

〔個別研究〕

## 心の臨床 — 聴くこと・尋ねること —

愛育相談所 川井 尚

### 「要約」

筆者は心の臨床経験のなかで、「尋ねること」がいかにクライアント利益になるかを痛感してきた。そして、利益になるとわかっていても的確に「尋ねられない」ことも多く体験した。

このことは職人技ともいえるものであり、それ故に記述することは極めてむずかしい。これまで何度も書きたいと思い、断念してきた。しかしクライアント利益を考え、「聴くこと」との深いつながりのなかに「尋ねること」を見出し記述を試みることにした。今後も心の臨床経験を積み重ね、クライアント利益のための「尋ねること」を臨床の中で実践し、このことを言語化することによってより確かなものにしたいたいと考える。

見出し語：聴くこと、尋ねること、心理診断、心理面接、心の臨床の職人

## Psychotherapy —Listening · Inquiring—

Hisashi Kawai

Abstract: Author has fully realized how 'inquiring' is tied to the benefit of clients in my own experience of clinical psychology. Also, author has often experienced that author could not inquire of my client with accuracy, even when author knew inquiring would be beneficial for him(her).

Inquiring' is art based on the professional experience. So it is very difficult to describe about this theme. So far, by number of times, author has tried to explain about it but in fail. But, now author attempted to find out and describe the deep relationship between 'inquiring' and 'listening' in the perspective of the benefit of clients. Author thinks it is required to be sure about this theme that author accumulates practice of clinical psychology more and more, do 'inquiring' for the benefit of clients, and put my experience into words.

Key words: listening, inquiring, psychological diagnosis, psychological interview, artist based on the clinical psychological profession

## はじめに

心の臨床は、初回から終了にいたるまで心理診断と心理面接とがコインの表裏のように進行する全過程に他ならない。このことについては拙論文「心理診断」を参照されたい。

ここでは、この心の臨床を進めていくなかで、大きな役割を担う「聴くこと」と、このことと深くつながりをもつ極めて重要な「尋ねること」について試論とでも言うべきものを論述したい。

### I. 聴くこと

筆者は通常1セッション50分の心理面接をおこなっている。そして、この50分間途切れることなくクライアントへと心に向け続けることを心掛けている。この心に向け続けることを少しでも可能にするものは「聴くこと」のなかにある。

ところで、ここでいう「聴くこと」とはクライアントの話す言葉のみを聴くのではない。言葉と共に表される表情、情緒、感情の動き、仕草、身体の姿勢や動き、使い方、話の内容、話し方などすべてを聴くことにある。

この「聴くこと」はセラピストがクライアントを体験すること、或いはクライアントとの関係を体験することとあってよい。このように聴くためには、クライアントと率直に素直に、しっかり毅然として向き合うことである。

そして、このようにセラピストがあるときはじめてクライアントは「聴いてくれた」という体験をもつことが出来る。いかにこちらが聴いているつもりであってもクライアントがセラピストとの関係のなかで「聴いてくれた」と体験できなければ無意味でありクライアント利益につながらない。

カウンセリングを受けて、「ただ話をしただけで終わってしまった」というクライアントがいた。おそらく、ここでいう「聴いてくれた」体験がもてず、さらに後述する「尋ねること」も体験できなかったものと考える。

この「聴くこと」を通じてセラピストは、クライアントをより理解することに努める仕事をするのである。即ち、聴きながら走馬燈のごとく、ああでもあろうか、こうでもあろうかと推測、想像を重ね、考えに考えるのである。この過程を通じてはじめて「尋ねること」が生まれるのである。

### II. 尋ねること

尋ねることは、まず心理診断のためにあり、心

理面接のためにもあることから心の臨床に重要な役割を果たしている。

この尋ねることの基本は、上述の「聴くこと」を通して、クライアントのもっているもの、即ち自己体験について尋ねることである。その自己体験とはクライアントのいま現在と、これまでの全過去体験であり、その体験のうちの何を尋ねるかが重要となる。

さらに、いつ、どういうことを目的に、意味あるものをどのような言葉で尋ねるかも大きな課題である。

ここでのポイントは、「聴くこと」から尋ねることは生まれ、ここに心理診断の大きな役割がある。

尋ねることによって、クライアントのなかに、意味のある大事で、利益になるものが生まれることが最大の目的である。それには尋ねることがクライアントにとどくように、いわば体験できなければ意味はないし、かえって不利益をもたらすことになる。クライアントが体験できるように、即ちクライアント利益になるように尋ねるのである。しかしそれをクライアントがどの様に体験しているのか、思いもよらない体験をしている可能性もあり、このことを知ることも心理診断と心理面接の果たす重要な役割である。

加えて、その尋ねる言葉には、その内容如何に関わらず、率直に、素直に、真っ直ぐな心、思いやるやさしい心がのっていないてはならない。

このように尋ねることによって、クライアントに生じるもの、たとえば様々な気づきや今まで結びついていなかったものが結びつくことなど、ここで体験したものがはたらき、クライアント自らが自分自身を自分で考え、自分を理解する道を迎えることになる。

その自分理解がまさに、こころの言葉になって、セラピストに伝えられる。この伝えてきたものをセラピストが聴くこと、しっかり受けとめることがクライアントにとって聴いてくれているという体験になる。

そして、ここに新たに尋ねることが生まれ、心の臨床過程が進行し、この過程のなかでこそ、クライアントのその過去経験がいま現在に、そしてこれから先、将来に利益あるものを生み出すのである。

この尋ねることによって、クライアントのなかに生まれたもの、そのはたらきが、自分自身をより知ること、自分自身で変化し成長していく過程

を生じさせることになる。強調すべきことは、セラピストが聴き、考え、尋ね、クライアント理解に努めることは、クライアントのなすべき仕事を代行することではない。

即ち、セラピストのなすべき仕事は、クライアントが自分と自分の問題を自分で考え、体験するその素材を提供することにある。

ところで、ときとして、いま尋ねてはいけないということがあることを常に念頭に置いておきたい。それは、いま、クライアントにはそのことに立ち向かう力がない、或いはいまそれを開けては收拾がつかない場合があり、ここにも心理診断の重要な役割がある。

いまはそっとして蓋をしておいた方がいいこと、いま開ければ、例えば火山のマグマがとめどもなくあふれ続けるのと同じようにクライアントにとって統制できず、混乱を生じさせ、このことはクライアントに最大の不利益をもたらすことになる。

クライアントがそれに向き合い、立ち向かう力が生まれるまで待つことがとても重要であり、心の臨床には「待つ力」がなくてはならない。

### おわりに

聴くことについての論述は、ある程度可能であるが、しかし、「尋ねること」を書くことは難しい。というのは、クライアントによってそのひとりひとり、その抱える問題もその全過去体験も異なること、更にそのセッションによっても「尋ねること」は様々であり、臨機応変になされねばならないからである。

以上の論述は不十分であることへの認識はあるが、しかし、「尋ねること」はクライアントにとって大きな利益をもたらすことを思い、あえてこの大きな課題に取り組んだ。

筆者は長年人の不幸で飯を食べてきた。だからこそ少しでもクライアント利益になるよう心がけ、できる限り心の臨床を続けていきたいと願っている。

### 謝辞

いま、研究を中心に盛んに「エビデンス」が求められているが、しかし、ここに示した論述は、それに応えたものとはいえない。

それにもかかわらず、心の臨床経験からのみの論述を、筆者の心の臨床への意を汲み取り研究所紀要に記載することを許可してくださいました

研究所長平山宗宏先生に心からの感謝の意を表したい。

### 文献

1. 戸川行男：自我心理学、金子書房、1972
2. 川井 尚：母と子の面接入門、医学書院、1990
3. 川井 尚：こころの言葉、日本子ども家庭総合研究所紀要、第35集、269-279、1988
4. 川井 尚：心理診断、日本子ども家庭総合研究所紀要、第39集、271-274、2002
5. 川井 尚：心理面接のコツ、小児科、Vol 42、No 10、1625-1629、2001
6. 川井 尚：精神障害・発達障害—いかに診て、対応するか—、小児内科、Vol 36、No6、2004-2006、2004