

心の臨床－指示するということ－

愛育相談所 川井 尚

要 約

心の臨床過程において「指示するということ」はそう頻繁に生じることではない。しかし、クライアントを守り、クライアント利益のために「指示すること」が臨床過程のなかで、重要な役割を果たすのであり、このことを筆者の臨床経験から述べたものが本小論である。

筆者はこれまで『心理診断』『心の臨床－聴くこと・尋ねること』『心の臨床－気づくということ』について論述した。ここで示した『心の臨床－指示するということ』は上述 3 論文に述べた心の臨床過程においてのみ生じ、その役割を果たし得ることを論述した。

キーワード：指示するということ、心理診断、聴くこと・尋ねること、気づくということ

Psychotherapy－Giving direction－

Hisashi Kawai

In psychotherapeutic process, it is not so often to give directions from a therapist to a client. However, the directions can play an important role for protecting the client and for his or her benefits.

This short article focuses on the role of giving directions that has been brought through the author's clinical experiences.

Three short papers have already been written by the author: "Psychological diagnosis", "Psychotherapy-listening, inquiring-", and "Psychotherapy-become aware-". Giving directions will be allowed and play the role effectively only through the psychotherapeutic process which has already mentioned in these papers above.

Keywords : giving directions, psychological diagnosis, listening・inquiring, become aware

はじめに

心の臨床過程において、「指示するということ」がクライアントにとって必要不可欠であり、大きな利益をもたらすものであることを本小論で示したい。

指示—その基本はクライアントを守ることにある。面接者がクライアントを守るために毅然として指示したとき、クライアントは単に一方的な、そして権威的な押しつけとは体験しない。クライアントを守り、その利益のために面接者が指示しているとクライアントが体験できること、このことがなければ心の臨床独自の「指示」はあり得ない。

1. 「指示するということ」—クライアントを守り、クライアント利益となるために

クライアントを守り利益となるための指示、それはクライアントが自分のためだと心底納得することにある。そして、このような働きをもつ指示を実現するためには、筆者がこれまで書いてきた心の臨床三部作である『心理診断』、『心の臨床—聴くこと・尋ねること—』、『心の臨床—気づくということ—』の心の臨床過程のなかではじめて「クライアントを守り、利益となる指示」が生まれる。この心の臨床過程で面接者が毅然として「こう考えた方がいい」「こうした方がよい」「このように行動した方がよい」「ここはこう考え、こう実行すべきだ」「こういう態度で臨む方がよいし、そうすべきだ」等々と伝える。クライアントが実行しうる「指示」はこの三つの心の臨床過程にのみ生じるものである。

さらに、ここでいう「指示」は、クライアントの日常生活、社会生活、精神生活など全ての生活に関わるものといってよい。ところで、この「指示」は重ねて言及するが、クライアントにとって面接者に従うという受け身、従属したものであってはならない。上述三つの心の臨床過程の流れの中で、クライアントは「そうだ、そうなのだ、そのように思い、考え、そうしよう」と積極的に、主体的に体験し、自ら実行されるものである。このことがここでいう「指示」に他ならない。

従来、心理療法のなかで「指示的療法」と、それに対し「非指示的療法」とが主張されてきた。しかし、ここに述べる「指示」とは、従来の指示療法でも、非指示療法でもない。まして助言でも指導でもない。ここに論述する心の臨床における指示とは、その人、その子を守り、利益をもたらすためにのみその働きがある。

たとえば、自殺念慮が強く、死にたい、消えてしまいたいという人に、筆者は条件なしに、無条件で死んではいけない、生きていていいことがあるかどうかはわからないけれど、死んではいけないし、生きてほしいと私は望むし、あなたがいま希望を失っていても私はあなたに希望を持ち続けると伝える。これも「指示するということ」

と」である。

心の臨床における指示の意味するところは、クライアント自身の自己経験を、その経験がいかであろうとも自らの過去経験に新しい気づきが生じ、新たに自らの道を歩み続けるところにある。このことをいかにクライアントに伝え、了解されそう生きていこうとクライアント自身が決めうるか、ここに面接者の仕事がある。その指示に面接者がその責を負うことは当然のことではあるが、しかし、全ての責を面接者が負うのはおこがましい。クライアントを守り、利益となる指示、いわばその指示をクライアント自身が自分のものとして使えるか、ここに全てがかかっているといってよい。

本小論で述べる「指示するということ」はすでに述べたように、拙論文『心理診断』、『心の臨床—聴くこと・尋ねること—』、『心の臨床—気づくということ—』に述べた心理臨床過程のなかでのみ生じる。参照のために以下に各論文の要約を記載する。

1) 『心理診断』【要約】

筆者のこれまでの心の臨床経験を通して、心理面接における「心理診断」とは何かを問うたものが本小論である。「心理診断」とは、クライアントを「よりよく知ること」であり、そのための基本となることを記述した。クライアント利益のために「心理診断」はあり、面接者はクライアントが自分の身体、心、そして行動をどのように体験しているのかを知ろうとすること、いわば、クライアントを体験し、知ることにつとめることにある。

そして、このように心理診断をしていく面接者をクライアントは体験することにより、クライアントは困難であっても自分自身を知るための「自己心理診断」をすることが出来る。初回から終了まで絶えることなくこの心理診断をしながら心理面接を、面接をしながら診断を続けていくのであり、この全過程が心の臨床そのものである。

2) 『心の臨床—聴くこと・尋ねること—』【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」を見出し論述した。

3) 『心の臨床—気づくということ—』【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。

2. 指示するということ―その重要な観点―

クライアントを守り、クライアント利益となる指示とは何か、その重要な観点を明示するために以下の形式で記述する。

①ここでいう指示は心の臨床での主役ではない。常に脇役であり、「心理診断」「聴くこと、尋ねること」「気づくということ」の臨床過程の中で極まれに、しかし、指示すべき時に的確になされなくてはならず、ここに大きなクライアント利益が生まれる。この「指示すべき時」が臨床過程のいつの時期に、あるいは、どのセッションでなされるか、その判断、決断が求められる。さらに、いささかでも迷いが生じたときには「指示しないこと」が肝要である。

②この指示は、クライアントの行動に、心の動きに、ものの見方に、体験の仕方に、そして、発達・成長をもたらす役割をもっている。いわば、クライアントにとっての、今とこれからにとって大切で欠くことの出来ないものであり、その役割を果たすものがここでいう「指示」である。

③指示がクライアントの心に届くためには、クライアントがどのようなときも、よいときも、苦しいときも、辛いときも、いつも変わらず、いつものように、いつもと同じように臨床家はクライアントの前に居ることである。「いつものように」は大きな安心感をもたらし、いつものようであるとき、その指示をクライアントは安心して受け取ることが出来る。

④臨床家としての私に出会ったクライアントが、その危機を脱するための指示を受け入れ行うためには、臨床家としての私を信じ、それ故にそうしようと受け取るのである。当たり前なことではあるが、クライアントと私の間に関係がなくてはならない。しかし、肝心なこと、それはその関係の始まりは、私という臨床家がまずクライアントを信じるころからのみ生じること、このことがなくては「指示」はその役割を果たし得ない。

⑤クライアントを真に守り、育て、生かし、生きていくこと、その方向を指し示しその指示が届くには、面接者の真摯な、そして毅然とした姿勢が常にはならない。

⑥クライアントにとって、苦しく、辛い日々が限りなくつづくと、けれども臨床家は、情緒的感染症を起こすことなく、「今日も一日」と伝え、共に歩むことも大き

な意味での「指示」といえる。

⑦指示したこと、それをクライアントが受けとめ、体験し精神的なものも含め、日常生活に生かしているかどうか、このことは、上述三つの心の臨床過程のなかでのみ生じる。

⑧「心理診断」「聴くこと、尋ねること」「気づくということ」の心の臨床過程が十分進むなかでの指示が大切なではあるが、しかし、初回面接で指示しなくてはならないこともある。そのとき面接者のかもしだす人柄とでもいべきものが大切である。専門家ぶらない専門家、あるいは専門家としての人柄といってもよい。また、初回面接がその後の臨床過程を左右するほど重要である。なぜならば、クライアントは人を見、感じ取る優れた勘を有するからである。初めての出会い、そこでクライアントが面接者をいかに体験するか、それ如何によって初回面接の指示が生きるかどうかが決まる。

⑨限られた中でも、最悪の内でも、そのなかで最良の道、方策を指示する。ここに寸分の迷いがあるてはならない。素直に、真っ直ぐに指示するのである。

⑩指示することの最大のむずかしさ、ひいてはクライアント不利益をもたらすことがあり得ることを心得ておきたい。それは、指示を一方向的に指導された、助言された、説教された、わかっているのにそうできない、そう思いたいのに思えない等いわば受け身にさせられ、負の体験をクライアントはすることになる。その指示が、いかに大切かを強調するあまりに長々と説明、解説することは上述の不利益を生み出す。簡潔に伝えることである。このとき、クライアントは「ああ、そういうことか」「なるほど」「そうなんだ」等と気づくのである。再度、心の臨床の三つの過程がいかに重要であるか強調したい。特に「尋ねること」「気づくということ」の臨床過程がこのことに大きな鍵を握っている。

⑪なぜその「指示」がクライアントにとって必要不可欠であり、利益あることであるか、クライアントが納得することが大前提である。その「指示」の必要性を伝え、クライアントが「なるほどね」と真から思え体験できることである。それには幾度もふれる心の臨床の三つの臨床過程からのみ生じることを忘れてはならない。

⑫指示の例を挙げることは難しい。なぜならば、同じ指示であってもクライアントによって、あるいはクライアントと臨床家との関係のありようによって、その働きの効果が異なるからである。前述の自殺の危機をもつクライアントに対する指示は唯一、いつ、いかなる時においても行うべきものである。

⑬クライアントのなかに、指示することがかえって不利益になる人もいる。いわば、いかなるものでも人からのものを受けつけられないクライアントもいるのである。このようなクライアントは、時をかけ、体験を重ね自ら道を見いだしていくことになる。臨床家はひたすら前述三つの臨床過程をその人と歩めばよい。

⑭心理臨床過程のいかなるときに、どのような指示をするか、このことは当然のことながら極めて重要なことである。ここには心の臨床家としていかなる経験を重ねてきたか、その専門的知識とその生かし方、このことの重要さは当然のことである。加えて、その臨床家自身がいかに生き、生活してきたか、多彩な人生経験とそこから生まれる生活の知恵とでもいうべきものが極めて重要である。いわゆる専門馬鹿ではなしえない仕事といえよう。

おわりに

筆者は心理臨床に携わったごく初期から、子どもから成人までのクライアントと出会いこの仕事をしてきた。その臨床の場で、ここに述べた「指示するということ」をことさら意識することはなかった。上述の「心理診断」と「聴くこと、尋ねること」「気づくということ」は早くから臨床の場での心得としてきたのである。しかし、臨床経験を重ねてきたなかで確実に「指示」してきたこと、それがクライアントを守り、クライアント利益となってきたことに気づいたのである。本小論に述べたように「指示するということ」はむずかしく、筆者のこれからの心の臨床における大きな課題であることを今更ながら肝に銘じている。クライアント利益のための「指示」が臨床の場で生じるようこれからも心の臨床に努めたい。

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：心の臨床－気づくということ－、日本子ども家庭総合研究所紀要、第42集、191-194, 2005