

心理臨床界の歩き方の一例

—自身の経験を振り返って—

関西大学大学院心理学研究科 阿津川 令子

要約

本稿は、筆者自身が修士課程修了後に心理臨床家として歩みだした最初の10年を振り返り、どのように学びを深め、様々なトレーニングを受けてきたかを記したものである。

修士課程の過ごし方、修了後の学び、仕事上の研鑽、心理検査や心理療法の習得、学会への関与、人とのつながり方などの観点から、心理臨床界の歩き方の一例を示した。心理臨床家の成長・発達過程は様々であろうし、領域や依拠する学派によって訓練過程は異なるであろうが、本稿ではその一例を示すことで、後進のキャリア形成に貢献することを目的としている。

キーワード：心理臨床家の成長・発達、最初の10年、キャリア形成

I. はじめに

筆者は現在、臨床心理専門職大学院の教員として後進育成の立場にあり、2年間という限られた期間内で臨床心理士候補生を教育するという難しい責務の一端を担っている。このような大学院生教育に携わっていると、「2年間でどこまでのことが出来るのか?」「2年間で何を教育しておくべきか?」という基本的な疑問にさいなまれ、悩んでしまうことが多い。また、近視眼的に観ると、大学院修了と臨床心理士資格試験合格が短期目標になってしまいがちであるが、その先修了生達が長い年月をかけてどのように成長し、心理臨床に熟達していくのかに想いを馳せると、楽しみでもあるが老婆心ながら懸念も生じてくる。特に、修士課程修了後の10年の過ごし方が気がかりとなっている。

本稿では、筆者自身の修士課程修了後の10年の過ごし方を振り返り、心理臨床界の歩き方の

一例を示すことによって、後進のキャリア形成に貢献することを目的としたい。また、このような作業を行う際、心理臨床界では避けることができない若干の個人史的記述も含んでいることをあらかじめお断りしておきたい。

II. 出立

筆者は大学の学部生時代、小学校教員養成課程に所属しており、専門は家庭科教育学の栄養学専攻で、調理科学や栄養科学を学んでいた。大学3回生の時ふと手に取った岩波新書の一冊が、その後の筆者の人生を大きく変えてしまった。これが、宮城音弥著「精神分析入門」(1979)である。その後続けざまに同氏の岩波新書を数冊読みあさり、読みあさった後、「私はカウンセラーというものになろう」とすっかり心を決めていた。もちろん当時、資格認定協会による臨床心理士資格はなく、学問の世界にあっても心

理学のなかでは実験心理学が主流であり、「臨床心理学を学ぼうとする人間は変人である」というような偏見に満ちていた時代である。なろうと決めたのはいいけれど、どのようにすれば「カウンセラーというもの」になれるのかは、筆者にはまったくわからなかった。

学内の教育心理学の先生方に相談したところ、教育心理学関連授業に出席することを許され、3～4回生の間に精神医学、大脳生理学、心理学講読、発達心理学、心理検査演習等を片端から履修させていただいた。この時に、YG検査、バウムテスト、PFスタディ、内田クレペリン作業検査、ビネー式知能検査などの基礎を教えていただいたことがその後の臨床経験にかなり助けになっている。特に、バウムテストとPFスタディについては、一谷彊先生から職人芸的な教えを受けることができたことは幸いであった。

教育心理学の先生方からは、公務員としての心理判定員や家庭裁判所調査官の職も紹介されたが、筆者はひとまず別大学の大学院教育学研究科教育学専攻教育心理学専修に進むことにした。大学院では、臨床系の授業や教員は少なかったが、私はC. R. Rogersの研究者でもある澤田秀一先生に師事することができ、修士論文作成や日頃の修学上の悩みに関して、人間中心の姿勢に接することができた。澤田先生は幼児教育とC. R. Rogersの研究者であったが、私の修士論文のテーマは、なぜか箱庭療法であった。当時の私には大変難しかったが、C. G. JungやS. Freud、そして河合隼雄先生の図書を数多く読んだ。また、箱庭療法が研究テーマであったため、当時愛知教育大学にいらっしゃった西村洲衛男先生やC. G. Jungの研究家であった秋山さと子先生を直接お訪ねし、示唆に富んだお話をうかがうことができた。

大学院の授業のなかで、「グロリアと3人のセラピスト」のVTRを観る機会があり、澤田先生から、C. R. Rogersについてのコメントをしていただいたが、私は当時から、F. S. Perlsのゲシュタルト療法が気になって仕方がなかった。

VTR上のF. S. Perlsはとても恐ろしかったが、徹底的に「今—ここ」を追求する逃げ場のないアプローチに大変魅せられたことを覚えている。これが、後のトレーニング経験につながっていく。

臨床系の大学院ではなかったため、日常的に、教育心理学や社会心理学等その他の心理学、教育学など近接領域の学問と接する機会が多かった。学部生時代に一般心理学・臨床心理学の基礎のない者としては、同級生より以上の努力が必要であり、教員や同級生とのディスカッションは必死であった。修士論文中間発表会では毎回大変厳しい指摘をされ、何度も涙した。その悔しさもあってか、修士課程の2年間で読破した図書と論文は、教育心理学や臨床心理学に限らず、社会学、宗教学、文化人類学、芸術学など他分野にも渡り、数ははかりしれない。人生でもっとも濃密に活字を読んだ時代であったと言える。お勧めしたい書物は数多くあるが、そのなかであえて感銘の一冊をあげるとしたら、V. E. Frankle「夜と霧」(1983)であろう。気分が滅入ったときには、今でもV. E. Frankleを読むことにしている。

Ⅲ. 最初の10年 —仕事、学び、そして人とのつながり—

1. 発達相談

筆者が臨床家として出発したのは、発達相談の現場からであった。初志は「私はカウンセラーというものになろう」であったが、現実的に職に就くには、土地柄もあって発達相談員になるしかなかった。多少不本意ではあったが、就いた限りは一生懸命やらざるを得ない。この時に出会ったのが、新版K式発達検査である。職場の上司である心理判定員の先輩方に、ほとんどつきっきりでご指導いただきながら、3ヶ月ほどで何とか立ち立つことができた。職場での実地指導の他、発達検査や発達心理学について学べるセミナーには、3年間ほど集中して

足繁く通った。何か所かで非常勤勤務をしていたので、重症心身障害児～軽度の発達の遅れの子どもまで、幅広く検査・相談を行う機会に恵まれた。また、発達相談は、発達検査の結果をもとに相談・助言を行う場であるが、それ以前に、子育てに悩む保護者へのカウンセリグ的な関わりでもあることに気づき、モチベーションは上がった。

発達相談には数年従事していたが、今から思えば貴重な出発点であり、新版K式発達検査を理論・実技ともに徹底的にたたき込んでいただいたことが、大変ありがたかった。多少不本意なスタートであったとしても、臨床家として無駄な経験は何一つないと今なら思える。

2. カウンセリング・心理療法

筆者は臨床家としての最初の10年には、公立機関における発達相談、公立教育センターにおける教育相談、大学病院と公立単科精神病院における精神科臨床を経験している。基本となる精神医学や精神科リハビリテーション学など業務に直接関わる学習はその都度集中的に自学でこなしていたが、これとは別に、カウンセリング・心理療法に関わるトレーニングにも積極的に参加していた。

修士時代に端を発する人間性心理学への関心は、人間関係研究会主催のエンカウンターグループやフォーカシング等のワークショップに参加することへつながっていった。また、日本人間性心理学会や日本心理臨床学会などの年次大会に先駆けて行われるワークショップでは、様々な心理療法に触れられる企画や、演劇の竹内レッスンなど自己啓発的な企画もあり、それらへの参加体験はいずれも現在の筆者の大きな糧となっている。これらのワークショップの一つがきっかけとなって、筆者はさらにゲシュタルト療法へと導かれていった。

我が国におけるゲシュタルト療法の先駆者である倉戸ヨシヤ先生がちょうど関西におられ、関西でワークショップやトレーニングに参加出

来る機会があることを知って、筆者はすぐに参加することを決めた。2度ほどオープンワークショップに参加した後、50セッション訓練(125時間)に入った。これは、約1年かけて、125時間のトレーニングを受けるシステムである。1ヶ月に1回程度の頻度で、1泊2日、2泊3日などの合宿形式で行われる訓練であり、8～10名程度の固定されたメンバーとともにグループ形式で進められた。この後、何年かおいてから、さらに50セッション(125時間)のセラピスト・トレーニングを受ける機会にも恵まれた。臨床家としてゲシュタルト療法の訓練を受けると同時に、自分自身の「生き方」について深い気づきをもたらされた訓練でもあった。

カウンセリング・心理療法に関するスーパービジョン(以下、SVと略す)は、職場内で受けられる場合は職場で、受けられない場合は外の機関で受けていた。後者の場合は、もちろん自費払いである。

3. グループアプローチ

グループの取り扱いに関して、この10年間に筆者は何層にも重なる学びをしている。

一点目としては、エンカウンターグループへの参加体験やファシリテーター体験である。数え切れないほどのグループ体験を重ねて、グループの動きや発展過程、ファシリテーターの役割と態度、グループの安全感をどのように醸成させるのか、自己理解や他者理解がどのように進むのか、などについて大きな収穫があった。

二点目としては、Tグループへの参加体験とトレーナーズ・トレーニングの体験である。自己成長型・自己啓発型のグループとして、エンカウンターグループとTグループの両方へ参加できたことで両者を比較することができ、それぞれの長所・短所への理解が深まった。Tグループ参加体験から、ワークショップ運営や体験型研修の進め方が上達したと感じている。クリエイティブO. D. (2003)を参照されたい。

三点目として、精神科臨床に従事するように

なってから SST や集団精神療法を行える必要があり、これらの単独研修会や関連学会に積極的に参加していたことである。また、同時期に、サイコドラマにも傾倒しており、ワークショップに何度も参加している。これらは主に、日本集団精神療法学会主催の企画であったり、学会経由で知ることが出来た。日本集団精神療法学会主催のプレコンgresや年次大会中の研修のなかには、非会員でも参加できるものがあることを紹介しておきたい。

四点目としては、先述のゲシュタルト療法の訓練が、グループで行われていたことであろう。サイコドラマと同様に、グループ内でアクションメソッドを行っていく際に、いかにグループメンバーの力を活かすか、ということについて身をもって学べたと感じている。

五点目としては、家族療法を学ぶ機会を得たことである。家族療法で高名な先生が県内に転勤してこられたことを契機とし、職種・職場を越えて勉強会を開催し、奇をてらわない基本的な家族療法を継続的に教えていただいた。

六点目としては、嗜癡行動についての自助グループ（主に AA や断酒会）に参加させていたでいたことであろう。こちらは、当事者の方々が筆者の「師匠」である。

筆者は正直言って集団が苦手であり、日常生活のなかではグループ行動があまり好きではない。あまのじゃくな発想だが、グループが苦手だからこそグループアプローチをこの時期に集中的に学ぼうとしていたと言える。この10年間のもっとも大きな成果は、グループの扱いに習熟したことであろう。

4. 心理検査

臨床家として出発して精神科臨床に従事することになった際、もっとも困ったのはロールシャッハテストであった。ロールシャッハテストに関しては、実に多くの方々に助けていただいた。以前に同僚であった方からクロッパ法による解釈を個人SVで教えていただきながら、

阪大法は講座に通い詰めて学んだ。講座終了後は、勤務先の付近に阪大法に習熟した方がおられたので「勉強会」と銘打って定期的に実際の事例理解についてご指導いただき、併せてWAIS 等他の心理検査についてもご指導いただいた。

5. 学 会

学会との関わりとしては、筆者の最初の学会入会は、修士課程時代に、日本心理学会、日本教育心理学会、東海心理学会、日本心理臨床学会であり、その後、日本人間性心理学会、日本心理劇学会、日本集団精神療法学会、日本嗜癡行動学会などに入会している。もちろん、年会費がかさむので、取捨選択しながら退会したのものもある。

若手時代の学会参加の楽しみは、ワークショップへの参加、知り合いが増えること、高名な先生とお近づきになれること、同じ世界で活躍する同胞や先輩方の姿が刺激になること、いろいろな地域へ行けること、などであろう。年次大会に参加する際には、会期中に必ず1回は発言（質問、意見）することを自身の目標としていた。

筆者は小さな学会における発表は修士時代から行っていたが、全国版の大きな学会における個人発表は、臨床経験数年を経てからである。極度の緊張とあがりのため、いろいろと失敗談がある。全国版の学会デビューを果たしてから数年は、1年に1回、もしくは2年に1回の発表ができるように目標をおいていた。当時から研究志向はまったくなかったが、以前に同僚であった方から「日常の臨床に埋もれることなく、学会の場に出て、広く世間を知りなさい」と学会参加・発表を勧められていたからである。

6. 人とのつながり

臨床家として出発して最初の10年、今から思えばこの時に会った多くの「師匠」や「尊敬できる先輩」、そして同胞たちとの出会いが筆

者の今日を支えてくれており、何よりも財産になっている。かつて自身が勤務していた職場を院生の実習施設とさせていただいたり、かつて職場の「尊敬できる先輩」であった方にその後個人のSVをお願いしたり、かつてワークショップで出会って知り合いになった方と何年もの後に同僚になっていたりする。心理臨床界（およびその周辺領域）は結構狭い世界である。一生懸命に学んでいると、思わぬところに応援してくれる方が現れることがある。一人一人のお名前をあげることは差し控えるが、多くの「師匠」「尊敬できる先輩」や同胞に恵まれたことを深く感謝したい。

学会やワークショップ、研修会、講座などに参加した際には、受動的な一参加者として終わらず、いろいろな方と知り合いになり、交流を深めることを強くお勧めする。ご縁の深い方とは、その後生涯を通したおつき合いとなるだろう。

IV. 最初の10年の後

臨床家として働き出して10年経過した後、公私ともにいろいろなことが重なって筆者は心身の健康を崩してしまった。3年ほどは療養にあて、仕事は続けていたが学会や研修にはあえて参加せず、ゆっくりした時を過ごした。

その後、精神科臨床から離れ、学生相談と後進育成、そして産業臨床の場に身を置くこととなった。これまで身につけてきた知識・技能と経験は、分野を移しても意外と役立つことに気がついた。分野を移すと、さらにまた新しい出会いが待っている。近年も新たな「師匠」を得て学びを深めつつ、関連の学会や研修会に参加しながら、さらなるブラッシュアップをはかっているところである。

V. 個人史との関係

筆者のアイデンティティは「職人」であり、心理臨床家として働くことは心理臨床家として

「生きる」ことだと感じている。そこには、自分自身の個人史や心理的課題と切っても切れない関わりがある。心理臨床という特殊な世界に身を置くこととなった職業選択の業（ごう）に始まり、原家族の問題や自身のライフサイクルに関わる心理的課題・問題は怒濤のごとく押し寄せて、筆者の人生は公私ともに複雑なものとなっている。危機的な時期にはもちろん、自身の課題・問題と格闘すべくカウンセリング、各種セラピーにも通ってきた。クライアントを通して突きつけられることも多く、こちらはSVの場を使っている。いずれにせよ、自身の個人史や心理的課題から目を背けることなく、正面から向き合うことを大切にしている。

心理臨床家にも様々なタイプがいるだろうが、筆者は自身の個人的経験を「内的資源」として臨床に活用することが多い。活用する仕方が独善的にならないように、今後も「師匠」とともに確認していく必要があると考えている。

VI. おわりに

こうしてあらためて最初の10年を振り返ると、筆者自身はその後の人生を左右するほど非常に濃密な時間を過ごしてきたことに気づく。100人の心理臨床家がいれば、100通りの成長・発達の過程があるだろう。筆者のそれは、名付けるとしたら「全力疾走うさぎ型→かめ型へのシフト」と言えるのかもしれない。青年期のようながむしゃらなエネルギーも情熱も今はないが、心は凪いでいて平安である。今後も地道に、「かめ」的なブラッシュアップを続けていこうと思う。

周囲の同胞たちを眺めると、地に足を着け、同じ分野・同じ勤務先で何十年も勤務している方も多い。それぞれの「生き方」「果たす役割」と「物語」があるのだろう。筆者は職を転々とし、異なる分野を渡り歩いてきた。ちょっと風変わりではあるかもしれないが、一人の心理臨床家の物語短編として、本稿が後進の方達に何

らかのお役に立てれば幸いである。「私はカウンセラーというものになろう」と決意した20才だった筆者は、今も「カウンセラーというもの」を続けている。

最後に、文中には直接引用していないが、本稿を執筆しながら思い浮かんできた図書を参考文献としてあげておきたい。

文 献

Frankle V.E. 霜山徳爾訳(1983) 夜と霧, みすず

書房.

宮城音弥(1979) 精神分析入門, 岩波新書.

村瀬嘉代子編(1990) 心理臨床の実践, 誠信書房.

日本精神技術研究所(1982) グロリアと3人のセラ

ラピスト—トランスクリプト(日本語訳)

—, (株)チーム医療.

竹内敏晴(1995) ことばが劈(ひら)かれるとき,

思想の科学社.

竹内敏晴(1989) からだが語ることば, 評論社.

柳原光(2003) クリエイティブO.D., プレスタイ

ム.