

## 心の臨床—みつけるということ

愛育相談所 川井 尚

### 要 約

本紀要にこれまで、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、心の臨床—指示するという、心の臨床—守るということ、を論述した。

この心の臨床過程で、本小論ではクライアント自らが〈よきところ、発達、成長、変化〉をみつけていくことがクライアント利益となることを論述、提起した。

クライアントがこのようなくみつける心理臨床過程を歩み得るには以下述べるところに核心がある。深刻さの度合は様々であっても、多様な困難さ、大変さ、症状、障害をクライアントは抱え、心理臨床の場を訪れる。心理臨床家はこのような人と出会い、会い続けこれまで論述した心理臨床過程を共に歩むことになる。このことは、心の臨床の基本ではあるが、しかし、クライアントの抱えるこれらの困難さのみに眼を向け、このことのみに対応しようとしてはならない。

心理臨床家は、常にクライアントの〈よきところ、発達、成長し、変化しつづけるもの〉への「まなざし」をもちながら心理臨床過程をクライアントと共に歩むのである。

クライアントがこのようにある心理臨床家を体験していくとき、はじめて何とかしてくれる人ではなく、自分と共にこのように歩む人として臨床家を認知し体験し得る。

ここに至り、クライアント自身が〈よきところ、発達、成長し、変化しつづけるもの〉をみつける旅路を歩みはじめ、ここにクライアント利益が生じることを提起した。

キーワード：心の臨床、みつけるということ、よきところ、発達・成長・変化

### Psychotherapy – “Finding” in the psychotherapeutic process

Hisashi Kawai

**Abstract** : I have already discussed “psychological diagnostic”, “listening and inquiring”, “becoming aware”, “giving direction” and “to protect a client” in previous papers. This paper suggests that finding client’s “good points, development, growth and changes” by his/herself will be their benefits.

In order to enter this psychotherapeutic process of “finding”, the following discussion will be the significant point of the matter. A client comes to see a psychotherapist with various difficulties, symptoms, disorders and/or disabilities although it would differ in degree. Psychotherapists will meet a client, keep meeting, and steer with him/her on the process. This is the basis of psychotherapy. However, it is important that psychotherapists should not concentrate on only his/her difficulties and cope with those.

Psychotherapists should always try to look at his/her “good points, development, growth and changes” during the therapeutic process. When a client meets a psychotherapist like this way above, it is enable the client to recognize that a psychotherapist is not the person who does something for him/her but steers together.

At this time, it will be possible to make the client enter the process of “finding”. Accordingly, there would be beneficial for the client from the process discussed above.

**Keywords** : Psychotherapy, “finding”, good point, development, growth, changes

## はじめに

これまで、心理診断を嚆矢に、心の臨床一聴くこと・尋ねること、心の臨床一気づくということ、心の臨床一指示するということ、心の臨床一守るということ、の5部作を提起した。いずれも先人から学び取りながら筆者の心理臨床経験から生まれたものを書き継いできた。これら5部作につづき、本小論では、心の臨床過程におけるくみつけるということ>について述べたい。心理臨床過程において何をみつけるか、そして、それが如何にクライアントに利益をもたらす重要であるか、以下論述する。

### 1. みつけること、何を

心理臨床過程で、クライアントその人自身に、そして抱えている困難さ、辛さ、駄目なところ、どうしようもないとすることなど様々な困難、あるいは障害に心理臨床家は目を向け、5部作において論述した心理臨床過程をクライアントと共に歩むことになる。このような歩みは極めて重要であり心理臨床の基本であるが、さらに加えて、クライアントがいかなる多種多様な困難を抱えていても、クライアントの<発達、成長、変化>、普通の言葉を使えば、よいところ、よい方への変化に常に目を向けること、このことをくみつける>ことが更なるクライアント利益につながる。

困難さ、大変さ、症状、障害にのみ目を向け、これを見つめ、どうするかということにのみ陥れば、何とかしよう、何とかしなければということに終始する心理臨床過程を歩むことになる。事実、何とかしようとしても何ともならないのであり、「無い物ねだり」の臨床をクライアントと共に歩みかねない。ここにも大いなる基本、人は人のことを、その人に成り代わって何もなし得ないという基本を忘れてはならない。

ところで、このみつけることの過程は、まず心理臨床家がクライアント自身に、そしてクライアントのよいところ、のびていくところ、発達、成長していくところに常に目を向け、気づいていくことにある。このことによりクライアント自身が自らの<よきところ、発達、成長、変化>をみつける過程が生じ、クライアント利益につながる。

子どもがクライアントの場合、特にこの視点が重要である。親は当然のことではあるが、どうしても心配なところ、困っているところ、発達、成長しにくいところのみに眼が向きがちである。しかし、子どもは自ら発達し、成長する力を最も有する時期にある。

臨床家が、常にここに眼を向けていくことにより、発達、成長がより生じる。そして、心配なところ、困っているところのみにとらわれず、かえってその子のよいところが伸びてくる。ここに、親が子どものよいところ、

発達、成長するところに眼を向け気づく、心理臨床過程を共に歩むことになる。

<よきところ、発達、成長、変化>に気づくことにより、クライアントの成長、発達、変化がより促進されクライアント利益となる。

### 2. みつけることの道筋・過程

この道筋、過程を歩むための、ひとつの手掛かりを提起したい。わかりやすい例を挙げると「得手をより得手に」であり、「不得手を得手に」にしようとは、クライアントは勿論、心理臨床家もこの無駄な努力をしないことである。

得手をより得手にしていくことには、苦となる努力感を伴わず、楽に得手にしていくことができる。それに対し不得手を得手には苦しく、大変な努力を強いられ、けれども決して得手になることはない。不得手はそれをまあまあカバーするように位がよい。クライアントはまず自分の得手をみつけ、更に得手にしていく、それを心理臨床家は手助けするのである。

もうひとつ、性格、性質とよばれるものは様々であるが、要点はその長所、短所・弱点をみつけ、長所をより生かすことである。短所・弱点はいたずらに直そうとせず、直せるものではないことをよく心得、しかし、この短所・弱点も自分のものであると認め自分のものにしていくことである。

特にある時、ある状況、ある事態で出やすい短所・弱点をみつけ、それを心得ておくこと短所・弱点をコントロールし、切り抜けることが可能となる。短所・弱点に気づかない場合のみ短所・弱点がひとり歩きし不利益をもたらすといえよう。性格はもって生まれたものであり、その性格の特性に導かれて自己経験を重ねその人の人格を形成、発達させることになる。そして、「私」という人格とは、私の全過去経験であり、ここに私の長所、短所・弱点をみつけることにより、長所をより生かすことが可能となる。

ここにあげた、得手、不得手、長所、短所・弱点をみつけることは、クライアントに限らず、人誰しをも生かし、その人らしく生き暮らし得るといえる。

ところで、以上述べてきたものは先ず心理臨床家がなさねばならない仕事である。極めて当たり前なこと、自らの得手、不得手を、性格の長所、短所・弱点を、そしてくよきところ、発達、成長し、変化するもの>をみつけていくことが大前提である。「己を知ること」知りつけていくのであり、このような臨床家に出会うことにより、はじめてクライアントは自ら上述の「みつける」心理臨床過程を歩み得る。

以下論述する心理臨床過程においてくよきところ、発達、成長するもの、変化するもの>をクライアントが自ら見だし、それを臨床家が手助けする道筋を共に辿る

ことは、そう容易なことではない。けれども、ここにクライアント利益が生じる極めて重要な心理臨床過程がある。

### 3. クライアントが抱える多種多様な心理的困難

心理臨床家は深刻さの度合いは様々であっても大変な人と出会い、会いつづける。それがたとえ身体有病であっても、病む身体を体験しているのは「私という心」である。様々な精神症状、あるいは心を痛める出来事、事故、事件、ここには対象喪失、被虐待体験等々、があげられ、これらはクライアントの今とこれからに負の影響を与え続ける。このような状態にあるクライアントにとって自らくよきところ>を見いだすことは想像だにできず不可能に近い。クライアントは唯々この体験に圧倒され、左右され、従属させられ、全くの受け身の状態に陥る。それでもクライアントが心理臨床の場を訪れるのは、自分ではどうすることもできない、自分はもう駄目だ、何ともできない、だから何とかしてほしい、治してほしいからである。受け身の要望のみで、自分で何とかできるとは、このようなクライアントにとって露とも思えないのである。

このとき、臨床家はクライアントを決してくあきらめないこと>を伝えつづけていくことになる。「あなたはもう駄目だ、どうすることもできないし、何ともならないと……、けれども私はあなたをそうは思わないし、決してあきらめない」と毅然、確固とした態度をもち伝えつづける。そして、この確固としたくあきらめない>ことからく希望をもちつづける>ことが生じる。クライアントが自分のことをあきらめない、希望をもちつづけるものとして臨床家を体験していく過程で、自らをあきらめない、希望をもちつづける心がはじめてほんの少しでも生じる。

### 4. クライアントと共に歩むくみつけるということ>の心理臨床過程とは

そこで、クライアントのさまざまな困難に向き合い、心理診断をしながら聴き、みて、尋ね、指示し、守る心理臨床過程を辿ることになる。その初期の過程はクライアントの今現在に焦点が当然当てられ、このことは極めて重要である。クライアントにとっては、改めて、今現在の「私」—自己体験に出会い、ここに新たな気づきが生まれる可能性が秘められている。

ここで、再度重要なこと、臨床家は常にクライアントのくよきところ、発達、成長し、変化しつづけるもの>へのまなざしをもっていなくてはならない。あたり前のことであるが、どうしてもクライアントの困難さ、大変さ、辛さにのみに眼がいきがちであるからこそ、このく

まなざし>を向けて心理臨床過程をクライアントと共に歩むのである。

そして、心理診断、聴き、尋ね、指示し守ることの心理臨床過程のなかで、クライアントは少しずつ自己過去経験を想起し、今現在との関連に気づき、見いだしていくことになる。初期に見いだされるこれらの気づきは負の色彩を帯びたものといってよい。今と過去とのつながりをクライアントが再体験していくその過程、即ち、いかにクライアントが再体験をしていくのかを臨床家は想像をもって、ああでもあろうか、こうでもあろうかと了解的に体験をしていくのである。そして、クライアントがこのようにある心理臨床家を体験していくとき、はじめて何とかしてくれる人ではなく、自分と共に歩む人として臨床家を体験しうる。そして、この様な心理臨床過程を辿ることにより今現在に呪縛されているクライアントが、これまでの全自己過去経験からなる「私」を知ることが生まれる。

ここに至り、クライアント自身がくよきところ>をみつめる旅路をゆつくりと歩みはじめる。

### おわりに

本小論のテーマくみつけるということ>は、筆者の以下述べる心理臨床経験から生まれたものである。

その起源は、子どもの発達心理臨床とおおよそ20年にわたり訪れた乳児院での乳児との関わりにある。子どもは、障害のあるなしに関わらず、そしてさまざまな問題を抱えていても、子ども自らもつ発達、成長する力を筆者にみせてくれ、体験できた。

また、精神科心理臨床を中心に思春期から成人に至るまでさまざまなクライアントと出会い、彼らが多種多様な困難を抱えながら、それでも本小論に述べたくみつけるということ>を共に歩んだ心理臨床過程でみせてくれたのである。

これらの心理臨床経験と重なるように、筆者自身の「己を知ること」の道筋がある。得手が少なく不得手が多く、不得手を認識しながら得手を生かしより得手にと心掛けてきた。

長所、短所・弱点に関して、短所・弱点をよく知ること努めてきた。精神テンポが速くいけば「せっかち」であり、ゆつくり、ゆつたりが難しく、そのため待つことが苦手である。普段の筆者はこのようであり、現在も変わらない。このような筆者が「待つこと・時のプレゼント」の重要性を論述してきた。

このことをよく認識し、心理面接では「ゆつくり、ゆつたり」、そして「待つこと」を常に心得としてきた。不思議なことに、臨床の場に身を置くとこのゆつくり、ゆつたり、そして待つことができ、10年、20年……何年でも待てるのである。事態、状況によれば、このような自分を見つけることができる。

本小論は、論文として論理的ではないが、クライアント利益に寄与するものと考え、ここに提起した。

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、191-2005、2005
- 4) 川井 尚：心の臨床—指示ということ—、日本子ども家庭総合研究所紀要、第43集、243-246、2006
- 5) 川井 尚：心の臨床—守ということ—、日本子ども家庭総合研究所紀要、第44集、291-294、2007
- 6) 川井 尚：母と子の面接入門、初版1990、医学書院 復刊2008、クオリティケア
- 7) 川井 尚：心の臨床入門—こころの言葉に会うこと、論創社、2009