

健康文化 1995年6月発行

「相談する」ということの意味 —臨床心理士の立場から—

森田 美弥子

人に何か相談するという行動を起こすのは、ことのほかエネルギーを要するものである。とくに心の中の問題について相談しようという場合、人にどう思われるかという不安や、自分は弱い人間なのだろうかと思慮する気持ちが頭をよぎり、簡単にはいかない。私は臨床心理士として、過去に精神科の病院と大学の学生相談室という二種類の臨床の場に携わってきた。そこでも、病院の前の道、相談室の前の廊下を表面は素知らぬ顔をして行きつ戻りつしたあげく、やっところさの思いで中に入ってくる人が多かった。まずはこうした逡巡の気持ちを受けとめることから心の治療・相談はスタートする。これまでの体験にもとづいて、心理療法やカウンセリングにおける「相談する」ということの意味について考えてみたい。

以前、専任として勤めていた学生相談室では、毎年春に新入生を対象とするアンケートを行っていた。質問項目のひとつに「相談室についてのイメージ」を尋ねるものがあり、得られた回答は大別すると以下の三通りであった。「明るい」「やさしい」「頼れる」「行きやすい」などの肯定的イメージ、「暗い」「おそろしい」「信用しかねる」「行きづらい」などの否定的イメージ、「相談をするところ」などの中立的イメージや「わからない」「とくにない」などの無イメージ。同じものに対してまるで正反対のイメージをもつ人がいるというのは非常に興味深い。それぞれの人の他者に対するスタンスの取り方が反映されていると思われた。

さて、その後、彼らの一部は実際に相談室を訪れる（以後「来談」と略す）。時期はさまざまだが、入学当初の相談室イメージと対応した来談傾向がみられた。来談学生のうち、比較的気軽に来談し短期間のガイダンス面接によって問題解決の方向付けを得ていった人たちは、主に肯定イメージ群に属していた。他方、否定イメージ群は、残念ながらほとんど来談せず、自分の悩みは自分で処理するという信念をつらぬき続けているのだろうと推測された。そして、中

立または無イメージ群の中に、迷った末に来談し、長期間の継続的な面接を通して自己探求への心理的作業に至る人が多いことがわかった。「わからない」という曖昧な意志表明は、相談室への近寄り難さと同時に、しかし遠ざかりかねてもいるという微妙な心理状態をあらわしていたようである。こうした人たちが何らかの具体的な問題をきっかけにして、思いきって相談室を訪れた時、自分と向き合うための「機が熟した！」という印象を受ける。

それにしても、他人に自分の内面を語るというのは、誰にでもたやすいこと、というわけではない。それは何故なのだろうか。自ら相談・治療機関に来てはみたものの、「やはり話しづらい」「話したくない」と言う人がいる。もちろん、初対面の人間にいきなりペラペラとは話せないのが当然で、これは面接の回を重ねるにつれ解消されていく。それ以上の抵抗感が言葉や態度で表明され、いつまでもお互いの心理的距離が縮まらないとき、また面接中断という形で関係が途切れてしまったとき、ありがちな発言は「人に相談してもしようがない」「自分で考えてみます」である。人に頼ることを考えたときに、どこからともなく不安や不信感がわきおこってくるらしい。依存するのが苦手な人なのだと考えられる。

ところが、人によっては一見やたらと依存してくるような場合もある。病院で担当していた患者さんで、「先生だけが頼りです」と言う人がいた。面接は週1回の約束なのだが、毎日のように電話で、今日一日をどう過ごしたらよいか尋ねてくる。同居している両親と折り合いが悪く、追い出されるのではないかと不安が強まっていた時期だった。実際には両親は彼女を追い出す気などなく、どうしてそんなことを考えているのかとあきれ果て、あまり相手にしてしない様子だった。それがまた、彼女の「わかってもらえてない」「受け容れられていない」という疑惑を確信へと向かわせる種となっていた。人生で一番最初に出会い、一番身近な存在であるはずの両親が、彼女にとっては依存の対象となり得ていない。代償を私に求めてきたわけだが、なにしろ十分に依存して満足が得られたという体験が乏しいので、加減を心得ていない。これまた依存するのが下手(?)と言わざるを得ない。

どうやら心理療法やカウンセリングが成立するためには、相談する人の中に、ほどほどの健全な依存性が育っていないといけならしい。

では、相談することは依存することなのかというと、そうでもない。むしろ逆である。理由の第一は、冒頭で述べたように、相談・治療機関に出かけてい

くということは、かなり思いきった主体的な行動だからである。第二に、心理療法やカウンセリングにおいて、主役はあくまでも来談者自身であり、臨床心理士は黒子のような存在となる。「一体どうしたらいいんですか、教えてください」に対して、「あなたはどうしたいですか」「自分では答が見つげにくくなっているんですね」「一緒に考えていきましょう」などと返していく。そして、少しずつ少しずつ来談者の気持ちや考えを整理していき、進むべき方向を模索する共同作業が続いていくことになる。面接過程が一山も二山も越えた頃に出てくる「そろそろ自分でやってみます」「もう相談する必要はないみたいです」といった言葉には、一種の自立宣言の響きがある。

学生相談室を訪れた学生の一人が、「僕は人との関係で、会い始めと別れ際が難しい」と語ったことがある。彼は、初回来談時にはひとしきり悩みを話した後、「また来るかもしれないし、来ないかもしれない」と曖昧な形で帰っていき、2、3週間後に再びひょっこり来談、それから週1回の継続面接が始まった。足掛け4年たった頃には「忙しいので休みます」と言って、来談は隔週ペースになっていたが、ついに「人に頼らずやってみたい」ということで面接終結に至った。本人の言葉通り、会い始めと別れ際は少々もたついた感がなきにしもあらずだが、依存と自立をめぐる心の葛藤を教えてくれた印象深い事例であった。

このように考えてくると、相談するということは、それなりに自立していく方向へと歩き出すこと（回りくどい表現になっているのは、完全に自立した状態があるのかどうか疑問だからである）だといえる。最終的に来談者が「自分で治した」と感じられたら、それは治療がうまくいった証拠だという意味の文章を読んだことがある。ベテランの臨床家は達観していると感心した。私はそこまで人間ができていないので、自己嫌悪に陥ったり、うろたえたりするのだけれど、基本的にはやはり自分で自分の答を見つけるのが一番であり、われわれはその手助けをしているだけだと考えている。

日常場面で何か相談されたときに人は、「私ならこうするよ」とか「こんなふうに考えたらどう？」と、アドバイスめいて言う。臨床場面とは会話の雰囲気はずいぶん異なって見えるが、本質は変わらない。相談された側が何と応えようと実はあまり関係なく、相談する側にはあらかじめ「こうしたい」とか「こうしてはまずい」などといった考えが漠然とあって、やりとりしているうちにそれが明確になり、踏ん切りがついた時点で納得の笑顔が戻ってくる。日常生活の中での「相談にのってくれてありがとう」は、「話を聴いて一緒に真剣に考

えてくれてありがとう」とほとんど同義ではないかという気がする。

臨床の場での「相談する・される関係」に特異な点をひとつあげるとしたら、いずれ別れることを想定して出会うということだろうか。何だか因果な職業かもしれない。出会って別れるためには、双方に自立と依存のバランス感覚が要求される。重い病理を抱えた人の場合、依存することも自立することも難しく、面接が中断するかと思えば、延々と続いて際限がないという現象が起きやすいことになる。

臨床心理士の存在は、最近徐々にではあるが社会的に認知されつつあり、その職域も拡大されつつあると思う。病院、開業心理クリニック、児童相談所その他の福祉施設、学生相談、教育・発達相談、企業内の健康相談、家庭裁判所などの司法機関…さまざまな所に心理臨床の仕事がある。最近では、登校拒否やいじめ問題への対応としてのスクールカウンセラー配置や、阪神大震災などの被災者への心理的援助など、地域の中での相談活動も大きな課題となっている。それぞれの臨床の場に合わせた工夫をしつつ、共通して「自分の問題に取り組む」ことへの援助をしているといえる。そして、臨床心理士自身も自分の自立性と依存性がどうなっているか、心理的な意味でも社会的な意味でも取り組んでいかななくてはならないと思う。

(名古屋大学医療技術短期大学部助教授)