#若手心理士の声

わからないと言えたとき

カウンセリングルーム sato 佐藤亜美

「うーん、そうだねえ。困ったときは、人間らしくいたらいいよ」。大学院生のころ、先生からふと投げかけられた言葉です。どの授業の、どんな文脈だったかは、正確には思い出せません。しかし、先生がこの言葉を口にした光景は、不思議と今も鮮明に残っています。正直、当時の私には意味がよく掴めませんでした。専門家なのだから、クライエントの問いには応えなければならない。そう思っていたからです。それでもこの言葉はどこかに引っかかり続けていました。何か大切なことが含まれているような気がしていたのだと思います。

大学院を修了し、現場に出て間もない頃、カウンセリング中にクライエントからご自身の状態について尋ねられたことがありました。始まって間もないカウンセリングで、私自身も十分に理解が追いついておらず、迷いながら「正直、私にもまだよくわかりません」と率直に伝えました。言葉にした瞬間、信頼を損ねたかもしれないと不安が走りました。けれどその不安とは裏腹に、クライエントの表情は緩み、「そうですよね」と返してくれました。このやりとりをきっかけに、カウンセリングが動き出したように感じました。「あ、こういうことなのかな」と、このとき、先生の言葉に少し輪郭が見えた気がしました。返したのは専門家としての言葉というよりも、一人の人間としての正直な応答でした。人としての応答が、クライエントに届いたのだと思いました。困っているときにこそ、その人らしさがにじみ出る。そこにも、ケアの芽はあるのだと感じました。

振り返ると、私は心理士になろうとしすぎていたのかもしれません。クライエントのためにと思い必死に学んできた知識や技法が、気づかぬうちに自分の不安や脆さを覆い隠すものとなって、目の前の人との触れあいを遠ざけていたところがあったのだと思います。

私は今年で臨床歴が10年目になりました。複数の現場を往復しながら、クライエントに起きていること、関係の中で生まれていること、クライエントを囲む社会や制度がもたらす影響など、さまざまな角度からの「わからなさ」に日々直面し、そのたびに揺れ動き、悩みます。年数を重ねてもその感覚はなくなるどころか、むしろ深く感じられる一方です。だからこそ今大切にしたいと思っていることは、困っている自分をなかったことにせず、そのまま抱えた上でどうあるかということです。すぐに答えを出そうとせず、その場にとどまり、目の前のクライエントとともに考え続けること。専門家である前に、まずは一人の人間としてそこにいること。その姿勢自体がケアの一つのかたちなのだと思うようになりました。

あのときの先生の言葉は、今は私の臨床を静かに支えるものとなっています。中堅と呼ばれるようになっても、飾らず、気張らず、誠実にクライエントの前に立ち続けたい。それがきっと、私なりの「専門家であり続けること」なのだと思っています。