

カウンセリングにおける援助目標の設定と 臨床的リアリティ

東條 光彦
(岡山大学教育学部)

臨床心理学やカウンセリングにおける援助とは何であろうか。そのことの具体的展開は、原則として相談に来た方の状態や要望にもとづくのではあるが、実際のところわれわれは何をゴールと考えればよいのか。いわば治癒像あるいは治癒モデルともいうべきものをどのように設定すべきなのか、本稿では考えてみたい。

大学生のA君は友人ができずに悩んでいるという。

A君は快活、というほどではないにせよ、それほど暗い印象を与える青年というわけでもない。ただ、話をするときにはちょっと伏し目がちになる癖があるので、相手は何か自信なさげに、気弱な人なんだなと思わせる所作があるのも事実である。

ところでA君の訴えは、より正確に表現するならば次の2つの意味内容に分解することができる。なにがし、数学の因数分解のようだが、話し手の言わんとしていることを本当にきちんと理解するための工夫だと思ってほしい。カウンセリングは、話し手の感情体験を、聴き手があたかも自分自身のことのように感じ取り、そうした自己の感覚を話し手の表現し難い感情と共鳴させていくという、ある種直感的な作業を伴うものであると理解されている。しかし、ここで本論の一方のタイトルである「臨床的リアリティ」という点に視座を戻すと、話し手の表現している事柄の背後にある感情を感じ取っていくリアリティばかりではなく、具体的な意味、活動をイメージするこ

とができるという意味でのリアリティがあってもよいのではないかと筆者は思うのである。前述のような「工夫」が顔を出す所以である。

ところで、A君の話である。

その訴えを因数分解すると、友だちができないと「感じて」、その感じに苦しんでいるという点が第一。そのような「感じ」があるためか、それとは異なった理由によるのかは別にして、他者とやり取りをする場面でうまく振舞えないという点が第二であるだろう。A君に対する援助を考える際、この二つをどのように修正していくのかという、いわば技術論なしでは方向性を見出すことはできない。その方向の先には、冒頭で述べたゴールがある。それを考える上で、まず私たち大人自身はどのようにして大きくなってきたか、ということ、すなわち私たち自身の原点を思い出してみたい。

新しいことに挑戦しようとするとき、まずはどんなことを考えるだろうか。

たとえば新しい外国語をマスターしてみたい。スポーツをやってみたい。あるいは趣味のサークルのような新たな人間集団に入っていく。そうした場合に何を考えるだろうか。

非常に単純に考えて、まず吟味するのは「とりかかりやすい」とは何かということだろう。A君の場合ならば、まず話をしやすい、つまり言葉をかけても不自然ではない相手は誰かを検討してみるということになる。それは、英語の授業のとき、いつも近くに座っている学生かもしれないし、ゴミ出しのときに一緒になったアパートの隣人が

もしれない。次に、何を話せばいいのかを検討してみる。「おはようございます」の一言から始まり、次には「今日は寒いですね」と続けてみていいかもしれない。そのようなステップを考え、手をつけてみるべきことを少しずつ難しいことにしていく、そうした工夫は、たとえば学校現場、特に学習指導の場面では身近に見られるものであるし、何より私たち自身が家庭でそのようにしてさまざまな振る舞いを身につけ、それによって活動のレパートリーを広げてきたという事実は、自信を持つ大きな拠りどころになる。つまり、個々の相談者にとってイメージしやすいゴールを、しかもさしあたりのゴールが明確にあるということは、相談者がもし自分自身のあり様を変えていきたいと考え、その努力をしようとするのであれば、努力を長続きさせることに対して非常に重要な意味をもってくることになる。

さて、あるとき、部活動の指導を熱心に行っているある中学校の先生のお話を伺う機会があったとき、「最近の子どもは楽しくなる前に部活に来なくなってしまう」ということをおっしゃっていた。確かに、部活動への参加率は減少しており、大人数を必要とする競技はチーム自体が成り立たない状況に追い込まれているというデータを見たことがある。

当たり前のことながら、このような競技が楽しくなるためには技術的にある程度上達する必要がある。特に団体競技は、チームのメンバーと技術を媒介としたコミュニケーションによって成立しているので、「うまくなる」ことあるいはそのような努力をすることが、メンバーとして単にチームの名簿に載ることだけではなく、実質的にチームメイトに受け入れられる必要条件ということになる。上達するためには、こちらも当然のことながら練習が必要である。ただ、練習はたいていの場合自分の上達具合が感じ取りにくく、時にはプラトールと呼ばれる伸び悩み状態さえ経験する。その

ため、手っ取り早く「達成感」が得られるコンピュータゲームに生徒の関心が流れる。そのために部活動が継続しにくく、部の存続そのものが危ぶまれるような事態に立ち至るということらしい。なにしろ、ゲームの場合でさえ攻略本が用意されていて、バーチャルリアリティの世界ではそれほど苦労することなく全クリ（完全クリア）できるのだ。技術的にうまくなっていくことのみならず、先輩や先生との人間関係についてのうっとうしい—それは仮にその生徒が社会的に成熟していくために必要なステップであるにせよ—煩悶の時間は、できればパスさせてやりたい。保護者にもそんな親心が働くようである。

私たち自身の親としての感情は複雑である。

人生いいことばかりではないから、つらいことがあってもそれを乗り越えてタフな人間になってほしいという気持は確かに存在する。それは第三者としてよその子どもを見るときに、よりいっそう強く意識されるものなのだが。一方で、子どもがつらい思いをすると子ども以上に傷ついている自分を発見することがある。そこに「トラウマ」という最近俄然注目されるようになったキーワードが加算されると、保護者は、わが子が将来的に心に傷を負った人間になるのではないかと、そして社会的な不適応状態に陥っていくのではないかと、という漠然とした不安を持つことになる。自分の子どもが、誰か心無い他人のためにダメにされてしまったのではないかと、自分が大切にしてきたことが簡単に否定されてしまった、そんな感覚を持つことによって、徐々に子どもが傷つくことと親自身が傷つくことの境界がなくなる。そして、そのような親自身の心の揺らぎをエネルギーとして、子どもの「傷心」がいささかエキセントリックに代弁されることになる。判断ではなく、感覚が行動を支配する時代といわれるのは、このような現象があちこちで見られるからであろう。

数年前、「傷つきやすい子どもという神話」という本が翻訳出版されて、一部で話題を呼んだ。し

かしこの本の意図するところはどうかやら巷間には伝わらなかったらしい。

先日引退した平成の大横綱貴乃花が、あるインタビューに答えてこんなことを言っていた。

「相撲の稽古に楽しいと言うことはあり得ません。あるとすれば、苦しさを自分の中でどう『消化』するかということだけです」

名言というべきものであろう。

実際、私たちの周りは、楽しいことばかりがあるわけではない。しかし、当たり前の話ではあるが、少し視点を変えてみると苦しいことばかりというわけでもない。たとえば、一般に、入学試験を受けるために勉強をすることそのこと自体はしんどいものだといえるのかもしれない。一方で、問題の新しいとき方がわかった生徒は、これまで感じたことのなかった喜びを知るかもしれない。事象の一方のみに焦点を当て、不全感を持ってしまうことは多くの人の経験するところだが、別の切り口で見ると少し異なった姿も見えるものである。面白からぬ出来事を、うまく「消化」するための道筋を、私たち保護者は子どもたちと見つけていきたいと考える。

このような考え方は、カウンセリングによる援助場面でも体験するところである。悩み、立ち止まってしまっている相談者が、食あたりを起こさないよう身の回りで起こっていることを整理して消化していく。そういうプロセスがカウンセリングであり、本稿のタイトルである臨床的リアリティは、この場合の保護者のように、実感できる現実から事象の多面性を再認識できる機会を提案するアプローチであると言うことができるのではないか。