

心理臨床の

広場

特集

① 心理臨床家の目から見た
多様性

② ノンバーバルな語り

対談

うおやま×松下姫歌

WORLD MAP

人は文脈を越えるか？



Vol.16 No.2 Sep. 2023

31

松下 うおやま先生の漫画を読んで本当に感激して：ファンなんです(笑)。

うおやま それはありがとうございまず(笑)。

松下 今号の特集テーマが「心の多様性」なんです、これはもう先生に頼むかれないと思わして：。先生の漫画は、例えばマイノリティとかそういう視点ではなくて、登場人物一人一人が「かけがえのなさ」を持っていて、その一人一人の生きている姿がすごく丁寧に描かれているところがすごいというか、そんなふうにも多様な、いろんな「色」を持った人たちが会って、関係ができて、世界が広がっていく様子を描ける人がいるんだと思って、とても感動しました。

うおやま 確かに多様性については、描いているうちに意識するようになってきたかもしれないですね。ただ、最初から意識していたわけではなくて、『ヤンキー君と白杖ガール』(以下、『ヤンガル』)を描き始めたのは弱視のことを知ってほしいということが

まずありました。でも障害のある人を描くからといって、その人が特別であるというふうには読んでほしくなかったんです。自分の父親が後天的な弱視なんです、自分にとつては「父」であり「人間」であって、特に「障害者」という目では見てませんでした。だから、「障害者が主人公の漫画」と聞くと、自分とは関係ない人の話で、頑張っている姿を見て感動する話だ、と色眼鏡で見られることが多い気がします、そうではなくて「障害者」も自分と同じ人間であるというふうに見てもらいたいという思いがありました。

で、実際に描こうとすると、弱視の主人公を感じる生きづらさを「障害者」のみの話ではなく、社会全体をとらえて描く必要があるとだんだん気づいてきました。障害以外にも皆いろいろな事情を持っていて、それこそ多様な、それぞれ人が抱える悩みとか苦しみとか、家庭環境の問題だったり引きこもりだったり、そういうふうな様々な生きづらさがある。誰もが「当事者」であり、それ

は、個人以上に社会全体の問題なのではないか。弱視だけにとどまらず、他の様々な生きづらさもいっしょに並べて描かないと、他人事で終わってしまわないかということに、だんだん描いているうちに気づいてきて、多様性を描くことを意識する

ようになったという感じですね。今、多様性が大事と言われていても、障害者やLGBTQを自分とは違う別の世界の人だから理解し合えない、とするのではなくて、「自分も含めていろんな人がいる」ということをまずは理解しようみたいな流れがあるんじゃないかと思えます。**松下** なるほど、そういう理由があったんですね。最初から多様性に



© Uoyama/KADOKAWA

巻頭対談

Uoyama

うおやま

Himeka Matsushita

松下姫歌



街を牛耳る最恐ヤンキー 黒川森生
© Uoyama/KADOKAWA

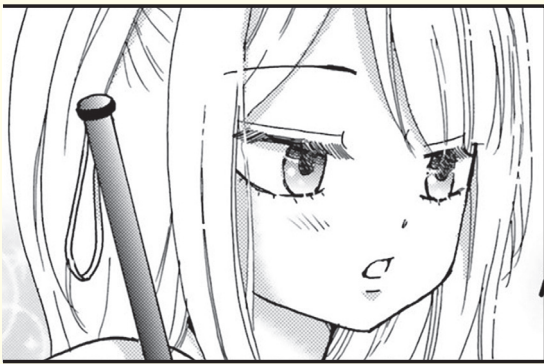
いて意識されているのかなと思ってました。『ヤンガル』だと、登場人物の名前に必ず色が入っていたり、町の名前が「虹町」だったりしたので。

うおやま いや、そんな意識高くはなかったです(笑)。色についても全部偶然ですね。

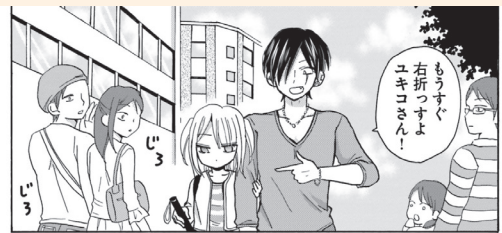
松下 そこが偶然なのも面白いですね(笑)。『ヤンガル』では、ヤンキーの黒川君が弱視のユキコさんに出会うことで、彼女の見ている世界とどうか、黒川君にとって新しい世界を知って彼が感激するというシーンがありました。実はこういうことで、心理臨床をやっているクライエント(相談者)に会うと、すごく感じることもなんです。いわゆる「普通のお母さん」に見えても、自分が知っていると思っている「お母さんの世界」とは違うということが、話

を聞かせてもらうことで初めてわかったりします。私たちは何か知らないうちに同じ世界の中にいるように思ってしまうところがあるけれども、実際には一人一人が、その世界の中で体験していることも見えていることも違って、出会いを通してそのことがわかるのが私自身はすごく面白いと思っているところなんです。

うおやま そういう自分と違う考えや環境にいる人と出会って、そこで理解しようとするかどうかが多様性社会の大変なところですよ。今はSNSを通して、本当に自分の知らなかった立場の人たちの情報がいっぱい入ってきて、そういうマイノリティの人たちが自分たちの権利を認めてほしいと主張しているじやな



盲学校に通う弱視の少女 赤座ユキコ
© Uoyama/KADOKAWA



© Uoyama/KADOKAWA

多様性を社会が受け入れるということ

うおやま 障害者についての本を読んで歴史を学んだんですが、車椅子の人がバスに乗れるようになるまでの道のりの大変さとか、もう放っておいたら永遠に乗せてくれないので、半ば無理やり乗り込んでいくんですね。そうすると乗客からものすごい罵声を浴びせられて、そういうことを経てようやくバス会社が対応するようになったとか。結局、放っておくと進まないからマイノリティの側が自分たちで動いてきたという歴史

がずっと続いてきたんですね。
松下 そのあたりの難しさはどうして起きると思っていますか？

うおやま 海外だとデモとかストライキで国民の意思を示すことがよくある印象ですが、やっぱり日本人はおとなしくて従順すぎますよね。あと、基本的に怒り方がわからなくて、結果として上の言うことに従ってずっと我慢している。そしてあるときに、勇気ある人が「もう我慢ならんぞ」と立ち上がって、それでやっと物事が動くところがあります。

一方で、日本はデモがやりにくい国でもあって、何か行動を起こすとすぐに「デモなんかするな！」と周りから反発を買うところがありますよね。他にもいろいろ難しさはあると思うんですけど。

松下 やっぱり社会というか、そういう大きい括りになると同調圧力的なことも出てきますよね。でも、個々の人になったときには、さっきおっしゃったみたいに、自分の知らなかった価値観であったり、世界であったり、事情であったりを知って「そうなんだ」というふうになる人もいれば、何か反発を感じる人もいます。

うおやま すぐに受け入れられない

人がいるのはいくつかないところはあると思うんですが、でもやっぱりそこを一步進んで、理解というか、世の中にはいろんな人がいるんだというだけでも気づいてもらえないのかなと思いますね。理解するのは、それはそれで難しいのかもしれないので、こういう人もいるんだということをずっと漫画では描いてきました。いろんな事情があるというのを知ることが大事だという、それこそが多様なのかなと思います。

「障害者」という言葉が持つイメージ

松下 作品を作っていく中で多様なキャラクターというのは、どういふうに生まれて来るものなんですか？

うおやま 意識して考えるというよりは少しずつ地道に広がっていった感じですね。『ヤングル』の場合はまず主人公の二人がいて、ユキコの方にそのお姉ちゃんが出てきて、黒川君のライバルとして獅子王さんが出てきて、お姉ちゃんの方には「家族のしんどさ」を描くという役割があつて…という感じです。障害者の仕事のこと描きたかったのユキコのバイト先の人もいろいろ考

えたりしました。ただ、弱視の子が職場に適応する大変さを彼女だけの問題にはしたくなかったので、バイト仲間に同じように適応できていない引きこもりのキャラクターを出して「皆にとって働きやすい職場とは」を考えたり、障害者雇用に理解を示す店長も出てくるんですけど、生まれながらに善人キャラだと都合が良すぎるので、本人の過去の体験があつて今があるというふうに描いたりしました。

松下 なるほど。弱視であることによってどういう問題や難しさがあつたりするのか、そしてどういう人と

どういふところで出会っていくのか、実際の社会の中では、いろんな人と出会っていく中で理解をされたり、されなかったりもするわけですよね。読者の側も、身の周りに弱視の人がいたりする人もいれば、会ったことはないけれども、そういう人がいることを知って、ちょっと親身になつて考えることができるようになったりとか…。

うおやま 実際に弱視の知り合いはいないかもしれないけども、漫画に描くことによって「0が1になる」というか、「今までまったく意識していなかったけれども、こういう人



© Uoyama/KADOKAWA

もいるんだ」というふうにも思っても
らえるだけでも全然違うと思ってい
ます。私自身も知らないことがたく
さんあるけど、知らないのと本当に想
像することもできないので、漫画で
出会ってちよつとでも知ってもらえ
るきっかけになったらいいなと思っ
ますね。

実は私、自分の父親のことを「障
害者」だと漫画を書き始めるまで思
っていないかったですよ。なぜかと
言うと、父は当時、障害者手帳を持
ってなかったんです。ただ一緒にいて、
書類に字が書けないとか一人で買
物するのが難しいとか、いろいろ大
変なことがあったんですけれども、
私は「障害者」だとは思ってはなく
て、「すごく目の悪い父」だとい
うふうに思って生きてきました。だか
ら、テレビで障害者を取り上げられ
たりしていても、父とは全然結びつ
いていなかったんです。意外とそう
いう感覚の人っているかもしれない
ですよ。障害者である前に父であ
ったり身内だったり友達であったり
するという、「障害者の前にまず人
間なんだよ」という感覚をどうにか
して伝えられないかなと『ヤンガ
ル』を描いているときはずっと意識
していました。

一方で、反省するところもいつは
い出てきて、「障害者」という言葉
にすごく固定的なイメージを自分は
持っていたんです。

松下 固定的なイメージというのは？

うおやま 例えば、白杖です。ヤン
ガルを連載する前、白杖を持って
る人を街中で見かけると、「あっ、
視覚障害者の方だ」と思っていたん
です。目が見えにくいという点で
は父と一緒になんですけど、父は白杖
は持っていませんでした。なので、
白杖を持っているだけで「障害者」
というカテゴリーに無意識に入れて、
何となく違う世界の間人だと自分は
思ってしまったって。父のことは

「人間」だと思っているのに、他人
のことは別の世界の人だと感じてし
まう。そういう矛盾や偏見がまず自
分の中にあっただけです。その矛盾が
不思議で、解消しようと思っ
て、一生懸命描いたというのはあり
ます。

松下 例えば、医学的にどうい
う性質の問題で、どういう治療方
針を取るときか考えるときにはその
概念自体は必要だと思っ
てますが、じゃあ、その「〇〇障
害」がその人に本
当に当てはまるのかは疑問ですよ。

実際は、一人一人異なるいろんな人
がいて似ている部分を一つの言葉で
括っているだけで、実はその括りの
中に多様性があるはず。発達障
害」という言葉が一般に知られる
ようになりましたが、発達障害の診
断を受けた人に対して「障害受容は
できているのか」といった議論の
ときに、実際のその人に当てはまる
症状や課題だけでなく、診断ラベル
の方を見て、その人には当てはまら
ないものまでひっくるめて云々され
るように感じることも多くて。

うおやま あらゆる障害にそういう
問題がありますよね。視覚障害者と
聞くと大体の人はまったく見えない
全盲を思い浮かべるんですよ。でも
実は、人によって見え方がめちゃ
くちゃ違って。『ヤンガル』が当
事者の方にすごく喜ばれたのは、弱
視を取り上げたのが珍しかったこと
もありましたが、本当はちよつと見え
ている人がいたり、ぼやけて見えて
いる人もいれば、視界の一部が欠け
ている人もいます。そういうふうに見
える／見えないの間にグラデーショ
ンのようにいろんな見え方があるこ
と自体がまず知られていなくて、そ
の部分を描いたところでした。

例えば、発達障害ならじつとでき

ない人なのかとか、聴覚障害だっ
たらまったく聴こえないのかとか、
車椅子の人だったら全然歩けないの
かなとか。実はそうとは限らない。
障害の違いもあるし、程度の違いも
あるし、人間だから人格の違いもあ
って、そのあたりを雑にカテゴリー
分けしてしまうと、たくさん誤解
を生んでしまうように思います。

漫画の理想と生きている現実

松下 人間って知らなかった世界と
触れ合っていくと、それが喜びにな
ったりもするし、逆にその世界に入
るのが怖かったりもすると思うので
すが、うおやま先生の作品の中では、
それぞれの人が大事に出会ってい
く感じがすごくするんですね。もち
ろん出会うことの難しさとか、家族だ
からわかるところ、家族だからそ
向き合っていくところもきつとある
はずで、わかり合いたくてもなかなか
わからなかったり、すごく難しい
こともあったりするのかなと思っ
てます。

うおやま 漫画で描いていることは
あくまで理想で、現実はこのな
まくみんなが理解し合うことは難
しいよなあと思っながら、でも「こ

なつたらいいな」ということを描いておくのも大事だろうと思っ
ていますね。みんなと繋がればい
いと、いい切れない、人によって違
うだろうということは思います。
松下 それこそ「コミュニケーション」という
言葉があつて、ある種のやり方での
コミュニケーションのうまさがない
と、そういうふうには呼ばれたりする
んですけれど、人との関わり方や繋が
り方って常に丁々発止と言葉のキャ
ッチボールができることだけではな
いですよ。黙っているけれどもその
場に一緒にいられたりとか、離れ
ているけれども何か居場所感を持っ
ていたりとか、いろんな参加の仕方
があつたりしますし。

ただ、孤独はいけないと言われ
ども、一人の方が楽な人もいるし、
そういう人は無理に友だちを作らな
くてもいいと思うんですね。最新作
の『日向さん、星野です。』は引き
こもりの女の子が主人公で、どっち
かと言えば、「二人でいてもいいよ」
という気持ちがちよつと入ってます。
前作の『ヤンガル』では人と人の
理想の繋がりを一生懸命描いて、で
も、どこかでやつぱり、そんなに繋
がりがある人ばかりではないだろ
うと思つて。現実ではそんなに
うまくは行かないだろうし、人と繋
がらなければダメと言われたら辛い
人もいるのかなと。今の社会は個々
を大事にしているような感じもある
ので、そこは自分でもちよつと揺ら

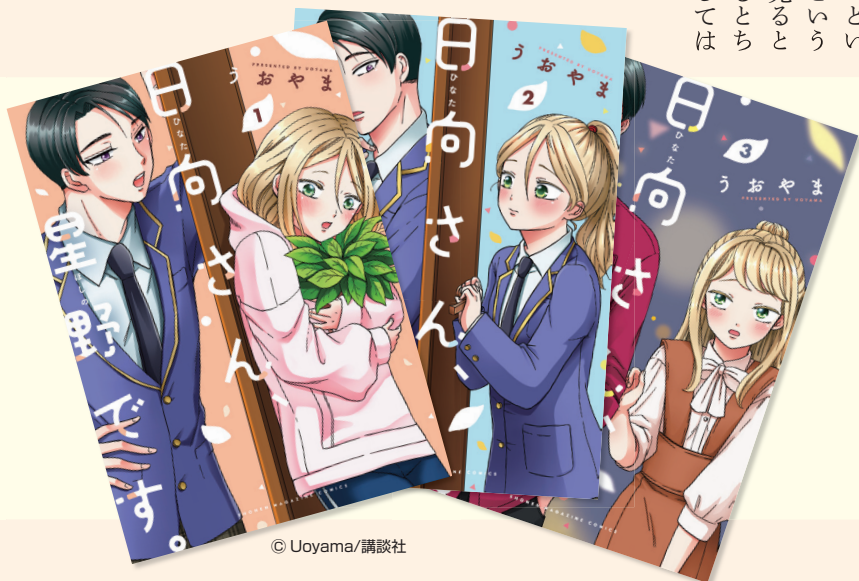
対談 うおやま×松下姫歌

今、聞いていて思い出したのが、
これは本（『ネガティブ・イメージ
の心理臨床』創元社）にも書いたこ
となのですが、私が自閉症のお子さ
んと初めて心理療法で会ったときに
目が全然合わないし、自分が一緒に
いることを認識してくれているのか、
ちよつとよくわからなかつたんです
ね。最初の頃、その子が毎回、部屋
をわーっと走つていって、私はその
後ろを付いていく、というのを繰
り返していたんです。何回かそれが
続く中で、ふと「この子は自分の存
在を感じていないのかな」と寂しく
なつて、ちよつと足が止まつてしま

つた瞬間があつて。そうしたらその
子がビツと止まつてくれたんですよ。
それで「ひよつとして」と思つて、
私がまたちよつと走つたら、その
子もちよつと走つて。ああ、私の
ことをその子はちゃんと感じてくれ
ているんだと思ひました。それで、
よく考えてみたら、目をわざわざ合
わせないと、こつちを向いてくれ
ないというのは、私が「いる」とい
うことをすでにわかっているという
ことですよ。だから、目を見ると
かそういう接点の持ち方をするとち
よつとしんどいから視線は外しては
いるけれども、この子は一生
懸命、私と一緒にいようとし
てくれてたんだ、と気がつい
たんです。そうなると関係性
も変わつてきて、ベタベタと
くつつくようになつたり、少
しずつしゃべつてくれるよう
になりました。

先ほどの障害者の話もそう
ですが、どこかで知らず知ら
ずのうちに持つているイメー
ジがあつて、最初はやつぱり
自閉症の子どもだから目が合
わないと思つてしまつていた
自分がいたように思います。
でも、実際に会つてみると、

そのイメージの裏側というか、生き
て関わり方としてくれてるその人
の心があるんだというのを感じまし
た。
うおやま そのお話も、ちよつと関
わつただけだったら、「人が嫌いな
子どもなのかな？」で終わつてしま
つていたはずで、そこまでちゃんと
関わりを持つてきたからこそ、



そういうことがわかってきたところ
がありますよね。もつと深く付き合
ってみたら、人とは違うコミュニケ
ーションの取り方があったというか
いわゆる「普通」と言われる人や一
般の人とは違う愛情表現があったり
とか。だからこそ、この多様性社会
の中では自分の思い込みでなく、
知識を増やすことが大切だと思いま
すね。

松下 障害もそうですが、何かそう
いう専門的の知識をまずは仕入れる
みたいなところは仕事上あるのです
が、それにハマってしまつて、それ
こそ「今生きている本人」を見ずに、
知識を被せて見てしまつてること
もまた起こりがちに思います。難しい
ですけど、やっぱり生きて関わると
いうことが大事なんだなと思いま
すね。

うおやま 漫画家つて本当に人と会
わないので（苦笑）、私の場合はそ
んなに生の人と関わっているわけ
はなくて。だから、本当は現場にい
る人が一番偉いと思いつつ、理想論
を描いているというか、頭で考えた
理想を言っているだけなので。でも、
自分の頭で考えることも大事だと思
っています。なかなかみんながみん
な直接関わられるわけではないから、

やっぱり多様性社会になっていく流
れの中で、世の中にはこんな自閉症
の人がいて、発達障害の人がいて、
LGBTQの人がいて、〇〇の人が
いるんだというふうには、今はそうし
たことがようやく可視化されるよう
になつてきたと思うんですよ。

でも今度は、そういう自分とは違
う人がいっぱいいて、どう理解し合
えばいいんだみたいなことがありま
すよね。分断が起こつたり、むしろ
分断が進んでいるような感じがして
います。一言で多様性社会といつて
も、みんな同じ人間なんだよつて、
どういうふうにしたら感じられるん
だろうというのが課題かなというふ
うに思います。

松下 その中でやっぱり大事なのは、
自分を大事にするじゃないですか
でも、先ほどおっしゃつていた自分
がどうあれば生きやすいかというこ
とですよ。

うおやま そうですね。自分を大事
にした方がいいと思います。何か自
分が生きづらさを感じたときに、ま
ったく見当違いの敵を作つて弱い人
に矛先を向けているケースも結構あ
るので。障害者の方に八つ当たりす
るとか、視覚障害者の方を急に蹴る
とか。そういうのつて自分のイライ

ラを弱い人に向けてしまふから起こ
るんですが、なんで自分がイライラ
しているのか、その原因を考えた方
がいいと思うんですね。社会に問題
があるのかもしれないとか。やつぱり
自分がどうしたら生きやすくなるか
というのを考えるのは大事なのかな
と思います。

心が疲れていると生きていけない

うおやま 一方で、政府は政府で本
当に弱者切り捨てというか、私は個
人事業者なのでインボイス制度の影
響を受けるんですが、あれはエンタ
メ業界だけではなくて、一人親方と
か個人のお店とか、細々とやつてい

るようなおじいちゃんおばあちゃん
にも降りかかつて来ることなんです
ね。あと、もつとわかりやすい例だ
と、マイナンバーカードによる紙の
保険証の廃止問題とか、うちの父み
たいに目の不自由な人間は非常に大
変です。暗証番号を入力できなかつ
たり、高齢の方も、自分で更新に行
けないとか。残念ながら『ヤング
ル』を描いた四年前よりもそうした
状況は悪くなつていっていると見て、
弱者がより生きにくい社会になつて
きてますよね。デジタルが使える人

と使えない人の格差もそうですし。
松下 日本の場合には、もうすでに超
高齢社会なわけで、高齢者の方にと
つていふんな意味で生きやすいとい
うことが大事ですよ。

うおやま 結局、高齢者や障害者の
方が生きやすい社会は、みんなが生
きやすくなると思うんですよ。『ヤ
ングル』で描いたのが、障害のある
人が働きやすい職場はみんな働きや
すいということなんです。弱い立場
の方に合わせている社会の方が、絶
対みんなにとって便利になるんです
けど、今はできる一部の人に合わせ
ている感じになつてきているのがち
よつと不安です。

しかも障害者や高齢者だけではな
くて、だんだん国民全体が弱者のよ
うになつてきているなということも
思っています。インボイス制度も保
険証廃止も、本当にたくさんの人に
影響する問題なので、みんながいっ
しょになつて不便で生きづらくなつ
ていきますよね。そうになると、お金
や不便さの問題ももちろん大変なん
ですけど、そうやって生きづらくな
つてくると、心の方も「生きる気
力」を削がれていくというか。やつ
ぱり人は疲れていると生きていけな
いですよ。だからなるべく生きてい

くことにハードルを置かない社会であってほしい。私の親が心理職をしているというのもあるんですけど、心理学や心理職の大事さというのはすごく感じています。何か病気になる

つたときも、実際の治療と同じぐらい心のケアもお願いたしたいと思っています。最近だと、病院にカウンセラーを置いたり、心のケアについても診るようになってきてますよね？

松下 医療の現場で心理職が求められているところはありますね。今は医療技術の進歩によって、一昔前だったら生き延びることがまず大事だった難しい病気でも治すことができるようになってきたり、病気自体はそんなに気にしなくてもやっていけるようなレベルになってきていますが、そうなるにつれて今度は心理的なケアが必要になってきたり、病気を持ちながら生きていくことを支える仕組みが必要になってきます。病院によってどこまで対応できるかは差がありますが、やっぱり必要とされていると思いますね。

うおやま 病気のときってすごく不安になるので、お医者さんには優しくしてほしいですよ（笑）。しかも一対一で先生と向き合っていると孤独なので、そんなときに心理職の

人がそばにいて話を聞いてくれるととても助かります。

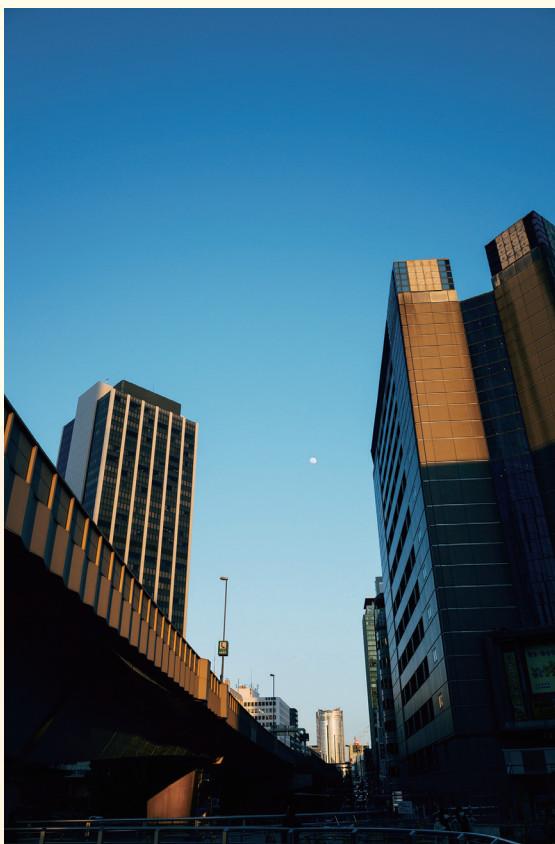
小さい頃から意識することの大切さ

松下 世の中の動向というか、漫画を描く際のソース（情報源）はどこから得られているんですか？

うおやま SNSやNHKの「Eテレ」とかが多いですね。「Eテレ」って福祉系や社会問題のドキュメンタリーがすごく充実しているので。マイノリティの方が出てくる番組も常にやっていますし。そういうもの

を観たり、ネットで話題になっている社会問題とか、いろんな意見が飛び交っているのを見て、「今はこういう流れなんだ」ということを取り入れるようにはしています。

あと、実は、気がつかないうちにすでに様々な当事者に出会っているんだらうと思います。小学校のときとか、目に見える障害だったらわかりませんが、発達障害の子なら教室にそれっぽい感じの子がいたなあとか。あのときは知らなかったけどLGBTQの子も実はいたかもしれないとか。マイノリティと言われる立



場の人が身近にいたことがわかったのは、私の場合はだいぶ大人になってからなので。さすがに白杖を持つていけば気づくと思うんですが、目が見えにくい子もいたかもしれない。学校に来ていない子もいたし、おそらく出会ってはいいても、その中に抱えているものに自分が気づけなかった人も今までにたくさんいるだろうと思います。

松下 障害を持っている人として見ているのではなくて、初めにお父様の例でおっしゃっていたように「その人」として出会っていると、そういう世界があることに気づけなかったりするかもしれないですね。自分が当たり前だと思っていたことが違ったり、相手はすごく困っていたのにいろんなことを押し付けてしまっていたり。そういうことが少しずつでもいいから、自然にわかっている方がいいなと思います。

うおやま もっと小さいときから自然といろんな事情を持った人と触れ合う機会があったらいいのかもしれないですね。子どものときの方が知識がない分、自然に触れ合うことができた友だちになれたりすることは絶対あると思うので。多様性についての教育とか、私が小さいときよ



りは今の子どもの方がより進歩していると思いますし。
松下 確かにそうですね。下手をするとか眼鏡をかけることに繋がる面もあるけれども、実際には子ども同士って子ども同士の関係性やつなが

りがあつて、いじめが起こつていたとしても状況をよく見ているんですね。一人一人の子どもの話を聞くと、そのことがとてもよくわかります。やっぱり周りの大人が、そうした子どもたちをどうホールドできるのかというところが今は問われている気がします。

うおやま 今の子どもは、おそらく私の頃より多様な社会に馴染んできているのではないかと勝手に期待していて、逆に今の大人の方が固定観念に縛られて、まだ時代にちよつとついていけないというか、今まで培ってきた常識を変えるのが大変なのではないかとも感じています。常識って本当にどんなどん変わつていくものなので、漫画を描くときもそうなんです。時代に置いていかれるんではない漫画になるんです。テレビのタレントさんもそうですが、古い考え方の人とか出てくると見ていられないし、今の若

い視聴者に拒否感を持たれてしまうようになってますよね。意識って本当にアップデートしていかないと、もう古臭い漫画になっちゃうんですよ。そういう意味で、やっぱり古いままではダメだという意識が自分にはあるし、個人的にもやっぱりそういう人間でいたくないという思いもあるので。ただ、私もそもそも社会派の話を描こうと思つて漫画家になつたわけではなく、もつと気軽に、何も考えなくても楽しめる漫画も大事だから、そういうふうなものを描くのもいいのかもしれないとは思つてるんですけど。

松下 私はうおやま先生のことを社会派とは思つてなかつたですし、最初に申し上げたように、本当に一人一人の登場人物の素朴な感覚を描きながら、私たちの心が知らず知らずのうちに求めているもの、何か頭で考えて「これ」と思っているのではなくて、自然に「ああ、これが欲しかったんだ」というように心が欲しているものを作品の中で示してくれているように思います。

うおやま 私の漫画を読んで、読者のみなさんにそういうふうに通じていただけるの嬉しいですし、やっぱり自分は、漫画は読者さんへの手紙

みたいな感じで描いているところがあるの、いろいろな形で受け取ってもらえると嬉しいですね。障害者やマイノリティのことも漫画を読んだりドラマを見たり、もつと小さいときから触れていれば、もつと意識することができたと思うので、そういう意味で漫画が何か手助けになればいいなとも思っています。

うおやま

2013年漫画家デビュー。2018年より弱視のことを知つてもらうため弱視の盲学校生を主人公とした漫画「ヤンキー君と白杖ガール」をWebサイトで個人連載する。全8巻。2021年に日本テレビにて「恋です!」ヤンキー君と白杖ガール」のタイトルでドラマ化。2022年より引きこもりの少女を主人公とした漫画「日向さん、星野です。」を週刊少年マガジンにて連載。2023年9月14日に最終4巻が発売予定。

松下姫歌(まつした・ひめか)

1968年兵庫県生まれ。京都大学大学院教育学研究科博士後期課程修了。博士、教育学、臨床心理士、公認心理師。現在、京都大学大学院教育学研究科教授。専攻は臨床心理学。主な著書に『ネガティブ・イメージの心理臨床』『心的現実感と離人感』(創元社、単著)『心理療法における「私」の出会い』(創元社、共編著)、『バウムの心理臨床』『発達障害』と心理臨床』(創元社、共著)などがある。



装画 わたべめぐみ

巻頭対談 うおやま × 松下姫歌 01

巻頭言 ChatGPTに聞いてみました 沢宮容子 10

Special Feature Articles

特集1 心理臨床家の目から見た多様性 責任編集：松下姫歌

『子ども食堂』—ケアとセラピーのあわいに響く声	山根亜希 12
LGBTQ+—コミュニティセンターからみる多様性	長野 香 14
国際化の狭間にいる子どもたち	コットン志保 16
自助グループをつくる多様な生きづらさや苦しみ	三好真人 18
「八百万神」と「見るなの禁止」	北山 修 20

特集2 ノンバーバルな語り 責任編集：松下姫歌 25

アスリートとしての身体表現・身体性	中込四郎 26
遊ぶこととところのリアリティ	長谷川千紘 28
認知行動療法におけるノンバーバル	重松 潤 30
動作でやりとりする動作法	香野 毅 32

子育てにまつわる心理臨床学 責任編集：松下姫歌 扉：香野 毅 38

周産期の心は「予想外」に満ちている	松下姫歌 39
「向き合う」から「一緒に見てみる」へ	水野有香 40
こどもが心理検査を受けるとき	橋本忠行 41
子育てしながらジェンダー規範を変えていく	村本邦子 42
「カムアウト」という営み	梨谷美帆 43
大人と子供にとっての非行	浅野 真 44
子育てにおけるゲーム依存	平井大祐 45

Serial Articles

こころのリフレッシュ 誰が為に掃除は在る	樋口亜瑞佐 22
先生たちの卒業論文 田中新正先生	長谷川千紘 24
心理臨床学会から 心理臨床学の論文を書くということ	皆藤 章 34
てんでん こころの広場に行く その14	細川貂々 36
WORLD MAP 人は文脈を越えるか？	鈴木華子 46
心理臨床家の養成 天理大学	千原雅代 48
島根大学	岩宮恵子 50
初心者のためのブックガイド	
タフラブ—絆を手放す生き方	山根亜希 52
少年期の心—精神療法を通してみた影	松下姫歌 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 ChatGPTに聞いてみました

東京成徳大学 沢宮容子

「心の旅路…挑戦と成長の道」

「闇からの光へ…治療の可能性を追求する」

「心理臨床の力…個人から社会への影響を探る」

「再生の序章…トラウマからの心の回復」

「エンパワーメント…クライアントの自己発見と成長」

「共感の力…クライアントとの絆を深める」

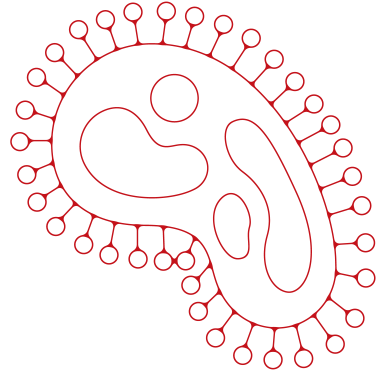
これらは、『心理臨床の広場』巻頭言のテーマ案を、私がChatGPTにあくまで一種のゲームとして尋ねてみた際に返ってきた回答です。またたく間にこれだけの数の答えを返してくれるのですから、ChatGPTおそるべしです。

ChatGPT (Chat Generative Pre-trained Transformer) は、2022年11月に公開された人工知能 (AI) プログラムで、人間のように考えながら会話できるところが画期的と言えます。ハツタリやウンも多いのですが、英語や日本語などいずれの使用言語においても、文章としての完成度が意外と高いことに驚かされます。このようなAI関連の技術革新には日進月歩の勢いがあり、日本心理学会からもこの5月に『学術論文の執筆におけるAI利用

ポリシー』が発表されました。AIツールは著者資格を持たないことや、AIツールを利用した場合には何をどの目的で利用したかを開示することなどの方針を打ち出しています。一部の研究の世界でもChatGPTなどAIの活用は急速に広まってきました。望むと望まざるとに関わらず、心理臨床の世界にも浸透していくことでしょう。

私事で恐縮ですが、先日、ある先生から「自宅に遊びにいらっしやい」とお誘いを受けました。以前から何度かお声掛け戴いていたのですが、いつも「本当に伺ってもよいのかしら」という躊躇いがあり、煮え切らない態度をとっていました。その日は、「あなたは私が社交辞令を言っていると思っただけじゃないの?」と尋ねられました。先生は本気でお招き下さっていたのに、鈍い私はその真情を察することができなかったのです。

先生のご厚意を素直に受け取れなかったことを恥じ入り、こんな時、ChatGPTなら先生の言葉を、どう読み取り、どう応えただろうと考えながら家路についた、初夏の夕暮れでした。



特集1

日本は、昔から異文化多様性を取り入れることに長けています。例えば、食文化。日本に留学してきたある学生は、日本人の学生の家遊びに行った時に、パスタを振る舞われて非常に驚いたと言います。「私の国では、パスタはイタリア料理の専門店で食べるもの。自宅で作るなんて発想すらなかった。しかも日本の食材を用いてアレンジまでして、かつ美味しく作れるなんて」と。

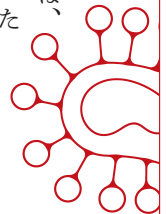
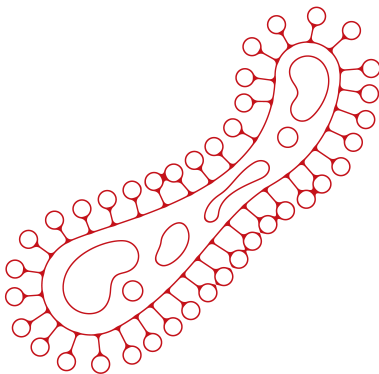
一方で、日本は差別の理解と対応については国際的に遅れています。また、日本の社会では、場の空気が読めないと疎まれるなど、個人よりも社会における価値観が重視されがちで、「平等」や「普通」の概念が「周りと同じである」ことに重心が置かれがちであることが様々な指摘されてきています。しかし、昨今は、個人の存在や価値観、その人その人のもつ「色」のようなものを大切にしたいという心の声の高まりも生じています。それらの一端が、現代における心理社会的な課題としてもクローズアップされてきています。

特集1では、これらについて、心理臨床学の専門家の方々に、社会経済をめぐる問題、ジェンダー・セクシュアリティをめぐる問題、エスニシティの問題、ディスプレイティの問題など、具体的に語りあげてお話しして頂きます。

京都大学大学院 松下姫歌

心理臨床家の目から見た多様性

ダイバーシティ



『子ども食堂』

— ケアとセラピーのあわいに響く声

「これ、随分甘いね。ソース入れすぎた？」

「え？ そうでもなくね？ 『雑な屋台』 って感じ。まあ、悪くないっしょ」

「『雑な屋台！』 じゃあ、次はあんたが作んなさいよ！」

「げー、それ、マジで勘弁」

大きなテーブルで、「女将」と一緒に焼きそばを食べている中学生が大袈裟に肩をすくめる。「女将」はちらりと後ろを振り向き、居間でゲ

こころクリニック門前仲町

山根亜希

ームに熱中している子どもたちに声を掛ける。

「ほら、ご飯できたよ。あつたか
いうちに食べにおいで」

呼びかけに応じる子。無言のまま

スマホの画面から顔をあげない子。

台所から立ち上る香ばしいゴマ油と

味噌汁の匂い。ポランティアメンバ

ーの談笑する声。どこからか迷い込

んだ野良猫の退屈そうな鳴き声。

『鬼滅の刃』の漫画を無心でめくる

音。

これは都内にある子ども食堂の、ありふれた日常の風景です。

こちらでは、「女将」と慕われる七〇代の女性が自宅の一部を開放し、一〇人ほどの地域のメンバーと共に子ども食堂を運営しています。主なメンバーたちは区役所や社会福祉協議会と連携して助成金の申請手続きを行う傍ら、地域の方々からご厚意で頂いた食材を使って、それぞれに腕をふるいます。ここは、いわば、地域の子どもや大人を繋ぐ止まり木のような居場所として機能しているのです。

「NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ」の調査では、子ども食堂は全国約七三六三カ所で開催されており（二〇二三年二月現在）、貧困家庭を中心とした子どもたちに食事を提供するほか、地域の人々が集う交流拠点としての役割も担っているとされています。一方で、子ども食堂に補助金を助成する自治体は限られており、財政基盤は心許なく、専従のスタッフの数も少ないケースが多いようです。行政による支援制度が確立されていない反面、

運営者の自由な意思に委ねられ、主体性に開かれていることも特徴の一つと言えます。

筆者は縁あって、数年前からこちらでポランティアを始めました。といても、旬の野菜や肉を刻んだり、トイレの切れた電球を取り替えたり、子どもたちと近くの多摩川まで一緒に散歩する、といった類のもので、筆者の日常とそう変わらない地平線です。メンバーと共に、子どもたちとただその場に居る、見る。一緒に食卓を囲む。心の声が漏れるならば、それを拾う。聴く。もし、語られなければ、その時をただ待つ。

食堂に溢れる子どもたちの ポリフォニックな声

こちらの子ども食堂には、不登校の子や一人親家庭の子、逆境的な育ちを余儀なくされてきた子など、社会のマジョリテイから周縁化された場で生き抜く子どもたちが集まっています。

多くの子は言葉すくなく黙々と食事を済ませ、そっと居間に移ります。その様子は、めいめいの子が必死で

繭の要塞を作り、「これより先、大人の無用な侵入、お断り」とでも訴えているようで、その傷つきの大きさに戸惑ったものです。食堂からは雑多な音や匂いは立ち上るものの、子どもたちの心はひっそりと息を潜め、凧のように静かで語られることはないのです。

子どもの目にこの世界はどのような世界なのか。子どもたちの語りはどう生まれるのか。心の声を聴く営みには、やはり、突破口や処方箋などはなく、共に居る時間と関係性とに支えられているように思われます。子どもが「自分を脅かさな」と感じられる大人と繋がること。そして、大人が子どもを安易に分かった気にならず、分かれなさを共に抱えるプロセスとも言えます。

一緒におにぎりを作るの頼んだ時に、「学校さあ…。『行け』って親は言うけど、どうしようかって…。学校に行かないって、『ダメ人間』ってこと？ おかしくね？」とため息交じりにポツリポツリと語りだす子。そこには、「学校に行くべき」という周囲からの要請に応えられない自

分を責め苛む声も溢れているようです。そして、『ダメ人間』という烙印を背負うことへの抵抗や葛藤、痛みも聴こえてくるように思われます。

多摩川の土手で水遊びをした帰りに、「ママは『食堂でご飯食べたい』って言うけど…。仕事、頑張ってるって分かるけど…。分かるけど、なんかイヤ。ぶっちゃけ、なんで毎日？って思う」とそつと苦悩を語りだす子。母親と二人暮らしのその子を見て、その現状を頭では理解していても、心の中では淋しさを遣る瀬無さを抱えているかもしれない。もつと一緒に居てほしい、ご飯を一緒に食べたい、という切実さと隣り合わせの声も漏れてくるようです。

プロセスを重ねると、子ども食堂には無数の、拾ってもらえてこなかった声なき声がポリフォニックに溢れていることに気づかされるのです。

循環するケアの結び目と
分断されたコミュニケーションの回復

「女将」やメンバーの大人たちは、あるがままのその子の有り様をまるごと受容しています。ある時は、焼きそばやおにぎりの力を借りて。またある時には、お節介オバチャンの愛嬌を使つて。ふつと子どものからだが緩む。大人と一緒にほつとすると、まずは空腹だった子のからだを満たし、それからゆつくりとゆつくりと迷いや葛藤を聴いていく。子どもの心をつかっていた気にならずに、共に眺めていく。温かい眼差しのおかげで。次第に、出逢った時は曇りがちだった表情にほんのりと笑顔が漏れる。胃袋が満たされて、やがて、やつと心の手当てが始まるのです。子ども心に少しずつエネルギーが満ちると、ほんのりと回復の兆しのようなものが見えてくるように感じます。ややもすると変化のない風を感じ

られた世界は、「女将」やメンバーの温かさやケアに満ちていて、子どもの心を支える安全基地として機能しています。子どものD.O.i.n.g.ではなくB.e.i.n.g.を保障された居場所。筆者もそうなるように、微力ながら汗をかいています。同時に、私たち大人自身も子どもたちの可塑性や成長に支えられてもっているのです。

この食堂に循環する相互ケアの善きつながり。安心で安全な食堂で提供されるものは食事だけではないのです。それは、分断されがちなあつたコミュニケーションや他者への信頼、そして、親密さそのものの回復です。場が人を抱えていく。子どもたちにとって、ありふれていなかった日常を、豊かでありふれた景色に変えていく。そこには、たくさんのケアの結び目が波のように現れ、子ども大人も自分自身に出逢う物語を紡いでいると言えるかもしれません。

今日もこちらの子ども食堂では、ケアとセラピーとのあわいに居る子どもたちの声が溢れていることでしょう。



LGBTQ+

—コミュニティセンターからみる多様性

私の所属するSHIPは、神奈川県横浜市にあるLGBTQ+や家族等の支援団体です。コミュニティスペースや交流イベント、相談には、様々なセクシュアリティの人が訪れます。皆さんは「LGBTQ+」という言葉から、どんな事を思い浮かべるでしょうか。言葉は知っているけれど、身近にはいない？ 周囲と違う事で悩んでいる人？ あるいは、カミングアウトをされた経験がある人は具体的な友人や知人を思い浮か

特定非営利活動法人SHIP

長野香

べるかもしれません。

セクシュアリティの多様性と 悩み

性的指向 (sexual orientation) ・ 性の対象がどの性別に向くか) や性自認 (gender identity) ・ 自分の性別についての認識) のあり方が多数派でない人は、LGBT (レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー) の四つの他にも多様な人たちがおり、その人たちも含む言

葉として、ここではLGBTQ+という表現を使います。

セクシュアリティを表す言葉をインターネットで検索すると、非常に多くの用語が出てきて、少し圧倒されてしまうかもしれません。SHIPを訪れる人からも、自分を表現する言葉として様々なものが語られます。「自分の事が何かわからなくて、その言葉を知った時にすごくしつくりきた」という人もいれば、「色々見てみたけれど、自分がどれに当てはまるのかわからない」という人もいます。性別や恋愛についてのものもやした感じ、周囲への違和感は一切何なのだろうという思いを抱えながら、自分自身を模索していきます。インターネット上で、あるいは実際に会って交流する中で、自分と近い体験や感覚を持った人に出会えた時、「本当にいたんだ」「自分だけではない」と感じる人が多いようです。

LGBTQ+には、社会の中で少数派であるために生じる悩みや生きにくさがあります。「性別は男と女の二種類」「異性を好きになるのが当たり前」といった多数派を前提と

した価値観が強い社会では、LGBTQ+は自己肯定感を持ちにくく、日常的にストレスの高い状況で過ごしています。また、当事者同士のつながりが得にくい状況では、身近にロールモデルがおらず、自分の将来像が描きにくかったり、不安や孤立感が強まる事があります。それらの事が、LGBTQ+のメンタルヘル스에悪影響を及ぼしていると考えられます。

またLGBTQ+の悩みと比べても、それぞれのセクシュアリティによって異なる部分もあります。たとえば、トランスジェンダーの人が抱える、性自認と生まれた時に割り当てられた性別が一致しないために起きる生活面での悩みと、LGBTの人が抱える恋愛や性的指向、パートナーシップに関する悩みでは、内容が異なってきます。LGBTQ+の中でも、それぞれのセクシュアリティの人がどのような体験をしているかを知り、どのような思いや悩みが生じやすいかを知っておく事が大切です。

同じセクシュアリティでも、 多様なあり方、多様な悩み

しかし一方で、同じセクシュアリティであっても、個人によって多様なあり方があり、それぞれの思いや悩みがあります。たとえば、同じゲイというセクシュアリティの人でも、「自分が同性を好きだ」という事に抵抗感が強く、まだ他の人と直接交流するのは不安だ」という人もいれば、「自分がゲイである事は肯定的に受け止めていて、周囲には広くカミングアウトしている」という人もおり、それぞれの思いや悩みの内容は異なってきます。

さらにLGBTQ+でも、その人の性的指向や性自認以外の特性や状況も含めて理解する必要があります。同じセクシュアリティでも、年齢や発達段階によって抱える問題や悩みは変わってきますし、なかには発達障害の特性や、精神障害がある方もいます。

LGBTQ+について理解するために、知識や情報を集める事は重要

です。しかし自分が一度知った事にとどまり、「このセクシュアリティの人はこういう悩みを持っているものだ」と決めつけてしまうのは、新たな固定観念を生んでしまう事につながりかねません。関心を持ち続け、情報や知識を常にアップデートしていく事が大切です。またそれに加えて、同じセクシュアリティであっても一人一人の多様なあり方がある事を忘れずに、今、ここにいる人はどのような体験や思いをしているのかという事に丁寧に向き合っていく事が重要です。

特別な人の、 特別なテーマではなく

LGBTQ+について理解するという時に、私たちはとすると、自分たちとは違う特別な人たちを、その外側から理解するという視点になっていないでしょうか。性的指向や性自認は、LGBTQ+という特別な人の、特別なテーマではありません。そのあり方が多数派なのか少数派なのかという違いはあったとしても、それまでの人生を歩む中で、誰

もが関わっている事です。そして心理臨床家も、一人の「私」として生きていく以上、ジェンダー、恋愛、セックス、パートナーシップ、家族といったテーマを、それまでの人生でどのように生きてきたか、どのような価値観を持っているかという事と切り離す事はできません。ジェンダーやセクシュアリティに関する事は、感情、欲求といった個人のより深いところに結び付いた価値観と関わっており、臨床家自身も自らがどのような価値観や信念を持っているかを振り返り、自覚しておく事が必要でしょう。

多様性に気づく、 気づかされるという事

セクシュアリティの多様性に気づくという事は、自分がそれまでに貼っていたラベルを検討し直すような体験だと思えます。私自身、SHIPで様々な人と出会い、語りを聞いている時、ジェンダーやセクシュアリティについての相手の体験や価値観を知ると共に、自分自身が感じ、

気づかされる事があります。他者の

語りを聞く中で「ああ、それは私にもわかる、似ているな」と思ったり、「今まで知らなかったけれど、そういうとらえ方や感じ方もあるのか」と驚かされたり、相手の理解を進めながらも、自分自身がより形作られていくような感覚がする事があります。自分の中のイメージや前提が崩される事。一度それを壊して、また作り上げていく事。そして、また新たに覆される体験。その繰り返しで、多様性に気づかされていくのではないのでしょうか。

多様なセクシュアリティについて知り、語りを聞く時、それは聞く側にとつて、個人的な感情や価値観を刺激されるような体験となり、時には動揺する事もあるかもしれません。しかしそれをふまえて、もう一度相手を、そして自分自身をとらえ直すうとする時に、セクシュアリティを含めたその人全体を理解する事が、より豊かなものになっていくのだらうと思っています。



国際化の狭間にいる 子どもたち

外務省領事局ハーグ条約室

コットン志保

国際結婚と離婚

少子高齢化の影響もあって、国内の婚姻カップルの総数は減少傾向にあります。一方で国際結婚によるカップルは増え続け、一九九五年（平成七年）と比較して、二〇二〇年（令和二年）には二・三倍近くに達しています。

国際結婚の増加とともに、離婚も増え、親権を含めたさまざまな問題も生じることになりました。そこには日本と諸外国との子育て文化や夫婦関係のあり方なども影響している

ように思われます。

日本においてかつて離婚は「縁」とも言われ、縁を絶つという意味のものでした。その名残か、今でも日本は離婚後に子どもを元配偶者に会わせないとする子どもと同居している親（以下、同居親）とその親族が多いようです。裁判所が「別居している親（以下、別居親）との面会交流をさせましょう」と促しても前向きになれない方もいます。そして職務を通して、私が出会った事例でも、別居親に会わせることを拒む同居親とその親族は多いように見受けられます。

日本では川の子で寝る文化に見られるように、子どもが生まれたときから、家族における父母役割を、夫婦関係の役割よりも尊重しているように見受けられます。

そのような文化的背景の日本において、「離婚」に至る原因を作った相手については、「男女のパートナーとしての役割」よりも「家族の役割」を放棄したと受け取られ、「家族の裏切り者」として許せない」「もう家族ではないので子どもを会わせない」などというような心情も働くのかと想像します。

一方で、特に欧米文化圏等では、子どもが小さいときから両親との寝室を分けることに象徴的なように、カップルとしての相手が必要とし、尊重します。ですから離婚は、夫婦間の男女関係の解消という側面がより強くなると考えられ、そういった離婚親の相違は、親権の問題にも影響を及ぼしていると感じます。

ハーグ条約

ところで皆さんは「ハーグ条約」

をご存知でしょうか。国が異なれば法律も制度も異なるため、国境を隔てて所在する親と子に関して、締約国間の協力について定めた条約です。この条約では次の二つのことを定めています。①一方の親により、もう一方の親の同意を得ないまま国外に連れ去られた子どもを、どちらの親が監護するか決めるために、もと居住していた国に返すこと、②別の国にいる親に会う子どもの機会を確保することです。

しばしば誤解があるところですが、「ハーグ条約」は国籍を問わず、子どもが今いる場所と、親のいる場所がこの条約の締約国内にあるかどうかの問題となります（現在の締約国数は一〇三方国）。そのため、日本人同士でも問題となるケースもあります。

例えば、②の一般的な例では、海外で暮らしていた日本人の家族で、何らかの事情により一方の親と子のみが帰国した場合、残された親が子と会うために、ハーグ事案として申請するようなことがあります。子どもにとっては、愛着対象が奪われて

いる可能性が高い状況です。「ママ（またはパパ）はどこに行ったの?」「いつ帰ってくるの?」と毎夜、同居親に聞いているかもしれません。そのときに同居親は、子どもに何と答えるのでしょうか。想像すると胸が痛みます。

子どもは、親が無意識に発している言葉や態度を、当然のものとして受け入れます。ハーグ事案で出会う子どもたちは特に、一緒にいる側（親族も含む）の気持ちを含んで、無意識のうちに周囲から望まれている言動をとる傾向が見られると感じます。周りの大人が、別居している親のことをよく思っていないと感じる場合には、言われずとも自分も同様の振るまいをするでしょう。子どもが子どもらしくいられない状況ともいえます。子どもと同居している親やその親族に同調して、子どもは違和感を感じながらも、別居している親の悪口を言うようになることがあります。

また、周りの意向に敏感にならざるを得ない分だけ、自分自身でも、どれが本当の気持ちか分からない、

ということもあるでしょう。そんな子どものある場面の言葉だけを切り取ってみても、実際の気持ちとはかけ離れてしまうように感じます。子どもの意識の深いところが浸食されるような体験だと思えます。

①について問題となるケースとは、一方の親の同意を得ずに、子どもを住んでいた国から外国へ連れ出す、または許可を得てから連れ出した場合でも、約束した日までに子どもをもと居住していた国に返さない場合です。

この場合は調停や日本におけるハーグ条約中央当局である外務省が委託しているADR機関（裁判外紛争解決機関）などを通した話し合いの機会を設けることもできるので、その中で折り合いがつけられることが望まれます。一切話し合いに応じず、裁判所の求めをスルーし裁判を欠席している間に、子どもの「返還命令」が出てしまうような場合は、子どもにとって大きな負担となると感じます。

第三者を交えて話し合いを進めることで、合意ができるケースもたく

さんあります。合意ができると、今後の「見通し」が立ち、それを子どもと共有できる利点があります。

非言語的な「子どもの気持ち」を汲み取る

子どもの成長にとって、「見通し」を持てるのが大切なのは言うまでもありませんが、ハーグ事案のように、親や親しい人たちと不意に引き離される経験をした子どもには特に、「見通し」を持たせてあげたいと思います。

ちなみに「返還」というのは、「もと居住していた国に返す」という意味であり、親の元に返すことを意味するわけではありません。ですから、子どもと同居している親が「もと居住していた国」に、子どもと一緒に帰ることも可能です。

しかし「もと居住していた国」で精神的、経済的等の非常に苦しい思いをしていた末、日本に帰国しているような場合には、「もと居住していた国」に帰ることも難しいでしょう。そのような場合には尚更、自身が譲れないところを守るために、話

し合いに応じて、譲れるところは譲り、子どもが「見通し」を持てる解決につながればと思います。

国際結婚した両親の間に生まれた子どもたちは「ハーフ」や「混血児」などと呼ばれてきました。これらの言葉に差別的な意味合いを感じて、傷つくこともあったかもしれませんが、両親の国籍や人種によっては差別的な言動に曝される状況が未だにあります。

さらに両親の離婚によって、子どもたちの心は一言で表すことができない、複雑なものとなっているでしょう。一概に言い切れない、非言語的な「子どもの気持ち」を汲み取り、関与する大人たちに正しい理解を促していくこと、そして親が子どもとより望ましい未来を作ることができるようになるには、現実と向き合っていく伴走をするのは、臨床心理士である私の仕事のひとつだと考えています。

*原稿には個人的見解が含まれており、所属組織の見解を示すものではありません。



自助グループをつくる 多様な生きづらさや苦しみ

常葉大学教育学部心理教育学科

三好真人

自助グループに参加すると…

私は自助グループ（セルフヘルプ・グループとも呼ばれる）の研究をしています。これまでにアルコール依存、不安症、自死遺族の会を研究フィールドとしてきました。自助グループとは何かというと、同じ問題を抱えた当事者が支えあうことで問題の解決を図る治療的グループである。そして、その活動は当事者だけで主体的に行われることが原則である、という理解が一般的です。社会にはさまざまな問題があります。

問題の発生はこれまで送っていたふつうの生活を一変させる非日常的な出来事でしょう。それは多くの人が送る日常から自身が切り離される出来事でもあります。お酒で生きづらさを紛らわす人は世の中にたくさんいますが、多くの人が節度を持っていますがお酒と付き合うことができます。生きる上で誰もが感じる「不安」を病的に抱えてしまうことも、大切な人を自死で亡くすということも、非日常的で非現実的な出来事かもしれません。問題を抱えた当事者はその問題ゆえに孤立し、孤独を感じる人が多いのではないのでしょうか。自助

グループは日常から切りなされた人々の孤独を救う援助形態とも言えます。

自助グループに参加している多くの人は「こんな問題を抱えているのは自分だけだと思っていた」、「自分の悩みは誰にも理解されな思っていた」と「過去」を振り返ります。ただし、ほとんどの参加者がその「過去」のさらに少し前のこととして「でも最初はここにいる人たちは私とは違うと思っていたんですよ」と注釈を付けます。これはどういうことでしょうか。自助グループに参加すると「同じ問題」を抱えた人に出会えて孤独感が軽減するのではなかったのか。

集団精神療法の治療因子「普遍性」

ところで、他者との出会いを通じて自分だけではなかったという思いが起こり問題改善に前向きになれるという治療効果を集団精神療法では「普遍性」と呼びます。そして、治療者はグループ参加者がこのような治療効果の恩恵を得るために治療初

期に参加者の「共通点」に光を当てる介入が求められます。治療グループに参加する者は既に似たような属性をもっていることが多いわけですが、なぜこのような介入が求められるのでしょうか。メンバーのなかから自ずと凝集性が育まれてくるなら、それでいいのですが、それが（一番）難しいということの現れだと思います。抱える問題の詳細はケースバイケースですし、参加の目的、参加の経緯、職業、家族構成、年齢、性別なども違うからです。

自助グループも「共通点」という集団の力を活かして回復を志向しています。ただし、その実践は集団精神療法と異なる部分が多くあります。一番の違いは専門職の存在がないことです。集団精神療法は基本的に専門職主導で行われているため、グループの凝集性を高める手助けを専門職がしてくれます。専門職に依存しない回復の姿と、専門職には手が届かないコミュニケーションとしての強みが自助グループの魅力なのですが、参加者は自分たちで難しい問題を乗り越えないといけません。

自助グループで問題から「回復」する難しさがここにあります。ある患者会では新規参加の四〇%が一年以内に退会しているというデータがあります。また日本で一番大きなアルコール依存症者の自助グループである「断酒会（公益社団法人・全日本断酒連盟）」のデータでも入会後三年経たずに退会してしまう者が多いそうです。

先達の実践では…

精神疾患の問題における自助グループの始まりはアメリカで結成されたアルコール依存症者の組織である Alcoholics Anonymous（通称：AA）であると言われています。AAは一九三五年のオハイオ州アクロンでビル・ウイルソンとボブ・スミスという二人のアルコール依存症者が出会い、支え合ったことから始まっています。現在では、AAは世界一五〇カ国に二〇〇万人のメンバーがいると言われています（日本ではAAを輸入する過程で断酒会が生まれ、独自に断酒会が大きな組織になりました

たが日本AAもあります）。ただし、ビルとボブがグループを作ってから始めるの参加者、つまり三人目は簡単に現れたわけではありませんでした。AAの初期活動の記録が残っています。ビルとボブが仲間を探しにある病院を訪ねたときのことです。

男の顔には、絶望の二文字が大きく浮かび上がっていた。男は言った。「そんなことなら無用です。僕を治せるものなんて、何一つないんです。もう手遅れなんです。これまで三回も退院の日に家に帰る途中で飲んでしまったんです。ここから外に出るのが怖いんですよ。いったいどうなっているのか自分でもわからないんだ」

ビルとボブは自分たちの「体験」を彼に聞かせます。すると彼は、「まさしくそのとおりです。あなたたちは確かによくわかってらっしゃる。でもだからどうなるっていうんです。あなたたちはきちんとしたりっぱな方だ。僕も昔はそうだったんだが、今じゃ落ちぶれて何のとりえ

もない人間になってしまった。あなたたちがおっしゃったことから、僕はやめられないということがよくわかりました」と、返事をします。男は自分と二人の差異に強く反発します。この男には二人はお酒をやめて全うな社会生活を送れるようになった「りっぱな人」に見えたのでしよう（ちなみにこの男の職業は弁護士）。そんな人が入院中の自分に「おせっかい」を焼きに来ていると思ったのかもしれない。ただし、ボブは外科医だったので、この数週間前に手術前の手の震えを抑えるために執刀直前に飲酒しています。依存症者の典型的な再飲酒行動です。ボブは、このように他者に手を差し伸べることで自分の飲酒問題を克服している最中だったのです。

「同じ問題（仮）」からのつながり

ビルとボブは三日間、男に自分たちの「体験」を語り続けました。甲斐あって、やつと男は記念すべきAAの三人目のメンバーとなります。その後、活動は世界中に拡大しアル

コール依存における精神医療の歴史を変えることとなります。そんなAAでさえも活動初期には仲間を受け入れるということに多くの苦勞を抱えていました。

自助グループという場所は「同じ問題」を抱えた者の集いですが、自助グループに参加する者にとつて「同じ問題（多くの場合、病名とも言える）」は入り口に過ぎず、（仮）のつながりでしかないのかもしれない。はじめはアルコール依存症という概念的な分類での出会いがあります。しかし、その仮のつながりから「本つながり」へ至るのは病名というカテゴリーの奥にある多様な体験そのものです。

ゆえに、多くの自助グループは「体験」を語ることに、それを聞くことを活動の中心に据えています。グループに蓄積された多様な生きづらさや苦しみは次の参加者をつなげていると言えます。さまざまな問題へ、人種も国籍も性別も職業も宗教も違う人々がつながることができる驚きの仕組みが世界中で行われています。



「やおよろずのかみ 八百万神」と 「見るなの禁止」

多神教VS一神教

「八百万神」とは日本で数多くの神々の全体を総称するもので、「八百万」は実際の数を表すものではありません。文献上の記録としては『古事記』上巻の「天の岩戸」の段で、八百万の神が集まったとされ、「八百万」は極端に数が多いという意味で使われています。森羅万象のあらゆるところに神が現れると感じ

九州大学名誉教授

北山修

る私たちの自然崇拜のため、数多くの神々が存在することになるのです。その集まりの理由は、スサノヲという神様が乱暴狼藉をはたらいたので、太陽神アマテラスが岩戸の中にお隠れになり世界中が闇となったための相談です。

こういう形の宗教を多神教と呼び、その楽観的な視点から言うなら、神は多い方がいいと思われそうです。神社に行くと、交通安全の神様、受験の神様、安産の神様など、八百万

はないかもしれませんが、あなたも私も子どもたちも神様となりそうです。そして私たちの多くは、結婚は神道で行い、葬式は仏教、一二月にはキリストの誕生日を祝うというわけで、日本人は正に多神教の考え方を実践しているのです。

これに対して特定の文化圏では神の存在は絶対的で、それ以外にはないと考えられているのです。だからこの多神教的な考えを共有している文化では、先の神々のように多様なものが受容され、それもうまくまとまりやすいと考えられても仕方ありません。そして単純に考えれば、一神教だと違う宗教を認めにくいし、排他的になりやすいでしょう。

ケガレの恐怖

ところが、その日本の神々にも、受け入れられないものがあります。

同じく『古事記』で、例えば父神イザナキと母神イザナミが日本の国造りを行った時のことです。二人は神々、国々を誕生させたのですが、

最後にイザナミが火の神を生んだ時、彼女はその大火傷がもとで死んでしまうのです。イザナキが黄泉の国に行き、葬られた彼女に戻ってきてくれと懇願した際、イザナミは「な視たまいそ（見ないでくださいね）」と告げたのですが、その禁を破った彼が見たのは腐乱した母神の体でした。畏怖を感じて逃げ出し、その後ミソギを行うイザナキの「汚穢き（きたなき）国」に行ってきたという表現に従うなら、彼は汚いものや醜いものを見て、自分が穢れたという思いを抱いたようです。

汚いものや醜いものを忌避する「不潔恐怖」の心理は古くから共有され、私たちは死や病、そして性に関わるものはケガレ（漢字では「穢れ」「汚れ」と書く）として遠ざけ、話さないでおこう、思い出さないでおこうとします。とくに死に関わる事柄は極端に忌避され、これらに触れるならミソギ、ハライ、キヨメで除去しようとする場合があり、このようなタブー意識を「不浄」と呼びます。

異類は去らねばならないのか

人間関係における「見るなの禁止」や「不潔恐怖」は、今でも再三現れるのです。例えばコロナ禍では接触を極端に罪悪視し、消毒が徹底され、不要不急の外出は控えるようにと言われ、多くがこれに従いました。マスクは感染防止のためですが、恥ずかしい自分を隠す効果もあり、広い意味で「見るなの禁止」は「自粛」と化して一つの共有された国民的なルールとなったと言えるでしょう。しかしこれが暴走すると社会的な差別やイジメに結びつきやすく、特定の人物に「汚い」や「醜い」という徴しるしがつくなら、嫌悪感の「吐け口」（本当は「捌け口」と書く）となつて、寄つて集つて攻撃され、「ハブられる」わけです。

この悲劇的展開を踏襲する物語が、昔話「鶴の恩返し」やそれを踏まえた木下順二の戯曲『夕鶴』です。夜になると障子の向こうから機織りの音が響き、翌朝には美しい反物が織り上がっています。神話と同様、女

性主人公は夫に対し、「見ないでください」と告げますが、これに従わない夫が見た女性の正体は傷ついた鶴でした。それで「恥ずかしい」と感じた彼女は、飛び去ってしまいました。

異類婚姻説話と呼ばれる一群の物語は、日本の場合、動物が正体を隠して嫁に来ますが、その正体を露呈して去るという形式が基本です。しかし、欧米では、「美女と野獣」の野獣や「蛙の王様」の蛙が、キリスト教的な「愛の奇跡」で人間になるのです。私は、我が国ではこの悲劇の筋書が広く共有されているからこそ、多くの人が悲劇的結末を無意識に繰り返しやすいと考えています。

実は汚いもの、醜いものからも神々が生まれる

このように神話や昔話は私たちの生き方や考え方を教えてくれますし、学ぶことが多いのです。余裕があれば『古事記』を是非とも読んで欲しいと思います。

先に紹介した母神と父神が結婚して、国々や神々が生まれるという、



実に壮大なスペクタクル・シーンに再び目を向けるならば、火の神様が産んだために大火傷を負った臨終のイザナミからも神々は生まれるのです。死にかけた彼女の吐物、尿や大便からも神々が生まれています。

ということは、「八百万神」には、その仲間として、汚物から生まれた神々もいるわけで、私たちの自然崇拜の基本にある極めて大らかな包容

力と想像力が感じられます。あまり活躍していないのでよく知られていないのですが、尿から成ったワクムスピノカミの子どもであるトヨウケビメノカミは「豊受大神」の名で知られ、伊勢神宮にお祀りされています。

それでも私は、「潔く去る」という悲劇を繰り返さないために、排除の神話も存在することを知っておいた方がいいと思います。神様だって各々個性的であり、その多様性を互いに受容し、皆の人生がハッピーエンドとなることを望んでいるのですから。

● 参考文献

西宮一民（校注）『古事記（新潮日本古典集成）』新潮社、一九七九年

誰が為に掃除は在る

愛知教育大学教育学系心理コース 樋口亜瑞佐

はじめに

「なんでそれがリフレッシュユ?」「ぜひうちにも来て欲しい!」。私のこのころのリフレッシュユが何かを聞けば、相手の反応はたいいていこうです。「むしろリフレッシュユじゃないの?」「もちろん、ぜひいざ行かせてよ!」と、相手の反応を受けた私はたいいていこう答えます。

というのも、私にとってのこのころのリフレッシュユは『掃除』です。埃

を払う、床を磨く、棚を隅から整える、部屋をしつらえる、不要な物を片っ端からまとめる・捨てる、これ以上にこのころ洗われることは無いかもしれない:と朝晩の日課の拭き掃除をしながら感じます。余談ですが、フローリングも直に水拭き・乾拭きを日々繰り返すと、四隅などは傷んで素材が干からびて反り返ってしまふことがあります。何度か引越してを繰り返したなかで、マンションの管理会社の方から「床の隅、やすりで磨いたりしてませんよね?」と

いぶかしげに聞かれたこともこれまで一度や二度ではありません。

掃除をめぐるあれこれ

掃除箇所の好みがあるかと言われますと、庭、駐車場、階段や水回り、玄関・土間、と場所は問わず、対象についても家屋ほか、車や自転車の洗浄を含め、特に厭いません。学生時代には下宿生活をする友人らからオーダーを受け、掃除に行つて良い日付/時間帯、手入れをして良い範囲、廃棄に関して不要と判断する基準・廃棄箇所、おおよその実働時間などを打合せ、決められた日にその下宿へ出向いて部屋の隅々まで丁寧に掃除をさせてもらいました。出来るだけ掃除なんてしたくないと言つて憚らない依頼主の友人らは、その対価としてランチを奢ってくれるというのが常でした。依頼主らは部屋が綺麗になつて喜び、私は好きなことを好きなだけさせてもらつてリフレッシュユするばかりか御礼まで頂いてしまふという、まさにウィンウィンの状態です。ちなみに当時を思い

返せばランチのほか、御礼もいろいろで(このあたりは学生時代を過ごした京都という土地柄かもしれませんが)狂言や京おどり/鴨川をどりのチケットを頂いたこともあれば、神社仏閣等々の関係者のコネをフル活用して日頃立ち入れないエリアにお招き頂いたこともあつて、今思えば感謝しかありません。社会人になつてからはなかなか機会に恵まれません、時間の都合さえ合えばご依頼案件には喜んで応じています(なお依頼において、京都的な文言ですがあしからず「一見さんお断り」です)。

臨床現場で関わつた掃除

話は変わり、これまで筆者は、社会的養護の現場で臨床実践を積むなか、いわゆる「ゴミ屋敷」化してしまつた家に関わることがありました。そんな家に、他職種と訪問するので、主な目的は家庭復帰する子どもを受け入れる準備が実際の程度整っているかの確認や、養育者の心理的状态・認知的側面のバランス・

経済状況はどうかをアセスメントすることです。家族の人数に見合わない数の靴が散乱する玄関、杜撰に束ねられたたきさんのビニール傘、油でべたついた床、シンクに溜まりに溜まった汚れのこびりついた皿、畳まれている洗濯物の山…。「家は家族のこれまでや養育者の状態をアセスメントする素材として非常に雄弁であり、どういった支援が今後必要なのかを示してくれるものでもあると思います。もちろん、訪問に合わせて慌てて片付けをしたと思し

き家もありましたが、それも含めて養育者らがどういった状況にあるのか、推し量る上で重要な手がかりとなります。「ゴミ屋敷」状態にある家で、養育者と挨拶を交わし部屋にあげてもらい、他愛もない話をしながらさりげなくテーブルの上にあるコップやゴミを脇に寄せ、「このタオルだけ畳んじやっていいですか？」などとおうかがいを立て、少しでも部屋を整えさせてもらおうといったこともあります。そうこうしているうちに「こつちもやってもらえるや



SCとして兼務する本学附属小の児童らが作成した教員プロフィール冊子でも「すきなこと」は「そうじをすること」と回答

るか」と棚の片づけや、ゴミを分別して欲しいと要望してくれることにつながる場合もありました。少しづつ手を入れて、ほんのわずかでも部屋が片付いたことで「ごちゃごちゃしてる方が落ちつくけど、これはこれで気持ちええな」と言ってくれた養育者の表情に、いつもと違った色合いを感じたこともありました。掃除に係る整理整頓などが苦手だ・面倒だという人はいるかと思いますが、そもそもやり方が分からないといった養育者も少なくありませんでした。ある人にとってはリフレッシュである掃除も、ある人にとってはそれが苦手なことが原因で異臭等の迷惑問題に発展し、地域で住み暮らしにくくなるといった状況までも引き寄せてしまう可能性があるのだと考えさせられました。

おわりに

このコラムの担当を仰せつかり、改めて自分の「こころのリフレッシュ」について色々考えました。すると、神社仏閣巡りを好んでよくして

いたり、思い立ったら弾丸ツアーで現代アートに触れに行ったり、毎朝のルーティンでランニングをしたりといった、様々なリフレッシュの引き出しが自分にはあることに気づきました。こころの状態を安定して保つなら、「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(窪田、二〇二二)」であるのは間違いありません。筆者はいつでも実行可能で、頼まれれば嬉しい・やったらなお嬉しい、こころのリフレッシュは『掃除』にほかならないということを再認識した次第です。

● 引用文献

- 窪田由紀 (二〇二二)．こころのリフレッシューさまざまな「なんちゃって」活動！「心理臨床の広場」27号、14(1)．一般社団法人日本心理臨床学会、2021.



心理臨床の先達は、どのように卒業論文に取り組んできたのでしょうか？先生たちの出発点としての卒業論文に焦点を当てることで、私たちは、心理臨床のエッセンスについて、大切な示唆を得ることができるようになります。今回は、催眠療法と臨床動作法の実践・研究に長年尽力してこられた、田中新正先生にお話を伺いました。

「催眠」への出会い

心理学との出会いは、「偶然」でした。子どもの頃から病気がちで、小学四年生頃からは「あがり症」と「車酔い」をひどく感じるようになりました。そのような体験もあって医師を志していましたが、高校二年生のとき、たまたま古本屋で手に取った催眠術の本に「あがり症の治療」ことが書かれていて、催眠療法を学ぶことを直観的に決意します。この進路変更

は当時なかなか理解されませんでした。周囲の反対を押し切って、早稲田大学第I文学部に入学し、心理学を専攻します。ところが、いざ大学に入ってみると、催眠を研究している先生はいなかったのです。そこで、学生による心理学研究会の中に「催眠グループ」を立ち上げ、成瀬悟策先生の著書を輪読して催眠の理論と技法を学びます。けれども、卒業論文では、指導できる教員がいなかったのでテーマを変更するように言われてしまいました。

ともあれ、催眠をやるつもりで大学に来たので、その研究ができないのであれば、卒業できないことも厭わない覚悟でした。

催眠に関する「二つ」の卒業論文

卒業論文では、当初の意志を貫き、「催眠に関する実験的研究―社会態度におよぼす催眠暗示効果―」に取り組みます。その過程で、成瀬先生に直接お目にかかる機会に恵まれ、具体的なアドバイスをいただくこともできました。このようなご縁もあって、大学卒業後は、成瀬先生のおられた九州大学大学院に進学することを決意します。

まず研究生として在籍し、指導者を得て、催眠療法を学びます。この頃、「催眠暗示による乗物酔いの治療―乗物酔い態度と自我強度の関係―」という研究に取り組みました。バスによる修学旅行を

控えた中学生を対象に、メンタルリハーサルによる集団催眠を実施し、同時に自我強度を測定しました。その結果、催眠群では、約九〇％に乗物酔い症状の改善が見られ、また統計群に比べて自我強度が有意に高くなっていました。催眠療法は、ただ症状の改善に有効だけでなく、心理的にも効果が認められる可能性が示されたといえるでしょう。実践的に催眠療法を学ぶことを通して行ったこの研究は、自分にとっては第二の卒業論文ともいえるものです。そして、この論文を提出し、九州大学大学院に進学します。

卒業論文から心理臨床へ

九州大学大学院は、臨床心理学の大きな拠点のひとつでした。催眠療法をはじめ、動作法、精神分析、フォーカシング、エンカウンターグループなど、多くのことを学びます。また、非常勤の心理士として、病院で心理療法の実践を重ねます。

この病院には催眠療法専用の面接室もあり、多くのクライアントさんに出会いました。そして、クライアントさんがよくなっていく姿に自分もとても励まされ、長く気にかかっていた自身の「あがり症」と「車酔い」も自然と改善していったのです。

縁があって大分大学に職を得てから、ダウン症の子どもに出会います。彼らの

身体に触れたとき、臨床動作法が効果的なのでは…と直観し、現在に至るまで、ダウン症への動作法の実践指導と研究に取り組んできました。また、スポーツ選手のアがり症対策として、自己コントロール法の指導も行っています。催眠療法も臨床動作法も、その人が本来もっている自己治療の力が発揮されるように働きかけるという点では共通の基盤もっているのです。

卒業論文をめぐる田中先生のお話からは、「強いご意志」と「偶然のご縁」が結びつきながら、臨床心理学にとってひとつの大切な仕事の実現されてきたようすがうかがわれました。その人がもっている潜在的な力に眼差しを向け、その力の発現に力を尽くされる先生のお姿は、後進の私たちに多くのことを教えてくださっているように感じました。

田中新正（たなか・しんまさ）

一九七四年、早稲田大学第I文学部卒業（心理学専攻）。一九八二年、九州大学大学院教育学研究科博士課程修了。大分大学教授を経て、大分大学名誉教授。成瀬悟策先生から催眠・動作法を中心に教育訓練を受け、ダウン症の動作法に関する実践指導・研究に尽力する。著書に『催眠心理面接法』（編著、金剛出版）など。

「自分の感じていることや思いが言葉にならない」と感じることはありませんか？ 自分にとって大切なことであるほど言葉にするのは難しいものです。

それは、言語が、社会での意思疎通を主な目的として発達し、共有可能な内容を扱うようにできていて、「私の」体験といった個別性の高いものをとらえたり伝えたりすることに不向きだからです。だからこそ、人は、

言葉にならない思いを何とかなぞろうと言葉を探します。あるいは、言葉にならないものが、声音や表情や行動といった、言葉に

よらない、ノンバーバルな語りとして表れたりします。それ

以前に、心は、生きものとしてサバイバルしていく力そのものであり、いちいち意識にのぼらず言葉にもならないような心の

働きも備わっています。

つまり、その人の心が生きている世界やその見え

方・体験のあり方を知っていくには、言葉による、

バーバルな語りだけでなく、ノンバーバル

な語りも含めて、心の耳を傾けて、心の

身体で触れていくことが大切です。特集

2では、ノンバーバルな語りを心で受け

とめていくことについて、アスリートの

心理臨床、ユング派プレイセラピー、動

作法、認知行動療法の立場から、それぞ

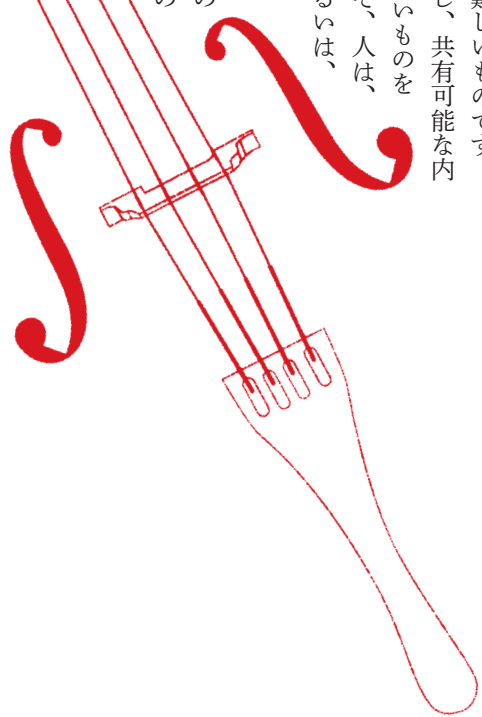
れについて、専門の心理臨床家の方にお

話して頂きます。

特集2

ノンバーバルな語り

京都大学大学院 松下姫歌



アスリートとしての 身体表現・身体性

ユング心理学的な表現を借りるなら、アスリートの心理療法あるいは心理サポートでは現実適応（競技力向上、実力発揮）と個性化（心理発達）が課題となると考えています。

両者は共存するだけでなく裏づけとなる関係、あるいはなるべきものと考えています。しかし、来談するアスリートには現実適応への偏りすぎや競技力向上に心理発達が追いつかないようなあり様が見受けられることがあります。ここではアス

筑波大学名誉教授

中込四郎

リートの心理臨床的関わりや観察から表題のテーマについて述べます。

競技中の何気ない動作の象徴性

ユングの『人間と象徴』（河合監訳、河出書房新社、一二四・一三六頁、一九七五）の中に、神がアダムの生命を吹き込んでいる創世記を表す中世の絵画や、キリストが盲人を唾によって治療している絵画が紹介されています。後者では唾が息と同

じく生命を与える能力を持つと信じられてきたと説明されています。

専用の滑り止めがあるにもかかわらず、一部のバッターはバッターボックスに入る前に手のひらに唾を吐くような動作を行うことがあります。また、アスリートだけでなく私たちの日常生活の中でも何かに取り掛かるうとした時に、自身を奮い立たせる（心的エネルギーを吹き込む）かのように手のひらに唾を吐く動作をするのを見かけることもあります。

大谷選手はマウンド上やバッターボックスの中で時々握った右手に息を吹き込むような動作を見せることがあります。そこには指先を暖めたり乾燥を防いだりする目的だけでなく、上述の絵画に込められたような象徴的な意味合いを想像せずにはいられません。余談ですが、投球間の時間短縮を目的としてMLBでは今シーズンより新たなルール（ピッチクロック）を導入したことから、こうした動作は減ってしまうのかもしれない。

大相撲では、制限時間いっぱいとなり仕切り線で向かい合うとき、相

手方はすでに立ち合いの姿勢に入っているのに、立ったまま両足を交互に動かし足裏で土俵面を繰り返しなぞる力士を見かけます。このような動作からは足元が滑らないようにするためだけでなく、大地との接触を確かめる事で心理的安定を求めているのではないかと思われてならないのです。

パフォーマンスルーティン… 体からこころを整える

アスリートは試合で実力発揮できるようにさまざまな心理的技法を用いています。その一つにパフォーマンスルーティンがあります。アスリートの動作開始前（例えば、相手投手の投球を待つ間のバッター、サーブス動作に入る前のテニスプレーヤー、他）からは一連の特徴的な動作を認めることがあります。それはアスリート個々で異なるものの、個人の中ではいつも同じ動作が一定の順序で繰り返されています。こうした儀式的ともみられる動作（パフォーマンスルーティン）を直前に行うことで、安定した心理状態での競技開始が可

能となると言われています。

運動学的には、パフォーマンスルーティンは主動作に対する予備動作として関連づけられるのですが、ルーティンとしている動作の遂行によって緊張不安といった阻害要因からの影響を減じていることからは、心理的役割も大きいように思われます。一部のトップクラスのアスリートは、ここに直接働きかけて競技遂行に望ましい心理状態に持っていきけるようですが、多くは「体に動きかけ、



ところを整える」方法を採用しています。ルーティンの動作そのものは本来心理的な意味はないと言われているのですが、個々の動作にイメージを重ねることによって心理的意味が生まれ、そしてその役割は増していくはずですが、それゆえ個々の動作に象徴的な意味合いを見出すことができるのかもしれませんが。

スポーツは競技開始前までが心理学的であり、競技が始まる（動き出す）と運動学の比重が大きくなると考えています。例えば、陸上競技の一〇〇メートル競走ではスタート前のアスリートの動きに注目すると選手の手このころの整え方がさまざままで面白いのです。

関わりの「怒」としての パフォーマンスの語り

以前、学生相談室のお手伝いをしていた頃、スポーツ系の学生と他専攻の学生との違いを感じるこがいくつかありました。その一つは、彼らの相談内容には自身の専門とする種目のパフォーマンス（動きの特徴や課題）や、時には体の不調（例えば、痛み）といった広義の身体に関

わる訴えの多い事でした。当初の私は、それらが心理面の語り（内的体験）とは受け止められず、彼らの内省力の低さに由来するものと考えていました。今思い返すと、当時の私は狭い意味での心理的あるいは内面の語りのみを求めていたようでした。しかしいつの頃からか、そうした身体の問題の訴え・語りを通して、彼らが内的な体験を語っていることを理解するようになりました。

例えば、「国内の大会ではトップを走っていたが、さらに上を目指すならここ一番大きな技を出せるようにならないとダメ。そのためには対戦相手の後ろの空間を使って技をかける必要がある。しかし、一瞬とはいえ相手に身を任せることになるため、それが不安でできない」と語ったアスリート（クライエント）がいました。ある時ご自身の特徴について「石橋を叩いて渡るといふ諺がありますが、私は叩いて叩いて橋を壊してしまい、渡れなくしてしまうことが多い」と言及されたのです。私のなかでは、これらの語りがこの方

のパフォーマンスの特徴や課題とイメージレベルで重なったのでした。以来、彼らの身体を通した訴えをイメージレベルで受け止めるようになり、また象徴的意味合いを考えるようにもなり、スポーツ系の学生の相談における物足りなさ（深まりや内省力のなさ）は、カウンセラーとしての私自身の問題であったことに気付かされました。

相談の中で、クライエントが「指導者からはこんなことを言われている」と言及したり、私の方から「コーチからどのようなアドバイスもらっているの」と尋ねたりすることがあります。優れた指導者によるアスリートのパフォーマンスに関わる見立てやアドバイスは、運動学的な視点からは妥当であるに違いないのですが、継続されてきた相談において私が感じていたクライエントの背景にある心理的課題と彼らの指摘がイメージレベルで重なることがしばしばあります。トップクラスのコーチは動きの指摘を通してアスリート

遊ぶことと

こころのリアリティ

京都文教大学臨床心理学部

長谷川千紘

「遊び」は語る

子どもの頃に好きだった遊びはなんでしょうか？——自分に問いかけてみると、あるひとは怪獣になりきって、飛んだり跳ねたり大暴れしたことが、思い出されるかもしれません。逆に、ヒーローになって怪獣と戦った、というひともいるでしょう。あるいは、公園の茂みにお家をつくり、草花でお料理したことが思い浮かんでくる

かもしれませんが。好きだった遊びを思い返すとき、私たちは、ほんの少しのノスタルジーとともに、子どもだった自分の生き生きした体験がよみがえってくるのを感じます。遊びというのは、私たちのこころに働きかける力をもっているようです。

子どもを対象にした心理療法は、プレイセラピーといって、遊ぶことを通して行われます。子どもにとって、遊ぶことは、自分を表現するごく自然な方法です。大人は主にこと

ばを用いて自分の気持ちや体験を語りますが、子どもは、遊ぶことを通して自分を語るのだ、ということができるかもしれません。

「遊ぶこと」とこころのセラピー

遊ぶことは、なぜこころのセラピーになりうるのでしょうか。プレイセラピーにおける遊ぶことの意義については、これまでさまざまな考えが示されてきました。そのなかで、遊ぶことそのものに意味がある、という考えがあります。プレイセラピストと遊ぶなかで、子どもは、自分でも気づかなかつたようなこころの動きを象徴的に体験します。このような体験において、子どもは、自分のなかにある潜在的な可能性に開かれ、成長に向かう傾向が実現されていくのです。

遊びが開くファンタジーの世界

このようなこころの動きは、遊びのなかで、ときにファンタジーとして現れてきます。プレイセラピーを

していると、子どものこころの世界が、生き生きと出現してくるのに出会うことがあります。

ここで、ひとつの遊びを紹介したいと思います。ある子は、大きな帆船に見立てたジャングルジムに登って、向こう側に広がる砂場という大海原に漕ぎ出していく、という遊びに熱中しました。仲間と一緒に、食べものや水を手に入れたり、宝物を探しに出かけたりします。そのなか





で、不思議な人や、親切な人、時には怖い人に出会うこともありました。この子どもの冒険は、まるで物語のようにどんどん展開していきます。

この遊びは、実は、実際のセラピィの事例ではないのですが、子どものころが生み出すファンタジーの様相を生き生きと伝えてくれます。子ども時代のある一時に、このような冒険遊びに夢中になったひと、あるいは遊んだわけではなくても冒険小説や漫画などにも惹かれた経験のあるひとは、多いのではないのでしょうか。そして、このような冒険遊びが、プレイセラピィにおいて展開されることもまたけっこうあるように思います。このようなき、セラピストは子どもと一緒にファンタジーに入っていくような体験をします。ファンタジーというとなにか作られたもののような感じがするかもしれませんが、子どもと一緒に遊んでいると、決してそうとは思えず、その世界を実際に生きているような感じがしてくるのです。精神科医であり心理学者でもあるユング（一九七二）は、「ここ

ろは日々現実をつくりだす、この活動はファンタジーと言いつつほんたに」と述べています。遊ぶことが紡ぎだすファンタジーは、この現実なのであり、子どもの生きている世界そのものでもあるのではないのでしょうか。

子どもの遊びを、その子のころが生み出した現実と見るとき、遊びは単なる娯楽ということを超えて、重要な意味を私たちに語りかけてくれるように思います。船に乗って大海原に漕ぎ出すイメージは、子どもが親に守られた家から離れて、外の世界の未知なるものへと開かれていくイメージと重なります。この遊びは、このころの成長において避けることのできない心理的な自立という課題を、ひとは、ファンタジーを通して乗り越えていくことがある、というように示しているように思います。

子どもの遊びと このころのリアリティ

遊びを通して私たちの目の前に現れてくる子どものころの世界は、楽しくて笑いがこぼれてしまふよ

うなこともあれば、思わず息を呑むことばを失ってしまうような深みを感じさせることもあります。臨床心理学者の河合隼雄は、「ひとりひとりの子どものなかに宇宙があることを、誰もが知っているだろうか。それは無限の広がりや深さをもって存在している」（一九九四^a、四頁）と述べています。そして、子どもの目が、大人が見逃してしまいがちな

「現実の多層性」（一九九四^b、九頁）を映し出すことを指摘しています。遊ぶことは、子どものなかにある宇宙がどのようなものか、私たちの前に示してくれます。それはまた、現実というのが一つに決まったものではなく、潜在的な意味と可能性に開かれた、多層的なものであることを示しているように感じられます。ジャングルジムはジャングルジムであると同時に船なのであり、砂場は砂場であると同時に海でもあるのです。そして、私たちは、ジャングルジムで遊んでいると同時に、実際に冒険の旅にも出かけているのです。大人になると、子どものように、このころのままに遊ぶことが難しくな

ってしまふかもしれません。また、河合も指摘しているように、現実が多層的であることを、そしてころもまた多層的であることを、忘れてしまふことも多いかもしれません。けれども、子どもの遊びが語る内容に耳を傾けていると、私たちのなかにある「子ども」が動き出し、深く豊かなこのころの可能性に開かれていくように思われるのです。

子どもの頃に好きだった遊びはなんでしょうか？ 好きだった遊びをあれこれ思い浮かべてみると、自分のころが動き出すのを感じるのではないのでしょうか。遊ぶことは、ことばとは異なる次元から、私たちのこのころの現実を語りだしてくるのです。

● 引用文献

- Jung, C. G. (1971). *The Collected Works of C. G. Jung* 6. Princeton University Press, Princeton.
- 河合隼雄（一九九四^a）『河合隼雄著作集 6 子ども宇宙』岩波書店
- 河合隼雄（一九九四^b）『河合隼雄著作集 4 児童文学の世界』岩波書店

認知行動療法における ノンバーバル

富山大学
重松 潤

認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) とは、行動科学と認知科学を臨床の諸問題へ応用して、日常の習慣的な困りごとの改善を目指す心理療法を指します。

CBTでは問題の解決のために、クライエントにどのような体験が必要であるか認知・行動・感情・身体感覚等の視点から分析します。そして、認知や行動の変容を狙って、体験をことばにしてもらったり、記録をしてもらったりすることもありますが、これだけ聞くと、CBTはとてもバーバルな面が強い心理療法

と思うでしょう。実際、その面は否めません。「ことば」も「言語行動」という行動の一つで、その機能は多岐にわたります。「ことば」は、人を豊かにする一方、しんどさを生み出すこともあります。CBTでは、この「ことば」の機能をうまく扱えるかどうかのカギになります。しかし、ことばが扱えない場面でもCBTが適用されることはあります。また、CBTではトークセラピーとは一線を画したマインドフルネスなどの身体感覚に重きをおいた技法も取り込んで実践が行われていま

す。これらのことから、決して「ことば」のみのやりとりをしているわけではないこともわかります。CBTでは、人の考え方やイメージ・注意・記憶といったいわゆる認知を扱いますが、こちらもすべてがことばにできるものではないでしょう。感情や身体感覚はいわずもがなです。例えば、感情を数値化して、相対化するプロセスを踏むことがあります。これはノンバーバルとは言わないまでも、だいぶ「ことば」から遠いところにある気がします。しかし、セラピーで感情を扱うときには、とても有効なプロセスです。つまり、セラピーで生じることばのやりとりはもちろん重要ですが、それ以外で、より有効なツールがあるなら、もちろん扱うということですが。

ノンバーバルな表現や反応を観察する利点

さて、クライエントの内的な体験を扱うときには特に、クライエントのノンバーバルへの注目が必要です。例えば、「ものを触ると体の中には細菌がはいってきて、悪いことが起

こる」というイメージで不安が喚起されるクライエントがいらっしやうたと思います。どんなばい菌なんだろうか。どんなプロセスで体に入ってくるイメージなんだろうか。どんな悪いことが起こるイメージなんだろうか。クライエントの認知をより知ることが効果的なセラピーにつながるならば、知らなければいけません。でも、必ずしもクライエントがそれらのイメージをことばにできるとは限りません。イメージについてことばで表現するのが難しければ、絵で描いてもらってもよいですし、オノマトペ (擬音語) で表現してもらってもよいかもしれません。不安なときの緊張状態や表情をからだで表現してもらおうのもありでしょう。不安なときのことをイメージしていると、その場で実際に不安が喚起され、表情のこわばりや身体の緊張などが観察されるかもしれません。こういったノンバーバルな要素も含んだ反応の観察を通して、クライエントの「ホットな認知」に近づき、介入のターゲットを同定することができるともいえます。

体験的な理解をノンバーバルに観察する

セラピーのなかで、クライアントは様々なことへの理解を経験します。私は、CBT中に生じる「腑に落ちる理解」に着目しています。クライアントはノンバーバルにも様々な形で腑に落ちる理解を示すことがわかっていきます。例えば、腑に落ちた瞬間に声が大きくなったり、話し方が速くなったり、視線が変化したりなどです。人によっては、余韻に浸ったり、表情が変わったりすることもあつたります。このような視点があつると、言語的な情報と組み合わせると、腑に落ちているかどうか観察できるようにになります。必ずしも腑に落ちる理解が得られないとセラピーが進まないというわけではないと思いますが、「この理解はとても重要だが」とセラピストが考えたタイミングで、クライアントが十分に腑に落ちていないと気づいたら、次の一手を考えることができます。それに気づくためには、クライアントの「ことば」のみならず、ことばとして表

出されないノンバーバルな反応に注目することが必要でしょう。

最近では、セラピストとクライアントの関係性を示す「治療同盟」がCBTのプロセスに影響を与えることがわかってきています。この治療同盟を評価するにあつてもクライアントのノンバーバルな反応に注目しなければなりません。「観る」とも「聴く」とも含めて、クライアントを「知る」ことが大事ということです。

心理療法のプロセスを知るためのノンバーバルデータ

現在、様々なところでテレビ会議システムを用いた遠隔での心理療法の提供が行われています。私の所属する研究チームは、遠隔でのCBT中の言語・非言語データを用いて、心理療法のプロセスを解明する研究を行っています。視線解析用のアイトラッカー、生理指標解析用のウェアラブルデバイス、音声感情推定ソフトなどを設置し、遠隔CBT中のセラピストとクライアントの音声や表情、視線、ジェスチャー、心拍と

いった様々な種類の情報を測定し、機械学習を用いて解明することを試みています。セラピー中に生じる「温かみ」「つながり」といったセラピーで生じる感覚的なものも、科学的な観察の対象となりつつあります。

セラピーをよりよいものにするために

CBTでは、セラピーの効果をできるだけ観察可能な形で測定します。例えば、落ちこみの程度を点数化して測定したり、ターゲットとなる行動の頻度や持続時間の測定をしたりします。こうすることの意味の一つに「CBTを通して変化があつたな」と、はっきりわかるようになるといふことがあります。哲学者のカール・ポパーは、科学が科学足りうる条件の一つに反証可能性、つまり反証されうる方法を持たない理論は科学的ではないと主張していましたが、考え方としてはそれに近いでしょう。CBTがCBT足りうる条件として、本当にセラピーの効果があつたと客観的にいえるのか、場合によっては「効果が出ていない」と振り返って

セラピーを修正することができるようにしているか、ということがあつると、私は思います。ノンバーバルな変化も観察可能な一つの指標です。

ノンバーバルな面に着目してクライアントの変化を観察することは、クライアントがセラピーを通じて得ている体験を、解像度高く、かつリアルタイムで知ることにつながります。ここまで、クライアント側から発信されるノンバーバルな動きに焦点を当てましたが、もちろん、セラピストからノンバーバルにクライアントに伝わるものもあるでしょう。大事なものは、どのように影響を及ぼしているのか、丁寧に機能分析を行い、セラピーをよりよいものにしていくことかと思つたります。

CBTにおけるノンバーバルについて考えると、バーバルもノンバーバルもクライアントのことをよく知って介入の妥当性を高める視点の一つといえます。今後はノンバーバルな視点から、セラピストクライアントに何が起つていっているのか、科学的に明らかになつていくでしょう。

動作でやりとりする動作法

セッションの様子を見てみましょう

『両方の肩をゆっくり真上に上げてみましょう』は動作法でよく用いられる肩上げ課題です。実技研修でもよく使います。ではAさん、Bくんの様子を見てみましょう。

Aさん：「はいはい、分かりましたよ」「こんな感じですよね」「すーっとスピディーに上げていきます。」

静岡大学教育学部

香野 毅

「上手でしょ」「あ、止まりました。はい、ここまでです。もう降ろしてよいですか？」

Bくん：「え、どうするのだろうか？」「こんな感じかな」「じわじわとゆっくり上げていきます。「なんか思ったよりスムーズじゃないな」「これで合っていますか？ というか難しいなあ」「あくもう上がりません」

Thから『これ以上は上がらないところで一拍止めてから、ゆっくり降

ろしていきましょう』

Aさん：「はい、降ろします。力抜けばいいんですよ」ストンと落ちるように下がり、元のスタート位置とほとんど変わりません。「で、これがなにか？」

Bくん：「右と左って（動きが）ずれるんだな。同じくらいの進み具合って、けっこう気をつかうな」そろりそろりと降ろしていきます。「あれまだ下がりそう。もうちょっといけるよ」

Thから『さあもう一回やってみよう』とうながします。

Aさん：肩を上げようとする出鼻に、Thがスピードをおさえるように抑制的に手で援助します。「え！このスピード、遅いつ。サクッと上げたいよ」「なんか手が邪魔なだけだ」「あれ、いや、急に難しいじゃん。これがゆっくり？」

Bくん：肩を上げようとする出鼻に、動き出しを助けるようにスツと持ち上げます。「あ、いけます。こういうことなんだ」「さつきは力んで上げようとしていたけど、意外に軽くて良いんだ」

他の課題も交えながらセッションが展開した後です。もう一度、肩上げ課題です。

Aさん：「丁寧に急がないで、両肩を揃えて：」「あくこれって苦手だわ」「こういう上げ方って、あんまり私っぽくないわ」

Bくん：「あ、また力もうとしている。肩を上げるに必要な力だけで：」「Thの（援助の）手がなくなると不安だな」

動作法とは

動作法は、動作を使って援助する臨床技法です。一九六〇年代に肢体不自由者への適用からはじまり、様々な障害のある人に対象が広がり、同時に精神疾患をはじめ心理的な不調を抱える人たちへの適用と広がりました。今となつてはいわゆる健康な人も含めた万人向けの援助技法として、教育、福祉、医療などの分野で活用されています。

動作法では、動作を「意図＋努力↓身体運動」という図式で定義し、心理的活動の所産としてからだの動



きがあるのとらえます。つまり動作の中にその人の心理的な活動をみま
す。というか、動作は心理的活動そ
のものと考えています。

動作はウソつけないし、
口ほどにモノをいう

先のAさん、Bさんの「」のな
かは、すべてセラピストが動作の中
に読み取った「ことば」です。動作
図式のなかでいえば意図や努力の部
分ということになるでしょう。動
作法ではセラピストの提示する課題
『ここをこんな風に動かしてごらん』
に、クライエントは動作で応えてい
きます。その短いやりとりに、課題
の受け止め方、セラピストとの関係
努力の仕方、自分の動作への評価や
手ごたえ、などが詰め込まれていま
す。そしてそれらは実にユニークで、
その人らしさに満ち溢れています。

実技研修などで知り合いと組んで
やると、「あーやつぱりこの人こん
な風に動くんだ」だったり、「へー
意外だな」と思ったりします。ちな
みに私の動かし方は、ややせつちか
で、あまり細かいところを気にでき

ず、セラピストの援助よりも自分の
動かし方を優先するようです。一方
で、最近では、以前よりもじっくり
自分の動きを感じられるようになって
たかなと思います。昔は「うまくや
りたい」が強く出ていた気がしま
すが、今は「まあこれでいいじゃん」
という動作です。

あくまで印象ですが、話しことは
にする以上に、ダイレクトにその人
らしさが表現されるように感じます。
ことばにするプロセスには、内容を



考えつつ、ことはや言い方を選択・
決定する作業が含まれますが、動作
では即断的な対応を求められます。
その分、ウソやごまかしを入れるチ
ヤンスがなくて、「私はこう動かしま
す」「これしかないのです」と露わ
になるようです。

動作法がもたらす体験

クライエントさんでは、動作のな
かにその人の生きづらさがみえる
と
きがあります。ある動作課題に取り
組むときにみえるその人の姿は、生
活場面のそれとつながります。過剰
な力みであったり、自分でコントロ
ールする（決める）ことが苦手だっ
たり、意図（つもり）と動き（現
実）が大きくずれていたります。
障害のある子どもだと、動かし方が
身につけていなかったり、セラピス
トの課題意図が読めていなかったり
思わず大きく動き過ぎたりします。
そういった難しさを、セラピストと
一緒に何とかしようとして取り組み
セッションでは動作にこめられたメ
ッセージを読み取りながら、慎重に

動作で返していきます。私が相手の
動作を読むように、相手も私の動作
を読み取ります。そこに相互性や一
体感、共感がともなうとき、二人の
やりとりが生きていきます。
そのときに臨床的に意味のある体験
がもたらされることがあるようです。

またセッションのなかでは、クラ
イエントは自分の動作に向き合いま
すし、そうなるよう援助します。向
き合いそのものを楽しんでる人も
いるようですし、難しいところのひ
と山を越えることもあります。動作
法とは、動作でやりとりしながら体
験の探索をすることかしらとも思
います。何とも面白いものです。

心理臨床学の論文を書く ようになりよう

学会誌編集委員長 皆藤 章

はじめに

学会誌『心理臨床学』には、心理臨床学における多様な領域からの論文投稿が引きも切らずやってきます。学会誌の編集に携わるひとりとして、それらに目をとすなかで感じたことを手がかりにして、表題について述べてみたいと思います。

研究倫理のこと

第七期の編集委員会では、「カバ

ーレター」をとおして投稿に際して研究倫理に関する宣誓を求めています。論文には通常、それぞれの研究テーマを論じるための調査や事例などが記述されていますが、それらが投稿者による過去の研究発表や論文と同一である場合には、投稿論文が完全な新規論文であることを説明とともに宣誓しなければなりません。また、所属機関などの研究倫理審査を受けたかどうかの説明も求めています。これら投稿に際しての倫理的配慮は、心理臨床学がなканずく「人間の研究」であることにも深く

かかわっています。心理臨床学では、人間の心理にかぎらず、その行動や思考、情動、人生すなわち生きた人間の活動全般が研究対象となっています。したがって、医学研究における倫理原則を定めたヘルシンキ宣言にみるように、そこには研究の対象となる人間の生命、健康、尊厳、自己決定権、プライバシーおよび個人情報 の秘密などを守ることが研究者の責務として求められています。また、その具体については、『心理臨床学研究論文執筆ガイド』(二〇二二年新訂版)に「研究と投稿の倫理」と題して一章を割いて詳述されています。このように、心理臨床学においては、研究と投稿いづれにおいても厳格な倫理的配慮が必須になっています。

こうした研究倫理は、論文に求められる客観性や科学性とは次元の異なるものです。客観性や科学性については専門書を読んだり授業に参加したりすることで学習されていきますが、研究倫理は学習によって身につくというよりも当人の研究の姿勢に帰するものだということができます。

す。つまり、研究倫理を身に着けるためには人格・人間性の涵養が必要になってくるわけです。近年、多重投稿やサラム出版などの研究倫理違反が問題になるのは、一因としては論文の数で業績を計ろうとする学界の動向があるようにも思われますが、それ以上に心理臨床学の研究に真摯に向き合い、その成果を世に問おうとする研究者・投稿者の姿勢の弱体化に起因しているのではないかと感じています。それはすぐさま教育の問題に直結することも忘れてはならないでしょう。根源にある「何のために論文を書くのか」という問いにたいして、業績の増加なり就職なり自己満足などといった現実的・自己中心的な目的ではなく、心理臨床学の研究成果を世に問い、この学問の発展に寄与するためという目的意識をごく自然に身に着けている、そのような人材育成が求められるべきでしょう。心理臨床学の論文は、それが生きた人間の行動全般を研究の対象にしていることからして、書き手の研究倫理に関する姿勢をあらわにするもののだといえるでしょう。

科学性あるいは客観性と臨床性

心理臨床学が冠する「心理臨床」ということは、この学問が人間の「心理（活動）」の研究であること、そしてそこに「臨床」という実践があること、これらふたつが分かちがたく結びついていることを意味しています。すなわち、心理臨床学には研究と実践の不可分性という性質があるわけです。この性質は、もちろんのこと論文を書くことにも影響を与えています。どういうことかといえますと、この不可分性には、研究である以上はそこに科学性・客観性が必要である一方、実践である以上はそこに臨床性が必要であるという二律背反的な性質があり、心理臨床学の論文ではこの両者をどのように扱うのがつねに問われることになるわけです。

ここで臨床性について若干の説明を加えたいと思います。この世に生を受けた人間にとって逃れることのできない苦悩に四苦すなわち、生きること、老いること、病むこと、そ

して死に逝くことがあるというのは仏教の教え「生老病死」ですが、臨床の実践はこのすべてに亘って悩み苦しむひとつとかわり合う専門活動だということができません。「臨床」の原意は「死の床に臨む」ですが、人間の根源的苦悩に臨むときに発動される心理臨床学の専門性を「臨床性（Clinicality）」と表現することができまます。このように表現するだけでたちまち、心理臨床の実践というものがいかに大変なことであるのかわかるのではないのでしょうか。現在では新生児集中治療室（NICU）から緩和ケアに至るほぼすべての人間の四苦にかかわる領域で専門家（臨床心理士）が実践活動を行っています。

さて、心理臨床学の論文というとき、そこには科学性あるいは客観性と臨床性がともに反映されていないければなりません。しかし、この両者は二律背反の関係にあるために共存させることがきわめて困難なのです。臨床性が機能するとき、そこに当人の人間性がかかわってきますから、科学的・客観的な姿勢ではいられない

くなるわけです。ここでわたしは思うのですが、生きた人間の活動全般をその研究の対象とするかぎりにおいて、こうした状況が生まれるのはいわずもがなではないでしょうか。心理臨床学の論文を書くということは、この二律背反性を生きることでもあるといえます。けれども、昨今の論文にふれて痛感するのは、二律背反性を生きようとして格闘したり葛藤したりしたものがきわめて少ないということですね。それはいきおい科学性への偏重といえるように感じます。この意味では科学的な色彩を濃くしているといえるでしょう。はたしてそれで心理臨床学の論文といえるのだろうか、と思うのです。

自然科学における科学性と心理臨床学におけるそれは、パラダイムからして異なるものです。生きた人間同士のかかわり合いから生まれる心理臨床学においては、自然科学の法則のようなものを見出すことはできないとわたしは考えています。そうではなくて、心理臨床学が開こうとする道は、ひとつの事例をおして人間であることの真実にふれるとい

う、人間的客観性ともいえる世界ではないかと思うのです。それは、二律背反性を生きようとする葛藤に苦しむ道でもあるでしょう。心理臨床学の論文を書くということは、二律背反のいずれか一局に偏重するのではなく、葛藤に苦しみながら人間知を探究しようとすることなのだと思います。そこにこそ、心理臨床学であることの所以があるのではないのでしょうか。

おわりに


「論文を書くというのは命を削ることだ」。これはあるひとが生前、まだ三〇代のわたしに残してくれたことばです。当時のわたしには、このことばの意がさほど実感をもたず伝わってきませんでした。その意をわたしなりに実感するいま、若いひとたちにこのことばを伝えておきたいと思います。

てんてん ココロの広場に行く



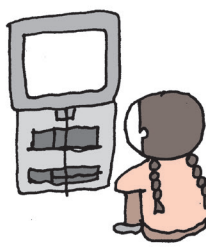
ほそかわ てん てん
細川 貂 々

私は高校3年生の夏休み




家から一歩も外に出ませんでした

自分の部屋で一日中録画したアニメを見ていました



そのためにバイトして自分の用のテレビとビデオとレーザーディスクを買った


夏なのに長そでのトレーナーと長スボン



毎日同じものを着つけました

せんぷう機はまわす

部屋から出るのは食事とフロとトイレの時だけ



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。

アニメにあきると
大好きな三島由紀夫の
小説を読み

美しい
なんて
美しい
文章

キラキラ輝いて
夏のひざしみたい

やたらと
ときめいてました



そして三島が切腹
したので

ミシマ
さいごまで
美しい

私も死ぬ時は
切腹しよう

とあこがれました



6じょうひとまの
空間が
何をしてもよくて
何を考えてもいい
私の王国でした

夏休みがおわると
じごくのような日常に
戻りました

この
生きじごくを
どうやりすご
そう？

↑
いつもこのこと
を考えてた



子育てにまつわる 心理臨床学



静岡大学

香野毅

大人が子どもを育てるといふ営みは人類誕生以来の基本形なのですが、子育てをとりまく環境や考え方、いわゆる「やり方」は時代とともに変化したり、地域や文化によって異なったりする面があります。今のわが国で多数派になっている少ない大人で少ない子どもを育てるといふスタイル、例えば夫婦で子ども二人、シングルペアレントで一人っ子は、歴

史的には高度経済成長期以降に急速に増加し、世界的にはアメリカやヨーロッパ、東アジアの一部でしかみられないそうです。「人類史からみれば、特殊な実験がはじまった」と指摘する専門家もいます。

そんなに大きすぎでなくとも、隣りのお宅の子育てだって、我が家のそれとはずいぶん違うようです。もちろん基本原則「例…安心安全」や共

通性「例…伝承性」はあるのでしようが、次第に自由度を増し、親子が社会のなかで創り上げていく唯一無二のストーリーになってきたようです。

ところで、こういった自由さはいつとも我々を悩ませます。皆と同じようなモデルを目指すのは息苦しいですが、どうぞご自由に！と言われても心地がさほどよくありません。し

かも子どもは日々、身も心も大きくなっていきます。となると大人のほうもバージョンアップ、作戦変更、方針転換が必要になるのですが、これがなかなか難しい。

さてこのコーナーでは、多様な子育ての世界について、心理の従事者がそれぞれにまつわる話を紹介してくれます。皆さんを少し照らすことができれば幸いです。

周産期の心は「予想外」に満ちている

京都大学大学院 松下姫歌

「胎児」は受身的存在ではない

「胎児」というとどんなイメージが浮かびますか？

「お母さんのお腹の中ですくすく大きくなっている」

「子宮の中で羊水に包まれてぶかぶか浮かんでいる」

「安全な所から外界に産み出される」

——これらは、冒頭の問いを学生に投げかけた時の回答です。胎児は守られた受身的な存在としてイメージされているのが印象的です。

実態はどうでしょう。胎児は、天文学的な確率で卵子と精子が競争をくりくり抜けて結合し、能動的に生まれてきた側面をもつ存在です。胎児は母に産まれるだけでなく、自ら頑張って旋回しながら産道を出てきます。母乳も赤ん坊がおっぱいを吸うことで作られます。実は、出産も母乳も、母子の協働作業によるものなのです。

周産期の母親の心的体験のダイナミクス

ミスム

胎児は受精卵の段階から刻々と急ピッチで育ちます。母体も胎児が育っているように刻々といわば組織を組み替えるような大仕事を進めていて大忙しです。では、自らの内に命が宿り、胎児が育つ間、母親の心はどのような体験をしているのでしょうか。

この点に関する研究として、初産婦を対象に、妊娠・出産と我が子をめぐる体験や思いについて、妊娠中と産後七日までの二回、助産師の先生がインタビューを行い、そのデータを質的に分析する作業を共にしました。この研究でまずわかったのは、ベテラン助産師の先生も「知らなかった」と驚くほど、母親が周産期にいかにか々な体験と思いを抱き、刻々と大きく変化するのかわかるとでした。

一般に「もともと妊娠に否定的感情があると産後の対児感情も否定的

に影響するのでは」という推論がなされがちですが、研究では、妊娠への構えは産後の対児感情とは直結しないという結果が示されました。

例えば、子どもを欲しいと思ったことがなく、妊娠がわかって「嬉しくない」「不安」と感じていた人々も、出産を体験する中で、「痛み」や「温かさ」を通して生命の重みを感じ、「小さいのに生きている」我が子に生命の尊厳を感じ、「自分が守らねば」と親の自覚が芽生えるとともに、「生命の神秘」や「子どもは親の持ち物ではない」という実感を得ていました。

一方、子どもが欲しかったという場合でも、出産中、子が頑張つて産道を降りてくるのを生々しく実感していた例もあれば、出産の痛みと疲れで「感動はなかった。産声聞いただけでも可愛いと思えなかった」例もありました。しかし、後者の場合も、心身が落ち着いてくることで、子の動きが可愛く感じられるようになった

と語られていました。

母親の体験に寄り添うこと

この結果には周産期に「話を聴く」ことの影響も一部含まれているかもしれません。つまり、妊娠・出産や子どもにネガティブな思いが生じたとしても、それを静かに受容し聴いてもらえることで、母親が自らの思いや体験に寄り添うことができ、我が子と自らに新たに出会っていかるといったような。実際、母親は、自らの言葉にならない体験や思いに、ふと立ち止まり、思いを馳せたりしていました。続く新生児期も新たな出来事の連続です。周産期・新生児期に母親自身の思いや体験を聴いてもらえる場や関係があることで、虐待リスクもずいぶん減るのではないかと感じています。

「向き合う」から「一緒に見てみる」へ

福井大学医学部精神医学／信州大学医学部地域精神医療学講座

水野有香

理想と現実との葛藤

「子どもと向き合いますよ」という台詞を私たちは何度聞いたのでしょうか。当然のように「向き合う」ことを要求され、目の前の子どもの対応に追われます。子育てというのは次から次へと対応に追われ、

要求が増えたりさらにトラブルが起きたり：気が抜けない時間が続きます。「より良い育児」を追求したり、疲れ果てた先に助けを求めるように育児本やネットの情報を見ては、自分の育児を振り返りため息が出たりするものです。そして慌ただしい一日の終わりに子どもの寝顔を眺めながら、つい子どもに言ってしまった言葉や態度を反省したりします。子どもと向き合えば向き合うほど、私たちはすり減るのかもしれない。

子どもが体験する一日はどうでしょうか。児童期の子どもたちは大人から要求されることが増え、ハードルが上がっていきます。今持っている知識を総動員して考え、学び、行

動している訳ですから、毎日が必死なのだと思います。お互いに全力で「向き合っている」状態です。今回は視点を変えて「一緒に見てみる」を提案させていただきます。

発見という体験

子どもに面接をするときや、話をしていると漏れてくるのは「わかってくれない」という思いです。よくよく聞いてみると子どもに非があることもあるのですが、それは心に留めておいて話を続けてもらいます。もちろんそこには子どもなりの思いがありますからじっくりと耳を傾けます。すると「こいつわかるぞ」と判断した彼らは話を続けてくれます。語ってくれる内容には思いもよらない発想や想いが込められている事が多く、そこに新たな発見をしてワクワクします。私はこの発見を「キラキラ」と呼んでいます。子どもたちが生き生きと学ぶ、あのキラキラした目と同じような感覚なのだと勝手に

に解釈しています。

雨の日にシャボン玉をしたいと提案してきた子どもは「雨の日は湿気でシャボン玉が長持ちし、雨は通り抜けるらしい」という知識を体験につなげ、雨の中遠くまで自由に飛んでいく虹色のシャボン玉を見せてくれました。バケツいっぱいに入ったスーパーストールをニヤリと笑みを浮かべてから部屋中にまき散らした子は、自由に跳ね返る無数のボールの面白さや心地よさを教えてくれました。もしかしたら私たち大人は「普通・常識」やその後起こる「大変さ」に気を取られて、多くの発見や体験のチャンスを逃しているのかもしれない。「一緒に見てみる」事は私たちの気づきも広がりを見せ、キラキラを体験させてくれます。

教えてくれる子どもたち

子どもの発達において「安心・安全である」ということは心理学の視点からも神経科学的な視点からも重

要であると言われています。規則や社会的ルールを守ることも大切ですが、子どもが安心して自分の意志を伝え否定されず、大切に扱われるという経験も重ねて欲しいところです。「向き合う」事で見落としてしまう事も、「一緒に見てみる」事で子どもが発想や想いに大人が気付かされる事もきっとあると思います。床に寝転んで動かない子どもを前に困り果てたときは、一緒に寝転んでみると新たな発見があるかもしれません。もしかして子どもが知って欲しいのは床の心地よさかもしれないし、もう何もかも嫌で困っているこの感覚なのか：一緒に体験してみると発見につながります。子育てはやはり大変です。困ったときこそ「一緒に見てみる」、そして一緒に困っても良いのではないのでしょうか。私たちは「教える」と同時に「教わる」事も

あることを知っておくと毎日の発見が増え、子育てがキラキラしていくかもしれません。

昨年より、久しぶりにスクールカウンセラーとして勤務しています。

以前と違っていたのは、児童の情報を共有するサポートファイルの半数近くに心理検査報告書がはさまれていたことでした。実施された場所は、

発達クリニック、総合病院、教育センターなどさまざまです。リストには多くの場合、WISCやK-ABCといった個別式知能検査が含まれています。こどもが心理検査を受ける機会が増えてきたと実感します。本稿では、そんなときに役立つポイントをいくつか挙げてみます。

知りたいことは何ですか？ アセスメントの問いを立てる

検査の前に、お子さんに対する「どうして落ち着きがないのだろう？」「書き写しが乱雑で読めない。本人にあった学習法を考えてあげたい」「再びトラブルに巻き込まれないためには、どうしたらよいのだろう？」といった問いを、ありのまま

の言葉で伝えてください。心理士はそれらの問いをふまえ検査を選択し、結果を解釈します。治療的アセスメント (Finn, 2007) の方法で、近年日本でも広まっています。

長所を心理士に尋ねる

WISCなど個別式知能検査は、こどもが苦手なところばかりでなく、強みも発見することができます。例えば数字に強かったり、あるいは書くのは苦手でも話をしっかりと聞けたりといった長所かもしれません。PFスタディという対人関係場面を用いた検査では、時に弱きを助け、強きを挫くような純粋な優しさが認められることがあります。描画法では、想像した以上に豊かなこころの世界が表現されることもしばしばです。問題の背景に潜む長所に光を当てることが、臨床現場でこどもの自信や自己肯定感につながります。

こどもは心理検査がんばります

実施に六〇分から九〇分かかる検査もあります。それだけの時間、新しい課題をこなし続けるのは大人でも大変です。体育のシャトルランのように、短時間集中の気合いが必要なものもあります。こどもはがんばりますし、心理士もパフォーマンスを引き出せるよう環境を整えます。睡眠や体調も影響するので「お腹が減って力がでない」とならないよう、なるべくコンディションを整えてお越しくください。一方、それが難しかった時にもご遠慮なく仰ってくださいね。考慮しながら進めます。

結果をゆっくり話し合う

日を改めて、結果の説明があります。整理されたデータを見ながらこどもの特性や個性を話し合ったり、アセスメントの問いにお応えする機会となります。AIも対話型の時代です。じっくりこない時はどうかお気兼ねなくご質問ください。普段の

生活を知るのは保護者で、そういった生活での実感や具体的なエピソードは結果の解釈にとっても役立ちます。気持ちが少し動くかもしれません。そういった時こそ変化の兆しです。「こどもの気持ちが前よりもわかるようになった」「こどもへの眼差しの解像度が上がった」「子育てのヒントが得られた」という体験をともしましょう。

報告書を保管してください

報告書を渡してくれる施設も増えてきました。こどもの発達を振り返るよい資料となりますので、ぜひわかりやすい場所に保管しておいてください。母子手帳には身体の発達や健診での様子が記録されますので、そこに挟んでおくのもお勧めです。

● 参考文献

- Finn, S.E. (2007). *In our clients' shoes*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- 野田昌道・中村紀子 (訳) 『治療的アセスメントの理論と実践 クライエントの靴を履いて』金剛出版、二〇一四年

子育てしながらジェンダー規範を変えていく

立命館大学 村本邦子

夜の通勤電車に、小さな赤ちゃんを抱っこバンドで胸に抱き、ベビーカーと大きな荷物を持った若い男性が乗って来た。それに気づいた若い男性が声をかけて、ごく自然に席を譲っているのを見て、何とも微笑ましく思った。私が子育てしていた三〇年以上前には、駅で夫と待ち合わせ、生後三カ月の子どもを受け渡し、それぞれ別方向に歩き始めると、行きかう人々は乳児を抱く夫の姿を怪訝そうに見たものだった。時代は変わった。子育てにおいて、「男の子だから」「女の子だから」と言わないうように心がけているという親は明らかに増えているし、ランドセルの色もたくさんの中から選べるようになった。

とは言え、男女共同参画白書（令和二年度版）を見ると、「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方に賛成する者の割合は四割程度であるにも関わらず、六歳未満の子どものいる共働き家庭にお

いて、「家事・育児・介護時間」は、女性の方が男性の四・五倍多く費やしており、経年変化はほとんど見られない。性別役割に対する人々の意識は、いぶん変化したのに、現実の行動選択においては変化が見られないのである。最近よく話題に上るジェンダーギャップ指数の詳細を見てみると（二〇二二年）、「教育」は世界で一位、「健康」も平均より上回っているのに、「経済」「政治」が大きく足を引く張っているために、一四六カ国中一一六位と後から数えた方が早い結果となっている。問題は社会構造上のものなのだ。意識と行動に大きなギャップがあるということとは、非常にストレスフルな状況であり、メンタルヘルスが悪いことを示唆する。これが今の日本の現状だ。子どもたちがこのような構造から抜け出し、のびのびとそれぞれの力を発揮し、人生の喜びを享受できるように育つには、意識に合わせた行動が取れるようになる必要がある。

スクールカウンセラーをしていても、子どもたちが環境に対してますます無力化され、自分を受動的存在だと思いつまされていくことに驚く。自分は環境を支える一部であり、環境を変えるために能動的に動くことができるのだということを学ぶ必要がある。ジェンダー問題を考える時、今、一番求められているのは、それぞれが、環境のなかで主体的存在として行動選択ができるようになることではないか。そのためには、子どものノーマルをまずは認める。子どもがフラストレーションを抱えた時、それを抑え込むのではなく、子どもの言い分によく耳を傾けて、周囲と交渉したり、調整したり、知恵を使って工夫して状況を切り拓くことができることを教えたい。外から与えられる規範ではなく、自分が他者とともに心地よく自由にいることのできる生活をつくるのである。

もちろん、そのためには、私たち大人こそがそんなふう生きる努力

をしなければならない。子育てで大切なことは、子どもに何を言ったか以上に、子どもの眼に親がどのような生きていると映るかどうかである。何かで読んだエピソードであるが、夫を変えることをあきらめて、息子には自分のことは何でも自分でするように育てたはずなのに、結婚した途端、息子は何もやらなくなり、妻が苦情を言った。母が息子に問うと、「大人になって結婚したら、何でもやってももらえるんじゃないの」と言ったという。この女性は、その後、腹を括って、夫に変わらなければ離婚すると突きつけ、夫も息子も大きく変わったそうだ。

性別役割について、人々の意識は変わった。今度は、それを行動に結びつける時だ。社会は独立した心の集まりではなく、力動的な総体である。他者とともに新たな環境を創造していくとする努力の延長線上に、「経済」「社会」に切り込む力が生まれることを願う。

「カムアウト」という営み

カウンセリング・ラボ SORA/QWRC 梨谷美帆

カムアウトとは？

カムアウトとは、カミングアウト (coming-out) の略です。「coming out of the closet」＝「自身を隠していた closet (押し入れ) から外 (コミュニティ) に出てくるということを示していました。自身の性的指向・性自認について明らかにするという意味として使われるようになりました。現在はそのような本来の意味だけでなく、公にしていなかった秘密、特に、他者に知られることがマイナスになるかもしれないリスクのある自身の属性や事柄について他者に打ち明ける時に使う言葉でもあ

秘密を抱えて生きること

カムアウトしにくい秘密を抱えていること自体がストレスになることは想像に難くありません。例えば、レズビアンであることを周囲に言っていないAさんがいるとします。カムアウトしないことで、周囲の人は

Aさんを女性であるだけで「異性に恋愛・性的関心のある人(異性愛者)」と捉え、それを前提としてAさんとコミュニケーションをとる人も多いでしょう。時に、LGBTQ+当事者でないとみなされるためにLGBTQ+に対する否定的な言動への同調を求められるかもしれません。そのような環境でAさんはその場に適応するために「異性愛者のフリ」をすることを強いられてしまいます。本来のAさんの自然な生活や感情の表現を抑圧することは心理的な負荷がかかりますし、その「フリ」を続けることで、Aさんは周囲の人にリアルな自分を知ってもらえない寂しさや孤独感を感じずにはいられないでしょう。相手が親密な人であるほど欺いているような感覚になるかもしれません。そして、Aさんはカムアウトを考え始めます。

カムアウトの意味

当事者はカムアウトする／しない

を、状況や相手を見て、注意深く選択しています。カムアウトは「実は：」と打ち明けるその瞬間のことだけではなく、そこに至るまでのプロセスの全体を含めて考えるべきでしょう。相手が自分を受容できるフラットな価値観を持っているのかどうか、信頼できるのか、自身だけでなく第三者に向けた相手の言動を含めて吟味するプロセスを経て、カムアウトの言葉を発するに至ります。

しかし、カムアウトは単に「自分は同性愛者だ」「私はレズビアンだ」という言葉を発することだけで完結しません。その言葉がその場の状況や相手との関係性において意味を持たなければなりません。そして、当事者がカムアウトに託す意味も様々です。自分の偽りない姿を相手に伝えることで、その相手との関係性を結び直したい・さらに深めたい、もう「フリ」をしなくても良いように自分への捉え方を変えて欲しい、これまでの自分への扱いが不当だと理

解して欲しい、などその場の状況や相手との関係性で異なります。

そして、カムアウトの反応が明確な拒否や否定ではなくても、「そんなの大したことじゃない」など、カムアウトの意味や重みを受け止められない時、関係性や場において何の変化もなく「なかったこと」にされてしまう時にカムアウトが「意味がなかった」と当事者は落胆することもあります。カムアウトは個人のアクションのみで完結せず、カムアウトを受け取るその人も重要な働きをしています。

カムアウトの言葉をその人が聞いた時、当事者はリスクを感じながらも、自身のカムアウトの意味に心え得る相手としてその人を捉え、信頼し、希望を抱えています。カムアウトを受け取る側はその真摯さに応える準備があるでしょうか？ その準備が皆にあり、カムアウトの営みへ恐れなく参加できることが、多様性のある世の中を作るのです。

大人と子供にとっての非行

養生舎 浅野真

子供が悪いことをした時、大人は「なんでやったの。そんなことをしたら駄目。分かった！」などと叱ります。怒られた方は「うん」とか言っただけで、それで治まればおしまいで、ところがまた同じことを繰り返したとしたら、当然次に大人は、前よりきつく叱ったりします。ここで再び子供が「うん」と言えば、大人は一応安心はします。しかし、大人の安堵の一方で、子供の側に、その時「うん」と言うしかなかった、言いたいことが言えなかったなどの不満があったらどうでしょう。

大人の側のやれやれ、ほっとしたと思った時には、ちよつと注意が必要だ、ということになります。もし次に同じことをしたら、「何度言ったら分かるの、口先ばかりで」という大人からの言葉が待っていて、子供の不満は更に強くなります。

大人は、正直に子供が本当のことを話してくれればいいのに、と言います。しかし、子供が自分の思いを

口に出したとして、大人がすんなりそれを聞き入れるでしょうか。大人は、自分が甘い顔を見せれば、子供は調子に乗るのではないかと思えます。子供も、大人から、そんなの甘い、社会では通用しない、将来どうするの、と言われるのではないかと思っています。対立を避けるには、口をつぐむか、「うん」と言っておくのが無難です。

周りから勧められ、スポーツや勉強に熱心に取り組み、成果を収め、達成感を味わっている子供たちはいます。一方、頑張っているつもりでも、まだ努力が足りないと言われる、自分でも満足感が味わえていないと思っている子供もいるでしょう。忙しく日々を過ごしている時は、こなすことに精一杯ですが、心にぽっかり隙間が空くような時もあるでしょう。そういうタイミングで子供が誰と（何と）出会い、刺激を受け、目の前に突然現れた道にエイヤッと飛び込むかどうか、そうした選択の

一つに非行があります。その瞬間、八方ふさがりの状態から解放されますが、ずっと楽しい訳ではありません。周りとの軋轢が生じたり、せっかくの安定を捨てたせいで、先の見えない不安を感じたりします。かといって以前の自分には戻りたくないと思ひ、引くに引けなくなり、大勢の人が喜んでくれるようなことから、自ら背を向けた結果として非行があります。今まで自分のことより、周りの反応を気にして自分を抑えてきたのだとしたら、非行は他人より自分を優先させた、今までのような試みになります。自分がこれかどうしようかという人生を送ろうとしているのか、自分らしく生きるとは何か、非行がそれを探す契機になるのであれば、一方的に悪いことも言えなくなってきました。当然叱りにくくなります。

ここで大人のかかわりについてです。怒っても駄目でした。押ししても開かないドアのようなものです。そ

ここで試しにドアのノブを引いてみる、は難しいでしょうか。子供を叱るのではなく、大人もはらはらしつつ、その遅々とした歩みを見ている、という一歩引いた接し方です。子供が羽目を外す危険と隣り合わせで、大人としては賭けになります。黙って見ていることに、どれほどのエネルギーが必要か、やってみると実際きついでしょう。しかし、恐る恐る子供に任せたことで、彼らがシャキッとすることがあります。自分のことを一人前に扱ってくれた、そのプラスの効果です。大人にも、今までの方法以外にやれることがありそうだと、気持ちにゆとりが出てくることこそが重要です。実際にそれができなくて構いません。自分で選んだ道が、まあこれでよかった、と思える時はすぐには来ないかもしれませんが、その時まで何とか持ちこたえてくれと、願いながらのかかわりです。

ゲーム実況やeスポーツの台頭

インターネットやスマートフォンが子どもたちの日常にも浸透し、低年齢化しています。YouTubeやeスポーツ選手は昨今子どものもなりた職業の上位に入ってくることもあり、その存在感を増しています。

YouTubeの中にはゲーム実況というジャンルで視聴者からの人気を得たケースも見られ、ゲームは子どもたちの日常であり、目指す職業のひとつにもなっています。

WHOはゲーム依存を病気と認定

一方で、二〇一九年にはWHOがゲームへの過度の依存について、ゲーム障害という病気として認定し、その診断基準が二〇二二年より治療現場でも用いられるようになっていきます。筆者も、ゲームへの依存について、二〇〇三年に調査研究を開始しましたが、二〇年前より世界各国の臨床心理学や精神医学の研究者が問題意識を徐々に共有し、病気とし

ての治療の必要性がWHOにより認定される流れとなりました。特に問題意識の中で共通していたのは、インターネットに接続されたオンラインゲームの特性が依存傾向を助長したことです。ゲーム内の登場人物がコンピュータから人間となることで、ゲーム内の人間関係への依存が生じることや、ゲーム自体にも更新性が生まれ、区切りはあっても提供終了しない限りエンディングがない、「終わりの無いゲーム」が登場しました。さらにはギャンブル性のあるガチャでキャラクターやアイテムを獲得するゲームが登場したことも依存性を高める要因のひとつとなり、オンラインゲーム登場前のプレイ環境とは大きく変化しました。

ゲームをすることが病気とされるには、その行為が社会生活や家庭生活に過度な悪影響を及ぼすことが明らかである必要がありますが、悪影響の主な内容は「昼夜逆転により朝起きられない」「学校を遅刻もしく

は欠席する」「家族や物に当たる」等になります。昼夜逆転が深刻化して不登校やひきこもりとなることもありますし、ゲームを家族が無理にやめさせようとして家庭内暴力が生じるケースも見られます。

「[xv]」「聴v」「nをv」

子育ての中で、ゲームへの依存に対処していくには、まず、気づきが必要です。ゲームをプレゼントして、「あとは自由に」ではなく、コミュニケーションの中で、楽しさも含め、どのようなゲームをどんな環境でど

れぐらいの頻度と時間で遊んでいるのか、オンラインでのコミュニケーションがあるか、親密な人間関係が生じているのかなどをつかみながら、依存のリスクに気づき、どういう気持ちで長時間のプレイに繋がったのかなどをまずは聴くことが必要です。聴くことが難しい時には臨床心理士や周囲のキーパーソンに頼ることもできます。特に、依存弱者ともいえ

る、初めてオンラインゲームに触れる子や注意欠如・多動症や強迫性障害を患う子の場合には注意深く関わるのが求められます。もうすでに、社会生活や家庭生活に支障がある場合には、久里浜医療センター等全国のゲーム障害に対応する専門医療機関での治療につながってください。

まずは大人が実践を

筆者は二〇年前、新しく浸透し始めたオンラインゲームについて、子どもたちが上手く適応し、依存問題自体が収束する可能性も想像しましたが、残念ながらアルコールやギャンブル等と同様に依存症のひとつとなつてしまいました。子育ての中で、幼児期からの動画視聴なども含めスクリーンタイムをできる限り避け、ゲームの利用について家庭内のルールを決めて依存を予防することが肝要です。その際は、まず大人が実践して見せることが効果を高める秘訣と言えます。

また、近年、国際連合で世界が協力して持続可能に発展していくための持続可能な開発目標（SDGs）が定められてからは、心理学がどのようにそれらに貢献できるかについての議論が活発化しています。当初、SDGsは企業や理系の学問から注目を浴びましたが、心理学の領域で議論されることはあまりありませんでした。しかしながら、目標を達成するにあたっての人の感情や行動の重要性を考えると、心理学が貢献できることの多さは一目瞭然です。例えば、先述したGPAでは、2022年にグラスゴーで開催された気候変動枠組条約締約国会議（COP26）に初めて心理学者を派遣し、気候変動の議論における心理学の存在感を示しました。気候変動を食い止めるには人の行動変容が大きく関わっていますし、また、最近では気候変動がメンタルヘルスに及ぼす影響を検討する研究成果も出始めています。さらに、上述した2022年のGPAサミットでは、各国心理学会から代表者が集結して、どのようにSDG3, 10, 13に貢献できるかを議論し、私たちは、世界を越えた視点と各国の社会文化的背景を捉えた視点を持ち合わせることに注力しました。世界で発出される心理学関連の論文を見ていると、特に臨床をはじめとする応用心理学の分野で、人々の心の健康や暮らしの安定を促進し、これらの持続可能性に貢献するための検討がなされています。

私たちは、長い人類の歴史の中の“今”を生きしており、そして、その歴史の中で起こった出来事や、それらの文脈の中で育まれる大きな意味での文化を継承しながら生きています。科学技術は一分一秒を争うように発展し、世界中のほぼ全ての土地はネットで繋がり、国を超えた移動が当たり前になり、ましてや星を越えた移動までできるようになりつつあり、グローバル化

というたった6文字の言葉では表せない変化が私たちを取り巻いています。それでも私たちは争い続けながらも協力し続け、変化し続けながらも守り続けています。そう考えると、時や場所を超える心や価値観もあれば、時や場所に大きく影響される行動や世界観が多くあると考えるのが自然だと思うのです。

私たちが育つ環境にはあまりにも“当たり前”が溢れていて、その当たり前から一度脱出して、全く異なる世界観に触れて心揺さぶられてみないと、なかなか自分の当たり前に気づけない世界が今ここにあります。日本の心理学も、日本という国の歴史や社会的背景や価値観の中で発展してきており、それは、その文脈で育ってきた私たちが作って来ているということを認識しないといけない時代に突入して来ていることを、世界を見れば見るほどに強く思います。人は文脈を越えるのでしょうか？ 日本という文脈で生活しながら、世界という動きを肌で感じると、自分の当たり前と無自覚に自分が持つ心理学の当たり前を大局から見直す重要性を感じます。そして、世界中にある、それぞれの人や、土地や、時代が持つ素晴らしい力が、その素敵な形を失わずに融合されてこそ、相乗効果以上を発揮できる力の形となり、世界に貢献できる世界の心理学となって発展していくのであろうと信じています。

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33, 61-135.

WORLD MAP

人は文脈を越えるか？

立命館大学 鈴木華子

2020年の始めに世界でコロナウイルスによるパンデミックが始まってからというもの、機会があるごとに海外に行っていた生活は一変し、国内での移動もままならない日々が続きました。2022年に入ってから少しずつパンデミックが終息に向かい始め、世界では待っていたかのように対面での交流が始まりました。日本でも水際対策が緩和され、ようやく世界との行き来ができるようになり、それ以来、私も8カ国を訪れ、この原稿を書いている現在はニュージーランドにきています。この1年間で海外渡航に際して必要な検査や書類は変わり続け、ともすると入国や帰国ができないのではという不安も減り、海外との往来はコロナ禍前のような状況に戻つつあります。

パンデミック後初めての海外は、南米訪問から始まりました。2019年のコロナ禍直前から始まったGlobal Psychology Alliance (GPA) というアメリカ心理学会が主導している各国心理学会の代表者の集まりは、世界の心理学がつながって社会問題に対応することを目指しています。そのGPAサミットが2022年5月にコロンビア・ボゴタで開催されたため参加し、心理学がどのように持続可能な開発目標 (SDGs) に貢献できるかについて議論をしてきました。その後、International Union of Psychological Science (IUPSyS) の理事会とEuropean Congress of Psychology (ECP) に出席するために初夏のスロベニア・リュブリャナを訪れ、夏にはアメリカ心理学会大会に参加するためにアメリカ・ミネソタに行きました。さらに秋に入り、キューバ健康心理学会が主催した国際会議に参加するためキューバ・ハバナへ、2023年春には学部間の教員交流で協定校を訪れるため韓国・ソウルへも行きました。その間、家族や友人を訪ねて

フランス、シンガポール、タイにも行っています。

さて、世界という現場で心理学を見てみると、実に多くの様々なことが起きています。中でも近年特に増えてきているのが、心理学の脱植民地化の動きと心理学の世界の発展への貢献です。人の心や行動に関する学問である心理学は欧米圏を中心に始まり、それらの理論や研究が展開された土地の文脈はあまり重要視されずに発展してきた経緯があります。その後、人の心や行動に及ぼす文化の影響を捉えるための研究が行われるようになり、現在では、人の心の知見にはどの文化にも共通すると考えられているものもあれば、文化に依存すると考えられているものもあります。2010年にHenrichらによって出版された論文では、多くの心理学研究がWestern, Educated, Industrialized, Rich, Democratic (西洋の、高学歴で、近代化され、経済的に発展し、民主主義である) 諸国で行われており、それらの研究対象者が必ずしも人類の代表ではないことを論じ、その時からそれらの国の心理学は5つの頭文字をとってWEIRD (=変わっている) と呼ばれたりしています。この頃から、欧米で発展してきた心理学が同様の文脈を持たない国に輸出されそのまま使われていることを、以前の欧米による植民地化の歴史に例え、心理学の植民地化・植民地主義と呼び、それらから脱却するための脱植民地化の動きや土着心理学への視点の転換が高まってきています。私が今参加しているオーストラリア心理学会とニュージーランド心理学会が共催しているシンポジウムでも、アボリジニやマオリの文化的文脈と世界観から捉えた臨床や教育に関する発表や心理学カリキュラムの脱植民地化の話が多くあります。

天理大学

天理大学での心理臨床家養成は、

人間学部人間関係学科臨床心理専攻と大学院臨床人間学研究科臨床心理学専攻で行われています。公認心理師と臨床心理士のいずれのカリキュラムにも対応しており、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1種指定大学院」です。

現行定員は、学部三〇名、大学院八名ですが、来年度より学部は人文学部心理学科(定員四〇名)となり、三年次からは資格履修モデルと対人社会履修モデルに分かれる予定です。

伝統ある臨床実践

天理大学の心理臨床教育は、一九九二年に人間学部人間関係学科臨床心理学専攻が誕生し、二〇〇四年に大学院臨床人間学研究科が設置されて、本格的に始まりましたが、心理臨床の伝統ははるか以前の一九五五年にさかのぼります。当時、故河合隼雄先生を中心とする先生方が「教育相談室」を開設され、地域に根差した心理臨床活動が続けてこられました。その伝統は今でも受け継がれ、本学は地域との深い結びつきの中で心理臨床を行っています。また、箱庭療法が日本ではじめて導入されたのは本学であり、付属カウンセリングル

人間学部人間関係学科臨床心理専攻 千原雅代

ームでは当時の箱庭がそのまま現在も使われています。

少人数教育による、体験的理解に基づく心理臨床教育

こうした風土のなか、本学の心理臨床教育は、学生の体験的理解を重視しています。学部段階では、公認心理師科目で広く基礎心理学を学ぶほか、「臨床心理学入門演習」、「ユング心理学」、「精神分析学」といった独自の科目を配置、授業内で学生ときめ細やかに対話を重ね、概念の体験的理解を促すことに努めています。また「心理演習」では、ロールプレイを行い、その過程をディスカ

ッションしますが、学生は自分の聞き方の癖に気づいたりするなど、心に残る体験型授業となっているようです。

また、本学には箱庭が多く設置された実習室があり、学部授業のなかで、グループで箱庭を制作し、力動を実際に体験するようなアクティブラーニングを積極的に取り入れています。心理臨床家教育は学部段階での体験的理解が重要であるとの考えからです。

さらに、カリキュラム外ですが、本学では学生の学外での活動が充実しています。天理市のみならず幅広い近隣地域と連携しており、希望する学部生は、多種多様な不登校支援活動等に参加、実際に子どもたちと関わり、当該市町村主催のグループスパーヴィジョンに参加するなど積極的に学んでいます。また、同法人内の中学校での不登校支援に参加することもできます。今年度は、ある学年の学生の半数以上がこうした活動を希望しました。なお、困った局面では相談のれるような担任制があることが、そのサポートに一役

買っていると考えています。

最後に、心理実習や大学院での学外実習の連携先が充実しているのも本学の特徴です。学部生は、天理教関連の病院や、児童養護施設、幼稚園・小学校、教育支援センターなどで実習体験を積ませて頂いています。これらの実習先では、本学の修了生が心理士として活躍しており、連携が取りやすい点も、教員としてはとてもありがたいことです。

充実した附属カウンセリングルームでの臨床実践とカンファレンス
しかし何よりも、心理臨床家とし



ての中心的なトレーニングは、大学院に入ってから実習する付属カウンセリングルームでのケース担当にあります。地域に根差した伝統のおかげで、本学のカウンセリングルームには様々な方が来談され、幸い、本学の大学院生は卒業までに最低でも三、四名のクライエントさんを担当することができま

す。電話申し込みにて院生が担当できるケースであれば、担当者を自発的に決定、インテークへと進みます。インテークが終わると、担当者はインテーク報告をまとめ、インテークカンファレンスで見立てや留意点などについて教員からコメントを受けた上で、ケース担当とスーパーヴィジョンが始まります。

また、教育の根幹であるケースカンファレンスにおいて、院生は大学院在学中に発表する機会が四回程度あります。教員はさまざまな角度からコメントしますが、自分のよつたつ理論基盤を前面に出すのではなく、心理臨床家としての基礎に関わるコメントをすることが多いと思います。具体的には、心理テストの見

立てや、クライエントさんの言動の背景にあるもの、箱庭やプレイの内容、心理テスト等に表れているこころの世界の理解、カウンセラーとの間で起こっていることをもとにしたクライエント理解等、大学院生自身で考える余裕を持てるようになることを目指して、ディスカッションします。また現実的な介入として、家族支援、多職種連携などについて検

討することもあります。

こうした日々の修練の成果の一つとして挙げられるのが紀要論文執筆です。本学では修士二回生時に、当事者の許可を得てケース論文を執筆、学外のコメンテーターにコメントを頂き、新たな学びの糧としています。それは教員にとっても新たな刺激となっており、その紀要論文について、学内でさらにディスカッションし、

さらなるクライエントさん理解や臨床教育に努めています。

最後に

心理教育の根幹となるとなるのは人と人との対面での対話であると考えます。コロナ禍でカウンセリングルームを閉めざるを得ず、オンライン授業しかできなかった時期は本当に苦しいものでした。その時期を乗り越え、通常の心理臨床活動ができることに感謝し、また院生ともども研鑽に努めたいと思います。



島根大学

臨床心理士も公認心理師も養成

島根大学は、「臨床心理士資格認定協会第一種指定大学院」として二〇年以上の実績がありますが、現在は、臨床心理士と公認心理師の二つの資格の心理職を養成しています。学部教育から一貫して、実際に現場で心理職としてしっかりと臨床ができる人を養成するということを目標にしています。

人間科学部心理学コース（学部）では、心理査定や心理研究法、グループ・アプローチやロールプレイでのカウンセリングの演習などの臨床心理学の分野だけでなく、発達心理

島根大学人間科学部／島根大学こころとそだちの相談センター 岩宮恵子

学や社会心理学、認知心理学など、幅広い心理学を学ぶことができます。そして人間社会科学研究所臨床心理学専攻（大学院）では、本格的に心理臨床を実践的に学ぶこととなります。

大学院には、人間科学部の出身者だけでなく、他大学や心理以外の学部を卒業した方や、教員などさまざまな職種に就いておられた方、そして他職種での経験で公認心理師を取得した方などが、しっかりと臨床を学びたいと臨床心理士の資格取得を目指して入学されています。

医学部と附属学校にも分室がある「こころとそだちの相談センター」

さまざまな臨床関係の授業を大学院では履修してもらいますが、とにかく相談スタッフとして臨床実践にガッツリ取り組んでいただくことを大切にしています。大学院の内部実習施設の島根大学こころとそだちの相談センター（以下、相談センター）は、松江キャンパスにある本室のほか、出雲キャンパス（医学部）と附属学校園にも分室があります。
(<https://www.psy.shimane-u.ac.jp/>)

相談センターでは、院生はもちろんのこと、臨床の教員が全員、相談

スタッフも兼ねていて積極的にケースを担当しています。松江本室の相談センターには、相談室やプレイルームが全部で九室ありますが、教員の研究室も院生室もすべてセンター内にあります（そして教員は、プレイセラピー以外は、自分の研究室で臨床心理面接をしています）。そのため院生は常に臨床の空気を吸いながら過ごすこととなりますので、心理面接が治療的なものとして成り立つためには、面接外でスタッフがお互いに助け合うことが必要なのだ



ということなど、自然と心理臨床をする人としての心構えが身につけていくように思います。

学校やクリニックからの紹介やクライエントのクチコミに支えられて、相談センターでは年間述べ七〇〇〇件を越える相談を実施しています。

大学院生はそのなかで約一〇〇〇件を担当しており、修了するまでの二年间で、多い人は七〜八人のクライエントとお会いすることになります。

そしてすべての担当事例に対して、丁寧な指導体制がとられています。どの教員にスーパーバイズを受けてもいいので、院生が自由に教員に指導を申し込んでサポートを受けています。毎週行われるカンファレンスでは、院生が担当した事例について、院生や教員が全員参加するなかで、見立てや連携のあり方や今後の対応などについてみんなで検討しています。

このように手厚いサポート体制を整えていますので、院生は臨床の実践を通して、臨床心理についてのさまざまな知見を体得していくことができます。

外部での豊富な実習機会

内部実習施設の相談センターだけでなく、外部でも臨床に触れる機会が充実しています。高校での生徒に対する継続的なメンタルサポートや、単科の精神病院、総合病院のなかの精神科、鑑別所や障がい者施設や児童養護施設など、多彩な臨床現場を知るチャンスがあります。また多数の臨床心理士が在籍しているクリニックでのケースカンファレンスへの参加など、臨床心理に関してあらゆる位相のことが体験できるように配慮しています。

卒業教育も充実

院の二年生と修了生を対象として、臨床心理士と公認心理師の受験対策のための勉強会をしています。遠方に就職した修了生はオンラインでも参加できるようにしています。

また年に二回、外部講師を招いての最新の臨床心理についての知見の講義とケース検討の研修会を開催し、卒業教育の機会を提供しています。

教員も院生も同じ臨床家仲間として

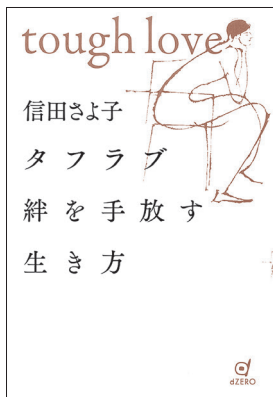
院生と教員は、訓練中で指導を受ける側と、臨床を指導する責任がある側という大きな立場の違いはありますが、相談センターでも日に日々、心理臨床に取り組んでいる臨床家仲間

間という意識があります。クライエントを中心に置いて、院生と教員がともに臨床について学び合うことができるような場を提供していけるよう、これからも努力していきたいと思っています。



タフラブ——絆を手放す生き方

信田さよ子〔著〕 AZERO 二〇一三年



こころクリニック門前仲町 山根亜希

「それでも家族を続けますか？」
 そう問われた時、躊躇なく「イエス」と答える読者は恵まれていないかもしれません。あるいは、質問の意図が分からず、当惑される方もまた幸運であるとも言えます。

本書は長年、アデイクションやDVなどの第一線で尽力された著者による渾身の一冊です。本書には、家族の病理や支配性などに果敢に向き合われた知見が凝縮されています。

彼女の筆致には迷いがなく、その「思想」は小気味良いほど一貫しておられ、私淑している先生のお一人です。読者の方々も、ひとたびペー

ジをめくると、著者の臨床家としての気骨や矜持を垣間見ることができるとしよう。とはいえ、生半可な覚悟では読み進められません。というのも、読者であるこちら側のタフさをも問われているように思うからです。

本書では、家族関係がこじれ、その歪みを背負い苦悩されている方が紹介されています。著者のもとを訪れるのは、現状が「問題」だと認識しているクライエントですが、往々にして「問題」の真の当事者は容易には姿を見せません。それでも、著者は目の前の方と対話を続けるのです。粘り強く、そして、真摯に。

「挙手傍観」という言葉があります。重大な局面で、何もせずにそばで見ていることです。自分にとって、かけがえのない家族が窮地に追い込まれ、葛藤の只中にいる時、ただ見守ることは遣る瀬無く苦しい。だからこそ、「良かれと思って」打開策を練ろうと必死であがくものですし、

引き上げるべく奮闘するのでしょうか。けれども、著者は警鐘を鳴らすのです。一般的には是とされる「愛情」や「絆」、「理解」という価値観そのものに。それは一体、誰の「問題」ですか、と。密着しすぎた「愛情」ゆえに、こじれた家族の関係性。それを断ち切るためには、「タフラブ—手放す愛」という快刀こそが必ず、要だと強調するのです。

それは、「血は水よりも濃い」と信じて疑わない人にとって、衝撃的なメッセージかもしれません。あなたは一体何を言いたすのだ、と。何とか解決するのが「愛情」ではないかと。

そうではなく、家族が互いにヘルシーな関係性でいられるよう、あえてウェットな「愛情」を手放すのです。アドラーも言うように、「課題の分離」によって、両者にスペースが生まれ、おぼろげながら境界線が浮かび上がります。「私の問題」は私が所有するものであり、「他者」

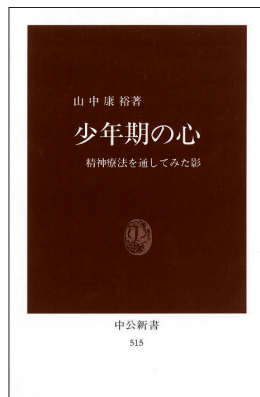
のそれではない。「他者の問題」は他者のものであって、「私」が引き受けるものではない。そう、たとえ、家族であっても。

つまるところ、「タフラブ」とはそうした姿勢なのでしよう。自分事と他人事を切り分けること。そして、互いの持ち場の限界を認めること。逆説的なようですが、それが、結果的に両者の尊厳を守ることにつながる、とも思うのです。

「タフラブ」に徹することは、決して孤立を意味するわけではないのです。それぞれが孤独や淋しさと共存しつつ、自他の領域を侵さないこと。曖昧な不安を抱えながら、それでも余計なことをせず、淡々と変わらずにそばに居ること。そして、希望の萌芽が芽吹くのをただ信じて、じっと待つということ。脆さも含めてOKを出すこと。つまるところ、筆者の言う「タフラブ」とは、自他の傷をも愛し、関係性の修復を祈る営みとも言えるかもしれません。

少年期の心——精神療法を通してみた影

山中康裕〔著〕 中公新書、一九七八年



京都大学大学院
松下姫歌

これは、精神科医であり心理療法家である山中康裕先生が、病院に連れてこられた子どもたち一人一人と心理療法を通して出会い、それぞれの子どもが表現してきた「心」について書かれた本です。病院に連れてこられる理由は、頭痛や腹痛を訴え登校しない子、先生から『学校で暴れ、ルールを守らず、人の嫌がることをする』と問題視されている子、『家の外では一言もしゃべらない』子、『地獄』を恐怖する子、などなど、まちまちです。

山中先生は、このような、病院に連れてこられる子どもたちのことを

『時代を映す鏡』であるとしていきます。そして、心理療法家として、こうした一人一人の子どもの心を映し出す、『もう一つの鏡』でありたいと欲し、子どもたちの心が語り表現していること、子どもたちの心に教わり知り得たことを、社会に、時代に、フィードバックする目的でこの本が書かれたのだと述べられています。

つまり、子どもたちは、集団や社会の秩序や日常性を揺るがすように感じられるような様相を示して「問題視」され、「周りの子と同じようにしてくれたら」とか、「この行動さえ無くなってくれば」というふうな、「問題」を取り除くことを期待されて、病院に連れてこられることが多いわけですが、山中先生は、その子どもの問題として見られているものは、本人の問題でもありつつも、集団や社会の問題でもあると述べています。本人が生きて「痛み傷つき苦しむ」中には、本人だからこそ

要素もあるわけですが、本人ならではの何かを排除し、生き生きと生きにくくなってしまいうような集団や社会の側の問題を映し出している面があるのではないかというわけです。

これは、子どもの望み通りにしてあげるのがよいというようなことではありません。子どもの心はそんな弱いものではなく、いかに鋭く強く、しなやかで健やかなものであるかを、本書の子どもたちは教えてくれます。子どもの心が、意識的にしろ無意識的にしろ感じているのは、人の心や関係、人間社会の本質に関わる問いです。そこには、さまざまな次元での「死」の問題も含まれます。

本書には、心理療法で心の「自由」を保障される中で、それぞれの子どもが、いかに生き生きと動き出し、驚くような心の視点や表現を生み出し、心の仕事が開示しているかが映し出されています。山中先生は「私は、彼らをとていとおしく、しかも時には何とも形容しがた

いある畏敬の念をもって見つめることがありますが」と述べておられますが、本書を読むとこの言葉の意味がわかると思います。

本書が刊行されたのは一九七八年ですが、今なおベストセラーです。子どもの心にもつわる問題や、不登校、発達障害などの概念が広く知られるようになり、理解が深まった反面、子どもの言動を障害や問題として見てしまい、子どもの心の声が見えにくくなってしまいう問題も出てきている今、読まれるべき本です。

臨床心理士資格審査の受験資格を 取得することができる大学院

(2023年6月20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
山形大学大学院社会文化創造研究科
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
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
桜美林大学大学院国際学術研究科
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
日本女子大学大学院人間社会研究科
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
明星大学大学院心理学研究科
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科学研究科 *
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

◆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
信州大学大学院総合人文社会科学研究科
岐阜大学大学院教育学研究科
東海学院大学大学院人間関係学研究科
静岡大学大学院人文社会科学研究科
常葉大学大学院健康科学研究科
愛知教育大学大学院教育学研究科
名古屋大学大学院教育発達科学研究科
名古屋市立大学大学院人間文化研究科
愛知学院大学大学院心身科学研究科
愛知淑徳大学大学院心理医療科学研究科
金城学院大学大学院人間生活学研究科
椋山女学院大学大学院人間関係学研究科
中京大学大学院心理学研究科
同朋大学大学院人間学研究科
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
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
島根大学大学院人間社会科学研究科
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
就美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 **
鹿児島純心大学大学院人間科学研究科
志学館大学大学院心理臨床学研究科

◆沖縄

沖縄国際大学大学院地域文化研究科
琉球大学大学院地域共創研究科 *

- 臨床心理士になるには、公益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修了後の実務経験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、同大学院医学系研究科
鹿児島純心大学人間教育学部、同大学院人間科学研究科
神奈川大学人間科学部、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
関西国際大学心理学部、同大学院人間行動学研究科
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
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
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
神戸親和大学文学部、同大学院文学研究科
駒沢女子大学人間総合学群、同大学院人文科学研究科
埼玉学園大学人間学部、同大学院心理学研究科
埼玉工業大学人間社会学部、同大学院人間社会研究科
相模女子大学人間社会学部
札幌学院大学心理学部、同大学院臨床心理学研究科
志学館大学人間関係学部、同大学院臨床心理学研究科
四国大学生活科学部
静岡大学人文社会科学部、同大学院人文社会科学研究科
静岡福祉大学社会福祉学部
島根大学人間科学部、同大学院人間社会科学研究科
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文学部
淑徳大学総合福祉学部/文学部、同大学院総合福祉研究科
上越教育大学学校教育学部、同大学院学校教育研究科
尚綱学院大学心理・教育学群、同大学院総合人間科学研究科
昭和女子大学人間社会学部、同大学院生活機構研究科
白梅学園女子子ども学部
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
檀山女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
聖隷クリストファー大学社会福祉学部/国際教育学部
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、同大学院教育学研究科
大正大学心理社会学部、同大学院人間学研究科
筑紫女学園大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
中京大学心理学部、同大学院心理学研究科
中部大学文学部
筑波大学人間学群、同大学院人間総合科学術院人間総合科学研究群
帝京大学文学部、同大学院文学研究科
帝京平成大学健康メディカル学部、同大学院臨床心理学研究科
帝塚山大学心理学部、同大学院心理科学研究科
帝塚山学院大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
田園調布学園大学人間科学部、同大学院人間学研究科
天理大学人間学部、同大学院臨床人間学研究科
東亜大学人間科学部、同大学院総合学術研究科
東海大学文化社会学部、同大学院文学研究科
東海学院大学
東京家政大学文学部、同大学院人間生活総合研究科
東京国際大学大学院臨床心理学研究科
東京女子大学現代教養学部、同大学院人間科学研究科
東京成徳大学応用心理学部、同大学院心理学研究科
東京福祉大学心理学部、同大学院心理学研究科
東京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、同大学院人間学研究科
東北学院大学教養学部/人間科学部、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
富山大学文学部、同大学院人文社会芸術総合研究科
長野大学文学部、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
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
鳴門教育大学大学院学校教育研究科
新潟青陵大学福祉心理学部、同大学院臨床心理学研究科
新潟リハビリテーション大学医療学部、同大学院リハビリテーション研究科
西九州大学子ども学部、同大学院生活支援科学研究科
日本大学文学部、同大学院文学研究科
日本女子大学人間社会学部、同大学院人間社会研究科
日本福祉大学教育・心理学部、同大学院社会福祉学研究科
人間環境大学心理学部/総合心理学部、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
比治山大学現代文化学部、同大学院現代文化研究科
兵庫教育大学大学院学校教育研究科
弘前大学教育学部
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
福島学院大学福祉学部、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
別府大学文学部、同大学院文学研究科
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
武庫川女子大学心理・社会福祉学部、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
目白大学心理学部、同大学院心理学研究科
安田女子大学心理学部、同大学院文学研究科
山形大学地域教育文化学部、同大学院地域教育文化研究科
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。



編集後記

本年5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置づけられました。基本的な感染症対策は維持しつつも、ようやく日常生活に対面性が取り戻されつつあります。コロナ禍は、社会生活に、人の心に、大きな影響を与えました。一見ネガティブに見える影響も見受けられる一方、心にもまつわる様々な気づきもまた、数多くもたらされたように思います。

例えば、日常生活に当たり前に備わっていた対面性が失われることで、心身に苦しさを感ずる人もいれば、対人関係や場の空気に呑まれやすかった人が楽になる面もある等、心のあり方や心の力の多様性に気づかされることがありました。また、従来の生活では、無自覚のうち互いの存在を「肌」で感じていたのだということ、そのことによってその場に互いに存在する「実在感」や「共生感」のようなものを感じていたのだという強烈な気づきもありました。そして、オンライン会議システムを使っているやりとりが増える中、意外にスムーズに交流できることに驚く一方、言葉にならないノンバーバルな要素は伝わりにくく、心理臨床では、そのようなノンバーバルな心の動きを手掛かりにしていることにも、あらためて気づかされました。

に開かれていくものと言え、そのためには言語を超えたノンバーバルな心の動きと表現をいかに心で感じ受けとめていくかが重要です。特集1の「心理臨床家の目から見た多様性」、特集2の「ノンバーバルな語り」、この2つのテーマは心理臨床に不可欠な普遍的なものです。その重要さをコロナ禍があらためて教えてくれたと感じています。

対談はマンガ家のうおやま氏にお願いしました。氏の作品が上記2つのテーマを頭でっかちでなくあまりにも自然体で体現されていることに感激したからです。連載を抱え超多忙なお引受け下さり、氏の心よ目線を飾らずにお話し下さったことに心より感謝申し上げます。ご協力下さった執筆者の皆様、広報委員長の高西先生、広報委員・広報誌編集委員の皆様、日本心理臨床学会事務局の田所様、創元社の橋本様、誠に有難うございました。本誌が多岐の方々にお読み頂けることを願っています。

(広報委員 松下姫歌)

事務局だより

ここ数年の本学会の大会は、新型コロナウイルス感染症の多大な影響により、開催日程や内容・方法等について、毎回、様々に検討して実施されて参りました。以下にこの間の大会の状況についてご報告させて頂きます。

事例研究を重視する本学会ですが、第39回大会さらに第40回大会では、新型コロナウイルス感染症が広がっていた状況にお

て、大会の在り方について慎重に検討した結果、対面大会開催は困難であるとの判断に至り、誠に残念なことではありましたが、事例研究発表は実施されませんでした。また、第39回大会は、横浜国立大学が担当校として「心理臨床学における「原点」の思索」とのテーマで開催され、続く第40回大会は、お茶の水女子大学が担当校として「心理臨床における対話と創造―歴史の継承と未来の構想」のテーマで開催されましたが、両大会ともにWeb大会のみになりました。しかしながら、担当校の充実したご企画で、海外からの特別講演や多様な研修機会が与えられました。ご苦勞・ご尽力くださいました担当校の皆様、この場をお借りして深く感謝申し上げます。

その翌年の第41回大会は、理事会主催で行い、「心理臨床の未来と心理臨床学会」のテーマのもとに、10月1日〜2日という短い日程でしたが、対面大会を開催いたしました。参加人数を限定しましたが、事例研究発表や会場参加のシンポジウムを行う

ことができました。また、Web大会は、対面大会に先立って9月2日〜25日に開催いたしました。

そして本年の第42回大会は、理事会主催にて、「心理臨床学の新たな多様性を拓く」のテーマの下、対面大会は9月1日〜3日の3日間、その後、Web大会は9月22日〜10月12日の21日間にわたって開催されました。

この間、新型コロナウイルス感染症がいつ収束するか全く分からない状況にあって、開催日数や会場をどれだけ確保するか等の決定は非常に困難でありました。2024年度以降は、こうした心配は少なくなり、事例研究開催日数を増加することや自主シンポジウムの対面による開催等が可能になるかと期待しております。

会員の皆様には、この間、大変なご苦勞をお掛けしましたが、ご理解いただきましたこと、厚く感謝いたしております。今後とも大会運営につきましても、ご協力をお願い申し上げます。(副理事長 伊藤良子)

心理臨床の広場 31

Vol.16 No.2
2023年9月1日発行

- 広報委員 葛西真記子 松下 姫歌
岩倉 拓山 崎 孝明
香野 毅 長谷川 千紘
- 編集委員 池 志保 樋口 野 映
井出 智博 野 大 祐
熊元 龍太郎 山 貴 史
坂山 紀彦 山 儀 瑠
津山 悠芽 田 嘉 嶋
永中 西 桃 野 領
長 本 忠 香 亮
橋 本 忠 行 明
山 根 亜 中 淑
- 協力委員

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

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

● 印刷製本 株式会社太洋社

次回予告 (2024年4月発行)