

## 心の臨床—気づくということ—

愛育相談所 川井 尚

### 要 約

クライアントをよりよく知ること、即ち「心理診断」と「聴くこと、尋ねること」の心の臨床過程にクライアント利益となる「気づくということ」がいかにかに生じるかについて論述した。その要点は、今、現在の「私」に不利益をもたらし、未だ生き、固定し影響を与えつづけている「私」の過去が、「気づく過程」で全くの過去そのもの、思い出となり、今の「私」に影響を与えず、変化した新たな「私」の過去がクライアント利益をもたらすとした。そして、クライアントにこのような「気づくということ」が生まれるために心の臨床家の果たすべき仕事について述べた。

キーワード：気づくということ、心理診断、聴くこと・尋ねること

Psychotherapy - become aware -

Hisashi Kawai

**Abstract** : In this short paper, I discussed how a client becomes aware of, which results in a client's benefits. It comes through the psychotherapeutic process of "knowing the client better", that is, "psychological diagnostic" and "listening and inquiring".

"My past", which has brought disadvantages to "me" in the present, changes to "my new past", which will bring advantages, through the process of "awareness". The disadvantageous past is still vivid, stable, and continues to influence to "me" at this point. In the process of "awareness", it will merely become past and memory, and won't disturb "me" any longer.

I aimed to discuss how psychological clinicians would be able to contribute the client's "awareness".

**Keyword** : become aware • psychological diagnosis • listening • inquiring

## はじめに

気づくということが、心の臨床過程にいかんが生じ、クライアント利益となるよういかなる働きをするのかをテーマに本小論を書きすすめたい。なお、この気づくということは、拙論文「心理診断」と「心の臨床—聴くこと、尋ねること—」に記述したことのなかに生じるものであり、心の臨床そのものが姿を表すという意味で、本小論を加えいわば三部作といってよい。簡潔に述べると、心理診断とはクライアントをよりよく知ることであり、そのために聴くこと、尋ねることが大きな働きを示し、ここにクライアント利益となる「気づくということ」が生じるのである。

本小論では、いかなるものに気づくのか、初期臨床過程での気づきの特徴とは、クライアント利益となる気づきとは何か、また、変わらない自分に気づくことの重要性、そして最後に、クライアント利益となる気づきが生まれるために果たすべき心の臨床家の仕事について論述する。

### 1. 気づくということ—いかなるものに気づくのか—

いかなるものに気づくか、それは自分、私の全過去—自己経験—のなかで、今、現在の「私」に関与し、影響を及ぼしている自己経験とそれに関わる思い、情動、情緒、感情、気持ちであり、これらは忘れていてもあれば、忘れずいつも頭に浮かんでくることもあるようなものである。

しかも、それらは常に変わらず固定した形をもって存在しているところに特徴があり、ここに大きな問題がある。更に、重要なことはその過去が過去にならず、今もいきいきと生きつづけており、だからこそ現在の「私」に影響を与えつづけていることにある。

忘れていても、忘れずにいても、今、現在の「私」そのものに大きな影響を与えつづけ、私のありようを縛りつけるように定めている。そして、このことが「私」の情緒行動上の、あるいは発達上の問題、不安神経症、強迫神経症、不潔恐怖症、対人恐怖症、学校恐怖症、摂食障害、社会的引きこもり、あるいは反応性抑うつ状態など様々な姿をもってあらわれる。

なお、いまクローズアップされている軽度発達障害、不安神経症等々の診断基準とそれに基づく診断は面接を通して的確に行われ、このことは重要であり、ICD-10やDSM-IVに診断基準と診断名が記載されている。

しかし、ここで強調すべきこと、即ち、心の臨床において極めて重要なことは、これらを踏まえた上で厳然として存在するものは、そのクライアント自身が体験している「私」の精神症状、「私」のみが体験している状態であり、この最も重要な基本的認識を心の臨床家は忘れてはならない。

### 2. 気づくということ—その初期心理面接のなかで—

「心理診断」と「聴くこと、尋ねること」の心理面接がコインの表裏のようにすすんでいくその過程で、忘れずにあるものは、その時期は多様ではあっても前述のような気づきが生じ言語化され、面接者はそれをしっかり受け取ることになる。一方、忘れていて、しかも現在の「私」に大きな影響を与えつづけているものは容易には語られず、それだけにより深い、深刻な影響力を持っているとみてよい。

ここで考えられることは、今そのことを思い起こし言葉として語ると、それは「私」を壊しかねないほどの力をもっており、自己防衛のために忘却の彼方にあるともいえよう。従って、心の臨床過程がすすみ、クライアントがそのことに立ち向かう力がついてきたとき、思い出され言葉として表現されるとみてよい。そして、この気づいた思い出はその初期では変わらず固定、固まったまま繰り返し執拗なまでに心理面接で語られる。面接者はあくことなく、それを將に「聴くこと」である。

### 3. 気づくということ—クライアント利益となる自己経験とは—

クライアントをよりよく知る心理診断と聴くこと、尋ねることの心の臨床過程をクライアントとともにたゆまず歩んでいくそのなかに、はじめてクライアント利益となる気づき生まれる。そして、この気づきそのものが変化を孕んでいるのである。前述のように、面接初期には変わらず執拗に繰り返し語られつづけるのであるが、面接者の変わることはない心理診断と聴くこと、尋ねることの心の臨床を辿るなかに、気づきそのものに変化が生じてくるのである。このことは極めて重要で、これこそ將に「気づきの過程」といってよい。

起こった事実は当然のこと変わらないのであるが、これまでこうのみ思い込み、ほかのことは考えられず、それにつながり生じる情動、情緒、感情、気持ちも全く変化しなかったものが、これまでとは異なる見方、考え方、解釈とこれに伴う新たな感情がクライアントのなかに生まれ、このことに気づくのである。更に、いままで「私」のなかで乖離していた別の出来事、思い出とのつながりさえ生れてくる。ある気づきの変化の過程が、別の気づきの変化をも生み出すのである。

そして、この気づきの変化の過程のなかで、現在の「私」に不利益をもたらす未だに生き、固定した過去が、全くの過去そのもの、いわば思い出となり、今の「私」に影響を与えず、一方変化した新たな過去がクライアント利益をもたらすことになる。

「私とは、私の全過去自己経験（戸川、1972）」であり、この意味で新たな私の誕生といってよい。リポートらは

「人間の生涯を通じて、つまり受胎から死に至るまでの身体的、精神的、社会的な機能のすべての変化である」と発達を定義している。まさに、「私」の発達そのものであるとあってよい。ここに生じるクライアント利益とは、「私」の心の健康を生涯にわたって基本的に支えるもの、即ち自分と他者への「安全感」「安心感」「確実感」「信頼感」である。この「私」の発達的変化の過程で私の様々な精神身体症状が結果として消えてしまうこともある。従って、心の臨床の目指すところに症状除去、治療はなくクライアント自身が、「私」の発達過程を辿ることそのものにある。

#### 4. 気づくということ—変わらない私に—

このような変化に富む気づきの心の臨床過程で、クライアントは変わらない自分にもはじめて気づくのであり、このことは重要な意味をもっている。変わらない自分のその基盤となるものは、性格、個性、気質などといわれ、いわば「私」のもって生まれたものである。そして、これに基づき自己経験を重ね、つくりあげていくその全過去から成る「私」をいい、このような「私」に気づくのである。

この変化しない、いつものようにある自分に出会い、「このような自分である」と気づき認め、しかもそれを自らよしとするのである。どのようなときも、いかなる事態にあっても変化しない、変わらない、いつものようである自分に出会うこと、これが将に「私である」と実感し得るのである。そしていつでも、いつものような「私」であることが、その「私」に大きな安定感をもたらすのである。

#### 5. 気づくこと—そのための心の臨床家の仕事—

最も重要なことは、クライアントがいかにあろうとも、いつも同じ、いつも変わらずクライアントの前に心の臨床家はいることである。面接者がこのような存在としてあるとき、クライアントは臨床の場を、特別な人と場と時として体験し、将に「居場所」づくりがなされる。

そして、この面接者の基本的あり方と、これまで述べてきた心の臨床過程のなかで、将に瞬時の出来事が生じたがごとくクライアントに大切な気づきが生まれるのである。そして、クライアントのその気づきに対し臨床家としての働きが生じ、面接者は気づくのである。そして、クライアントが前述の発達的な気づきを体験しているとき、それをしっかり受けとめたことを面接者がクライアントに伝えることである。クライアントは受けとめられたことを体験することによって、その気づきをより確かなものにする事が出来る。

また、気づいたにも関わらずクライアント自身がそれを確かなものとして受けとめ得ないとき、気づいたと実

感できるように面接者は伝えることである。このとき面接者のなすべきことは、尋ねることよりも、よく気づいたとの思いを込めた、うなずきの仕草、態度による応答にある。それは言葉よりも、合いづちともいえる応答、たとえば「あー ねえ」、「あー うーん」、「あー そうねえ」、「あー そう」、「あー そうなんだ」、「ええ、ええ」、「なるほど、なるほどねえ」等などの応答である。これらは、大きく、小さく、強く、弱く、クライアントの気づきの言葉にあわせて瞬時に発せられる。変化していく自分に気づいたクライアントに面接者が気づいたことをクライアントは体験し、このことが気づきをクライアントはより確かなものとし、さらに変化の道を進むことになる。

クライアント利益となる気づきを、面接者はそのままそっとしておくことが重要であり、ここにクライアントにとって更に大切なものが自ずから生まれる。従って、クライアントの「気づき」に面接者があれやこれやの解釈や分析は行わない。いわばいじりまわさないことである。気づいたこと、そのことを面接者はそのまま大事にすることである。心の臨床過程でクライアントは自分と出会い、これまで気づけなかった、今までと今のさまざまな自分に気づき、更に変化していく自分に気づくのである。このような自分に気づき、自分をよりよく知る過程を歩み、それに伴いこの自分と関わる他者との関係にも気づくのである。このことによって他者との新たな関係もつくられ変化し続けるのである。この道のりをクライアントが辿る、あたかも峻険な高山の登攀者であるクライアントのシェルパの役割をもって助力する、これのみが面接者のなすべき仕事である。

#### おわりに

ところで、ここに論述したものは、子どもから成人に至るまでの心の臨床過程の基本となるものである。なかでも、子どものもつ自ら発達する力と、親の我が子についての発達的変化への気づきが、さらに子どもの発達を促進させる。子どもの発達心理臨床は、思春期から成人のそれよりも、その臨床過程がより容易に、すみやかに進むとあってよい。

「私」の全過去—自己経験—のなかで、「私」にとって大きな意味を有するものとしての気づきが、今とこれからの私のあり方に新たな発達をもたらすことを論述した。このことは、しかし筆者の全くの独創ではなく、心の臨床家の先達に多くを負っている。ただ、筆者の心の臨床経験のなかで、このことに気づき論述したものであること付記し、筆を置くこととする。

文献

1. 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
2. 川井 尚：心の臨床－聴くこと、尋ねること－、日本子ども家庭総合研究所紀要、第40集、223-225、2003
3. 川井 尚：摂り入れ、つかうことの心的過程－遊ぶこと・居場所・アタッチメント－新版 小児の発達栄養行動、二本 武・川井 尚ほか編著、医歯薬出版、1998
4. 戸川行男：自我心理学、金子書房、1972