学か  
ら何を学ぶかということは、僕らに  
とって大事なのではないかなと思っ  
ますね。  
**バービー** なるほど。だから、研究  
材料として、「元型」のエッセンス  
を抽出したかったみたいなの部分もあ  
って、いろんなものを手広くやって  
いたんですね。  
**大塚** 「元型」というものを理解す  
るために、西洋だけでなく、いろん  
な地域やいろんな時代の、いろん  
な空想だったり宗教だったり儀式だつ  
たり、そういうことを学ぶ必要があ  
ったというのは、本当におっしゃる  
とおりなんです。ただ、それは材料  
探しというよりは、心の本当に深い、  
一番深いところで人間に共通するも  
のというか、それについて考えるた  
めには、この時代のことだけ、ある  
いはヨーロッパの世界のことだけ考  
えていては駄目だという、彼の信念  
のようなものがきつとあったのだと  
思います。  
**バービー** へえー、すごいですね。  
死んだ後にこんな熱心に語ってもら  
えて、ユングもうれしいでしょうね  
(笑)。  
**大塚** そうだったらいいんですけれ  
ど(笑)。

う方法です。確か一番初めの章だったと思うんですけども、自分の中に根づいていた男性と女性が平等であるべきだという考えが、対等なパートナーシップをつくることをかえって難しくしてしまったということに、友人との会話の中で気づいたという素晴らしいエピソードがありました。友人の助けがあるにせよ、まさに自分で気づいていって自分が変化していく。それによって、自分の「生きづらさ」を変えていくという、これが一つ目の方法です。

二つ目の方法は、自分が変わっていくのではなく、この社会だった。この世界のほうに変わってもらう。そのために動いていくということです。バービーさんは下着のプロデュースにも取り組まれていらっしやいます。おそらく多くの女性は下着が合わないときは、ダイエットをして自分の体型を変える方法を選ぶと思うんですね。そうではなくて、自分たちに合う下着をつくってもらうというふうに働きかけられた。**バービー** そう、そうなんです、はい。

**大塚** 世界のほうに変わってもらおうというやり方に取り組まれた。これが二つ目の方法なんですね。で、三

つ目の方法は「様子を見てみる」というやり方で、これも実はとつても大切なことだと思えます。

どの方法も大切だと思えるのですが、やっぱりお聞きしてみたいのは、二つ目の「自分が変わるのではなくて世界のほうに変わってもらう」ことです。その対象は下着業界だったり、あるいは女性・男性というこの社会の見方だったりしますが、そういう取り組みをすることが、本当に今こそ必要なことなのではないかと思っただけです。

**バービー** 本当におっしゃるとおりで、「なんでメーカー側に私たちが合わせなきゃいけないの?」という気持ちに何かのタイミングでハッと気づいたんですね。それでやっぱり世界と日本の下着業界は、サイズやデザインについても大きな隔たりがあって、世界でやれているのになんで日本でやれないんだろうという思いがありました。ちょうど動き出したタイミングが二〇一七年とか二〇一八年なんですよけれども、そうしたらまさかの「ボディ・ポジティブ・ブーム」が日本にもやって来て、タイミングが合っちゃったのがよかったです。

それまでは、いろんなメーカーに

提案しても受け入れてもらえなかったんですね。ちょうどブームの気配が見えるか見えないうらいうのときだったからこそ、たぶんこちらの言うていことがメーカー側にも伝わったんだと思うんです。でもいつも、「いや、こっちは努力しているのだから、そっちは努力をして」という、そういうマインドはどこかにあります(笑)。

**大塚** ああ(笑)。でもそれは本当に大切なことで、僕はカウンセラーなので、やっぱり自分が変わることで問題を解決していくのを助けるという視点がそもそもあるんですね。だけど、今の下着の問題なんかはまさにそうですよけれども、それを解決するのって、その人の役割ではなくて、社会が変わるべき問題なのではないかということが、カウンセラーあるいは心理学者という、それこそそういうキャラクターを生活している僕たちにとっては盲点になってしまっているんです。だから、こうした活動をされているバービーさんから、僕たちカウンセラーは学ぶことが大きい。やっぱり社会の側から、世界の側から変わっていかないと。と

**バービー** ああ、ありがとうございます! そうですね、ずっと「声は殺しちゃいけない」という気持ちはありました。

**大塚** バービーさんが最初に声を上げたのはインスタグラムだったんですね。反応はいかがでしたか?

**バービー** 下着のことだからコメント欄に書くのは恥ずかしいのでDMで…ということが多かったです。発売してからも、こういうことはあまり表では言えないのでこっそり裏で…というのがたくさんありました。

そこで、私は初めて「ああ、みんなこんなに恥ずかしがっているんだ!」というのを知ったんですけど。

**大塚** ああ、なるほど。

**バービー** それまでは「えっ、嫌なことを嫌と言っただけで駄目なの?」という感覚でいたからびっくりしましたね。他の人は周りの様子を見ながらでないと動けないんだということを知ったというか。一匹狼やマイノリティにはなりたくないという心理がみんなの中にあつて。

**大塚** ああ、そうですね。

**バービー** 社会が動き始めているから、今なら言えるかなとか、一人ではなくて、みんな悩んでいるんだか

ら私も言えるかなとか、そういう感覚がどこかにないと、声を上げられないんだなというのも、そのときに知った感じでした。

**大塚** なるほど。「嫌だったら嫌でいいやん」というふうに僕も思うんですが、それを言うことに、恥ずかしさというブレーキとか、障害や壁があったということですかね。

**バービー** そうですね。みんなの、というか、その社会の中に壁があったということですね。

**大塚** 今回、自分の不勉強を恥じた点なんですけども、女性にとつて下着が自分に合わないということが、苦しみだったり辛さの原因になっているという可能性すら、これまで男性として生きてきた僕は考えたことがなかったんです。本を読ませていただいて、それがどれだけ切実なのかということがとてもよくわかりました。

**バービー** 本当にそうですね。「寄せて上げて」がブームだったときには、みんな寄せて上げてじゃないと駄目だ、みたいながありましたね。**大塚** うんうん、それは聞いたことがあります。

**バービー** 「寄せて上げて」のブラジャーにはワイヤーが入っているん

ですが、ワイヤー入りって本当に呼吸が自由にできないぐらい苦しいものがあつたりするんですよ。

毎日そういうものを我慢して着けて、深呼吸もできないというか、頑張ってガチガチにして、ワイヤーが刺さったりしながら過ごしているのに、何も言わないという…。そもそも言わなかったり、違和感に気づかない人も多いと思うんですよ。「みんながこれをしているから」とか言つて。それが当たり前みたいな感覚で、みんなと同じものを選ぶ人が大半なんだということに気づかされましたね。

### お互いの生きづらさを思いやる

**大塚** 僕はカウンセラーとして基本的には個人で仕事をしていて、そこに来る患者さん、クライアントさんと話をするということをしているんです。それで、僕のところいらつしやるのはほぼ女性なんです。九割ぐらいは女性だと思います。やっぱりその中で、女性が女性として生きていくことの悩みだったり苦しきさというものが語られることが、とても多いんです。

一方で、「男らしさとか女らしさ

とかは関係なく、自分らしくあればいいじゃないか」という考えがあつて、僕もそのとおりだと思うんですが、でもそうは言つても、やっぱりみんなそれぞれの人生の中で、男らしさだったり女らしさだったりというところで悩みながら生きていくという現実、今もあるんだなということ、カウンセラーとして日々感じていますね。

**バービー** 本当ですね。今はめちゃめちゃ変化のスピードが上がっていますけどね。

**大塚** 本当にそのとおりですよ。これまで見えていなかったことが、



見えるようになってきたということもあるかもしれない。おっしゃるとおり、変化はもう始まっていて、それが男性も含めて、より多くの人に見えるようになってきたところだと思います。

それで、何かちょっと乱暴な質問かもしれませんが、バービーさんたちの取り組みに対して僕らはどんなお手伝いができますかね？僕らというのは「男性は」という意味なんですけど。

**バービー** ああ、まさに私も、三月八日に「国際女性デー」を控えていて、そういうテーマの取材が増えたりしているんですが、今計画しているのは、自分の YouTube チャンネルで、男らしさや男性の生きづらさについてまとめた動画をつくらうかなと思つているんです。

女性の生きづらさは、本当に表裏一体で、男性の生きづらさと比例していると思うので…。まず、男性自身が生きていくことに気づいてもらわないことには、肩の荷を下ろしてもらえないことには、こつちも動けないというのもあるし。逆に、女性自身もちゃんとした意志や責任を持って活動しなければ、男性も肩の荷を下ろすことができないだろうと。こう



した関係はどちらも比例していると思います。だから、ずっと女性は庇護する立場だというふうに思ってもらわなくてもいいように、女性も腹を括らなければ駄目だとも思うし。男性側も、助けを求めたり、甘えたり、感情を出したりということをしていってもらえれば、バランスが良くなるのかなあと思っています。

**大塚** すぐく面白いですね。確かにその点に関して言うと、男性のほうに助けを求めなかったりとか、苦しさを言葉にしなかったりという傾向はありますよね。女性のほうが、先に進んでいるというところがあるのかもしれない。

**バービー** だから、やっぱり今の男性は「脅えている」と思うんですよ。何をしてあげたらいいんだろう、何をしたら駄目なんだろうというふうに、警戒心がすごく強まっていると思うんです。

今の状況を見ると、確かに警戒せざるを得ない状況なんですけど、自分の弱さを出すと、背負っているものを下ろすみたいな視点を、一度持ってもらったらいいいのかなとは思いません。

**大塚** そうですね。お互いの弱さだったり、辛さだったりというものを



理解し合うというのは、素晴らしいスタートにきつとなるでしょうね。

**バービー** なんとというか、男性側の不器用な優しさによって、こんがらがっているときってすごくあると思うんですよ（笑）。

**大塚**（笑）ある、すごくある。

**バービー** その不器用な優しさのせいで事態がこんがらがって、それはもちろん女性側にも非があったりしますが、ちゃんと普通の態度でやればいいのになって。まず、「相手をお願いやった上でやっている」というスタンスで、最低限のスタートラインはそこで、「お互い思いやった上で起こしている行動なんだよ」ということを、お互いのスタートラインにできたらなということだと思います。**大塚** そのとおりですね。思いやるためには、相手の立場に立って考え

るということはどうしても欠かせないですから。それはすごく素敵なスタートにきつとなっていくでしょうね。

今日うかがったお話も、必ずしもバービーさんが先頭を切って「やるぞ」というふうにはやったわけではなくて、ひよつとしたら、たまたま最初にバービーさんが声を上げて、みんながそれに反応したということなのかもしれない。でも、その大きな変化って、必ず誰かが始めないといけないと思うんですよ。

**バービー** そうですね、確かに、うん。

**大塚** 最後にユングの言葉を紹介できたらと思うのですが、彼は遺言に近い本の中でこういうことを言っているんですね。「どんなに大きな変化というの、一人の個人から始まっている」と。だから大きな変化を社会の中で起こさないといけないとしたら、まず私たち個人が変わらなければいけない。世の中にその大きな変化を起こすのは、私たち一人一人のかもしれない。

**バービー** はあー。

**大塚** もうまさに、今日のバービーさんのお話そのものであるなというふうに思っただけでした。本当に

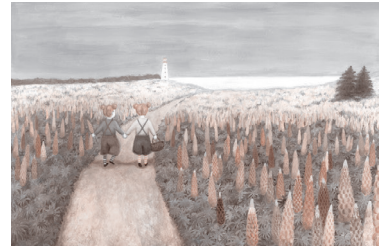
ありがとうございました。  
**バービー** こちらこそ、ありがとうございます。

バービー

一九八四年、北海道生まれ。二〇〇七年、お笑いコンビ「フォーリンラブ」を結成。男女の恋愛模様をネタにした「イエス、フォーリンラブ！」の決めた台詞で人気を得る。TBSラジオ「週末ノット」パーソナリティをはじめ、TBSひるおびコメントターや地元北海道の町おこしなどにも尽力。FRUWEBにて執筆しているエッセイが『本音の置き場所』（講談社）として書籍化され、バービーのプロデュースで話題を生んだピーチ・ジョンコラボ下着は好評につき第二弾を発売。YouTube「バービーちゃんねる」では開設から半年で登録者数二〇万人突破、三〇〇万視聴回数を超える動画もある。

大塚紳一郎（おつか・しんいちろう）

一九八〇年、東京都生まれ。臨床心理士・公認心理師。二〇〇二年、慶應義塾大学文学部卒業。二〇〇九年、甲南大学大学院人文科学研究科博士後期課程単位取得退学。現在、大塚プラクシス主宰。訳書に『ランク』『出生外傷』『メッセル/カークランド編』『不健康は悪なのか』『ユング』『ユング 夢分析論』『心理療法の実践』『分析心理学セミナー』（いずれも共訳）、チェインバーズ『心理学の7つの大罪』、マーシユ『医師が死を語るとき』（以上みすず書房）、フェレンツイ『精神分析への最後の貢献』（共訳 岩崎学術出版社）がある。



装画 わたべめぐみ

巻頭対談 バービー×大塚紳一郎 01

巻頭言 いま・ここから拓き繋ぐ心理臨床 藤原勝紀 10

Special Feature Articles

特集1

特集1 ジブリで学ぶ心理臨床学「超」入門 責任編集：東畑開人 11

孤独だからできること——『魔女の宅急便』に見る孤独の心理臨床学	高橋紀子	12
千尋が教えてくれる本当の自立とは？——『千と千尋の神隠し』に見る自立の心理臨床学	岩倉拓	14
ソフィーに学ぶストレス対処——ストレスの心理臨床学『ハウルの動く城』	野村れいか	16
先の見えない世界に生きる——『風の谷のナウシカ』に学ぶ不安の心理臨床学	重宗祥子	18
怒りにひそむまことのこころ——『もののけ姫』に見る怒りの心理臨床学	松本聡子	20
好きなひとが、できました。——『耳をすませば』に見る共感の心理臨床学	徳田智代	22

特集2

カウンセラーは誰に話を聴いてもらっているのか 責任編集：東畑開人 27

自分こそ最高の相談相手です。	増井武士	28	仲間と丁寧に語る／聴くセルフヘルプ・グループ	坂中正義	31
問題いろいろ、解決法もいろいろ	鐘幹八郎	29	悩みはチーム職場に受け取られていた	山内星子	32
私が悩みを聴いてもらうのは	瀧口俊子	30	密な雑談と、訓練で悩み解決	福島哲夫	33

当事者に役立つ心理教育 責任編集：東畑開人 38

嫌っているのは誰？——対人不安の心理学	山崎孝明	39
不安と上手に付き合うために——認知行動療法の視点から	山下雅子	40
女子グループから生まれる対人不安——ブリーフセラピーの面接	生田倫子	41
感覚過敏は「いのち」のレーダー	黒木俊秀	42
感覚過敏への対処——ちょっと繊細な“自分さん”と上手に付き合うために	三田村仰	43
「ちゃんとしなげや」の呪い」にかかったら	日野映	44
ほどよい完璧主義のすすめ	菅沼憲治	45

Serial Articles

こころのリフレッシュ サッカー／心理臨床の複業	堀田亮	24
先生たちの卒業論文——馬場禮子先生	内田亮	26
心理臨床学会から 新型コロナウイルス問題と本学会の一年	井村修	34
てんでん こころの広場に行く その9	細川貂々	36
WORLD MAP アオテアロア／ニュージーランドで学ぶということ	島綾香	46
心理臨床家の養成 東北大学	若島孔文	48
志學館大学	山喜高秀	50
初心者のためのブックガイド 『心理療法の光と影——援助専門家の《力》』	大塚紳一郎	52
『カウンセラーのためのアサーション』『改訂版 アサーション・トレーニング』	山中淑江	53

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	54
公認心理師養成機関の情報	55
編集後記・事務局だより	東畑開人・乾吉佑 56

## 巻頭言 いま・ここから拓き繋ぐ心理臨床

京都大学名誉教授 藤原勝紀

世界的なコロナ（COVID-19）禍に見舞われ、社会・対人的な行動変容の自覚と、非常のいま・ここを生き抜く人間に注力する必要を痛感します。ある感染症学の専門家は、大きな物語（ウイルスとの共生、社会経済との両立、集団免疫の獲得）に傾注しつつ、個々人の小さな物語への寄り添いを忘れてならないとします。心理臨床学の専門家は、かけがえない一人ひとりの心と命に寄り添う心理臨床の初心に照らして、直に密に寄り添う心理臨床の視座・方法・技術と実践学術研究・研鑽に集う本学会四〇年の存在意義を真摯に見つめたいものです。

心理臨床の眼差しは、人間主体と目に見えない心の働きへの信頼と期待です。そして心理臨床は、この眼差しを疑い揺らいで悩み、対人・社会や自己・内面の安心・安全が揺らぐ不安状態を生きる人に生身で関わる営みです。したがって、方法が心を駆使する人間関係の方途になるのは必然ですし、信頼や期待と裏腹・正反対の味方や考え方との瞬時・無限に変転する自在な関係性（やりとり）が必須の

課題です。一口に寄り添うといっても、人と心の信頼と期待を実現するからくりの本質には、通常の理解の仕方や理屈では簡単に説明できない不可解と不思議があり、ここに心理臨床の専門性と尽きない魅力もあると思います。

いまWHOコロナパンデミック宣言（二〇二〇年三月一日）と東日本大震災（二〇一一年三月一日）の重なり  
の不思議を思いながら、津波でんでんこ・高所避難の日からの悲しみ生き抜く個々それぞれの物語一〇年の日々と心と命に想いを馳せます。無数の断層亀裂の変動帯列島で生き抜くなか、化石に残らない心と命を繋いで培ってきた絶妙の均衡と粘り強い人間力に学び、今世紀社会の本質（不安定・不確実・複雑・曖昧）を生きる人間中心に、分析・論理・理性と同時に美意識・直感・感性を育み、人のつらさ・悲しみに素朴に届く信頼と期待へと結ぶ心理臨床の文化創造力を培い、いま・ここから心を紡いで人と地域の明日へと拓き繋ぎたいものです。

特集1

# ジブリで学ぶ 心理臨床学「超」入門

本特集は高校生でも楽しめることを目指して編まりました。もちろん、あなたが高校生じゃなくても構いません。誰でも心理臨床学に「超」入門できること、それがコンセプトです。

僕らの学問は、心の支援を行うためにあります。このとき僕らの最強の武器になるのは、なんらかの特別なテクニックではなく、「わかる」ことです。つまり、心を理解すること。それこそが心の支援の本質にあるものです。あなたもそうじゃありませんか？ 何か特別なことをしてもらおうのではなく、理解されること、それが心を支えます。

ですから、僕らの学問には心を「わかる」ための様々な理論があります。今回はそのうちの代表的なもの、自立、不安、怒り、ストレス、共感を取り上げました。それらに「超」入門してみたい。たとえば自立とは何かを、

ややこしい話抜きに、なんとなく理解してもらおうこと、それが本特集の目的です。

そのために、今回はジブリのアニメを取り上げてみました。誰もが知っている物語には、心の動きが鮮やかに描かれているから、超入門にはうってつけだと思ったのです。

今回の特集を読んで興味が生えたら、ぜひジブリのアニメをもう一度見ていただき、そして僕らの学問の「超」ではない入門書を読んでいただければ、こんなにうれしいことはありません。

ようこそ、心の世界へ。心理臨床学の世界へ。

白金高輪カウンセリングルーム／十文字学園女子大学 東畑開人

# 孤独だからできること

『魔女の宅急便』に見る孤独の心理臨床学

福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室

高橋紀子

はじめに

赤いリボンをつけて黒いワンピースを着た女の子が主人公の物語『魔女の宅急便』という映画を、皆さんは観たことがありますか？

一九八九年にアニメ映画化された、もう三〇年以上も昔に作られた作品です。何度も、何度もテレビで放映されたので「何をいまさら……」と思う人もいるかもしれませんが、みんな

なが知っているという前提で話されると、知らない自分を取り残されたような気持ちができることもあるかもしれません。

孤独は、そんな日常のふとしたタイミングに不意にあらわれることもありそうです。あるいは、ずっと心のどこかにずしりと潜む存在かもしれません。

ここでは、そんな得体の知れない、でも確かに存在する「孤独」について、『魔女の宅急便』という物語を

通じて考えてみたいと思います。

「孤独」は、みえない

心の中で感じることはあっても、はたからだとわかりにくいのが「孤独」のような気がします。

「あの人は、今、孤独だろうな」と気づいたことはありますか？

あるとしたら、それはその人のことを思いやっているからこそ、その人の気持ちに思いを馳せることができたのかもしれませんが。

「孤立」は外からも気づきやすいですが、「孤独」は、みえない。一人でいても充実した時間を過ごしている時もあるでしょうし、誰かと楽しいおしゃべりをしながら孤独を感じることもあります。

例えば、『魔女の宅急便』の物語の中で、「孤独」が描かれているのはどのシーンか、ちょっと考えてみま

す。

主人公キキが知らない街に着いて街の人たちに受け入れてもらえないと感じた時。飛べなくなった時。ジジと言葉が通じなくなった時。トンボと過ごしていた時にトンボの友達



「はじめての街に戸惑うキキ」 ©1989 角野栄子・Studio Ghibli・N

が車でやってきて、飛行船を見に行こうと誘われた時。おばあさんが心を込めて作って贈るニンジンパイを、孫は嫌いと言いながらしぶしぶ受ける時。

どのシーンにも登場人物たちの「孤独」があるようにみえますし、でも当の本人にとっては、そうでもないかもしれない。「孤独」はみえにくく、時に当事者自身も自覚しにくい。寂しさや悲しさ、もどかしさ、居心地の悪さ……。そんな体験の奥に眠る存在なのかもしれません。

### 自立と「孤独」

はたから孤独を決めつけることはできないのを前提として、一つだけ『魔女の宅急便』のシーンをあげてみます。主人公キキの魔女の力がなくなつた時、絵描きのウルスラの家に行き会話するシーン。

それまでキキにとつて魔力はすでに備わっているものでした。ウルスラに魔法のしくみについて聞かれた時、「うん、血で飛ぶんだって」と答えていました。自然に備わって

た力だったからこそ、それが失われた時にどうしたらいいのかわからな

い。  
スランプに陥るキキに対してウルスラは言いました。



「ウルスラと話すキキ」 ©1989 角野栄子・Studio Ghibli・N

「魔法も絵も似てるんだね。私もよく描けなくなるよ。そういう時はジタバタするしかないよ。描いて、描いて、描きまくる」  
「でもやっぱり飛べなかったら？」

「描くのをやめる。散歩したり、景色を見たり……：昼寝したり、何もしない。そのうちに急に描きたくなるんだよ」

元々備わっていた自分の特性を自分の意志で発揮しようとする時、人は途方にくれるのかもしれない。自分で解決しないといい、でもどうしたらいいかわからない。その自立へともがく過程は、実に孤独です。

その孤独と向かいあうことができれば、自分自身でいる、自分自身であり続けることができるようになるのかもしれない。そして、孤独に向き合い続けるには、それを理解してくれる人、あるいは理解しようとし続

けてくれる存在が必要な時もあるのかもしれない。

### 「孤独」だからきんぐい

『魔女の宅急便』には、いろんな世代の女性が登場します。キキ、ウルスラ、キキの母親、おばあさん。一人で生きる、才能を活かす、子どもの自立を見送る、次の世代に渡す。

それぞれの世代のテーマが描かれています。どの過程も孤独と背中合わせ。私たちは生きている間、ずっと孤独なのかもしれません。

孤独を抱えているからこそ、その人らしく生きていけるともいえます。孤独だからこそ、相手を思いやり尊重できることもあります。

「孤独」と向かいあうからこそできること。皆さんにとつてのそれはどんなことでしょうか。

たまには散歩したり、景色を見たり、昼寝したりしながら、孤独と共に、貴方だからこそできる貴方らしい日々を、貴方のペースで過ごしてください。

# 千尋が教えてくれる 本当の自立とは？

『千と千尋の神隠し』に見る自立の心理臨床学

あざみ野心理オフィス  
岩倉拓

千尋は両親をどうして見分ける  
ことができたの？

映画のクライマックス、元の世界に戻れるかがかかった問いに自信を持って答えた千尋<sup>ちひろ</sup>。意地悪に見えた湯屋の面々も千尋の正解を祝福する印象的なシーンです。それにしても、千尋はなぜあの問いにしっかりと答えることができたのでしょうか？

リアルな『千と千尋』

『千と千尋の神隠し』はジブリ作品の中でも人気の高い作品です。主人公の千尋はジブリ作品に見られる真っ直ぐで正しい主人公とは一線を画す、冴えない顔をした都会っ子です。

そして、千尋の家族もとてもリアルです。これは『となりのトトロ』と比べればわかりやすいでしょう。どちらも冒頭から引越しいという別離のテーマが描かれているのですが、トトロの姉妹は子どもの空想や好奇心を大切にする大人たちに囲まれ、引越しを存分に楽しんでいました。そして、登場してくる「おばけ」達は一貫して手助けしてくれる存在でした。

しかし、『千と千尋』では簡単ではありません。千尋は見るからに引越しに不満なのですが、両親はその気持ちに配慮する気配もなく物語が始まります。いざ湯屋の世界に迷い込むときにも、不安で体を寄せる千尋に母親は「そんなにくつつかな

いでよ。歩きにくいわ」と突き放します。これはジブリ史上に残る「塩対応」と言えるでしょう。千尋の制止を振り切って、店の食べ物を勝手に食べ始める父親も、いわゆる「俗物」です。しかし、どちらも悪人というわけではなく、むしろこれがリアルな大人の姿ではないでしょうか？ 大人達もゆとりがなく、未熟で、時に傷ついている。自分の都合や欲望に精一杯。そんな中で成長し、生き抜いていかなければならない私たち。理想郷に見えるトトロの世界よりも『千と千尋』の世界こそ私たちにとってリアルで身近なのです。

登場人物は千尋のこころの表れ

では、異界である湯屋の世界をどう考えればいいでしょう？ 臨床心理学の祖の一つであるフロイトの精神分析の視点で見ると、湯屋の世界は千尋の「夢」（夜見る夢）としての読み解くことができます。わたしたちの夢の中には、怖い怪獣や魔物、手助けする人物、得体のしれないものなどさまざまなものが出てきます。

しかし、よく考えてみると、夢は見ている人のこころが作り出しているもので、どんなに意味不明でも、その登場人物はその人のこころの中の部分が現れていると考えることができます。怖い怪獣は、その人のこころの中の荒々しい部分のイメージであり、「怖い」という気持ちの反映だったりします。つまり、湯屋の登場人物はすべて千尋自身のこころにルーツがあり、それらが相互作用して物語を構成しているのです。そして、湯屋の世界の八百万<sup>やおよろず</sup>の神々のように、個人の体験を超えた普遍的な無意識（ユング）と言われる領域も反映されていると考えられます。

千尋の心理的危機

転校という別離をきっかけに、無気力な表情をしている千尋は、実は大きな心理的危機にあります。登場人物が千尋のこころの反映だとすると、「役に立たないものはいらない」と厳しい現実を突きつける理不尽な親や社会（湯婆<sup>ゆばば</sup>）、カオナシが表わす寂しさと思ひ通りにしたいどん

欲な欲望、坊ぼくのようにずっと赤ちゃ  
んとして甘えて暴れていた気持  
ちなどが千尋の中に渦巻いていたので  
しょう。

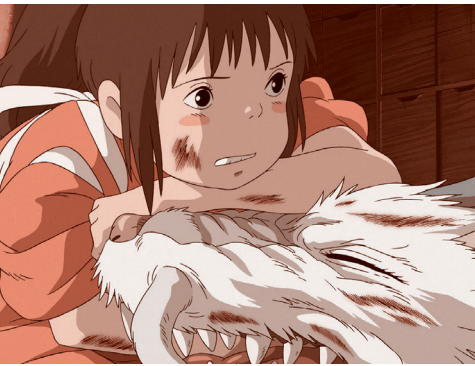
特に重要人物である湯婆婆は塩対  
応で厳しく、銭ぜに婆婆ばばは対照的に優し  
く、保護的でした。「銭・湯」で一  
つの言葉と読み解けば、この双子の  
婆婆はこころの中よい親イメージ  
と悪い親イメージであり、合わせて  
一人なのです。この婆婆達と出会い、  
千尋は物事のよい面と悪い面が分か  
ち難く存在していることを直視して  
いきます。つまり千尋は自分のここ  
ろの強烈な部分や矛盾した部分と戦  
っていたのです。

湯婆婆に姓と名前を奪われ、千尋  
は「千せん」と呼ばれるようになります。  
姓名は人の歴史や親の期待など「生  
まれた意味」や「自分らしさ」を表  
し、それを失うことは自己の危機を  
意味します。心理的危機とは「自分  
は何者で、何をしたいのか」という  
大事なことを忘れてしまうという危  
機なのです。この名前を守る戦いは、  
他者に合わせすぎで自己を見失うか、  
欲望に飲み込まれて他者や社会を見

失うか、の狭間で自分を確立すると  
いう困難な道になります。

### 千尋の心理的自立

親に振り回されている千尋には  
「親なんか消えちゃえ」という気持  
ちもあつたでしょう。そして、実際  
に両親が豚になったところで戦いは  
始まります。心理的自立は依存と表  
裏で、自分が依存していることを自  
覚することができてはじめて自立の  
道が開けます。カオナシの誘惑をは  
ねつけ、「ハクを（両親を）助けた  
い」と言い切る時、千尋の意志が私  
たちにも伝わってきます。自分にと  
って何が大切なのかということから  
目をそらさず、自らの望みを発見す



© 2001 Studio Ghibli・NDDTM

ることによって千尋は一步自立した  
のです。

こうして、今まで依存していたハ  
クや両親を救い出すため、千尋は困  
難な道を自らの意志で進んでいきま  
す。自立はただ我が道を行くことで  
はなく、不完全で悪いところもある  
相手を丸ごと受け入れ、その人と思  
いやることなのです。作中の釜爺かまじいの  
言葉借りれば、それは「愛だ、  
愛」ということになりました。

成長した千尋は湯婆婆に「おせわ  
になりました！」と感謝の言葉を伝  
えます。これは「塩対応」で「俗  
物」な両親像をこころから受け入れ、  
憎しみや不満を超えて親への愛情と  
感謝を感じている表れです。こうし  
て、二つの側面を直視した上で、  
「両親」「世界」を愛することを  
選び取った千尋にとって、豚の中か  
ら両親を見分けることは簡単なこと  
だったというわけです。

### 自立によって他者を助ける

注目すべき点は、自立の過程で千  
尋は両親のみならず、ハク、カオナ

シ、坊、そして湯婆婆にも影響を与  
え、彼らを助ける存在になっている  
ことです。これは私の推測ですが、  
千尋の両親はなんらかの傷つきや喪  
失体験を経てきたようです。千尋の  
成長は、いつしか母を助け、父の生  
きがいとなり、この家族の希望とな  
ってこの後も灯り続けることを予感  
させます。

臨床の現場では、千尋よりもつ  
と過酷な状況、周囲からの塩対応ど  
ころか「毒対応」の中で心理的危機  
に陥っている人もいます。千尋のよ  
うにうまくいかず、社会や現実から  
の圧力に屈しそうになったり、自分  
の欲望のなかに引きこもってしまう  
こともあります。

『千と千尋の神隠し』は、そんな私  
たちに自立した個になることの困難  
さと大切さを伝えてくれます。自立  
することは、自分が不完全であるこ  
とを認め、誰かのために働き、誰か  
を愛することができるようになるこ  
とです。これは千尋の歳に限らず、  
現代の私たち共通のテーマであり、  
その「心理的自立」の姿を千尋は見  
せてくれているのです。



# ソフィーに学ぶ

## ストレス対処

——ストレスの心理臨床学 『ハウルの動く城』

はじめに

原稿の締め切りが近づいているのに、まだDVDを観ていない……。

やらなければならないことを先延ばしにして締め切りに追われる今の筆者はまさに「ストレス」フルな状態です。そんな中、知人から「ハウルの声って木村拓哉だよ」と聞いた途端、やる気スイッチが入り、さっさと帰宅してDVDを観ました。「ストレス」に感じていたDVD視聴があつという間に「楽しみ」に変わったのです。DVDを視聴するという

沖繩国際大学

野村れいか

事実は変わりません。変わったのは筆者の出来事（DVD視聴）に対する認知（捉え方）です。また、ジブリファンから見ると、『ハウルの動く城』のDVD視聴がストレスになるとは何とも失礼なことでしょう。信じられないという心情でしょう。ストレスは、誰にとつても同じものではなく、何をストレスに感じるのか、ストレスを感じた時どんな反応を示すのか、どう対処するのか一人ひとり異なります。また、ストレスとなる出来事（事実）は変えられませんが、出来事に対する見方や感じ方を変えることで対処することもで

きます。以下、『ハウルの動く城』を通してストレスとは何か、ストレスへの対処について説明します（あくまでもジブリ初心者である筆者の主観・解釈であること、ネタバレも含まれることをお許し下さい）。

老いること・戦争に向き合う態度…ストレスへの態度

主人公のソフィーは魔法をかけられ、ある日突然、老婆に変えられてしまいます。パッと見た印象ではソフィーは二〇代（？）の若い女性です。それが魔法の力によって一瞬で老婆になったのです。想像してみ

て下さい。二〇代から突然九〇代に姿を変えられ、今まで当たり前なそこにあつたもの（自分の若さや体力）を突然失うことがどんなにストレスなことであるか。しかも、ソフィー自身には何の落ち度もなく、たまたま容姿端麗な魔法使いの青年ハウルと街で出くわし、一緒に歩いたことがきっかけで荒地の魔女によって（おそらく荒地の魔女による嫉妬によって）魔法をかけられてしまうのです。ソフィーは老婆になった自分

の姿を鏡でみて驚きますが、一晩寝て起床すると慌てるでもなく、変わり果てた自分自身を受け入れて（いるように見えます）、ひっそりと家を出ます。年老いた声となり、腰は曲がり動作も緩慢となり、それまでと同じようにはいかなのに、取り乱したりもしません。そんなにあつさり自分の老いや変わった姿を受け入れられるのか？と筆者は驚きました。その後、ハウルと再会する場面でもソフィーは老婆として振る舞い、掃除婦として同居を始めます。

良くも悪くも自分の生活スタイルを変えることはストレスになると言われています。受検や進学、就職もその一つです。受検勉強や試験そのものがストレスとなることは理解しやすいと思いますが、合格して進学したり希望の職場へ就職したりすることも、それまでの生活スタイルを変化させなければならぬため、実はストレスとなるのです。「ストレス」には、ストレスのもとになること（ストレスサーと呼ぶ）とストレスを感じた時の反応（ストレス反応）、ストレスとなる出来事の捉え

方（認知）が含まれます。ソフィーにとつては、突然若さや体力を失ったこと、家を出てハウルの動く城で生活を始めることのどちらもそれまでの自分のあり方を変えなければならず、ストレスになる出来事（ストレスサー）であったと考えられます。また、ソフィーの暮らす時代は、魔法使いと一般人が共存しながら戦争が繰り返られていました。何をストレスに感じるかは一人ひとり異なること先に書きましたが、おそらく戦争は誰にとつてもストレスとなる出来事でしょう。

しかし、映画全編を通してソフィーは、自分の置かれた状況を悲観することなく、その時々で自分がやれることをやっているように見えます。戦争も解けない魔法も自分の力では変えられない出来事ですが、その出来事をどう捉えて日々を過ごすか、ストレスサーへの考え方、捉え方次第でストレスの感じ方もストレス反応も変わることをソフィーは示してくれています。

自分ではコントロールすることができない出来事という意味では、現

在のCOVID-19という目に見えないウイルスに晒され、一個人の力だけでは解決できない状況も同じかもしれません。COVID-19による生活の制限、行動自粛はすぐには変えられません。この状況下でその出来事をどう捉え、どう付き合っていくのかということについて、戦渦の中、大切な人たちと繋がりを保ち、ささやかな楽しみを見つけて過ごすソフィーの姿はヒントを与えてくれるように感じます。

### 一人で無理なことは他者の力を借りれば良い…ソーシャルサポート

ハウルは髪を金髪にしたり、見た目を気にしたりと自分の外見にコンプレックスがあるようです。青年期は自分の外見や周囲からどう見られるかということをとても気にする時期です。彼は髪が気に入らない色になるという想定外の出来事に「絶望」「屈辱」と嘆き、自分の身体を溶かしてしまいうらい落ち込みます。その様子にカルシファア（火の姿をした悪魔）とマルクル（ハウルの家に住む子ども）が気づき、ソフィー

とともにサポートの手を差し伸べ、動けずにいるハウルを動かし、入浴させます。自らストレスとなる出来事に直接働きかけてストレスを減らしたり、ストレスへの認知を変えたりすることでストレスに対処することができず、自分一人ではうまくストレスに対処できない、どうすればよいかわからない時、支えとなるのは他者の存在です。ハウルは同居する仲間のサポートによってその状況から回復します。ハウルをサポートするソフィーを支えていたのはかかしのカブでした。人は（映画の中では魔法使いも犬もかかしも）お互いに支え合って暮らしています。

社会的関係の中でやりとりされる支援のことをソーシャルサポートと言

い、ストレスサーがあっても周りの人からサポートを受けることによつて、うまくストレスサーに対処することができるようになるとされます（厚生労働省HP）。ハウルはそれまでストレスサー（嫌なこと）を「避ける」ことで対処してきましたが、仲間を支えられ、ソフィーとの繋がりを大事に思うことで避けていたこ

とに取り組み、解決を目指します。戦争という大きなストレスサーはすぐには解決できませんが、それでもハウルは自分を溶かしてしまふことはありません。ソフィーもまた戦争や解けない魔法にめげずにいられたのは、ハウルへの想い、恋の力が大きいのだろうと思えました。人を想う気持ちや繋がりがストレスに立ち向かう力となつていのです。

### おわりに

本稿では『ハウルの動く城』を通してストレスの捉え方、ストレスへの対処について紹介しました。まだ映画を視聴していない方は、上記の「ストレス」に関することはいったん忘れて、ハウルやソフィー、仲間たちのやりとりをお楽しみ（視聴）下さい。DVD視聴は本来ストレス解消法の一つとして用いられるものだと思いますので。

#### 引用文献

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercises-067.html

# 先の見えない世界に生きる 『風の谷のナウシカ』に学ぶ不安の心理臨床学

はじめに

劇場版の『風の谷のナウシカ』がひさしぶりにテレビ放映されました。冒頭、有毒の瘴気を発する菌類の森に覆われた腐海を飛行装置メーヴェで行く主人公のナウシカが、防毒マスクをつけているシーンがあります。今回は、COVID-19の感染拡大に対して世界中の人がマスクをつけるをええない今日の状態を重ねて観

さちクリニック  
重宗祥子

た人も多かったのではないのでしょうか。かつてはアニメのワンシーンと見過ごしていた場面が、私たちの「今」を予言していたようにも思えます。

ナウシカの世界と私たち

ナウシカの世界は最終戦争によって巨大産業文明が滅んだあと、腐海が放つ猛毒とそこに棲む巨大な虫に怯える世界です。今の私たちは徐々

中に湧き上がってきているのが今の状況だと言えるでしょう。

私たちはどうしているだろうか？

こうした状況で、多くの場合に私たちはどのように行動するのでしょうか。映画の中で、大国トルメキアは人びとが恐れる腐海を、千年前に世界を焼き尽くした人型兵器の巨神兵を復活させて焼き滅ぼそうと企みます。私たちも不快なことが起きると、なんとかその否定的な感情を抑え込もうとするでしょう。あるいは、それをまったく無視してしまうこともあります。たいしたことはないと思おうとすることもありますが、誰かのせいにすることもありです。頭では考えていないのに、体がそれを感じてつらくなってしまう場合もあります。それさえ無くなれば心安らかな生活がもどってくると思いたい、というのが人情です。

しかし巨神兵を使った企てが、腐海に生息する王蟲によって阻止されたように、怯えや恐れはひとつ無くなっても、その背後にある不安が完

完全に消え去ることはありません。

### 否定的な感情は邪魔者？

ナウシカは人びとが恐れている虫たちと幼い頃から親しみ、虫が人を攻撃するのは、人が虫を傷つけたときであることを知っていました。宮崎駿監督は、日本の古典である埴中納言物語の「虫愛ずる姫君」からナウシカというキャラクターを思い付いたそうです。人が生きてはいられない腐海に棲む、不快な虫、いわばそれに表される私たちのころの否定的な感情を、ただそのマイナスの面だけではなく、それがあることの意味やプラスの面を知っているのがナウシカでした。また、ナウシカは自分の実験室で、腐海の植物を地下のきれいな水だけで育てていました。そうすると腐海の植物でも瘴気を出すことはないのです。この経験によって、ナウシカは不慮の事故で腐海の底に落ちたとき、防毒マスクをしなくても息ができることの意味を知ることができたのです。腐海は毒に冒された大地を浄化している、

という真実です。

良いものと悪いもの、私たちは何でもどちらかに分けたがりです。悪いものならば駆逐すればよいと思いがちです。しかし人びとが恐れている腐海が、本当は人間を守るために存在していたように、私たちのころの中の様々な否定的な感情も、その奥底にある、人がそれを締め出すことはできない不安の存在を知らせ、それと向き合うことを教えてくれます。

### 不安と向き合う

「杞憂きゆう」という言葉があります。紀元前の中国は周の時代、杞の国に住むある男は、天が落ちてくるのではないかと心配し続けて眠れなくなっていたと言います。しかし物知りな人からそれが無用の心配だと教わり、安心して眠れるようになったという由来があり、通常は無駄な心配という意味で使われます。私たちは病気になることがある、とか、いつかは死ぬ、とか、同じ生活がいつまでも続くわけではない、とわかっていて

も、日常では、それを心配し続けることはなく暮らしています。それは無駄な心配だからしない、ということなのでしょう。そうではなく、

これは私たちが包んでいる世界が私たちを守り、育み、抱えてくれていると感じられるからなのでしょう。そう考えると、私たち一人ひとりが、そうした世界を創ることに力を尽くすことが大切なのだと思います。こうした穏やかな心持ちでいられば本当に幸せですが、残念ながら生きている間には必ず困難が訪れます。それも外側からだけではなく、私たち自身のところの中や体の中からもこの平穏を脅かすできごとが起きてしまう、いえむしろ自分たちが引き起こしてしまうことも多いのです。

人が生み出した科学技術によって地球環境が損なわれる、という大きな規模のできごともあります。毎日の生活の中でも、私の欲求が誰かの願望と異なることでそこに対立が生まれることや、ひとりの人に対して愛情と憎しみを向けてしまうような、私たちの複雑な心がややこしい事態を引き起こしてしまうこともあ

ります。ですから、これを解決するのは簡単ではありませんし、残念ながらひとつの正解があるわけでもありません。ただこれまでの歴史の中で人が向き合ってきたように、私たちもこの難しい問題に向き合い続けねばならないでしょう。それは無駄だから考えない、ということとは違います。映画では、身を挺して王蟲の進撃を止めたナウシカの体が無数の虫の食指に支えられ、彼女が死か再生したと思える場面が最後に描かれています。それは自然と人の共生を描いているようで美しいものですが、実際の私たちの現在、そして未来はどうでしょうか。それは私たちが、自分自身、お互い同士、そして社会や世界とどのように関わっていくか、長い将来を見据えて取り組む続けるしかなく、その意味で、まだまだ結論は見えないとお伝えするしかないようです。

# 怒りにひそむ

## まごとのごころ

—『もののけ姫』に見る怒りの心理臨床学

国見台病院  
松本聡子

はじめに

サンは、怒りに震え、我を忘れて  
います。自分を育てたもののけ達や  
森を傷つけ、自然を荒らして奪って  
いこうとする人間への怒りです。そ  
してその怒りを動力にして、タタラ  
場を治めるエボシを殺めようとしま  
す。さらには、助けてくれたアシタ  
カをも刺し殺そうとしてしまいます。  
それが、サンとアシタカの出会いで  
す。  
時に怒りは、現実を見失わせませ

そのような怒りというのは、厄介で  
危険な負の感情に見えます。それで  
も、どうして我々には怒りという感  
情が生まれてくるのでしょうか。ど  
のような感情であっても、生まれ  
てくるには理由がありそうです。

怒りとはどのような感情なのか

みなさんは、どのような時に怒り  
を感じるでしょうか。攻撃されたと  
感じる時？ 誰かが自分を大切にし  
てくれないと感じる時？ 自分  
の信念と他者の信念が違う時？ 思

うようにならない時？ それとも、  
よくわからないイライラとして体感  
されることもあるでしょうか。一言  
で怒り、言い換えると攻撃性と言っ  
ても、それはひとつの理由から生ま  
れるひとつの感情ではありません。  
そもそも人間には、動物的な本能  
としての攻撃性が存在しています。  
それは、進化をさかのぼっていくと、  
弱肉強食の世界を生き延び種を残し  
ていくために、捕食し、身を守るた  
めに必要なものでした。ただし、現  
代の私たちには、そのような直接的  
な攻撃性を生きるために使うことは  
ほとんどありません。むしろ、腹が  
立ったから殴るというような、衝動  
を即座に発散させる行動に移すばか  
りでは、社会が混乱してしまうので、  
人間は理性というもので衝動を抑え  
るように発達してきました。

しかし弱肉強食ではなくても、攻  
撃性が自己防衛のために必要な場合  
もあります。他者から一方的に理不  
尽なことをされたり、明らかに悪意  
を向けられたりした時にさえ我慢が  
必要とは言えません。「そういうこ  
とはやめてください」と反発するこ

とや、憎むべき相手をきちんと言  
ことも、ひとつの怒りの表現であり  
大切なものです。

また、自己主張し、競争していく  
ことも攻撃性の発露のひとつです。  
たとえ理性で抑えられていても本能  
的な衝動エネルギーは湧いてきます。  
そのエネルギーを発散する方法とし  
て、スポーツや勉強、芸術といった  
より社会的で文化的に認められる形  
に変えて表現していくことがあります。  
私たちには、自分らしさを作り  
上げていくことや、自分を好きにな  
っていくことを求める思いがあり、



© 1997 Studio Ghibli · ND

そのために他者と自分を比べて競争心が湧いたり、自信をつけたがったりするものです。

しかし、多くのひとは、誰かに怒りを感じたり憎しみを抱いたりすることや、競争に勝って注目を浴びたいと熱望することを、悪いことや卑しく恥ずべきことのように考えがちです。それは、私たちのところのなかにある倫理観や価値観が、それらの感情に対して強い罪悪感を生じさせることに由来します。ここには、個人的な成長過程を越えて、日本人のこのころの文化として歴史的に育まれた感覚も含まれます。

このころの健康にとつて重要なことは、「わたしは、こういう理由で怒っている」と自覚し、持ちこたえられるかどうかです。怒りや競争心が生じること自体は決して悪いことではありません。確かに特に負の感情を実感することは不快なもので、苦しく、こころが蝕まれるように感じられることもあります。それでも、怒りがエネルギーとなり、私たちをより良い方向性へと導く原動力にもなりうるのです。

### 怒りの奥にあるものと、怒りの先へ

アシタカは、サンに怒りに理解を示しつつ、女性や病者という弱い立場の人々を守り、生きるために強くあろうとするエポシの姿も知っています。もちろん、エポシには冷酷で容赦ない面もあるのですが、それでもアシタカはそれぞれの思いを知った上で、暴力で傷つけ奪い合うのではなく、森と人間が共存する術はないかと葛藤します。

サンはサンで、もののけ達が怒りに飲まれて自らを見失い、ついにはイノシシ一族の王である乙事主おことぬしまで



© 1997 Studio Ghibli・ND

タタリ神へと変貌していく様に、このままではすべてが失われていってしまうことに気がつきます。実はそこには、サンが元は生贄として棄てられた人間であり、もののけにもなれない、どこにも本当の居場所がないというこころの空洞も浮かび上がってくるのです。

こうして、それぞれの言動の奥にあるもの、つまりはこころの空間がたち現れてきます。こころのなかは、たとえ意識されなくても、記憶や経験、感覚、時間の流れといった複雑で多彩な内容が溢れた立体的な世界です。たったひとつの感情がひよこつと生じるのではなく、その感情に関わるたくさんおこころの事柄があり、それらが存在するのがこころの空間です。

サンに怒りの奥には、棄てられた傷つき、愛するものたちが傷つけられる姿に直面した傷つきなど、実は多くの喪失に関連した哀しみが潜んでいました。アシタカという、サンに怒りの器になり、否定も肯定もせずにかし共に歩んでくれる存在を得たことで、次第にサンも自分の複雑なこころの動きを改めて感じてい

くようになります。

物語の最後にサンは、人間への憎しみ自体が無くなりほしくないものの、すべての人間が信じられないのではなく、アシタカへの信頼と愛着が芽生えました。アシタカにより受け止められていた怒りは、サンので抱えられるようになったのです。そして、それはそれ、これはこれ、というような分別が付けられ、自らの怒りの感情で振り回されることはなくなりました。

### 終わりに

私たちが日常的に目にする怒りの結果としての言動は、表面的で断片的な出来事的一端でしかありません。それぞれの怒りの背景には、長い物語があり、たくさんおこころの情緒体験が含まれているのです。もしも誰かが怒りを感じているのなら、そこに至るまでの相応の理由や歴史があるのです。それは、自分自身のこころの世界にも言えることです。そのようなこころの世界に思いを巡らせられる想像力を育みたいものです。

# 好きなひとが、できました。 『耳をすませば』に見る共感の心理臨床学

※『耳をすませば』のキャッチコピー

久留米大学  
徳田智代

## ストーリー

月島雫は明るくて読書好きの中学三年生です。雫が出会った少年、天沢聖司は中学を卒業したらイタリアに渡ってヴァイオリン職人の修行をしようとしていました。夢に向かって着実に歩く聖司に心ひかれながら、将来も才能もすべてがあいまいな自分に焦りを感じる雫。純粋に人に憧れ、人を恋することのできる大切さ、素晴らしきを描いています（スタジオジブリDVD解説より、一部改変）。

ここでは、『耳をすませば』を題

材に、「共感」について一緒に考えていきましょう。

## 場面1… 親友の夕子に共感する雫

まず、「共感」の場面をみてみましょう。登場人物は、主人公の雫、親友の夕子、クラスメートの杉村です。夕子は杉村に密かに思いを寄せています。そのことに気づいていない杉村は、同じ野球部の友人に頼まれて、夕子にラブレターの返事を催促してしまいます（図1）。

雫のところに行ってきた夕子の泣きはらした顔を見て、雫は驚きます。夕子は雫に、杉村とのやりとりを泣

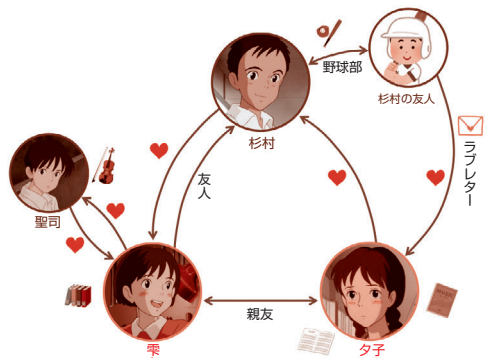


図1 『耳をすませば』の相関図

きながら話します。そして「こんな顔じゃ学校行けないから」と、翌日のテストも休んでしまいます。次の日、突然泣き出した夕子にわけがわからない杉村は、雫を呼び止めます。

杉村「なあ俺、何か悪いこと言ったかな」(略) 雫「杉村にはそんなこと、言われたくないってことよ。この意味、わかるでしょう」 杉村「わかんないよ！」 はっきり言ってよ！ 雫「もう、本当に鈍いわね。夕

子はね、あんなのが好きなのよ！」 杉村「えっ!? そんな俺、困るよ！」 雫「困るって、かわいそうなのは夕子よ！ ショックを受けて休んじゃったんだから！」

さて、杉村に腹を立て、「杉村にはそんなこと、言われたくないってことよ」と夕子の気持ちを代弁したことよ」と夕子の気持ちを代弁した雫。一体どんな気持ちだったでしょうか？ 雫は、ラブレターの返事を杉村に催促されて、夕子がどんなにショックを受けて傷ついているか、夕子の気持ちを感じとっています。そして、夕子自身であるかのように、ショックを受け、杉村にいらだちをぶつけているようです。このように、相手の気持ちを感じとり、あたかも自分自身のものであるかのように、それを理解し、共有することを「共感」といいます。

## 場面2… 夕子に相談する雫

次に、「共感」についての理解を深めるために、もう一つの場面をみ



てみましょう。

登場人物は、雫と夕子です。雫は聖司がイタリヤに二か月間、ヴァイオリン職人の見習いに行くことを知り、「頭がぐちゃぐちゃ」になって、夕子に話を聞いてもらいます(図2)。夕子の部屋での二人の会話をみてみましょう。

雫 「二か月で帰ってきてても、卒業したらすぐ戻って、一〇年ぐらいは向こうで修行するんだって」 夕子 「ほとんど生き別れじゃない！でもさ、こういうのこそ、赤い糸っていうんじゃない？ ステキだよ」 雫 A 「相手がカッコよすぎるよ。同じ本を読んだのに。片っぽはそれだけでさ。片っぽは進路をとくに決めてて、どんどん進んでっちゃうんだもん」 夕子 A 「そうかあ……。そうよね。絹ちゃん一年の時、同じクラスだったじゃない。天沢君ってちよつととつつきにいいけど、ハンサムだし、勉強もできるって言うってたわ」 雫 B 「どうせで

すよ。そうあからさまに言わないでよ。まずまず落ち込んじゃう」 夕子 B 「なんで？ 好きならいいじゃない。告白されたんでしょ」 雫 「それも自信なくなつた……」 夕子 「ふーっ。私わかんない。私だったら、毎日手紙書いて、励ましたり、励まされたりするけどな」 雫 C 「自分よりずっと頑張ってるやつに頑張れなんて言えないもん」 夕子 C 「そうかなあ……。雫の聞いているとき、相手とどうなりたいのか、わからないよ」  
では、この場面を使って「共感」の練習をしてみましょう。  
まず、夕子Aの「そうかあ……。そうよね」という言葉は、雫Aの「相手がカッコよすぎるよ。……」という気持ちに共感して出た言葉だと考えられます。  
雫Bの発言で、雫はとても落ち込んでいることがわかります。それに対して、夕子Bは「なんで？ 好きならいいじゃない」と答えます。ここで、雫の気持ちに「共感」したあ

なたは、どんな言葉をかけますか。雫の言葉のうらにどのような気持ちがあるのか、感じとってみましょう。そして、「その気持ち、よくわかるなあ」と思えたら、それを言葉にしてみましょう。例えば、「そうだよね……。天沢君はハンサムだし勉強もできて、進路も決めて……。自分分は？と思うと落ち込むよね……。……」といった返事が考えられますね。また、「自分よりずっと頑張つて



© 1995 柘あおい 集英社・Studio Ghibli・NH

図2 夕子に相談する雫

いるやつに頑張つてなんて言えないよ」という雫Cに対して、夕子Cは「そうかなあ……。……」と言い、納得していない様子です。あなたは雫に「共感」して、どのように答えますか。例えば、「そうよね。相手がすごく頑張っていることがわかっていのに、頑張れとは言えないよね……。……」といった言葉かけが考えられます。

おわりに

相手を理解し、良好な人間関係をつくろうとする際、「共感」はとても役に立ちます。しかし、「共感」は表面的な技術ではなく、「自分の気持ちであるかのように感じとること」が大切なポイントです。臨床心理学においては、クライエントに対する「共感的理解」は、カウンセラーに求められる基本的な態度であるとされています (Rogers, C. R.)。その際、自分と相手との感情を混同することなく、自分と相手は違う人間であることを認めたいうえでの「共感」が重要といえます。



# サッカー／心理臨床の複業

岐阜大学保健管理センター 堀田亮

## アンセム

心理臨床家になるつもりはありませんでした。

こう書くと「お前なんぞ、心理臨床家と名乗るには早い」という声が飛んできそうですが、一応、学生相談と研究を職業としているので、ここでは許してください。そんな私になりたかったもの、それはサッカー選手。今回は、本気でプロを目指したからこそ心理学に出会い、今もサッカーから多くのことを学んでいる私の話にお付き合いください。

## 前半：「何で？」の先にあつた心

### 理学

私が心理学に関心をもったのはサッカーがきっかけでした。小中学校とそれなりに強いチームに所属していたのですが、大切な試合で個人としてもチームとしても結果を出せない経験を数多くします。「何であそこでミスったんだらう」、「何で力を発揮できないんだらう」、「何で先が辿り着いたのは「メンタル」でした。技術や体力もさることながら、不安、緊張、モチベーション

ン等々、心がパフォーマンスへ与える影響に強い関心を持ったことが、私と心理学の出会いです。

もう一つ、エピソードを。私は某Jクラブのユース（高校生）チームの最終選考で落ちています。言わば挫折体験です。それでも夢は諦めず、大学も学業2、サッカー8の理由で進学し、入学式の次の日から四年生の十月まで週九回の練習（誤字ではない）に明け暮れましたが、結局プロにはなれやしませんでした。大学生にもなると自分には難しいとの認識はありましたが、それでもサッカー選手としての死を迎えることは辛い体験でした。ただ、同期は五人がプロになり、中には一浪して入学し、プロになった人もいました。そんな彼らや他のプロアスリートを見て感じたのは「何で挫折を乗り越えた人は強いのだらう？」でした。そして同時に「自分も挫折を経験したはずなのに、何で成長できた実感がないのだらう？」という自分への不全感や苛立ちもありました。やがて、それは「人はどう悲しみや苦しみを乗り越えるのか」という知的好奇心に

変わり、博士論文のテーマにもなりました。

臨床心理学を志した理由としてはマイノリティな感じもしますが、サッカーに本気じゃなければ、私は心理学にも関心を持たなかったように思います。

## ハーフタイム

勤務校で、とあるオムニバス形式の授業（教養科目）を担当したことがあります。専門領域に絡めて好きなことを話していいというお題だったので、シラバスを「サッカーを心理学で読み解く」で提出しました。実はこれ、建前でつけたタイトルでした。当日は完全に「心理学をサッカーで読み解く」という内容で、心理学の理論や実験を「サッカーで言うなら」と映像資料も交えて話しました。この講義を通して私は「自身の専門領域を専門領域以外から見つめることの大切さ」を伝えました。

## 後半：「何だらう？」の先にある

### サッカー

現在の私は、トレーニング理論や



子どもたちからも多くのことを学びました

戦術に注目しています。これは大学一年から九年間、小中学生のサッカーチームでコーチを務めた経験も影響しているかもしれません（写真）。近年のサッカー界は驚くほど「科学化」が進んでおり、その最先端をいくのが構造化トレーニングと戦術的ピリオダイゼーション理論とされています。私にとって前者は精神的な考え方、後者は認知行動療法

のプロトコルに相通じるものがあります。他にも発達障害者支援はファルソ・ヌエベの視点を欠くことはできないと考えますし、学生相談に身を置くものとして、大学組織の中のプレゼンスを高めるためにはポジショナルプレーにおける三つの優位性を意識することは有効でしょう。……はい、みなさんの目が点になりましたので、この辺にしておきます。

ここが通じる方、ぜひ一度お話したいです笑。ケースや研究で「何だろう？」と行き詰まった時、サッカーで考えることで私の頭は解放されます（現実逃避となるだけのこともあります）。

今回のお題「こころのリフレッシュ」という視点では、サッカー観戦は私にとって最適な手段です。一流選手のプレーを見ることの喜びはもちろんですが、私は観客席を見ることも好きです。悲喜こもごもの表情から、その人の人生模様を勝手に妄想したり、大観衆が大声でチャント（応援歌）を歌う姿に感動したり、ライブ観戦には選手のプレーを観ること以外にも多くの楽しみ方があります。

ます。特に昨今はコロナ対策で声を出しての応援が禁止されているため、拍手と手拍子だけで想いを合わせ、選手に伝える様子は心震えます。

今の私は、プロを目指していた頃とはちよつと違う視点でサッカーと関わるようになったからこそ、多くのことを学び、楽しみを得ているように思います。

### アディショナルタイム

きつと、サッカーを生業とするときに執着し続けていたら、私は苦しかったと思います。何より私には実力が不足していました。そして、プロアスリートになることは荣誉と名声を得られますが、引き換えに心身ともに非常にストレスフルで、多くの犠牲も伴います。その覚悟が私にあったかは今になって思えば定かではありません。しかし、心理臨床家になったことで、私にとってのサッカーは日々の臨床や研究で発想のヒントを与えてくれるものとなり、「こころをリフレッシュしてくれるもの」となりました。だからこそ、私はこれからも心理臨床家として歩

んでいきます。そして、いつかはサッカーと心理臨床で複業できたらいいなと思っています。

心理臨床の先達の卒業論文はいったいどんなテーマで書かれたのか？ そしてそのテーマはそれからの臨床活動とどうつながっているのか？ 今回は、ロールシャッハテスト、精神分析的臨床に多大な貢献された馬場禮子先生にお話を伺った。なお記事は先生へのインタビューをもとに、筆者が再構成した（敬称略）。

### ●「臨床心理学なんて心理学じゃない」

「人の心を知りたい！」という思いを胸に、慶應大学に入学した馬場だったが、その期待が打ち砕かれるまでにそう時間はかからなかった。当時の心理学は、知覚実験で人の五感について探求する学問だと考えられており、馬場の期待は「人の心がわかると思っている奴がいるらしいよ、馬鹿だねえ」という先輩同士の会話によって迎えられる。「臨床」という言葉に馬場が初めて触れたのも「臨床心理学なんて、あれは心理学じゃない」という教員の捨て台詞からだったという。しかし聞きなれない「臨床心理学」という言葉を調べてみると、それこそがまさに自分がやりたかったことだった。なんと臨床心理学に触れ、勉強してみたいという気持ちが出ていく一方で、当時の「心理学」を取り巻く状況から、人の

心を題材に卒業論文を執筆するのは難しかった。それでもなにか臨床心理学に関するものが書けないかと模索するなかで、馬場は社会心理学の教授のなかに心理検査を作成しているという教授に出会う。「わりあい臨床に近いのでは」と思った馬場は、教授が出張していた江古田の精神医学研究所に向き、卒業論文を執筆することになった。

### ●日本版TATの作成を通して

そこで馬場が携わったのは日本版TATの作成だった。TAT（主題統覚検査）とは、さまざまな状況が描かれた図版を被検者に見てもらい、その反応から被検者のパーソナリティに迫ろうとする心理検査である。図版を数人の画家に描いて貰った馬場は、その図版を使い実際の患者さんにTATを施行するべく、慶應大学医学部精神科科に出入りするようになる。そしてそこそが、日本で当時まだ数少なかった精神分析の中核拠点であった。馬場はここで小此木啓吾と出会う。無給助手という形で入った神経科では「やりたいならなんでもやっていいよ」と自由に研究をさせてもらえたという。本との出会いもあった。精神医学研究所の書棚には大量の書籍が誰にも読ま

れないまま積まれていたが、その中から馬場は心理検査に関する「パイブル」となったラポートのDiagnostic Psychology Testig と出会い、熟読した。またベラックによるTATの精神分析的解釈に魅せられた。

かくして日本版TATの施行は続いたが、馬場の興味は徐々に他に移っていく。新たな興味の対象となったのは神経科で出会うことになったロールシャッハテストだった。TATが比較的決まったストーリーの反応に収斂していくのに対し、ロールシャッハテストの反応には無限の可能性があると感じられた。「もっとロールシャッハを知りたい」と感じたという。ロールシャッハテストに魅了されたがらも日本版TATの卒業論文自体は首尾よく進み、提出にこぎつけた。精神医学研究所のスタッフ達は馬場の書いた日本版TATの解釈を、自分たちのマニュアルに組み込もうとしたがため、大変にありがたがられ、「どんどん書いてほしい」という感じだったそうだ。しかし日本版TATには限界もあった。依頼して描いてもらった日本版の図版には、本家にあるような奥行きや「含み」に乏しく、「こもも見えないし、あかも見える」というような幅がなかったため、

使われぬまま消えていってしまった。しかしTATこそ、その後半世紀以上探求することになる精神分析とロールシャッハテストへと馬場を導いたものであった。「結局は思春期の悩みがちよっと大きかっただけなんですよ。でも自分の悩みを知性化したのね」と馬場。私の「それで結局人の心はわかったんですか？」という不躰な問いに「分かる範囲でしかわからなかったけど、それでだいたい用事は足りるんじゃないかしら」と答えてくれた馬場の笑顔が頼もしかった。

### 馬場禮子（はば・れいこ）

一九五六年慶應義塾大学文学部哲学科心理学専攻卒業。一九五八年同大学院修士課程修了。三恵病院を経て一九八一年中野臨床心理研究室開設。常磐大学教授を経て、東京都立大学教授など歴任。「精神分析的心理学療法の実践」力動的心理学定 ロールシャッハ法の継起分析を中心（ともに岩崎学術出版社）など著書多数。



# カウンセラーは 誰に話を 聴いてもらっているのか

話を聴く仕事をしているカウンセラーは、苦しいときに誰に話を聴いてもらっているのか。カウンセラーをしているとしばしば聞かれるテーマです。舞台裏を支える支援者の舞台裏はどうなっているのか、誰しも興味があるところでしょう。そしてもちろん、僕も興味があるところです。

今回、業界の大御所から若手に至るまで、様々な人に「誰に話を聴いてもらっているのか」と尋ねてみました。あなたのことを誰が支えているのか。スーパーヴィジョンというカウンセリングの訓練を挙げた人もいれば、指導を受けてきた先生を挙げた人もいます。同じ職場で働いている仲間を挙げた人もいました。

こうやって書かれた原稿を眺めてみると、論文や本には描かれることのない支援者たちの素朴な側面が現れているなあと感じます。ケアする人はケアされていなくてはならない。そういうケアの原則が改めて思い出されます。きつとあなたにもあなたを支えるケアがあると思います。そういうことを振り返るきっかけになれば幸いです。

白金高輪カウンセリングルーム／十文字学園女子大学 東畑開人



## 自分こそ最高の相談相手です。

増井武士

私は神田橋條治先生との教育分析的なスーパードバイスを終えて、数年後、自分や患者さんの中にもっと賢い自分が居る事が、徐々に明確になってきました。その賢い自分とは、まず、自分の中に何となく、しかし、明確に感じられる悩みの母体となる、悩みについての「感じ」です。それは、悩みについての内容や論理ではなく、悩みに命を吹き込んでいる、今、この、私の中にうごめいている「感じ」です。そして、そこに着目し、その「感じ」とよく相談する自分自身なのです。

例えば、最近、ようやく、私のライフワークである小説を書き終えました。自画自賛するようですが、割と面白い作品となり、数名の方に読んでもらい、私と同じような感想なり、それぞれの視点からの興味関心を示してもらいました。私は、その小説に随分、時と心を使いまし

た。ありのままに生きるというテーマが底辺に流れ、私としても思い入れが強かったのです。ところが、専門書でない本の出版は難しく、そう簡単にはいきませんでした。ある有名な出版社は、もう少し時代が早ければ出版でき、また、売れる可能性があるという返信がありました。そして、別の出版社は好意的な評価をしてくれて、何しろ長編なので、前半をもっと膨らませて一冊間に一冊、後半で一冊の三部作ではどうかという提案でした。

その後、私は大分落ち込み、外に出るのも億劫になるほどの悩みに見舞われました。自分自身としてはこの作品に早くケリを付けたかったのです。それで自費出版することも考えましたが、そうしたとしても気が晴れない感じで、自分の悩みの感じを少しづつ、確認していきました。とても重い感じや大きな山の

洞穴に閉じ込められて、なかなか出口がない、にっちもさっちも行かない感じなどが浮かび上がりました。そして、その「感じ」に対して、「一体、お前はどこに行きたいのか」と、問いかけたのです。すると、その「感じ」は左斜めのとても高い所へ向かって、星のようにスーッと動き、輝いているのです。私は直感的に、この悩みから、「もつと高い所、高い次元で考えて欲しい」というメッセージを受け取りました。「私が今、あれこれ思っていることより、もつと高い次元で、豊かに考えてみてはどうか」というメッセージを、自身に当てはめる（言い聞かせてみる）と、何か、全身が「うん、うん」と頷いているのです。

このように、自分の「悩み感」に、体感的に相談すると、他人に相談するよりも数段階の高いメッセージを受けとったり、大切な気づきを得た

りする事は少なくありません。無論、ケースにおける悩みも、同じように自分の苦慮感に問い合わせます。私は過去に、この心の問題の原発的な苦慮感を「原苦慮」と示しました。

## 問題いろいろ、解決法もいろいろ

鑪幹八郎

臨床的な「悩み」と言っても様々なものがある。ここでは心理臨床家の本人が自分で解決できない悩みということになるだろう。それにも四つの違ったカテゴリーがある。一つ目は臨床的に解決できない悩み。例えば、今まで臨床家が臨床的にも、また学習の過程でも、自分の成長過程でも体験したことがなく、全く新しい問題に接したような場合がある。これらの問題は解決の糸口を探すのは難しい。二つ目は、全く似た問題に臨床家も 自分の中で直面したことがあり、またその問題が片づいていない場合。三つ目は、婚外の性的な関係、また会社での上司や同僚との葛藤関係の体験の苦しみと言った問題である。四つ目は、現在カウンセラーがクライアントの問題と同じ問題に悩み、葛藤し苦しんでいる問題である。

恐らく、このような疑問に遭遇したら、その主題について書いてある臨床の著書や論文と同時に応答の難しさに、どのように治療的な反応をしたらよいかについて書いてある論文や著書を探して読むだろう。第二には、遠回しに、「……」のような問題をもったクライアントに会ったことがあるか、どのように解決したかを教えてもらうことになる。この時、よい先輩、よい仲間をもっているかどうかによつて違ってくる。また、もっと公的には、所属グループのケース・カンファレンスに提出して、少し距離をおいて、客観的に検討する。しかし、未解決やまた悩みの渦中であると、カンファレンスの論議の最中に自分の方が混乱して、問題の解決よりも、反対に混乱が大きくなってしまいかもしれない。

周囲に信頼する仲間、先輩がいないとしたらどうするか。これはなかなか難しい。しかし、メールで友人や過去のスーパーバイザーの先輩に尋ねるということも大事である。今はメールでもスカイプでも、コンタクトを取る方法は多くなった。外国で訓練を受けた人たちが悩みや問題にぶつかった場合、外国の信頼できるスーパーバイザーに連絡する人、また改めてスカイプを通して自分の精神分析（教育分析）を受ける人もある。これも適切な方法だろう。

コンサルテーションという方法もある。日本ではまだ多くはないが、これから増えていくことを期待している。これは内的問題が絡んだケースの場合、困難な手に負えない問題の場合、はじめての問題などに直面する時、その問題の理解と臨床的な取り扱いをスーパーヴィジョン（SV）のように、きっちり時間を決めて取り組むやり方である。臨床家にとって問題が大きく、一人で取り組むには荷が重い場合には、どう対処するか。問題をどのように考えるか。目的や枠組みのはっきりした臨床家への援助がコンサルテーションである。これは特定の問題の短期のSVと言ってもよい。これは「その問題」の理解と解決のためにおこなう短期の援助関係であるところがSVと違うところである。また、SVは訓練生であるときに体験することが多いが、コンサルテーションは訓練を経て、一人前の臨床家として生活している人の臨床的な悩みの解決に利用する専門家との援助関係である。援助を受けなければ解決しないようなことに臨床家が悩んでいる場合には、臨床家自身の問題の解決に一番適切と思われる方法よつて問題に取り組むことが大事である。学会などで、発表したり、司会や講演をしたりしている人で、コンサルテーションを受けた人がいたら、直接アプローチをして頼めばよい。ここで必要なことは、自分の考えや困っている問題の援助を受けたい理由が「こんなことで困っている」とはっきりしていることである。

## 私が悩みを聴いてもらうのは

今回のテーマを与えられて最初に

思い浮かんだのは、教育分析において聴き続けてくださった、ユング派の分析家・河合隼雄先生です。心理臨床家としての悩みや葛藤はもちろんのこと、ひとりの人間として直面する様々なことを聴いていただきました。言葉による表現だけではなく、夢を介して箱庭制作を通して、内界の探求に伴走していただきました。

今も河合先生のお墓の前で、聴いていただいています。「ここにはいません♪」と、フルートを吹いていらつしやるようにも想いますが。

フロイト派の精神分析界では、小此木啓吾先生によるグループや個人スーパーヴィジョンにおいて、初心のサイコロジストとしての戸惑いや悩みを聴いていただきました。

折々の悩みや葛藤を聴いていただいたのは、神田橋條治先生、山中康裕先生、北山修先生、皆藤章先生、

高石浩一先生らでした。

心理臨床の親しい仲間として、片山登和子先生、橘玲子先生、東山弘子先生、深津千賀子先生、嘉嶋領子先生などに聴いていただいたことも、懐かしく思い出します。

昨今では、スピリチュアルケア学会や臨床宗教師会において、窪寺俊之先生、柏木哲夫先生、島蘭進先生、鎌田東二先生、伊藤高章先生、大村哲夫先生、松田真理子先生。キリスト教界では植松誠先生、植松功先生や、天に召された速水敏彦先生、樋口和彦先生など。中学・高校・大学・大学院の友人たちとは、悩みを含めて様々なことを語り合い、今もお親しく交流しています。

悩みを聴いてもらった「誰」ではありませんが、水族館の魚たちや自然界（大空の雲や月や草花）にも想いをつぶやき、安らぎを与えられて

います。

長きにわたって苦楽を共にしてきた夫には、クライエントに関しては守秘義務から話すことはありませんが、夫の存在なくして私の人生を語ることはできません。

私を親に生まれて来てくれた三人の子どもたち、親しく過ごした姪と甥、縁あって出会ったクライエント、沢山の学生たちとの交流は、私の個人的な悩みを忘れさせてくれました。時には悩みの種でもありましたが。

これら全てを包みこむ「大いなるもの」に語りかけ、聴いてもらい、支えてもらって、今日に至っています。

今回のテーマを与えていただいたことよって、我が人生における数々の恵みを振り返ることになりました。



放送大学名誉教授

瀧口俊子

# 仲間と丁寧語る／聴くセルフヘルプ・グループ

南山大学 坂中正義

あまりに当たり前のことは、その重要さがみえなくなることが多々あります。しかし、それが当たり前ではなくなることにより、その意味が浮かび上がってきます。コロナ禍において、学生が、仲間と会う機会を

求めること、オンラインであっても仲間との関わりの機会に大きな意味を見出すこと、など。仲間がいて、関わりあうことの大切さは人間にとってかなり重要なものと実感するところでです。

当たり前が当たり前でなくなることでその重要さがみえてくる。私にとっては、二〇年近く住んでいた福岡から、名古屋に転動したことがまさにそんな体験でした。福岡では当たり前のように周囲にいた先輩・後輩、特にパーソンセンタード・アプローチ（以下、PCA）をオリエンテーションとする身としては、このオリエンテーションに理解のある心

理臨床家が周りにいて、色々と語り合える環境にあったことは、今から思うと恵まれていたと思います。そんな環境は当たり前と思っていたら……というわけです。

とはいえ、名古屋にもこれまで交流を重ねてきた信頼できる仲間はいました。そんな仲間とPCAをオリエンテーションとする心理臨床家のための交流の場を作りたいと思いました。はじめは二名、三名のメンバーでしたが、少しずつ増え、七名くらいになりました。私と同じように他のメンバーも「PCAの仲間と交流を持てる場がほしかった」という思いがあったようです。

月一回二時間程度の場で、特に話題を決めるわけではなく、継続型のエンカウンター・グループのような場。二〇二〇年のコロナ禍ではZoomをもちいたオンラインでのグループとなつていますが、この原稿の執筆

時点では三六回を数えています。

同じ問題や課題を抱える仲間が集まり相互に支え合うグループをセルフヘルプ・グループといいますが、このグループはPCAをオリエンテーションとする専門家のためのセルフヘルプ・グループといえるでしょう。メンバーはパーソンセンタードな態度や関わりを大切にしている人です。このグループはパーソンセンタードな雰囲気や風土や心理的安全性を維持しやすいといえます。

私にとつてのこのグループの意義は、まず、同じオリエンテーションの仲間が「いる」ことを確認できることです。仲間がいるということは自分一人ではない感覚につながり、かなり支えられています。

その上で、日々の実践上で抱える問題や各自の課題・関心などを、いつもより丁寧に語る／聴く機会となっています。これは自分らしいパー

ソンセンタード（自己尊重）なありよう・実践などの気づきや探究の契機となっています。仲間やグループの力を借りて、自分や他者の心理臨床体験をいつもとは違うフェイズで見つめなおすこともいえます。

ということ、心理臨床家は悩みを誰に聞いてもらうのか」の回答の一つは「仲間」です。当たり前な回答です。心理臨床家は何か特別なイメージをもたれることがありますが、同じ人間ですから、日常の体験と地続きなことも多々あります。むしろ日常に色々ヒントがあり、日常、影になっているその知恵を大切にするとイメージがあります。ただ、日常とちよつと違うところは「丁寧さ」でしょうか。その象徴が「聞いてもらう」と「聴いてもらう」の違いかなと連想しています。



# 悩みはチーム職場に受け取られていた

名古屋大学学生支援センター 山内星子

## 悩みを聞いてもらわない私

牛歩戦術かと思うほどボンヤリ歩く娘と、呪文「ジブンデ！」を連呼して抵抗する息子を保育園に送ることから私の一日が始まります。彼らを託したら車を走らせて今度は職場がつくともうお迎えの時間で、夜は育児と家事で息つく暇もありません。誰かに悩みを聞いてもらう時間をどうやって作ればいいか分からない、まずはそれが悩みだけれど、それを聞いてもらう時間もありません。でも実は、過酷な家・保育園・職場往復的生活に突入する前から、悩みを聞いてもらうことが苦手でした。どっさりたまった悩みは風呂敷に包んで肩にずしっと背負っていて、たまに人前でちょっと広げてみるけれど、いざ話し始めるとなんだか申し訳ないような気持ちになって、ささっと全部をしまい込み、ぎゅっと縛っておしまい。私が心理臨床家にな

りたかった理由の一つは、誰かにしつかりと悩みを聞いてもらうことに憧れがあったからかもしれません。いずれにしろ、近頃ではちよつと話してみようかと思う機会を持つことすら、難しくなっていました。でも、大丈夫。誰かに話す時間はないし、話さなくても何とかやれている、それが私なのだから。

## 会わなくても大丈夫

コロナウイルスの流行で、私の職場にもテレワークが導入されました。便利な世の中だなあ、と、割とポジティブに取り組んでいたのだけれど、日が経つうちに、何だか気持ちが重たい…。おまけに、しばらく中身を見てもいかなかった風呂敷があふれてしまいそうになって初めて、私は自分の「つらい」に気がついたのです。私は学生相談の仕事をしていて、職場では臨床心理士、精神科医、キ

ャリアカウンセラー、計二〇人以上がまじりあうように仕事をしていきます。私たちはまるで大家族みたいに、学生から絶え間なくよせられる問題を居間（スタッフルーム）にもちより、「先生！ 留年生の就職相談お願いします」とか、「眠れないようなのでどうかご診察を！」とかの声をかけあいながら一緒に抱える、まさしくチームだったのです。テレワークになっても連絡を取り合い、不便はありつつ、過不足なく情報のやりとりがなされているはずでした。

## 話さなくても癒される

職場でやりとりしてきたのは仕事のことなのだから、私自身にとってもそれは過不足ないはずなのに、それなら私のつらさを生んだのは何だったのか。それは、月並みなことだけれど、面接続きで思わずもれた「もう疲れた」に、すかさず聞こえ

る「分かるわ」の返事や「最近仕事しすぎ！ もう帰ったほうがいいですよ！」の声掛けが消えてしまったことでした。我々チームメイトは、学生を支援するのみならず、お互いの「なんか調子出ない」を素早く察知してさりげなくいたわりあっていたのです。直接悩みを話し合わなくても、そこにある種の癒しが存在していたことに、私は思い至りました。私のつらさは、発生したときにその場でそのまま、という最もシンプルな形で誰かに受け取られていて、それは、悩みを悩みとして話さ（せ）ない私の「聞いてもらう」だったのかも知れません。

再び職場に人が戻ってくるようになりしました。私は相変わらず、いろんなことを風呂敷に詰め込んで背負っています。でも、大丈夫。私は、仕事と一緒に気持ちもやりとりする、あたたかいチームの一員なのだから。

# 密な雑談と、訓練で悩み解決

大妻女子大学／成城カウンスリングオフィス 福島哲夫

## セルフケアそれとも相互扶助？

心理臨床家も生活者であり、生活の当事者だ。なので当然悩みも抱えストレスも抱えている。けれども私はこれまで心理士のプロフェッショナルとしての責任を優先して「トレーニングと臨床そのものが臨床家にとって最上のセルフケアである」

「臨床のストレスはクライエント（以下、CL）とともに解消するのが理想」と強気な発言をしてきた。つまり臨床家の悩みやストレスは、十分な内省を経たのちに「CLやスーパーヴァイザー、教育分析家と共有する」ことで、ストレスではなく前向きな取り組みとして生かされると。たとえばセラピーへの抵抗や不満をいろいろな形で表現するCLに対して「たしかに、私の対応にも不十分なところがあったかもしれない。それを一緒に考えていきましょう」と伝えることで、こちらのスト

レスはCLの取り組みを促進する触媒となり、その瞬間にストレスではなくなる。さらに、そのような働きかけをきっかけとして、CLのトラウマや愛着の傷つきが、（ある種の修正感情体験として）少しでも癒されていったら、お互いの大きな喜びにつながる。

以上のような思いは、今振り返れば生活者としての当事者性を全く削ぎ落として、プロフェッショナルとしての専門性を極度まで追究した考え方だったと言える。けれどもやはり当事者としての仲間の存在は大切だ。もちろん当事者性が本来的に抱えている「加害性」のリスクを十分に意識したうえで、当事者性であることを忘れない範囲でだが。

私が八年前に成城カウンスリングオフィスを仲間五人と開設した時、まずはメールとLINEグループ、ミーティングと立ち話による相互ケ

アを大切にしたい。ちなみに最近オフィスに勤務し始めたカウンスラーが「前の職場では心理士同士の会話がほとんどなかったけれど、ここでは雑談もケースの話もできてとても支えられている」と言ってくれている。さらに別のスタッフは、ある日の私のSV中、抑うつ感が顕著で、ヴァイザーとしての私はその抑うつ感に共感し労い、とりあえずゆっくりすることを勧めた。すると数時間後にとても元気な様子が見られたので訊いてみると「SVの後、別のスタッフとくだらない雑談をしていたらうつ抜けしました！」と教えてくれた。

## 心理士には密な雑談が必要？

実は、私のカウンスリングオフィスのスタッフルームは、2DKのマシンのキッチンスペースなのでもともと狭い。そして、「将来もつと収益が上がったら、広いスタッフル

ームと個別の部屋を持ちたいな」と夢想したりもする。実際に五年前に廊下の反対側にもう一部屋借り増した際には、その部屋に私専用のデスクとパソコンを用意した。けれども、そのデスクは今現在に至るまで常用していない。そこに籠って何もしないことがないのだ。やはり私たち心理士は「密な空間での雑談」を必須としている。このコロナ禍の下では窓を開けながら、暑さ寒さをこらえて密な雑談をしている（幸い感染者は発生していない）。

## それでもやっぱり専門性を高め続けることが何よりの悩み解消！

Harika（二〇二三）の調査でも、CLとの関係の質（作業同盟）がセラピストの個人生活の質に影響されることを示唆している。その意味で、趣味も家庭生活も大切だ。ただそれよりも、教育分析を受けて臨床力が飛躍的に伸びたスタッフの以下のような語りが参考になる。「教育分析と臨床とを通じて私の中の『傷付いた子供』が癒されてきています」と。やはり訓練に勝るものはない。



# 新型コロナウイルス問題と本学会の一年

第五期大会委員長 井村修

はじめに

新型コロナウイルスによる感染症が中国の武漢で始まり、世界中に広まり多くの感染者や犠牲者を出し、混乱の中で二〇二〇年が終わろうとしています。自由な往来が困難になり、東京オリンピックも延期となっています。現在ワクチン開発が急ピッチで行われています。欧米ではワクチン接種が始まっているようです。日本も来年になれば接種が可能になりそうです。このような不自由な生活ももう少しかもしれません。学会

もこの新型コロナウイルスに翻弄されました。この一年を振り返りその影響を紹介したいと思います。

## 第三九回大会について

学会大会の開催は学会の大きな役割です。例年だと八〇〇〇人近い会員が会場に集まり、講演や各種シンポジウム、口頭での事例発表やポスター発表が行われます。また会員による自主シンポジウムも本学会の特徴となつています。第三九回大会も二〇二〇年の八月末に、横浜国立大学を担当校としてパシフィコ横浜で

開催予定でしたが、残念ながらWeb大会となり、十一月二十日から十一月二十六日の日程で開催されました。初めてのWeb大会であり、大会委員会、実行委員会、大会事務局が協議を重ねようやく開催することができました。急遽Web大会に変更になったにもかかわらず、八〇〇〇人を超える閲覧者がいたようで、このような形でも大会を開催できたことは幸いでした。しかし、対面による事例検討ができなかったことは、事例を重視する本学会とつて身を切られるような思いでした。Webで事例発表を行うことも検討しました

が、セキュリティの問題から断念しました。また、事例を含まない研究発表については、Web上での掲示板による討論を試みました。対面での討論と比較し不自由な点もあったと思います。今後もWeb大会開催の可能性があるので、今回の経験を活かし大幅な改善が必要と思われ

ます。Web大会には短所もありますが長所もあります。移動の必要性がありませんので、交通費や宿泊費がかかりません。また、アップされたプログラムであれば、自由な時間にアクセスし閲覧することができます。

これまで同時間に開催のシンポジウムでは、どちらかを選択しなければなりませんでしたが、そのような心配の必要はなくなります。今回、新たにミニレクチャー・ミニワークショップを企画しました。Web大会の魅力を増すため、急遽理事の先生を中心に、現在ご活躍の先生方に依頼させていただきました。短時間の準備期間でしたがご協力いただき感謝申し上げます。このミニレクチャー・ミニワークショップも、「何度

も繰り返し返して閲覧できたので良かった」という声を聞いています。臨場感や相互性という点では対面と比較し落ちるかもしれませんが、再現性という点では優れていると思います。子育て中の会員や介護を要する家族を持つ会員にとっては、Web大会は参加しやすい学会の形式かもしれません。

### それでも対面大会を

今回は事例研究のWebでの発表を断念しました。情報漏洩のリスクを否定できないからです。しかしリモート授業やリモート診療が可能になってきています。会員の認証の仕方、情報のアップや動画の管理の方向、情報改善されれば、Webでの事例検討もできるようになるかもしれません。そうすると会場での大会開催は今後必要なくなるのでしょうか。たしかにWeb大会は便利な点はあります。しかし、年に一度会場に集まり、事例や研究成果を発表したり議論したりして、終われば夜の街に繰り出していく楽しみは、Web大

会では味わえません。交流会を楽しみにしている会員もいます。旧知の仲間との再会、新しい仲間との出会い、これは対面での大会でしか得られないと思います。しかし、会場まで来ることのできない会員への配慮も必要なことが、今回のWeb大会を経験して認識されました。新型コロナウイルスが終息した後では、対面による会場開催の大会と、その一部を録画したWeb大会の二本立てになるかもしれません。より多くの会員に満足していただき、心理臨床学の発展と実践に寄与することが、本学会の使命であり社会からの要請でもあるからです。そうすると今の事務局体制であきらかに不十分です。スタッフの拡充が求められるでしょう。

### この一年を振り返って

緊急事態宣言が、四月七日に東京都など七都府県に出され、四月一六日には対象が全国に拡大されました。当初、パシフィコ横浜での開催を予定していましたが、急遽、理事会、

大会委員会などで検討した結果、担当校の一部の企画をのぞき、Web大会として開催されることが決定しました。そのため会員への連絡やWeb大会への切り替えで、私だけでなく事務局は大忙しの一年となりました。そして私は東京の学会事務局に行くことはほとんどなくなりまし

### おわりに

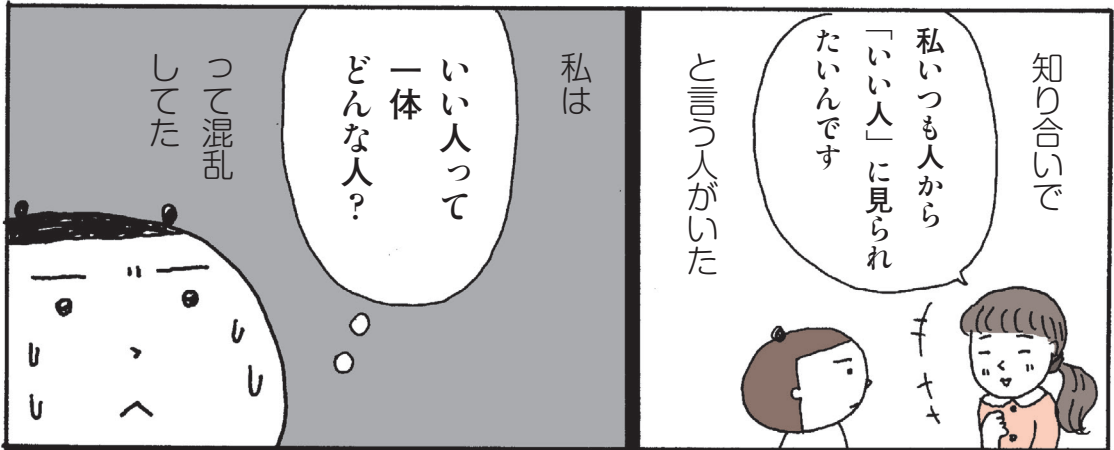
が何なのか言語化できないのですが。Web大会にも通じる臨場感、空気感、雰囲気なのでしょうか。新型コロナウイルスが終息した後は、すべてWeb会議にしてしまうのではなく、時には対面での会議を開催した方が、学会運営についてのより創造的アイデアや方針が生まれてくるのではと思うのは私だけでしょうか。

会員の皆さんは、医療、教育、福祉や産業などのさまざまな現場で、新型コロナウイルスへの感染に配慮しながら実務にあたられていることでしょう。通常の業務が制限されたり、新たな対応が要求されたりしているとあります。このような状況下での知識や経験の蓄積も重要なリソースとなります。そして本学会で共有し、社会に還元していくことを希望いたします。また一日も早い新型コロナウイルスの終息を願っています。

# てんてん ココロの広場に行く



ほそかわ てん てん  
細川 紹 々



細川紹々(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。



# 当事者に役立つ

# 心理教育



白金高輪カウセンディングルーム／十文字学園女子大学

東畑開人

新しく始まった連載です。心理臨  
床学には心の仕組みや変化について  
の、さまざまな理論や知見がありま  
す。そういうものを、先人たちが実  
際に支援を行いながらこれまで積み  
重ねてきました。

そういった「知」の蓄積を、現在  
さまざまな問題にお困りになられ  
ている方々に役立てられたらというの  
が、この連載の狙いです。

心の支援で重要なことは、なによ  
りも理解することです。「わかる」  
ことそのものが、僕らを振り回して  
いたものから距離を取ることを可能

にしてくれるからです。

ですから、あなたに起きている厄  
介ごとや困りごとについて、それが  
何であって、そしてどうしてそうな  
っていて、どうすると良くなってい  
くのかを知ることが、それだけで問  
題の解決につながるっていくと思っ  
ています。それを僕らの業界では「心  
理教育」といいます。まさしく、「わ  
かる」ことが一番の対処であるとい  
うことです。

今回取り上げたのは不安、感覚過  
敏、完璧主義です。コロナ禍の新し  
い日常で、僕らはいろいろなことに

不安になり、敏感になり、完璧主義  
になっています。それはコロナによ  
ってもたらされたものですが、同時  
に僕らにもともとあった傾向が強調  
されているせいかもしれません。そ  
して、そういう気持ちに振り回され  
て、つらい思いをしているのかわし  
れません。それがいったい何である  
のかを一緒に考えてみたいと思っ  
ています。

もちろん、今回書かれていること  
が、あなたに完璧に当てはまるとは  
限りません。というより、そうじゃ  
ないことの方が多いでしょう。だけ

ど、「これは自分とは違うな」と思  
うこともまた、少しずつ自分を知っ  
ていくことにつながります。使える  
ところは使って、使えないところは  
捨ててしまつて構いません。

もっと詳しく知りたい方のために  
参考文献が載せられていますので、  
ぜひそちらにもあたっていただけ  
ばと思います。

僕らの学問が、少しでもみなさま  
のお役に立ちますように。という  
思いで、この新連載を始めようと思  
います。

**LINEが返ってこない！**

既読スルーという言葉がはやったのはいつの頃だったでしょう。つい数年前のことだったと思います。でもいまやそれも死語になりつつあるのかもしれない。

思春期の子どもたちと面接をしていると、「LINEは重い」と聞きます。だからツイッターで、誰に宛てるだけでもなくつぶやく。反応してくれなくて当たり前、してくれたらラッキー、そういう気持ちでいた方が気楽だから、と。この方法を使っていると、「対人」の部分で薄くなるので「対人不安」を感じなくて済むかもしれません。ひとつの「対人不安」への対処法と言えるでしょう。でもここでは、それでは満足できなくて、もうちょっと「対人」を求めて苦しんでいる人へ向けて書いてみようと思います。

既読がついているのに、返事が来ない。そりゃさすがに五分で返せとは思わないけど、もう三時間経って

る。どうしよう、何か気を悪くするよなことを言ってしまったのだろうか。何か気持ち悪がられるようなことをしてしまったのかもしれない。スクショを他の人に転送されて、「マジウザいよね」とか言われているのかもしれない。ああ、もう明日学校に行きたくない——。

私が「対人不安」というお題からイメージしたのはこんな場面でした。

**「みんなそんなにあなたのこと気にしてないよ」**

こうした不安を相談したら、必ず一度はこう言われたことがあるのではないのでしょうか。それはたしかに正しいんだけど、でも正しいからといって不安が収まるわけじゃない——。でも、ちょっと待て。みんなが気にしていないなら、気にしているのは誰なのか？

**それ、投影かも？**

心理学に「投影」という用語があ

い「ウザイ」と思っていて、それを「投影」しているからかもしれない、というわけですね。

よく「自分がされて嫌なことはしないように」と言われてきませんでしたか？ 私はそれはあまりお勧めしません。「自分を基準にしないで、自分と相手が別の人であることを意識した上で、相手がどう考えているかを考えてみよう」。これが、「対人不安」の強い人への私のアドバイスです。

こんな偉そうなことを言うと、「そんなこと言ったって、現実に嫌われてるときはどうしろって言うんだ！」という声が私の脳内に響きます。すると、はいすみません、もちろんすべてをこの理屈で説明できるわけではないです、ごめんなさい：という気になるわけですが、こうやって「こう思われているに違いはない」となってしまふことこそ「投影」ですね。誰でもよく知らない相手には「投影」しがちになるのです。そこでいったん冷静になって「これは投影かも」と思えると、ちよつと楽になるのではないのでしょうか。

ります。自分の気持ちを人の気持ちのように感じてしまうことです。こう書くと、自分と他人の区別がついていないような人が使うよくないやり方のように聞こえるかもしれませんが、この方法は悪いことばかりではありません。自分の気持ちと人の気持ちと重なるように思うからこそ、「共感」といった現象が起こるからです。対人不安の強い人は、この方法を使いがちだと言われますが、だからこそ、周囲からは「気の利くい人」と思われていることがよくあります。

ここでもやつぱり「みんながどう思っているか」と「自分がどう思っているか」にギャップがあるようです。そう、気にしているのは、みんなではなく、あなた自身なのかもしれないのです。

LINEの例では、相手が自分のことを「キモイ」とか「ウザイ」とか思っているだろうと思うのは、実は自分自身が自分のことを「キモ



# 不安と上手に付き合うために——認知行動療法の視点から

NPO ぷくおか子どものこころサポート研究所

山下雅子

## 「認知行動療法の視点」を味方に

中高生の皆さんから「人からどう見られているか不安で、人の輪の中に入れない。逃げられるものなら逃がたい。どうしたらいいですか？」などの相談を受けます。

皆さんの心の中には、いろんな気持ち日が起きています。嬉しい日もあれば、悲しい日や腹が立つ日もあります。心模様が日々変化する中で、不安が大きくなり「失敗したらどうしよう」「嫌われたら、もう教室に入れない」などと思うかもしれません。

不安が強いと、日々の生活が楽しいなくなり、寝つけないこともあり健康に過ごすために、まず自分の不安に気づくことが大切です。そんな時に役立つ方法の一つが「認知行動療法」です。この方法は、治療だけではなく、予防法としても世界で注目されています。不安で押しつぶされそうな時に、この「認知行動療法の視点」がどう役立つかをできるだけ簡単な言葉でお話します。

## 「不安」と上手に付き合う理由

不安は、どんな場面で感じますか？ 最近、あなたが不安を感じた状況を動画のワンシーンのように思い浮かべてみましょう。紙に書き出してみるのもいいですね。一人では難しい場合は、心の専門家と一緒に進めていく方法もあります。不安は、誰の心にもある感情の一つです。不安を放っておくとどんどん大きくなり、その不安に耐えられず、その場を回避して、さらに状況が悪くなることもあります。一方で、「みんなの前で発表することが不安なら、事前に発表練習をする」など、不安を減らす方法を見つけることもできます。ですので、不安と上手に付き合うことが大切です。

## 不安を観察しよう

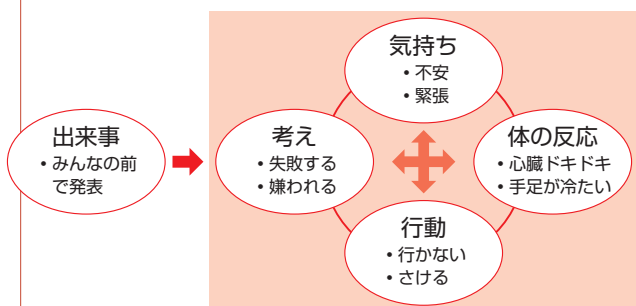
不安と上手に付き合うコツは、不安が小さいうちに対処することです。まず、あなたの不安の強さを測って

みましょう。一番不安な時を100、緊張でドキドキする時を70、強い不安ではないけど楽しい状態を50、自分の感じたままをその場で測り、小さい不安から取り組みます。次に、不安による体の変化を観察します。例えば、不安になると心臓がドキドキしたり、手足が冷たくなったり、お腹が痛くなったりすることもあります。体の変化は人それぞれなので、「私の体はどうかかな？」と観察してみましょう。

そして、不安による体の変化が出る時、「頭の中でどんな考えが浮かんでいるかな？」と観察します。例えば、みんなの前で発表する場面で、「失敗するかも」「バカにされるかも」という考えが浮かぶと、不安は更に大きくなります。実は、「不安な気持ち」や「体の変化」はこの「考え」と関係していて、この考えを「考え方のクセ（自動思考）」と言います。「考え方のクセ」に良い・悪いはありませんが、不安が大

きすぎたり、楽しめない時は、他の考え方を探すことや、考え方から変えるのが難しい時は、体の緊張をとる方法（リラクゼーション法）や自分が安心する言葉かけ（セルフトーク）などに取り組みましょう。「認知行動療法の視点」から、今、取り組める不安との上手な付き合い方が見えてきます。

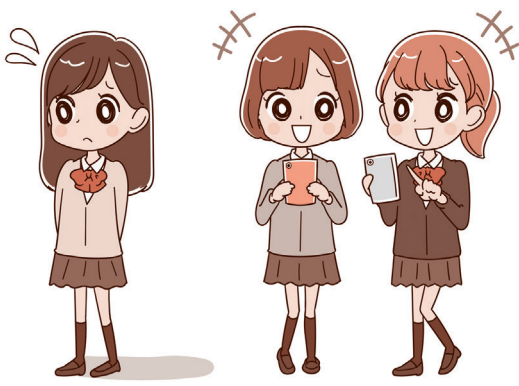
## 不安の認知モデル



出典：坂野雄二(2011)「さあ！やってみよう 集団認知行動療法 第1章より」山下改変

「高校二年生で入った女子四人グループが合わなくて、疲れるし緊張します。実は中二の時、仲が良かった友達とグループ作ったのに、数か月後にハブられたんです。それがトラウマなのかも。今、LINEが怖くて開けないんです。どうしたらいいでしょうか？」

いや、よくご相談に来てくれました。女子グループ問題って、浅い



とかくだらないとか、なんとなく悩みの中でも軽視されてますよね。でも専門用語でいうと対人システムのコミュニケーション連鎖と言って、臨床心理士でもこれにハマるとストレスで赤ちゃん返りするくらいダメージがあるの。グループが合わないって本当に辛かったね。中二の時の体験も、今辛いと思い出しちゃいましたね。

でも先生ね、あなたの話を聞いてて本当にびっくりしたことがあるんです。まずは、ここにきてくれたこと。困った時に誰かに相談しようと思えたこと。中二の時のことがトラウマになってるかも、と客観的に自己分析できているところ。

**現状における例外／解決の探索と問題の外在化**

話に出ていない高校一年の時はどうでしたか？ 普通でした、ですか（笑）。グループでまあまあ楽しく過ごせたということのかな。中一と

中三の時も大丈夫なのね。つまり、三年おきの大殺界ですな。細木数子って懐かしいねえ。え、知らない？ゴホゴホ……

ここ一番大事なところ。今、やりとりってインスタが主だと思うけど、それはどうですか？ 普通にやれてます、ってそれはすごい！ じゃあ、LINEグループのやりとりだけが怖いんですね。ちょっと四人グループの関係図をこのボードに書いて教えてください。でもどうしてインスタでのやりとりは大丈夫なのかしら。それってすごく大事だから教えてくれない？

**システム内相互作用における悪循環と相互作用観察**

LINEグループで、一番苦手なやりとりはどんな状況でしょうか。Aちゃんが盛った自撮りを流してくるとき、どう返信するか何時間も考えてしまう。その間にやりとりに入れない冷たい空気感になっていつて怖

い。中二のトラウマで、Aちゃんと他の子で、私のリアクション変って裏で言ってるんじゃないかって、なるほど。で、他の子はどうリアクションしていますか？ うん、どうぞ、LINE見ていいよ。うわ、この自撮りは確かにリアクション難易度高いなあ。他の子は無難なスタンプ、もしくは可愛い♡のフリック連打。あれ、Cちゃんもたまにリアクションしてない時ありますね。

今まで話してて気がついたこと、

- ①他の子のリアクションを意識したことなかった。
- ②Bちゃんも時間あけて返信してるかも。
- ③Aちゃんから見たら私は既読スルーしてるのかも。うんうん。客観的にグループを観察できてきましたよ。
- ④Bちゃんみたいに、適当なスタンプを送ればいい気がしてきましたか。先生もそれいいと思うな。中二の時みたくなるって思い込んだかも、って、そんな風に振り返りができるって素晴らしいなあ。

## 感覚過敏は「いのち」のリーダー

九州大学大学院人間環境学研究院 黒木俊秀

最近、感覚の敏感さを訴える人が

増えていきます。掃除機の騒音が苦手とか、まぶしい光の下では目が開けられないとか、布団の重みに耐えられないとか、症状は人それぞれですが、そのために疲労困憊してしまう点では共通しています。エアコンの低い振動音や携帯電話の磁気で、頭痛や吐き気が起こるという人もいますね。そのような極端な感覚過敏が生まれつき見られる人のなかに、自閉スペクトラム症（ASD）と診断される人たちが少なくありません。ASDにおける感覚の問題は、その当事者にとっては最も切実な「困り感」の一つです。しかも、生まれつきの特徴であることから、当事者自身も他の人たちとの違いをなかなか気づきにくいために、「困り感」の原因として見逃されてきたのです。例えば、聴覚過敏のある当事者は、繁華街の喧騒の中を他の人々が平気な顔で行き来していることに、「みんな、がまん強いんだなあ」と思っ

ていたそうです。

近年、ASDの感覚の特徴が支援にたずさわる人たちにも広く知られるようになったのは、良いことです。周囲の正しい理解は、支援の基本であり、当事者の対処行動を促すことにもつながります。教育における「合理的配慮」が進み、学校でも感覚刺激を減らすような環境調整やツールの使用が認められつつあります。ただ、感覚の問題に対する支援や対処が、それでも難しいのは、単純に感覚刺激をコントロールすれば解決できるわけでもないからです。

当事者によると——あくまで思春期以降の人たちに限った話かもしれないですが——全般的に感覚過敏には波があつて、なにも苦痛に感じない日もあれば、ひどく敏感で疲労困憊してしまう日もあるそうです。そのきっかけは、天候に左右されることもあれば、体調やメンタルの状態（心配事やストレス）の影響も大きいようです。それも個人差が大きい

のですが、睡眠と食事の状態が重要であるらしい点では一致しています。ASDに伴う睡眠障害に対して、医療機関では睡眠薬が処方されることも多いのですが、どんなタイプの薬にも副作用がつきもので、感受性の強い当事者ではさらに厄介な問題が引き起こされることも少なくありません。生活全体のリズム調整という視点で対策を考えたいほうが良いように思います。

食事の工夫も大切ですね。当事者活動家である片岡聡さん（東京自閉症協会）は、ケトン食やグルテンフリー食による感覚過敏の改善事例を報告しています（『こころの科学』二〇七号、三九—四三頁、二〇一九年）。しかし、それは「自身の身体の声を素直に聴き、行動を変えること」の試みの一例であり、決して「〇〇をすれば感覚過敏が治る」と主張しているわけではありません。彼によれば、ASDは「免疫や代謝など内科的な問題で定義可能と思える

ほど、全身にわたる多彩な特徴がある状態」だそうですが、僕もまったく同感です。そして、感覚過敏は「この環境では健康に生きられない。環境を変えるために行動しなさい」という身体が発するポジティブなメッセージだといえます。

感覚過敏とは、実は当事者にとつて周囲の環境が良いものかどうかを本能的に察知するリーダーのようなものなのです。すなわち、本来、誰にも備わっている「いのち」を守るためのリーダーなのです。そのリーダーの感受性がひととき優れているのが、ASDの人たちです。ということは、今日のASDの頻度の増加は、僕たちを取り巻く世界の環境が、急速に悪化しており、誰の「いのち」にとつても危険な水準に達しつつあることを示しているのかもしれない。ASDの感覚過敏は、「いのち」の危機を警告しているのです。

## 感覚過敏への対処——ちよつと繊細な「自分さん」と上手に付き合つたために

立命館大学総合心理学部 三田村仰

### 「自分さん」と上手に付き合つたために

自分自身がどんなときに敏感になつてしまつたり、どんなときに楽しさややりがいを感じるのか、そして自分にはどんな工夫が合っているのかを知っておくことはとても役立ちます。自分自身、ここでは「自分さん」と呼ぶことにしましょう、との上手な付き合い方を見つけることが大切です。なんせ、自分さんとはこれからも長い付き合いになるでしょうから。

「自分さん」がちよつと繊細だったりして、何かのラベル（例…HSP (Highly Sensitive Person) に当てはまつているように感じる）があるかもしれないかもしれません。「自分だけじゃなかったんだ!」「こういうことだったのか!」という「納得感」をその体験は与えてくれるかもしれません。でもそれはまだスタート地点に立つただけのことです。人生は流れていきます。立ち止まらずに、歩を進めま

しょう。「自分さん」との上手な付き合い方を探るのです。

### 簡単なアイデアとして

「自分さん」を悩ます人物や場所、状況、刺激があるならば、そこから適度に距離をおいてしまうことが簡単な場合もありそうです。そうするべき意味もなく、ただ苦しい場に自分を留めておくのは、「自分さん」をいじめているのと同じかもしれません、まずは「自分さん」という人を大切に思ひやりたいところです。騒がしい刺激が溢れるとき、テレビのチャンネルを変えたり、SNSからログオフしたり、人混みを避け、それが有効であれば耳栓やノイズキャンセリングイヤホンを奮発して購入し使ってみるのも賢いやり方です。もう一つ別の方法は、これまで避けていたものごとにあえて、全身で向き合ってみるやり方です。少しづつ、守ることなく、居直つて全身で刺激に向き合ってみる方法です。こ

れはエクスポージャーと呼ばれる方法で不安や恐れを持ちと上手に付き合うための科学的に確実な方法の一つです。ちよつと潔癖だったり、人前が恥ずかしい、心臓がどきどきする、などの不安などに有効なことがわかっていきます。「自分さん」にそれが合うかどうか試してみるのもいいかもしれません。

### 旅はまだこれから

そして、ここで何より大切なお話です。あなたは限られた人生の時間をどのように使いたいですか? 「自分さん」がもつその敏感さ／繊細さと共に、あなたはどんな自分でありたいでしょうか? 「敏感さ／繊細さ」というラベルを見つけたのは幸運だったかもしれません。でも、新しい旅はここからです。あなた自身にとつていちばん役立つ工夫を探していきましょう。

文献

飯村周平 (二〇二二) 「HSP (Highly Sensitive Person) の考え方——対人社会的環境という視点からの考察」臨床心理学 21(2).

## 「ちゃんとしなきゃ」の呪い」にかかったら

みはるの杜診療所 日野映

日々カウンセラーとして働いていきますと、「ちゃんと仕事をできるよにならないと復職できない」や「ちゃんとしよう」と頑張りすぎて力尽きた」など、常に「ちゃんとしなきゃ」と焦り、身動きがとれなくなっているクライアントさんによくお会いします。かく言う私も、現在「初めて『心理臨床の広場』から依頼を受けたのだから、ちゃんと書かないと！」と意気込み、締め切り前に冷や汗をかきながらフリーズしております……。

このように、日々「ちゃんとしなきゃ」という考えに囚われ、完璧を目指し、焦燥感を抱いている人は多いのではないのでしょうか。この「ちゃんとしなきゃ」の呪い」はどこから来るのでしょうか。

### 「ちゃんとしなきゃ」の呪い」はどこから来るか

現在の社会では、効率性や生産性など計測可能なものが重視され、も

のごとの価値決定に「数字」が大きな力を持っています。会社で社員能力は売り上げグラフで測られ、アイドルも漫才師も投票数で優劣が決められてしまいます。確かに、「数字」はものごとの判断を早く、分かりやすくしてくれますので忙しい世の中にはびったりなのです。「1」が同時に「2」になるなどの複雑な事態は起きません。こうした「数字」が価値決定に大きな力を持つ社会で生きていると、私たちも知らず知らずのうちに「数字」に自分の存在価値の拠りどころを見出すようになってしまいます。

しかし、「数字」で自分の価値を測定しようとする、とても困った事態が生じます。まず、「数字」には終わりがありませんので、求めようと思えばどこまでも際限なく求めることができます。また、テストの点数が他者からの測定や比較によってその結果の良し悪しが分かるように、「数字」は他者との関係の中で

その価値が決定されます。「数字」のこのような特徴が、目標の基準設定をととても難しくしてしまいます。数はどこまでも求められますし、評価者の他者や比較対象の他者はコントロールできません。そのため自分の価値を保障してくれる基準がどこまでも高くなっていきます。しかしどこまでもいっても安心できないため、より良い、より完全なものが求められていくのです。

私たちはこのようにして「ちゃんとしなきゃ」という呪いにかかっていくのではないのでしょうか。それはどこかで必ず息切れを起こしてしまい、より自信を無くす結果となるでしょう。

### 「ちゃんとしなきゃ」の価値

一方で、自分の納得感や満足感といった主観的な価値基準は、現実的な目標設定がしやすく、到達の手応えも得やすいものです。最終的に自

分で自分を認められなければ、こちらの底から自分には価値があると自信を持つことはありません。それは分かりにくい結果であり、数字にできない、不完全な、「ちゃんとしていない」ものかもしれません。しかし、私たち人間はどこまでも不完全な存在です。そして実は、そのような不完全さや「ちゃんとしていない」部分が、私たち一人ひとりの素晴らしい個性やユニークさを形作っていたりもします。私たちが生きる世界は「数字」のように単純に割り切れるものではありません。あ、字数が来てしまいました。ちゃんと書けた気がしますが、それもユニークさということ……。

文献

松本卓也(二〇一八)『享業社会論——現代ラカン派の展開』人文書院

内海健、神庭重信編(二〇一八)『うつ

の舞台』弘文堂

## はじめに

コロナ禍の時代に生きる日本では、感染予防を目的としたマスク着用、手指洗いに加えてうがいは、日常の風景になりつつあります。世界を一律に新型コロナウイルス感染に巻き込んだ状況下で、様々な国家や文化によって対応行動が異なるのはなぜでしょうか。これには、自己観が関係していると思われます。出口康夫(二〇二〇)らは、自己観に「私中心の自己観」と「われわれとしての自己観」があることを指摘しています。そこで、ここでは完璧主義に影響を与えると思われる自己観について考察します。

## 二つの完璧主義

ところで、エリス(一九八八)は、完璧主義を任務の完璧主義と自己の完璧主義の二種類に分けています。前者は、目標の遂行に向けた絶え間ない努力をしている行動となります。例えば、家族や職場に迷惑を掛けな

いよう周囲に配慮した感染予防への行動変容です。このように任務の完璧主義は、健康な心身の維持に効果があります。一方、後者は自らの欲求に執着するために自分さえ良ければそれで結構という固定観念から生じた行動です。例えば、後先の結末を考慮せず大勢の仲間と飲食し、周囲に迷惑を掛ける硬直化した行動です。後者が問題になる理由は、自己の完璧主義への認知しだいで健康または不健康な行動のいずれかに分かれるからです。

## 自己の完璧主義への対処法

ドライデン(二〇一八)によれば図の「ビッグーリトルiダイヤグラム」は、自己観を視覚的・直感的に理解する教材です。図を活用する目的は、自己への思いやりを育てることです。対処法は、まずこの図を理解することです。図のビッグーは、「われわれとしての自己観」を表しています。言い換えれば増加もなく、

また目減りもない実存的自己です。一方、ビッグーの中のリトルiは、「私中心の自己観」を示しています。良し悪しを判断する評価的自己です。図の活用は、事例で解説します。あの親は、自分の子どもが不登校だと話します。しかも親の認知は、「子育てに失敗した親は、人間としても駄目である」です。この親は、ビッグーの実存的自己を見失っています。さらに、多くのリトルiの内であつた一つの「子育てに失敗した親は即駄目人間だ!」という評価的自己でリトルiを増幅させます。その時、ビッグーに視点を転換します。すると、評価をしようがない実存的自己に気づきます。さらに人間はどんな人でも、強みの点と弱みの点を合わせ持つ存在への自己洞察が深まります。こうして、一つの評価を大幅に

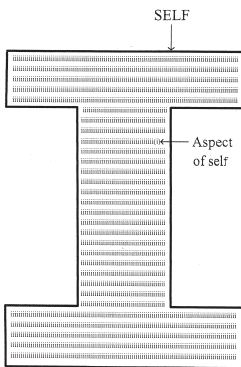


図 The Big I-Little I

増幅している認知の歪みを整え直します。この課題に取り組む心理教育は、自己への思いやりの育成になります。

## まとめ

実践例を紹介します。ひきこもり歴三五年の当事者体験をもとにした著書が、話題になりました。ぼそつと池井多著『世界のひきこもり』(寿郎社)です。世界各国のひきこもりの当事者が実際は豊潤な世界を構築している実態を学べます。自己の完璧主義を検討し、健康な人生を送る当事者達の姿が描かれています。

## 文献

- 渡邊淳司・村田藍子・高山千尋・中谷桃子・出口康夫(二〇二〇)『われわれとしての自己』を評価する ―Self-as-We 尺度の開発―『京大文学部哲学科研究室紀要』PROSPECTUS, Vol. 20』
- Ellis, A. (1988) How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable about Anything-Yes, Anything. Carol Publishing Group, Inc, USA.
- 國分康孝・石隈利紀・國分久子訳(一九九六)『こんなことがあっても自分をみじめにしなすために』川島書店
- Dryden, W. (2018) Flexibility-Based Cognitive Behaviour Therapy. Routledge

インドフルネスなどの技法やイメージを活用し、感情の深い部分で変化を体験できるように試みていました。3日目は、対処方法・スキルに働きかけることによる変化の段階について学び、ペアで実際の介入方法の練習を行いました。スキーマの概念は個人が持つ多様性を理解する上で

共通言語となる一方で、文化背景によって実際の介入における体験様式は異なるように感じました。スキーマに関わる個人的な体験だけでなく文化や民族性や宗教の影響をより深く理解し、配慮する必要があるように思いました。

## 第二言語で学ぶということ

第二言語で学ぶ過程を通して、言語の使用そのものが考え方や感情体験に影響していることや、その土地で使われている言語を話せることが生き残れるかどうかに関わることを実感した体験でした。そういった言語の重要性を感じる一方で、心理療法を学びながら第二言語と自身自身を繋げることに奮闘していくうちに、言葉にも形にもなりきらないものが私たちのからだ・こころ・精神に引き継がれているという感覚が強くなっていきました。アオテアロア／NZで学んだ体験は、人々を支えてきたコミュニティの崩壊や自分のルーツを見失うことが先住民の人達だけでなく現代を生きる多くの人達

の精神面にも影響していることを見直すきっかけになりました。私たちが共有している言語が社会的な力を持っているように、精神のような目に見えないけれど生きることに深く影響しているようなものを私たちがどのように共有していくのかを自覚することは、今後益々多様化し、曖昧で不安定な世界を生きていくための力になるように感じます。アオテアロア／NZでの学びを通して私たちの社会文化的在り方を多様性の共存という視点から捉え直すことは、心理臨床場面での共有のあり方とその力を再考察する体験になりました。



マオリ・アーツセラピー講義の会場の様子。真ん中にマオリのシンボルなどが置かれている

# WORLD MAP

## アオテアロア／ニュージーランドで学ぶということ

むすれひっぽ相談室 島 綾香

私はニュージーランドのオークランドで数年間アーツセラピーを学びました。同じ地域で、2019年5月、懐かしい雰囲気を感じながらア

ーツセラピーとは異なる面からのアプローチであるスキーマ療法の研修会に3日間参加しました。

### 多様性の中での学び

アオテアロアというのはマオリ語でニュージーランド（以下NZ）という意味です。NZの成り立ちは移民の歴史と重なり、先住民も含めた多文化共生の意識が幼児教育の中にも根付いています。先住民であるマオリの人達の多くは、自分の文化を継続し支えてきた言葉や生活習慣などを変えることを余儀なくされ、社会的弱者の立場に立たされてきた歴史があります。現在ではマオリの文化は国家レベルで尊重され、日常生活でマオリ語も見聞きます。アオテアロア／NZの様々な文化背景を持った人たちと接しながら学ぶことは、様々な文化と接するだけでなく自分の中の多様性と向き合う体験でした。多様性に気付き受け入れることを助けてくれたのは、アオテアロア／NZ特有の「対等（ピ

ア）に体験する」という感覚と、アーツセラピーから学んだ主観を大切に、決めつけず、プロセスを信じるという姿勢でした。アーツセラピーは、非言語的な要素を含むのはもちろんのこと、創造的なプロセスを通して自分の中にある様々な側面を探し統合することを助けてくれ、言葉を超えて他の人々と体験を共有する在り方を教えてくれました。スキーマ療法の進化版と言われています。そのスキーマ療法を、アオテアロア／NZで学ぶことは、多様性が認められている場で、認知機能の維持に重要な言語をどのように共有しどのように情動との結びつきを得るとよいかということを学ぶ機会になりました。

### スキーマ療法研修概要

スキーマ療法 Level I では、オーストラリア出身の Robert N Brockman 博士から、スキーマとはどのようなものであるかということや治療が困難とされるクライアントへの介入方法をロールプレイやデモンストレーションとともに学びました。1日目は、基本的なスキーマ療法の知識についての講義でした。「スキーマとはレンズを通して世界を見ているようなことであり、信念ではなくあくまでもテーマであり、専門家はスキーマを探すわけではなく多様性を見る」と説明されていました。幼少期に満たされな

ったニーズがスキーマに影響していること、レンズにも生活に適応的なレンズと不適応的なレンズの両方があり、否定的であるか肯定的であるかというよりも「生き残るための闘い」として捉えることが大切だと話されていました。2日目の内容は、セラピースの枠組みと介入方法についてでした。なかでもセラピストがクライアントとの共同関係を通して、ほどよい関係を築くためのルール作りというような制限を設定することの重要性を強調していました。認知的介入方法では、感情的・認知的体験の客観視やマ



# 東北大学

東北大学大学院教育学研究科・臨床心理学コースは、家族療法と認知行動療法を中心にし、心理学の基礎的な心理臨床の習得を目指している。教員は教授一名、准教授四名、助教二名の七名（二〇二二年四月一日）であり、博士課程前期課程（修士課程）の大学院生は約三〇名（一学年につき毎年一五名前後）である。臨床心理相談室での内部実習のほか、医療・福祉・教育・産業・司法の四領域以上を外部実習先としている。東北大学は研究者養成を重要視した大学院大学であり、博士課程前期課程（修士課程）では課題研究論文・

修士論文、博士後期課程（博士課程）では、特定研究論文Ⅰ・特定研究論文Ⅱ・博士論文と、いずれにおいても毎年、研究論文を提出するという特徴を有している。

## 1. 臨床心理相談室での実習とケースカンファレンス

臨床心理相談室では、インタークは教員が行い、面接は博士課程前期課程（修士課程）の大学院生を中心として行われ、クライエントとの面接終了後には、約六〇分のスーパーヴィジョンが行われている。ケースのスーパーヴィジョンは指導教員とは関係なく、大学院生がそのケース

東北大学大学院教育学研究科 若島孔文

にに応じて自発的にスーパーヴァイザーを決める。難しいケースでは、博士後期課程（博士課程）の大学院生や教員とともに面接を実施していく場合もある。また、東北大学の臨床心理学では、伝統的に家族療法のトレーニングがライブ・スーパーヴィジョンによって行われてきており、東日本大震災などもあり、一時、中止していたが、現在、再開した。最低で三ケース、最大では八ケースほどを担当して博士課程前期課程（修士課程）を修了していく。ケースカンファレンスは毎週木曜日に全教員および博士後期課程（博士課程）の大学院生を含めて行われている。

## 2. 外部実習

東北大学大学院は医学系研究科を有しているため、東北大学病院において外部実習を実施している。精神科、心療内科、リハビリテーション科、てんかん科の四科で、大学院一年時に二回に分けて実習している。

大学院二年時には様々な外部実習を経験する。医療領域では、県立精神医療センターや県立がんセンターなど、福祉領域では県子ども総合センター、県児童相談所、市児童相談所、市発達相談センター、市精神保健センター、情緒障害児短期治療施設、児童養護施設など、教育領域では私立高等学校、その他、産業領域、司法領域がそれぞれ複数ある。

## 3. 未来型医療創造卓越大学院大学プログラム

東北大学では「未来型医療創造卓越大学院プログラム」が文部科学省平成三〇年度「卓越大学院プログラム」に採択された。本プログラムでは、未来の医療・福祉の理想を求め、



## 本日のまとめ

- ・ 家族の関係性はコミュニケーションで成り立っている
- ・ 家族の全体の中で仲の良さはどうなっているか、ルール決定権は誰が持っているか？
- ・ 希薄になりがちな父子関係は間接的な情報伝達を用いて母親が取り持つことができる
- ・ 家族が問題に直面するときは成長している証である可能性

家族コミュニケーションの循環に着目し、  
ほんの少し変えてみる

優れた人材の育成を目指す。臨床心理学コースでは、その一環として、多職種連携による相談のあり方、市民への心理学的研究の情報発信の仕方を大学院生が学んでいけるように、市民向けの多職種連携（弁護士、就労支援事業所など）による相談会とセミナーを実施している（若島他、二〇一九、二〇二〇）。

#### 4. 今後の取り組み

東北大学大学院教育学研究科では、東日本大震災以降、有志の寄付により震災子ども支援室が運営されてきたが、一〇年間という期限があり、二〇二〇年度をもって閉室される。これを引き継ぎ、業務の拡充を計画し、心理支援センターの設置を構想・計画している。このセンターは、災害心理支援室、臨床心理相談室、発達・教育心理相談室（教員へのコンサルテーション）の三相談室から構成され、また、全相談室の後方支援として遠隔支援チームが置かれる（数年前

に東北大学教育情報教育部が教育学研究科と融合したことにより、情報の専門家がそのチームに携わる）。このセンターは二〇二一年四月の開始を予定している。臨床心理学コースの大学院生は、心理支援センターで内部実習を行い、三相談室にかかわりながら、その専門的経験を重ねていけるようになることであろう。

#### 文献

- 若島孔文・上埜高志・加藤道代ほか（二〇一九）「無料相談セミナー活動報告——アンケート集計から」『東北大学大学院教育学研究科臨床心理相談室紀要』17, 167-171.
- 若島孔文・上埜高志・加藤道代ほか（二〇二〇）「二〇一九年度市民相談・セミナー活動報告——アンケート集計から」『東北大学大学院教育学研究科臨床心理相談室紀要』18, 191-201.

# 志 學 館 大 学

## 学部心理臨床学科／大学院心理臨床学研究科の概要

志學館大学は、日本臨床心理士資格認定協会第一種指定大学院の認定（二〇〇五年）と国家資格公認心理師養成大学・大学院の認定（二〇一九年）を受けています。高度な心理専門職である臨床心理士・公認心理師を育成する養成機関であり、所定のカリキュラムを修了することで両方の受験資格を得ることができ、心理専門職の主要五領域「医療・教育・産業・福祉・司法」、それぞれの分野のエキスパートによる講義・演習が揃っており、心理査定、カウ

ンセリングや各種心理療法など、修了後すぐに現場で働ける臨床力を養います。学部の心理実践コースとの連携を重視しており、学部生と大学院生が講義、演習、見学実習などでの交流できるのも魅力の一つです。

### 充実した学内実習と学外実習

学内実習機関として「心理相談センター」「発達支援センター」を備えており、年間計一二〇〇回以上の相談支援を行っており、地域の相談機関の中核を担っています。大学院生は、両センターで一人当たり八〇〇ケースを担当し、三〇〇時間超

志學館大学大学院心理臨床学研究科 山喜高秀

の実践的な実習を積むことができ、臨床心理士・公認心理師としての臨床力を育む貴重な体験を得ています。

また、大学院の学外実習では、六つの病院、二つのクリニック、四つの児童福祉施設、四つの教育関連施設と一か所の療育施設からなる一七の外部実習機関から実習先を選択し、複数の施設で実習を受けることができます。

### 学内環境

家庭や職場、学校などでの対人関係の悩みや心の問題、不登校などを抱えるクライアントに対応します。



心理相談センター

各種心理的アセスメントに基づき、カウンセリング、プレイセラピー、箱庭療法、臨床動作法などクライアントに適した心理療法を行います。また、保護者や学校教職員への支援、関係諸機関との調整等も行います。

幼児から思春期まで生活にさまざまな困難を抱えた方やその家族などを対象に、心理臨床的観点からそれぞれの発達状況に応じた支援を行います。一対一の個別支援に加え、集団療育を通して、幼児や児童のソ

シャルスキル向上や、思春期の子どもの育ち直しの場の提供、子どもを育てる保護者のコミュニケーション作りを行います。学校教職員等へのコンサ

ルテーションも行っています。

なお、九州の私立大学で学内に両センターを持つ大学院は本学だけです。



発達支援センター

手厚い卒業サポートで公認心理師・臨床心理士資格取得に向けバックアップ！

在学中はもちろん、大学院修了後も研修会やセミナーなど様々な研修の機会があり、修了後のサポートも提供しています。定期的に学外から講師を招いて研修会を行っており、様々な領域の最前線で実践や研究をされている先生方からの貴重な指導を受ける機会が用意されています。また、修了生の臨床心理士資格試験及び公認心理師国家試験の合格に向けて、定期的な勉強会を開催し、盤石のサポート体制でバックアップしています。

これから心理臨床の道を志す方々のために

本稿のテーマは「心理臨床家の養成」ですが、本学は臨床心理士／公認心理師資格取得のための養成機関であり、いわば将来有為な心理臨床家を目指す第一歩を踏み出すための学び場となることを目指しています。同時に、それを保障すべく、地域の中で「あそこに行けば何とかなる」

といった相談・援助の拠り所としての社会的要請と責任を担えるような支援・研究・教育を兼ね備えた機関を目指しています。

以上を踏まえ、心理臨床の道を志すうとしている高校生や学部生に、いくつか心にとめてもらいたいことを伝えています。

- まずはプリマム・ノンケレ（人を傷つけることなかれ）、人は知らず知らずのうちに傷つけてしまう存在であることを自覚すること。
- 人の心に興味を持つこと（なぜその人はそう思い行動したのか？なぜこういうことが起こってくるのか？など）。
- それを分かってと一生涯懸命に相手の世界を想像すること。その上で分からないことがどこかを分かっていることに努めること。
- 臨床とは、相手のために悩み心配すること。

文献

土居健郎・小倉清（二〇一七）『治療者としてのあり方をめぐって』遠見書房

## 心理療法の光と影——援助専門家の《力》

A・グッゲンビュール・クレイグ〔著〕

創元社、二〇一九年



大塚ブラクシス 大塚紳一郎

もしも一生に一度、たった一冊だけユング心理学の本を読むとしたらその一冊として、私は迷うことなくこの本を推薦したいと思います。いや、「迷うことなく」というのは嘘です。他にも素晴らしい本はたくさんありますから。ただし、どれだけ時間をかけて迷ってみても、たぶん私はその一冊としてこの本を選ぶことでしよう。

著者のアドルフ・グッゲンビュール・クレイグはユング派の分析家です。ですが「ユング派」以外の人が読んでも、あるいは専門家ではない一般の方が読まれても、本書に書かれて

いるのはとても切実な何かだとお感じになるはずです。本書のテーマは「人を助けるといふこと」そのものなのです。

医師や看護師、牧師や教師、そしてソーシャルワーカーやカウンセラー。いずれも「人を助ける」ことを使命とする職業です。したがって、当然ながら仕事の場面で私たちの前に姿を現すのはいつだって困っている人、悩みを抱えている人ということになります。そうした人たちの助けとなるために、私たちは日々仕事をしていきます。

ところが、助けになろうとすればするほど、そこには危険がある。そう、著者は言うのです。カウンセラーを例にとつて考えてみましょう。そのカウンセラーが「よいカウンセラー」であればあるほど、まずいことになってしまふ場合があります。たとえば、カウンセラーのアドバイスが毎回の確すぎると、そのクライアントはカウンセラーの意見を聞いて

てからでないとも何も決めることができなくなってしまうかもしれません。あるいは、カウンセラーがこれだけ自分のことを深く理解してくれるんだから、他の人なんて必要ないと思ってしまうかもしれません。あるいは、カウンセリングそのものがとても意味のあるのだと感じることによって、それ以外の普通の生活を疎かにしてしまうということだってありえます。

困っている人の助けになるために、私たちに力が必要です。専門知識や経験といった力だけではありません。共感や思いやりといった、人間としての力も大切です。けれども、もしもそうした力こそが危険を生み出しているのだとしたら。何とも悩ましい話ですね。さらに残念なこと

に、私たち自身が一人の人間として生きていく以上、この危険から逃れるすべはないようです。いろいろな理由を探して自分だったら大丈夫だと考えたくなるのが人情というもの

ですが、きっとそれこそがもつとも危険なのでしょう。

ただし、本書は「人を助けるといふこと」の危うさを教えてくれるだけの本ではありません。どうすればその危険に対処することができるかも、ちゃんと書かれています。著者によるとそのためにもつとも大切なのは、私たちが自分自身の人生をしっかり生きていくということ、特に友達や家族との時間を大切にすることです。当たり前の、誰にでも言えるメッセージのように聞こえるかもしれませんが、ぜひ一度、本書を最後まで読んでみてください。ちょっと恐くなるくらいの実感をもつて、そのことの大切さが伝わってくるはずですよ。本物の書物って、そういう力があるんです。

# カウンセラーのためのアサーション

平木典子・沢崎達夫・土沼雅子〔著〕

金子書房、二〇〇二年

## 改訂版アサーション・トレーニング——さわやかな自己表現のために

平木典子〔著〕

金子書房、二〇〇九年

立教大学 山中淑江



### カウンセリングでのコミュニケーション

カウンセラーとは何をする人でしょうか。いろいろな違いを超えてあえて一言でいうならば、相談に来た人の話をよく聴いて、よりよくわかるために質問し、知識や経験に照らし合わせて考え、話されたことやその人について自分の思うことを正直に適切に言う人です。知識や経験を身に付けたいのね、あとは簡単、と思われましたか？ そうでしょうか。皆さんは日常の人間関係の中で

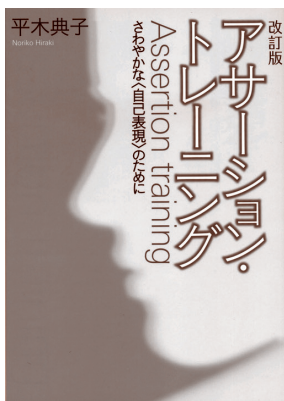
「相手の話をよく聴いて、思うことを正直に適切に言」えていますか？

これは案外簡単ではありません。

ひとは、これを言ったら相手は気を悪くするかもしれない、相手に馬鹿にされるかもしれない、間違っていたらどうしよう、自分が不利になるかもしれないなど、さまざまな心配や思惑を持ちます。そして、思っているけれど言わないとか、相手が気をよくしそうなことだけを言うとか、心にもないことを言うとか、そんなこともあるでしょう。

でも、カウンセリングでクライアントが聞きたいのはおだてや気休めではなく、カウンセラーの目を通して自分がどう見えるのかであり、クライアントはそれを手掛かりに自身を知り確かめていくのです。ですから、カウンセラーは率直に思うことを伝えられなければなりませんし、そのためには、自分が何を感じ

ているかがちゃんとわかること、それをなるべくびつたりとした言葉で表現すること、そして適切なときに適切な言い方で相手に伝えること、ができなくてはなりません。



### アサーションというコミュニケーション

カウンセラーにとって、一人ひとりの個性を生かしつつも、クライアントに有益なコミュニケーションをとるよう努めることは必須です。そのために参考になるのがアサーションの考え方です。アサーションと

は、自分も相手も大切にしつつ、率直に自分の気持ちや考えを伝えて、異なる人同士の相互理解の上に協力や共存を図っていくこうとするコミュニケーションを言います。

『カウンセラーのためのアサーション』ではカウンセラー自身のため、またクライアントのためにそれをどう役立てられるか、についてわかりやすく説明されています。ひとの生きづらさを理解するヒントにもなります。

カウンセラーに興味があるかにかかわらず、自分の日常の人間関係に難しさを感じている、あるいはもつと気持ちよく人と付き合いたいと感じている方には『アサーション・トレーニング』をお勧めします。うまく話せないのはどうしてか、またそれを変化させるにはどうしたらよいか説明されています。

**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  
(2020年7月1日時点)**

◆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学研究科  
埼玉工業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  
白百合女子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\*  
東京都立大学大学院人文学研究科\*  
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  
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  
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  
帝塚山大学大学院心理科学研究科  
天理大学大学院臨床人間科学研究科  
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  
鳥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  
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  
香川大学大学院医学系研究科  
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  
筑紫学園大学大学院人間科学研究科  
福岡女学院大学大学院人文学研究科  
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  
大分大学大学院福祉健康科学研究科  
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  
鹿儿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。試験科目のうち小論文が免除されます。

## ◆大学・大学院(50音順).....

愛知学院大学心身科学部、同大学院心身科学研究科  
 愛知教育大学教育学部、同大学院教育学研究科  
 愛知淑徳大学心理学部、心理医療科学研究科  
 愛知みずほ大学人間科学部  
 青山学院大学教育人間科学部、同大学院教育人間科学研究科  
 秋田大学教育文化学部、同大学院教育学研究科  
 跡見学園女子大学心理学部、同大学院人文科学研究科  
 茨城大学  
 茨城キリスト教大学生活科学部  
 医療創生大学心理学部、同大学院人文科学研究科  
 岩手県立大学社会福祉学部、同大学院社会福祉学研究科  
 学部フロンティア大学人間社会学部、同大学院人間科学研究科  
 江戸川大学社会学部  
 追手門学院大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 愛媛大学大学院教育学研究科  
 桜美林大学健康福祉学群/リベラルアーツ学群、同大学院心理学研究科  
 大分大学福祉健康科学部、同大学院福祉健康科学研究科  
 大阪大学人間科学部、同大学院人間科学研究科  
 大阪教育大学  
 大阪経済大学人間科学部、同大学院人間科学研究科  
 大阪市立大学  
 大阪樟蔭女子大学  
 大阪府立大学現代システム科学域、同大学院人間社会システム科学研究科  
 大妻女子大学人間関係学部、同大学院人間文化研究科  
 沖縄国際大学総合文化学部、同大学院地域文化研究科  
 お茶の水女子大学生活科学部、同大学院人間文化創成科学研究科  
 金沢大学人間社会学域  
 金沢工業大学情報フロンティア学部、同大学院心理科学研究科  
 鎌倉女子大学児童学部、同大学院児童学研究科  
 川村学園女子大学  
 関西福祉科学大学心理科学部/健康福祉学部、同大学院社会福祉学研究科  
 関西学院大学文学部、同大学院文学研究科  
 北里大学医療衛生学部、同大学院医療系研究科  
 吉備国際大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 九州産業大学人間科学部、同大学院国際文化研究科  
 九州保健福祉大学臨床心理学部  
 九州ルーテル学院大学文学部  
 京都大学大学院教育学研究科  
 京都光華女子大学健康科学部、同大学院心理学研究科  
 京都女子大学発達教育学部、同大学院発達教育学研究科  
 京都先端科学大学文学部、同大学院人間文化研究科  
 京都橘大学健康科学部、同大学院健康科学研究科  
 京都ノートルダム女子大学現代人間学部、同大学院心理学研究科  
 京都文教大学臨床心理学部、同大学院臨床心理学研究科  
 杏林大学保健学部  
 近畿大学総合社会学部、同大学院総合文化研究科  
 金城学院大学人間科学部、同大学院人間生活学研究科  
 久留米大学文学部、同大学院心理学研究科  
 皇學館大学文学部  
 甲子園大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 甲南大学全学部で対応

甲南女子大学人間科学部、同大学院人文科学総合研究科  
 神戸大学国際人間科学部、同大学院人間発達環境学研究科  
 神戸医療福祉大学社会福祉学部  
 神戸学院大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 神戸松蔭女子学院大学人間科学部、同大学院文学研究科  
 神戸学院大学人間科学部、同大学院人間科学研究科  
 駒沢女子大学人間総合学群、同大学院人文科学研究科  
 埼玉学園大学人間学部、同大学院心理学研究科  
 埼玉工業大学人間社会学部、同大学院人間社会研究科  
 相模女子大学人間社会学部  
 札幌学院大学心理学部、同大学院臨床心理学研究科  
 志学館大学人間関係学部、同大学院臨床心理学研究科  
 四国大学生活科学部  
 静岡大学人文社会科学部、同大学院人文社会科学研究科  
 静岡福祉大学社会福祉学部  
 島根大学人間科学部、同大学院教育学研究科  
 就実大学教育学部、同大学院教育学研究科  
 十文字学園女子大学人間生活学部  
 淑徳大学総合福祉学部、同大学院総合福祉研究科  
 白梅学園女子大学子ども学部  
 白百合女子大学人間総合学部、同大学院文学研究科  
 仁愛大学人間学部、同大学院人間学研究科  
 福山女子大学人間関係学部、同大学院人間関係学研究科  
 鈴鹿医療科学大学保健衛生学部、同大学院医療科学研究科  
 駿河台大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 聖学院大学  
 聖泉大学人間学部  
 清泉学院大学人間学部  
 聖徳大学心理・福祉学部、同大学院臨床心理学研究科  
 西南学院大学人間科学部、同大学院人間科学研究科  
 専修大学人間科学部、同大学院文学研究科  
 仙台北百合女子大学人間学部  
 創価大学教育学部  
 大正大学心理社会学部、同大学院人間学研究科  
 筑紫女学園大学人間科学部、同大学院人間科学研究科  
 中京大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 中部大学文学部  
 筑波大学人間学群、同大学院人間総合科学学術院人間総合科学研究群  
 帝京大学文学部、同大学院文学研究科  
 帝京平成大学健康メディカル学部、同大学院臨床心理学研究科  
 帝塚山大学心理学部、同大学院心理科学研究科  
 帝塚山学院大学人間科学部、同大学院人間科学研究科  
 田園調布学園大学人間科学部、同大学院人間学研究科  
 天理大学人間学部、同大学院臨床人間学研究科  
 東亜大学人間科学部、同大学院総合学術研究科  
 東海大学文化社会学部、同大学院文学研究科  
 東海学院大学  
 東京家政大学文学部、同大学院人間生活総合研究科  
 東京国際大学大学院臨床心理学研究科  
 東京女子大学現代教養学部、同大学院人間科学研究科  
 東京成徳大学応用心理学部、同大学院心理学研究科  
 東京福祉大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 東京未来大学子ども心理学部/モチベーション行動科学部  
 同志社大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 同朋大学社会福祉学部、同大学院人間福祉研究科  
 東北学院大学教養学部  
 東北福祉大学総合福祉学部、同大学院総合福祉学研究科  
 東洋英和女学院大学人間科学部、同大学院人間科学研究科  
 東洋学園大学人間科学部

徳島文理大学人間生活学部、同大学院人間生活学研究科  
 富山大学文学部(2022年度開設予定)、同大学院人文科学研究科(2022年度開設予定)  
 長崎純心大学文学部、同大学院人間文化研究科  
 長野大学社会福祉学部  
 名古屋市立大学人文社会学部、同大学院人間文化研究科  
 奈良教育大学社会学部、同大学院社会学研究科  
 鳴門教育大学大学院学校教育研究科  
 新潟青陵大学福祉心理学部、同大学院臨床心理学研究科  
 新潟リハビリテーション大学医療学部、同大学院リハビリテーション研究科  
 西九州大学子ども学部、同大学院生活支援科学研究科  
 日本大学文学部、同大学院文学研究科  
 日本女子大学人間社会学部、同大学院人間社会研究科  
 日本福祉大学教育・心理学部、同大学院社会福祉学研究科  
 人間環境大学人間環境学部、同大学院人間環境学研究科  
 梅花女子大学心理こども学部、同大学院現代人間学研究科  
 白鷗大学教育学部  
 花園大学社会福祉学部、同大学院社会福祉学研究科  
 兵庫教育大学大学院学校教育研究科  
 広島大学教育学部、同大学院人間社会科学研究科  
 広島国際大学健康科学部、同大学院社会科学研究科  
 広島修道大学健康科学部、同大学院人文科学研究科  
 広島文教大学人間科学部、同大学院人間科学研究科  
 福岡大学文学部、同大学院人文科学研究科  
 福岡県立大学人間社会学部、同大学院人間社会学研究科  
 福島大学人間発達文化学類、同大学院人間発達文化研究科  
 文教大学人間科学部、同大学院人間科学研究科  
 文京学院大学人間学部、同大学院人間科学研究科  
 別府大学文学部、同大学院文学研究科  
 放送大学教養学部(全ての科目が開講されるのは2022年度より(予定))  
 北翔大学教育文化学部、同大学院人間福祉学研究科  
 北星学園大学社会福祉学部、同大学院社会福祉学研究科  
 北海道大学教育学部、同大学院教育学研究科  
 武庫川女子大学文学部、同大学院文学研究科  
 武蔵野大学大学院人間社会研究科  
 明治大学文学部、同大学院文学研究科  
 明治学院大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 明星大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 武蔵野大学人間科学部  
 目白大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 安田女子大学心理学部、同大学院文学研究科  
 山形大学地域教育文化学部、同大学院地域教育文化研究科  
 立教大学現代心理学部、同大学院現代心理学研究科  
 立正大学心理学部、同大学院心理学研究科  
 立命館大学総合心理学部、同大学院人間科学研究科  
 琉球大学人文社会学部、同大学院人文社会科学研究科  
 龍谷大学文学部、同大学院文学研究科  
 ルーテル学院大学総合人間学部、同大学院総合人間学研究科  
 早稲田大学人間科学部、同大学院人間科学研究科  
 和洋女子大学文学部

◆公認心理師法第7条第2号に規定する認定施設  
弘前愛成会病院

●本一覧は、日本公認心理師養成機関連盟の2019年度正会員調査にご回答いただいた大学・大学院とその後の入会時アンケートにご回答いただいた大学・大学院(学部等名・研究科等名まで)、及び、認定施設です。詳細は、連盟のホームページに掲載されています。



この広報誌との縁は深く、はじめ編集委員になったのは、もう十五年ほど前、大学院生の頃だった。本誌が創刊されたときのこと、編集長は一丸藤太郎先生だった。私はまだ心理士の卵未満の存在だったが、大御所とベテランが居並ぶ編集会議の片隅で大変恐縮していたことを思い出す。それでも、一つは発言しようと思っただけで、現在も「先生たちの卒業論文」という名前になって継続している先輩にインタビューする連載だった。

この企画の担当者になったおかげで、成瀬悟策先生や氏原寛先生など、すでに鬼籍に入られた方々も含めて、多くの先人に話を伺うことができた。この学問が歩んできた複線的な歴史に触れる幸福な時間だった。それから、二年ほど間が空いたこともあったが、基本的に編集委員を続けてきた。沖繩にいたときは飛行機で、東京に来てからは山手線で、この一年はZOOMで、編集会議に参加してきた。そうやって会議に出るたびに思う。心理臨床学は広い。様々な学派の人がいて、様々な現場で働いている人がいる。だから、見えている風景が全然違う。意見も感性も合わない。話題は拡散する。会議は踊りつづけ、まとまらない。それでもこの多様性こそが、この学会の真に素晴らしきところだと私は思う。

普通に暮らしていると、私たちは同じ風景を見ている臨床家同士でつるむ。コミュニケーションコストがかからず、話が深ま

るからだ。それは確かに心のある側面を精密に見ることを可能にするが、同時に心の他の側面を見えにくくもさせる。そのとき、この学会の多様性は解毒剤になる。ミクロに見える心が実は広大であり、把握できないほどに多様であることを思い出させてくれるのだ。長く編集委員を務めさせてもらい、別の風景を見ている臨床家たちと会議卓を囲みながら、そういうことを思っただけだ。

だから、今回責任編集を任せられたのは、感慨深いことだった。創刊号のとき、一丸先生が苦慮しながら、テーマと執筆者を決めていた姿を思い出した。この学会の多様性を、つまり心なるものの多様性を、学会員だけではなく、一般市民に届けたい。もちろん、今号も含めて十分うまいくっただけは言えないかもしれない。だけど、そういう思いで本誌は編まれ続けてきたし、これからもそのために試行錯誤を続けていくのだと思う。

(広報委員 東畑開人)

事務局だより

二〇二〇年も年の瀬を迎えています。先頃新聞で二〇二〇年を表す漢字を募ったところ「密」が最多であったと聞きました。確かにこの一年はコロナ禍で過ぎたし、今年を表す漢字に「密」が選ばれるのも当然だと思えます。

学会もコロナの影響をもろに受け、学会業務や年間行事が大幅な遅延や停滞、混乱

にみまわれました。その第①は学会の根幹をなす執行部が決まらなかつたことです。本来は五月末に学会執行部の交代予定でしたが、以下の第②の理由から大幅に遅れることになりました。新執行部(第六期藤原勝紀理事長(任期二〇二〇年七月〜二〇二二年五月))の選出が七月一日に、更に八月二日に業務執行理事(二〇名)の選出が慌ただしく、しかも夜間のZOOM会議で決まり、新執行部がようやく出航となつたのです。②人事ばかりでなく、新執行部も頭を抱えた問題が、学会年間行事の中心である第三九回大会運営でした。四月にコロナの緊急事態宣言等が発出され、今大会は中止・延期かとなり、六月に解除で開催続行となるも再びコロナ第二波感染拡大の兆しの怖れと、間近の八月二七〜三〇日に迫った大会開催に、学会の第五期大会委員会や横浜大会を引き受けて頂いた実行委員会をはじめ、第六期新執行部も一丸となつて、大会実施の会員募集の方法と学術内容

の検討と矢次早に「密」対応を決定したのです。この間、会員の皆様には開催が中止かなどやきまきした期間でご迷惑をおかけいたしました。結局、八月の第三九回横浜大会を中止とし、一月二〇〜二六日の一週間、Web形式での大会方式を採用した企画形態を、一九八二年の創設以来初めて開催することになったのです。八〇〇名を超えるWeb参加者があり、特に遠隔地の会員には好評であったようです。当初は、「密」を避ける感染予防の観点からのやや消極的な大会方式検討から大会を終えてみると、心理臨床本来の対面大会方式と共に、Web方式も今後は模索して行く道が開けてきたのではないかの意見が聞かれています。会員の皆様のご感想はいかがでしょうか。新しい年である二〇二二年を表す言葉は、本年と異なり明るい希望に満ちた言葉になることを願いたいものです。皆さん良いお年をお迎えください。

(副理事長 乾吉佑)

心理臨床の広場 26

Vol.13 No.2  
2021年3月30日発行

- 広報委員 岩倉 拓利 鶴光 代人  
大奇 島 啓東 畑開 江  
津川 恵英 山中 淑
- 編集委員 大塚 紳一郎 野村 れいか  
嘉嶋 領子 日野 映  
重宗 祥子 堀田 亮  
高橋 紀子 本 聡  
徳田 智代 山 崎 孝  
櫻庭 真 弓 明
- 協力委員

● 編集協力 / 制作 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 (2021年8月発行)