

話題提供

「専門家である前に一人の人間として何ができるのか？」 ～困りごとを抱えた人の生活を考える視点～

飯田 昭人氏（北翔大学人間福祉学部福祉心理学科講師）



はじめに

北翔大学の飯田です。どうぞよろしくお願ひいたします。

このような場で、村瀬先生、田中先生と一緒にお話をさせていただく身分でないということは十分承知しております。私はいわゆる臨床経験としても、まだ10年ぐらいですし、私自身が特に何か人より秀でるものがあるわけでもございません。

今回の私の役割としましては、現在私が苦勞しているといいますか、いつもできないでいることが多いのですが、そのなかで、いろいろ考えていることですか、いろいろな人たちから教えていただいたこととお話したいと考えます。その話が皆さんにわずかでもお役に立てればと思っていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

ここでお話をさせていただくテーマは「専門家である前に一人の人間として何ができるのか？」というものです。私は臨床心理士という資格を取得し、8年ほど仕事をさせていただいていますが、村瀬先生が先ほどの基調講演でお話された、いわゆる援助職側の要因、話を聴くほうの人間の要因というのは、とても大きいのだと考えます。援助者側の人間性と言ってしまうと、どこか違うのかもしれませんが、援助者自身が援助者としての資格をもっているかということは避けて通れない課題であると思います。

援助者の人間性が大切といっても、もちろん、援助理論や援助技法などを勉強しなくてもかまわないということではないのですけれども、結局、理論や技法というのは、その援助者とセットになっているものだと思うのです。臨床心理学でいえば、精神分析ですとか、行動療法ですとかロジャーズの考え方というのは、それだけが何か浮き出ているのではなくて、結局、それを用いる人と一緒に作用したり、もしくは悪く作用したりするのではないかと考えます。フロイトやロジャーズの人間性を抜きにして、精神分析や来談者中心療法のみが影響をおよぼさないと思うのです。

また、スライドにあります「困りごとを抱えた人が自分で解決したり、折り合いをつけられたりできること」が大切だと考えます。結局は、カウンセラーでも、お医者さんでも、学校の先生でも、「専門家が解決をしてあげる」というよりも、結局、困っている人や悩んでいる人、

そういう人たちが「自分で何とかできたのだ」「自分で折り合いをつけられた」と思ってもらえることが、当たり前かも知れませんが、大切だと考えます。

問題や悩みは生活の中から生じてきたもの

それで、今日、いただいたテーマで、皆さんと一緒に考えたいことなのですが、結局、困りごとなどを抱えた人は、無理なことなのですが、その問題や困りごとと向き合うことは容易なことではない。これまで私がいろいろな人々のお話を拝聴する機会に恵まれたのですが、その人自身が語った相談内容はどれも、やっぱりその人の生活の中から生じた「悩み」であり、「つらさ」であり、「しんどさ」であるというのを忘れてはいけないと思うのですね。

われわれは、ともすれば、「虐待」だけが出てきて、「虐待に対して何ができるのか?」ということばかり考えてしまう。「発達障害」だけが何か浮き出てきて、「発達障害に何ができるのか?」と考えてしまいがちだと思うのです。それももちろん、違うということではないのですが、「その人の生活の中から生じてきたものなのだ」という視点、例えば、あるお母さんが「本当はしたくないけれども、つい手が出てしまうのです」とか、教室の中でじっとしていられない子どもが、「友達や先生との関わりでいろいろ悩んでいる背景もある」ということがわかるのと、ただ「虐待」「発達障害」とだけいうのでは、全く考え方が異なってくると思うのです。「その人の生活の中から生じてきた“困りごと”であり、“悩み”であり、“問題”である」という認識を持つことが、ともすれば、専門家といいますが、こういう臨床心理士の資格をとって仕事をしている上で、私は忘れてしまうことがあります。何か「問題」ですとか、そういうことばかりに目が向いて、ともすれば、「その人の生活を考える」ということ当たり前のことが忘れてしまいがちなのではないのでしょうか。でも、それではいけないのだということが、今日のテーマの1つだと考えています。

ですので、専門家である前に、1人の人間として、困りごとを抱えた方に何ができるのかを考えることが大切だと思います。

話を聴くということ

話を聴くということについて考えてみたいのですが、その人の困りごとをその人の感じているように聴くということについて、よく大切だと言われる“受容”とか“共感”というのは、やっぱり、できないというか、これらの言葉は曖昧なような気がします。

本当は、その人の感じているように想像し、その人が、どうなりたいのか。そして、どうなれば少しは今よりも安心できるのかという、その人の要望を確認することは本当に大事だと思います。でも、専門家というのは、ちょっと話を聞いて、「この人はいじめで悩んでいるのだ」とか、「人間関係のここで悩んでいるのだ」と、ともすれば、自分の心に浮かんだこと、考えたことがすべてのように思ってしまう。でも、目の前にいる人間がどういうことに困っていて、本当はどうなりたいのかという当たり前のことをやはり、きちんと確認できているかどうかと

いうことは、本当に大切なことだと思います。

援助者の人間性および自分自身の生活に着目すること

また、“生活”という話ですけれども、その人の生活を慮り、思い巡らすこと、考え抜くことなど、そういったことが自分にできているかということも、きちんと考える必要があると思います。そして、話を聴く側の人間の、人間性を養う視点というのも大事だと思います。

ここで申し上げる“人間性を養う”とはどういうことかと申しますと、私の考えでは、きちんとした一般常識、教養があるということ、そして、「この人に話してみよう」と思われるような謙虚さ、そういうものが自分にあるかを常に自問できる人間ということがまず挙げられます。また、自分一人で出来ることは限られているということを知っており、いろいろ人々と協力して事にあたるといふ、チームワークや連携の視点を持っているか、というもの。そういうものが、私がいま考える人間性を養う視点だと思っています。困りごとを抱えた人のお話を伺う資格が、そもそも自分にあるのかを考えることが必要だと思います。ちょっと抽象的な言い方で申し訳ないのですが、“お話を伺う資格”というのは、別に臨床心理士の資格だとか、何とかなる資格ということではなくて、相手から認められる、「ああ、この人には話してみよう」とか、「この人なら、何とかなるかも」と相手から思ってもらえる。そういった援助者側の資質が資格なのではないかと考えます。

それから、「自分は臨床心理士だからできるのだ」ですとか、「大学教員だから教えられるのだ」というのは、本当に間違いだと思っています。思っているのですけれども、自分自身、やはり、至らない点が多々あるので、どこかで、何かそういう雰囲気を出してしまっているところも否定できません。私自身も、やっぱり、自分自身の生活をきちんと問い直すことができていなくてもっと吟味しなければなりません。困りごとを抱えた人とお話をしていると、私が「その人の生活風景はこうじゃないかな？」と考えることに努めますが、例えば、クライアントが子どもだった場合、「先生って、今、疲れているの？」とか、「寝不足のようだけど、勉強のしすぎじゃないの？」とか、こちらの生活のことを言われる時があるんですね。ですから、自分自身の生活を問い直すことができているかということは、常に考えていきたいことであります。

相談者の要望を確認すること、相談者の生活を慮ること

そして、私が、少し、これまで経験させていただいたことをちょっと書かせていただいたのですが、警察で働いていた時、ある母親が私に、「息子の問題行動を何とかしたい以上に、息子のことを理解したいのです」と、強くおっしゃいました。正直なところ、私は母親の話を聴いて、「このお母さんは、息子の問題行動を何とかしたいのだろう」と、そんなことばかり頭にあったのですが、その母親に「私はもっと息子のことを理解したいのです」と言われたことで、母親の要望をきちんと聴くことのできないでいたこと、自分の視点だけで物事を考えてい

たという、ミスであり、決めつけをしてしまいました。そういうことは今でもあるかもしれません。

対人援助職に共通して言えることだと思うのですが、相手の話を聴いて、相手の思いや気持ちを想像することは必要ですが、それが安易な決め付けや思い込みであってはならず、クライアントがどうなりたいのか、どうなれば少しは安心できるのかを確認していくことが大切だと思います。

また、別の事例についてお話させていただきますが、「僕は“引きこもり”でなく“潔癖症”を何とかしたいのです。自分の家では、汚らしく思えて、座ってご飯を食べることはできないのです。ごはんは立って食べているのです」と、20歳前後の男性がおっしゃいました。この事例についても、私は“引きこもり”ということが頭にあって、「この男性の引きこもりをどうしたらいいのだろう」「“引きこもり”について、どういったことから手がつけられるだろうか」と、そういうことばかり考えていたら、ご本人から「潔癖症を何とかしたいのです」と言われ、私自身の視点が強すぎて、その男性の立場になって考えることができていない一例です。また、“潔癖症”と一言でいっても、この男性が自分の潔癖症をどうとらえているか、どういうことに困難を感じているか、そういったことを考えるのが大切であり、「潔癖症だからこうだ」という短絡的な理解は、本当に危険だと思うのです。この男性を想像していただければ、とても過酷だと思うのですが、お家で座ってご飯が食べられないのです。おそらく、ご飯を食べるといのは、一日の中で一番リラックスできる、そのような時に立ってご飯を食べざるを得ない、本当にしんどいと思うのです。そういう人間に自分がどういうお手伝いができるのか、どういうお役に立てるのか、この時も考えさせられました。

時間も限られているので、かいつまんでお話すると、この男性はとても音楽が好きで、あまり上手ではなかったのですが、エレキギターが好きでした。「孤独で、人を信用しない」と以前、彼が言っていたのですが、あるとき、男性から「ベースを一緒にやってくれ」と言われたのです。私も面食らって、正直やったことなかったのですが、男性のエレキギターに合わせる形で、本当にサビのちょっとしかできないのですが、私もそれにズン、ズン、ズンって合わせるようなことをしました。その後、少しずつ、男性は外に出るようになり、アルバイトを探すようになりました。

援助者側の人間性を養う視点

また、こちら側の人間性を養う視点ということで、これも私の経験談なのですが、東京のほうでスクールカウンセラーをしていました。その時の子どもに、何気なく言われたのは、「解決するのは自分だけど、相談してよかった」ということでした。解決というのは、こちらが提供するものではなく、その人自身が見つけ出すことなのだと、その子どもの話から学びました。

短い間ですが、いくつかの臨床現場において、多くの子どもや家族に関わらせていただいて、

これは私の一意見ではあるのですけれども、子どもというものは、やはり、大人を学歴や経験でなく、やっぱり、その人自身を本当に見ているなど思ったのですね。私は大学院のいた時に、一度だけ大人のクライアントから、「先生は何大学卒業ですか？」と言われたことがあります。この大人の人は、私の風貌や話し方などから、心配になったのでしょうか。「大丈夫なのかな、この人で」と（笑）。

でも、子どもというのは、そんな学歴とかでは、おそらく見ていないと思います。むしろ、先の話にも出ましたが、「この人は大丈夫なのだろうか」「この人は信用するに足る人間なのだろうか」ということを考えていると思います。

“非行”の子どもと接した経験からお話をさせていただきます。ちなみに“非行少年”というのは法律用語であり、レッテル貼りではないですけど、本当に彼らの視線が突き刺さるといえるのか、信頼に足る大人なのかと見ていたと思ったのですね。それで、これはちょっと比喻ではあるんですけど、子どもたちは、「大人という“鏡”を通して、子どもは自分がどう映っているのか」を確認していると思うのです。それで、その子どもが、その大人という鏡を見て自分が歪んで映っていたら、子どもが歪んでいるわけでは決してないので、結局、鏡である大人の問題だと思うのですね。でも、私たち大人は、自分がどこかで悪いとか、だめだなど思いながら、つい弁が立ちますし、子どもより、ちょっとだけたくさん生きているので、言いくるめたりすることができると思うのです。子どもは純粹で、結構、そういう大人のいやな面はちゃんと見ているのですね。でも、大人という鏡を通して、子どもが自分自身すら気づいていなかったような発見が、その鏡を見てあれば、ひょっとしたら、その大人は、鏡の役割を少しは果たしているのかもしれない。ひょっとしたら、カウンセラーや医者だけじゃなくて、対人援助に関わっている学校の先生ですとか、児童養護施設の先生ですとか、いろいろな援助職の人々にも、言えることなのだと思います。

次のお話ですが、北翔大学の学生が優秀だということを伝えたいわけではないのですけれども（笑）、私にこう言ってくれた学生がいます。「先生の講義の説明より、先生方同士の仲の良い様子を見て、“連携”の大切さが分かったような気がする」と。

私はある講義で、チームワークや連携の大切さをがんばって伝えつつもりだったのですね。その学生は、私の講義の説明ではあまりよくわからなかったけど、ふだんの本学の教員同士のやり取りを見たり、ときには意見をぶつけたりするのを見て、「先生たちってチームワーク良いですね」と言ってもらいました。その時に、私は、自分の講義のまずさは反省しなきゃいけないんですけど、しっかりしている学生というのは、そういうところが、やっぱり見えているのですよね。私が警察にいたときも「僕のために学校の先生とか警察の人とかがみんな集まって、何かやってくれているの？」と言われたことがあります。つまり、連携というと、何かこちらがシステムを作ったり、そういうことばかり、どこか頭にあると思うんですけど、決して、そういうことばかりじゃなくて、こちら側が、連携先の相手の人を尊敬したり、その人の長所を推測したり、その人たちと一緒に仕事をするのが子どものためになるのだという

ことを信じて活動することが大切で、そういう雰囲気はこの学生は感じ取ったと思うのですね。ですから、本当に質がいい連携とかチームワークというのは、相手を尊敬したり、相手の長所を見つけたりできる。そしてそのようなことができる専門性の高い人同士が一緒になって問題点などについて考えていくことではないのかと経験的に考えたことです。

一人の人間として多くの人たちに育てていただいた

私は、ちょっと、ここには書き切れませんでした、人間というのは自分だけの頑張りではどうにもならないことがあるという、当たり前のことですが、そういうことを実感しています。でも、私はとても恵まれていて、専門家としてという前に、人間としていろいろな人たちから育てていただいているというのを実感します。詳しく説明する時間はないんですけども、いろんな方々との出会い。家族や恩師、先輩や同僚。私の前職である警察の皆さんとの出会い。今、某高校でスクールカウンセラーをしているのですが、そちらの先生にもご指導いただいています。また、うちの大学がお世話になっている養護施設の先生や子どもたちといろいろお話をさせていただいたり、関わらせていただいたりして、「ああ。自分は全然、わかっていない」「これでよく偉そうに学生に講義しているな」とか、そういうことに気づかされるのです。

でも、ひょっとしたらですけれども、「自分はこれだけわかっているんだ」という、そういうカウンセラーや援助職よりも、「私も今、一生懸命、勉強しているし、必死に生きている。君もいろいろ大変かもしれないけど、君にとってこの時間を意味ある時間にできないかな」と素直に伝えたほうが、子どもには伝わるのではないかと、甘いですが考えたりします。

生活を考えることの重要性

スライドとして最後になりますが、今までお話しさせていただいたことは、すべて、生活のうえで考えてきたことなのですね。私は、やっぱり、カウンセラーや臨床心理士などが何か理論や技法にこだわりすぎて、その人自身を見ることができていなければ、結局、それは独りよがりの方法や支援だと思ってしまう。素晴らしい理論も技法はたくさんあります。それについて、一生懸命、勉強しなきゃいけない。私も、その最中です。ですが、それにばかりとらわれていると、時に、人を見ていないことがあると思うのです。「この理論に、今、自分はきちんと則っているか?」とか、「この理論どおりではないのでは?」とか。でも、やはり、その人自身をきちんと見るということができていない心理療法をはじめとした対人援助というのは、結局、独りよがりだと思えます。たくさん、いろいろな勉強をしても、それは、やっぱり独りよがりになるのかなと。

その人自身を見るということは、その人自身の生活における考え方や振る舞い、思いや悩み、希望などをこちらが想像力をめぐらして考えていかなければならないと思うのです。稲田先生にご指導いただいているのは「想像力が妄想になってはいけない」ということです(笑)。本当にその人自身のことを考えて、そのための想像力を巡らして考えるということが、やはり大

事だと思うのですね。

時間がそろそろ来ましたので、私が今の時点で考える上質な生活支援というのは、困りごとを抱えた人が、やはり、原則、「自分で何とかできたのだ」と。まあ、飯田さんにもちょっとお世話になったかもしれないけど、「俺が頑張った」「私が頑張った」というふうな思いは、基本にあるべきだと思います。かつ、そういう専門家や、おそらく皆さんの中でも多くいらっしゃると思うのですが、そういう相談を受けた人は、目立たずに、困りごとを抱えた人の生活をきちんと考えていくことができる人間であるのだと考えます。

ご静聴どうもありがとうございました。