

# 「私」になるための支援としての 教育相談

津田塾大学 国際関係学科教授 やまぎし として  
臨床心理士 **山崖 俊子**

## (1) 初めに

私が心理臨床の世界に入って40年以上が経過しますが、わが国においていわゆる今日イメージされているような「カウンセリング」が定着するようになったのは、1950年代の第二次世界大戦以降で、その歴史は未だまだ浅いものといえましょう。

そのような状況の中で、カウンセリングや教育相談は未だに多くの誤解をもたれているように思われます。つまり「人には本来一様にあるべき姿」があり、そうならないのは「努力が足りない、あるいは努力の方法が分からない」からであるという思い込みがあるように思えます。病气やけが、あるいはもって生まれた障害は、当然のこととして「本来あるべき姿」に向かって治療され、指導されるべきという根強い考え方があります。勿論近代医学が目指す「治療モデル」が我々にもたらした福音の大きさは、計り知れないものがあることを否定するものではありません。しかしどんなに頑張っても人それぞれが持っている生まれつきの力（個性）は、一様にするわけにはい

きませんし、「一様」を目指すことが個々人の「幸せ」につながるとは思えません。

しかし、教育相談やカウンセリングを受ければ、不登校児は学校にいけるようになり、非行少年は非行をしないようになると思われている、いや、期待されているようです。勿論、不登校、非行は本人自身が辛い思いをしているはずですから、強力な支えは必要です。しかしただ単に、登校させればそれで終わりではないし、非行させないようにすればそれで終わりではないということです。

赤ちゃんが誕生すると、「這えば立て、立てば歩きの親心」といわれるように、親は先へ先へと発達を急がせます。しかしいくら練習をさせたとしても、決して目覚ましく早い発達が保障されるものではないことは皆さん充分御存じだと思います。ただ、言えることは、発達を遅延させたり、歪んだものにさせることはできないということです。これは近年とみに増加している「被虐待児」をみれば一目瞭然のことでしょう。

## (2) 本来、相談 (カウンセリング)とは

本来、相談(カウンセリング)とは、自らのありようを何とかしたいと「困ったり」「悩んだり」した人が、家族や友人には相談できなかつたり、あるいは、相談しても解決がつかなくつたとき、自らの決断によって、専門家の許を訪れるところから始まる援助活動と定義されます。この中で特に重要なのは「自らの決断によって」という部分です。例えば専門家といえども見ず知らずの人を訪れて、自分自身の最も困った部分をさらけ出すのですから、大変な勇気を要します。また当てにした「専門家」から見放されたら、それこそ彼らは行き場を失います。いわば清水の舞台から飛び降りる覚悟でカウンセリングを受けにやってくるのです。

そう考えると相談員やカウンセラーは自ずと身の引き締まる思いがしてくるはずですが。彼らが何に困っているのか、何に悩んでいるのか、そしてそれをどうしたいと思っているのか、彼らの言い分にしっかり耳を傾ける必要が出てきます。まさにこれこそが「傾聴」です。語られた言葉のみならず、声や顔の表情、身振り手振り等々、クライアントから発信されたすべてのメッセージを聞きもらさず、見逃さずに捕まえなければなりません。

そんな彼らの話に対してカウンセラーはつい「こうしてみたら・・・」

等と提案したくなります。しかし、彼らは決して「ハイ」とは言わず、「でも・・・」「それは・・・」と消極的に否定します。たまにパッと目を輝かせて「そうなんです。私もそう思っていました」という反応が返ってくる場合があります。いずれにしても彼らの答えは彼らの中にあるということです。決して模範回答があつて、それを一様に押し付けることがカウンセリングではないのです。

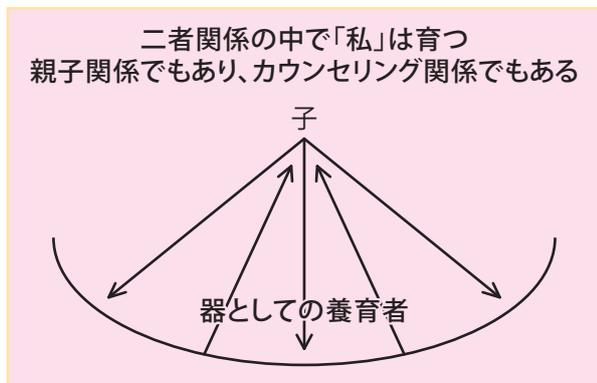
教育相談やカウンセリングは模範解答を提案する役割ではなく、彼ら個々人がそれぞれに最も相応しい答えを見つけ出す作業に寄り添う役割だということを肝に銘じておく必要があります。

繰り返しになりますが、彼らが自分自身の答えを見つけられるためには、相談員やカウンセラーに気を遣うことなく、自分の内なる声と向き合うことが受け容れられる関係でなくてはならないということです。

## (3) 誰でもみな自らの 心地よさのあり方を 知っている

人は誰でも産まれたたての赤ちゃんでも、自らの「心地悪さ」に対しては敏感です。言葉を持たない赤ちゃんは空腹感、おむつの汚れに対する不快感、体調が思わしくない時の不快感等、不快な状況に対して反応します。同じく養育者は「そろそろお

腹がすいた頃かな」とか「おむつがぬれた頃かな」と赤ちゃんの様子を観察します。こうした赤ちゃんの感覚からの発信とそれを確実にキャッチする養育者の「器」がしっかりつながると、赤ちゃんはそれまでの未分化な感覚に「お腹がすいた」とか「おむつがぬれた」といったラベルが貼られ、自分自身の感覚が明確な形で認識されるようになるのです。(図1)



すなわち、人は誰でも自らの「快・不快」の感覚は未分化ではあるものの気付いているのですが、それをしっかり捕まえてくれる「他者」の存在なくしては、明確な形での認識は難しいということです。その感覚を的確にキャッチしてくれる他者が非常に不安定で、時と場合によってころころと変化するとしたらどうなるでしょう。

杉山登志郎先生はその著『発達障害のいま』（講談社現代新書）の中で被虐待児についてふれ、「自己意識がきちんと芽生えるためには、そこに自分の鏡となる安定した他者が必要なのだ。その他者からの働きかけや言葉掛けによって、子どもたち

は自分の名前を知り、自分という存在を知る。この鏡となるべき他者が激しい変化を繰り返していたりしたら、変化する親に対応した、とても不安定なばらばらの自分が成立してしまう」と述べておられます。

一方、自閉症児の心理療法における第一人者である伊藤良子先生は『心理治療と転移—発話者としての〈私〉の生成の場』（誠信書房）の中で、「子どもが〈私〉という言葉を用いる過程は、単なる成熟によるものではない」とし、「そこには質的な時が必要である。自閉症と呼ばれる子どもたちは、この〈私〉の使用の困難さを顕わにすることによって、この言葉が人間存在の本質に関わるものであることを明確に示してくれている。ここで、この〈私〉という概念が子どもの言語体系のなかに導入される契機について、それを大人の発する言葉の模倣に求めることでは不十分であるという点に注目しておきたい」と述べ、自閉症児の自己意識の獲得は他者との関係性を構築する以前のところで既に大きな困難を抱えていることを強調しておられます。

#### (4)「分かっちゃいるけど止められない」状態とは

カウンセリングを受けることを希望される人、すなわちクライアントはみな「心地よく」生きられていな

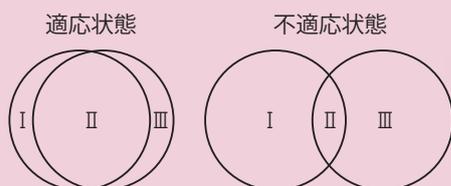
い人々です。全ての人々が自らの「心地よいあり方」を知っていながら、「心地よく」生きられていないのはなぜでしょうか。

アメリカの臨床心理学者である故カール・ロジャースは心地よく生きられていない状態を、「自らに適応していない状態」といい、「経験に即さないで意識化された自己概念」と「意識化されない経験」が乖離した状態、すなわち自己不一致の状態にあり、自らが引き裂かれた状態と定義しています。したがって、「心地よく」生きられている人は自らに適応した状態で、「自己概念と経験が一致している領域」が大きいということになります。(図2)

### 「困っている」状態(自己不一致)とは

#### 「確かな自分」とは?

#### ●自己概念と経験との関係(ロジャース)



- I: 経験に即さないで意識化された自己概念
- II: 自己概念と経験が一致している領域
- III: 意識化されない経験

いいかえれば「外的適応>内的適応」の状態が「心地よく」生きられていない状態ということになります。「内なる声」が聞こえなくなった状態で、外的には問題なく見えている状態の人が、実は自らが求める欲求に無意識的に蓋をして抑え込んでいるために、突き上げる欲求のエネルギーが元々の形を留めずに脇からこ

ぼれだした状態とを考えていただけると分かりやすいでしょう。それがいわば「症状」です。(図3)



身体によくないと頭では知っているのにお酒もたばこも止められない、前日の夜まで明日は登校しようと思っているのに、当日になると腹痛や頭痛、動悸等で登校できない、苦しくて気持ちが悪いのに食べることを止められない、痛いし、傷跡も残したくないと思いながら腕を傷つけてしまう等々さまざまな症状に対して、周囲がいくらお説教してもよくなりません。

自らは気付いていないのですが、クライアントの「〈私〉になることへの命がけのSOS」のサインに他ならないのです。「症状」に隠されたクライアントの「心の叫び」に耳を傾けなければ何の解決にもなりません。

## (5)教育相談・カウンセリングが目指すもの

教育相談やカウンセリングの場を訪れるクライアントは、自らの内な

る声に気付きにくくなっている状態にあります。「ここではこうあるべき」「こうすることが良いこと」等、内なる声は「べき論」にかき消されたり、お互いがせめぎ合っている状態にあります。こういった状態は大きな疲労を生み出します。不登校児の多くは、「多くの他者」が存在し、絶えず良い成果をあげることが求められる学校では、力を抜くことができず疲弊しきってしまうため、「休養」を求めて不登校となります。「不登校」「引きこもり」は疲れを癒し、自らの声を聞きとるためにはなくてはならないあり方なのです。

多くの子どもたちは、この「私育て」の作業を思春期のいわゆる第二反抗期と呼ばれる状況の中で実現しています。多くの子どもたちのように日常生活を送りながらこの作業に取り組めなかったのがクライアントなのです。山中康裕先生はこの状態を「思春期内閉」(1978)と名付け、

江戸時代の鎖国状態が日本文化の基盤を築いたことに着目しておられます。ただし、注意しなければいけないのが「引きこもらせっぱなし」ではいけないということです。「長崎の出島」のように他国と細々とした繋がりが重要なのだということです。まさにこれがカウンセリング関係なのです。引きこもって考えたこと、気づいたことを「一貫して寄り添う他者」がその思いを丁寧に捕まえ、返すことにより、「自らの内なる声」「自己意識」を確認していくのです。確認した「私」は、初めて「多くの他者」(=社会)とどのように折り合っていくかを、自らの判断によって決断することが可能となるのです。

人は決して一人では生きていきません。他者を信頼し他者に頼る力は自立した人間の大切な条件です。自分自身の「私」が確かなものとなって初めて他者の「私」を信頼できるようになるのです。

## Profile

**山崖 俊子** 津田塾大学 国際関係学科教授  
臨床心理士

津田塾大学国際関係学科教授、ウェルネス・センター専任カウンセラー。お茶の水女子大学児童学科卒業、筑波大学大学院カウンセリング専攻修了。主に教育と福祉の領域で40年以上にわたって心理臨床の実践に当たっている。対象を乳児・幼児・学童・思春期・青年期と実践の場を広げ、今では老年期にある人々の臨床も手掛けている。治療モデルではなく、成長・教育モデルに則ってクライアントと関わっている。

