

心理臨床の

# 広場

特集

- ① すっきりする体験
- ② 子どもたちの思い

対談

坂口恭平×岩倉 拓

WORLD MAP

国際ロールシャッハ及び投映法学会第23回大会

29

Vol.15 No.2 Sep. 2022



一般社団法人

日本心理臨床学会



坂口恭平

**岩倉** お会いできてとても嬉しいです。坂口さんは我々心理業界にとっても注目の的なので。

**坂口** あー、ほんとですか！

**岩倉** 「このっちの電話」（自らの携帯番号を公表し、自殺願望を持つ人の電話相談を受けている）の活動が素晴らしくて、今日はその話を中心に伺えればと思います。

**坂口** 岩倉さんのようなカウンセラーの仕事って「人の話を聞く」ことだと思っんですけど、僕の場合はちょっと違って…。

**岩倉** はい、たしかに。カウンセリングには「傾聴」というものがあるんですが…。

**坂口** いや、これはもう何度も言ってるんですが、僕には傾聴は無理で（笑）、やっぱりサジェスチョンをしないと意味がないと思ってるんですよ。いわゆる「忠告」ですね。忠告って悪いイメージがありますよね？

**岩倉** あんまりカウンセラーは好まない言葉ですね（苦笑）。

**坂口** でも忠告っていうのは実はすごい重要なことなんですよ。お互いに「忠誠」があるからこそその「告白」なんです。僕はもうそれしかやらないです。

**岩倉** 助言でもなく、忠告なんですかね。

**坂口** うん、忠告です。その代わり



岩倉 拓

真剣にやります。例えばこの前「身内が亡くなりました」と電話してきた高校生がいて「周りに誰もいなくなっちゃった」と。で、「俺が当面のお金を払うのはいいんだけど、お前なんかしたいことないの？ 今後の将来のこともあるし」って言ったら「詩と小説が好きで…」って言うから「じゃあ、詩を一回書いて」って。しかも「今すぐ書いてそのまま写真に撮って送れ」って。それ売

るから。

**岩倉** 売るから？

**坂口** うん。で、俺それ売ったんですよ。一枚五〇〇〇円で。で、「二人分書け。同じ詩でいいから」って。そしたら二人売れたんですよ。つまり、いくらほしいかって聞いてたら「一〇万円あれば、しばらくはやりくりできそうです」って言うから「じゃあ俺が一〇万稼ぐ方法を教えましょう」みたいな。もうその会

巻頭対談

Kyobei Sakaguchi

Taku Iwakura

坂口恭平×岩倉拓

話で、死にたい状態とかどうでもよくなるんですよ。

**岩倉** 売れたんですね(笑)。たしかにモードが全然違くなりますもんね。

**坂口** 僕が得意なのは、すぐその場で知恵を出すことなんです。その人のルーティンを作ってあげるってうか。自分の子どももそうだけど、スケジュールを作ってあげるとテストではいつも一位なんです。だから勉強なんか教えずに、勉強のスケジュールだけ僕が教えればいいんです。大事なのは「段取り」なんです。僕の場合は基本的に「段取りができれば、だいたい「人助け完了」です(笑)。それをカリキュラムの中でやると作業療法になっちゃうんで、もう全部ぶっつけ本番です。「作業」を本番として常にやるってうか。

**岩倉** すごい。真剣勝負ですね。その場で社会とつなげるってことですね。

**坂口** いや、社会とつなげるってうか、この瞬間に俺が対応していることこそ「社会」だから。ここで嘘つくやつはどこでも嘘つくって言った(笑)。「俺はお前の個人情報をも聞かないで信用するぞ」と。これ



は表面的に付き合ってたら絶対にできないんです。一時的に、急激に、その深さまで行く。だから深度が大事なの。

**岩倉** 「電話して話を聞いてもらった」だけじゃない体験ですね。坂口さんに出会う、というか交わる。

**坂口** そうそう。だから僕の場合は「死にたい人しか電話をかけてくるな」って言うてるんですよ。その人が誰にも言えないことを直接俺に言うわけだから。もうそのレベルの話からいきなりできるんです。普通のカウンセリングだとまず「はじめまして。お名前は？」ってなっちゃうじ

やないですか。だから初めから門戸をわざと「死にたい人」という緊急用にしているわけ。誰でもいいと門戸を広げるとこちら側で選別しなきゃいけないって、それには時間がかかるんですよ。

**岩倉** たしかに。わたしたちはその見極めを「アセスメント」と言うんですが、それは省略して特化集中しているわけですね。

**坂口** 僕は徹底してOS(オペレーティングシステム)を重視するので、いかに楽に回せるかっていう。そうやってもうずーっと一〇年間やり続けてるんで、で、「いのちの電話」がたぶん他のボランティア活動と違うのは、ガチンコで余裕で回ってるんですよ。理由は俺一人のマンパワーの回転が速いからなんです。で、なんで回転が速いかっていうと、完全にオーダーメイドのわりにほぼ力を使わないんです。精神科医の斎藤環さんは「坂口さんのやっていることにはたぶん『技術』があるんじゃないか」って言うてますけど。

**岩倉** 絶対にありますね。一〇年の経験知でそれをさらに研ぎ澄ませている。

## その人の「声」を調律する

**坂口** 対応の仕方はケースバイケースではあるんだけど、「あ、ここでこうすると死なないんだ」とか、そういうことがわかるっていうのが大事で。僕の場合は「どうすれば死なないか」っていう実例が単純にいっぱいあるんですよ。カウンセラーの資格も重要だけど、「声のデータベース」をそれぞれの体の中に蓄積していくことの方がより重要で。誰かからやり方を習うとかじゃなくて、人の声をどこまで聞き続けるかっていうのが唯一の鍛錬になる。それがある程度の数を超えてきたら…。

**岩倉** パターンも見えてくるわけですね。習うのではなくて、聞き続けてそこから学ぶというのも示唆があります。

**坂口** で、俺が見つけたのは、その人の性格や人格の前に「声」があるってことで。例えば、人格から言葉が出てくるんじゃないかって、しかも言葉に意味があるんでもなくて、まず先に声っていうものがあって、俺はその声しか聞いてないんですよ。「困ってます」「悩みがあります」っていう電話を何万件も受けていると、

もう悩みに意味がないことがわかってきて。悩みの細かい内容じゃなくて声なんですよ、やっぱり。

**岩倉** それは声の質ということ？

**坂口** 声って実はすごくって…。だって、かけてくる相手は実体としての俺を知らないんですよ。しかも半数以上は、たぶん俺が何者かすら知らないんですよ。にもかかわらず電話してきて、にもかかわらず死んでないんですよ。だったらもう声だけでいいでしょと。

不思議なのはポジティブなことを言っている声には結構多様性があるっていうか、しかも瞬間的に変化したりするんで分類しにくいんですね。でも調子が悪いときの声って男女でそれぞれ一〇種類くらいしかないんですよ。指紋みたいな感じで声紋みたいなのがあって、調子がいいときと調子が悪いときは声紋が違うんですよ。だから声紋の悪いときに話を聞いても、その人がそこで使っている言葉の内容っていうのはポイントじゃないんですよ。俺がやっているのは声の調子を整えるっていうか、声を調律してるんですよ。

**岩倉** なるほど。声に介入してその変化を見ている。声を出している身体というか本体を感じているんです

かね。

**坂口** 調律するために内容は聞いてちゃ駄目で。結局、悩みを独白してるよときの声とこっちが横やりを入れたときの返事の声っていうのは声紋が違うんですよ。だからわざと怒ったふりをするとか、ちよっと語気を強めたりして…。

**岩倉** 流れを変えて相手の調子を変え、声の調子の変化で判断しているんですね。

**坂口** そう。別の波を当てない限り、その波は変化しないんですよ。みんな同じ波になつてると、一緒にぐーって落ち込んでいっちゃうだけなんです。



で、そうやって相手の声紋が変わればカウンセリングができるんですよ。これがメールだとまったくできないんですよ、俺の場合。

**岩倉** 変化の波を与える、すごいな。逆に対面しなくていいんですか？

**坂口** 対面すると、人間っていうのはどうしても異性であれば男女の関係が入ってくるし、同性だと言えないことが出てくるんですよ。だから俺の場合はそうした状況をカットするために声だけを聞いている。毎日電話を受けて精度を上げて…。カウンセラーの人って休んでるでしょ？俺は休めない。これが差なんです（笑）。

### 従来のシステムや常識を超えて

**岩倉** 坂口さんは今の社会に最も必要とされていることを実践されてますよね。カウンセラーの立場から言えば、実は「死にたい人たち」にはなかなか手が届かないんですよ。

**坂口** なぜ日本で毎年三万人が自殺してるかっていうのがポイントなんですよ。「悩みがあればカウンセリングに行く」っていう流れを知らない人、行っても良くなるのに時間がかかる人、正直に自分のことを話せ

ない人たちがたくさんいて…。カウンセリングで初めに渡されるアンケートみたいな、あれ書いてるだけでもう疲れてくるんで（笑）。俺は相手の年齢すら聞かないですからね。もう土足でガンガン踏み込むんですよ。なぜなら、そっちの方が簡単に治せるから。だから力もいらなし、めちゃくちゃ省エネなんです。みんな「わかりました。じゃあまた来週会いましょう」ってやりますよね。「そんなんで治るわけじゃないん！」って思いますよ。その間に空気もまた元に戻っちゃって。

僕の場合、「死にそうになったらまた電話して」「バイバイ」でもう終わりですから。薬なんか処方する必要はないんですよ。薬を使う理由は「私が面倒見れないからその間はちょっと薬をあげときます」だけです。たぶん。だからすべての精神科医が「二四時間すぐ電話して」って言えば、薬なんかいらないうすよ。

**岩倉** なるほど。二四時間支えるところが大事だという考え方は、北欧やさまざまなところから出てきていますね。「いつでも電話していい」が大事なんですよ。

**坂口** それって結局、病院とかシステムとかを飛び越えて相手に関わり

出したってことですよね。

**岩倉** それよりも僕らはもつと地味に、あるいは守りながらやってる感じがあって…。例えば定期的、連続的にカウンセリングルームに来てもらってゆっくり変わっていくとか。その辺りに囚われているように見えませんか？

**坂口** いや、そのスタイルが合う人にはそれでいいですよ。でも俺の場合だと、人によっては一日に三回は電話をかけてきますよ。だから逆に言うと、俺からしたらそういうニーズが確実に、しかも大量にあるってことなんです。で、出した結論が「精神病はない」「精神病という概念はない」ってことです。もう薬物では治らない。さっき言ったように、薬で一時的に飛ばしたり緩和したりするとかはできるけど、それ以上の意味はないんですよ。

**岩倉** そこまで言い切るんですね。普通は「躁うつ病の薬はこれで、ちゃんと飲み続けてください」ということをクライエントに守らせないと、とか縛られちゃいますが(笑)。

**坂口** だって俺、一〇年以上前に躁うつ病って診断されて、すでに専門家なんです(笑)。診てくれた先生が言うには「みんな坂口さんほど

躁うつに対する造詣が深くないから、私たちは西洋医学的に作られたガイドラインの中で治療するしか方法がない」らしくて。でも俺はもうとにかく「治らない」って言ってる先生は先生ではないって言ってるんですよ。「治る」って言う人だけが先生だから。精神科医でも「躁うつが治らない」って言ってる人は躁うつを診なきゃいいんですよ。診るからこんなゴチャゴチャする。

で、躁うつを治せる人はいるんですよ。薬物も使いながらだけど、やっぱりある程度は治せる。だから、精神病というものはないというか、もつと言うと病気はあるんだけど、その病気っていうのは原因がはつきりして、「治らない」みたいな問題ではないんです。みんな「うつ病で死にたいです」としか言わないんですよ。「違う違う、うつ病になる原因があるんだけど」って。そうすると「子どもがなんとかで…」って言うんです。「いや、まずあなたと旦那の関係を教えてくれ」と。そうするとほぼ一〇〇パーセント、原因は旦那との関係なんです。「家庭の問題」じゃないんですよ。「夫婦の問題」で「家庭」じゃないんですよ。

もつと言えば、一人だと病気じゃないんです。病気ってただの対人関係でしかない。

**岩倉** たしかに。それは重要な考えだと思います。実際、対人関係が病いの源である。病いも治癒も関係性に宿っているという考えがあります。対人関係こそがそこから抜け出すための鍵になるんですね。

**坂口** そうそう。病気っていうものがあるだけなんです。それ以外は別にはないです。「ぐったりしてる」ってだけです(笑)。もし家の中にもつても「家の中にいる人た



ちからの目線」とか、一人暮らしの人でも「社会からの目線」によって落ち込んでるんですよ。それで生活保護を受けている人たちがなぜか自殺を考えてる。「あなた一生食っていけるんでしょ」って言ったら「まあそうなんですけど…」って。

結局、今のカウンセリングってモデルが「病院」なんです。全部。そこでうまくいっていない人やそこからぼれた人が俺のところに来てるんですよ。

**岩倉** 「病気→治す」というモデルだけではない、わたしたちにもやる



べきことがあるというエールに聞こえます。

**坂口** なんで俺がそれをやってんのかわかんないですけど、でも小さい頃から「これは必要だし、そのためにはこうすればいいだけじゃん」ってだけなんです。すぐに自分で一〇〇パーセントでできることだけをすべて実現するっていうのを永遠に続けてるんで(笑)。

**岩倉** はい、そもそも坂口さんの本を読んで感じていたんですが、坂口さんってもう決まってる、それしかないっていうような、言わば常識を超えて、全然違う視点からものごとを見るじゃないですか。

**坂口** そうなんですか!?

**岩倉** わたしからはそう見えます(笑)。カウンセラーにとっては、そういう視点の変換ができることはす

ごく重要なことなんです。みんな一人で考え込んで、囚われて、行き詰ってどうにもならなくなっている。

カウンセラーはその状況をどう変えていくかが仕事なんですけど。今日直接お話ししてもさらに思うんですけど、坂口さんが一つの思考や常識に囚われないのはどうしてなんですか?

**坂口** でも俺からすると、結構俺まともなこと言っていないですか(笑)。そんなに突飛なアイデアは出してないはずなんです。俺からしたらシステムのほうが異常なんですよね。

小学生のときに発見したんですが、いじめられている子ってみんな一人遊びが得意なんです。しかもその一人遊びが他の子とまったく共有できないレベルに達してるっていうか。エジプト文明をやたらと調べてる奴

とか、樫原かずおの漫画をすべて覚えてる奴とか(笑)。「それどこで使うん?」っていう知識や技術もってるんだけど、なぜかそういう人たちが周囲から浮いていじめられてるんですよ。でも俺からしたら、この人たちはいじめられていまは弱い立場にいるけど、ある部分では非常に強くて、「クイズダービーを全部暗記している人」みたいに別の固有の名詞を持つてるんですね。で、昼休みのあいだ図書室を借りて、その子にクイズダービーをやらせたんですよ(笑)。

**岩倉** なるほど。やはり自由だ(笑)。

**坂口** そうすると、その昼休みの空間だけはその子がいじめられなかったんですよ。つまり、その能力を発揮するときはだけは。で、終わったら普通に戻ったんですよ。一時的に俺らが自由な状態を作っても、みんなが作ってるシステムっていうのはかなり強固で、どんなにとろけてスライムになってもすぐに乾燥して氷みたいに戻る。「あつ、これ学校のシステムの中ではいじめを防止するっていうのはほぼ不可能やろうな」って気づいて。だったら昼休みとか放課後の時間を延ばすしかないなって。僕はそういう経験しかしてきて

ないんで。

みんなは誰かに認められて、公認のカウンセラーになってからカウンセリングをしようとしてるでしょ。僕にはその思考はないですから。

**岩倉** いま「公認心理師」っていう資格ができて、国の制度の中に組み込まれつつあるんですけどね。

**坂口** そうでしょ? だからもうそんなのいらなんでしょう、っていうことを教えてあげたい(笑)。そんなことより、柔道とか茶道とか合気道じゃないけど、三段、四段と上達してくると結局は人格が問われるというか。そんな感じなんです、俺からすると。

**岩倉** システムと個人のことですね。とても大事な示唆です。

### 人の生と死に向き合う

**岩倉** そういうやり方の中で起きる事故やリスクはどう防ぐんですか?

**坂口** いや、事故は起きるんですよ。でも、もし起きたときはむっっちゃ真面目に対処すればいいんです。俺もわかってる人で一人、死んでますから。俺と電話したあとに自殺してるんですよ。もう死を決しているのは声でわかります。そういう人は俺を引つ

張らないんで。引つ張る人っていうのは生への執着がハンパないです。

僕の活動を手伝ってくれる人もいるんですけど、一番初めに伝えるのは、とにかく人の死に関わる可能性があるからそこは覚悟しとけよってことで。その覚悟がないままこの道に入っちゃいかんわけで。でもそれは忌避すべきものでもないし、俺からすると自分の誇りにもつながることなんです。だって「お金が入らないのに生きてるだけで幸せ」っていう世界がこっちだと思ってるんで。

だからさっきの話に戻ると、カウセンセリングをやるって俺からするとそういうことなんですよ。生と向き合う。死と向き合う。死がありえることも前提とする。こういうことって例えばお医者さんにとっては当然ですから。毎日、自分の周りで誰かが死んでるわけでしょ。

**岩倉** そのとおりですよ。

**坂口** いまは「こじらせ自殺」が大流行してて、死ななくていい人間が死にすぎてて……。俺はもうそれを悲しんでるの。だから毎日電話に出てて……。でも現実問題、年に三万人以上出てんですよ。もし知っている一人以外に、俺との電話のあとに死んでいる人がいたとしてもおそろしく一

〇〇人くらいですよ、正直。もしそれがなかったら……。

**岩倉** 自殺を止めている数がすごいってことですよ。カウセンセリングの世界では自殺対策として「ゲートキーパー」など、身近にいる誰かが自殺したい人の気持ちを聞ける状態にしようということをやっています。基本的には関係を作ることが原則で、精神科医との連携も大事ですね。

**坂口** でもそれは、さっきの病院のモデルといっしょで「会社」の中で起きてる話ですよ。僕が言ってるのは現場での直接のやりとりの話なんです。で、自殺対策の唯一の方策は「連絡が二四時間とれる」ってことだけなんです。俺がこんな簡単な結論を出してるのになんでそれができないんだっていう。ゲートキーパーなんか誰かに任せなくていいから。

なんて言うか、「警察署の横で火事が起きてるときに警察官って寝てるか?」「バケツリレーするやろ」ってそういう感じなんです。結局、会社の理論というか近代の理論って「火を消すのは消防署」「取り締まりをするが警察署」でしょ。これって「死体反応」なんです。はつきり言う。例えば、食物の栄養素を吸

収するのは胃の役割なんだけど、胃がおかしいときにはそれに近いことを腸がやるわけです。で、自殺対策っていうのは「生体」なわけですよ。死体じゃなくて。生体反応的な動きをしなくてはいけない。そうすると、警察官がバケツリレーをしなきゃいけないっていう意識を常に持つておかなきゃいけないですよ。

**岩倉** やれることをいまずぐやれ！と喝を入れられた気がします。話しているとなんか不自由さを感じますね。

### 事業としてのカウセンセリング

**坂口** で、結論は「ワンコールで出たあげたらもう一発で大丈夫」です。みんな忙しい人ぶって友達から電話が来ても出るのとは三コールか四コール目くらいでしょ。俺なんかもう半コールで出ますから（笑）。絵を描いてる途中でもパツて出ちゃうからそうすると「すいません、間違えました」ってだいたい切られる。そういう人たちは全然いいんですよ、それで。

**岩倉** 出るのが早すぎて驚かれる

（笑）。

**坂口** 原稿を書きながら全然しゃべ

れますから。「あ、ごめん聞いてなかった。なんだって?」って（笑）。「でもさ、俺も仕事しながら無償でやってるんだからしょうがないでしょ」って。「今ちょっと原稿に夢中になってたんで一回切っていい?」って。その後にかけ直すから」って。言うんです。

**岩倉** それはそうでしょうね（笑）。

**坂口** 俺の場合は「ちょっと今日は無理だから切っていい?」と言えるくらいの方がいいですよ。お金をもらおうと断れなくなるでしょ（笑）。

ただ、これからの世界の中で最大のトピックっておそらく自死や自殺だと思っんです。だから、結局はお金になるんですよ。俺はわざとお金はとってないですけど。それこそAppleとかAmazonが「金になる」ってわかって取り組むような気がするんですよ。たぶんアメリカは完全に市場としてやっていくでしょうね。そういうシステムになっていく。カウセンセリングという仕事自体が変化してきているわけで、いまはたぶん黎明期のAmazonみたいな状態だと思っんです。「それ、誰がネットで買うの?」みたいな。どうせみんな買うようになるから（笑）。



**岩倉** なるほど。我々にとってもすごい大事な市場というわけですね。

しかも「成長産業」であると。

**坂口** こうした話はもう少しオープンにみんなで話した方がいいし、何をお金に換えるのかとか、どうやってお金にするのかとか、そういうった仕組み作りまで、もつとみんな自由に考えた方がいいですよ。やりようによっては収入がない人を救済するシステムもできるわけじゃないですか。

**結局、「いのちの電話」で「この人は死ぬかも」って思う人は年に三人くらいしかいない。だけどいま、なんでこんなに自殺者がいるかってことなんですよ。俺からすると全員の話に出られれば、その率は格段に下げられる。もう国が動くのが難しければ、資金はすべて寄付で集める。すべてのいのちの電話を私たちのライフラインとして全部まかなう。**岩倉** それで自殺者が本当に減らせますか？**

**坂口** それで減るし、はつきり言う和金銭的にはどんどん豊かになりますよ。例えば、毎年二〇億あれば、五〇〇人のカウンセラーを四〇〇万円で雇える。みんなで連絡を取りながらすべての電話に二四時間、絶対

に誰かが出るシステムを作る。もうそれだけで自殺問題は一発で解決します。それは国に言わなくても余裕でできるんです。その事業に二〇億寄付してくれる人はきつとたくさんいますよ。

**岩倉** 坂口さんには「ニーズ」と「市場」が見えてるわけですね。

**坂口** で、俺はお金はもらわなくていいんで、もつとカウンセラーの人たちにお金を払ってやってくださいって言います。本当はもつと儲けられる仕事なんだから(笑)。

**岩倉** だから我々も仕事を上からもらうんじゃないかって、自らの手で仕事を作っていくことですよ。今日はとても大切なことを教えてもらいました。

**坂口** 将来的にはカウンセラーのライバルって人工知能とかになると思えますよ。「坂口さんのこれまでの声のデータベースを全部もらって読み込ませたら、かなりの自殺防止AIが作れる」って相談を受けたりもしていますからね。しかも声だけでいいわけだから。たとえ俺が死んだあとでも、そういうAIが何体かあればいいわけです。だから、今後はそういうAI化も視野に入れつつ、カウンセラーの人たちは自殺防止に貢

献できると思ってる、使命感を持ってそれに臨むべきというか……。だからカウンセラーって本当に面白い仕事だと思えますよ。まあ俺はカウンセラーじゃないんですけど(笑)。

**岩倉** いや、でも坂口さんがやっていることは、あえてカウンセラーとの共通点で言えば、一人の人が一人で行き詰まってるものに、違うリズムを入れて動かしていくというか、つまりシステム、既成概念をぶっ壊す人なんですよ。だから、いままでも「こうやって生きなきゃ」とか「こうしてカウンセリングやんなきゃ」と正しいと考えていたことが、今日も話しながら、全部バーツと壊れて「なるほど、そういう道があるのか」とか「でも自分にはできないな」と

思う運動がわたしの中で起きていました。坂口さんのようには決まれないと思うんだけど、こちらの頭の中の枠組みが壊されて新しいものに組み変わっていく感じを今日は常に感じていました。全部は変われなくても、明日は少し考え方が変わるっていう力を持っている、これが坂口さんのすごさだと思いましたね。あともう一点。そのためには覚悟が必要で、死と向き合う覚悟が必要だと言っていることは忘れないでおき

たいです。坂口さん、気さくに明るく話してくれるんですけど、めちゃくちゃ真剣に向き合っていると聞いた。だからAIでは無理かと(笑)。今日はどうもありがとうございました。

**坂口** いや、最後そういう話でいいですか？ やつぱりお金の話をしないとモチベーション上がらないんですよ(笑)。

坂口恭平(さかぐち・きょうへい)

一九七八年、熊本県生まれ。早稲田大学理工学部建築学科卒業。作家・画家・音楽家・建築家など多彩な活動を行う。二〇一二年より、自身の携帯電話の番号を公開し、「いのちの電話」として、現在も年間平均一万人を超える「死にたい人」の話を開き続けている。著書に『0円ハウス』(リトルモア)、『独立国家のつくりかた』(講談社現代新書)、『自分の薬をつくる』(晶文社)、『躁鬱大学』(新潮社)、『土になる』(文藝春秋)、『いのちの手紙』(斎藤環との共著・中央公論新社)、『よみぐすり』(東京書籍)など。画集に『Pact』『Water』(いずれも左右社)がある。

岩倉拓(いわくら・たく)

横浜国立大学大学院教育学研究科修士課程修了。臨床心理士。精神分析学会認定心理療法師。電話相談員、精神神経科クリニック、スクールカウンセラー、大病院心理士、保健所・乳児院コンサルタント等を経て、現在あざみ野心理オフィス共同主宰。

巻頭対談 坂口恭平×岩倉拓 01

巻頭言 人と人とのつながり 葛西真記子 10



装画 わたべめぐみ

## Special Feature Articles

特集1 すっきりする体験 責任編集：津川律子 11

スポーツ選手が「吹っ切れる」瞬間	武野顕吾	12
すっきりの後で起こること	ガヴィニオ重利子	14
こころのすっきりを考える	清水右子	16
働く人の身体を楽にして心を「スッキリ」させる	緒方一子	18
弱い立場の人を利用して自分がすっきりするのはNG	山内浩美	20

特集2 子どもたちの思い 責任編集：奇 恵英 25

赤ちゃんたちの思い	鈴木佳子	26
子どもたちの心の叫び	吉沢伸一	28
中学生の思い	平田祐太朗	30
児童養護施設で暮らす子どもの思い	古賀かな子	32

当事者に役立つ心理教育「自分に悩む」 責任編集：奇 恵英／津川律子 38

「モテない」について考えてみる	坂元龍太	39
やりたいことがわからない	大井 瞳	40
緊張する	藤吉晴美	41
言いたいことが言えない	山中淑江	42
趣味がない	松本聡子	43
ひそかに自分が嫌い	堀川聡司	44
忘れたくても忘れられないこと	鶴田信子	45

## Serial Articles

こころのリフレッシュ 俳句でほげずに長生き	窪内節子	22
先生たちの卒業論文——信田さよ子先生	木下直紀	24
心理臨床学会から 支援活動委員会（第六期）の活動について	小林哲郎	34
てんでん こころの広場に行く その12	細川韶々	36
WORLD MAP 国際ロールシャッハ及び投映法学会第23回大会	野田昌道	46
心理臨床家の養成 沖縄国際大学	井村弘子・平山篤史	48
筑波大学	沢宮容子	50
初心者のためのブックガイド		
『ユング心理学入門』	津川律子	52
『やがて海へと届く』	恒吉徹三	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

## 巻頭言 人と人とのつながり

鳴門教育大学 葛西真記子

『心理臨床の広場』を手にとってお読みになっている皆様、今、どのような状況でしょうか。私はこのコロナ禍においてオンラインのすばらしさと、不便さを感じております。それはおそらく皆様も同じでしょう。

オンラインによってアメリカで開催されている研究会や研修会に参加したり、国際学会で発表を行ったり、様々な国の研究者を集めての実践報告会を開催したりということができています。以前だったらこのどれか一つをやるだけでも大変でした。

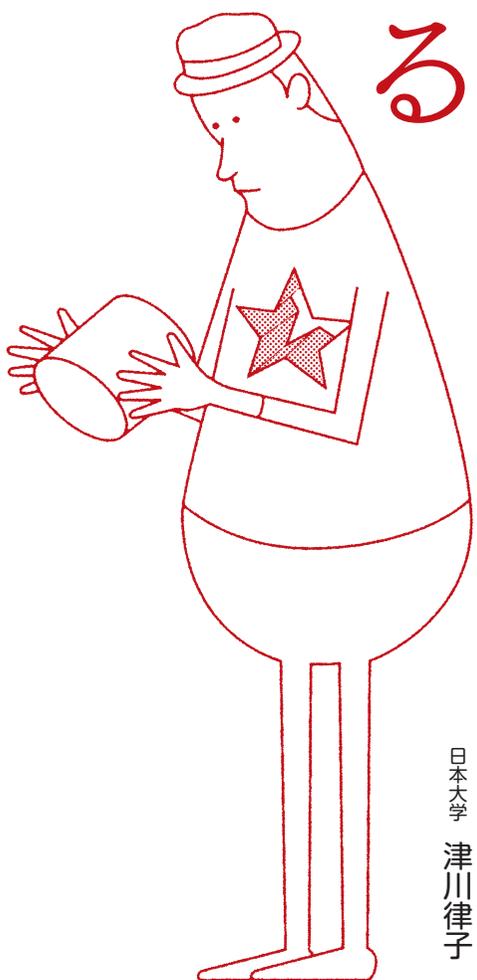
不便な点は、オンラインで参加しているときにWi-Fiの調子が悪く、海外の先生のお話が途中で途切れてしまうことです。また、時差の関係で、日本で日中仕事をしながら夜中から早朝にかけての学会に参加するというのは二十四時間労働になってしまい、何日も続けることはできません。しかし、もつとも不便なことは、親交を深められないことと、相手の体温や空気を感じられないことです。

これはセラピーにおいても重要なことで、海外ではかなりの

割合でオンラインセラピーを行っているようですが、私の知り合いのアメリカのセラピスト達は新しいクライアントに対してオンラインでセラピーを行うというよりは、継続してきたセラピーを一時的なものとしてオンラインで行っていると言っていました。これまでの関係性、相手の人となりを知っているからこそ成立しているのだらうと思います。しかし、オンラインカウンセリングとしての良さもあることは十分承知しているので、この点についてはさらに研究で知見を深めていけたらと思います。

私は、毎年海外の学会に参加し、研究を発表したり、意見交換したり、今後の共同研究の打ち合わせをしたり、また、今まさに世界ではどのようなことが起こっているのか、話題に上がっているのか、あるいはまだ言語化されていないか、その流れや方向性を感じることができました。言わば、海外の学会参加は私のbattery chargerのようなものです。だからもうそろそろ充電切れです……。

# すっきりする 体験



日本大学 津川律子

最近、すっきりする体験をされましたか。「すっきりする」には類似の体験がたくさんあります。たとえば、「すつとする」「さっぱりする」「気持ちが晴れる」「胸のつかえが取れる」「吹っ切れる」などです。このように「すっきりする体験」をやや広めに捉えたとして、再度、お聞きします。最近、このような体験をされましたでしょうか。

この特集では、心理職からみた対象者の「すっきりする体験」が、どのようにメンタルヘルスに関係しているかについて、五人の執筆者が腕をふるっています。

トップアスリートの方々の競技力向上のために心理支援を行っている筆者、ヨーロッパで開業カウンセラーをしながら「好奇心」についての研究を行っている筆者、こころのすっきりについて考える筆者、働く人の心の緊張を身体から整えてすっきりする方法を伝える筆者、他の誰かを利用して自分のネガティブな感情の処理を行うことで気分をすっきりさせてはいけなさと説く筆者。どの記事も読み応えがあります。

コロナ禍、紛争、さまざまな事件や災害、悲しいニュースなど、ごく普通に生活している私たちでも、こころ穏やかにいられない毎日のなか、たくさんさんのヒントがまつている特集です。

# スポーツ選手が 「吹っ切れる」瞬間

トップアスリートは  
すつきり体験が少ない？

トップアスリートにとっては、「すつきりする体験」というのは、実はほとんどないのかもしれない。私の仕事は、一般的にカウンセリングと呼ばれる心理面接をトップアスリートの競技力向上のために行っていきますが、日本や世界のトップを指している方々は当然のことながら日々の競技に対して苦しみ抜き、た

臨床心理士

武野顕吾

と良い結果が出てその時だけすつきりしてもそれは長続きしません。なぜなら、一つの戦いが終わったらすぐ次の戦いが始まるからです。もしそこで満足して立ち止まってしまうと、すぐに別の選手に追い越されてしまいます。そのため、常に向上するための努力を続けたいといけないうい、そんな世界にトップアスリートの皆さんは生きています。また、良い結果が出た後は、周囲からそれと同等かそれ以上のものを

求められ、その期待に応えようとしてプレッシャーを感じたり、さらには長年の戦いの代償としての怪我に苦しめられる方々もいらっしゃいます。

スポーツのレベルによる違い

もちろんスポーツには様々なレベルがあります。近所をジョギングして汗をかくだけでもすつきりして楽しいですし、私も趣味の草野球をやりませんが、仲間と一緒にボールを追いかけて、チームが勝った時には確かにすつきりします。一方で、トップアスリートの場合は前述の通り苦しみの方が多い状況です。ただ、「すつきり」を「吹っ切れる」と置き換えてみると、吹っ切れた瞬間から心持ちが変化し、競技の質が変わることがあります。

縦と横

想像してみてください。競技前に「自分の心の奥と対話をし、自分を信頼して挑むイメージ」と、「人の

期待に応えなければ。良い結果を出さないと批判される」などと、対人関係のことを考えている場合とを。どちらの方が集中できているかといえどももちろん前者です。

仮に自分の心の奥にグツと入っている状態を「縦に入る」とし、一方で対人関係に気持ちがある状態を「横に意識がいく」としましょう。「横に意識がいく」は「縦と横」です。まだ実績が浅く、がむしやらにやっている選手は、人にどう見られるか？などは二の次で、とにかく一生懸命やります。そうすると自然と縦に入っています。

一方で、ある程度結果が開始すると周りからの見られ方や期待も変わってきます。そうなるとそれがプレッシャーになります。つまり、横に意識が飛び始めるのです。「監督に使ってもらえるか？」「人の期待に応えられるのだろうか？」など余計なことや結果を考えはじめます。また最近ではSNSで叩かれるなどへの恐れも起きてきます。そして競技に費やす心のエネルギーを削がれてしまいます。

## モチベーションの種類

よく「モチベーションを高めるにはどうしたらいいですか?」という質問をいただくことがあります。

余談ですが、そもそも何らかの方法でモチベーションを高めないといけない状態ではトップレベルで戦い続けることは難しいと感じます。つまりトップアスリートの場合は、モチベーションは高いことが前提となります(もちろん、怪我や燃え尽きなどで一時的にモチベーションが下がることがあります)。モチベーションの質に関しては、外発的動機付け(内発的動機付けという理論がとて有名ですが、ここでは具体的なイメージを添えながら以下の三種類に大きく分類してみたいと思います。

- ①物質的なもの(お金や名誉、結果などがモチベーション)
- ②人からの関心(褒められる、認められる、評価されることがモチベーション)
- ③自分が高みにいくこと(自分が成

長すること自体がモチベーション

これらのうち、③が一番気持ちのブレが少なくなります。なぜなら、①は手に入る時もあれば入らない時もあり、また自分が最高のプレイをしても相手がそれ以上のプレイをした場合には結果も手に入りません。また、②はそれこそ相手の気持ち次第なので、思ったような評価が得られなかったり、反対に否定されることもあります。

しかし、③は裏切りません。自分が自分を鍛え、高みに押し上げようとブレずに継続して努力すればそれは成果として現れます。一般的に言



う「自分との戦い」です。これが一番きついですが、モチベーションの質としては一番高いものです。言い換えれば「自分の人生を自分のために生き切ろう」と決意を新たにした時、それが「吹っ切れる瞬間」となります。

なお、③の場合は自己満足に終わるのではないかとという心配もありますが、トップアスリートの場合には逆に人がいくら「すごいね!」と称賛しても、自分だけがそれを認めずにさらなる高みを目指し続ける、ということがあります。トップの自分だからこそわかる自分の失敗や弱点があり、それをさらに追求しようということになれば、③のモチベーションが弱まることはありません。

### 真の楽しさ

そうなるためには毎日の活動が主体的に変わり、そして真の意味で「楽しく」なってきます。日本のスポーツ界では「楽しむ」緩んだ状態でやる」というイメージで語られることも多いですが、ここで言ってい

るのはチャレンジの楽しさです。

上手くできたら嬉しい、できなかつたら悔しい、そして悔しかったらまた練習する。そういう素直な気持ちで自分を成長させること自体が楽しくなってきます。その意味では、この楽しさもトップアスリートにとっての「すっきり体験」なのかもしれません。

### 一瞬のすっきり体験が我々に感動を呼ぶ

このように、スポーツをする人のすっきり体験ではその競技レベルによつて内容に差がありますが、オリンピックのようにお互いが死力を尽くしあつて戦い、どちらが勝つか分からない勝負の中に身を置くこと自体もすっきり体験であり、それは一瞬で儚く終わるものでもある、と言えるのではないのでしょうか。そのような刹那に生きるトップアスリートの営みは我々の心を確実に掴み、感動を呼び起こしてくれます。こういったことを我々に提供してくれるトップアスリートの皆さんに最大限の敬意を表してこの拙文を終わります。



# すつきりの背後で

## 起こること

—意図を超えた学びの体験

Child-Parent Counseling  
ガヴィニオ重利子

現在、私はスイスのジュネーブという小さな街で開業カウンセラーとして児童そして保護者とのカウンセリングに従事しています。昨年九月からは、これまでの臨床活動を通して得ることのできた問いを探索してみたいと、英国ロンドンにあるUniversity College London 博士課程に入学し研究を始めました。研究課題は、心理支援において好奇心が果たす役割についてです。いただきたいお題である「すつきりする体験」も、今回はこの好奇心の側面から考えてみたいと思います。

スイスに移住するまで、私は日本で一〇年ほど臨床心理士として仕事

をしていました。従事したスクールカウンセリングでは、不登校相談も多く、学校で会うことの難しいご本人の代わりにご来談くださる保護者との面接を実施していました。

その中で不思議な状況に出会いました。当初は、子どもの学校に行きたくないという訴えや不調を心配され、その解決方法を求め来談される保護者が、カウンセリングを続ける中で次第に「どうして子どもはそのような様子を見せているのか」についてさまざまな考えや思いを聴かせてくださるようになります。すると時期を同じくして、子どもが登校を始めたり、通級指導や放課後登校などに動き出したりするということが

しばしば起こったのです。その後、提供するようになったスーパービジョン（専門職が自分の担当する事案の経過や対応を別の従事者にみてもらい、相談にのってもらうこと）でも、同じような体験をすることになりました。「どう対処すべきか」と答えを求める専門家が「何が起きているのか」と自身の考えや感情に思いを巡らすようになる時、担当案件が快方へと動き出すのです。そもそも「相談する・受ける」という行為は、問題となっている状況の外で行われることが多く、相談にのっている人には問題に直接働きかけ「すつきりさせる」ことはできません。それなのになぜ、相談は問題改善の役に立つことがあるのか。それは、カウンセリングや心理支援に関する根本的な問いでもあるように思います。

### メンタライジングと好奇心

そのような問いへの一つのヒントとして、近年、メンタライジングという概念が注目されています。メン

タライジングとは、自分や他者の行動や言動をその背後にあるところの状態（考え、信念、感情、願望など）を考慮して理解しようとする力を指します。そのような力は誰しもが持っているものですが、疲れていたり、腹が立っていたり、身の危険を感じ不安がひどく高まるような状況ではうまく働きません。例えば、今これを読んでおられる時に突然火災が発生したり、大きな蜂が部屋に入ってきたら、「どうして今私は焦っているのだろうか？」などと考える前に、逃げたり殺虫剤を取りに行ったりするでしょう。私たちが自分や他者のこころの状態を考えるためには、安全で、ある程度落ち着いた状態が必要になります。そして、このメンタライジング力は、親子関係の質向上や精神疾患の治療など多岐にわたるこころの回復に有効であることがさまざまな研究で明らかになってきました。その中でも、親のメンタライジング力の向上は、子どもの安心感を高め、子どもが困難を乗り越えていくことを支えるのに有効であるとの研究が報告されるようにな



つてきています。親面接を通した不登校支援も、このようなメカニズムを通して子どもの支援に繋がっていたのかもしれない。

では安全が確保され、メンタライジングが上手く働いている状態とは実際にはどのような状態を指すでしょうか。私たちがそれを知る目安となる特徴の一つが好奇心だとされています。メンタライジングが働いている時、私たちは好奇心を持つことができるということです。そして、好奇心の研究をされている心理学者の Todd Kashdan 氏は、その役割を下記のように定義しています。<sup>＊2</sup>

- ・不安を制御する
- ・恐れを感じた時に極度に防衛的になることを防止する
- ・マインドフルネスよりも仕事場での創造性を喚起する
- ・不幸な出来事やストレスを受ける場面で保護因子として作用するレジリエンス（抵抗力）の資源となる

好奇心はどうやらこころの健康促進に役立つそうですし、その役割は

カウンセリングの目指すところとよく重なるように感じます。

### 脳から見た好奇心

では、好奇心が高まる時、私たちの脳では何が起こっているのでしょうか。そしてそれはどのような作用を持つでしょうか。認知脳神経科学者である Matthias Gruber 氏が興味深い実験を紹介しています。<sup>＊3</sup>「ヒットチャートに一番長くのり続けたビートルズの曲は何？」といった、あまり誰も即答できないような、好奇心を喚起するクイズが画面に提示されます。一四秒後に答えが提示されるのですが、その間、被験者にはクイズとは全く関係のない顔写真も提示されます。この実験の結果、クイズが出されて好奇心が喚起されると、被験者の脳では報酬（クイズの答え）を期待する反応が起こり、やる気や幸福感を得られるドーパミン系の動きと好奇心が強く関連することが分かりました。加えて、答えを待っている間に提示された無関係な顔写真についても、被験者が長期的に

よく記憶していることが分かったのです。好奇心が喚起される時、私たちの脳は、学ぼうとは意図していなかったことも学習することを示唆するこの研究を私は大変興味深く思いました。好奇心はもしかすると、私たちを、私たちが意図する学びの外へと連れていってくれるのかもしれない。

### モヤモヤしている間に起こっていること

クイズの答えを得ることができる、私たちは「なるほど！」とスッキリするかもしれませんが、同時に、その答えを得るまでの間、私たちに好奇心が喚起されます。ああでもない、こうでもないというモヤモヤしている間、私たちの脳は私たちが意図しない学びにも開かれている状態にあるのかもしれない。それはまさにこころの扉が開く、ゴールデンタイムなのかもしれません。

### 最後に

人生で出逢う多くの困難には「正

解」がありません。私たちはああでもない、こうでもないと考え続けることを余儀なくされるでしょう。一日も早く困難が解決され「スッキリすること」を願うわけですが、それまでのモヤモヤした時間の中にこそ、自分では意図することのできなかつた新たな学びや体験の起こる可能性が宿っているとも言えるのかもしれない。そして相談という営みは、困難を一人で抱え、耐え難い孤独の中で答えを探し続けるのではなく、誰かと膝を突き合わせ少しでも安心できる環境の中で、ああでもない、こうでもないという好奇心を喚起し保持することで、自分では意図しなかつた新たな学びを得ることを目指しているのかもしれないと考えます。これからもご来談くださる方々と一緒に、好奇心を持って、問いを歩んでいきたいと願っています。

#### ● 参考URL

- \* 1 <https://manuals.annafriend.org/nbr-c/index.html>
- \* 2 <https://toddkashdan.com/curiosity/>
- \* 3 <https://youtu.be/5naTPP-B-T-s>

# いころのすつきりを考える

## すつきりとは何だろう？

「部屋を掃除してすつきりした」「汗を流してすつきりしたい」など、私たちはすつきりという言葉を日常的に使います。

「すつきり」とは『大辞林』によれば、

①よけいなものがなく、あかぬけしているさま。

②わずらわしいことがなくて、気持

西新宿臨床心理オフィス

清水右子

ちのよいさま。

③筋が通っているさま。わかりやすいさま。はつきり。

④味がさわやかであるさま。

⑤すつきり。全部。

⑥（下に打ち消しを伴って）さっぱり。少しも。

を意味する副詞です。あかぬけしている、気持ちのよい、わかりやすい、さわやか。なんだか良い響きのする説明が並んでいます。

すつきりしたいかと尋ねられたら

ほとんどの人が頷くでしょう。あらためて周りを見わたしてみると、「収納術ですつきり」「すつきりしたラインのジャケット」といったインテリアやファッションの情報、「すつきりわかる」と表紙に強調された参考書や「煩わしい人づきあいをすつきりさせよう」という人間関係指南の本など、すつきりするための情報や商品が世の中にあふれていることに気づきます。物事の状態としても心身の状態としても、私たちはすつきりしたいし、いつだってすつきりするための方法を探しているようです。

前述の辞書的な意味を見ると、すつきりはよけいなものやわずらわしいことが「ない」状態をさしていることがわかります。冒頭にあげた例でいえば、散らかった部屋にあふれるものや汚れ、べたつく汗がよけいなものです。片付けをして要らないものを捨てる。シャワーで汗を流すするとそれらよけいなものがなくなつて部屋は広々とし、肌は清潔でさらさらになる。そのような様子をすつきりと表します。付け加えるなら、

よけいなものでいっぱいであればあるほど、ない状態になったときのすつきり感は強くなるようです。足の踏み場もない部屋から不要ものがない部屋へ、その変化の落差が大きいほうがすつきりを実感しやすいのだと思います。そしてそこには、こんなに心地よい状態に変えることができた、という手応えへの自信や高揚感の成分も含まれているようです。

## いころのすつきり

こころのすつきりはどうでしょうか。よく耳にするのは「話をしたらすつきりした」という体験です。たとえば抱えていた悩みや不安を誰かに思い切つて打ち明けたとき。たまりにたまつた不満を友達に聞いてもらったとき。誰かに話すことでこころにとつてよけいだった悩み、不安、不満など不快なものがこころの外に出ていつてすつきりする、という体験です。

よけいなものが外に出るとそれらがあつたところにスペースができます。こころのスペースにくつろぐ気



持ちや楽しむ気持ちを置いておくこともできそうで、こちらを自由に使える感覚もわいてくる。そういう一連の変化を私たちはころがすつきりしたと表現しているのだと思います。

**言葉にすること、それを話すこと**

話をしたらすっきりする。当たり前のようにみえますが、よく考えると不思議なことです。どうして話すことがころの中でのよけいなものを外に出すことにつながるのでしょうか。

たいていの場合、不快なものではないのころの中はぐちゃぐちゃです。いろいろな気持ちや考えが交互にあるいは同時にわいて、まとまらず落ち着きません。まとまらないのに、それでもなにかを次々想像したり思い出したりして考えようとし続けてしまいます。不快な感覚が「ああー」とか「ううう」といった音や記号のような状態のままころに詰り込まれていていような、そんな状態です。

話すこととは、その言葉にならない「ああー」という音や記号のようなものを意味のある言葉に変えて、相手に伝える作業、たと言えます。「ああー」としか表現できなかったものを、例えば「悲しい」という言葉にして伝えるのです。とはいえ、なにしろぐちゃぐちゃなので最初はうまく言葉にならないかもしれませんが、いろいろな表現を試してみながら、自分にぴったりの言葉を探していきます。

このときに支えになるのは、うまく言葉にならないものを理解しようとしながら聞いてくれる、聞き手の存在です。時には「それは悲しかったね」「腹が立つてるんだね」のように不快なぐちゃぐちゃを代弁してくれたり、ぴったりくる言葉を一緒に考えてくれたりする相手です。こうして見つけていった言葉は二人の間でやりとりされながら連なって、まとまりのある文になり、相手に手渡されていきます。言葉にすること、聞き手とやりとりすること、そうしたプロセスを通して不快なものは聞き手に届いてころから出ていき、

すっきりが生まれるのでしょうか。「話をしたらすっきりする」という体験には、ころの中でのよけいでも不快なぐちゃぐちゃを言葉にすること、それを共にしてくれる聞き手がいることが大切な要素と言えます。

私たちは日々言葉を使って生活をしています。でも苦痛な気持ちでころがいつぱいになるとき、私たちは思っている以上に言葉を失っているのだと思います。使えはるはずの言葉が壊れてしまつて、ぐちゃぐちゃのただの文字記号だらけのような状態になってしまつて、人と話をするということは、失つた言葉を見つけていくことも言えるのかもしれない。言葉は連なると文章になって、やがて物語になって、その先もしかしたら詩や歌になるかもしれない。ひと通り話してすっきりしたら取り戻したころのスペースを使つて、みつけた言葉や物語、聞き手とのやりとりをゆつくり振り返つてみるのもよいかもしれません。ころのすつきりは、自分のころを知る貴重な機会でもあります。



# 働く人の身体を楽にして 心を「スッキリ」させる

立教大学兼任講師  
緒方一子

## 働く人のメンタルヘルスの現状

仕事や職業生活に関することで強いストレス（以下「ストレス」）を感じている働く人は約半分（五三・三％）となり、その主な要因は仕事の量・質、仕事の失敗・責任の発生等、職場の人間関係等であった（厚生労働省 二〇二二「労働安全衛生調査」）。精神障害の労災補償状況では請求件数は二三四六件で、支給件数は六二九件で最多となっている（厚生労働省 二〇二二「精神障害に関する労災補償状況」）。働く人の自殺は六六九二人で自殺者全体の三

一・九％となり、無職者の一万一六三九人、五五・四％に次いでいる（二〇二二 警視庁自殺統計）。

また、過去一年間にメンタルヘルス不調により連続一カ月以上休業した働く人または退職した人がいる事業所の割合は約九％（従業員一〇〇〇人の事務所の場合は約九〇％）であった。このような状況は働く個人にとつてはメンタルヘルスに関する問題だけではなく仕事のパフォーマンスの低下などにも悪影響を及ぼし、キャリア形成や仕事を失う危機にも繋がることがある。一方でメンタルヘルス不調が原因で欠勤、休職さらに退職に繋がることもあり、企

業にとつても大きな痛手である。

## 働く人のメンタルヘルス対策の 基本的な考え方

働く人のメンタルヘルス対策と大きく関わっている法律は労働安全衛生法である（一九七二年に労働基準法から分離）。つまり働く人のメンタルヘルス対策は労働安全衛生法に基づき行うことが基本といえる。厚生労働省は「労働者の心の健康保持増進のための指針」（二〇〇六年三月策定、二〇一五年一月三〇日改正）を定めている。特に働く人が自分のストレスに気づきメンタルヘルス不調（うつ等）の発症を未然に防ぐため、ここではセルフケアに注目して職場という限られた空間で「スッキリ」する体験ができる漸進的筋弛緩法（以下「筋弛緩法」）の紹介をする。

## 職場のストレスの対処法

### 1.. 漸進的筋弛緩法と効果

アメリカの神経生理学者エドモンド・ジェイコムが一九三〇年代に考

案したリラクセーション法である。私たちは不安や緊張、恐怖などのストレスを抱えると無意識のうちに身体の中の筋肉に力が入り緊張状態になってしまふ。この状態が続くと肩凝り、頭痛、腰痛などの原因にもなってしまうことがある。筋弛緩法はこの緊張状態（筋肉に力を入れる）を解消し筋肉の完全な弛緩（脱力）に誘導するというものである。

## 2..「スッキリ」する体験の研修の方法

### ①肩のリラクセス

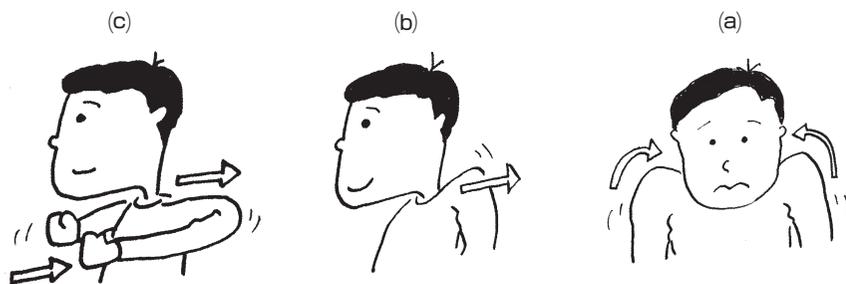
(a) 肩をギュッとすぼめ、その緊張を保ち続け（五〜一〇秒間）緊張を十分確かめる。次いで静かにゆっくり肩を落としてその変化の様子を良く味わう。

(b) 肩をギュッとすぼめ、そのままの状態できつくり両肩を力強く後ろに引いて、その緊張を十分に確かめる（五〜一〇秒間）。次いで静かにゆっくり肩を元に戻して、その緊張が緩んでいく状態を十分に味わう。

(c) 両腕を伸ばし、静かに肩の高さま



で上げ軽くこぶしを作り、両肘が下がらないように肘をゆっくり後方に引きながら両肩の肩甲骨がつくようにする。この時の肩・肩甲骨周辺の緊張感を良く確かめる



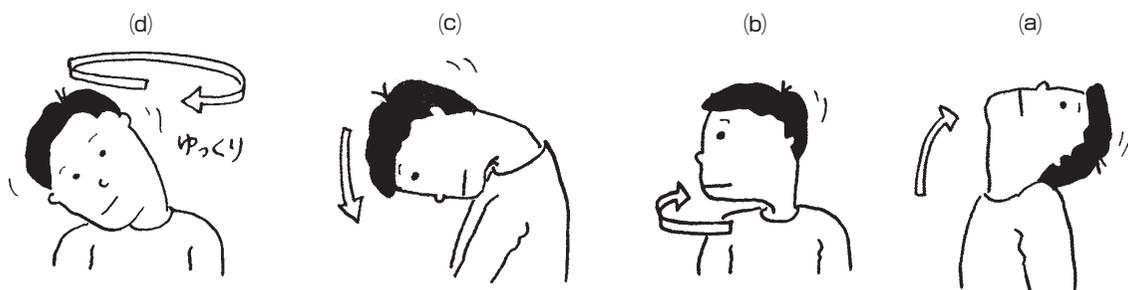
(五〜一〇秒間)。次に静かにゆっくり両肘を前方に伸ばしながら両手を膝の上に置き、肩甲骨周辺の筋肉がどのように変化していくか十分に味わう。これを二〜三回繰り返す。

### ②頸部のリラックス

(a)背筋を伸ばし、肩・頸部の力を抜き、顎を少々引いた姿勢で前方を見る。頭を後方にゆっくり限界まで倒し、その後、頭をゆっくり元の姿勢に戻す。その時の頸部の変化(筋肉の緊張や弛緩)の様子を十分に味わう。

(b)顔を右に限界まで向ける。その時の筋肉の緊張の様子を良く味わう(五〜一〇秒間)。次は左頸部の伸びている筋肉が自然に元に戻るよう顔をゆっくり正面に戻す。その時にも筋肉の緊張がどのように弛緩しているかを味わう。これを左右二回繰り返す。

(c)次に、顔を正面に戻す。顎が胸につくように顔を前方にゆっくり倒す。その時の頸部の様子を十分に味わう。その後、ゆっくり顎を上



げて元の姿勢に戻す。その時、頸部の様子がどのように変化するか良く味わう。

(d)背筋を伸ばし、肩・頸部の力を抜いた姿勢をとる。頭を右もしくは左へゆっくり回旋しながら「張り、凝り」があるところでは数秒止めて、再度回旋する。その時の頸部の筋肉の様子を良く味わう。これを左右それぞれ二〜三回行う。

働く人には「ラジオ体操」という馴染みのあるエクササイズ(リラックス法)がある。これは有効であるがじわじわと効果があるといえる。忙しく働く人は即効性を求める傾向があるので、筋弛緩法は筋肉を緊張させ、その後弛緩することによって「スッキリ」する「気持ちがいい」を実感することができる。この実感するということが大切であると思う。

# 弱い立場の人を利用して 自分がすつきりするのはNG

広島大学ハラスメント相談室 山内浩美

人間関係に悩むことなく、毎日平穏な気持ちで過ごしたいと思っても、なかなかそうはいかないものです。特に、多くの時間を過ごす社会的な場である学校や職場で、人間関係の問題が起きてくるとつらいですね。そのような問題の筆頭に、「ハラスメント」があげられます。平成元年に「セクハラ」という言葉と概念が日本中に一気に広まり、その後は、「パワハラ」や「マタハラ」などが大きな社会問題となり、これらのハラスメントに対し、学校や企業に対応を義務付ける法律が整備されてきています。

## ハラスメントの本質は 権力の乱用

「ハラスメント」の本質を一言で言うと「社会的立場の強い人から弱い人に向けられた権力の乱用」です。権力とは「相手を自分の意に従わせる力」強制力」を言います。社会的立場が強いとは、役職だけでなく、勤続年数、年齢、ジェンダー、人数などを含みます。私たちは社会生活を送るうえで、学校や企業などの組織に所属しています。学校の中でもクラス・委員会・部活、企業の中でも、所属部

署・部署横断的なプロジェクトチームなど、複数の組織に所属することもあるでしょう。

組織には必ず権力構造があり、組織の構成員はその組織の目的を遂行するために必要な一定の強制力を受け入れています。学校では、教育を目的として先生には生徒の成績を付ける権力が与えられ、校長先生には生徒に対して停学や退学などの処分を与える権力が与えられています。

企業などの組織においては企業活動を目的として、上司は部下に業務命令を出す権力を持ち、社長は従業員に対して「懲戒」を与える権力を持っています。これらの権力は、「校長」「担任の先生」「社長」「部長」といった社会的役割に対して、その役割を適切に遂行することに限定して付与され、社会常識の範囲内で、適切に使われることが前提となっています。

生徒や部下に対して性的な言動をすることは教育や企業活動の範囲外ですし、長時間の心身を壊すほどの過重な部活動や業務は常識の範囲を大きく超えています。そのような権

力の乱用が起こらないように、法律、行政、それぞれの学校や企業により、権力の乱用を防ぐためのルールが設けられています。校長や社長の独断で、退学や退職などの重大な処分を下すことができない仕組みが作られているのです。

それでもハラスメントが起きるのはなぜでしょう。それは、権力には、「相手を自分の意に添うようコントロールする力」を行使すると、自分の力を実感でき、すつきりして気持ちがいい」という側面があるからではないでしょうか。社会的に高い地位に就くと、自分の気分を害さないよう周囲の人たちが気を使うようになります。生徒や部下が、先生や上司の言っていることは間違っている、自分の全人格を否定するようなことを言われた、などと思っても、自分の評価を下げられることを恐れて、当人だけでなく他の先生や上司にも言いにくいので我慢してしまうことも多いでしょう。

そうすると、当の先生や上司は、誰からも反論されたり注意されたりしないため、「自分の言うことは常

に正しいのだ」と勘違いしてしまうのです。つまり、「役割に対して与えられた権力」を、「自分という人間が偉い」のだと勘違いして、相手を軽視するようになり、それがハラスメントにつながります。

もちろんハラスメントをするのは社会的に地位が高い人だけではありません。むしろ、実際には仕事の能力が低いのに、自分は仕事ができると思いついでいる人が、関係のない人に強い態度に出て自らの心のバランスを取ることがあります。本来であれば、自分が努力して知識や実力をつけ、できないことは教えてもらい、上司や同僚からの指摘によって自分の仕事を修正し、失敗を認めてそこから学ぶことによって仕事の能力を伸ばしていくものなのですが、劣等感が強すぎる場合、修正すべき点を指摘されただけで、全人格を否定されたように感じてしまいます。そして、自分を認めてくれない上司や会社に対して強い怒りを感じても、上司や会社に怒りをぶつけることは怖くてできないので、矛先を180度変えて、自分より弱い立場にある



特集① すつきりする体験

人、部下や派遣社員にぶつけるのです。誰が見ても八つ当たりですが、職場での八つ当たりはパワハラです。

ところで、SNSなどから「〇〇ハラ」と新しいハラスメントを指す言葉が次々と生まれています。例えば、「スメハラ」「スメル・ハラスメント」という言葉は、体臭、香水や柔軟剤の香り、食べ物の匂いについて「私が不快に感じるからハラスメント」という意味で使われています。しかし権力の乱用ではないので、これは本来のハラスメントには当てはまりません。

日本では「ハラスメント」という言葉が「不快に感じたこと」という意味において濫用されています。「注意されて不快に感じたからハラスメント」「自分がやりたくない仕事を、上司から業務命令として押し付けられたからハラスメント」ではないのです。

### ハラスメント以外の権力の乱用

権力を乱用し、相手を自分の思い通りにコントロールしようとしてたり、

ネガティブな感情を相手にぶつけてすつきりしようとすることは、家族の中でも起きています。家族の中で、親が親であることの権力を乱用して子どもを過度にコントロールしようとしてたり、親の身勝手でも子どもに暴力をふるい、子どもの人権が守られないのが「虐待」です。教育熱心過ぎる親などが過度な期待を子どもに負わせ、思う通りの結果が出ないと厳しく叱責することは、「教育虐待」と呼ばれています。

また、「配偶者など親密な関係にある、またはあつた者から振るわれる暴力」は「DV（ドメスティック・バイオレンス）」、同居している恋人との間で起こる暴力については、「デートDV」と呼ばれています。暴力には、殴る蹴るといった身体的な暴力だけではなく、怒鳴ったり馬鹿にしたといった精神的暴力、嫌がっているのに性的行為を強要するなどの性的暴力、必要な生活費を渡さないなどの経済的暴力も含まれます。

他人を一方向的に利用してすつきりしてはいけない

最近では、SNS上で、強い人格否定的な言葉が飛び交い、特に、有名人のツイッターに否定的な言葉があふれて炎上することが度々起こります。自分が正義の側に立ち、自分より社会的に高い位置にいる人や、社会的に注目を浴びている人に対して、マウンティングして相手を貶めるような書き込みをすることによって、自分が力を持ったように感じることができるようでしょう。自分は匿名という安全な場において、他のみんなもひどい言葉をツイートしているから、自分が言ったことは薄まると感じるのでしよう。しかし、そのような言動は、相手をとても傷つけるものですし、他の人たちが見ていてとてもいやな気持ちになるものです。他の誰かを利用して、一方向的に自分のネガティブな感情の処理をさせて、気分をすつきりさせてはいけないのです。

## 俳句でぼけずに長生き

## はじめに

私は、丁度コロナが蔓延し始めた三年前に、大学を定年し、心理の相談施設を開業しました。同時に、心ゆとりを持って心理臨床に携わっていくためには、息抜きが必要と考え、趣味として俳句も始めました。それというのも、私には、一〇四歳になる母がいます。母は一〇〇歳までは一人で自活し、さすがに今は介護施設でケアを受けていますが、ぼけてはいません。その母の一番夢中になった趣味が俳句でした。五〇代

## 青山メンタルヘルス 窪内節子

から始めて、九六歳の時に、お葬式で配ってほしいと句集をまとめて自ら辞めるまで四〇年以上は続けていたように思います。そんな母に倣い、俳句を趣味にすれば、母のように、ぼけることなく長生きできるのではないかと考えたからです。

ところが、俳句を始めたものの俳句の奥深さと難しさに圧倒され、上達の方法が、今のところ掴めずにあります。丁度心理臨床家を目指して学び始めた頃、心理臨床の世界で生きていけるのかと不安に思っていた頃

と似ている感じです。ただ、心理臨床家を目指して人生をかけていた真剣さとは違い、あくまでも老後の趣味の範囲内で楽しめればいいと基本的に鷹揚に考えています。それでも何とか良い俳句を作りたいと願って、私が実践している工夫を紹介したいと思います。

## 私なりの俳句の学び方

## ① レベルの違う句会で同時に学ぶ

まず私は、俳句上達のためには同時に複数の句会に入会して多角的、多層的に学ぶことが近道と考え、句会を選ぶことにしました。その結果、現在私が所属している句会は、全国レベルで所属人数も多く評価の高い句会、私の住む地域の句会、ネット句会の三つです。全国レベルの句会は、それぞれの地域にある小さな句会を集約する形で成り立っています。

私もその小さな句会に入っています。参加者の能力も高く指導者も著名人です。私はいつも小さくなって参加しています。そこでは俳句の型を身につけることから始まり、説明

や、感情表現ではなく、写真を撮るように場面を詠むことが求められます。いわゆる報告や論文の文章とは全く違い、私には戸惑うことばかりです。そこで私は、全国句会の参加者で作っているネット句会に入会し、色々と選評してもらってから投句するようにしています。ネット句会は、顔が見えないので年下で優秀な俳人の卵のような方に、遠慮なく意見や質問ができ、良い勉強になっています。

一方、地域の句会は、指導者の方が優しく親切で、私の俳句の添削もして下さいます。句会後のお茶会を通して、同じ趣味を持つ方々と交流でき、私にとっては癒しの時間になっています。

## ② 俳句のタネ探し

作句するには、心に響く場面や風景などが必要になります。三つの句会に入会していると、月に三〇句以上作る必要があります。俳句の材料探しも大変です。私は、俳句を始めたと同時に、健康維持のために近所の公園で行われているラジオ体操

にも参加しています。三六五日、毎日六時半から行われる体操会で、出欠を問わず参加費も無料という自由で気軽な会です。体操終了後、森林インストラクターの資格を持つ方が、ボランティアで近くの遊歩道や寺院などでお花や木について教えて下さる「お花の会」に、俳句に繋がるとは思わず入会しました。参加してみると、如何に私が、季節の移り変わりの中で様々な植物の営みに無頓着で生きてきたかを実感し、同時にその営みに気づくことが作句に繋がることに気づきました。例えば、春と言えば桜です。お花の会では、桜について学びつつ実際に観察します。そこで私は、ヒヨドリが桜の花の蜜を吸った後、花ごと落とすことを知りました。落ちた花は、花弁ではなく花そのものですから、落ちたところは花が咲いたように綺麗です。

それで一句 ..

川べりに蜜吸う鳥の落とす花

つぎにミツマタ（三楹）の花をご存じですか？ 和紙の原料ですが、冬の間は葉を落として、まるで枯れ

木ようです。その枝が三又に分かれているのが名前の由来で、春になると黄色いボールのような花を咲かせるのです。

そこでまた一句 ..

三楹やぼんぼり灯る商店街

さらに、鬼ゆずというのを見たことがありますか？ ゆずと言ってもゆずではなく、文旦の仲間だそうですが、小玉のスイカ位の大きさでその存在感は大変なものです。私もこの年になって初めて知り、探せば近



三楹の花はまるで明かりの灯ったぼんぼりのようです

所の庭になっているのを発見して心底驚きました。

さらに一句 ..

鬼ゆずや笑い皺ある父の顔

その他、私がお花の会で学んで俳句に繋がった植物には、月下美人、クジャクサボテン、ジャカランダ、ヒトツバタゴ（なんじゃもんじゃの木）、一日の間に花が白からピンクを経て赤になる酔芙蓉、皇帝ダリアなどがあります。お花の会には、先生の講義をまとめて、さらに詳しく調べて配信して下さる人もいて、本当に楽しみながら日々学び合っています。このように定年後、俳句とお花の会に参加したことで、新しい世



鬼ゆずは普通のゆずと比べてなんと10倍以上の大きさです

界に触れることで癒され、なおかつ俳句のタネも見つけられるという一石二鳥の生活を楽しんでいます。

### おわりに

長生きの母のおかげで、私は、これから三〇年以上生きる時間が与えられていると思っています。先日、母に「どう死にそう？」と聞いてみたところ、「いやまだだね」という答えが返ってきました。このような遠慮のない親子関係を与えられたことを心から感謝しています。

最後に、俳句を趣味にしたことで、私の臨床におけるクライエントの言葉により敏感になった気がしています。かつてスーパーバイザーから

「よい臨床家になれ」と言われたことを忘れず、心理臨床と俳句の道をこれからも励んでいきたいと思えます。

正義って考えたりします？ やっぱり「軸」なんですよ、principle。

### ●お茶の水女子大学文学部哲学科

二一世紀になってから大学・大学院を出た人と違うのは、当時はね、ゼミを平気で休んだ。大学の授業って半分も出なかった。何してたかっていうと、六〇年代はベトナム戦争が凄かったですから。お昼、一〇時くらいに大学に行って、生協で何か買ってブラウっとしてて、看板を見ると「今日はなんとか公園に何時集合」とかって出てるんです。私、東京の公園は全部ね、デモの会場で覚えたんですよ。

### ●学士論文「ドイツ浪漫主義の源流と変遷」(一九六八年)

なぜドイツロマン主義かっていうと、明確に私の中に橋川文三っていう人がいてね。

戦争中に作家とか哲学者の中でいわゆる日本の国体とか、日本の国についてその源まで遡って賛美した人たちが戦後誰も批判してないっていうので、橋川文三が日本浪漫派を批判的に書いたのが『日本浪漫派批判序説』。その本がすごく面白かった。それをお手本にして、ドイツロマン派に移し替えたのが卒論です。

その時、最も念頭にあったのが三島由紀夫です。まだ彼がああ事件(\*)を起

こす前ですから。日本浪漫派、つまり三島のなものがどれだけ危険なことなのか、っていうのを明らかにするために書いたっていう。

非常にイデオロギッシュな卒論でした。

ドイツ哲学のフリードリヒ・シュレーゲルとか、ノヴァーリスとか、もうちょっといけばワグナー、あのあたりの本を読んで、一つよくわかったことがあって、「自我を純粹に追求すると、最後はファシズムになる」っていうことでしたね。その時にはうまく言葉にできなかったんだけど、やっぱり自我ってものに対する忌避感が生まれたと思うんです。

その後一旦岐阜に帰って、今度はそこそなげかカウンセラーになろうと思って専攻変えたわけですよ。それで大学院に受かって、数年ぶりにお茶大の入口の銀杏並木を歩いている時に「三島由紀夫がね、市ヶ谷の自衛隊に乗り込んで行って、割腹自殺したらしい」って通りすがりに聞いてね。今でもその瞬間の銀杏並木が思い浮かぶくらい。

### ●依存症臨床、DV臨床

依存症の本体っていうのは、「自分で自分をどうにかしなければいけない」という強迫なんです。自分で自分を勉強するようにしなければいけないとか。簡



単に言ってしまうばセルフコントロールですよね。セルフコントロールが一番効く人が依存症になる。効かないように見えるでしょ？ でも違うんですよ。あの人たちは、セルフコントロールをとことんやろうとしてるんですよ。適当なところでやめない。だから依存症になっていく。だからある種のパラドクスなんです。

そのことを考えると、私が二一、二歳の時に純粹に「自我」を追求することを否定していたことと、五〇歳を過ぎてから依存症の本を書くのと、繋がってる。

私はどうしてもね、「このころ」とか内的世界を対象にすることからは距離を取り続けると思えます。私たちは暴力が発生する「場」に関わらなければならぬ。それはこころが生まれる以前・未満です。殴られたり、性虐待を受けている人って、何されているか分からないんですよ。何てこの経験を表現してよいか分からない。だから定義しないと、加害者が浮かび上がってこないし、加害者臨床もありえないし、責任の問題もありえない。そういう「こころが生まれる場を作る」とも心理臨床じゃないかなって。

### ●若い世代に向けて

やっぱりウクライナの問題ね。コロナがあるし、後の歴史から見たら二〇二〇年から二〇二二年って最悪の時代だと思っんです。でもこんな時でもみんな普通に生きてるじゃないですか。おそらく第二次世界大戦中もそうだったと思う。だから私は……本当に陳腐な言葉ですよ、歴史を知らなければダメだと思っ。

私も松村(康平)先生から第二次世界大戦で心理学者がどういう役割を果たしたかっていうのを聞かされたんですよ。なんで東大の心理学科の学生が満州に行ったのか。それは「敵を読むためである心理学の知識は必要とされたんです」って。治療するとか言ってるけど、やっぱり心理学ってなんのためにあるのかっていう根本的な質問を、歴史から見えて、今の時代に問い直していいんじゃないかと思っ。

\*一九七〇年一月二五日、陸上自衛隊市ヶ谷駐屯地で三島由紀夫が自決した、いわゆる三島事件。

信田さよ子(のぶた・さよこ)

お茶の水女子大学文学部哲学科卒業。お茶の水女子大学大学院修了(児童学専攻)。原宿カウンスリングセンター顧問、NPO法人PRRP研究会代表理事。先駆的にアディクシオン臨床に取り組む、被害・加害の視点を含め社会に積極的に発信し、この臨床領域を牽引してきた。二〇二二年度日本心理臨床学会学会賞受賞。

# 子どもたちの思い

災害、パンデミック、紛争、長期にわたる不況など、私たちはかつてない社会的危機に直面しています。大人たちは様々な場面で、どのように生き延びればいいのか、どのように危機を克服すればいいのか、眉をひそめ、ため息をつきながら、所構わず不安と苦悩を吐き出します。そんな大人たちのそばで、子ども達は大人たちを不安にさせてはいけけない、心配させてはいけけないと、自分の不安やつらさを気づかれないように、大人と目を合わさず、息を潜めながら暗い隅っこで身を固めます。

大人たちの社会的危機や問題に対する憂慮が未来の保証に対する不安からくるものであるとすれば、その不安を拭うもつとも確かなものは、未来を生きる子どもたちが自分を信頼し、自分の人生を愛しながら、だからこそ、他人の人生も尊重しながら生きる大人になることでしよう。そのためには、危機の時代であるからこそ、子ども達に光を当て、安心して声を出せるように、胸を開いて深呼吸できるように日々に行うことが何より優先されるべきことといえます。

子どもの心理臨床の場では、子ども達の姿が顕わになり、言葉にならなかった思いが語られます。特集2では、子どもたちのいる現場で、子どもたちに寄り添い、一緒に思いを巡らせながらことばを紡ぎ出し、子どもの心を丸ごと受け止める日々を過ごしている心理臨床家の方々に子どもたちの思いを伝えていただきます。紙面から伝わる子どもたちの息吹を感じながら、一緒に子どもたちの心に思いを馳せる機会になれば幸いです。

福岡女学院大学 奇恵英



# 赤ちゃんたちの思い

## 小さな命

「妊娠二ヶ月です」と言われたとき、あるいはそんな話を聞いたとき、人は小さな命の存在を感じますよね。それなら、この小さな命は何を思っているのか考えたことがありますか？ 胎児や乳幼児の時期の赤ちゃんたちが何かを思うのか、そんなことはこちらの空想でしかないのでしょうか。たしかに発達が未成熟で、

クリニックおくら

鈴木佳子

言葉らしい言葉を発しない赤ちゃんたちの思いを直接聞くことはできません。そして、多くの人がその頃の思いなんて思い出せないし、覚えていないことになっています。

## 無意識の世界

でも、無意識を大事にする心理臨床家であるならば、赤ちゃんたちの思いについて、あれやこれや想いを巡らすことに意味があると思うのでし

よう。赤ちゃんたちの表情、声、身体の動き、家族からの声かけによる反応などを観察し、そこからいろいろな思いを感じとるでしょう。さらに想いを巡らせ、あれこれ赤ちゃんたちに語りかけ、またその反応を観察する。赤ちゃんたちの思いを聞くとするはずです。

## 親子デイケアでの出会い

「親子デイケア（れんと〜）」は、私たち（赤ちゃんたち）とママたちと一緒に見てくれる場所。私たちを育てる中で、何かが難しくなってもママたちが助けてくれる精神科クリニックの中にある。月々金曜日の一〇時〜一六時まで開いていて、一日多くて八家族。生後一ヶ月から三歳の三月までの私たちとそのママたちが行くところ。保育園や幼稚園につながりができると「卒業」。自由に予約ができるから、毎日行く人もいるし、決まった曜日の人もいる。空きがあれば当日予約もある。私たちがママたちがマッサージしてくれるベビーマッサージ、理学療

法の先生がママたちをマッサージするプログラム、時々私たちも触ってくれる。そんなプログラムがあるけれど、これも参加は自由。転んでも痛くない床で、夏はペランダで水遊びができる。手作りのお昼ごはんやおやつが食べられるし、疲れたら布団を敷いてもらって寝てもいい。家みたいに過ごせる場所。

まず皆が驚くのが、私たちの姿。土気色だったり、泣かなかったり、泣き続けたり、眠り続けたり。身体がかちこちだったり、やせっぽちゃだったり。なんでそんな姿になったかって？ だって私たちがお腹にいるときから、ママたちはいろいろな理由で大変なもの。自分のことだけじゃなくて、パパ、おじいちゃんやおばあちゃん、お兄ちゃんやお姉ちゃん、家族といろいろ難しいみたい。だから不安で心配で仕方ないから。肌の色が浅黒くて、身体がカチカチでいつも緊張していた僕。産まれて三ヶ月のときに来たよ。ママは疲れたっていつも言っていた。だって僕が泣いてばかりで全然寝ないから僕に文句ばかり言っていたよ。で



もね、僕はお腹の中で子宮筋腫とともに育ってね、パパは全然帰ってこなかった。毎日仕事や飲み会で忙しかったみたい。ママは一人ぼっちでずっと不安だったみたい。ここに来たらね、ママが僕にベビーマッサージをいつもやってくれた。最初は何かくすぐったいし、ママの手があわてんぼうだったのだけど、ちょっとづつ慣れてきたみたく、上手になつたよ。僕は身体がほぐれて動けるようになったら、血の巡りがよくな

つたのかな、肌の色の浅黒さがぬけていった。ママは僕の顔を見ながら「おなかの中で狭かったねー。ごめんねー」ってやさしく言ってくれたことがあった。僕は嬉しかったね。それから誰よりも元気に走り回って大声で笑って「僕は生きている！」って叫んでいたよ。

僕のママは、自分には母性がないって泣いていたよ。義務だけで育てているってさ。その側で、パパは「自分の方が抱っこ上手い」って偉そうに言っていた。僕は生後一ヶ月からここに来たよ。ママは僕にミルクも昼寝も時間通り。ちゃんとお世話をしてくれるから、泣く必要もなくてね。ママは、ずっとパパのことで悩んでいたから、それで僕を産んだらってすすめられたみたい。僕はママのことが心配で泣けなかった。ママを困らせちゃいけないってね。でも、皆があればこれ僕がこう思っているのかな、僕がこう感じているのかなってママに伝えていたよ。そうしたら、ママが僕を見てこうかな、どうか考えてくれるようになったよ。僕が笑うと「かわいい」っ

て言ってくれるようになったよ。

二歳の私は、これしたい、あれしたいって言い出すと止まらなくなっちゃうの。ママはそれが耐えられない、叩いちゃいそうって言ってる一緒に来たの。私はかくれんぼ遊びが大好きでね、いつも決まった先生と一緒に隠れて、ママに見つけてもらおう遊びをしたの。だって、お腹の中では二人だったのに、いつの間にかひとりぼっちになったから。それにね、ママの妹が病気でもうすぐお空にいっちゃうの。パパは怒り出すとすごく恐いの。私はママにこっちを向いて欲しかったし、私を見つけてほしかったの。私がママに怒ってママを叩いていたら、この先生は私の身体を抑えて止めたの。私はびっくりして、思わずママに抱きついてちゃった。叩いちゃダメだね。私は保育園に行くことが決まって、ここを卒業することになったの。最後の日に、「どうしてもAちゃん（架空の名前）が見つからない」って、大声で呼びながら部屋中くまなく探したの。結局見つけれなくて。でも、「もう大丈夫だよ、後は先生に任せ

な。安心して保育園に行っておいで」って言われたの。だから、もう先生に任せることにしたよ。

### 思いと想いの交流

このような赤ちゃんたちの姿を日々観察していると、胎児の時点から始まるごく早期の母子関係や家族関係のあり方が無関係ではないだろうと思うのです。まるで何かを背負って生まれてくるかのようにだとすら思えるのです。赤ちゃんを、お母さんを、そして母子の関係を観察し、彼らの思いを探ります。そして想いを巡らせ、また彼らにアプローチします。それを続けていると、赤ちゃんの肌の色が変化する、母が赤ちゃんをかわいいと感じるようになる、胎児期に失ったもう一人を探するなど、予想できない奇跡のような変化が起きるのです。

胎児や乳幼児の時期から彼らの思いに周囲の大人が想いを巡らせること、そしてあの手この手で語りかけること、このことが彼らの心身の健全やかな成長につながると思うのです。

# 子どもたちの心の叫び

—大人や社会が問われているものは何か？—

ファミリーメンタルクリニックまつたに

吉沢伸一

コロナ禍での見通しのつかない不安が続く中、感染予防策としてとられた様々な日常の変化は必要ではあるものの、子どもたちの心の状態に多様な影響を及ぼすことになった。ここでは私が心理療法を通して関わる小学生の心の動きから、コロナ禍の影響も含めて検討し、「子どもたちの思い」について考えてみたい。個別ケースには特異性があるものの、普遍的要素もあると私は考えているので、二つのケースをここでは取り上げてみたい。

## ケースA

現在高学年のA君は、両親の不和を背景に、盗癖や暴力の問題を主訴として三年前から私が関わっていた。現在は家庭環境も落ち着き、A君自身の主訴も解消されつつあった。両親は元来の性格に加え仕事が多忙で、A君の気持ちを汲んで理解することが難しかった。それで一時期A君は荒れていたが、さすがにこれでは大変だと両親は以前よりも協力し合い

A君と向き合おうとした。それに呼応してA君の問題行動は減少したが、自分の本当の気持ちを理解されない怒りと、あきらめの気持ちに私たちは取り組んでいた。この頃、両親が在宅でテレワークとなったのだが、日常的な感情のぶつかり合いが増した。彼はその不満を私に話したが、次第に彼も両親と激しくぶつかり合うようになった。この時期、彼は私に「僕なんて、いなくなってもいいんだ」「僕は必要とされていないんだ」と話した。そして、私にも「僕はここに居ていいの？」と話した。私は「当然だよ、君はここに居ていいんだよ！」と強く伝えたい切ない気持ちにもなっていたが、その言葉が一瞬だけの慰めのように感じ、彼の孤独感の前では何か軽薄な言葉のように感じてならなかった。

## ケースB

学校で孤立しがちな低学年のBちゃん、母子家庭で一人っ子として育った。母親は情緒不安定で、ある時は母子一体化することで安定し、

ある時は別に関心が向きBちゃんへのネグレクト傾向があり、養育態度には一貫性を欠いていた。コロナ禍で母親は職を失い、家に居ることが多くなったが、うつ傾向が増した。Bちゃんにとっては、いつも家に居てくれる母親にはなったが、いつも心がそこにならないように経験していた。また、唯一の親友の女の子がいたが、コロナの影響による家庭の事情で疎遠になっていた。彼女は、人形を使いたく様々なストーリーを展開させる遊びをしていたが、この時期は、コロナ菌を街にまき散らす美しい魔女に急変する女性、何もしない女性、魔女と戦う小さな女の子が登場した。女の子は魔女と戦い、いつもコロナ菌にやられてしまうが、何もしない女性はその場でただ見ているだけで助けてくれなかった。女の子が魔女を追い詰めることもあったが、その後は必ず机から落ちて死んでしまい、何とも言えない無力感が面接室には漂っていた。彼女は、何もしない女性に向かって「あなたはいったい何しているの？ どうして助けてくれないの！」と言い放った。その言葉

は、私自身にも突き刺さるよう  
感じられた。

### 安心感・安全感の揺らぎ

コロナ禍における「子どもたちの  
思い」という言葉から私が想起した  
のは、この二人とのやりとりを通し  
た私の戸惑いであった。子どもの心  
理療法を実践している臨床家ならば、  
このピネットで示される心の動きや  
私との交流が、必ずしもコロナ禍に  
特有のものではないと気づくだろう。  
子どもに生じる問題は、彼らの気質  
と育った家庭環境の影響、家族以外  
の様々な人々や出来事による影響が  
絡み合い生じている。今回私があら  
ためて考えることになったのは、  
個々に背負っている歴史的背景だけ  
ではなく、現在の社会背景も当然な  
がら影を落としているということだ  
である。

コロナ禍の影響は潜在的にあった  
問題を顕在化させる作用があったこ  
とがよく言及される。A君の両親の  
仕事在宅になり家での情緒的な接  
触が増しストレスが高まったこと、

Bちゃんの母親が職を失いうつ状態  
になったことや親友と疎遠になった  
ことは、コロナ禍の直接的な影響で  
ある。

次に、それらの影響により浮き彫  
りになった彼らの「思い」について  
考えてみたい。A君からは居場所の  
なさ、自己の存在意義の不確かさ、  
そして孤独感が浮き彫りになってい  
る。私は、何らかの言葉かけですぐ  
に払拭できる類のものではないこと  
に戸惑った。Bちゃんからは安定し  
た信頼感のある他者の存在感を実感  
できない複雑な気持ちが生きてい  
なっている。とりわけ助けを求めて  
も何もしてくれないという訴えに私  
は動揺した。二人に共通しているの  
は安心感や安全感の基盤のなさであ  
った。

私たち大人の安心感や安全感とい  
うものは案外不確かなもので、何ら  
かのやり方でそれが露呈しないよう  
にバランスをとっている。しかし、  
コロナ禍において私たちは多かれ少  
なかれその均衡を保つことが困難に  
なった。家族内では密になり、家族  
外での人や場所とのつながりは希薄

となった。安心感や安全感の脆弱さ  
を、家族と一定の距離を置き、家族  
外の他者や場所とのつながりで何と  
かカバーしてきた人にとっては何  
の均衡が崩れる経験になったのでは  
ないだろうか（再度立て直した人、  
逆に安定につながった人もいるだろ  
う）。

### 眼差しの方

「僕はここに居ていいの?」「あな  
たはいったい何しているの?」どう  
して助けてくれないの!」と私に向  
けられた言葉は、彼らの実生活と深  
く関わり、彼らの心の世界における  
叫びとしてだけではなく、現在の社  
会における大人に向けられた「子ど  
もたちの思い」の一部を代弁してい  
るように私には聞こえてならない。

私たち大人は次第にコロナ禍にも  
順応したように見えるが、見通しが  
持てず余裕をなくし潜在的・顕在的  
に不安を抱え、安心感・安全感の基  
盤は揺らいでいる。私たちは、子ど  
もたちの思い、心の叫びを真に受け  
取ることが簡単ではない状況にいる

のだろう。自分に関心を向け見守り  
続ける信頼できる大人が傍に居てこ  
そ安心感や安全感を経験でき、自分  
はここに居ていいんだ、存在してい  
いだ、生きている価値があるんだ、  
人を信頼し頼つてもいいんだ、と言  
葉を超えて経験できることを二人の  
訴えは示唆している。「子どもは社  
会を映し出す鏡」と言われるが、こ  
のコロナ禍において、子どもの思い  
を受け取る大人の存在意義が改めて  
問われているのではないだろうか。

昨今私は、心理療法の場では出会う  
子どもたちが抱える問題は、私たち  
が生きている社会の歪の一部である  
とより一層強く感じる。とりわけ小  
学生の時期は、気持ちを言葉にして  
他者に伝えることが難しい時期であ  
る。「子どもたちの思い」、それは私  
たち大人が、たとえ動揺したとして  
もその思いを受け取る意思がなけれ  
ば、いづれ異なる別のかたちで大人  
たちに、社会に向けられることにな  
るだろう。いじめ、非行、ひきこも  
り、自殺、自傷、様々な精神症状や  
問題行動として。



# 中学生の思い

## 日本の中学生の現状

子どもをめぐる困難は複雑化、深刻化、多様化しており、不登校やいじめ、児童虐待の件数は過去最高を更新し続けています。こういった困難に焦点化しなくとも、日本の子どもは幸福度は参加三カ国の中において、身体的健康が一位であるにもかかわらず、精神的健康度が三七位と最下位に近い結果であり、一五歳

鹿児島大学  
平田祐太郎

の生活全般への満足度についても最も低い国の一つと報告されています（UNICEF、二〇二〇）。では、実際に中学生年代の子どもたちはどのような思いを抱いているのでしょうか。また、どのように子どもたちに近づいていけばよいのでしょうか。限られた経験となりますが、筆者の臨床実践で出会った中学生との関わりから考えてみたいと思います。なお、本稿で登場する事例は全て筆者の自経例を基とした架空事例となります。

## 中学生への関わり工夫

ます。

普段スクールカウンセラーとして中学生と出会い、面接の中で質問をしてみても「普通」や「別に」など、始めからスラスラと自分や悩みについて話がでることはなかなかありません。中学生に限らずに、悩みや困っていることを言葉にする、そして誰かに伝えるという行為は、実はかなり難しいことなのです。そのため、筆者の場合、好きなアニメや漫画、ゲーム、音楽や動画などそれぞれの興味・関心があること、好きなものに水を向けて、やりとりをします。そうすると表情が少し和らぎ、また嬉しそうに、気恥ずかしそうに話をしてくれることが多いです。もしそのコンテンツを知らない場合でも調べてみたり、漫画やアニメ、動画を見てみることで一人一人の個性がより見えてくることもあります。

中学生男子Aさんは「普段聴くとしんどい」が「どん底まで落ちていた時に聴くと救われる」曲があるそ

うです。実際に聞いてみると、面接ではとても落ち着いた物腰で話をする様子からは想像しづらいハードロックで、激しく自分を奮い立たせるような曲でした。「どん底まで落ちていた時に」という言葉の意味が少し理解できたのと同時に普段とのギャップに大変驚きました。

また中学生男子Bさんは、緊張してしまい人と話するのが得意ではないため、母に連れられて何とかならないかと相談にきました。なかなか緊張が解けないでいましたが「海外の航空機のプラモデル作りが好き」とのこと、筆者がスマホで航空機を調べてみると席を立ち上がり、それぞれの航空機の魅力や特徴について活き活きと話をしてくれ、最後に少しだけ友だちとの関わりについて教えてくれました。

こういった工夫を通して彼らの心模様を理解でき、また近づくことができます。もちろん上手にいくことがばかりではないですが、彼らの興味や関心を積極的に知ろうと試みることは、こちらから彼らへの興味や関心を示し、「思い」に近づく工夫の

一つと感じています。

## 日頃の関わりから考える 中学生の「思」

このように普段はあの手この手を駆使して中学生とやりとりをしながら、日々奮闘しています。ここからはその中で印象的であった中学生の言葉を基に、中学生の思いについて考えてみたいと思います。

中学生男子Cさんは不登校をきっかけに相談につながりました。紆余曲折を経てとりあえず本人を取り巻く環境が落ち着いてきました。そうすると自分に向けていたエネルギーが外の世界に向かったのでしょうか。面接の際に、普段のようにCさんのお薦めのアニメや漫画の話をした後、急に「世界情勢に絶望している」「今後世の中が良くなる感じがしない」。将来について希望がもてない」と日々ニュースで流れる新型コロナウイルス感染症やロシアによるウクライナへの軍事侵攻から感じていた漠然とした不安な想いを口にしました。筆者はその言葉を受けて、彼自身の中で将来への漠然とした不安の

高まりがあるのだろうかと考えてみたのですが、ふと改めて振り返ると確かにCさんに限らず今の子どもたちにとって、将来へ希望をもつことはとても難しいことなのではないかと感じたのです。

筆者自身、社会の変化のスピードに驚くばかりです。実際に現代は「先行きが不透明で、将来の予測が困難な状態」を意味するVUCA時代と呼ばれ、そして何より二〇二〇年以降の長引く新型コロナウイルス感染症との生活やロシアによるウクライナへの軍事侵攻は間違いなく時代が変わった「潮目」であり、多くの大人も予見できなかったことだろうと思います。このような時代の中において子どもたちが将来のことについて希望をもって想像することは、ことさら難しいように感じるので、心理社会的発達理論を提唱した心理学者であるE・H・エリクソンは、おおよそ中学生から始まる青年期の心理的課題を「自我同一性の獲得」として、自分がどうやって生きてきて、これからどう生きていくのか、この社会の中で自分なりに生きるに

はどうしたらよいかを考え、探索をする時期と述べています。このような発達段階における世代の特徴と併せて考えてみると、現在の社会全体にある漠然とした先の見えなさは、将来の職業選択を含めて「どう生きていくのか」を考え始める中学生世代にとっては、大人が感じている以上に得体のしれないものとして彼らの心に影響を与えているのかもしれない。

ある中学生女子Dさんは、意を決した様子で「将来アイドルに実はなりたいくて、ずっとダンスを練習している」と照れくさそうに教えてくれました。ただその後すぐに「でも難しいかもしれないから医療系の資格を取る勉強も頑張るつもり」とつぶやきました。その付け加えられた言葉からは、将来の夢に向かってチャレンジしたい思いと、先が見えないからこそ、現実的にものごとを考えている中学生の複雑な思いを象徴しているようにも感じました。

## 結びに変えて

「世界子供白書二〇二一」は、子どもや若者が、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)によるメンタルヘルスへの影響を、今後何年にもわたって受け続ける可能性があると警鐘を鳴らしています。現在の「潮目」は、改めて目の前の子どもに声を耳を傾けながら、どうしたらいいのかについて社会全体で考えていくタイミングでもあるのだと思います。本稿が読者のみなさま一人一人が中学生の思いについて立ち止まって考えてみる機会の一つとなれば嬉しいのです。

### ●引用・参考文献

- UNICEF (二〇二〇) レポートカード 16—子どもたちに影響する世界…先進国の子どもたちの幸福度を形作るものは何か <https://www.unicef.or.jp/library/pdf/label16j.pdf>
- UNICEF (二〇二二) 世界子供白書二〇二二—子どもたちのメンタルヘルス <https://www.unicef.or.jp/news/2021/0194.html>



# 児童養護施設で暮らす 子どもの思い

## 社会的養護とは

保護者がいない子どもや、養育に大きな困難を抱える家庭の子どもを公的責任で社会的に養護、保護し、その家庭への支援を行います。そして、代替養育を担うのが里親、ファミリーホーム、施設の三つの形態です。施設養護の一つである児童養護施設（以下、施設）では、幼児から一八歳くらいまで（一八歳以降も措

## 佐賀清光園 古賀かな子

置延長は可能）の子どもが生活をしています。

社会的養護のもとで暮らす子どもたちは、それぞれ家庭の事情（家庭内の不和、家族の病気や死、虐待など）を抱えており、子ども自身に愛着や発達などの特徴がある場合もあります。子どもは自分の思いを、言葉や行動などで表現し、社会面、学習面、性格面などに様々な影響を及ぼすこととなります。

## 「大丈夫」

Aさんは、施設に入所した頃から「大丈夫」とよく言い、自分の思いを話すことはほとんどありませんでした。特に、怒りや悲しみなどのネガティブな気持ちを表現することはありませんでした。家庭のことを話す際も、Aさんは笑いながら「ちょっと変わってるんですよ」と話します。そして、一日三食の食事や学校に持っていくお弁当が施設で準備されることに、Aさんは驚いていました。そのような状況では、自分の思いを表現する機会もなかったでしょうし、「大丈夫」と自分に言い聞かせながら生活する必要があったのかもかもしれません。その後、施設での暮らしを続ける中で、少しずつつらい思いを話せるようになりました。無理をして他の人に合わせたり、頑張り過ぎるところもありますが、ときに毒舌のような発言もできるようになりました。

## 腹を立てた原因は 褒められたこと

何事にも真面目に取り組みBくん。職員から褒められると、Bくんは「なんで、そんなこと言うんですか。」と本気で、少し腹を立てます。なぜ、Bくんが腹を立てるのか、周囲は困惑しました。Bくんとしては、褒められると自分だけ特別扱いをされているようで居心地が悪く、そんな自分に何か悪いことをしてくる人がいるかもしれないと話しました。Bくんは、褒められる経験が少なく、なかなか自分を肯定できないようでした。思いは急には変えることは難しいので、まずは、一人で抱えずに施設内面接で話すようにしました。褒められてパニックになり落ち込むことがある度に、対処法などを一緒に考えました。その後、他の職員にも話ができるようになり、少しずつ落ち着きました。人によって物事のとりえ方は様々であることを改めて感じましたし、一人で苦しい思いを抱え込まず表現をしていくことも大切なのだと思います。

## なんでも、キモイ

Cさんは、自分の思い通りにできないと、「キモ（気持ち悪い）」などと言いつつ、怒りを大いに表現します。落ち着くと、自分の思いを話せませんが、感情が高ぶると調整が難しいようです。攻撃的な言動で表現をしがちな子どもには、職員が「悔しかったのかな」「悲しいよね」などの気持ちを含めた言葉に変えて表現してみます。その際、子どもが、言葉を選ぶ必要があるけれど、ネガティブな気持ちを持ち、表現すること自体は悪いことではないことも知ることができます。そうすることで、自分なりに思いを表現できる場合もあります。

## 「僕がくせなこ」

家族から、悲しくなるような言葉を投げかけられることもあったDくん。児童相談所に一時保護されるまでは「家族は間違っていない。僕がいけないんだ」と思っていたそうで

す。施設入所後も、家族のことを急に思い出しても、非常に落ち込むことを繰り返しました。家族の不満を言えるようになって、そんな自分に対して「自分が嫌だと思っている家族と一緒にしている」と自己嫌悪になりました。そのため、家族でも人を傷つける攻撃的な言動はいけないこと、助けを求めること、大切なことであると勉強しました。そうすることで、Dくんが自分を責める気持ちは少しずつ変化していきました。

このように、暴言暴力はいけないこと、助けを求めるスキルなど知識を得る機会をつくることで、子どもは新たな思いを抱き、それを言葉で表現できることもあります。

## 家族への思い

代替養育の中で暮らす子どもは、家族と離れて暮らすこととなります。「家に帰りたい」思いをもつ子ども、家庭状況を理解して施設の生活を受け入れる子ども、家族や施設に対して拒否感のある子どももいます。ま

た、気持ちは一つではなく、複数の気持ちは重なることもあります。「家が楽しい。帰りたい」と嬉しそうに話しかかと思えば、「ご飯がないときもあるから、家に帰りたくない」と話すときもあります。どちらも、そのときに子どもが思ったことを話してくれたのだと思います。

子どもの場合、特に、時間や場所、話す相手などによっても、思うことや言葉などで表現することが異なることもあります。

## 思いを表現できない、表現しないというこ

「私の気持ちは、分からないでしょ」「話しても意味がない」と思いをぶつけることもあります。そのような言葉や行動に向き合うときは、その子どもが今まで、どれだけつらい思いをしたのか思いを巡らせつつ、話すことで気持ちを整理したり、困りごとを一緒に考えたり、視点を変えて考えることもできます。また、説明してみることもあります。また、子どもによっては、相手の反応や環境に敏感に反応し、自分の思いを言

えないこともあり、生活の場である施設では話ができない場合もあります。そのため、必要に応じて、児童相談所や学校、病院などと連携して、可能な限り、思いを表現できるようにします。ただ、子どもの中には、思いをくみ取れないままに施設を退所する場合もあります。退所後に限っては、アフターケアとして支援を続けることもあります。

## 最後に

子どもたちが自分の思いを、日々、言葉や行動で表現したり、表現しなかったりすることを、私なりの言葉で表現してみました。子どもたちの一側面ではありますが、今を、一日一日を、いろんな思いをもって過ごしていることを少しでも感じていただければ幸いです。これからの子どもたちの生活に寄り添っていきたいと思います。なお、子どもたちについては、個人が特定できない程度に内容を変更しています。



# 支援活動委員会（第六期）の活動について

支援活動委員会委員長／自殺対策専門部会部長 小林哲郎

今期（第六期・任期二年）の支援活動委員会がスタートした二〇二〇年は、新型コロナウイルスの感染流行により、対面での会議が持ちにくくなり、委員会活動のみならず、理事会、社員総会、理事選挙、年次大会など様々な集まりに影響が出始めた年であった。前期（第五期）の支援活動委員会は災害支援研究の活性化を検討しつつ、ホームページの特設ページ「コミュニティの危機とこのころのケア」を整備したが、任期の

終盤に感染流行が始まったので、特設ページの中に「新型コロナウイルス対応に関する情報」のコーナーを新設した。

今期の委員会としても、特設ページの充実を継続することは引き続きだ。しかし、新型コロナウイルスの流行当初は未知の感染症に対する不安が広がり、文科省が令和二年二月二八日、小、中、高校、特別支援学校の一斉臨時休業を実施して大きな混乱が起きた。卒業、入学などの時

期でもあり、子どもたちへの影響は大きかったが、仕事を持つ家族への影響も大きかった。このような、社会への多大な影響を与える新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえ、支援活動委員会の活動も、新型コロナウイルス感染や影響に苦しむ人、その心理的支援をする人たちの支援を今期の活動の中心に据えていくことにした。

## 感染症専門家による 新型コロナウイルスの講演

感染拡大している新型コロナウイルスに関する情報は、マスコミ報道やネットに溢れているが、より正確な情報を感染症の専門家から聞き、支援活動委員会の委員の知識を更新するところから始めた。二〇二一年二月に日本心理臨床学会事務局で講師の高山義浩先生に「新型コロナウイルスの流行と対策——効率を落としてもレジリエントな地域社会へ」というタイトルでお話ししてもらった。高山先生は、沖縄県立中部病院 感染症内科・地域ケア科副部長、感

染症学、地域医療の専門家で、厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部の参与でもあり、厚労省の会議も踏まえ、質問にも答えてもらった。この内容のポイントをまとめて、学会HPの支援活動委員会の特設ページに掲載して会員と共有した。

## 感染者、濃厚接触者に対する 差別、誹謗中傷などを防止する メッセージの発信

学会から「信頼性の高い知識で差別、偏見、いじめ、誹謗中傷を防止しましょう」というメッセージを二〇二一年四月一日付けで、特設ページに掲載した。学会員に最新の情報を知識として持ち、一般の方や子どもたちに周知して、少しでも差別、偏見、いじめ、誹謗中傷を減らそうということ、陽性者を責めるのではなく、復帰を喜び合える社会にしていくことが、一番の対策になるのではないかという内容である。

### 「コロナ禍における 「心理的な困難」に関する アンケート調査

コロナ禍の中での社会生活が長引く中で、学会員の職場、学校、家庭などでのようなことが起こり、どう対応しているのかアンケートをGoogle Formで募り、集約して分析することとした。学会の研究倫理審査を経て、アンケートの実施は二〇二一年六月となった。回答された全エピソード数は五八九であった。結果と分析は一部四〇回大会のシンポジウムでも取り上げたが、論文にまとめて学会誌に情報として掲載予定である。

### 第四〇回大会支援活動委員会 企画シンポジウム

第四〇回大会支援活動委員会企画シンポジウムとして、「コロナ禍での心理的な困難——新型コロナは「どころ」にどんな影響を与えたか」というタイトルでシンポジウムを開催した。「心理的困難」に関するアンケートの結果、分析も踏まえて、

医療・保健、教育、福祉の三領域と電話相談における、コロナ禍での実践について報告してもらい、討議を行った。各領域の実践での苦勞と工夫が報告された。「心理臨床学研究」第三九巻第六号に情報として内容が紹介されている。

### 戦争被害者支援に関する 情報について

二〇二二年二月に始まったロシアによるウクライナ侵攻を受けて、我が国に避難してくるウクライナの人が増えている。そのような戦争被害者の方への心理的支援に関する情報や加害者とみなされて差別、いじめ等を受けるロシア、ベラルーシの方への対応、支援をしている方の心理的支援などについて役立つ情報を学会員に提示するために、学会HPの支援活動委員会特設ページに、戦争被害者支援に関する項目を加え、様々な情報を集積するベースを設定する。これからの情報の蓄積を目指して、次期の委員会に引き継いでいく。

### 自殺対策専門部会 (支援活動委員会の子委員会)

前期の自殺対策専門部会は「いじめ防止対策推進法の重大事態調査に係る心理職のためのガイドライン」の作成に目的を絞っていた。その完成が遅れたこともあり、第六期の部員の人選と部会のスタートは遅れ、二〇二一年一〇月になった。

### 支援活動委員会と合同で 電話相談の勉強会

支援活動委員会の第四〇回大会支援活動委員会企画シンポジウムの話題提供をしていた法眼先生に電話相談について講演してもらった。「新型コロナこころの健康相談電話」での時期毎の相談内容の変遷、「こころの健康相談統一ダイヤル」での事例などで学んだ。

### 有名人の自殺に関する 会員への注意喚起

二〇二一年一二月に女優、歌手、

声優のAさんが自殺した。Aさんは幼児から青年まで女子に人気があり親しまれていたもので、群発自殺を誘発しないか心配であった。そこで、学会から会員にお願いとしてメールし、学校現場などで注意すべきポイントを文書にして発信した。

### 「いじめ防止対策推進法の重大 事態調査に係る心理職のための ガイドライン」の修正

前期の部会が作成したガイドラインの運用、管理についても部会として責任があり、修正について対応した。

今期の支援活動委員会は進行中のコロナ禍の心理的困難について分析し、パンデミックに対する知恵をつけようと努力した。しかし、任期終盤に来て、ウクライナ侵攻が起きた。なかなか、落ち着けない状況が続くそうである。

# てんてん こころの広場を行く



ほそかわ てん てん  
細川 貂 沼 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。



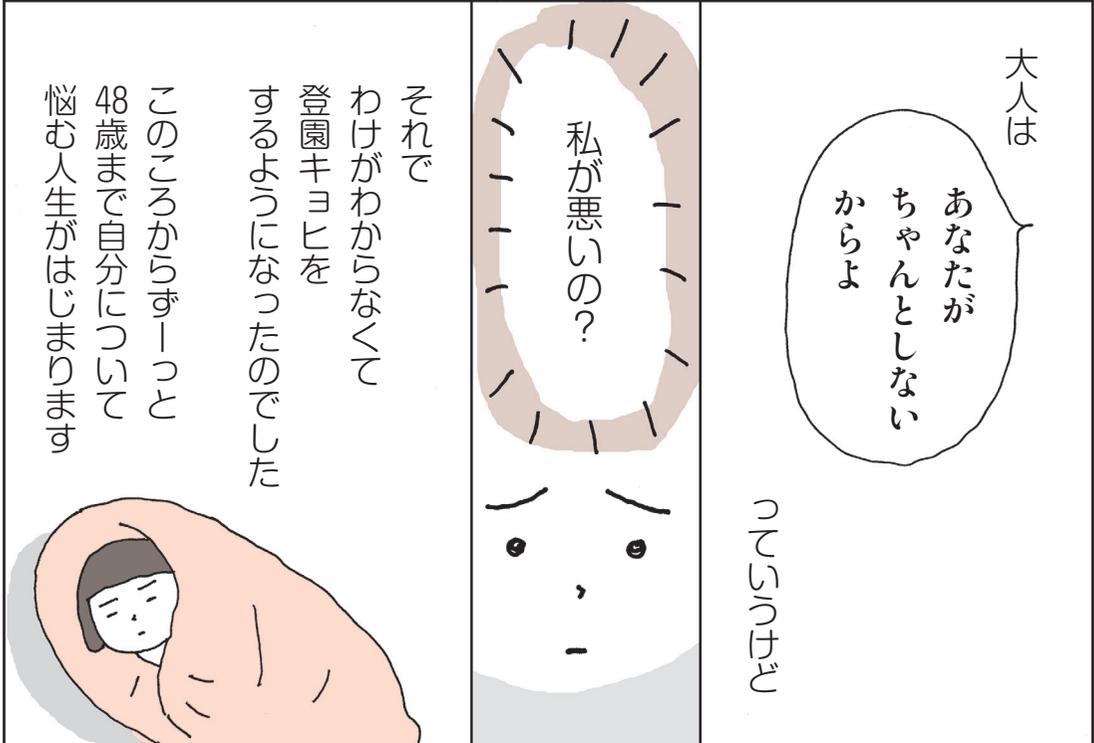
私は理由がわからないので  
先生の言つとおりに  
するよ  
息苦しくなる

でもまわりの子たちは  
全然平気そつでした



どーして  
みんな  
大丈夫なの？

どーして  
平気でいられるの？



大人は

あなたが  
ちゃんとしな  
いからよ

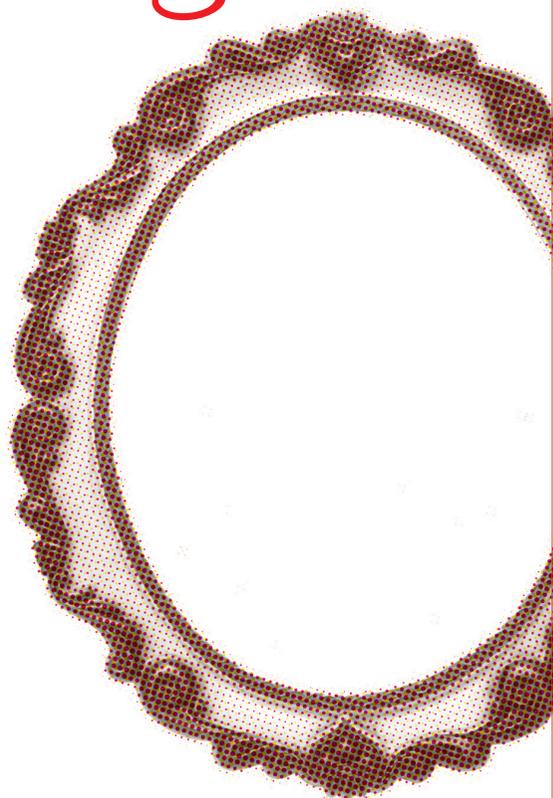
うんうん

私が悪いの？

それで  
わけがわからなくて  
登園キョヒを  
するようになったのでした

このころからずっと  
48歳まで自分について  
悩む人生がはじまります

# 自分に悩む



福岡女学院大学

奇 恵英

日本大学

津川律子

自分について悩んでいる人は、子どもから思春期・青年期、そして成人へ高齢者まで、莫大な人数がいると思います。むしろ、自分について悩んでいない人の方が少ないのではないかと感じるほどです。

自分について悩むことは必ずしも悪いことではありません。自分と向き合い、自分について深く考えるこ

とで成長する糧になることもありま  
す。それに自分を大事に思う気持ち  
があるからこそ自分について悩むと  
もいえます。

ですから、悩まないこと、あるいは、  
そもそも悩みを持たないように  
することを目指すのではなく、悩み  
の抱え方を変える、上手な悩み方を  
工夫することが大事かもしれません。

今回、自分に関わるたくさん  
のなかで取り上げたのは次の七つ  
です。「モチない」「やりたいことがわ  
からない」「緊張する」「言いたいこ  
とが言えない」「趣味がない」「ひそ  
かに自分が嫌い」「忘れたくても忘  
れられない」

貴方の悩みはこの七つの中にあり  
ますか。自分でなくても、親しい人

でこれらのことに悩んでいる人はい  
ますか。

実際に、心理カウンセリングや心  
理療法を行っている執筆者たちは、  
どんな回答を書いているのでしょ  
うか。人生相談とは違って、臨床心理  
学を基にした回答です。さあ、お楽  
しみに！

## 「モテない」について考えてみる

あざみ野心理オフィス 坂元龍太

「モテない」。何気なく使っているこの言葉、いざ考えてみると深い。「モテる（ない）」という言葉がどんな意味を持つのだろうかということを、私なりに考えてみようと思います。

### 【Thinking】「モテない」

モテないということに悩んでいる時、人は他者を意識しています。そしてそれは特定の誰かに好かれたいという思いとは異なるように思えます。「クラスの子にモテたい」のように、大雑把な集団を意識しているのではないのでしょうか。そしてそこには「他者から自分をポジティブに思われない」という思いが潜んでいます。さらに他者からモテたあかつきには、恋愛のような親密な関係に発展することも望んでいるかもしれませんが。なんだかそう考えていくとモテるための行動は、動物の求愛行動のようにも見えてきます。オス鳥が美しいさえずりをしてメス鳥の気を引くように、人間も自分の良さを

アピールしているのかもしれませんが。ただ人間の複雑なところは、その人の良さを規定する要素が数多く存在し、そしてその良さを良いと思うかどうか相手によって異なるというところにあります。外見一つとっても人によって好みは異なるし、内面で良い印象を受けているからといってモテないこともあるわけです。つまり、モテないことに悩む理由はモテるに答えがないから、ということなのかもしれません。「こうすればモテる」というものがあれば話は簡単。しかしそれは他者の価値観によって異なる。だから私たちはモテないことに悩むのかもしれません。

### モテようとすると自分を見失うジレンマ

とはいうものの、ある程度のモテの基準というものは存在するでしょう。外見に気を使う、周囲を和ませ楽しませるような振る舞いをする、などある程度の他者から好かれる基

準は思いつきます（そういうのを全く気にしない我が道をいく人もモテるというのがまた難しいところですが）。モテないことに悩む人はモテようと努力します。モテる体型になるために自分の大好きな食を犠牲にしてダイエットに勤しむ、自分独自のこだわりや趣味はやめにして流行のモノを追って周りについていく、このようにモテようとする努力が加速すると、ふとある時に気づくかもしれません。「私ってなんだ」と。本来自分をアピールするためであったモテるが周りに合わせすぎて自分を見失うきっかけとなってしまうのです。モテることを意識しすぎて、気づいたら自分は空っぽに思えてしまう。モテない悩みがはらむ危険な側面は、自分を見失ってしまうことにあると思います。

### モテるは自分ありき

本来モテたいは自分をポジティブに思われたい、と思うことであるは

ずです。モテない理由は様々ある。そしてある程度周りに好かれるよう行動することもモテるには必要、でもモテるに答えがない。だからモテない悩みへの答えもこれというものはありません。苦しい……。しかし価値観が多様であることは、チャンスなのかもしれません。美しいさえずりができなくてもモテる可能性があるわけです。モテたいを加速させ他者ありきになるのではなく、他者を通して自分の良さを再発見するよう、そんな体験を持つことで、自ずと自分なりの美しいさえずりを見つけることができれば素敵なことだな、と私は思います。私が専門としている精神分析的心理療法というのは、まさにこの答えがなく苦しいけれど自分に向き合う体験を提供する心理療法です。その先に何があるのか、モテないを通して探求してみると、有意義なものが見つかるかもしれません。

## やりたいことがわからない

学校で将来の夢やなりたい仕事について書く、という経験をした人は多いのではないだろうか。私たちは数えきれないほどたくさんある選択肢から「やりたいこと」に基づいて何かを選ぶことをなんとなく強制されているように感じます。自分は何者なんだろう、何がしたいんだろう、と悩む経験は多くの人が通る道です。このようにやりたいことに悩むのは、中学生〜大学生頃の年代で多いといわれていますが、この年代に限ったことでもありません。やりたいことを考えるって簡単なように思えて難しいものです。

### 将来のあなたは？

いきなりですが、一年後、五年後のあなたを想像してみてください。あなたは何をしていますか？ どんな自分になっていきたいでしょうか？ 想像したあなたの周りには誰ががいたかもしれません。必ずしも具体的な職業や状態を思い描く必要はありません。将来どうなっていたいかを想像することで、あなたがこれから大切にしたいことが見えてくることがあります。

人によって大切にしていること、大切にしたいことは違います。お金では測ることが難しい、人それぞれの価値です。家族との関係を大切にしている人もいれば、一人でいることを大切にしている人もいます。活動でいえば、何かをつくることを大切にしている人や誰かと協力することを大切にしている人、お世話することを大切にしている人もいます。あなたなりの大切なことを持ち続けてほしいと思います。

### 日常生活のなかにあるヒント

急に数年後の自分、といわれてもなかなか想像がしにくいかもしれません。そんなときは、今の生活に目を向けてみましょう。やっついて楽しいと思えたり、充実感を得られたりする活動がヒントになるかもしれません。

ません。すぐに思い浮かばないときは、これから日常生活を過ごす中で自分の行動と気持ちを観察してみましょう。

また、これまでやってきたことも振り返ってみましょう。以前はよくやっていたけど最近あまりやっていない活動、前から興味があるけどなかなか行動には移せない行動はありますか？ とはいえ、なにか行動するときにはなかなか気が向かなかつたり、不安になったりするものですよ。やろうと思ってもなかなかやる気にならない、という場合でも行動してみると気持ちが変わるということがあります。宿題をする気が出なくて嫌な気持ちになっていたり、やってみたら意外とできて逆に楽しくなってきたということはないでしょうか。行動してみるには気持ちを变えるパワーがあります。

### やりたいことがわからない

やりたいことが決まっています



を実現するために実際に行動に移している人を見ると、やりたいことがわからないというのは辛く、焦りを感じます。やりたいことはいろいろなものごとや人にふれる中で見えてくる場合があります。ゲームのようにルーレットで決められたら楽なのかもしれません、そうはいきません。いろいろ考えてもやりたいことがわからないときは、無理にやりたいことを考えずに今自分にできそうなことをやってみるといいのも一つの選択肢です。

## ひとにとっての緊張

ひとが生きていく上で緊張は大事なことです。試験や試合の日程が発表される。それだけで気持ちがあぐつと引き締まり、集中力が増し、意欲が高まります。緊張があるからこそ成長や飛躍を遂げられますね。この緊張は、適度なレベルであればいいのですが、ある一定ラインを超えて過剰になり過ぎると、人前に出るのが怖くなったりして社会活動の回避や撤退につながったりします。そこでここから先は、過剰な緊張の方について考えていくことにしましょう。

## 緊張が生まれるとき

• 自分は試合で結果を出したい。だからこそ必死に練習を積み重ねている。なのにいざ本番を迎えると、緊張のあまり実力が出せない  
 • 試験のことが不安でたまらない  
 夜も眠れないほど緊張している  
 こうした過剰な緊張に悩まされているひとは、次のような考えのパタ

ーンになじみがありませんか。

• 自分は次も絶対ミスをするに違いない

• 試験問題を見て……こんな問題、自分には絶対解けない

認知行動療法という分野では、これを「考え方のくせ」として扱います。例えばひとつ悪いことが起きたとします。すると、それは他にも当てはまるに違いないという否定的な考えをもってしまいます。場面が変わっても繰り返されてしまうので、どんどんネガティブになって緊張がさらに増します。この「くせ」は長年かかってできあがっているものもあり、強敵ではありますが、試してみたいもののくせが出た」と言葉に出すことです。言葉にすることで少しだけ客観的になれるので、くせの渦中からわずかに離れることができます。

## 緊張の居場所

次は緊張の居場所を探ります。考え方と関係しているから脳にいますかね。あるいは緊張を感じた時、心臓がバクバクするので心臓でしょうか。確かに脳も関係しているのですが、緊張の居場所となると、「からだ」ということになります。緊張し過ぎるといえるのは、からだに必要以上の力が入ってしまった状態とらえられ、肩や腕、頸、お腹、腰などにいることが多いといえます。

## 緊張は勝手に生まれない

緊張は考え方のくせによるもの、と紹介しましたが、改めて考えると緊張はくせによつて勝手に生まれたわけではなく、さらには知らない間にどこから飛んできて私のからだに住み着いたわけでもありません。自分で産み出し、その後、自分で強化を図っていたんです。過剰な緊張は自身で作ったものです。自分では何とかできるはず、ととらえてみ

ましよう。自分のからだを変える方法として臨床動作法があります。簡単な入門バージョンを紹介します。

• からだの緊張を見つけてみましょう  
 例えば、肩をゆっくり上げます  
 • 動きにくいところを探りましょう  
 ↳少し痛みが出たり、動きが行き詰まった感じがわかればOK。止まります

• 動きを止めたままこころを落ち着かせましょう

• からだの感じ（感覚）に気持ちを向けましょう  
 ↳肩の痛みなどがわずかでも容容すればOK

• 上げるために入れていた力をゆっくりフェードアウトするように弛めていきましょう

自分のコントロールから離れてしまったからだが自分の元に戻ってきそうな予感がありますか。少しずつ少しずつで大丈夫です。自分だからの感じを変えることができましたなら、緊張に振り回されることがなくなっていくはずです。

## 言いたいことが言えない

立教大学 山中淑江

「言いたいことが言えない」経験は誰にでもあるでしょう。内容によって、また場面や相手によって、言いくさがあります。人間関係はいろいろな思惑——相手への期待や不安——に裏打ちされていますから、「言いたいことが言えない」のも関係のバランスの中では仕方のないことであり自然なことです。

### 「言いたいことが言えない」は…

とはいえ、「言いたいのに言えない」ことが多いと、相手に自分を理解してもらえないし、不利益を被ることも起きるし、何より心の中に苦しい気持ちがあたまっていつてしまいます。苦しい気持ちがあたまりすぎると、心は決壊しないように、「言いたいことなんてない」ことにして、かかる圧力を減らそうとします。すると、自分自身の気持ちがあわからないう状態になっていきます。このような状態になる前に「言いたいことを言おう」と思うならば、言えない理

由とそれを考える方途を考えてみましょう。いくつかの理由が考えられます。

### 「言いたいことが言えない」権利

ひとつ目に「言っていない」との確信がないことが挙げられます。人は誰でも思ったことや考えたことを表現していいのです。これは基本的な権利です。誰でも知っていることですが、本当にそれを信じられているのでしょうか。「これを言つてよいかどうか」と迷うときには、ここに立ち返つて権利があることを確認した上で、「言うかどうか」を考えましょう。

### 「言いたいことが言えない」のは本当ですか？

あるいは、「こんなことは言うべきでない」と思い込んでいるからかもしれません。「言えない」理由としてよく語られるのは「相手が気を悪くする」「相手に心配をかける」

「場の空気が悪くなる」などです。いつも誰からもよく思われようとするのは無理があります。また、相手がどう反応するかは言ってみなければわかりません。そして、自分は「とても言えない」と思うことを、気にせず普通に言う人もいるのではないのでしょうか。わたしたちは人間関係において、それぞれの経験から様々なルールを作り出しているものです。絶対に正しいルールとか誰にも共通のルールはありません。自分ルールが今ある場面や状況に妥当なのか、今の自分に適当なのか考えてみるのもよいでしょう。

### 「言いたいことが言えない」ときには

これまで言ったことがないから言いがわからないこともあるかもしれません。自然に言えたらいいと思いますか？「自然に」ふるまうためには、実は準備や練習や工夫が必要で、自分にとって言いにくいことを言うときには、あらかじめなん

と云うかを考えておくともよいでしょう。映画やドラマ、小説、マンガなどに参考となるセリフや言い方があつて、書いてみるのもよいですし、誰かに一度聞いてもらつて練習にもなります。また、大事な話をするにはそれなりの時間としつらえが必要ですし、相手にわかりやすいように順序よく話すことも重要です。つまり、話すには方法や技術があるのです。ただし、それは相手を自分の思い通りにしようとするための手管ではありません。

### フェアな関係

人は誰もが違つており、同じ権利を持つています。ですから、意見や利害が対立し、希望や欲求が葛藤することは必然的に起こります。それを覚悟して、対等で公平な見地から相互理解や歩み寄りを目指して、互いに気持ちのいい関係が作れるといいですね。

「なにが好きなのか、よくわからないのよ」

心理療法では、このように語る方々と実に多くお会いします。〈趣味やお好きなことはありますか?〉と私が尋ねても、自分はなにをすると楽しくて、嬉しくて、心地がよいかわからないので、自発的にはなかなか思い浮かばないようです。

落ち込み、寂しさ、哀しみ、傷つき、虚しさといった辛い負の感覚、不快感には敏感で、こころの大部分が捕らわれているでしょう。本来あるはずのよいものを見出すことができず、あっても楽しむ気力が失われているような状態です。

なにか困り事や生きにくさを抱えて心理療法を求めていらっしゃる人がほとんどなので、無理もないでしょう。そもそも「自分のことがわからない」とおっしゃる方のなんて多いことでしょうか。

好きなこと、嫌いなこと

そういう時には、食べ物や着るもの、もつと皮膚感覚的な感触についてなど、とにかくなにか手がかりになりそうな「快」を探するために話合います。なかには「こんなことが好きだと言うとおかしいと思われるかもしれない」と恥ずかしがる方もいらつしゃいますが、寝るのが好きだって構いませんし、猫の肉球の匂いを嗅ぐのが好きなら、それだってよいのです。

どうしても好きなことが思い浮かばない時は、嫌いなことや苦手なこ



とを探します。ある方に嫌いな食べ物を伺うと「それもあまりわかりませんが、強いて言うならトマトは積極的に食べたいと思いませんね。だって、なんか青臭いですよ?」と苦笑いしました。〈青臭いのが苦手というあなたの感覚はおわかりになるのですね〉とお伝えすると、「そうですね」

ういえばそうですね。改めて考えてみたことがなかったですけど、わたしはどうして自分の好きなこともわからないのでしょうか」と言い、自己探索の回路が開かれていきました。

「わたし」を知る

これらの作業がなぜ大切なのかというところ、どのような感覚や感情も【わたし】のものだからです。わたしがなにを求めている、どう感じるのか、どうところが動いているのかを理解していくことは、わたし、つまりは主体の感覚を伸ばすこと、わたしという存在に形のようなものを与えることに繋がります。理屈では

ない実感を得ていくことに意味があるのです。

徐々に趣味や好きなことを発見できると、セルフケアの方法が見えてきます。苦しくなった時にはどうすれば落ち着くことができるのか、どうしようもないと感じる時でもやり過ごす方法はなにかといった思考ができるようになっていきます。辛さを感じつつもそれだけに支配されずに、客観的に自分について考えて、対処できるようになります。自己治癒力を高めることは、生きていく上ではとても重要なことです。

なにより、趣味があると楽しいものです。人生は、苦しいことや喪失の高鳴ること、じんわりと奥底から和らぐこと、安らぎを覚えることなどはいくらあってもいいですよ。趣味がないと感じるのなら、趣味を探すことを趣味にしてみたいかがでしょうか。探していれば、そのうちなにかは見つかるものですよ。

## ひそかに自分が嫌い

「ひそかに自分が嫌い」。漠然とこんな風に思っている人はいないだろうか。

「自分が嫌い」といっても、なにも「自殺したい」とか「生まれてこない方がよかった」などと大仰で深刻な話ではない。自己肯定感もそれなりにあるし、日々おしゃべりをする近しい人もいる。やりがいをもって取り組んでいる仕事や活動もあるし、なんなら仲間から一目置かれている。にもかかわらず、どこからともなく「自分なんて……」という小さな声がかかるところで響いている。

このようなちよつとした自己嫌悪は、大学の授業で学生さんたちが書いてくれる感想によくにじみ出ているし、カウンセリングでクライエントさんの口から何となしに伝わってくる。当初私は「自分が嫌い」なのは思春期・青年期、もしくは特別な事情のある人に特有の悩みだと思っていた。インターネットが発達しすぎて、キラキラした他人の生活が目

に入るようになってしまったせいもあるだろう。だが、これはもつと普遍的な現象で、みんなが多かれ少なかれ「ひそかに自分が嫌い」と思っているのではないかと最近では考えている。

### 深く考えなくっていい

自分が嫌いな状態は、不快で居心地悪いものだ。今の自分に満足し、クヨクヨせずに生きられたらどれだけ楽しいだろう？ だからいつそのこと、自分の嫌な部分については考えず、もつと他の部分に目を向ければいい。

そういう時に有効な声かけはこんなセリフだろうか？ 「自分には○な良いところがあるじゃないか」「変に高い理想を掲げてないで、現状にもつと自信を持とう」。あるいは、ポジティブに先のことを見据えて、「小さな成功体験を増やしていきましょう」「没頭できる趣味に出会って外に關心を向けてみよう」というの

も良さそうだ。さらに問題の所在を外に移して、「自己肯定感の内側から湧いて出てくるものではなく、人から与えてもらうものなのだから、自分には責任はない」と割り切ってしまうのも悪くないだろう。

嫌いな自分について深く考えれば考えるほどますます自分が嫌いになってしまう。挙句の果てには「ひそかに」ではなくなってしまうかもしれない。

### あえて、じっくり向き合ってみる

だけど、「ひそかに自分が嫌い」なことは悪いことばかりではない。そこには「嫌っている自分」と「嫌われている自分」が居るわけだから、必然的に対話が生まれ、無数の問いが立てられる余地がある。

「いつからこんな風に思うようになったのか？」「何をしている時、誰といる時、自分は幸せなのか？」「自分は人からどんな風に見えるのか？」「将来どうなりたいのか？」

か？」

カウンセリングにやってくるクライエントさんたちとは膨大な時間をかけてこんな話ばかりしている。そういう対話はえてして苦痛に満ちているし、答えはすぐには見つからない。でも、こうした問いをきっかけにそれまで知らなかった自分に出会い、新しい生き方を考え始める人がたくさんいる。

そもそも人のところは、自分で自分のことを考えようとすると「自分が嫌い」という認識を避けられない構造になっている。将来を見据えて自分を振り返れば、当然反省的になり、ネガティブな部分が必ず発見されてしまうからだ。

だから、みんな大なり小なり「ひそかに自分が嫌い」なのだ。ほどほどであるならば、自己嫌悪にも希望がある。

私たちは辛い経験をするとさまざまな手段を用いて辛い気持ちを和らげようとしています。泣いてすっきりしたり、友人に話を聞いてもらうことで慰められたり、好きなことに打ち込んで気をまぎらわしたり、推しの存在に心が癒されるという人もいますでしょう。

また、出来事をふりかえる中で気持ちに変化がみられることもありまます。なかつたことにしようとしたり、これくらいいたいたことがないと自分に言い聞かせることもあります。いけないとわかつていても人にやつあたりをしてみたり、お酒をたくさん飲んで忘れようとしたり、自分を傷つけてしまうこともあるかもしれません。

これらは全部、自分のことを守り、苦痛を和らげるための対処です。周囲に気持ちを理解してもらえず、自分の気持ちや考え、行動を非難されて無数の傷つきが重なる、もはや辛さすら感じなくなってしまうこ

とがあります。これもまた、ここを守るメカニズムと言うことができます。

### 時間が解決してくれない体験

人には回復する力が備わっているので、多くの場合は時間とともに辛さが和らぎ、時間を経る中でほろ苦い経験に変化したり、時にはあの時の経験が今の自分を作ってくれたとすら考えることもあります。

ところが、こうしたプロセスを経ることができず、忘れてたくても忘れられないまま苦しむことがあります。特に、自然災害、事故や事件、性暴力、DV、虐待、いじめなどのストレス体験はトラウマ（心がケガをする）体験になりやすく、安全や安心感が奪われるために長期にわたって心身や生活に影響が及ぶと言われています。こうした体験はあまりにも辛い体験であるために、考えないようにするだけでなく、思い出させるもの一切を避けようとしています。それ

でも生々しく思い出したり、夢の中に出てきたり、考えたくもないのに考え続けてしまうことがあります。

周囲に話すと、「過去の体験を引きずり過ぎ」であると非難されたり、「前向きになる」ことをアドバイスされて落ち込んだり、忘れられない自分を責めてしまうことがあるかもしれません。これは、「忘れようとしても忘れられないくらい強烈な体験」であり、忘れられない自分が悪いわけでも、頭がおかしくなったわけでもありません。風邪をひけば誰しも熱が出たり、咳が出たり、喉の痛みといった反応が出るのと同じく、トラウマを体験したことによって起る正常（自然）な反応です。

### 回復への道しるべ

忘れられないほど辛い過去の経験に左右されて、自分の考えや行動が極端になってしまうのも無理はない、当たり前であることを自分に認めてあげることがもつとも役に立ちます。

そして、トラウマ体験によって起きている気持ちや考え、行動の変化に気が付くことが回復のための第一歩になります。物理的に安全な環境で、安心を感じられる相手に話せる範囲で話を聞いてもらい、相手に受け入れてもらえる安全や安心感が高まり、人に備わっている回復力が促されます。同じトラウマ体験をした仲間とつながることで、「自分だけではない」「ひとりではない」と思えて、回復が促されることもあります。それでもうまくいかない時は、臨床心理士は専門家として安全や安心感を提供し、回復力を促すお手伝いのできるのです。選択肢のひとつとしてご利用ください。

## ISRにおける日本の役割

この記念すべき大会はISRの理事会によって運営されていますが、その中心にいるのは、大会長である中村紀子前ISR会長です。中村大会長は、アジアで初めて開催されたISRの大会（2011年第20回東京大会）で大会長を務めた後、2015年から2021年まで2期にわたってISR会長として身を尽くしてきました。現在、ISRには21か国の団体が登録していますが、その中でも会員数が多いのは日本です。今大会の研究発表申込数も日本からのものが約4分の1を占めています。ヨーロッパで生まれ、アメリカで大きく育ったロールシャッハ・テストが、日本で

しっかりと根を張り、花を開かせているわけです。私たちが中村大会長の背中を追い、世界のロールシャッハ・コミュニティに貢献できるようにになりたいものです。……などと言うと、「背中なんか見ていないで、もっと先を見て歩きなさい」と叱咤の聲が聞こえてきそうですが。



中村紀子大会長

## 国際大会の意義

国際大会の最大の売りのひとつは、多くの国の人々が一堂に会することで生まれる発見や交流ではないでしょうか。そうした場に居合わせることで、たいへん貴重な体験となります。ロールシャッハ・テストが私にとって身近なパートナーになったのも、一部はISRの国際大会のおかげと言えますし、大会で出会った新たな概念や技法がその後の臨床実践を豊かなものにしてくれました。その影響は参加した個人だけでなく、もっと広範に及ぶこともあります。たとえば、イギリスでは一時期ロールシャッハ・テストが廃れかけていましたが、他国での使用状況や発展に触れることで息を吹き返し、今では有用なアセスメントツールとして定着し、人々の役に立っています。

この大会は新型コロナウイルス感染症の影響で開催が1年延期され、さらにはオンラインを併用した

ハイブリッド方式での開催となりました。現地では体験できない展示などもありますし、インフォーマルな交流の機会も制約を受けてしまいます。それでも、日本にいながら研究発表ができる、様々な講演を聞ける、職場や家庭、その他の様々な事情から現地に赴きにくい人にも参加しやすい、といったメリットがあります。この大会に限ったことではありませんが、このような新しい時代の開催形式から、もしかしたらこれまでとは違う出会いの「場」が創造されるかもしれません。

ロールシャッハ・テストは私にとって今や怪しげな存在ではなくなりましたが、ソラリスの海のごとくまだまだ謎は残されています。多くの仲間と解明の旅を続けていきたいと思っています。



前回パリ大会の  
会場の様子

# WORLD MAP

## 国際ロールシャッハ及び投映法学会第23回大会

北海道医療大学 野田昌道

ロールシャッハ・テストと聞くとどのようなイメージを持つでしょうか。私は、ロールシャッハ・テストに最初に会ったとき、タルコフスキーの映画『惑星ソラリス』を思い起こしました。ソラリスの「海」は知性を持ち、訪れた人間の記憶をもとに像をつくり出して顕現させ

るのですが、その怪しげで魅惑的な謎めいた雰囲気をもこのテストに重ね合わせたのだと思います。もっとも、タルコフスキーの映画は難解なことで有名でしたから、ロールシャッハ・テストに対する最初の印象も単に「難解」ということだったのかもしれませんが。

### ロールシャッハ100年記念大会



前回パリ大会の会場の様子

ロールシャッハ・テストが公表されたのは1921年のことですが、考案者ヘルマン・ロールシャッハは、このテストと入れ替わるように、その翌年に37歳の若さで世を去りました。そのためロールシャッハ・テストは、完成品というよりも、まだまだ解明すべき点の多い存在として残されてしまいました。それはしかし、このテストの豊かな伸び代を意味し、実際にその後の1世紀、様々な研究、批判、議論が重ねられ、多様な広がりをもたらされることになりました。

そして、ロールシャッハ・テスト誕生から1世紀を経たこの2022年7月、「ロールシャッハ100年記念大会」として、国際ロールシャッハ及び投映法学会（International Society of the Rorschach and Projective Methods: ISR）の学術大会がスイスのジュネーブで開催されます（本号が出るころには大会は幕を閉じていますが、ISRのサイトで様子をご覧になれると思います）。大会では、「ロールシャッハと投映心理学：人間理解を育んできた100年」というテーマのもと、この約100年の議論と発展を振り返り、知見や思いを次の1世紀につなげていくことが目指されています。研究発表のトピックスは、「トラウマ」「心理療法」「司法アセスメント」「倫理規程」「神経科学、知覚と投映法」「ロールシャッハ・テストに関する研究」「ロールシャッハ・テストの歴史についての新たな知見」「ヘルマン・ロールシャッハと芸術」など、科学としての側面から芸術的な側面まで幅広く取り上げられています。ロールシャッハ・テストを用いる研究者や臨床家のみならず、心理学者、精神科医、人類学者、神経科学者、哲学者、歴史家、芸術家など、ロールシャッハ・テストに興味を持つ専門家すべてに開かれた学際的なものとなっていて、このテストが持つ多様な性質やさらなる可能性を感じさせてくれます。

# 沖縄国際大学

沖縄と言えば、青い海、明るい陽光、朗らかで素朴な人たちが暮らしている南の島……といったイメージでしょうか。また、人々の交流が盛んで、親族の絆、地域の団結、郷土愛が強いのも、沖縄の特徴と思われるようです。独自の伝統・文化が継承される一方で、沖縄は大きな戦禍を被り、厳しい時を重ねてきました。

沖縄国際大学は、今から五〇年前、ちょうど沖縄が日本に復帰した年（一九七二年）に設立されました。アメリカ統治下にあった戦後沖縄社会の苦難の道程を踏まえた上で、これからの沖縄の発展に貢献する人材を育成し、地域に根ざした研究や地

域連携を行っていくことが、創立五〇年を迎えた本学の社会的役割です。

## 臨床心理士と公認心理師

二〇〇三年に大学院（地域文化研究科人間福祉専攻臨床心理学領域）が設置され、本学において臨床心理士の養成が始まりました。現在、（公財）日本臨床心理士資格認定協会から第一種指定大学院の認定を受けています。三つの面接室と二つのプレイルームを備えた附属施設の心理相談室は、火曜日から土曜日まで開室し、有資格者八名（相談員四名・教員四名）と大学院生が、地域の方々の心理相談や発達検査等に応じています。来談者数は年間約三〇

〇人、毎週三〜五名程度の新規来談者が訪れます。

総合化学部長 井村弘子  
人間福祉学科長 平山篤史

公認心理師の国家資格成立に伴い、学部（総合化学部人間福祉学科）と大学院でカリキュラムを整え直し、公認心理師の養成もスタートしました。学部と大学院で、実習を含めた所定の科目を修めると、臨床心理士と公認心理師の両方の受験資格を得ることができ、大学院を修了した年に両方の受験が可能なのは、沖縄県では本学だけです。

## 陪席訓練（傍で見て学ぶ）

専門職の養成には系統的な訓練が必要ですが、本学の養成プログラムの特徴の一つは、大学院の学内実習

で行われる陪席訓練です。心理相談室を訪れた相談者の了承を得た上で、有資格者（相談員・教員）の面接に院生が同席し、幼児から高齢者まで様々な面接場面を間近で観察します。

相談者の話を聴き関係を深めていく技法、相談者の置かれている状況や心理状態、問題・課題を見立てていく技術など、実際の面接の導入から展開、面接の終わり方まで、傍で観察しながら学んでもらいます。面接終了後、院生と面接者は丁寧な振り返りを行います。段階に応じて、面接記録を取る、状況を見立てる、対応方針を考えるなど、事例に即した学びを深めていきます。

徐々に力がついてきたら、主たる面接担当は院生が行い、同席する有資格者はバックに控えます。最終段階では、有資格者は面接室から退き、院生が一人で心理面接を担当します。段階的な陪席訓練による養成システムは、院生の訓練効果を上げるだけでなく、相談者に一定の質の心理支援を提供するマネジメントの観点からも有効な方法と考えています。

## 見極めロールプレイ(気づきから学び)

修士一年の秋に、基礎的な面接技法が身につけているかどうかの確認・評価として「見極めロールプレイ」を行います。これも、本学独自の養成プログラムの一つです。院生は、模擬クライアントと一対一の心



理面接を行います。その様子は、ウェブカメラ越しの別室で教員が観察し、また、ビデオカメラで全て録画します。

院生は、自分の録画データを基に逐語録や面接所見を作成し、振り返りセッションに臨みます。振り返りでは、院生・教員全員が一堂に会して、まず各自の録画を再視聴したあと、教員から個別に助言・指導を受けます。ビデオカメラの映像は、面接場面をありのままに記録しています。面接室で交わされた言葉だけでなく、クライアントと面接者の姿勢や視線の動きもアップで再生でき、一瞬たりとも逃しません。

このロールプレイでは、面接技術の習得だけに重きを置いているわけではありません。大学院で学び始めて、わずか半年後ですから、面接技法はみな未熟なのです。大切なのは、面接時の自分の心の動きや、相手の気持ちへの気づきです。

ロールプレイ時は、評価が気になり過度に緊張したり、無我

夢中で目先の応答に追われたりし、相手や自分の心のありように目が向けられないことも多いのですが、自分の面接場面の映像を基にした振り返りセッションを通して、院生は多くの気づきを得ていきます。そのことは、院生たちが大学院を修了した後に聞かされることが多々あります。

実は、このロールプレイで模擬クライアント役を担うのは、本学大学院を修了して現場で中堅として働いている先輩たちなのです。彼らには、かつて自分が受けた訓練プログラムに、今度は指導者として参加し、面接時の感想や評価、院生への具体的な助言を行ってくれます。心理職を養成して現場に送り出し、職場で研鑽を積んでさらに成長した修了生が、再び大学院に来て後進の育成のために力を注いでくれる……。そのような学びの循環が有効に機能していることは、教員にとってこの上ない喜びです。

### 地域に根ざした養成機関

修士二年の院生は、年間を通して週一回の学外実習に赴きますが、院

生全員と教員二名で毎週二コマ分の時間を充ててグループスーパービジョンを行います。夜遅くまで議論が続くこともあり、消灯を告げる警備員が教室の横で待機していることもしばしばです。

貴重な現場実習体験を、より深めることができるよう、できるだけ丁寧に大学で振り返りを行って実習施設に送り出したいと思っています。臨床心理士養成の時代から、地域の専門機関には臨床実習施設として協力していただけてきましたが、公認心理師養成とともに学部生の実習が始まり、実習分野も広がりました。忙しい業務の傍ら、快く実習生を引き受けていただけるのも、各専門機関の関係者・心理職のおかげです。嬉しいことに、本学大学院修了生が、実習指導担当者になる施設・病院等も増えてきました。地域に根ざした心理職の養成機関として、これからも着実な歩みを重ねていきたいと思えます。

# 筑波大学

## 公認心理師も臨床心理士も養成

筑波大学では、公認心理師と臨床心理士という二つの心理職を養成しています。公認心理師は、人間学群心理学類（学部）および人間総合科学学術院心理学学位プログラム心理臨床学サブプログラム（大学院）で、

臨床心理士は、同心理臨床学サブプログラムで養成にあたっています。

つまり、本大学院は、「公認心理師養成機関」であると同時に、「臨床心理士資格認定協会第一種指定大学院」でもあり、公認心理師と臨床心理士の両方の受験資格が取得できる

ようになっていっています。

例年、大学院では（博士前期課程においても）博士後期課程においてもですが、内部進学者だけではなく、他大学から多くの進学者を迎えています。その全員が両方の資格取得を目指しています。

筑波大学人間学群心理学類

沢宮容子

## 「開かれた大学」として

学部の「心理実習」は、公認心理師を志望する者にとって必須の科目となっています。明治初期に開設された師範学校以来の長い歴史と伝統を持つ「附属学校」を含む複数分野の施設において、見学を中心とした実習を行います。

また、大学院の「内部実習」は筑波大学心理相談室および筑波大学子

ども相談室が、「外部実習」は大学敷地内にある「筑波大学附属病院」などがメインの施設となっています。同病院は、「良質な医療を提供するとともに、優れた人材を育成し、医療の発展に貢献すること」を理念として掲げる教育・研究病院です。同病院の実習指導者と大学院の実習担当教員との緊密な連携により、充実した実習が可能となっています。

ところで、この記事を読んでくださっている皆さんは、筑波大学についてどのような印象をお持ちでしょうか。他大学から入学してきた院生や修士生に、筑波大学の印象を聞くと、異口同音に返ってくるのが「とにかくキャンパスが広い」という感想です。それもそのはず、筑波大学のキャンパスは東京ドーム五五個分の大学の単一キャンパスとしては北海道大学に次ぎ全国二位の広さなのです。

キャンパスの広さに驚いた彼らの次の反応は、「こんなに臨床をしっかりやるとは思っていませんでした」という悲鳴（？）です。筑波大学では、研究者やその他高度職業人を志



相談室のある総合研究棟D



向する学生にも十分対応できる教育体制をとっていることから、研究が盛んというイメージが強く、臨床のイメージは薄いのでしょうか。私としては、臨床についても研究についても、卒業や修了の直後だけでなく、一〇年たっても、二〇年たっても、やはり「筑波大で学んでよかった」と思ってもらえるような教育ができればと願いながら、心理臨床家の養成に取り組んでいます。

### 「横のつながり」と 「縦のつながり」

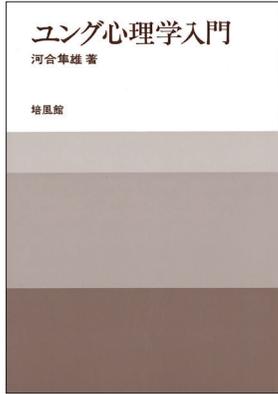
新型コロナウイルス禍により、多くの大学同様に筑波大学もさまざまな制約を受けました。従前通りの対面での授業はかりでなく、遠隔（オンライン）での授業も活用せざるを得ませんでした。ただ、これは決してマイナスな面ばかりではなかったと思います。慎重かつ万全な感染防止対策を実施すること、改めて倫理的配慮について検討することなどを通し、院生たちは、「対面による心のエッセンシャルワーカー」たる条件や資質を見直す格好のチャンスを得たのではないかと思うのです。

新型コロナウイルス禍の影響下、本学が長い歴史の中で培ってきた、学生の「横のつながり」や「縦のつながり」はどうしても稀薄になりがちなところがありました。二〇二〇年一月時点、臨床心理士養成大学院協議会において、各校の取り組みについて、アンケートが実施され、日本臨床心理士養成大学院協議会報第二八号（二〇二一年）に結果が掲載されました。その自由記述の内容からも、院生同士の横のつながり、縦のつながりの弱体化等の【インフォーマルな場面を含む対人交流減少の懸念】など、心理臨床家の養成教育が直面している厳しい現状に関する問題意識が共有されていることが読み取れます。

しかし、であるからこそ、筑波大学の持ち味でもある「お互いに切磋琢磨しながら学べる体制」を、大学として提供できるよう、改めて継続的に努力していきたいと思っています。次第です。

## ユング心理学入門

河合隼雄〔著〕 培風館、一九六七年



日本大学 津川律子

いまこの本を手にとっています。ポロポロです。書き込みやマーカーなどもあり、付箋もペタペタついていきます。とても売れる状態ではありませんが、まったく売れる気もありません。むしろ、愛着を感じるポロポロです。この本は刊行から五五年を数えるロングセラーで、河合隼雄先生が活躍の頃に心理臨床を実践ないし志していた人たちの多くが読んだのではないかと思う名著です。

この本が通常の単行本だけでなく、文庫本として出ていることを知ったのは最近のことです。文庫本の方が持ち運びやすいので、よかったと思

います。ただし、文庫本は、完全版ではありません。単行本の一部が収載されておらず、抜粋になっています。ぜひとも単行本の方を先に読んで頂きたいというのが個人的な願いです。

ところで、文庫本の解説のタイトルが「繰り返し立ち返るべき『古典』」となっていて、少し驚きました。もちろん、解説者は意味や思いを込めて、わざわざカギ括弧つきの古典にしたのだと思います。しかし、コロナ前まで、この本を授業で取り上げて紹介していた私としては、古典どころか生きた本のままです。どんなに科学技術が発達しても、むしろそうだからこそ「こころ」や「たましい」という言葉の荘厳さに胸を打たれます。それは私だけなのでしょうか。

別の角度でいうと、「こころなんて要らないんだよ、心理学には！」と断言する心理学者がいます。言論の自由は十分にわかっています。で

も、それが心理学者であるからこそ悲しく感じます。

この本は「こころ」にあふれています。目次を見てみましょう。「心の現象学」に始まって、「フロイトとアドラー」（↑あのアドラーです）「タイプ」（↑有名なタイプ論です。パーソンナリティに関心のある方は必読）「コンプレックス」（↑この言葉の意味をご存知ですか）「個人的無意識と普遍的無意識」（↑圧巻です！）「心像と象徴」「夢分析」「アーニマ・アニムス」「自己」「心理療法の実際」、最後は「東洋と西洋の問題」となっています。タイトルだけでもワクワクしませんか。

私が最も好きなのは、「個人的無意識と普遍的無意識」で「シャドウ」を説明するために出てくる三〇歳男性（赤面恐怖症）の夢と、すぐに続く、このケースよりももう少し分析が進んだ二五歳男性の夢です。武士の時代の夢です。自分の兄が切腹するシーンで、クライエント（ご本

人）が叫ぶ一言がなんと素晴らしいことか。サイコセラピーが進むということがどういうことなのか、実に分かりやすいです。

しかも、河合隼雄先生が一九六六年に京都大学文学部で行った「分析心理学入門」という講義（全一三回）をもとにこの本が書かれているせいとか、とても読みやすいです。河合隼雄先生ご自身が書かれているように、「筆者が自分の体験を通して、それなりに理解できた範囲を、自分のことばで表現」した本として、心理臨床家にとって永遠の価値をもつことでしょう。

このブックガイドを読んでくださっている貴方、貴方はもう入口に立っています。手にとってみてください。たましいの本を。

\*『心理療法』コレクション ユング心理学入門』岩波現代文庫、二〇〇九年

# やがて海へと届く

彩瀬まる〔著〕 講談社文庫、二〇一九年



山口大学 恒吉徹三

## 大切な人を失うこと

この文章には、震災の話題が出てきます。負担に思う時は避けて下さ。。

親友が、旅行に出たまま数年の間連絡が取れなくて、生きていのか死んでいるのかさえわからない。その上、震災が起きた時からだとすると……。

原作では、ホテルのバーで働く主人公の真奈が、いなくなった親友すみれのことを思い出してはすみれのことのような夢を見る。また現実生活に戻ってはすみれを何度も思い出

す日々が続く。やっと涙を流すことができ、夢にも出なくなる。この長い道のりが、振り子のようなリズムで書かれています。それに、真奈を主語に書かれていますので、真奈の視点から、読む人自身がすみれを探しても見つからない不安や怒りを追体験することになります。

## 喪失を生きる

一方、中川龍太郎監督の映画『やがて海へと届く』（ビターズ・エンド配給、二〇二二年）では、真奈（岸井ゆきの）は、大学に入学してすみれ（浜辺美波）に出会って、家出したすみれが真奈の部屋で暮らすほどに仲は良いのに、二人の間にちよつとしたためらいがあることも描かれていた印象的でした。原作も映画も、いつも一歩先をリードしていたすみれと心の中で対話する真奈の、静かで、時には激しく揺れ動くところを描いています。

この作品からは、行方不明のまま

で、今、どうしているのかわからない「あいまいな喪失」(ambiguous loss)について、すみれを探す真奈を通して学ぶことができます。真奈の視点から言い直すと、生きていのか死んでいるのかわからないという二つの気持ちの間で、引き裂かれそうなほどに揺れ動くところについて、描いた物語だと言えるでしょう。

## 迷子になりそうな道のりでの支え

ところで、面接場面では、来談者と面接者の関係を通して、人それぞれ

れの喪失体験を共に辿るようになります。時に迷子になりそうな道のりには、「一歩前を歩く誰か」(理論)の支えも必要です。例えば、ウオーデンの『悲嘆カウンセリング

グ・臨床実践ハンドブック』(旧版)。ちよろどの原稿を書いている時に、改訂版(山本力監訳、誠信書房)が出て送っていただいて、今読んでいるところですが、最新の研究も盛り込まれています。理論の学びと違い、小説や映画は、人それぞれの喪失体験をリアルに描いて、感情を追体験しながら、いわば横並びで歩きながら考える機会だと感じます。学びの入り口はどこにでもありそうです。



©2022 映画「やがて海へと届く」製作委員会

初心者のためのブックガイド

# 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

(2022年6月18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  
尚綱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◆

筑波大学大学院人間総合科学学術院人間総合科学研究群博士前期課程  
常磐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  
埼玉学園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  
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 \*  
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  
椋山学園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  
大阪公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総合科学研究科  
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  
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 \*\*  
広島大学大学院人間社会科学研究科  
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  
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◆

徳島大学大学院創成科学研究科  
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科学研究科  
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  
筑紫女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  
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  
志學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。

◆大学・大学院 (50音順).....

愛知学院大学心理学部、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、同大学院人文学研究科
茨城大学人文学部、同大学院人文学部
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
宇部フロンティア大学心理学部、同大学院人間科学研究科
江戸川大学社会学部
愛媛大学大学院教育学研究科
追手門学院大学心理学部、同大学院心理学研究科
桜美林大学健康福祉学群 / リベラルアーツ学群、同大学院国際学術研究科
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
大阪教育大学教育学部、同大学院教育学研究科
大阪経済大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
大阪樟蔭女子大学
大阪市立大学
大阪人間科学大学心理学部、同大学院人間科学研究科
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
沖繩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
香川大学医学部、同大学院医学研究科
鹿児島純心女子大学人間教育学部、同大学院人間科学研究科
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
関西大学社会学部、同大学院心理学研究科
関西学院大学文学部、同大学院文学研究科
関西国際大学心理学部、同大学院心理学研究科
関西福祉科学大学心理学部 / 健康福祉学部、同大学院社会福祉学研究科
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人文学部
京都大学
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
京都先端科学大学人文学部、同大学院人間文化研究科
京都橋大学健康科学部、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、同大学院心理学部臨床心理学研究科
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
健康科学大学健康科学部
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
神戸医療未来大学人間社会学部
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
神戸女子学院大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
神戸親和女子大学発達教育学部 / 文学部、同大学院文学研究科
駒沢女子大学人間総合学群、同大学院人文学研究科
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、同大学院心理臨床学研究科
四国大学生活科学部
静岡大学人文学部、同大学院人文学部
静岡福祉大学社会学部、同大学院社会学部
島根大学人間科学部、同大学院人間社会学研究科
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教育人文学部
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
聖カタリナ大学人間健康福祉学部
聖心女子大学現代教養学部、同大学院文学研究科
聖泉大学人間学部
清泉女子大学人間学部
聖徳大学心・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
仙台白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
中部大学人文学部
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
東京家政大学人文学部、同大学院人間生活学総合研究科
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
東京福祉専門学校ソーシャルワーク学部
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、同大学院人間情報学研究科
東北大学教育学部 / 文学部、同大学院教育学研究科
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
富山大学人文学部、同大学院人文社会芸術総合研究科
長崎純心大学人文学部、同大学院人間文化研究科
長野大学社会福祉学部
名古屋大学教育学部、同大学院教育発達科学研究科
名古屋市立大学人文学部、同大学院人間文化研究科
奈良大学社会学部、同大学院社会学研究科
奈良女子大学文学部 / 生活環境学部、同大学院人間文化総合科学研究科
鳴門教育大学学校教育研究科
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
弘前大学医学部
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、同大学院心理科学研究科
広島修道大学健康科学部、同大学院人文学研究科
広島文教大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
福岡大学人文学部、同大学院人文学部
福岡県立大学人間社会学部、同大学院人間社会学研究科
福岡島大学発達文化学類、同大学院人間発達文化研究科
福岡学院大学福祉学部、同大学院心理学研究科
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、同大学院人間学研究科
放送大学教養学部
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
宮城学院女子大学芸学部
武庫川女子大学文学部、同大学院文学研究科
武蔵野大学人間科学部、同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
白目大学心理学部、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
山梨英和大学人間文化学部、同大学院人間文化研究科
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 / 地域共創研究科
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
和洋女子大学人文学部

◆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、一般社団法人日本公認心理師養成機関連盟に加盟している大学・大学院等 (学部等名・研究科等名まで)、及び、認定施設です。ただし、改組等で学科名・研究科名が変更になっている場合もあります。詳細は、連盟のホームページに掲載されています。



本誌は年に2回発刊されますが、今年度から、新年度のスタートの時期と年度の折り返しの時期を別途に発刊するシステムに切り替わり、早くも今年度2回目となる29号をお届けすることになりました。

29号の特集1では、一般読者向けに「すっきりする体験」を取り上げました。長期化するコロナ禍や不況は社会全体の空気を重くし、閉塞感が増しています。しかし、その中で自分を保ち、さらにはより良い方向へと自分を導いていくのは、雲に覆われた日常の中で時折見える晴れ間のように「すっきりする」一時があるからこそではないだろうか。そこで、心が「すっきりする体験」について、多様な立場の心理臨床家から、それぞれの実践または研究から得られた示唆に富む知見を提供していただきました。

さらに、「当事者に役立つ心理教育」コーナーでは「自分に悩む」というテーマを取り上げました。「自分に悩む」ことで見える自分の再発見、悩みの捉えなおしなど、悩みに対する視点を変えて、本来は自分を大事にしようとする思いの一つであることに気づく手がかりになればと思います。

一方、特集2では、心理職から語られる「子どもたちの思い」を取り上げました。社会情勢が厳しくなり、大人たちの苦悩が増す傍らで、子ども達の思い、心の傷はいつも置き去りになりがちです。日常的に子どもに接していない会員も少なくないと思

いますが、日々子ども達と関わっている心理臨床家はその思いを届けてもらうことで私たちが子どもへの思いを忘れることがないようにしたいと思います。

一昨年から広報委員として作り手サイドに身を置く機会を得て初めて、この大変な作業がこれまで続いてこられたのは、心底これを楽しみ、面白いと思う編集委員の方々がいて可能だろうなということを実感しました。また、今回の編集作業を機に、今まで届いた創刊号から通巻28号まで、書棚に並べ直しながら改めて気づいたことが一つ。身の回りをその気で見直してみると、実は私はたくさん宝に囲まれて毎日を生きているということです。

29号の中にはたくさん宝があります。巻頭対談で坂口恭平氏が「自分の実践をもつて社会や我々に投げ込む問いと挑戦は、本誌だからこそ味わえる大変新鮮な刺激ではないか」と思います。本誌を手にするすべての方々に楽しい発見や気づきがあることを期待しながら、対談、執筆などご協力くださったみなさまに心から感謝申し上げます。  
(広報委員 奇恵英)

## 事務局だより

日本心理臨床学会は、理事の改選により、第7期理事会が発足しました。それに伴い、本誌の編集も、次号から新しい委員へ引き継がれます。コロナ禍でも、本誌の発行が滞りなく進めてこられたのは、一重に委員の先生方のご尽力によるものです。本当にお疲れ様でした。

それにしても、コロナの感染拡大について、既に3年目となりました。昨年の夏、ワクチン接種が定着してきており、多くの人が、来年へ向けて、なんとなく明るい希望を持っていたと思います。こうした予想に反して、未だコロナと共に私たちの暮らしがあります。

感染対策の浸透は、私たちの生活を大きく変えました。テクノロジーの面でも、大きな進歩があり、リモートによる交流が格段と増えました。本学会も会議や学術大会の方法がこの2年で大きく変わっています。例えば年1回の学術大会は、コロナの影響を強く受け、昨年は対面の交流機会を全て取りやめ、オンラインによる大会となりました。今年は、神戸で対面による発表とオンラインによる発表を併用した、いわゆるハイブリッド方式となりました。発表の趣旨は変わりありませんが、新たな発表の媒体や形式を試しながら、様々な可能性を生かせるよう、来年度へつなごうとしているところです。オンラインによる、一般の方や高校生を対象としたプログラムも用意さ

れておりますので、詳しくは学会のホームページをご覧ください。

この3年の間に、ウクライナ侵攻が起こり、また、気象の異変に伴う大災害の多発、新たな感染症の出現など、世界のあり様は、大きく揺らいでいます。

心理臨床の営みを通して、人々の心を探求する本学会が、こうした時代や社会のニーズに、しっかりと向き合えるよう、40周年を節目に、様々な角度からの自己点検を行ってきました。多様な変化を受け入れながらも、「変わらずに大切なものは何か」をしっかりと見極めながら、学術的な発展に向けて努めること。心の専門家として社会で広く活躍する本学会会員間の深い学びの場を護り、育てていくことが、心理臨床実践の質の向上に資する大切な営みであるということ、今期の振り返りとし、改めて実感するところです。

(財務担当理事・学会誌編集委員長 青木紀久代)

## 心理臨床の広場 29

Vol.15 No.2  
2022年9月1日発行

- 広報委員 岩倉 拓利 鶴 光 代人  
島 啓 東 烟 開 江  
奇 恵 山 中 淑  
津 川 律 子 野 村 れい か  
● 編集委員 大塚 紳 一郎 野 村 れい か  
嘉 嶋 領 子 子 子 映 亮  
重 宗 祥 子 子 子 亮  
高 橋 紀 智 本 聡 孝  
● 協力委員 櫻 庭 真 弓 山 崎 孝 明

● 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 (2023年4月発行)