

# 心理臨床の 広場

特集

① 希望のトリセツ

② 書くこと

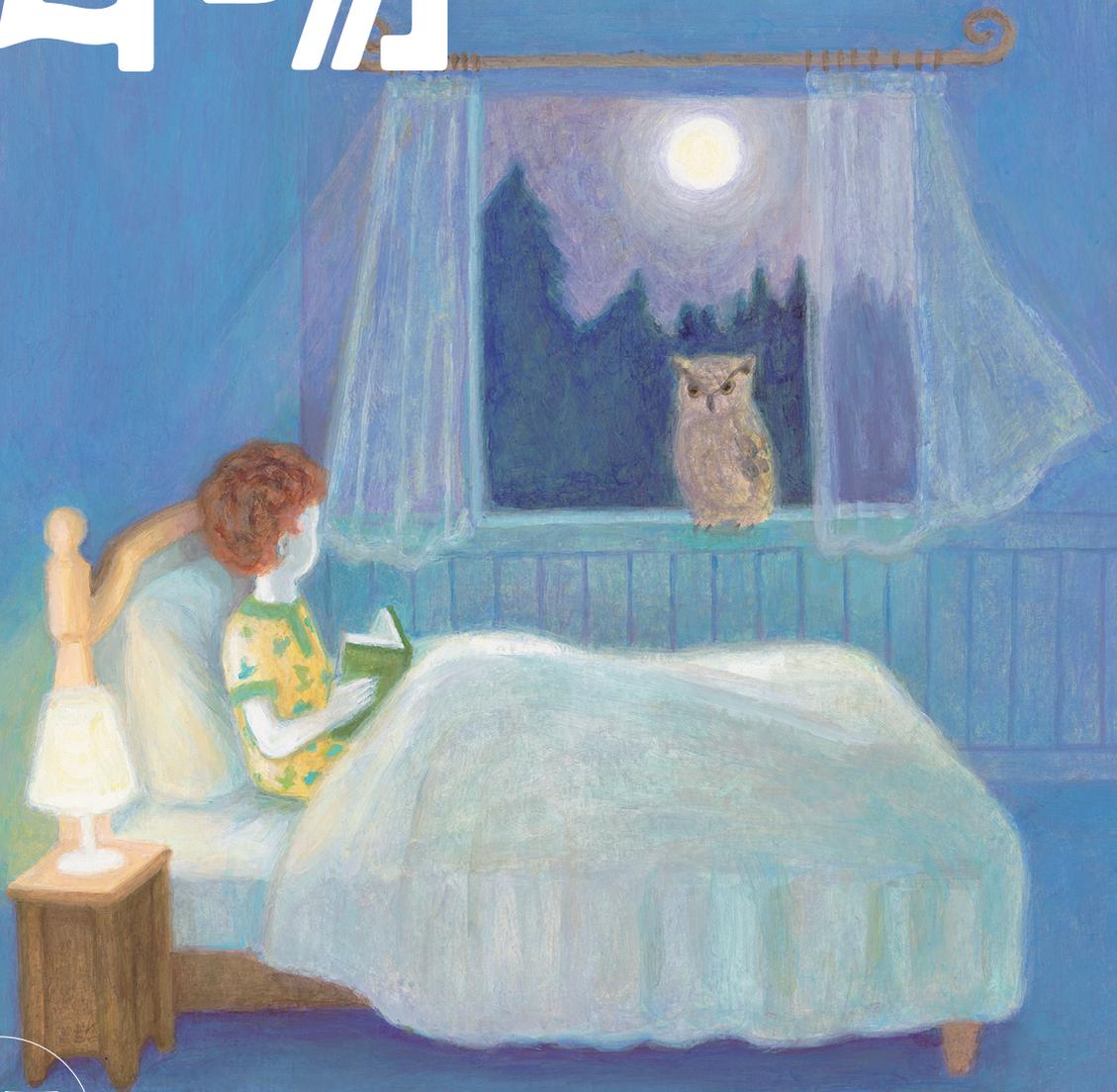
—臨床しながら書くこと・発信すること

対談

島本理生×福島哲夫

WORLD MAP

ローマでの国際学会に参加して



27

Vol.14 No.1 Aug. 2021



一般社団法人  
日本心理臨床学会



**福島** 今日はお越しいただき、ありがとうございます。

**島本** こちらこそ、ありがとうございます。

**福島** ずっとお会いしたいと思っていたので、この機会をいだけ、本当に幸せです。

**島本** 映画の監修の件も、ありがと

うございました。

**福島** いえいえ。本当に私でいいのかなと思いつつ、でもせっかくだからと引き受けて、とても楽しい経験させていただきました。実は原作の方は、僕がカウンセリングをしているクライエントさんから薦められて、けっこう早くに読んでい

たんですよ。そうしたらある日突然、オフィスに電話がかかってきて、それが『ファーストラヴ』という映画の監修をしてほしい」という依頼で、最初は何か騙されているのかなと驚きました（笑）。それから、まだ制作途中の脚本を見せてもらい、「この部分のカウンセラーの言葉づかいはちょっと直したいですね」みたいな話をしたので、「ちなみに主役はどなたなんですか？」と聞いたら「北川景子さんです」と言われて、またびっくりして。以前からファンだったので内心とても嬉しかったんですが、表情には出さないのでうにしてみました（笑）。

その後、北川さんとは撮影前に監

督といっしょにお会いして、役作りのために実際にカウンセリングを受けてもらったりしました。容疑者との面会室のシーンの撮影に立ち会ったのですが、もうリハーサルのあるカウンセラーが出来上がっていったんですね。それで、北川さんに思わず、「いや、素晴らしいですよ。その声の質とテンポが素晴らしい」と言ったら、「先日受けたカウンセリングのことをすっかり頭に浮かべながらやっています」とおっしゃっています。もう完璧な演技だったので、僕から何か申し上げるようなことは特になかったですね。

巻頭対談

Rio Shimamoto

# 島本理生 × 福島哲夫

Tetsuo Fukushima





島本理生著『ファーストラヴ』文藝春秋刊。  
第一五九回直木賞受賞の長編ミステリー。  
二〇二二年に映画化され、主人公の臨床心理士／公認心理師役を北川景子が演じた。

**島本** 私も映画を拝見して、北川さんが演じられた主人公が原作よりも優しくて落ち着いていたことが一番印象的でした。小説だと、ミステリー要素やエンターテイメントを意識した分、物語を盛り上げるために主人公のセンチティヴな内面を目立たせるところがあつたんですが、映画の北川さんからは包容力みたいなものが、台詞のない場面でも伝わって

きたのが印象に残っていますね。そこがすごくリアルだったなというふうに思います。

**福島** 僕が立ち会った撮影の中に、カウンセラー役の北川さんが、容疑者である若い女性に週刊誌の記事を見せて問い詰めるシーンがあつたんですが、北川さんは「これは厳しすぎる、心をえぐるようなことなのでしない方がいいです」と監督に主張されたんですね。で、後ろに立っていた僕の方を振り向かれたので、「臨床心理士や公認心理師ならそういうことはしないとします」と答えたことがありました。そうしたら監督も「では週刊誌は鞆の中に仕舞っておきましょう」となって、セリフも少し変わりました。

**島本** 映画の中でも『ファーストラヴ』はエンターテインメント作品と呼ばれるものですけれども、だからといって過激に追い詰めるようなところがなくて、本当に心の中に寄り添うというか、向き合うような流れになつていて…。やっぱり現場でもそういったやりとりがあつたんですね。その結果、女性の心というものに対して、ものすごく深くまで迫る

ような仕上がりになつていたと思います。

**福島** 僕が映画を見て最初に思ったのは、「ああ、男でごめんなさい」ということだったんですね。何か自分が男であることの罪深さというか、その男という存在が女性という存在をいかに傷つけているのか、あるいは傷つけ得るのかということについて、すごくズシンと重いものを感じました。

**島本** それは小説の中で女性を扱う上ですごく難しいところですね。私自身、書く上であまり男性を責め過ぎないように書きたいという思いはあるんです。というのも、やっぱり自分が責められているように感じる



と、そこで人は思考停止してしまいがちだと思うので。あまり片方の性だけを責めないように、もし物語の中で何か間違いを犯してしまった男性が出てくるとしても、じゃあ、なぜそんなことをしたのかということを書きたいなという思いはあります。男性の読者で、福島先生のようにすごく何か申し訳なく感じたという方もいれば、「こんな男ばかりじゃない」「本当にこんな男いるの?」という感想が届くこともあって、パレルワールドだなと思いますね。そこが小説の面白さでもあるんですけど(笑)。

### 小説とカウンセリング

**福島** しかし、島本先生は作品が多彩ですよね。主人公は繊細で傷つきやすく、～みたいな部分は一貫している感じですが、登場する男性たち、あるいは女性の友人なんかは本当に多彩で。ストーリーも多彩ですし、本当にすごいなと思いますね。

**島本** もちろん、書けなくて苦しむことは多々あるんですが、基本的には人間にすごく関心があるから書くことを楽しめるのだと思います。接

する相手も、世代や性別が違うこと  
で見えてくる強さだったり弱さだっ  
たりというものがそれぞれあつて…。  
何かその人の深い部分に触れるよう  
なときに、それを言葉で表現したく  
なるんですよ。

**福島** その点は、僕も似たような仕  
事をしてると思うんですね。だい  
たい週に二〇セッションくらいして  
いるんですけども、その二〇時間  
はクライエントと一対一ですごく深  
い話をします。そうすると、本当に  
いろんな方がいろんなことで悩まれ  
ていて、そして時にはこちらを厳し  
く問い詰めたり、あるいは「前回の  
カウンセリングは意味がなかった」  
みたいに批判的なことを言われたり  
もします。でも、みんな違っていて  
同じことは二度とないですし、だか  
らいつも新鮮な気持ちでお会いでき  
るんです。

作家の方がすごいなと思うのは、  
そこにさらにクリエイティブティが  
加わって、自分で物語を作り出せる  
ことですね。僕たちが書く論文のク  
リエイティブティとはもう全然違う、  
すごい世界があつて。それは大変な  
営みだと思います。

**島本** とはいえ、フィクションであ  
るがゆえに、ある種都合の良いよう

に物語や登場人物を書き換えられる  
メリットはあると思うんです。けれ  
ども、実際の人間関係の中だと、や  
っぱり人の感情って思いどおりには  
行かないですし、先ほどのお話のよ  
うに、相手の感情がぶつかってくる  
こともあると思うんです。そういう  
ときってすごく疲れたりされないの  
ですか？

**福島** 疲れるというよりはやっぱり  
傷つきますよね。時には「穏やかな  
言い合い」みたいななることがあり  
ますし。でも結局、その言い合いが  
うまく建設的な方向になっていつた  
らすごくうれいすし。そうでは  
なくて、カウンセリングを受けるの  
をやめますとなった場合にはこちら  
も傷つく。ある程度傷つくんですけ  
れども、また何とか乗り越えていく。  
クリエイティブティとはまた違った  
力が必要なのかなという感じがしま  
すね。

**島本** 現実の中の人間関係で、そう  
いった混乱した感情を相手にぶつけ  
たら、うまく行かないことが大半で  
しょうし、そのためにも、安心して  
感情をさらけ出せる、カウンセリン  
グのような場はとても必要だとい  
ふに私も感じています。

でも、何でしょう。その「対話」



がうまくいくときって、何か相性だ  
ったり、タイミングだったりがある  
のでしょうか。それとも、まずは相  
手の話を真つすぐ聴くといったシン  
プルなことなのでしょうか？

**福島** まずはできるだけ共感的に、  
相手の視点に立つて聴くというのが  
基本ですけども、大切なのはいか  
に相手が言いたいことの本質をぐっ  
と掴めるか、しかも肯定的に寄り添  
えるかみたいなところですよ。あ  
と、「今はこれを言うのはちょっと  
待とう」みたいなタイミングの問題  
もありますし、静かに少しずつ話し  
た方がいいだろうという人がいたり  
いっぱい話してくる人にはこちらも  
いっぱい話して…みたいなこともあ

りますね。あちらはいっぱいしゃべ  
っているけれども、実は自分で止ま  
らなくなっちゃっているから話して  
いるだけで、止めてあげたほうがい  
い場合もあるんですよ。

**島本** ああ、それは今までまったく  
気づかなかつたです。私のまわりにも  
ディーブな悩みを打ち明け出して  
止まらなくなる友人や知り合いつて  
いるんですけど、それがあまりに一  
方的に長時間続くと、さすがにこち  
らも聴くのが辛くなつてきて。でも、  
「遮っちゃいけないのかな」と思っ  
てました。たしかにそういうときつ  
て、相手はどんどん混乱したり、あ  
るいはヒートアップしてきてどこで  
止めたらいいかわからなくなつてい  
たりしますよね。

**福島** カウンセリングの良いところ  
は、そこで一旦止めて、「じゃあま  
た来週、続きをお話ししましょう」  
というふうに行うことです。普通  
の友人関係だと、なかなかそれは難  
しくて、また会おうと言ってもそれ  
がいつになるかわからない。その点、  
カウンセリングは毎週予定を入れて、  
とにかく継続的に取り組むことがで  
きるんですよ。

## 対話の中にある救い

**福島** 先ほどの「カウンセリングをしていて疲れないか」という質問なんですけど、一番伝わりやすい答えが、僕は子どもの頃から暗い話が好きなんです。暗い話をたっぷり聴くと、「ああ、生きている」という感じがするので（笑）。

**島本**（笑） そうなんです。じゃあ、比較的暗い話を聴き続けても、もともと苦にならないんですか？

**福島** そうなんです。明るい話を聴いているとすごく疲れてきて、「どうぞご自由に」と言いたくなるんですけど、例えば「死にたい」と言っていた人が「最近はまだあまりそう思わなくなった」とか「生きていてもいいかな」と思うようになってきたというふうになると、とても嬉しんです。だから、単に暗い話だけが好きなわけではありません、状況がちょっとだけ良くなる、これがすごく大好きです。それがあると、ほかの辛い話とか、ほかのうまくいかないカウンセリングも耐えられるんですね。

**島本** 確かにプライベートの会話のときでも、初めはお互いに悩みを抱



えてごちゃごちゃしている状態から、話すことでだんだんお互いがすっきりしていく感覚って、とても清々しいですし、信頼関係がそこで一段深まっていくような解放感だったり、嬉しさがありますよね。

ちょうど昨日、一九五一年に撮られた『田舎司祭の日記』という映画を観てきたんです。神学校を出たばかりの若い神父が北フランスの田舎町に派遣されるんですけど、村の人たちは噂話をするにすぎないしか楽

しみがないようなところで…。初めは彼の崇高な志と、村の人たちの雰囲気と全然合わなくて苦悩するんですが、一人、溺愛していた幼い息子を亡くして絶望しているご婦人が出てくるんです。自分はもう神様なんか怖くない。神の罰ならもうとつくに受けた。神様のいない国に息子と行きたいというふうに言っていて。それで若い神父は彼女を見捨てられなくて、「神様とは何か」という対話をほとんど討論のような形です

んです。すると、ふと突然、ご婦人のほうが神の国が見えたような表情になって、初めてそこで息子が死んだことから救われるという、そういう宗教的な対話も、ある種すごくカウンセリング的だなというふうに思ってたんです。今のお話を伺っていて、ふとその場面を思い出しました。

**福島** ああ、そうですか。うんうん。  
**島本** 人って絶対に自分のことを自分自身だけだとわからないと思うんです。何か対話によって導かれるというか、これは人が普遍的に、古来から必要としてきたことなんだなというふうに、その映画を観てすごく思いました。

**福島** なるほど。たとえ「神」という名前で呼ばなくても、対話の中にそういう尊い瞬間が来るとか、二人で対話しているけれども、それを超えた何かを訪れるということは確かにあると思いますね。それを待たつための対話というのが、カウンセリングでもあるし、友人関係でも深い対話だと、そういうものがあつたりしますね。

**島本** ただ、ちょっと最近感じるこ  
とがあつて。そういう暗い話や深い対話というものをしてはいけな  
いんだと思つている方って結構多いです

よね。私の周りでも、「愚痴を言っ  
てしまつてごめん」とか「こんな暗  
い話をしてごめん」とか、そういう  
言葉をつけて、相手が途中で話を切  
り上げようとするのがわりとある。  
私はお互いが親密になればなるほど、  
そういう話ができるのが醍醐味だと  
思っていたのですが……。何かそうい  
ったものを見せてはいけなかったり、  
見たくないと思つていたり、そうい  
う人が今はすごく多いように感じら  
れます。

**福島** 僕もすごくそう思いますね。

特に今の若い人たちの友達関係は、  
自分の暗い話や病んでいる話の中身  
をちゃんと相手には言わないことが  
すごく増えていますね。最近の調査  
でも友人には自分の悩みを打ち明け  
ず、親にだけ言っていることが明ら  
かなんです。もう親しかいないんで  
すね。親戚も隣近所も友人も心を開  
けないので、残るは親だけなんです。  
そうすると、いい親だといいです  
けれども「毒親」だと、悩みすら聞  
いてくれなかったり、あるいは本人  
のせいにしてたりして本当に傷ついて  
しまつて、ほかの修復する場所がな  
いというのが今の若者の苦しいとい  
ろだと思ふんですね。

おそらく世界的にそうですけれど

も、日本もこの数十年、悩んでいる  
ことや苦しいことをあまり人に言わ  
ない。それから、自分の内面の豊か  
さまでも、あまり人には出さないと  
いう生き方になってきています。そ  
のことはもうずっと感じていて、内  
向人間が居場所を失っている気がす  
るんです。日本にはもともと内向型  
の人が多いのだから、そういう人た  
ちが活躍できる場所と価値観をみん  
なが持つて、「内向人間でいいじゃ  
ないか」と、個人的に内向人間の復

権を唱えているんです。

そういう人間が、堂々と生きてい  
ける世の中になるといいなと思いま  
すし、そうしないと結局、内向的な  
人は引きこもつてしまう。引きこも  
るしかなくなつて、今日本に一〇〇  
万人以上の引きこもりの人がいるわ  
けですよ。

**島本** そうですね。引きこもりの問  
題って非常に難しいなと私自身は感  
じていて、たとえば親に反抗するに  
しても、外にエネルギーが出てい



対談 島本理生×福島哲夫

状態ならまだわかりやすいと思ふん  
です。でも引きこもつていると、お  
そらくそれを見ている側の人は、ど  
うしていいかわからないというのが  
正直なところだと思ふんですね。

最近、そういうふうな自分の内  
面を隠す一方で、何か自分の精神状  
態の悪さというものを、自己責任だ  
と思ひすぎる人が増えている印象も  
あります。この前話していた年下の  
女の子が、最近すごく精神状態が悪  
くて、メンヘラっぽくなつてきたか  
ら、迷惑をかけるので人に会いたく  
ないというふう言つてたんですね。  
でも、よくよく話を聞いてみると、  
身内の方が亡くなつたり、仕事で大  
きなトラブルがあつたりして、精神  
状態を崩しても仕方ないような原因  
や理由がとてはつきりあつたんで  
す。それって普通に心が機能してい  
たら精神状態が悪くなるのは当たり  
前と私なんかは思うのですが、何か  
そういうときにでも、メンヘラ、と  
いう言葉であたかも自分に問題があ  
るかのように言つてしまう。どん  
なときでも通常運転でこの日常生活を  
回していかなければいけないとい  
ふように、今の人たちはちょっと思い  
過ぎなのではないかなと思ふように  
感じるんです。

## 夢と想像力

**福島** 僕の専門の一つに「夢分析」があるんですが、最近は夢を見ない人がどんどん増えているんですよ。

**島本** ええっ！ 夢を見ない人っているんですか？

**福島** そうなんです。「夢を見ましたか」と聞くと「見ません」という人と、それから「たまに見るけど覚えていません」という人が大多数で、「最近こんな夢を見ました」と言える人は滅多にないんです。おそらく島本さんは言える方だと思いますが（笑）。

**島本** そうですね（笑）。

**福島** そういう人は少数派になっちゃったんですね。「夢分析」ってその人の夢をお聞きしながら、まあ「味わう」という表現が一番近いんですけれども、ポジティブな目で味わっていくと、夢そのものがどんどん変わっていくって、それに伴って自分の心理状態や行動パターンが変わっていくって、これが「夢分析」の醍醐味なのですが、そういうことができる人がすごく少なくなっちゃいました。

**島本** 人はなぜ夢を見なくなつたの

でしょうか？

**福島** まだはつきりとしたエビデンスは出てないんですけども、一つは、先進国の中でも日本人が一番睡眠時間が短くて、それがさらに短くなっているんですね。あとはテレビやスマホを見て、イマジネーションを奪われているという、そういう感じもしますね。

**島本** 確かに、テレビを延々見続けるというところは少なかったんですけど、スマートフォンが普及してからは本当に寝る直前まで見てしまったりして…。表面的な情報だったり、書いた人の一方的な主観が、頭の中でいっぱいになり過ぎて。そうすると自分の想像力や余白というものがどんどんなくなっていく感じはありますね。

**福島** 島本さんは普段どうやってその想像力やクリエイティビティを保たれているんですか？

**島本** 私は、たぶんスマートフォンが作家にとっても一番の敵だと思っていて（笑）。しかも強敵なので、意識的に機内モードにしたり、メールの通知が表示されないようにしたりして、とにかくスマートフォンを物理的にあまり使えないようにしています。



あと、昨日その映画館に行ったときも、たまたま隙間の時間ができたので、できるだけ今時じゃない作品を狙って入ってみたんですね。そうやって意識的に自分を日常から切り離して、少し特別な空間で心落ち着ける時間を作るようにはしています。

今のコロナ禍だと色々制限があつて難しいのですが、映画館や美術館もそうですし、あとは旅行中の移動や、駅のホームで待っているときに、ただ景色だけを見るようにしてみる。情報過多の都会において、自然にそういう瞬間が生まれることは今ほとんどないの、普段から自分で意識

的に作るようにしています。

本をたくさん出していると、どんどんアウトプットが増える一方で、インプットの時間がなかなか取れなくて。今は仕事もメールで全部来るので、その返信だけで朝の1〜2時間が簡単に取られてしまったりするんです。本当はパソコンを開くときって小説を書くときだけにしたいんですね。

**福島** それは大事なことですね。小説は夜書く派ですか、昼書く派ですか？

**島本** 最近は夜は一切書かないです。小学生の子供がいるので、朝一緒に

起きて夜一緒に寝るとい生活生活を今  
はしています。ただ、そういう生活  
をするようになってから精神的な不  
調はすごく減りましたね。

### 若い世代に向けて

**福島** 最新作の『2020年の恋人  
たち』を読ませていただいたんです  
けれども、健康的だなあと思って  
(笑)。

**島本** (笑) 小説からそんなことま  
で読み解かれてしまうのですね。

**福島** 主人公の行動と思考がとても  
健康的で、しかもエンディングもす  
ごく良くて。言ってみれば、我々カ  
ウンセラーが目指しているのもこう  
いう世界だし、島本さんが健康にな  
られてきているんだなあという  
(笑)。



**島本** そうかもしれないです。強制  
的にでも健康的なサイクルで生活を  
せざるを得ないというのがやっぱり  
心身には良いというのもあると思っ  
ますし、もう一つは、年齢を重ねる  
ことで楽になったという実感があ  
ります。やっぱり女性は若いうちで  
本当に今から振り返ってみても大変  
だったなというふうに思うんですよ  
ね。女性だからと求められるものだ  
ったり、役割だったりがあつて、そ  
れに振り回されたりもして。何か一  
人の人間として社会に立つというこ  
とが、本当に難しかったし、どん  
な努力しても若い女扱いしかされな  
かった、という経験は今振り返つて  
みると、たくさんありますね。

それで、今は自分がその大変さか  
ら少し抜け出せたからこそ、次の若  
い世代の方には、女性としてではな  
く、人としてもっと伸びやかに生き  
られる世の中であつてほしいなとい  
うふうにすごく思うんです。その一  
方で、若い男性だったり、男の子の  
孤独というものも考えていかなけれ  
ばいけないなというふうに最近思  
うようになったんですね。

というのも、今思い返してみると、  
確かに若い頃って嫌な目にも遭うし、  
危険なこともあつたのですが、その

分、助けしてくれる人も多かつたん  
です。それに比べると、若い男の子  
で、助けを求めることも、また助け  
てくれようとするとする人も、若い女の子  
に比べると少ない印象があります。  
それこそ、若い男の子の孤独だつた  
りをどうやって社会が助けていけば  
いいのだろうということも最近はや  
く考えます。

**福島** なるほど、確かにそういうこ  
とはありますね。以前カウンセリン  
グをしていた若い男の子なんです  
「自分の彼女に嫉妬している」と言  
うんですね。それで「どうして？」  
と聞いたら「彼女にはいろんな助け  
てくれる人がいる」と。「僕も彼女

を助けているし、ほかの人もいろい  
ろ助けていて、それはすごくいいと  
思うけれども、僕にはそういう人が  
誰もいない」と。

**島本** その男の子は、自分は彼女を  
助けていると思う一方で、自分が彼  
女に助けられているとはあまり感じ  
てないのですか？

**福島** そこはあまり意識してはい  
ないで……。そのあたりが若い男性  
の難しいところで、共感性が少ない  
というか、相手の立場に立つという  
視点があまりないんですね。

**島本** 女の子に比べると、そもそも  
男の子のほうが成長段階で、共感性  
だったり、感情を語るということを





あんまり求められなかったり、重要視されていないと感じることはあります。

**福島** そうですね。おそらく発達のにも、そういう共感性や感情が育つのが、男の子のほうが遅いと思うんですね。だから、男性も三〇歳を過ぎると、だんだんとそういうことが語れるような人が増えてはくるのですが、二〇代の男性は「苦しんではいけるけれども語れない」みたいな、そういう人がすごく多いですね。だから、周りからの援助も受けにくいということがあると思うんですね。これも科学的な調査の結果なんです。

すが、年齢が上がれば上がるほど幸福度は増していくというのが、世界的にもあるんですよ。

**島本** ああ！ やっぱりそうなんですね。

**福島** はい。六〇歳、七〇歳、八〇歳と、年齢に比例して幸福度は増しているんですね。確かに僕も、今は六〇歳を過ぎましたが、だいぶ楽になりましたね。だから、島本さんもまだまだ先は明るいと思いますよ（笑）。

**島本** ああ、それはすごく希望のある言葉で、嬉しくなりますね（笑）。  
**福島** そうなると今度は、若い人た

ちにちよつと幸せを分けてあげようと思いたくなりますよね。今の若い人は、この先もずっとこんなふうに苦しいことが続くと思っているでしょうし、自分のどこをどう伸ばすと幸せが来るのか、幸せに近づくの、なかなか想像できないので、やっぱりそこは上の世代が少しヒントをあげたほうがいいですよ。

島本さんはそれを小説という形で実現しようとしているし、僕はカウンセリングと教育によって若い人を応援するという感じで、やっぱり我々は似た仕事をしていると思うんですけどね。

**島本** そうかもしれないですね。私の読者には若い方も多くて、すごく切実な悩みだったり、つらかった過去についてのお手紙をいただくことがよくあるんです。そういう読者の方に、やっぱりこれからも向けて作品を書いていけたらなと思いますね。  
**福島** ちよつと僕のほうがしゃべり過ぎちゃったかもしれないですが大丈夫ですかね？

**島本** いえいえ、すごく興味深いお話をたくさん聞かせていただいて、ありがとうございました。

**福島** いえ、こちらこそ楽しかったです。ありがとうございました。

島本理生（しまもと・りお）

一九八三年生まれ、東京都出身。一五歳の時に「ヨル」が「鳩よ！」掌編小説コンクール第二期一〇月号に当選、年間MVPを受賞する。二〇〇一年に「シルエット」で第四回群像新人文学賞優秀作を受賞。二〇〇三年には「リトル・バイ・リトル」で第二回野間文芸新人賞を史上最年少で受賞する。二〇〇五年「ナラタージュ」が第一八回山本周五郎賞候補となるとともに、「この恋愛小説がすごい！二〇〇六年版」（宝島社）第一位、「本の雑誌」選ぶ上半期ベスト一〇」で第一位を獲得しベストセラ―となった。また二〇一五年に『Red』で第二回島清恋愛文学賞を受賞、そして二〇一八年『ファーストラヴ』で第一九回直木三十五賞を受賞した。最新刊は『星のように離れて雨のように散った』。

福島哲夫（ふくしま・てつお）

明治大学文学部日本文学科卒業、慶應義塾大学大学院博士課程単位取得満期退学。一九九九年より、大妻女子大学人間関係学部専任講師を経て、現在は大妻女子大学人間関係学部社会・臨床心理学専攻および大学院臨床心理学専攻教授。二〇一四年より名城カウンセリングオフィスを開設。研究領域と実践の中心は、ユング心理学ならびに「その人その人に合わせた様々な心理療法（カウンセリング）を、工夫して適用する統合的心理療法」と後進への指導。二〇一九年より日本心理療法統合学会の初代理事長を務める。著書に『公認心理師標準テキスト 心理学的支援法』（共編者、二〇一九年）、『公認心理師必携テキスト』（共編、二〇一八年）、『心理療法統合ハンドブック』（共編者、二〇二二年）ほか多数。



装画 わたべめぐみ

巻頭対談 島本理生×福島哲夫 01

巻頭言 心や社会に伝播する感染症 乾吉佑 10

Special Feature Articles

特集1

希望のトリセツ 責任編集：岩倉拓 11

“希望”は“絶望”の裏側に眠っている——心理臨床の断片より	祖父江典人	12
ユーモア	宮戸美樹	14
ぼっちの遊び	嘉嶋領子	16
鬱——猫の手も借りたい苦しみを見る希望	木甲斐智紀	18

特集2

書くこと——臨床しながら書くこと・発信すること 責任編集：津川律子 23

スクールカウンセラー便り	上田勝久	24
誰に宛てて書くのか	信田さよ子	26
広大な野で小さな研究を始める	日野映	28
余はいかにしてTwitterの实名アカウントとなりしか	東畑開人	30
心理臨床の豊かな果実を広く世に伝えよう	杉原保史	32

当事者に役立つ心理教育 責任編集：岩倉拓

「死にたい」と言われて、こちらが辛い……「死にたい」人と共に生きていくために必要なこと	末木新	38
“死にたい・消えたい”と思う時……	シャルマ直美	39
寂しい——妻と夫を分かちつもの、つなぐもの	野末武義	40
ずっとずっと、ずっと寂しい	木下直紀	41
「弱さ」の世代間格差——高齢者が楽しくないのは当たり前か	黒川由紀子	42
「なんとなく毎日が楽しくないな」と感じている中学・高校・大学生のあなたへ	徳田智代	43
ムカつく——一緒に言葉を探す	尾谷健	44
ムカつく——カップルの場合	園田雅代	45

Serial Articles

こころのリフレッシュ さまざまな「なんちゃって」活動	窪田由紀	20
先生たちの卒業論文——針塚進先生	徳田智代	22
心理臨床学会から 第40回大会実行委員会を代表して	岩壁茂	34
てんてん こころの広場に行く その10	細川韶々	36
WORLD MAP ローマでの国際学会に参加して	小野聡士	46
心理臨床家の養成 大阪大学	野村晴夫	48
少年鑑別所	鬼頭真澄	50
初心者のためのブックガイド 『夜と霧』	重宗祥子	52
『1日誰とも話さなくても大丈夫』	櫻庭真弓	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	岩倉拓・青木紀久代 56

## 巻頭言 心や社会に伝播する感染症

専修大学名誉教授／多摩心理臨床研究室 乾 吉佑

新型コロナウイルスの感染症が課題となつて一年以上が経つ。最近、ワクチン接種が医療関係者と高齢者に開始されたが、依然として大多数の市民はマスクと三蜜回避の自衛的手段で日常を過ごしている。この一年私たちはどんな状態だったかを振り返ると、感染陽性者何名や病床数ひっ迫、死亡者数、変異型ウイルスで感染拡大と国や自治体、マスクから毎日伝えられ、私たちは感染症に追い立てられ落ち着かない心的状態になっていたし、今日もそうである。

病気としての感染症はもちろん重大だ。その一方私たちは、知らず知らずの内に不安や怯えが喚起され、自然に身を守る適切な防御対応だけでなく、感染過敏からマスクや抗菌剤の買いだめに走った。過剰反応は、国内外での「自粛警察」騒動や、米国の一部で見られるアジア人襲撃や嫌がらせ攻撃の差別行動を引き起こした。

この点を振り返ると、「身体病の感染症」が私たちの「心に感染」して、不安や恐怖を生み、私たちの気づく力、

聴く力、自分を支える力を弱めた。そして「社会にも感染」し、自粛警察や人種差別まで伝播していたと言えよう。最近の第三波では市民に別な反応も出ている。適切な自治体のメッセージや報道も、すでに私たちには耳タコで、正常性バイアスから自分は大丈夫と否認する心性が過剰になっている。国のまん延防止等重点措置や緊急事態宣言も真剣に受け止め評価せず、「また同じことを言っている!」と反発心も生じている。国や自治体も身体病の狭義の感染対策に目が向きすぎ、巻き込まれて方針提示に一貫性を欠く。市民感情との齟齬も生じるなど由々しいことだ。ここで改めて、「感染症には三つの顔があり、それらが循環する」ことを、国も私たちも再検討してみることが、今必要ではないか。

参考文献・森光玲雄監修(二〇二〇)『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!〜負のスパイラルを断ち切るために〜』日本赤十字社  
(<http://www.jrc.or.jp/>)

# 希望のトリセツ

希望の取扱説明書。ブルーな気分で落ち込んでるとき、うまくいかないとき、うつうつとした気分のときに手に取っていたければと編めました。

希望にトリセツなんてあるの？と不思議に思われるかもしれませんが。希望は自然と湧いてくるもの？ そうですね。たしかに希望に満ち溢れている時には、取説は必要ないでしょう。

しかし、人生の道行きの中で困難な状況や思い通りにはならないこと、ネガティブな感情や考えにとらわれて抜け出せなくなってしまうことがあります。そんな時はまるで「この世の終わり」のような気持ちになりますよね。これは私たちの奥底に眠っている超ネガティブな気持ち、「絶望」につながります。絶望は希望を駆逐し、ここからみついてしまいます。

新型コロナウイルスによって、当たり前だった日々が失われ、行事や大会が中止になり、留学や遠征などの予定がなくなったり、友達と遊んだり学んだりする時間が制約されたり、たくさんのことが中止、延期、自粛を余儀なくされています。

それぞれの人生にとってひとつひとつが大切なことです。希望を託していたさまざまな出来事を失ってしまふ。私たち心理臨床家にとっては、このように「何かを失うこと＝喪失体験」は、ここらに大きな影響を与える問題です。積み重なる喪失体験や日常の変化がじわじわと効いてきて、希望が見失なわれ、絶望が顔を

覗かせてしまったてはいないでしょうか？ そして、ウイルスは人と人との親密な関係のあいだに入ってくるものです。人間関係が遠ざかり過ぎたり、近づき過ぎる時、さまざまな問題が生じます。この人と人との関係の変化の影響も私たちは心配しています。

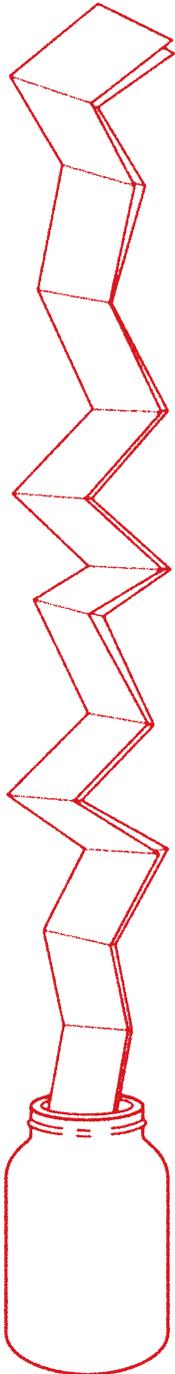
ひとつだけ伝えておくべき大切なことがあります。絶望はまるでそのまま絶望に感じられますが、それは「こころ」の中の感情や感覚です。ともに考えていくこと、工夫をしていくことで、絶望は希望に形を変える可能性をもっています。

私たち心理臨床家にとって、この「希望」と、対になる「絶望」はいつも切実で身近な問題です。この2つをどう扱っていくのか、毎日知恵と工夫を絞っているととっても過言ではありません。ただでさえ、生きづらさがある上にコロナ禍に見舞われた現在。この特集はこころが苦しい時に、どのように希望を持ち、希望を保つのかについての臨床家の知恵がつまっています。「苦しいけど、ここから歩きはじめよう」そんな気持ちをこめました。

まだまだ希望が見当たらない？ 取説だけでは足りなかった？ 取説を読んでみて興味を持った？

そんな時は、私たちカウンセラーに会うためにカウンセリングルームの扉を叩いてください。カウンセラー一同こころからお待ちしています。

あざみ野心理オフィス 岩倉拓



# 希望は絶望の裏側に眠っている

—心理臨床の断片より

希望の「コウノトリ」に運ばれて  
生まれてくる私たち

私たちは、たいていの場合、多くの希望をもってこの世に生を受けます。「優しく思いやりのある女の子に育ってほしい」「強くたくましい男の子に育ってほしい」など、私たちは、母親や父親、さらにはその祖父父母などから、多くの希望を持って迎えられます。この願望について、フランスの児童精神分析家であるレ

名古屋心理療法オフィス

## 祖父江典人

ボヴィシは、母親にとっての「想像上の子」と命名しています。すなわち、こんな子になってほしいと願う、母親にとっての「希望の子」という意味です。

虐待家庭や一部の例外を除いて、私たちの生の第一歩は、希望とともに始まるのです。

大きな希望を背負った子どもから、小さな希望のわかる大人へ

さて、私たちは親からの希望を背

負って歩き始めるわけですが、それは次第に私たち自身の希望となります。誰しも経験のあるところでしようが、スポーツや音楽などの習い事を始めたりしますと、私たちの夢は膨らみます。「プロ野球選手になりたい」「ピアニストになりたい」など、私たちは、自分の可能性に希望を託します。小学生くらいまでは、夢はどんどん膨らむかもしれません。ですが、次第に私たちは、「現実」に出会います。自らの才能や努力が、そこまで及ばないことを知ることです。私たちは自らの希望に「幻滅」していきます。すなわち、「僕はイチローにはなれない」、それどころか「プロ野球選手にもなれない」「野球部のエースにもなれない」ことを知っていくのです。

このように、私たちの人生は、「希望」が「現実」に出会う「宿命」を背負っています。その宿命の衝撃が外傷的になれば、「絶望」と化します。ですが、宿命の衝撃に耐えられれば、また「次善の希望」を描くことも可能なのです。このことを精神分析家のウイニコットは、「脱錯

覚」のプロセスと呼んでいます。すなわち、私たちは、イチローにはなれなくとも、草野球の選手にはなれるかもしれない、あるいは、道を違えて「企業戦士」や「頼りになるお父さん」にはなれるかもしれないのです。

私たちは、いわゆる「小さな希望」なら掴むことができるかもしれないのです。

さて、ここで心理臨床の中で、過酷な運命により、「絶望」に見舞われた事例についてお話ししましょう。私の臨床経験に基づいていますが、創作事例です。

希望は絶望の裏側に眠っている

私どものように心理療法を本分とする仕事をしていきますと、さまざまな事例に出会います。ここではDV事例を簡単に紹介しましょう。

その女性は、二〇代にてうつ症状を主訴に私のもとに現れました。彼女は、付き合っている男性との間で、DV被害に悩んでいたのです。ですが、生育歴を聞いてみると、彼女は

もともと両親から虐待を受けていました。父親は家庭の支配者で暴力が激しく、母親は冷淡な人でした。

心理療法が開始されますと、彼女は何事も淡々と他人ごとのように語りました。しかも、彼のDVはひどいものだったにもかかわらず、彼女は必ず彼のもとに戻っていくのです。理由を聞くと、「よくわからない」など、要を得た返答は返ってきたません。時には人を食ったように、「暇だから」などと語ります。彼女は運命の流れに身を任せ、「考えよう」としないのです。

ところで、「心理療法って何？」って聞かれることがよくあります。一概には答えられない難しい質問です。ですが、精神分析という人のところを深く理解していく種類の心理療法では、「考えること」がとても重視されるのです。何を考えるのかという点、自分について、他者について、自分と他者との関係について、セラピストと共に考えていくのです。それによって、「自己を知り」、自らの自我（主体性）を強くしていくことを目的とします。

したがって、私は彼女の態度にかなり苛立たされました。まるで他人ごとのように、ひどい目にあっても、その状況を「考えよう」としない「局彼女は、自分の運命に「絶望」していたのです。ですが、それは無理もないことです。小さい頃から暴力の鞭に打たれ、長じてからもDVにあい、彼女は自らの人生を呪っていたのです。ですから、彼女は運命のなすがままに「無力」になっていたのです。

言葉を換えれば、彼女は「破滅願望」を強く宿していたともいえます。私は、それを彼女に解釈（伝達）しました。「あなたは、暴力の中で無力になって死んでいき、彼にも自らの運命にも復讐しようとしているのでしよう」。もちろん、その復讐の中には、カウンセラーとして幸せな人生を送っているようにも見える、私に対する復讐も含まれていることでしょう。彼女は、自らも世の中も憎み、死んで最後に一矢報いようとしていたのです。

彼女は私の言葉に顔色を変えまし

た。「そんなひどいことを言ってもいいのですか」と言うのです。それから、彼女の淡々とした態度も変わりました。私に対して、明らかに嫌がらせの言葉を吐くようになったのです。すなわち、私に対する「復讐」が始まりました。ですが、それとともに、彼女の生への意欲が復活したのです。なぜなら、彼女は私に対する「復讐」を「わがままを言えぬ」こととして、体験するようになつたからです。

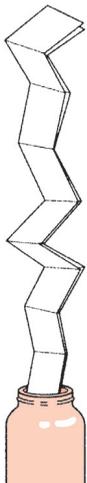
これは何と「小さな希望」でしょうか。「わがままを言える」「思ったことを言える」というのは、通常の人生でしたら、幼い頃から当たり前なことでしょう。それが彼女の人生では、まったくかなえられることなく、「絶望」と化していました。それでも、その絶望の裏側では、「わがままを言える」が、「小さな希望」として眠っていたのです。

ほかに、過酷な運命に晒されたクライエントは、数えきれません。彼らはみな、「頼りになるお父さんにもなれなかつた人」たちです。ですが、先の彼女が、「わがままを言

える」希望を宿したように、「小さな希望」なら誰しも手に入れることもできるのです。

希死念慮が強く、長く引きこもっていた女性は、長い心理療法の果てに「このまま男の人と付き合うことなく死ぬのは嫌だ」と語るようになりました。彼女の、その「小さな希望」も、現実にはかなえられることはないのかもしれませんが、しかし、たとえかなえられなくとも、ここに「小さな希望」が宿れば、生への意欲に灯がともります。

私たちが現実と向き合い、考え続けることができるのなら、「希望」は「絶望」の裏側で静かに目を覚ますのです。



# ユーモア

「笑う門には福来たる（笑門来福）」  
ということわざがあります。『広辞  
苑（第六版）』によると、「いつもに  
こにこして笑いが満ちている人  
の家には自然と福運がめぐって来  
る」と書かれています。どうやら  
「笑う」ことの中には希望があるよ  
うです。

## ユーモアと笑い

普段の生活の中で、私たちは何か

横浜国立大学

## 宮戸美樹

に対して「おもしろい」と感じた時  
に笑います。冗談やギャグなどの刺  
激を「おもしろい」と感じれば笑い  
ますが、おもしろいと感じなければ  
笑わない（笑えない）のです。です  
から、「笑い」には「おもしろいと  
感じること」が必要なのです。

人間の心の動きを研究する学問で  
ある心理学の世界では、「ユーモア」  
をおもしろみやおかしさを意味する  
言葉として使い、「おもしろいと感  
じる」心の動きの研究が行われてき

ました。上野行良（二〇〇三）は、  
ユーモアを、何のために使うかとい  
う観点から、①誰かを攻撃すること  
を目的にしたブラックジョークや人  
を笑いものにするような刺激によっ  
て生み出される「攻撃的ユーモア」、  
②人を楽しませたり、和やかな雰囲  
気にしたりすることを目的にダジャ  
レや言葉遊びなどの刺激によって生  
み出される「遊戯的ユーモア」、③  
落ち込むことや辛いことがある時に  
気持ちを支えることを目的に生み出  
される「支援的ユーモア」に分類し  
ました。この三種のユーモアを眺め  
てみると、「支援的ユーモア」が希  
望をもたらしにくれそうです。

## 心理学研究にみる ユーモアと希望

人間の正常で健康な側面を重視す  
る心理学の分野である人間性心理学  
では、ある種のユーモアは自分を失  
うことなく平静を保たせる働きや、  
成熟した人の特徴でもある自分を客  
観視する力を示すなど、人のこころ  
を支える側面をもつ、と考えられて  
います。この人間性心理学が言うあ

る種のユーモアは、上野が分類した  
「支援的ユーモア」と似ているよう  
に思えますが、本当にそうなのか、  
は実証されていません。そこで、ユ  
ーモアに対する態度と抑うつ感との  
関係を調べたところ、支援的ユーモ  
アを好んでよく使う態度は「嫌なこ  
とがあってもあきらめず、頑張り続  
けようとする気持ち」や「悪いこと  
があっても仕方ない、人生そんなこ  
ともあるさ、と思える気持ち」を強  
め、その結果として抑うつ感を低く  
しているということが分かりました。  
そして、この働きは遊戯的ユーモア  
や攻撃的ユーモアにはみられない支  
援的ユーモア独自の働きでした。そ  
してもう一つ、支援的ユーモア独自  
の働きとして、支援的ユーモアを好  
む人ほど自分自身を客観視する傾向  
があることが分かりました。落ち込  
むことや辛いことがある時に、気持  
ちを支えるために楽しいことを考え  
たり、人を励ますために笑わせよう  
とする態度（＝支援的ユーモア）は、  
私たちが辛い状況で自分を失わず、  
辛さに負けずに乗り越えるための力  
となるのです。

## 映画に描かれるユーモアと希望

映画の中にもユーモア（「おもしろい・楽しいと感じること」）が人に希望をもたらすことが描かれています。『ライフ・イズ・ビューティフル』では、絶望的で恐怖に圧倒される強制収容所の生活の中で、息子は父親の楽しもうとする発想や話術によってその生活を「おもしろい」と感じて楽しみながら過ごします。そして解放されるその日まで、息子は希望を失うことなく過酷な日々を生き延びることができました。『パッチ・アダムス トゥルー・ストーリー』は、治療の一環としてユーモアで患者を楽しませることが重要だと考えて実践した実在の医師がモデルとなった映画ですが、「ユーモアは人が希望を失わずに生きるために力を与えてくれる」ことに改めて気づかされます。これらの映画に描かれているのは、まさに楽しむことが絶望や恐怖の中にあっても希望をもたらし、人のこころを救う、そんなユーモアの力です。

## 笑うことがもたらす希望

アメリカの著名なジャーナリストのノーマン・カズンズが、回復する見込みが少なく宣告された自身の難病の治療に「一〇分間大笑いすることを取り入れたところ、全身の痛みが緩和され数か月後には回復を遂げたという報告が、笑うことが健康にもたらす効果について研究されるようになったきっかけの一つと言われています。日本でも、漫才や喜劇などで大いに笑った前後でNK細胞（ガンへの免疫力）の活性が高まることや痛みに苦しむリウマチ患者さんが笑った後には痛みの程度が低くなること、アレルギー疾患の患者さんのアレルギー反応が弱まることなど、笑うと症状が軽減したり改善したりすることが実験によって明らかになりました。「健康のために運動しましょう」とよく言われますが、笑うという身体的な活動も私たちの体に良い影響を与えることが分かりました。では、何もかもがおもしろいと感じられないとき、笑えな

いときはどうしたらよいのでしょうか？ ここまでは「おもしろいから笑う、おもしろくなければ笑えない」と考えてきましたが、実は、作り笑顔でもその表情筋の動きから脳は楽しいと勘違いしてポジティブな気持ちになったり、おもしろくなくても「わっはっは」と笑うことが楽しい気持ちを生み出したりすることが研究で明らかになっています。「まずは笑ってみる」ことの中にも希望が見つかりそうです。

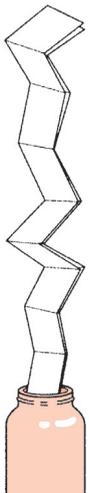
## 三つの希望のトリセツ

日々の生活の中で、嬉しいことや楽しいこともあれば、悲しいことや悔しいこと、腹が立つこともあるでしょう。先が見えない、夢も希望もないと絶望的な気持ちになることもあるかもしれません。そんなときのために三つの「トリセツ」をお伝えして終わりにしたいと思います。①失敗や挫折も、ひと呼吸おいて視点を変えてみましょう。クスツと笑えて「大丈夫」と思えるかもしれません。②辛い時や気持ちが沈む時も楽

しいことを見つけて笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって前に進もうと思えるでしょう。楽しいことが見つからなくても声を出して笑ってみましょう。気持ちが軽くなっても楽しいと感じる余裕が生まれるかもしれません。③ちよつとした笑いを人と共有してみましよう。あなたの笑顔で相手が笑顔に、相手の笑顔であなたが笑顔になって、その場には明るい気持ちが生まれるでしょう。私たちの希望……それは大丈夫と思えること、楽しいと感じられること、誰かと明るい気持ちを分かち合えること。そこから、前を向き、前に進もうと思う力が湧いてくるのです。

### 参考文献

- 上野行良（二〇〇三）『ユーモアの心理学——人間関係とパーソナリティ』サイエンス社
- 木村洋二編（二〇一〇）『笑いを科学する——ユーモア・サイエンスへの招待』新曜社



# ぼっちの歓び

## A子の場合

先日、女子高校生のA子さんから「ぼっちと言われるのがつらい」と相談がありました。

一か月ほど前、ライングループにBさんが「A子がぼっちだから、みんな、声をかけてあげて」と書き込んでいたそうです。Bさんがどういうつもりで、書き込みをしたのかは分かりませんが、Aさんはと

かしまえりこ心理室

嘉嶋領子

でもショックだったそうです。

それからは少しでもひとりになると、「ぼっち」と見られている気がして、いつもいつも誰かと一緒にいるようにしていたと言います。

そんなある日、学食への移動で、いつの間にかひとりになっていたAさんは、同級生のグループ数人が座っているテーブルを見つけて、急いで駆け寄ろうとしました。ところがAさんが座ろうとした椅子に、グループのひとりのCさんがポー

チを置いたのです。

以前のA子さんだったら、Cさんに声をかけて、グループに加わることができていました。でもその頃のAさんにそういう余裕はなく、涙があふれてきました。慌ててグラウンドの隅の隅に目につかないところに駆け込んで、必死で涙をこらえながら、お昼休みを過ごしました。結局、その日のお昼ご飯は食べないままだったそうです。

それから数日後、担任との面談がありました。進路についての話の後、担任から「最近、いやだったことはない？」と聞かれました。面談の最後にいつも聞かれる質問です。Aさんは学食での出来事を「ちょっといやだった」と話しました。グラウンドの隅で涙をこらえていたことは、話すと言いたくないので、話さずと泣いてしまえばよかったので、話しませんでした。担任はうなずきながら聞いてくれて、Aさんは「分かってもらった」とほっとしたそうです。

でも担任は心配だったので、翌日に行われたC子さんとの面談で、事情を聞きました。するとC子さん

は「ええーっ！ 気づかなかった。A子、言え方がいいのに」と答えたそうです。

その後、Aさんは担任から呼ばれて、「C子に悪意はなかったのよ。あなたも、自分から声をかけるようにしなきゃ」と言われました。担任は励ます言葉もかけてくれたらしいのですが、Aさんはつらかった自分が否定された気がして、何も覚えていないそうです。

それでもAさんは、C子さんに声をかけようと努力しました。でもCさんが向こうを向いているだけで拒絶されているように感じて、うまくできません。Cさんが友だちと楽しそうに話していると、「私を仲間はずしにしようとしている」と感じてしまいます。

次第に「声もかけられない私だから、ダメなんだ」と思えて、最近「こんなダメな私は生きていても仕方がない」と、死にたい気持ちも湧いてくるようになり、私のところに相談に来たという次第でした。

(\*事例は個人を特定されないように、本質を損なわないと考えられる

範囲で改変しています)

ぼっちって何？  
仲良しって何？

最近、Aさんのような相談が増えてきました。この冊子を読んでくださっているあなたも、相談するほどではなくても、Aさんと同じような不安を感じる時があるかもしれません。

さて「ぼっち」とは何でしょう？  
二〇一〇年代からよく使われるようになった言葉です。「ひとりぼっち」が語源のようですが、「ひとり」と「ぼっち」ではずいぶんと意味が異なるようです。「ぼっち」には「友だちができないダメなやつ」「仲良しがないダメなやつ」とバカにしている雰囲気があります。Bさんの書き込みが優しそうで、でも上から目線だと感じた人は多いでしょう。じゃ「友だち」って何でしょう？「仲良し」って何でしょう？

昼休みの教室にはいかにも楽しそうなお笑い声の響くことがあります。その輪に入れないとき、あなたは「仲良しの友だちがたくさんいる人

が、うらやましい」と思うかもしれません。

でも心理学の世界には「躁的防衛」という言葉があります。たとえば街でショッピングしているときに偶然、ちよつと苦手な友だちと出会ってしまったら、あなたはどうしますか？ 苦手な気持ちに気づかないことにして、笑顔をいっばいに浮かべて、明るく、うれしそうに挨拶しませんか？ それも躁的防衛です。

教室の楽しそうな笑い声には、躁的防衛が働いていることもあるのです。

英語には“A friend in need is a friend indeed”ということがあります。「困ったときの友が真の友」という意味です。いつもはひとりぼっちだけど、困っている人がいたら、自分にできることはないかと考え、そつと手を差し伸べることができる人。引つ込み思案で地味な人だけれど、みんなで頑張るときには誠実に、気持ちよく頑張れる人。もしそんな人があなたの身近にいたら、十数年後、街で偶然、その人に出会ったら、あなたは思わず声をかけてしまうのではないかしら？

にぎやかな輪に入ることはできなくても、必要なときには喜んで「協力」できる人。そんな力を持った人が「協力」という言葉には力が四つもありますね！ 本心に素敵な人だと、私は思います。

そもそも誰かが、にぎやかな輪から意図的にはずされるようなことがあったら、それは「いじめ構造の相互補完性」という力が働いているのです。誰かをはずすことで、グループの他のメンバーの結束を強くしようとしているのですが、それについて書くには行数が足りそうにないので、またの機会にしましょう。

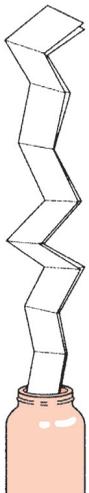
### ひとりでいられる能力

イギリスの児童精神科医のD・W・ウイニコットは「ひとりでいられる能力」という論文を書いていきます。彼は「ひとりでいられる能力は情緒的成熟とほとんど同意語」だと言います。

「ひとりでいられる能力」は、あなたの心の中の『ぼっち君』です。み

んなといるのに、なぜだかとても寂しかったり、ひとりぼっちでいるのに、とても充実されている気分だったり、そんなときがあなたにはありませんか？ それはあなたの心の中の『ぼっち君』が成熟している証拠なのです。

そう、『ぼっち君』はあなたのいちばんの友だち。ひとりになる時間があつたら、『ぼっち君』といっばい話をしてくださいね。耳を澄ますと、『ぼっち君』は木々の輝きや、風の匂いや、雨の音などを通じて、あなたにたくさんのお話を語りかけてくれるはずですよ。



うつつ  
鬱鬱

## 猫の手も借りたい苦しみに見る希望

目黒大学心理学部／早稲田大学応用脳科学研究所

### 木甲斐智紀

#### うつつと絶望

うつつというのは、ざっくり言ってしまうえば、気分が沈んでいる、落ち込んでいる状態のことです。授業や仕事で面倒くさくて、「うつだわあ」なんて軽く言うこともあります。このうつの先には絶望が待っていますが、絶望に近づくにつれ、喜びを感じたり、何かに興味をもったりすることが少なくなり、「私は誰からも

好かれていない」とか、「人生終わりだ」といった心の声に支配されてしまいます。自分が嫌で仕方なくて、未来は閉ざされていて、世界は残酷だという思考に取り憑かれてしまうのです。ときには自分の身体を傷つけたくなったり、死んでしまいたくなることさえあります。うつ症状が強いとき、「希望」はなく、「絶望」だけが強く感じられることでしょう。

#### 繰り返すうつ

うつが強くなって、どうにもこうにもいかなくなると「うつ病」として診断されることがあります。最近では、「うつはこころの風邪」といったように、うつ病は誰でもなりうるものとして知られてきました。しかし、うつというのは結構やつかいで、再発を繰り返し、人を何度も絶望に引き戻してしまうことがあるのです。受験や大きな仕事、恋人との大事な時期などのたびにうつに取り憑かれていたら、一体どうなってしまうのでしょうか。

何度もうつに陥ってしまう人に最初うつになった時期を尋ねると、一番多かったのは「一四歳」という回答だったそうです。人生の早い時期からうつに取り憑かれると、その後の人生でもうつが戻ってきやすい、というふうに見ることもできます。

#### 命名「うつうつ丸」

うつを「地平線から迫る暗闇」の

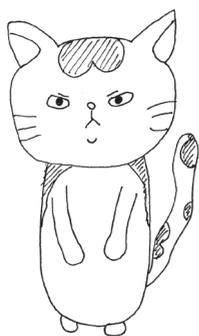
ようにイメージすると、何だか宇宙と戦っている気分になってくるので、少しいじくってみましょう。皆さんも、自分のうつにイラストをつけてみてください。私はうつを二本足で立つ白と茶色の猫のイメージに変換しました。ついなので、名前もつけておきましょう。命名「うつうつ丸」。結構可愛いけど、意地悪な顔つきをしています。私が落ち込んでいるときは、このうつうつ丸が取り憑いています。

皆さんがひどく落ち込んだとき、聞こえてきませんでしたか、内なる声が。「もう終わった」「私なんてゴミだ」という、あなたのうつのささやきが。私のうつうつ丸はさらに言います。「お前は誰からも愛されていないぞ」「お前の人生はどうせうまくいかないぞ」と。一四歳の私であれば、うつうつ丸の声にのみ込まれて、もう動けなくなりそうです。どうにか対抗できても、せいぜいそのささやきが聞こえなくなるようにYouTubeを見るくらいでしょうか。声をそのまま信じてしまっただけは絶望が深まるばかりだし、うつうつ丸の

口も、自分の心の耳もふさぐことはできないでしょう。非常にやっかいな問題です。

### うつつ丸との戦い

ある偉大な精神科医は、うつつ丸のささやきに対して「確かめてみる」ことで対抗するという道（認知療法）を考え出しました。「誰からも愛されていない？ 本当にそうだろうか」「どうせうまくいかない？ 本当にそうだろうか」といった具合に検証してみると、「親やAさんは私のことを心配してくれているよな」とか、「あれは失敗はしちゃったけど、これはうまくいっているよな」とか、そのうちに新しい視点が



ひらけて、うつつ丸が早くいなくなるのではないかと考えたのです。そしてその方法は実際に効果がありました。なので、それを見た人たちは「考え方を変えれば良いんだな」と思うようになりました。

一件落着、と思われましたが、まだ続きがありました。「考え方が変わってうつつ丸が良くなったはずなのに、なぜか再発する人たち」がいたので、当然、これはなんでだろう？となりません。詳しく調べてみると、考え方が変わった人と言うより、うつつ丸にかけたときに浮かんでくる考え方や絶望の感覚に対して、「ああ、また来たのかこいつら」くらいの態度でいられるようになった人が再発しないことがわかってきました。言い換えれば、「考え方を変える」とか「うつつ丸を論破する」ことよりも、「うつつ丸が出てきても良い距離感で付き合える」ことが大切だとわかったのです。「確かめてみる」というやり方がうまくいったのも、何度も何度もその人にとってのうつつ丸を調べるうちに、「こういうときにはこんな考えが出てく

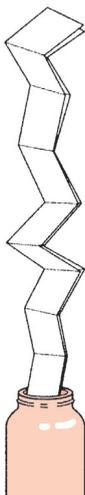
るパターンがあるんだな」など、自分に対する理解が深まり、良い距離感で付き合えるようになったのではないかと考えられます。

### 手をつなごう

こうしたことを踏まえると、うつつ丸（私の場合はうつつ丸）をよく知ることが大切だ、ということができます。知らないものとの「良い距離」はわかりませんからね。このうつつ丸とは一体何者で、なんでこんなにいるのでしょうか。

うつつ丸は嫌なことを言っていますが、だいたい「（人から愛されないなんて）自分には価値がない」とか「（失敗したせいで信頼を失って）もう終わりだ」というように、カッコに囲まれた部分を含んでいます。これって、人から愛されることや、信頼されることとその人にとって大切だということではないでしょうか。大切だからこそ、つらいのです。となると、うつつ丸が言っているのは、「あなたは誰からも愛されていない（の）は？ それはあなたの幸せにとって

とてもまずいのでは？」というところなのかもしれない。つまり、うつつ丸はその人にとって大切なものが失われるないように、警告してくれているのかもしれないのです。たとえすぐには実現できなくても、人から愛されたり、信頼してもらえようように歩むことは、幸せにつながっていくのかもしれない。それは希望です。人間は意外と自分の大切なものを知りませんし、知ることは実は難しいのです。でも、私にはうつつ丸がいます。このひねくれた猫は、非常に意地悪なやり方ではあるけれど、「それがあなたにとって大事なことなのでは？」と教えてくれます。うつつ丸は絶望からの使者ではなく、希望からの使者なのかもしれません。私にとって大事なメッセージを持って騒いでいるこの猫と、この少し迷惑な希望からの使者と、手をつないで歩いていきたいものです。



さまざま

# 「なんちゃって」活動

九州産業大学 窪田由紀

## 私の「なんちゃってリフレッシュ」

結構お気楽に見える私ですが、気がかりなことは少なくありません。

大学教員としての本来業務、スクー  
ルカウンセラーとしての臨床実践、  
種々の社会活動など、仕事に関わる  
ことのほか、高齢の母の健康問題、  
昨年のステイホーム時代に終わらな  
かった書齋とクローゼットの断捨離  
問題などなど、私生活でも懸案事項  
には事欠きません。

これらの一つや複数がこじれてく  
ると、早朝に目が覚めたり、悪夢を

見たりするのですが、そのような中、  
これから紹介するさまざまな「な  
んちゃって」活動によってリフレッ  
シュを図っています。

## 鑑賞・収集系（桜、パンダ、銀杏）

実際に会おうには、季節や場所を  
選ぶので手軽とは言えませんが、グ  
ッズの収集であれば、それほど手間  
をかけずにワクワク感が得られます。  
桜の季節には、毎年寸暇を惜しん  
で近隣桜名所を駆け巡っています。

桜花の塩漬けを使ったお菓  
子作りや料理も楽しみの一  
つです。桜グッズの収集は  
私の桜好きを刷り込まれた  
友人・知人・卒業生からの  
プレゼントで充実していま  
す。パンダ好きの歴史も長  
いのですが、桜ほど頻繁に  
会えるわけではなく、専ら  
写真・動画の鑑賞やグッズ  
の収集が中心で、これも優  
しい皆さんからのご好意に  
助けられています。

秋には銀杏を拾います。一時は、  
拾い貯めた大量の銀杏を庭の片隅で  
朽ちさせてしまうなど、拾うこと自  
体が目的化した「銀杏拾い病」に冒  
されています。ここ数年は、お節  
料理の中で存在感を示しています。

## もの作り系（お節料理、手芸、テラス菜園）

所要時間には数時間から数か月と  
幅がありますが、努力が実を結ぶ  
（成果が目に見える形で得られる）  
のが何よりの魅力。ささやかにお裾  
分けしたり、見ていただいたりして



今年のお節料理

人との繋がりを感ずるのも喜びです。  
お節料理作りは一〇年来の年中行  
事です。田作り、栗きんとん、伊達  
巻、筑前煮、昆布巻、肉巻きなど、  
蒲鉾以外は全て手作り、曾祖父の  
代から受け継いでいるお重に詰め、  
写真を友人・知人に見て貰うまでの  
プロジェクトです。年々少しずつ進  
化し、私の作品の中では、唯一それ  
なりのクオリティだと自画自賛して  
います。

数年前、知人に刺激されて一時ア  
クセサリー作りにはまりました。普  
段使いのネックレスやピアスを沢山  
作って結構楽しめました。今年はユ

チューブで見つけたスタバの桜柄の紙袋のリメイクに手を出しています。クオリティはともかく、手軽に作品が形になるのはその時々喜びです。

最も新しい私の楽しみは、昨年のステイホームを機に始めたテラス菜園です。これまでにトマト、キュウリ、大根、ニンジン、パクチーなどを収穫し、二年目の夏野菜を植えた



数年前に前任校の仲間と参加した慶州さくらマラソン

ところですよ。自分で育てた野菜は味が濃くて美味しく、帰宅後は野菜たちの顔を見に行くまでは落ち着かきません。久々に生き物との暮らしを体験しています。

### 鍛錬系（ランニング、加圧トレーニング）

鑑賞・収集系、もの作り系とは少し違うのが「鍛錬系」の活動です。

その一つはランニングです。定期的——と言っても時には一か月以上あくともありますが——に走るようになって一〇年近くです。いまだにランナーズハイには程遠く、走ることは自体が苦しいのですが、その分、他の懸念事項はすっかり忘れ、事後のスッキリ感・達成感は格別です。旅行先や出張先でのランは旅をより充実したものにしてくれます。もう一つの鍛錬系の

活動は加圧トレーニングです。週に一回三〇分程度、足や腕の付け根を締め付けた上での筋トレ、トレーナーの容赦ない掛け声で息も絶え絶えになるまで鍛えられます。その分、終了後のストレッチでの癒され感は最高です。

### リフレッシュの秘訣

相当煮詰まっているときに頑張つて走ると、身も心もスッキリします。その気力は湧かないけど、少し時間があるときはお菓子作りや手芸などでささやかな成果物を楽しみます。パンダの動画を見ると自然と笑顔になりますし、身も心も弱っているときは、自分を甘やかして、ゆつくり湯船に浸かってタブレットで一気に入りの海外ドラマを見たりします。趣味というには継続性もクオリティもきわめて中途半端なのですが、多くのメニューを持つことで、状況に応じたリフレッシュが可能になっていると思います。

もうひとつの秘訣は、手作りのお菓子や野菜を贈る、お節の写真や手芸の作品を見せたらう、一緒にラン

ニングイベントに参加するなどの形で、活動を媒介に人との繋がりを紡ぐことです。さらに、加圧トレーニングのように、自身が気遣われケアしてもらおう立場に身を置くことも、こちらのリフレッシュに大いに役立っています。

今回は本学会の理事であり、日本臨床心理劇学会理事長、日本リハビリテーション心理学会および日本臨床動作学会常任理事などを務めていらっしやる針塚進先生にお話をうかがいました。訪問当日は、大学守衛室に筆者の訪問を伝えてくださって、研究室ではお茶をいただき、すぐに緊張がほぐれました。また、卒論について「キーワードを書いてみたださって、A4用紙三枚の資料を準備してください」とこちらからお願いする前に「録音どうぞ」と言ってくださり、帰りには「駅まで送りましょうか」と言っていたので……温かくこまやかなお心遣いに、すっかりファンになりました。

### ●高校生の頃から心理学の本を読んでいた

大学では、「カウンセリング」にあこがれて、ロージャズ全集『人間論』（村山正治訳 一九六七）などを読んでいた。心理学の勉強会では学習心理学を学び、また『思考と言語』（ヴィゴツキー著、柴田義松訳、一九六二）を読んで、「思考の発達と創造性」に関心をもった。授業では、「異常心理学」を担当していた精神科病院院長の話に感銘を受け、とくに「神経症」に関心をもった。その中で

「不安や人が怖いなどの訴えは、治療の中でいくらか話をしても、なかなか転換していかない」という話を聞いて、「神経症の方は視点を変えられないのかな？」思考を転換することが難しいのかな？」と考えた。

### ●「神経症者の思考の柔軟性について」

この卒論を進めるにあたって、「神経症と創造性」（ローレンス・S・キュービ著、土居健郎訳、一九六九）に非常に刺激を受けた。また『創造性の教育』（E・P・トランス著、佐藤三郎訳、一九六六）が大変参考になった。仮説として、「神経症者は強い不安が基底にあるので思考の視点が固着化するのはないか」と考えた。

調査協力者は、神経症者（外来通院者）四五名、大学生一二二名であった。神経症者については、「異常心理学」担当者が院長を務める病院をはじめ二つの病院に依頼して、ずいぶん調査に通った患者さんと関わるのはこのときが初めてであった。

神経症傾向尺度として、MMPIのHs（心気症）、D（抑うつ）、Hy（ヒステリー）、Pt（神経衰弱）の項目を活用した。尺度をもとに、①神経症群、②神経症傾

向高群、③神経症傾向低群に分けて、平均値を比較した。また思考課題として、「創造的思考テスト」（E・P・トランス）を用いた。①言語性課題（例・もし一日が四八時間だったら、どのように過ごすか）、②非言語性課題（スクイグル法）を実施した。異なる多様なカテゴリの反応から「柔軟性」を、反応数から「流暢性」を、独特な反応から「独創性」を明らかにした。それぞれについて、本を参考に基準をつくり、三名で評価して得点化を行った。

神経症傾向尺度得点については、神経症群および神経症傾向高群が神経症傾向低群に比べて、有意に得点が高かった。思考の柔軟性に関して、①言語性課題については、神経症者および神経症傾向の高い人は、神経症傾向の低い人より、言語的（概念的）思考の柔軟性は有意に低かった。②非言語性課題については、神経症者は神経症とは言えない人より、非概念的思考の柔軟性が有意に低かった。以上より、おおむね仮説は支持された。

### ●卒業論文と心理臨床とのつながり

「支援を必要とする方が、ものの見方、考え方、捉え方をどのように転換できるか、ということとは非常に重要だと思っ

ている。思考（認知）というレベルで変えても……不安な人はついあれこれ考える情動的なものがそこにはあると思ってい」患者さんと話すときに、どのような文脈で相手が話しているのか、どのような視点でものをみているのかをおさえないと、理解がずれてしまうことがある。相手が自分と同じようにみていると思いつままずに、相手の文脈を確認しようとするのが大切だと考えている」。

先生が大切にされていることをインタビューの際にも感じる事ができ、とても楽しいひとときでした。

針塚進（はりづか・すすむ）

一九七二年茨城大学教育学部卒業。一九七七年九州大学大学院教育学研究科博士課程修了。教育学博士。山形大学助教授、九州大学教授、中村学園大学教授を経て、筑紫女学園大学特任教授。成瀬悟策先生から動作法、心理劇を中心に教育訓練を受けた。著書に『臨床動作法の実践を学ぶ』（監修、新曜社）など。



## 書くこと

臨床しながら書くこと・  
発信すること

本号には特集が二つあります。各特集について説明する、この文章を、編集委員会では「扉」と呼んでいます。読者にとって、特集に誘われる入口となる「扉」といったイメージでしょうか。また、扉は、記事を執筆する方々にとって、編集委員が執筆の方向性を整えたい場合の道標にもなると思います。各著者へ執筆依頼する際に、扉を先に書いて渡しておけば、編集の方向性が著者たちに明示されるからです。しかし、今回は、執筆内容の自由度を上げることが優先して、あえてそうしませんでした。つまり、執筆者のほとんどが特集2のテーマである「書くこと…臨床しながら書くこと・発信すること」という短い言葉に誘発されて、かなり自由に執筆したものと思われれます。

そしていま、私は特集の記事（五本）をすべて読み終わってから、この「扉」を書いていきます。自由度が高かったはずの各記事において、複数の共通項が見出せるような感覚のなかにいます。たとえば、社会に向けて発信していくことの意味や意義（声を届けること／アクセシビリティの向上／セルフヘルプ機能の賦活／アドボカシー／ニーズの掘り起こしなど）、現場の心理臨床家が研究することの意味や意義（共同研究／学問の多様性など）、言葉を鍛えること・育てることそのもの意味や意義などが、この後、五名の著者によって語られます。そのなかで「事例小説」の執筆を勧めている記事もあります。

考えてみれば、かなり多くの人が、思春期のどこかで一瞬でも「作家になりたい」と思ったことがあるのではないのでしょうか。書くことは、その行為自体がもつ本質的な重要性ゆえに、心理臨床フィールドに留まらず、いまこの「扉」を読んでくださっている貴方にとっても、無縁ではないと信じています。書くこと……その永遠の魅力にようこそ！



## スクールカウンセラー便り

兵庫教育大学 上田勝久

### 異質な存在としての スクールカウンセラー

いまでこそ「チーム学校」の一員として位置づけられたスクールカウンセラーですが、それでもやはり、その存在はある種の「異質さ」を帯びていると私は思います。その異質さは、教師とは異なる養成課程を経て、異なる専門性、異なる事象の見方、感じ方、考え方、介入法を携えていることに由来します。無論、病院においても私たちが異質な存在であることに変わりはないのですが、病院には他にも多数の専門職が集まっているゆえに、その異質さは学校よりは際立ちにくいように思います。学校側からすれば、スクールカウンセラーの導入は、こうした異質な存在を自分たちの文化や組織にどのように受け入れていくかというストーリーを意味しており、必然的にそこ

には異文化コミュニケーションのテーマが浮上します。

ところで、学校にはスクールカウンセラーとは別に（学校という体制側から見ると）「異質さ」を帯びた（ように見える）人たちがいます。一律のカリキュラムをこなし、ある規律に沿いながら集団適応を目指していくことに人間の生産性の一端を見いだそうとする場においては、不登校生や発達障害の特性をもつ児童生徒、あるいは種々の行動問題を起す児童生徒は、大なり小なり「異質な存在」として見なされがちです。スクールカウンセラーと彼らとのつながりを考えるうえで、この「異質さ」という要素は大きな意味をもつように感じられます。双方が異邦人であるがゆえの共鳴の感覚です。そして、学校がこうした異邦人を受け入れていくことには重要な意義があります。

このことを説明するうえで、次のような図を思い浮かべてほしいのですが、いま何の問題もなく調和している（あるいは、そのように見せかけている）学校を真円で表すとしましよう。すると、この異質さをもつ児童生徒やスクールカウンセラーの存在は、その円からはみ出た凸部分として表すことができそうです。このとき、学校全体がこの凸部分をそのままに包むことができたならば、そこには元の円よりもさらに大きな円が描かれることとなります。学校全体の器の拡張です。ここに挙げた児童生徒やスクールカウンセラーが生き生きと機能しうるならば、そのことは母体となる学校それ自体の成長に寄与するのです。

### スクールカウンセラー便りの 効用

スクールカウンセラーが学校で機

能していくうえで活用されるのが「カウンセラー便り」です。その内容は心理学的・臨床心理学的な知見にもとづく助言や提言、カウンセラーの自己紹介や雑感の提示、アクセス方法や相談方法の紹介など多岐にわたりますが（個人的にはその知見を集めて一冊の本にした方がいいです）、共通するのはコマージュルとしての役割です。そのカウンセラーがどのような人物で、何を考え、何をしようとしているのかを明示することで、ユーザーのアクセシビリティを向上させることが狙いのひとつです。

と同時に、カウンセラー便りには児童生徒や保護者のセルフヘルプ機能の賦活といった機能もあります。心理教育的な知見を紹介することで、ユーザーの生活上でのメンタルヘル스에貢献しようとする役割です。

私自身も基本的にはカウンセラー



便りをこれらの目的に則して作成していますが、さらなる意図として「私自身がなるべくカウンセリングを進めやすいように便りを作る」ということがあります。

スクールカウンセラーという仕事は原理的な困難をはらんでいます。その困難のひとつとして、多くの人が週一日以下の勤務形態であることが挙げられます。スクールカウンセラーの職域は拡大していながら、依然として勤務条件は変わりません。そのため、限られた時間内で問題状況をアセスメントし、支援方針を策定し、実際に支援を供給していかねばなりません。相談件数が増えれば「時間をかけて事に取り組む」こともままならなくなります。どうしても支援のスリム化が求められます。

また、相談形態が多様になりがちなこと難しさのひとつです。学校を忌避する不登校生の場合、私たちのもとに本人が姿を現さないことは稀ではありません。その際には保護者を通じて間接的に本人にはたらきかけるか、アウトリーチを駆使することになるわけですが、いずれにせ

よ、個人心理療法モデルとは異なる手続きを要します。他にも支援状況を複雑にする要素が多々あります。その対策として、私自身は便りの

なかにさまざまな相談事に対する自身の考え方、捉え方、アセスメントの観点、支援の具体的な進行方法について記すことで、ユーザーにあらじめ相談スタイルのイメージを準備してもらえようとしています。生徒や保護者が完全に未知の場に行くのではない状態をつくりだすことで、支援の導入をなるべくスムーズにするためです。たとえば（特に不登校事例で顕著ですが）学校臨床ではひとつの問題に対して複数の主訴とニーズがもちこまれることが多いわけですが、私が関係者各人（子ども、保護者、教師など）の主訴とニーズを明確にするところから支援をスタートさせるのを大切にしていることを記したりします。あるいは、私自身のアセスメントの観点（私が知りたいこと）を記しておく、ユーザーの方があらかじめその観点をふまえた情報を準備していくれることもあります。

ここで「カウンセラーが知りたいことや相談の進め方をあらかじめ規定してしまうと、ユーザーは自分なりのペースで自由に面談を展開できなくなるのではないか」という批判が投げかけられるかもしれません。

この批判は一理あります。ただ、経験的には、むしろユーザーは私が知りたいこと以上の情報を最初から提供してくれたり、私が想定している面接の手続きに対して意見をくれたり、それを超えた展開を形作りたりすることの方が多いと感じます。もしかすると、私の便りの記載が事態を考えるうえで「基準線」のようなものになることで、逆に彼らのパーソナルな理解や動きが展開しやすくなるのかもしれない。

### おわりに

以上のように、私自身はカウンセラー便りを介入法のひとつとして使っています。ただ、このような使用法にはあまりにも「遊び」の余地がないような気もしています。やはり、カウンセラー便りはそのカウ

ンセラーが思うように自由に作成した方が良いのかもしれない。昨今の学校事情をふまえると、その「遊び」の感覚こそがもつとも大切なメッセージとなるように思えるからです。

## 誰に宛てて書くのか

原宿カウンセリングセンター 信田やよひ子

これまで多くの本を書き、出版してきました。意外と思われるでしょうが、私が初めての著作（『アダルトチルドレン』完全理解——一人ひとり楽にいこう』三五館、一九九六）を出版したのは満五〇歳になってからでした。多くの著者が早ければ二〇代で著作を出版するのに比べると、「遅咲き」だったと思います。なぜそんなに本を書くのか、と問われれば、答えは簡単です。多くの困っているひとたちにクライエントとして来談してほしいからです。隠れたクライエント、未来のクライエントに宛てて（獲得するために）多くの本を書いてきました。お読みになった皆さんは、「ええつ、まるで集客のために書いてきたみたいじゃないですか？」と思われるでしょう。別に誤解ではありません、そのとおりです。

### 開業心理相談のサバイバル

ここで、もう少し説明しましょう。一九九五年の秋に急遽開業心理相談機関を開設することになったことが本を出すきっかけになりました。詳細は避けませんが、わずか三か月間ですべての準備を整えて一二月には原宿カウンセリングセンター（以下センターと略す）を設立しました。女性だけの一二人のスタッフとともにスタートしたのですが、すぐに私が直面したのは経営基盤の確立と維持の問題でした。医者でもない私たちが心理士が開業した場合、お店を開いて待っているだけでは経営を維持できません。看板を掲げれば患者さんが受診してくれる医療機関とはわけが違います。当時から今に至るまで、カウンセリングに訪れた場合、保険診療の一〇倍程度の料金がかります。一九九五年はスクールカウンセラー制度も発足したばかりでしたが、

カウンセリングという言葉は今よりはるかに知られておらず、私たちの仕事もメディアからは「クリニック」「精神科と同じ」という扱いばかりでしたので、説明するのにどれほど苦労したかは言うまでもありません。同業者や学会のバックアップなど期待できず、先の見えない大海原の航海に乗り出したという感覚をずっと抱いていました。

### 理論的根拠を示す

長々と書いたのは、航海を始めた以上、沈没するわけにはいかず、まして後戻りなどできないという切迫感を説明するためです。同業者と書きましたが、当時私の念頭にあったのは精神科医療との差異化だけでした。受診と来談のどこが違うのか、私たちは「病氣」の「治療」ではなく、困っている「問題」を解決する援助をするのだということを、わかりやすく、なおかつ理論的根拠にも

とびき多くのひとに知ってもらわなければならない。

その後『アデイクションアプローチ——もうひとつの家族援助論』（医学書院、一九九九）『依存症』（文春新書、二〇〇〇）と立て続けに出版したのも、依存症（アデイクション）という問題は、精神科医療ではなく医療の外側での援助こそ有効であることを必死で証明するためでした。

このように、私が本を書いてきた理由は、すべて私が運営する開業心理相談機関が経営的に存続し、専門家（精神科医）から認められ、多くの読者が「私の苦しんでいる問題はカウンセリングで解決できるのかもしいれない」と思ってくれることへの願いからでした。

幸いにも、アダルトチルドレンという言葉は一九九六年から多くのひとに受け入れられて広がり、私の本も売れてビギナーズラックと言える状況でした。当時の書店にはＡＣコーナーまでできて、虐待に関する本もたくさん平積みされていました。インターネットも発展途上だったの

で、いまとは比較にならないほど本  
を読むひとが多かった時代でした。

### 新たな二一ズの掘り起こし

二一世紀になってからも、私の問  
題意識は絶えず「二一ズの掘り起こ  
し」にありました。それは同時に精  
神科医療が扱えない問題を積極的  
に対象とすることを意味しました。そ  
うすることで、なんとか開業心理相  
談機関は生き残っていける、そう直  
観したからです。

二〇〇二年には『DVと虐待——  
家族の暴力に援助者ができること』  
(医学書院) を出版し、家族におけ  
る暴力の問題を正面から扱うことを  
試みました。心理士の世界ではいま  
だに暴力の問題に対して及び腰の感  
が強いですが、DVと虐待を同じ家  
族の暴力としてとらえるという私の  
姿勢は、当時はもちろん今でも少数  
であり続けています。

その後、暴力の被害者と並んで、  
加害者へのアプローチを積極的に行  
うようになりました。これもすでに  
述べたように、医療内部では解決で

きない問題だからです。DV加害者  
プログラムに加えて、DV被害者グ  
ループを実施することで、家族の暴  
力が立体的にとらえられるようにな  
りました。

二〇〇八年には『母が重くてたま  
らない——墓守娘の嘆き』(春秋社)  
を出版しました。多くの人に読まれ  
その後母娘問題というジャンルを形  
成するきっかけとなりました。これ  
はまさに「母との関係に苦しむ娘た  
ち」という一群のひとたちを掘り起  
こすことになりました。同じ年に  
『加害者は変わるのか?——DVと  
虐待をみつめながら』(筑摩書房、  
二〇〇八) を出版しています。思い  
返せば、すでに還暦を過ぎていたの  
に、二〇〇五年から二つの連載を並  
行していたことになりました。

### 海図のない航海

一九九六年から始まった私の執筆  
活動は、海図のない航海に乗り出す  
ようなものでしたが、その後徐々に  
変化していきます。むしろ誰の足跡  
もない新雪の上を歩くような楽しみ

を覚えるようになりました。誰も書  
いていないテーマは、ある意味で自  
由でもあります。今から思えば、初  
期はセンターのサバイバルのために  
必死でしたが、その後の私の執筆を  
サポートしてくれたのはクライエン  
トの皆さんでした。もともとアディ  
クシオンという領域は、自動グルー  
プとの連携が欠かせないものでした。

それを当事者と呼ぶならば、依存症、  
AC、DV被害の当事者の皆さんと  
のつながりが私の執筆を根底から支  
えています。彼ら・彼女たちは援助  
の対象と言うよりも、ともに言葉を  
紡ぎ、私の新しい視点と定義を与え  
てくれる、支えてくれる(と私は思  
っています)存在です。

航海そのものは不安と孤独でいつ  
ばいでしたが、いつもセンターのス  
タッフと、何より当事者の皆さんと  
のつながりに支えられて、臨床活動  
はもとより多くの本を書いてくるこ  
とができました。

残念ながらそこに欠落していたの  
は同業者です。専門誌の論文はもち  
ろん専門家・同業者に読まれること  
を意識していますが、それ以外の一

般書は、他の領域(社会学・哲学・  
精神病理学など)のひとたちや、何  
より当事者であるひとびとを念頭に  
書いてきたからです。しかし近年、  
私の子どもより若い同業者の中に、  
これまでの私の航海の軌跡に関心を  
持つてくれるひとたちが登場したこ  
とは喜びでもあります。

### 忘れられないひとこと

九〇年代末、尊敬するひとにこう  
言われたことがあります。文章は  
「誰に宛てて書くのか」が何より大  
切である。宛て先 = addressこそ  
が重要という言葉は、今でも文章を  
書く際に、必ず意識しています。言  
い換えれば、宛て先が見えれば(未  
だ見ぬ人も含めて)、なんとかこれ  
からも文章を書くことができるのか  
もしれません。

この文章も、心理臨床に関心を持  
つひとたち、そして同業者の皆さん  
の顔を思い浮かべ、宛て先にするこ  
とで書くことができました。私のつ  
たない経験が皆さまのお役に立てれ  
ばいいわいです。

# 広大な野で小さな研究を始める

日野映

## 野に出てフロイトと出会う

「実践を行いながら研究をするのが専門家のあるべき姿」。大学院教育課程で叩き込まれた専門家の姿が、今となっては遠くに霞んで見える。

大学院を卒業し社会という野に出て二年目、自分が大学院で描いていた専門家とは違う姿になっていることに気づく。とにかく忙しい。一日八時間仕事に拘束され、帰れば夕飯を作りお風呂に入り明日の弁当を作る。週末は一週間分の洗濯、掃除、スーパールの買い出し、時には持ち帰りの仕事や研修、プライベートないべントに一日拘束されたりもする。生活を営むのはとにかく忙しい。そもそもアカデミシャンでもないのに、研究実績が自分のキャリアや収入に直結することもない。就活に求められるのは資格の有無、臨床経験、そ

して人柄である。知識は仕事に必要な知識だけアップデートしていけばいい。なんだか後ろめたい気もするが、野では研究論文を書く暇なんてないし、書かなくても充分生きていける。アカデミアと野では生存の法則が違う。

そんな惰性とちよつとした危機感を抱き生活するようになった頃、僕は古本屋で手にした『フロイトの生涯』の中で在野研究者フロイトと出会う。フロイトは知的エリート家系でも裕福な家系の出でもない。人種的、経済的理由により希望するアカデミックポストにはつげず、最終的にアカデミシャンの夢を諦め、町医者になる。こうして、フロイトはアカデミアから野に出て、アカデミアの外部で生活の糧を得ながら学問的研究を行う在野研究者となる。野に出て研究から遠ざかり燻<sup>くも</sup>っていた僕に、大先輩フロイトが何か知恵を与

えてくれるかもしれない。そう思いながら僕は『フロイトの生涯』の頁を進めた。

## フロイト流在野研究の知恵

在野で研究をしようと思った時、まず障壁として立ちはだかるのは「時間」と「お金」の問題である。フロイトもこの点には苦労したよう

だ。当たり前だが、研究には何かと「お金」がかかる。本や論文などの資料を集め、取材や調査に出かけ、統計や執筆のためのソフトやPCを準備する必要がある。さらには思考し、分析し、書く「時間」も必要である。しかし、大学のような贅沢な研究環境はない。「時間」と「お金」は日々の生活と労働に容赦なく奪われていく。では、フロイトはこれらの課題を如何に乗り越えていたのだろうか。

フロイトの研究活動を見ると、フロイトの重要な仕事は「友人」の存在に支えられている。神経学者時代、密かに成功を取めた小児麻痺領域では友人のオスカー・リーが共同研究者に、精神分析誕生のきっかけとなった『ヒステリー研究』はブロイエル、『夢判断』はフリースとの共同研究によって書かれている。その後も、ユング、フェレンツイ、さまざまな仲間の協力でフロイトの精神分析理論は築かれていく。さらにフロイトの在野研究に役立ったのは手紙だろう。手紙が好きであったフロイトは数万通という手紙のやり取りの中で、他者の知恵を借りながら理論を練っていった。

なるほど。在野研究をするには友人が、仲間が必要なのか。一人より二人いれば、時間的、経済的負担を分担でき、一人で考えるより何倍も思考することができる。共同研究は



コスパがいいのだ。さらに、一人だといくらでも研究を投げ出せるが、誰かが関わるとそう簡単には投げ出せない。(ただ、フロイトは友人と喧嘩別れをするのがお決まりである。その点だけ気をつけよう。研究のために友人を失うのはごめん。)

書き方については、フロイトの場合、一日一〇時間以上仕事をし、その後に論文を執筆したらしいが、スマホやタブレットなど現代のテクノロジーを活用すればフロイトのような過酷な書き方をする必要はない。職場の休憩室、ATMの行列の中、通勤電車の中、どこでも文章は書ける。フロイトの思考に役立った手紙に代わるものは、LINEやTwitterなど今の世の中、方法はいくらでもある。

また、フロイトはヒステリーというテーマに着手する前に、薬理学、生理学、胎生学、神経解剖学、小児医学、様々な領域をさまよっている。そして、大学にポストを得られず、結果的にアカデミアが避けたヒステリー治療を町医者として引き受けた。それらの経験が、精神分析という理

論体系へと結晶化していった。もしフロイトの実家が太くて、神経医学者として大学にポストを得ていたら、精神分析は生まれなかったわけだ。

在野研究者も研究者としての居場所はない。アカデミシヤンのように専門が固定されているわけでもなければ、研究が職務でもない。しかし、だからこそ自由に動き回れる。気になった領域にふらつと訪れ、ノースクで未開の地へ挑戦できる。就職先が関心領域と近い職種であれば、ラッキーなことにお金を稼ぎながらフィールドワークができる。自由に動き回る中で、メインストリームからこぼれ落ちた知を発見するかもしれない。

フロイトの生涯を読み終えると、なんだか野でも研究ができそうなのがしてきた。僕はフロイト先輩をお手本に在野研究を始めることにした。

### 在野研究のすすめ

フロイトの知恵を借りながら、野に出て四年目、僕は三本の論文を学

会誌に投稿した。その多くは友人たちとの共同研究である。恥ずかしながら、修正再投稿を繰り返しまだ掲載には至っていないが、焦る必要はない。書いたところで現実の生活は変わらない。少し賢くなり関心を共有する友人が増えはするが、これは研究論文を書かなくても実現可能だ。こうしてみると、やはり野で生活するのであれば研究論文は書かなくていいのかもしれない。専門家として意識が低すぎると怒られるかもしれないが、実践をしながら研究を行うのはとにかく大変なので、できなくとも仕方ないよねと言いたくなる。

それでも、研究から離れて野をさまよっているあなたに在野研究を勧めたい。やってみると、やはり研究は楽しい。子どもの頃、探検で裏山に踏み込んだあの時、絵本のページをめくる瞬間、車の窓から眺める知らない土地の風景、あの時のような楽しさが味わえる。大人になると、そのような楽しさを味わえる機会は少ない。それに、大学院を卒業し大人になつた今だからこそ、単位や指導教官の

顔を心配せずに知的好奇心の赴くままに研究活動ができる。そもそも、僕ら在野研究者は誰に期待されていなくてもいい。失敗したって誰も気にしないので怖がる必要はない。……これは言いすぎかもしれないが、それぐらいのメンタリテイでいいかもしれない。騙されたと思っただけ、一度やってみてほしい。急がなくていい。誰にも気づかれないニッチで小さな研究でもいい。そうした広大な野でゆつくりと生まれた小さな研究もまた、結果的に学問にオルタナティブな価値や多様性をもたらし、学問全体を豊かにするはずだ。

# 余はいかにしてTwitterの実名アカウントとなりしか

十文字学園女子大学 東畑開人

「書く」特集なので、普通だったら本や論文について書くべきなのだろうが、Twitterの話をする。

今調べてみたら、私の場合、時期によって変動はあるのだが、大体月に四〇ツイートくらいしているみたいだ。字数にするとおおよそ六〇〇〇字だから、ちょっとした月刊連載ができるくらいの執筆量だ。我ながらあきれってしまう。ただ、負担はほぼない。呼吸するようにツイートしている、と言うと言いすぎかもしれないが、電車に乗っている手持無沙汰な時間、つぶやきたいときにだけつぶやいていると、結果として六〇〇〇字書いていた感じになる。

書いている内容はたわいもないことだ。ときどき出版や講演の告知もしているが、ほとんどのツイートが本の感想文。本を読んでいて、面白かったことか、そこから考えたこととかをツイートしている。本を読

むこと、それについて考えることは仕事の一部で、Twitterもそのサイクルに組み込まれている。

そうだとすると、そもそもなんのためにTwitterをしているのか？

答えは明確だ。

本を売るために。何の本を？ もちろん、自分の本を。

## 『野の医者ほ笑う』を売る

実名でTwitterを始めたのは、忘れもしない二〇一五年の夏だ。

その夏、私は『野の医者ほ笑う』という本を出版した。本を書き上げたとき、著者は不安定になる宿命にある（私だけではないはずだ）。自分の書いたものが世紀の傑作だと絶賛されるのではないかと思ったり、ひどい駄作だと批判にさらされるのではないか不安になったり、頭が忙しくなる（現実はそのどちらでもな

いものだ）。

ドン・キホーテみたいだ。本を書くというのは、孤独な営みなのだと思う。人は孤独なときに、野心的になり、迫害的になる。そして、だからこそ、なんとしてでも多くの人に自分の本を読んでほしいと願う。そのため、自分の本をなんと少しでも宣伝したいと思う。そういう二〇一五年の夏、私の手元にあったのはTwitterだけだった。

かくして私はTwitterを始めた。実名アカウントを始めた。目的は『野の医者ほ笑う』を売ることにしただけだった。

## クライエントが読む言葉

もちろん、葛藤はあった。心理士が実名でSNSの情報発信をする。抵抗のある人も多いと思う。そして、実際のところ、それは一理も二理も

ある。

SNSでケースのことを書くのは論外なのだが、それだけではなく治療者の声は面接室の中に閉じ込めておいた方が安全だ。私たちはフラジャイルな（壊れやすい）ものを扱っている職業なのだから、慎重で注意深くなくてはならない。クライエントが私のツイートを見たとき、どう思うか。そういう声は私の中にも響いていた。

だけど、本を出す以上、面接室の外で声を響かせる覚悟をしなくてはいけない、そう思っている私もいた。クライエントの中には私の本を読む人もいるだろう。あるいは本を読んでも、カウンセリングルームを訪れるクライエントもいるだろう。書店で売られる本とはそういうものなのだ。思ってもいないところに声が届く。それは祝福すべきことだ。そうじゃなきゃ、本を書く意味はない。だと

すると、SNSで言葉を発信すると  
と自体が問題ではない。面接室の外  
に声が届くとして、その中身こそが  
問題だ。

だから、ルールを決めた。クライ  
エントが見ても、責任を取れる言葉  
のみをツイートする。できる限り人  
を傷つけないこと。たとえ意図せず  
傷つけてしまうことがあったとして  
も、面接室の中できちんと説明でき  
自分の言葉だと引き受けられるツイ  
ートだけをする。そう決めた。必要  
なのは、精査され、鍛えられ、間違  
いなく自分のものだと言える言葉だ  
った。

### 目から下は書かない

実際のところ、いかなる言葉に責  
任をとれるかは、人によって差があ  
ると思う。当然だ。どういうツイ  
ートならできて、どういうツイートは  
できないのか、それは各人がどうい  
う臨床現場で、どういう治療者であ  
ろうとしているのかによって変わっ  
てくる。一律の基準はない。だから  
以下はあくまで私の場合である。力

動的心理療法と医療人類学を専門と  
して、開業臨床を営む心理士の場合  
である。

気づけば、私は目から下のことは  
書かないようになっていた。たとえ  
ば、いい匂いを嗅いだとか、美味し  
いものを食べたとか、肩が凝ったと  
か。そういう身体的な満足や不満足  
については書かない。あるいは胸の  
つかえがとれたとか、はらわたが煮  
えくり返っていると、情緒的なこ  
とも書かない。何かを愛しているこ  
と、憎んでいること、傷ついたり、  
癒されたりしていることについては  
書かない。それは面接室の中で、ク  
ライエントが自由に想像できるように  
しておくべきことなのだ。

とはいえ、ツイートの行間から、  
目から下がにじみ出るとはあるか  
もしれない。文章とはそういうもの  
だ。文章は書かれていないことまで  
運んでしまう混乱した乗り物だ。そ  
れでも極力、にじませないように努  
力することはできる。ツイートする  
前に読み返し、問題があれば削除す  
る。当たり前のことだが、飲み会の  
後とか、深夜とか、気が緩みがちな

ときにはツイートしない。

すると結局、書いていいのは目か  
ら上のことだけになる。目で見たこ  
と、頭で考えたこと。つまり、知的  
に処理されて、距離をとって語れる  
こと。そういうことは本や論文にも  
書いていることなのだ。私がどうい  
う生活をしている人なのかはクライ  
エントの想像に委ねるべきだが、私  
がどういう治療者であろうとしてい  
るのかは開示された方がいい。特に  
開業心理士にとっては、それは社会  
的責務でもあると思う。

### 書くことのサイクル

言葉は目の下からやってきて、目  
の上に乗って達したときに、ようやく  
書き言葉になる。そのためには時間  
がかかる。特に、複雑なこと、賛否  
両論あること、そういうことについ  
ての言葉は形になるのに時間がかか  
る。だから、Twitterという断片し  
か運べないメディアでそういうこと  
を発信するのは難しい。少なくとも、  
私の場合はそうだ。

そういう言葉たちは本や論文にな

るまで、自分の中に置いておく。

Wordに保存して、何度も何度も書  
き直す。言葉を鍛え、育てる。よう  
やく本になったら、その断片をツイ  
ートする。そうやって読者たちに手  
に取ってもらい、時間をかけて読ん  
でもらう。そうして初めて、それら  
は生きた言葉になる。これが私の書  
くことのサイクルだ。

### 余はいかにしてTwitterの 実名アカウントになりかか。

本を売るためにTwitterをはじめ  
た。そして、心の治療者として考え  
ていることを、社会に受け取っても  
らうために、Twitterをしている。

そういうことの積み重ねによって、  
私たちの仕事はかろうじて社会の中  
で場所を得る。先人たちが、私たち  
の組織が、そしてきつとこれを読ん  
でいるあなたが取り組んできたこと  
を、私も私で細々とやっている。一  
四〇字でやっている。

# 心理臨床の豊かな果実を広く世に伝えよう

京都大学学生総合支援センター 杉原保史

## 密室から社会へ

カウンセリングや心理療法（以下、カウンセリングと総称）は、面接室という密室において、来談したクライアントのプライバシーを厳格に守って行われます。そこでどんなやりとりがあり、どんなドラマが繰り広げられているのかが広く外部に知られることはありません。面接室の中で起きていることは、基本的に専門家以外の一般社会には厳格に閉ざされています。

相談の秘密を守ることは職業倫理上の重要な要請ですから、それも当然のことです。しかしそれだけでは不都合なことも生じてきます。人はどんな苦悩を抱えて相談に訪れるのか、人は苦悩を通してどのように成長していくのか、その過程を支える両者の協働作業や心の交流はどのよ

うなものなのか。こうしたことは、さまざまの意味で広く一般の人に知ってもらう必要があることです。

というのも、こうしたことを知ることが助けになる人がたくさんいるはずだからです。また、個人の苦悩は、個人だけに原因があるわけではありません。その個人が所属する社会や組織のあり方が、そこに属する人々に生きづらさをもたらしていることもありえます。カウンセラーには、面接室で聞き取った切実な訴えを面接室内に埋もれさせてしまわず、社会や組織に向けたメッセージとして発していくことが求められています。こうした情報発信はアドボカシーと呼ばれるカウンセラーの職業的役割の一つなのです。

## 事例小説

とはいえ、クライアントのプライ

バシーを守りながら、カウンセリングで起きていることをリアルに伝えるにはどうしたらいいのでしょうか？

その問いに対する私なりの答えが事例小説です。事例報告でも事例研究でもなく、事例小説。カウンセラーが経験に基づき、事例を創作して小説として作品化するのです。このアイデアは『12人のカウンセラーが語る12の物語』（ミネルヴァ書房、二〇一〇）という書籍において実現されました。この書籍では、一人の経験豊かなカウンセラーが、一人称小説の形式で、カウンセリングの経過を語っています。これらはすべてフィクションであり、読み物として面白く読めるものです。しかしそれだけで、この書籍は、カウンセリングについて、並の概説書や啓発書以上に、力強く豊かにその本質を伝えるものとなっています。そのコン

セプトが革新的すぎたせいか、刊行されて一〇年以上、期待したほどの話題にもならず、売れ行きもパツとしませんでしたが、私はとてもいい本だと思っています。

カウンセラーは、みんなもつと事例小説を書くべきです。事例をストーリーとして語り、小説として面白く読める、心を打つ作品として記述する作業は、カウンセラーとしての優れた訓練になると私は思います。現在の主流の心理臨床の風潮では、事例の記述は、客観的で科学的なデータの提示という文脈で考えられることが多いようです。そのような考え方の重要性を否定するつもりはありません。しかし、そのような考え方は、カウンセリングにおける本質的な過程がうまく記述されないように思います。生き生きとした人間的交流を伝え、読者を引き込むように事例を記述する作業は、事例

の経過を見ていくための新たな視点を与えてくれます。クライエントが体験している苦悩や、カウンセラーに対する期待と不安。そこに関与していくカウンセラーの迷い、不安、熱意や勇気。相互作用する両者の心の動きの機微を描き出し、ストーリーとして展開させる力は、カウンセラーの見立ての力や介入計画を構想する力と大いに関係していると思います。

## マンガ

心理臨床家の中には、専門家とそうでない人との間に明確な境界線を引き、一般の人向けにカウンセリングの手ほどきをすることを快く思わない人もいます。素人が中途半端な関わりをするのは危険だという考えからのようです。

私の考えは異なります。心理臨床の基礎にある、他者の痛みを思いやりケアする気持ちや、そうした気持ちを体現する関わりは、専門家だけがかけられるというような種類のものではないと思います。社会全

体でそうした気持ちや関わりを高め、より生き心地のよい社会を作っていくことが大切だと思います。個人の心理的健康と社会の心理的健康は、互いに互いを必要とするものです。

広く社会に何かを伝えるためには、多くの人にとって親しみやすく、気軽に読めるマンガは、とても効果的な媒体だと言えるでしょう。カウンセリングにおける「共感」を一般の方向けに解説した拙著『プロカウンセラーの共感の技術』（創元社、二〇一五）にはマンガ版もあります。専門書とは違った意味で、こうした情報発信も心理職としてとても大事だと思えます。

## ホームページ

私は、京都大学で学生相談をしています。現代社会においてはあらゆる社会的営みがそうであるように、学生相談においても、ネットでの情報発信は非常に重要な活動となっています。今やネットにおける有力なチャンネルはSNSや動画サイトに

移行しているとはいえ、ホームページもまだまだ重要です。

京都大学のカウンセリングルームのホームページでは、学生やその家族や教職員に向けてさまざまな啓発的情報を提供しています。その中に「留年について」というコンテンツがあります。このコンテンツは、留年した学生に向けた応援のメッセージと具体的なアドバイスを掲載したのですが、なぜか一般の方々に広く読まれています。二〇一六年の秋には「Twitter」などで、「救われる」「温かい」「生きづらさを感じる人に有効なアドバイス」などというコメントとともに爆発的に広められ、一時はYahooニュースにランキングされました。

不特定多数に向けたこうした情報発信がどれだけの人をどれくらい助けているのかは分かりませんが、こうした情報発信の無数の響き合いが大きな社会のうねりを作り出し、巨視的で長期的な変化を方向づけているのだと思います。この社会で生きづらく感じている人たちの苦悩の声を聴く立場にいる私たちが、日々、

社会に向けて発信していくことの意味は大きいと思います。

# 第40回大会実行委員会を代表して

委員長 岩壁茂



## はじめに

第40回大会は、お茶の水女子大学が担当校となり、オンラインで開催いたします。オンライン大会は、九月三日より九月五日までライブイベントが開催され、そのあと同月二六日まで委員会企画シンポジウムや、会員による研究発表の動画などの視聴ができます。

なお、本会の大会参加は、会員のみに限定されております。また、本誌がライブイベントの前に全ての会員の皆さんの手に届いていないかもしれませんが、ここに第40回大会についてご紹介させていただきます。大会実行委員会一同、第40回という節目の大会に関わらせていただ

## 大会の魅力

ることを大変うれしく光栄に存じます。本会の皆様にお礼申し上げます。

学術大会の魅力は、日常的な業務から離れて異なった視点から心理臨床を見直せること、新しい理論、実践研究にふれることができること、そしてさまざまな形での交流、などたくさんあります。一年に一度しか会う機会がない仲間、同窓生との語り、共通する関心をもつ人との出会い、これまで専門書や論文を通してふれてきた憧れの存在と対面すること、登壇者と参加者のやりとりからまさに知が創り出される瞬間に立ち会うことなど、そこに居合わせるることによってはじめて起こる出会い

や学びが何よりも記憶に残る特別な時間を作り出すように思います。私がかれまで参加してきた大会はそれぞれ思い出深いもので、大切な時間であり、自分の臨床家そして研究者としての成長にかけがえのない機会となってきました。

コロナ禍において、多くの大会や研修会が中止になりました。そのような中で、昨年度の第39回大会は一月にオンラインで開催され、数多くの会員の方が参加されました。オンラインでは遠方の方も参加できる、そしてそれぞれの都合に合った時間にセッション動画を視聴できるという利点もあり、今後大会だけでなく、研修などでもオンラインの良さを活かして会員の方の学びを促進する可能性を垣間見ることができました。

## 第40回オンライン大会における対話

第40回大会のテーマは、「心理臨床における対話と創造——歴史の継承と未来の構想」といたしました。本会の四〇年の輝かしい歴史に敬意を表し、そして先人たちの偉業を振り返り、もう一方で、一〇年先に待っている五〇年という金字塔に向けて、これから何をやっていくのか、ということについての対話を目指します。その中で異なる臨床オリエンテーションや、世代の会員の交流を通じて世代間の継承を促進して、ともに本会を作っていくという意識と協働関係を強めていけたらと考えております。

オンラインでそのような対話をどのように実現するのかというもっとも大きな課題について、本大会では、最初の三日間（九月三日〈金〉から五日〈日〉）だけ視聴・参加が可能な、異なる形の「対話」「参加」型企画を準備いたしました。

まず「構成化ディスカッショングループ」は、二時間の枠で、数名の

パネリストが特定のトピックについてそれぞれの立場から意見を述べたあと、参加者がオンライン上で少数のグループに分かれて議論できる機能（ブレイクアウトルーム）を使い、参加者を交えたディスカッションを行うものです。確定しているテーマには、異なる複数のオリエンテーションの立場から検討する「ケースフォーミュレーション」のさまざまな視点」、第三世代の行動療法と呼ばれる動きについて扱う「認知行動療法の新たな潮流」、「心理臨床家の趣味の世界とセルフケア」、近年の社会現象と心理臨床の接点を扱う「社会と心理臨床」などがあります。

次に、「先輩に訊く」という企画では、著名な臨床家、理論家に登壇していただき、形式張らない自由な雰囲気の中で参加者は心おきなく質問できます。

登壇者とテーマの一部は、信田さよ子先生（家族と女性）、岡野憲一郎先生（新たな精神分析の時代——解離、トラウマ、恥、脳科学）、石川悦子先生（学校臨床の基礎と発展）、諸富祥彦先生（パーソンセン

タードアプローチ）、鶴光代先生・宮崎昭先生（動作法）などです。

他にも魅力的な企画がたくさんあります。三つ目は「体験型ワークショップ」です。パソコンの前で三日間座っているのはかなり疲労がたまります。そこで、身体をほぐし、気分転換をしながら、会員の皆さんの関心をもつ心身へのアプローチを学べる時間です。ヨガ、マインドfulness、ストレッチ、ダンス、演技、合気道、フォーカシング、リラクゼーション法など多種多様な企画を立てております。それぞれの専門家が担当してくださいます。是非楽しんで大いに学んでください。

加えて、特定のテーマについての研究に関する質問が自由に出来る「リサーチコンサルテーション」の時間も設けています。一度臨床現場に出るとなかなか研究の指導を受ける機会が得られなくなってしまうです。そこで、さまざまな領域やトピックに関して、研究計画、研究法、論文のまとめ方など、自由に質問をする場を作りました。具体的には、自分を出発点として研究をする、質

的研究・グラウンデッドセオリー法、箱庭の研究、事例研究、医療保健領域での研究、プロセス研究、臨床訓練および臨床家の職業的成長の研究などのコンサルテーションを企画しています。一人の質問者の持ち時間は限定されますが、有用なアドバイスが得られることは間違いありません。最後は「オープンフォーラム」があります。これは、ポスター発表の横にある談話室・休憩室のような場所、トピック別にグループがあり、そこに自由に参加して会話に加わることができます。気分転換に、そして予想外の出会いを求めて散策してみてください。きっと刺激が見つかるはずです。

もちろん、例年通り、口頭発表、ポスター発表、そして各委員会企画、自主シンポジウムも準備が進んでいます。上述のライブイベントと自主シンポジウム以外は、九月二六日までアクセス可能になっていますので、一つでも多くの企画をご覧ください。なお、本大会ではオンラインによる事例発表を見送ることにいたしました。すでに多くの心理臨床家がオン

ライン面接や訓練に移行されています。しかし、事例のオンラインでの扱いについては検討事項が多く、本大会では倫理委員会によるシンポジウムにおいてこの重要な課題が扱われます。

お仕事、その他さまざまな理由で対面の大会には出席が難しい方も参加できる大会として、そして、さまざまなトピックについて有意義な対話が生み出される会として、多くの方に参加していただけることを祈っております。そして、意味のある出会いや学びが一人ひとりになり、来年度以降の大会がさらに楽しみにになり、五〇年に向けての思いを共有できることを望んでおります。これらのオンラインの対話は、新たな試みであり、技術的な問題も起こるかもしれませんが、それを含めて大会を通して皆さんの感想や意見をいただき、今後さらに会員による有意義な大会や研修を作っていけたらと存じます。

それでは、皆様のご参加をこころよりお待ちしております。

# てんてん こころの広場に行く



ほそかわ てん てん  
細川 貂 々



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



心の専門家が「あなた」が抱えるさまざまな悩みに答える連載コーナー。今回は「感情の言葉」に焦点をあて、そんな気持ちを感じた時の対処法を紹介します。

## 「死にたい」と言われて、こちらがつらい……「死にたい」と共に生きていくために必要なこと

和光大学 末木新

私は所属大学で、「自殺学」という半期の講義を行っています。半期一五回×九〇分の間、自殺に関することばかりを話している少し変わった(?)講義です。その中では、例えば、「死にたい」と言っている人に対して危機介入を行う際に大事なことは、共感的に話を聞くことで、その背景にはこんな理論があるんだよ、といったような話をしていたりもします。この講義の中で学生からよく受ける質問の一つに、以下のようなものがあります。

高校生の頃、私の友人がたまたま、「死にたい」と言っていました。そういう時は私は、講義で出てきた話と同様、その子の話を否定せず共感的に聞きました。最初はそれで良かったのですが、状況は大きく変わらなず、むしろ、その子からは頻繁に「死にたい」と言われるようになりました。頻繁に言

われるようになると、だんだんと話を聞いているうちにこちらが耐えられなくなり、最後は、「そんなに死にたい死にたいって言うなら、やってみなよ。どうせそんなこともできないでしょ」と言ってしまうました。それ以降、その子とは疎遠になってしまい、今では連絡もとっていません。あの時、私はどうすれば良かったのでしょうか。共感的に話を聞いているだけでは、ダメだったと思うのですが……。

どうしてこのようになってしまったのでしょうか。「死にたい」と言っている人の話を共感的に聞くことは、その人との絆を構築し、孤独感を減らさず、死にたい気持ちを一時的に減らすという意味で有効です。ただし、それだけでは「死にたい」の背景にある、死にたい気持ちを引き起こすような問題状況そのものは変わ

りません。ですから、「死にたい」気持ちが沈静化している間に、そのらの本丸の問題をなんとかする必要がありま。本丸の問題が変わらなければ、当然のことながら、死にたくなつた時には、共感的に話を聞いてくれる人のところに「死にたい」と伝えてくるはずで。共感的に話を聞いていたのに頻繁に「死にたい」と言われるようになったということは、ある意味で、ちゃんと共感的に話が聞けていた、ということでもあります。

そして、多くの場合、本丸の問題はそう簡単に変わるような問題ではありません。他人が少し話を聞いて、簡単にどうにかできるような問題であれば、本人がとくに解決しているからです。本丸の問題は多くの場合、こんがらがったややこしい問題で、解決できるとしても時間が必要であり、立ち技で綺麗に一本がとれるようなものではなく、寝技を何度

も試みて、ようやく判定勝ちが可能になるような、そういうものだと思います。

なので、多くの場合に必要なことは、「死にたい」にたった一人で向き合おうとするのではなく、援軍を用意することです。自分一人で話を聞いているだけでは、こちらの気持ち切れてしまいます。気持ちが切れた時に突き放すことしかできないのであれば、「死にたい」人と一緒に生きていくことはできません。気持ちが切れてしまった自分の代わりにその人の話を聞いてくれたり、気持ちが切れてしまった自分の話を聞いてくれたりするような人が必要なのです。使い古された言葉ではありますが「人は一人では生きていけない」というわけです。

# “死にたい・消えたい”と思う時……

北九州市スクールカウンセラー シヤルマ直美

## 「コロナ禍で向き合う」「生と死」

私たちは、この世に生を受けたその瞬間から、生の先にある死に向かつて生きています。「すべての人間の死因は生まれたことである」と言った哲学者もいます（『幸福に死ぬための哲学——池田晶子の言葉』より）。生と死は、対極の意味を持ちつつ連続して在り、その境目は瞬く間です。だからこそ生を強く意識する時、生を深く考える時、死についての考えも湧き起るのではないのでしょうか。地球規模で直面している新型コロナウイルスの問題を通して、私たちは今、これまでになく生と死を意識していると言えるでしょう。

そんな中で二〇二〇年、わが国では、さまざまな理由により自ら命を絶った方が、一一年ぶりに前年より増えました。“死にたい・消えたい”という思いで、この夏を過ごしている方もおられることでしょう。

## 気持ちはいつか変わります



“死にたい・消えたい”と思う時……

\* 今、まさに、この場、この時、この状況から、一瞬のうちにいなくなってしまうかと思う時

\* 追い詰められた時間の連続の中で、もうここにいることに耐えられなくなり、と逃げ出したくなる時

私たちは、その支配的で重々しく、それなのに衝動的で落ち着かない気持ちから容易に解放されることはないと気がちです。しかし、“死にたい・消えたい”

気持ちから離れることができないでいる人たちにお伝えしたいのは、北九州市精神保健福祉センターが、子どもたちに向けて発行しているリーフレットにある三つのメッセージです。

“死にたい・消えたい”という気持ちも、他の気持ちと同じように、いつか必ず変わります。ずっと続くものではありません。実際、自分の気持ちが変わる経験をしたことのある方がほとんどでしょう。

**気持ちが変わるまで、苦しい時が過ぎるのを待ちましょう**

\* 好きなことや好きだったことをする

\* 何も楽しめないなら、ただ横になる

\* 眠って時が過ぎるのを待つ

\* お気に入りの音楽を聴く

\* ゆっくり、あなたがかく聴いてくれる方に “死にたい・消えたい” 気持ちを話す

\* 専門の病院にかかって、専門の先生方の力を借りる

他にもいろいろな過ごし方があるでしょう。そうやって時間が経ち、“死にたい・消えたい” 気持ちに少しでも変化が起きれば、今を、今日を生きていくことができると思います。そして、明日がやってきます。ゆっくりと、少しずつ、自分らしさを取り戻していけるといいですね。

## 寂しい——妻と夫を分かちつもの、つなぐもの

明治学院大学 野末武義

### 夫婦関係の中で

#### 寂しさを感じる時

永遠の愛を誓ったはずの夫婦が、実際に結婚生活を始めてみると、次第に一緒にいることがかえって苦痛になったり、寂しさを感じてしまうということは、決して珍しくありません。むしろ、ほとんどの夫婦が経験することだと言っても過言ではないでしょう。ささいな出来事をきっかけに、パートナーに理解してもらえないと感じたとき、支えてほしいのに拒絶されたとき、期待をしていたのに裏切られたとき、自分と同じだと思っていたのにまったく違うということが明らかに became …… そうしたとき、人は他の人間関係では味わったことがない深い寂しさを感じ、「愛されていない」「相手がおかしい」「恋人時代はこんなこと感じなかった」「幸せな夫婦ってこんなはずじゃない」「この結婚は間違っていたのではないか」と考えたりします。

### 寂しさを伝えることの難しさ、受け止めることの難しさ

#### 寂しさを伝えること

寂しさを感じている人は、何とかそれを分かちてもらいたいと思ひ、相手に伝えることによって寂しさが解消され、絆をもう一度感じたいと思います。そして、落ち着いて素直に「寂しい」と言える人もいるかもしれませんが、言葉にせず察してくれることを期待し、結果的に失望してしまふ人は少なくないでしょう。また、寂しさに耐えきれずに怒りを出す人もいますし、察してほしい気持ちと責めたい気持ちの両方から皮肉を言う人もいます。

言われた方は、相手の寂しさを容れ共感的に受け止める余裕があればいいのですが、それは多くの人のとって非常に難しいことです。「寂しい」と言われると「責められた」と感じたり罪悪感を感じてしまい、相手の寂しさを理解して絆が強まるどころか、自分を正当化するような言い訳をしたくなったり、かえって

相手から離れたくなったり、相手と言葉を交わすことに不安を感じることもあります。

### 寂しさを共有するために

きっかけが何であれ、寂しさは相手に共感的に理解され受け止められることで軽減されたり、解消されたりします。しかし、だからといって相手の対応次第だというわけでもないですし、相手が100パーセント責任を負えるわけでもありません。寂しさが自分自身の感情である以上自分で自分を支えて対処しなければならぬ面もあります。

夫婦が寂しさを感じたとき、二人の心理的距離を縮めて一体感を得ようとするのは、かえってマイナスに作用することがあります。自分の寂しさを落ち着いて素直に伝えるために、そして相手の寂しさを共感的に受け止めるためには、自分と相手は異なる人間だという前提に立った上で、自分のことも相手のことも大

切にする姿勢が必要です。

夫婦が互いに愛し合い信頼し合っているからといって、寂しさを感じることが無いというわけではありません。寂しさを感じたときに、それを自分自身の感情としてどのように伝えることができるか。そして、相手の寂しさをどのように理解し受け止めることができるか。そうした細やかな対話の積み重ねによって、夫婦の絆はより強い者になっていきます。

#### 参考文献

- 野末武義 (二〇一五) 『夫婦・カップルのためのアサーション——自分もパートナーも大切に自己表現』金子書房
- 中釜洋子・野末武義・布柴靖枝・無藤清子 (二〇一九) 『家族心理学——家族システムの発達と臨床的援助 第二版』有斐閣ブックス
- 団士郎 (二〇〇六) 『家族の練習問題』ホングロウク

誰にも関心を持たれず、自分が何者かもわからない。誰にも繋がっていないし、自分が頼りになるわけでもない。この世界に独りぼっち。消えてしまえそう。

そんな底の見えない寂しさを抱えている人は少なくありません。

### 「カオナシ」の寂しさ

宮崎駿監督の映画『千と千尋の神隠し』の「カオナシ」はこの寂しさをよく表しています。

自分からは人と繋がれない。誰も入れてくれない。それで外からぼーっと見ている。中に入れてもらおうと、相手が望むものを与えようとする。相手は喜ぶので、なんでもかんでも与えてしまう。あるところでそれは失望と怒りに変わる。怒り狂って暴れまわるバケモノになる。破壊の限りを尽くし、そこから追い出される。そして、また何もない自分に戻る。誰もそれがバケモノだった怖さしか覚えていない。本当はどんな人だったのか、名前も「顔」もわからない。だから「カオナシ」。おそらく自分自身にもわからない。

たのか、名前も「顔」もわからない。だから「カオナシ」。おそらく自分自身にもわからない。

### どんな気持ちなのか

自分はこの世界のどこにも繋がっていない。すべては透明なガラスを隔てた向こう側のこと。近いのは見知らぬ土地を一人で訪れた気持ち。誰も自分を知らない。言葉も通じないし、何がどこにあるのかもわからない。誰からも必要とされない。自分がいてもいなくてもこの世界は何も変わらない。たとえ旅でもこれまでの経験を頼りに誰かと繋がれば、少しづつそこが居場所になる。けれど、これまでの経験がないか、ひどい経験しかなかったらどうか。独りぼっちのままかもしれない。

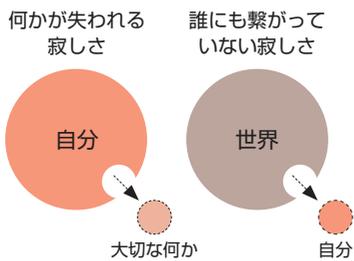
ずっとずっと寂しい。

独りぼっちだからこそ、必死に人と繋がろうとする。なりふり構わず、居場所を作ろうとして。相手の希望に沿おうとしたり、奉仕したり。で

も同時に、拒絶されることを強く恐れている。恐れは密かに積み重なっていき、ある時、怒りとしてさく裂する。見境なく自分を傷つけ、周囲を傷つけてしまう。そこにあるのはずっと放っておかれたことへの恨み。そして、また独りぼっち。やっぱり自分はダメ。何度やっても同じ繰り返し。そうして「寂しさ」はまた強くなる。

### どうすればいいのか

「寂しさ」には二つの種類があります(図)。一つは、自分から大切な



何かが失われる寂しさ。必要になるのは、心に空いた穴を埋めること。もう一つは、どこにも繋がっていない寂しさ。ここで述べているのはこちらです。これはいくら穴埋めしてもおさまりません。むしろ怖さと恨みでエスカレートしていきます。まるでわがまま赤ん坊です。でも違います。問題は物足りなさではなく、居場所のなさです。心の中に「安全基地」がないのです。だから、必要なのは安全な繋がりが方。奉仕したり、暴れまわったりするんじゃない。ちゃんと自分の顔が見えて、相手の顔が見えて、相手に自分の顔が見えて繋がること。「カオナシ」ではなくて。

まずは、自分で頼んでみましょう。きつと大丈夫だから。断られたとしても落ち着いて。まだ追い出されていません。何がOKで何がダメなのかを少しずつ確認しましょう。自分とも相談しながら。大丈夫、少しずつならちゃんとできるから。

\*本稿は児童精神科医島内智子先生とのお話から着想を得ました。

## 「弱さ」の世代間格差

高齢者が楽しくないのは当たり前か

黒川由紀子老年学研究所

黒川由紀子

### 楽しくないのは当たり前？

コロナ禍で「弱さ」の世代間格差が明らかになりました。若年者に比し高齢者の死亡率が高い。良かった子どもが大量に死に、高齢者が生き残るとしたら悲劇です。コロナ禍は高齢者の「弱さ」を浮き彫りにしました。高齢になると種々の機能不全が生じ、やがて死に至ります。それが自然なプロセスです。運動をしても、脳トレをしても、栄養を摂取しても、人が老いて死ぬ事実は変わりません。そんな高齢者が「楽しくない」のは当たり前なことも言えます。「身体のおちこちが痛む」「ミスが増える」「情報処理が遅く、すぐに行動に移せなくなる」「忘れっぽくなる」。社会的にも「仕事を失う」「収入が減る」「役割を失う」し、対人関係においては「友人と気軽に会えない」「親しい人が亡くなる」体験に晒されます。

### そこそこフツウに生きるの すむこと

このように生きる上で負の要因が増えても、ほとんどの高齢者は不具合を抱えながら、そこそこフツウに生きています。それ自体がすごいことではないでしょうか。街に現れて「キレル」ことだってあります。「キレル」にも種類があつて、蓄積してきた経験や知恵を働かせ、良い方に「キレル」こともあれば、感情を抑えきれず、悪い方に「キレル」場合もあります。いや、良いとか悪いとかの区別が絶対的なものではないと深く悟るのが高齢者です。多様な在り様を受け入れるキャバが広がります。

### 楽しくない自分に直面したら

とは言え、高齢者は「楽しくない」自分に直面する機会が少なくありません。どうすれば良いのでしょうか。ここでは三つの術に触れてみます。

第一に「楽しくない自分に向き合う術」。楽しくない自分を認めて「あつ、今、私は楽しくないのだ」という事実に向き合う。楽しくない自分を観察する。言葉にして書いてみる。以前同じようなことがあったならば、どう抜けたか考えてみます。抜けずに抱え続けることに意味がある場合もあります。自分に向き合うのは苦しいものです。その場合は別の術を使います。

ば良い。また拾うこともできます。

第三に「他者に助けを求める術」。高齢者が他者に助けを求めるのは案外難しいものです。プライドが傷つきます。すると「何でも自分でできる」と思い込みます。ここに落とし穴があるのです。介護を要するようになり、他者の助けを受けられられない人はとても苦労します。そんな姿をたくさん見てきました。「お願いします」と素早く謙虚に助けを求める訓練を若い時から積んだ方が良いでしょう。

第二に「そらしの術」。若く忙しい時は、意識せず「そらしの術」を駆使するものです。楽しくない自分を味わう間もなく、現実的要請が押し寄せます。「母として」「祖父として」「娘として」「学生として」「仕事人として」など多重役割を持ち「すべきこと」に囲まれてきました。高齢になると「すべきこと」から徐々に解放されます。自由に使える時間が増えます。最大限に活用するためには、そらすための引き出しを開発し、使えないものは捨ててい

当たり前なことばかり挙げてきました。当たり前なことを踏まえ、より大きな自由を得る可能性に開かれるのが高齢期です。弱さを弱さのまま認めれば、弱さが強さに変わることもあります。弱さや限界にとことん直面し、初めて到達する老いの在り様があるのではないのでしょうか。

「楽しくない」にもいろいろな「楽しくない」がありそうで、あなたの「楽しくない」をじっくり聴いてみたいところですが…紙幅が限られていますので、「楽しくない」に対するヒントをいくつか紹介します。あなたに合いそうなやり方を試してみませんか。

### 昨日の「楽しくない」と今の「楽しくない」の程度は？

0 (全く楽しくない…最悪) ~ 10 (楽しい…最高) の数字で表してみよう。例えば、昨日の「楽しくない」は3、今の「楽しくない」は5だったとしましょう。どちらも「楽しくない」のですが、3より5の方が少しまし、と考えることもできそうです。では、3と5の違いはどこなところにあるでしょうか？ あなたはどうやって、3から5に変化できたのでしょうか？ そこに、ほんのちよっとだけ楽しくなるヒントが隠れているかもしれませんよ。

### 「楽しくない」を味わってみよう

落ち着ける場所で、自分の内面にゆっくりと注意を向けてください。気になっていることが浮かんできたら、ちよっと横に置いておきましょう。三つくらい気になることが浮かんできたら、そのなかからひとつ選びましょう。選んだことを考えたり、味わったりしてください。「気になっている事柄」や「その体の感じ」を外に出してください。どこに出すか、自分自身に聞いてみましょう。外に出した後のすっきりした感じに十分に浸ってみましょう。

### まわりの人が

#### みんな楽しそうに見える

もしかすると、あなたの気持ちのなかには、「みんな楽しそうに見えるのに、自分だけ楽しくない（のはおかしい、いやだ、あせる）」という思いがあるのかもしれない。「みんな楽しそう」なのはどんなところから？ その根拠を具体的に挙

げてみましょう。「そう思い込んでいたけど、なーんだ、あせることはなかった」ということはないでしょうか？

### 笑ってみよう

「楽しいから笑う」のではなく、「笑うから楽しくなるのだ」という考え方があります。私たちの脳は、その行動に見合った心理状態を生み出すのです。試しに笑ってみませんか。

### 体を動かそう

体を動かすことが好きな人は、あれこれ考えるのをいったんストップして、体を動かしてみよう。体を動かすと、脳の神経伝達物質が増え、気分が安定したり、幸福感が増したりすると言われています。

### 人に親切にしてみよう

人に親切にするのが難しいときは、一人でマンガやアニメ・映画などを

見て感動したり、好きな人と触れ合ったり、友達とおしゃべりをしたり、家族団らんの時間をもつことでもOKです。それによって、オキシトシン（「幸せホルモン」と言われることもあります）が分泌され、幸せな気分になったり、不安や恐怖心が減少したりすると言われています。

### その他

「スマホ時間」を少し減らしてみることも、効果的かもしれません。もし「楽しくない」に加えて、「食欲がない」、「眠れない」などが続いている場合は、専門家に相談してくださいね。

## ムカつく——一緒に言葉を探す

### 「ムカつく」から始まるお話

夕食の準備をしていると、中学生の男の子がやってきて、「○○がムカつくんだけど！」と拳を震わせながら訴えてきます。話を聞き、こちらが思ったことを伝えると、「その言い方、ムカつく！」と、こちらをにらみつけてきます。こちらも腹を決め、夕食準備を他の職員にお願いし、いったん深呼吸をして気持ちを整え、場所を変えて話を聞くことにします。

「ムカつく」としか言わない子も、落ち着くと、「悲しかったのかな？ 悲しいのは経験してないから、どうしていいのかわからない」とか「大きな声はびっくりする」と伝えなかったとか、いろいろな思いを語ります。いろいろな気持ちが始まり、話を聞いてもらおうにも、「ムカつく」としか言えなくなっていることが少なくありません。

「困ったことがあったら相談してね」と言われていても、自分から相

談に行くのはなかなか難しいものです。相談できず自分なりの対処をした結果、さらに悪い状態になり、もうダメだという気持ちに陥ってしまふことはよくあることです。そういう子たちと話し合う中で見つけた、「ムカつく」について知っておいた方がよさそうなことを、いくつか紹介します。

### 「ムカつく」は、

知ってあげるといってもいい、

ムカつく

①「ムカつく」≠「助けて！」

「ムカつく」ときというのは、「緊急事態」です。自分で何とかしようとしても、極端に受け取ってしまったら、きつい言い方をしてしまったりして、こじれてしまうことが多いです。そのため、「自分で何とかしようと思わずに、言いに来て」と伝えられています。その場を離れるだけでも、気持ち少し落ち着くことがあります。

②小さな「ムカつく」を知る

「ムカついているときに話に行くなんてムリ！」と言う子がいます。それは怒りが高まりすぎている状態です。そうなる前には、話を無視する、声が大きくなる、といった小さな怒りの状態があります。そういった変化について知っておくと、「ムカつく」に対処しやすくなります。

③うまくいかないことについて話す

失敗の悔しさから、さらに「ムカつく」子がいます。そういう子とは、前もって、うまくいかない場合があること、その場合にどうするかについて話し合っておきます。そうすることで、多少悔しさを「ムカつく」思いが和らぐようです。

### 大人もいろいろな気持ちが始まり

言葉にならなくなってしまうことがある

「ムカつく」子どもに付き合うのは、簡単なことではありません。子どもには、いつでも対応できるわけでは

ないこと、また傷つける言葉や行動は受け入れられないことを伝えておきます。大人も傷つくことを説明され、驚く子もいます。

大人もいろいろな気持ちが始まり、言葉を見つけれなくなってしまうことがあります。「ムカつく」という言葉しか浮かんでこないこともあるかもしれません。大人もいろいろな思いを話せる誰かが必要とします。思いを話せる人とのつながりを意識的に紡ぐことが、ますます求められています。その工夫を共有・蓄積していく必要があるのではないでしょう。



カップルが互いにいつもハッピーでいられば何よりですが、そうは問屋が卸しません。彼氏・彼女・パートナーであるのに、いや、そうであるがゆえに、その相手に対して殊更にムカつきやすくなったりもします。相手がそれだけ特別な存在だからでしょうが、このへんが何ともややくしいのです。たとえば二人が共に楽しみにしていた休日。「どう過ごそうか？」と相手に訊かれ、「二人で過ごせれば何でもいい」と返事。けれども実際の過ごし方が気に入らず、「もっと気を利かせて欲しかった」などとムカつく。また、こちらのそのムカつく姿を目の当たりにして、相手もムカつく。そしていつの間にか二人はひどく険悪な雰囲気になり、「別れた方がよいかも」との考えに拍車がかかる、などなど。

### 「ムカつく」だけではまずい

ムカつくのがいけないという道徳論を述べたいのではありません。た

だ、ムカつくだけで終わると、①自分が何にどうムカついているのか、自分のその気持ちの出どころは何なのかなどは、わからないままとなります。

もし、カップルなのだから言葉にしないで相手はこちらの気持ちをわかってくれて当然と思いきいなるなら、それはその考え自体に無理があります。あるいは、二人の関係に波風が立ってはいけなさと本心に押し殺すようなことを続けていけば、苦しさが増幅し、些細なことでもムカつきやすくなるのは当然でしょう。そして②「相手が〇〇してくれな」などと、相手にすべての非があると決めつけたり、逆に「相手に期待した自分がバカだった」などという一方的に自責を強めたりもしやすいものです。この②の二つは一見、正反對なようですが、二人の関係を二人で一緒によきものにしていくことの姿勢が乏しい点ではよく似ています。

### 「ムカつく」に対する心理教育的アプローチ

ではどうしたらよいのでしょうか？

上記の①については、(1)自分が相手に何を伝えたいのか、わかかってほしいと望んでいることは何かなどを確かめ、(2)それを相手にわかりやすく伝えてみる練習が有効となります。

この(1)や(2)は紙に書いたり、誰か信頼できる人に話してみたりするのもよいでしょう。(3)そして、それを伝えたとしても相手がそれに応じてくれるとは限らないことも予め認識しておくといでしょう。相手にもいろいろな気持ちやその時々状況も異なりますし、片方の要求だけが常に優先されるカップルには、その関係に大きなひずみがありはしないかと気になります。

なお相手から期待外れの反応が返ってくる場でこそ、(4)相手の話をよく聴く、すなわち相手の言いたい

ことを理解しようと思つて聴くことを心したいものです。この「聴く」は心理教育全般で重視されていることですが、カップルで互いにそれを目指すなら、それは、二人の関係を二人で一緒によきものにしていくとの姿勢の最たるものと言えるでしょう。

この「聴く」、まさに言うは易し、行うは難し。特にカップルでは色々な思惑や相手への複雑な、自分でもつかみ切れない思い(例…期待の裏返し)の怒りなどが交錯し、「聴く」の難しさは横綱級になりやすいもの。でも練習の機会は日々山のようにあるわけですから、気長に練習を積み重ねていただけたらと願います。そして時にはお互いを「前よりも聴き上手になったね」「よく話を聴いてくれて嬉しい」などとほめ合ったりできたなら最高ではないでしょうか。

会でした。国際学会に参加したことで、今後本邦においてはさらに自傷行為に関して実証的研究に基づいた知見を積み上げていく必要がある

こと、そして研究成果を積極的に国際学会等で発表することが、研究の発展においては重要であることを再認識することができました。

### 国際学会に参加することのハードルと魅力

国際学会に参加することには、様々なハードルがあるかもしれません。私の場合は、やはり高額な旅費と英語力が大きなハードルでした。国際学会に参加するためには、(地域や開催時期にもよりますが)国内の学会と比べて、高額な費用がかかってしまいます。実際に私が今回ローマで開催された国際学会に参加するためにかけた費用は合計で15万円ほど必要でした。しかしながら、日本心理臨床学会には国際交流助成という制度があり、今回この制度を申請・利用させていただいたことで私の旅費に関する不安や負担は無くなりました。海外の研究者と実際に言葉を交わして研究について交流することは、国内の学会では味わえない貴重な機会ですので、旅費にハードルを感じている方には、こうした国際交流助成の制度があるこ

とを知っていただきたいと思っています。

また私は自分の英語力に自信がなく、国際学会に参加することに大きなハードルを感じていました。しかしながら、実際のポスター会場では丁寧に私の英語を聴いた上で質問をくださる先生方が多かったため、落ち着いて発表することができました。また国際学会に参加して改めて自分の英語力の課題に客観的に気づくことができ、今後参加するにあたって自分の中で具体的な目標を設定することができました。なお私が参加したESTDでは、コーヒープレイク(小休憩)の際に軽食としてイタリア料理が振る舞われており、現地の料理を楽しみながら、会場で気楽に意見交換ができる点も国際学会における魅力の一つであると感じました。

### おわりに

現在は新型コロナウイルスが世界的に流行しており、実際に現地に行って学会に参加することが難しい状況がしばらく続きますが、いずれ

安心して渡航できる日が来た時には、これまで参加したことがない方にも、ぜひ参加を検討していただきたいと思っています。



# WORLD MAP

## ローマでの国際学会に参加して

筑波大学大学院人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻 小野聡士

### はじめに

2019年10月末、私は日本心理臨床学会より国際交流助成を受けて、イタリアのローマで開催された7th Biennial European Society for Trauma and Dissociation Conference（以下、ESTD）に参加しました。私が参加したESTDはトラウマや解離に関する学会であり、今回は「新しい視点での身体と心」がテーマでした。学会では、トラウマや解離の治療を専門とする心理臨床家が多

く集い、トラウマ治療に関する最新の理論や知見をはじめとして、近接領域の基礎・臨床研究、そして実際の治療セッションの研究報告まで幅広い研究が見受けられました。私は近接領域として、身体的虐待や性的虐待などのトラウマティックな体験や解離症状と密接な関係にある自傷行為に関する基礎研究をポスターで発表しました。



### 国際学会に参加して学んだこと

解離やトラウマ治療に関する研究発表や講演を拝聴した際には、「身体」がテーマとして掲げられていたこともあり、身体へのアプローチに着目した心理療法に注目が集まりつつある印象を受けました。また私が発表した自傷行為も自身の「身体」を直接的に傷つける行為であることから、こうした最新の知見や治療の視点に触れたことで、自身の研究を新たな視点から見

つめ直す機会を得ることができました。

また私と同じように、自傷行為そのものに焦点を当てた研究発表もいくつか見受けられました。参加者とのディスカッションを通して、本邦よりも自傷行為に関する実証的研究が発展していることを改めて知ることができました。加えて、文化的な差異について海外の研究者と直接ディスカッションできたことは大変貴重な機

# 大阪大学

## 大阪大学の位置

「大阪」と聞くと何をイメージされますか。通天閣、たこ焼き、漫才でしょうか。大阪で私が赴任前に訪ねたことのあるのは、万博記念公園とUSJでした。大阪大学の三つのキャンパスの内、臨床心理士養成コースを持つ人間科学研究科は、一九七〇年開催の大阪万博の会場跡地に造られた吹田キャンパスに位置します。このあたりは、大阪の中心地、梅田から約一時間電車とバスを乗り継ぎ、間近には万博記念公園の太陽の塔を、やや離れて大阪北部の山地



心理教育相談室のある人間科学部棟

を望む丘陵地です。こうした立地を反映して、研究科附属の心理教育相談室には、いわゆる北摂地域を中心

大阪大学大学院人間科学研究科

野村晴夫

としつつ、広範な地域から来談者をお迎えしています。

## 臨床心理士養成の多様性と 自主性

専任教員が依拠する理論やアプローチは、ユング心理学などの深層心理学、認知行動療法、グリーン・ケア、ナラティブ・アプローチです。助教一名を含む五名の専任教員からなる、こどもまりとした体制ですが、トラウマ・ケアや医療心理学などを専門とする複数の学内兼任教員から協力を得ています。近隣には、より多数の臨床心理学の教員を配置した大規模大学も少なくありませんが、

本学の教員は少数名ながら、上質な臨床実践とその教育、心理臨床のサイエンスの側面とアートの側面の融合を自負しています。その甲斐あつてか、大学院では、学部からの内部進学のみならず、他大学からも多くの入学希望者を迎えており、希望理由に指導体制の多様性が挙げられているのを見て、喜んでいきます。

こうした教員の多様性を反映して、教員と大学院生の全員が参加するケイス・カンファレンスでは、さまざまな意見が活発に交わされます。我先に大学院生が発言する教室風土には、教員である私が気圧けいあつされるほどです。また、専任教員によるグループ・スーパーヴィジョンは、大学院生が、指導教員に限らない専任教員の中からスーパーヴァイザーを選び、少人数で実施されています。そのほか、個人スーパーヴィジョンは、学外の臨床家によって実施され、その費用の一部は、大学から補助されます。

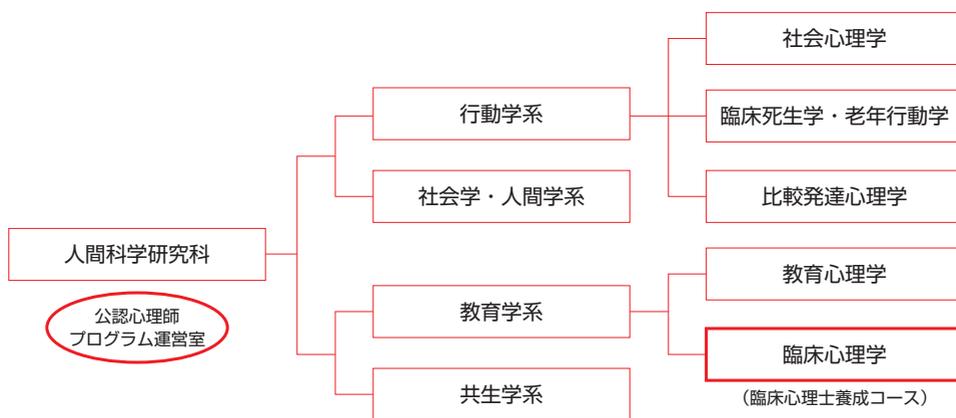
心理教育相談室の運営では、教員の指導の下、大学院生が自主性を発揮しています。実務家の養成を主眼

とする博士前期課程の実習の中心は、個別カウンセリングの事例担当にあります。研究員・指導者を養成する後期課程ともなると、それに加えて、相談室という組織を運営することも、実習の大事な要素になります。こうした自主性は、インターネット・オンラインの運営にも表れています。そこでは、事例の受け入れ可否が大学院生を中心に話し合わせられ、教員と共に最終決定されます。

### 公認心理師と臨床心理士の養成

大阪大学では、公認心理師の受験資格取得を、副専攻的なプログラムとして、臨床心理学分野のみならず、他の心理学分野、さらには大阪大学全学に開放しています。だからといって、公認心理師養成の質を落とすわけにはいきません。また、学内外の実習施設のキャパシティにも限界があります。そのため、学部、大学院共、プログラム参加者に定員を設け、履修成績や出願書類、面接によって、厳正な参加者選抜を行っています。

大学院の臨床心理士養成コースで公認心理師受験資格も取得できる体制は、学内外の充実した実習機会に支えられています。二資格の学外実習施設は、医療、福祉等の主要五領域にわたって三〇か所を越えます。ただし、この体制の維持は、学生にとっても教員にとっても、容易ではありません。そのため、両者にとって実習が過重にならないように注意しながらも、決して臨床の重みを軽んじることのない体制を目指し、残すべきところと変えるべきところを、学生と教員が協働して日々模索しています。新参の教員である私は、着任する以前から学生控室でメダカが大切に飼われ、新入生一人ひとりが毎年イネをバケツで育てるようになったいきさつを知りませんが、二資格養成に表される変革期にあって、優れた臨床家を育てる根本を大切にしたいと思っています。



最右列は研究分野の例。臨床心理士養成は臨床心理学分野に限定する一方、公認心理師養成プログラムは大学全体に開放し、研究分野から独立した室が運営している。

# 少年鑑別所

## 少年鑑別所とは

少年鑑別所とはどのような施設で、何をしているのか御存じでしょうか。

少年鑑別所は、少年鑑別所法に基づき管理運営されている法務省所管の施設であり、各都道府県に設置されています。少年鑑別所には、心理技官と呼ばれる心理職の職員がいます。心理技官は、少年に対して、面接や各種心理検査を行い、知能や性格等の資質上の特徴、非行に至った原因、今後の処遇上の指針を明らかにします。また、審判決定により、少年院に送致された少年や保護観察

処分になった少年にも、専門的なアセスメント機能を活用して継続的に関与します。その他、地域の非行及び犯罪の防止に貢献するため、一般の方からの心理相談に応じたり、学校等の関係機関と連携した非行防止や青少年の健全育成のための取り組みにも積極的に関与したりしています。

こうした専門性の高い業務に携わる心理技官には、相応の知識や技能が求められますので、その育成について御紹介したいと思います。

## 心理技官の育成

東京少年鑑別所 鬼頭真澄

心理技官は、国家公務員総合職試験（人間科学区分）または法務省専門職員（人間科学）採用試験（矯正心理専門職区分）の合格者から採用されます。採用後は、心理技官として必要な知識や技能の習得・向上のための体系的な研修が用意されています。まず、採用後すぐに、矯正職員として、また心理技官としての基礎を学ぶ研修（おおむね三か月）があります。そして、採用五年目には、中堅職員としての知識や技能を身につける研修（おおむね三か月）、一〇年目には、さらに高度な知識や技能を習得し、スーパーヴァイザーとしての素養を身につける研修（二週

間）があります（総合職試験採用の場合、研修を受ける時期や期間は若干異なります）。これらは原則として、研修所に宿泊して行う集合研修であり、全国から集まった心理技官と切磋琢磨しながら研鑽を積むとともに、同じ期間に研修を受ける他職種の職員とも交流を深め、研修同期との横の連携を築きます。

また、実務においては、採用後二年間はスーパーヴァイザーがつき、面接、心理検査、ケースアセスメント、鑑別結果通知書の作成など、鑑別業務全般について、じっくりと指導を受けます。他職種や他機関との連携の取り方、心理専門職としての基本的態度や倫理観などについても、スーパーヴァイザーをはじめとする先輩職員から学んでいきます。

東京少年鑑別所におけるスーパーヴィジョンについて、簡単に御紹介します。当所は、全国の少年鑑別所の中で最も多くの心理技官を採用しており、心理技官の育成に特に力を入れています。心理技官の育成や研修に係る業務を総括する「鑑別指導官」二名を中心としたベテラン技官



東京少年鑑別所

がスーパーヴァイザーを担当し、二年間のスーパーヴィジョンを五期に分け、期ごとにスーパーヴァイザーが替わります。各期の終了時には、到達度チェックリストなどを用いて成長を振り返りながら、今後の課題等について検討し、その内容は、スーパーヴァイザーから次期スーパーヴァイザーに引き継がれます。多くのスーパーヴァイザーから学びつつ、

継続性のある指導を受けることができる仕組みとなっています。

### 公認心理師実習の受け入れ

少年鑑別所は、心理臨床家を目指す人の養成というところで公認心理師実習の受け入れにも力を入れていきます。司法・矯正領域の実習施設の一つとして少年鑑別所が挙げられているため、実習の依頼は年々増えており、私たちとしても矯正施設の心理職の仕事を知っていただく良い機会となつていきます。当所における公認心理師実習は、通常、少年鑑別所の役割や心理職の業務についての講義の後、実際に施設を見学していただき、質疑応答を含めて半日程度の実習を行っています。現在は施設内での新型コロナウイルス感染症感染防止のため、大学に向く

形での実習になっていますが、スライドで少年鑑別所の様子を御覧いただいたり、模擬事例による事例検討を行ったりと、工夫しながら取り組んでいます。



東京法務少年支援センター（心理相談室）

## 夜と霧

ヴィクトール・E・フランクル〔著〕 旧版：霜山徳爾〔訳〕 新版：池田香代子〔訳〕 みすず書房、旧版：一九五六年／新版：二〇〇二年



さちクリニック 重宗祥子

### 極限の人間

少なくとも六〇〇万の人が犠牲者となったと言われるナチの大量虐殺の現場となった強制収容所の体験記録である「夜と霧」、その題名は印象深く、あまりに有名です。しかしその内容が凄惨であることを知ればこそ、この本を手に取り、読み、そこに生じる感情やある種の感覚に触れることを避けたいという思いが湧くかもしれません。殊に、日本で一九五六年に出版された旧版では、冒頭にヨーロッパ各地に作られた強制収容所の実態報告と、巻末に写真と図版が収められていますので、この

箇所を読み進めなくなった方もあるでしょう。私も大学生の頃、初めてこの本を読み通しましたが、読後の衝撃に、このことを「歴史的一幕」と括って自分とは無関係にしてしまいたいというところの動きに抗えませんでした。

全米で「私の人生に最も影響を与えた本」の九位に、また日本でも「読者の選ぶ二一世記に伝えるあの一冊」の三位に選ばれたこの本について、この短い紹介では何もお伝えできませんが、戦争の悲惨、ホロコーストの残虐、ジェノサイドの恐怖を伝えるノンフィクションやルポルタージュ記事などはあまたあるものの、この本が半世紀以上も人々のところを捉えているのは何故なのでしょう。

### 普遍と稀有

「一心理学者の強制収容所体験」という原題通り、V・フランクルは被収容体験者の露出趣味に対する抵抗

と、自分をさらけ出す恥を乗り越えて、実名をもって個人体験をつぶさに書いています。無論、すでに精神科医として意欲的に働いていた彼は心理学的／精神医学的な観点から極限状態に置かれた人間の心理を記述しています。そこには、新入りの被収容者、ベテランの被収容者、カポと呼ばれる被収容者の中のプロミネント（特権を得た者）、親衛隊員（SS）、そのいずれもが私たちの中に存在し、自分が生き延びるためには他者の存在を容易に犠牲にするという人間の普遍性が描かれています。

いう、稀有な可能性も描かれています。フランクルは決してこうあるべき、とか、こうすればできる、とは書いていません。また誰もがそうできるとも書いていません。これは厳しい話です。

また旧版の訳者であり、長年フランクルと親しく交わった霜山が「極限の孤独」と指摘している、ロマンティズムやノスタルジーとは無縁の孤独が描かれています。しかしその極限状況の中でお、私たちが人間として生きていく限り、最後まで自然や芸術の美しさに感動し、愛とユームアを忘れずに精神の自由を保ち、自らの生き方を選ぶことができる

昨年来のパンデミックの苦難を、安易に強制収容所の体験と重ねることとは慎むべきでしょう。それでも、今私たちが直面しているのは、ウィルスという自然との戦いではなく、責任の押しつけあいや、自分だけが生き延びようとする強烈なエゴイズム、人生の全てに意味を失うアパシーといった、フランクルが人間の危機として訴えたところの戦いだと思えます。生きることが厳しく、容易ではない。よく生きることにはなおのちに生きる意味があるとフランクルは示してくれていると思います。この生真面目な厳しさを求めねばならないと、私たちのところは識っているのではないのでしょうか。

# 1日誰とも話さなくても大丈夫

——精神科医がやっている猫みたいに楽に生きる5つのステップ

鹿目将至〔著〕

鳥居りんこ〔取材・文〕

双葉社、二〇二〇年



東北大学大学院 櫻庭真弓

## 心理学を学びたいと思ったら

本書は、色々大変なことがある世の中でも、猫のように、リラックスして生きていくためのヒントを精神科医が紹介したものです。「1日誰とも話さなくても大丈夫」というタイトルからコロナ禍を意識したものと思いましたが、コロナ禍に限らず、人生の中で悩んだり不安に思ったりしたときに役立つヒントが満載です。ぜひ、これから心理学を学びたいと感じている皆さんに、楽しみながら読んでいただきたいです。

私は働き出して日が浅いですが、心理臨床の現場で働くことはやりが

いを感じると同時に大変なこともたくさんあります。心理学を学ぶ上で、そして心理臨床の現場で働く上で、リラックスして過ごすことや自分の心を大切にすることは本当に大事なことで日々感じます。そこで、心理学について勉強する合間に本書も一緒に読むことをお勧めします。

## 考え方を少しだけ変えてみよう

本書を読んでいると、日常のちょっとしたことを工夫したり、考え方を少しだけ変えてみることで今よりも楽しく生活できるのではと感じます。

ステップ4「思考法を変えてみる——明るい未来はこう掴もう、ネガティブな自分にさよならする方法——」に紹介されているように、ネガティブに感じたり、落ち込んでしまうようなことでも、考える角度を少しだけ変えると、前向きになれたり、「まあいいか」と思えたりします。これは、「リフレーミング」とも言

うもので実際のカウンセリングでも使われます。

例えば、本書では「三日坊主は経験豊富」という言葉が出てきます。三日坊主と聞いて多くの人が思い浮かべるのは、続かなかつたり、すぐ飽きてしまつたりといった悪いイメージでしょう。しかし「何でも三日坊主で続かなくて？」と言つたとき、それは視点を換えれば、次々さまざまなことに取り組んできたからこそ多くのことを経験していて経験豊富だとも言えます。

このように、物事を違う側面から見てみることで、「実はそんなに悪くない」ともあるということに気づけるのです。これは、問題を抱えてカウンセリングを訪れる人にとっても、普段日常生活の中で「あー、いいことないな」とため息をつきがちな人にとってもよい方法です。

## 猫みたいに楽に生きてみよう

その他のステップでも「いっそ、

猫になってみよう」と、テレビでアナウンサーが「こんにちは」と挨拶したら「こにゃにゃんわ!」と言ってみるなどユーモア溢れるものがたくさん紹介されています。クスツと笑いながら読んで、読んでいるだけでもリラックスできる本です。

本書を読んで不安の解消法や息抜き仕方などを考えるきっかけになれば幸いです。

普段から、自分なりに楽に生きるための方法を探しておく、何か困難にぶつかったときや辛いときに自分を助けてくれると思います。それだけではなく、自分以外の困っている人たちにもひよつとしたら役に立つかもしれません。

ぜひ本書を読んで、自分の心を大切に、猫みたいに楽に生きてみましょう。

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

(2021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

筑波大学大学院教育学研究科  
茨城大学大学院人間総合科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  
人間総合科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科学研究科  
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  
福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  
佛光大学大学院教育学研究科  
龍谷大学大学院文学研究科  
堺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  
神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科学術研究科

◆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  
筑紫女学院大学大学院人間科学研究科  
福岡女学院大学大学院人文学研究科  
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  
志摩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、心理療養科学研究科  
 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  
 茨城大学人文社会科学部、同大学院人文社会科学研究科  
 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  
 宇布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  
 愛媛大学教育学部、同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  
 香川大学医学部  
 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  
 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、同大学院心理臨床学研究科  
 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  
 椋山女子学園大学人間関係学部、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  
 中部大学文学部  
 筑波大学人間学群、同大学院人間総合科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  
 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社会学部、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  
 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  
 西国大学文学部、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、同大学院心理科学研究科  
 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  
 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、同大学院人間社会科学研究科  
 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、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。

コロナ禍で編集委員も対面がかわらず、オンラインでの会議と編集作業が続いているなかになかに疲弊するやりとりである。そんな中粘り強く作成に関わってくれた皆様にご感謝したい。

「心理臨床の広場」はオンラインで公開することが決まっている。それを意識して、26号から、3つの特集の「届け先」を明確にして執筆されている。特集1は若年を中心としたマスに向けて、特集2は臨床家に向けて、特集3は当事者に向けて、というように明確にし、その上で、できれば結果的に多くの方が読んで面白いものに、という目論見なのだが、今号ではどこまで達成できたのだろうか？

巻頭対談は福島先生が縁があるということで、今を時めく島本理生氏にお引き受けいただき、実現した。味わい深い対談はまさに僥倖に恵まれた思いである。

内容については現在のコロナ禍の困難な状況を反映したい、しかし、長く読まれるものにしたい、ということを念頭においての企画会議だった。特に気になっているのは、若年層の自殺が増加しているとの報道である。コロナ禍は、親密さに多大な打撃を与え、イベントの中止あるいは開催などに翻弄され、ヘイトや怒り、やりきれなさ、無力感が蔓延している。経済的な損失、心理的喪失などの影響もこれらが本番であろう。わたしたち臨床家は特に子どもや若者への影響を肌で感じている。その中で、特集1は敢えて「希望」に的を絞り、希望を取り戻し、持ち続けることについて「取説」として手に取ってもらおうと考えた。特集2「書くことと発信していくこと」

は、私たち臨床家に向けている。「心理臨床は、クライエントとのパーソナルな営みでプライベートなもの」私自身はそんな思いが強かった「古い」タイプの臨床家だと思ふ。広報などに携わり、他の委員との対話の中でその思いはこの数年徐々に変化してきた。私たちの臨床知を社会に向けて発信することの必要性に気がつくようになってきた。それが、必要ならに私たちの援助の手を届けるための重要な道である、と。プライバシーなど守るべきものをしっかりと見極め、その上で何をどのように発信していくのかは、心理臨床にとって重要な今日的課題であり、私たち全員がこのことについて考え、レベルアップしていく必要があるだろう。日々、発信を実践している執筆者達の論は極めて刺激的で示唆的である。

26号からはじまった「当事者のための心理教育」は、今号は「負の感情の言葉」に具体的に絞る、その感情を感じた時、どのように取り扱うのか各領域の専門家から執筆をお願いした。答えはひとつではないだろうから、同じ感情に異なった角度から書き出してもらった。当事者に向けては、「こんな気持ちが起こったときにお読みください」という思いである。まさに、これが臨床知をどのように社会的に発信するかの試みだと言えよう。

正直なところ、今までやや内輪感があつた雑誌だっただろう。何を隠そう、私自身もいままで全てを目を通すことも少なかった。しかし、WEB公開に向けて、「心理臨床の広場」を広く一般に読まれる雑誌に育てていくこと。その背景にある心理臨床がこの困難な社会にどのように役立っているかという問いを課題と考え、発信していくこと。今号に徹底しているテーマはそこにある。(広報委員 岩倉拓)

昨年、世界を襲った新型コロナウイルス。パンデミックによるダメージは、私たちの生活の細部にまで渡っています。丁度1年前の夏、現在の第6期執行部がスタートした8月の学術大会を延期し、11月に、初めてのWebによる大会を運営しました。そして、今年8月の記念すべき40周年大会を通常の対面方式とWeb方式のハイブリッドで行う予定で、準備を進めてきました。

しかしながら、ワクチン接種が開始され、オリンピックも開催の運びとなったものの、感染状況は、新たな変異株が勢いを増し、予断のない状況が続いています。このため大変苦渋の決断ではありましたが、大会実行委員会、業務執行理事会などで慎重に協議をし、今年度の大会を引き続きWeb方式の開催のみとなりました。

学術大会は、会員が、対面ですっきりと専門的な議論を行える貴重な機会です。今後も引き続き、安心・安全にこの学びと発信の環境を提供できる学会を目指して、来

年度は、執行部を中心に新たな大会を運営に取り組みます。

ところで、Web方式による会議、集会、研修は、必ずしもマイナスな事ばかりではありません。社会では、その特性をポジティブに活用して、リモート型の就業を普及させたり、遠隔地でも様々なサービスが受けやすくなったり、世界のつながりがより身近になるなど、新しい生活様式が生み出されています。学会の委員会も、今期は、ほとんどがZoomによる会議が中心です。リアルに集ってじっくりと話し合いたいという思いが募りますが、それでも、この緊急事態に何とか委員会の機能を低下させずに活動が続けられるのは、このシステムにしっかりと整えられ、事務局員の方々が迅速に適切な支援をしてくださっているおかげです。

まだまだ、先の見えないところは大きいのですが、今後はこの2年間の試行錯誤で学んだ経験を生かし、3万人近い本学会員の皆様と共に、多様な学びを得ることのできる学会として、前進できることを願っています。(常任理事 青木紀久代)

## 心理臨床の広場 27

Vol.14 No.1  
2021年8月30日発行

- 広報委員 岩倉拓 光代 倉島啓 東人 大奇津 英子 中淑
- 編集委員 大塚紳一 野村れいか 嘉嶋領子 日野映 重宗祥子 堀田亮 高橋紀智 本聡 徳田智代 山孝 櫻庭真 弓

● 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 (2022年3月発行)