

ブリーフセラピーが心理臨床家の養成に貢献できることは何か： スクールカウンセリングの現場から

八巻 秀*

I. はじめに

私の心理臨床経験の始まりは、東京都心部にある精神科クリニックでした。そこでの師匠でもあったクリニックの院長は、主に精神分析の考え方を重んじていて、研修生の立場であった私も当然のことながら精神分析という壮大な臨床理論を学ぶことが必須事項でした。ケースを担当しながらクライアントの転移や自分の逆転移などを指摘され、教育分析を受けながら自己分析を行う…そのような臨床あるいは研修の現場から始まった私の心理臨床のものの見方は、今となってはブリーフセラピーの世界にどっぷりとはまっています（いやいや精神分析の考え方を捨てているわけではありませんが…）。また特にここ数年は、臨床心理士養成大学院の教員として働いていたり、実際に小中高等学校の現場でスクールカウンセラーとして勤務したり、あるいは学校現場に派遣されて講演をしたり教師へのコンサルテーションを行ったりなど、特に教育臨床・学校臨床といわれる主にスクールカウンセリングの現場において、心理臨床活動に携わることが多くなってきました。

私自身の臨床における考え方の重心が「精神分析的思考」から「ブリーフ的思考」へ、そして臨床の現場が「病院臨床中心」から「教育臨床中心」へと少しずつ変わってきている中で、今回のシンポジウムのテーマをいただいたので

した。このシンポジウムでの発表内容を考えるにあたって、自分の頭の中ではその内容のコンセプトは意外とスムーズに出てきたように思います。もしかすると、このシンポジウムの準備を通して、自分の臨床経験やそれを通してのものの見方の変容の過程が整理できたのかもしれませんが。この論文の執筆を通して、さらにその整理が進むことを願いつつ、さっそく本論を進めていきたいと思っています。

II. スクールカウンセラーのペア勤務の経験から感じたこと

東京など大都市部を除いては、その土地に在住・在勤する臨床心理士の数は少なく、スクールカウンセラーのなり手が少ないというのが、地方の教育臨床現場の実情です。ところがスクールカウンセラーを派遣してほしいと強く望む学校は地方でも多く、少ない人材でより多くの学校にいかにかスクールカウンセラーを派遣するかという点で、地方部におけるスクールカウンセラー配置のやりくりにはどこも苦勞しているようです。

以前私が所属していた秋田県臨床心理士会も苦肉の策として、スクールカウンセラーの「ペア配置方式」という方法をとっておりました。それは一つの学校に2人のスクールカウンセラーを派遣して、各々が週1回4時間ずつ勤務するという勤務形態です。この方式だと大学院を出たばかりのような若手の心理士が、中堅以上のスクールカウンセラーとペアで一つの学校に

30

* やまき心理臨床オフィス / 秋田大学教育文化学部附属教育実践総合センター

勤務することにより、指導を受けながらスクールカウンセリング活動を行えるというシステムです。いわゆる大学病院における研修医のように研修指導を受けながら勤務するという体制です。このシステムによって若手も（ある程度は）安心してスクールカウンセラーとしての勤務が可能となります。私もここ数年ほど何人かの若手のスクールカウンセラーの方と組んで勤務する経験を持ちました。

ところで、私がスクールカウンセラーとして勤務した時の最初の方針は「その学校内で仲の良い先生（あるいは職員）を2人以上作る」なのです。そのために最初は徹底的に先生方へのジョイニングに専念します。そして少しずつ仲良くなった先生からいろいろな情報を聞き出すことができるようになれば、あとは生徒とのカウンセリングを中心にじっくり取り組むことができることが多いのです。そのような流れで勤務し始めていると、先生方との雑談の中で決まってもう1人のスクールカウンセラーの評判も耳に入ってくるのです。「（もう1人のスクールカウンセラーの）A先生は、生徒を任せるとよくやってくれるし、生徒や父兄からの評判も良いんですが、あんまり話したことないんだよね〜」「A先生、職員室にいとポツンとしていることが多いんですよね〜何か元気ないよね」などなど。先生方から聞こえてくる声は「生徒や保護者からの評判はボチボチだが、先生とのコミュニケーションは今ひとつ」という厳しい評価。これではいかんと思い、A先生にさりげなく「先生方にもっと声かけてみたら？」とアドバイスすると、A先生も「そうですね」としっかりと返事してくれる。そうしてしばらく様子を見るが、やはり大きな改善が見られず、また先生方から同じような評判が聞こえてくる。「結局これは、年齢や経験の問題なんだろうか？それともキャラの違い？」と自問自答した時も

ありましたが、A先生と私の学校内での臨床活動の仕方の違いについて、様々な情報を元に考えてみると、ふと忘れかけていたクリニック（研修生）時代の自分の体験が思い出されてきました。そして、A先生と研修生の頃の自分の行動パターンがよく似ていることに気づかされたのです。その似ている部分とは「その時期に“何か”にとらわれて、まず考えることが行動することより先行していたこと」。この“とらわれ”には、その人によって、いろいろなものが入り込んでいると思われませんが、研修生時代の私は“人間とはこうあらねばならない”という強い自分の「信念」に近いものが、この“とらわれ”の一つだったかなと、今からふり返ると思い出されます。

そのようなことを考えているうちに、この“とらわれ”から私を少し自由にしてくれたのが、「ブリーフ的」な発想、つまりブリーフセラピーの哲学のようなものだったのだということも思い出してきました。今でも思うのですが、臨床の現場で行き詰まっている時、これらの状況を打ち破るには、セラピスト自らの中に「ブリーフ的」な部分を広げていくことは、行き詰まりを打破する一つのあり方ではないかと、私自身のささやかな経験から強く思うのです。

III. 「ブリーフ的」とは何か

ちなみに「ブリーフ的」な部分とは何かという点については、以前の論文（八巻、2005）でも1度書きましたし、この雑誌の読者なら常識的な問いなのかもしれませんが、もう一度確認のために示しておきます。以下の「ブリーフ的」に対するキーワードは、私の主観プラス以前の学会の企画において参加者の皆さんから聞き出したものも含まれています（表1）。

このように「ブリーフ」のイメージとは、“若々しく、体も頭も働かせている”という印象が強

表1 「ブリーフ的」のキーワードの例

短期・効率的
ざっくばらん
楽しい場を作る
会話すること
ユーモア
面白いこと・良さそうなことは何でもやってみよう
解決志向
相互作用の重視
変化の重視
サービスの意識
自由な発想
トリッキー
現状の硬直化しているものを打破すること

32

く出ているように思います。あらためて「ブリーフ的」なことは、頭も体も「うごく」こと、つまり「できる」ことが基本コンセプトなんだとつくづく感じます。このコンセプトから、ブリーフセラピーは心理的な出来事を内省的に掘り下げていくのとはまた違う、動きや関係の中で心理変化のポイントを探し出し変化を促していくという「実効性の高い」臨床のスタイルが確立しているのではないのでしょうか。

ちなみに菅野(2006)は、カウンセラーとしての「わかること」と「できること」の違いについて、これまでのカウンセリングの世界が伝統的に「わかる」レベルに留まっていたことを指摘しています。ある意味で“とらわれ”にとらわれている状態は、「わかる」ことに留まっている状態ともいえるかもしれません。考えてみると、私たちが受けてきたこれまでの学校教育では、「わかる」と「できる」が一緒であるという大きな誤解があるようにも思います。わかればできるなんて甘いものじゃないことは、臨床の世界に限らず社会に出れば、常識のことかもしれません。

さて、ここで考えておきたいことは、どのようにすれば「わかる」から「できる」へ持っていけるのかということです。そのための養成・教育とはどうあるべきなのでしょう。 「でき

る」ようにする教育の典型は、職人の世界に代表されるような「徒弟教育」があげられると思います。津川(2005)も指摘するように、我々が行っている心理臨床活動は、職人の世界から学ぶものは多いことは確かなようです。前述したように「できる」ことを重視する「ブリーフ的」なエッセンスは「職人的」な要素も多いのかもしれない。

IV. セラピストの新しいタイプ論

この「ブリーフ的」というイメージを共有したところで、このイメージを参考にしながら、高良(2005)が示したユニークなセラピストのタイプ論をここでご紹介しようと思います。高良氏は、世のセラピストは大きく分けて二つのタイプがあると述べています。それは「思考内省系」と「筋肉運動系」です。それぞれのタイプについての説明は以下のとおりです。

(1) 思考内省系：じっくり熟考して内的イメージを大切にするタイプ。臨床心理学を志向する多くの方々は、内的世界で遊ぶことが得意なこのタイプ。

(2) 筋肉運動系：考えることよりも行動を好む。失敗を糧にして成長してきたタイプ。能動型サービスをしがち。

高良氏自身は自らを「筋肉運動系」であると述べており、心理臨床というサービスを提供する者として、自らの臨床的態度(タイプ)を洞察することは、心理面接の雰囲気を知覚する上で大切であると述べています。個々の心理面接に限らず、スクールカウンセリング活動を行う学校現場であっても、スクールカウンセラーと教職員とが織りなす互いの雰囲気が、通常のスクールカウンセリング活動の善し悪しを決めるといったら言い過ぎでしょうか。ちなみに学校の先生は、極端にいうといわゆる「体育会系」のりの(要するに考えるより動く方が優先する)

タイプの方が多いように思われます。あるいは別の観点で述べるならば、心理変化より行動変化の方を優先して考えるタイプの方が多くのではないのでしょうか。そのような先生方の中で、スクールカウンセラーが「思考内省」を重視した振る舞いをされると、学校内では貴重な唯一の存在、悪く言えば浮いてしまうあるいは学校の先生方には扱いにくい存在になってしまうでしょう。似たような現象は、研修などで身につけた「カウンセリング・マインド」を強く持つ教育相談担当の先生や養護教諭が、他の先生方から孤立しがちになってしまうことにもよく見られます。良い意味でも悪い意味でも「心理学ずいた」あるいは「思考内省タイプ」に偏りすぎているスクールカウンセラーでは、今の学校組織内では煙たがられる存在になってしまう可能性は高いと思われます。

元々臨床心理学を志向する人は「思考内省系」が多いという高良氏の指摘には、大学院で臨床心理士養成教育の経験を持ってみると、まったく同感・痛感するところです。多くの「思考内省」傾向が強いかつ頭の良い優秀な学生が、幸か不幸か臨床心理士指定大学院に入学し、そして修了して臨床現場に入っています。そのような学生や臨床家には、明らかに臨床的な“筋肉”はついていないことは、ほぼ確かかと思われます。だからこそ臨床家や臨床家を目指す多くの方に足りないと思われる「筋肉運動系」を活性化させる、つまり自らの臨床的な意味での“筋肉”を意識して鍛えていく必要があるのではないのでしょうか。

では、そのために何をすれば良いのでしょうか。先に示した「動く」こと、「できる」ことを基本コンセプトとするブリーフ的なものの捉え方の中にそのヒントが隠されていると思えるのです。

V. 心理臨床家が『筋肉運動系』を鍛えていくために何をするのか

ここで、これまで私なりに実践してきた「臨床的“筋肉”トレーニング」をいくつかご紹介したいと思います。

1. 相手の動きを読む練習：身体言語を読む観察力

秋田大学では2001年から毎年、大学院生や心理臨床家を対象として「催眠療法」と「動作法」のワークショップをそれぞれ開催し、また大学院の正規の授業においてもこの二つの技法の実習を行っています。どちらの技法も「言語」だけではない、「非言語」あるいは「身体言語」を丁寧に観察し利用する臨床技法であることは共通しています。大学院生にとってこのカリキュラムは、そのような“観察眼”を鍛えることにつながっているようです。これらの技法そのものを実際に臨床で使用しなくとも、その技法を使ってみる体験実習を何度も繰り返すことによって、臨床においては重要な武器となる“観察眼”をトレーニングすることが可能であると思われる。それは料理人が包丁を毎日研ぐように、心理臨床家は“観察眼”を磨くというイメージでしょうか。吉川（2005）も同じように催眠を臨床家の観察力の向上のためのトレーニングとして奨めています。

2. 場（空気）を読む練習：雰囲気をつかむ・見立てる

高良（2005）が指摘する「雰囲気」は、それを読む・見立てるというトレーニングの対象にしてもよいのではないかと思います。この「雰囲気を読む・見立てる」ということは、ある意味では日常茶飯事なので、その行為を行う場面を限定して、そこで意識的に行うことがトレーニングになるのではないのでしょうか。例えば、会議中などの議論の流れやその空気を読む、飲

み会での自らの振る舞いの研究してみる、などあげればきりがありませんが、多くの大学院生が体験すると思われる学会（研究会）の裏方の仕事をやってみることなどもこの「場の雰囲気」を読む練習としては格好の機会かもしれません。多くの大学院生が大学の先生から命令されて（？）やっていることは、実は臨床のトレーニングに十分なりうるのです。もちろんそれを「意識」していなければ全くトレーニングにはならないでしょう。

3. 現場で動いてみる練習：フリーズしない体にする

様々な現場において、あいさつ、声かけ、雑談を振るなどという「声を出していく」技能は、人間関係を円滑にするためには大切なことですが、これも意識すれば臨床的“筋肉”トレーニングになります。斎藤（2005）は「フリーズしない体」という表現で、人間の持っている自由なコミュニケーションの可能性を示唆しています。フリーズしないとは、その場で動ける（あるいは反応できる）体になっているということ、つまり「エネルギーにあふれる反応の良い身体を持つ」ことです。そのためには声を積極的に出していくこと、「声を出す」ことは一つの運動なのです。まさに“筋肉”トレーニングです。私たちはこれまで「聞く」ことを重視した考え方を学ぶ機会が多かったように思いますが、それと同じくらい重要なのが自らの「声」なのではないかと思えます。菅野（2006）も指摘するように、私たちは相手に届く「声」をもっと鍛えていく必要があると思えます。また私自身は「講演」をすること（あるいは研修会や授業など大人数の前で話をする）も重要な心理臨床活動の一つである（八巻, 2006）と考えていますが、それと同時に講演は、会衆に届く「言葉」や「声」を発する機会として重要な“筋肉”トレーニングになりうるのではないのでしょうか。

これまで臨床心理士が行う講演は、心理臨床活動においては副次的なものという考え方が多かったように思われますが、むしろそれに対する取り組み方次第で心理臨床活動や臨床的なトレーニングにもなりうると考えられるのです。臨床心理士が講演をするという機会が増えている今、このように意識していくことも重要かもしれません。

VI. ブリーフセラピー（的ものの見方）が心理臨床家の養成に貢献できること

これまで述べてきたことをまとめてみましょう。本論で一番お伝えしたかったことは「臨床家として（特にスクールカウンセラーは）“筋肉”をつけるという発想」の重視という点です。“筋肉”という部分の変化に比べて“あたま”の変化はなかなか時間がかかるもの、それこそ「ブリーフ」的に臨床の腕を上げる手段・発想としての“筋肉”トレーニングがあるのではないかと思います。別の言い方をすれば、「知恵がないなら、体力（行動）で勝負！」ということでしょうか。これらの発想は、学校現場における心理臨床活動においては、まず学校のニーズは何かを“足”でつかむ、つまり情報収集はあらゆる所からジョイニングしながら探し出す、という初期のフットワークの良さにつながっていくのだと思います。私自身も用務員との雑談という何気ない会話から、教員が密かに使用している「たばこ部屋」の存在を聞き、そこに通い詰めてそこで教員と仲良くなっていったなどという経験などは、“足”でつかんだ心理臨床活動の一つとして思い出されます。

ブリーフセラピーの哲学は、これまでの「思考することによって、動ける」という心理臨床家養成のプログラムに加えて、「動くことによって見えてきたものを思考する」という新しい養成のあり方を提供していると考えられます。そ

れは特にスクールカウンセラーの養成には必要不可欠な養成のあり方なのではないかと思われます。学校臨床においてネットワーク活用型心理援助を提唱している田嶋（2003）も「介入しながら考える」「動きながら考える」という面接室の外に出て動いていくという臨床心理士の姿勢も重要であると指摘しています。田嶋氏はブリーフセラピストではありませんが、この指摘は十分にブリーフセラピーの哲学と共通しているといつてよいでしょう。そして本論で示した臨床的“筋肉”トレーニングというブリーフ的発想によって、この「動ける」部分を心理臨床家が意識的に鍛えていくことができるのではないかと考えています。

最後に、この田嶋氏の研究室のシンプルなスローガンをご紹介して本論を閉じたいと思います。

「ここはアマチュア、腕はプロ。補おう、腕

の不足は体力で」

引用文献

- 斎藤 孝（2004）コミュニケーション力。岩波新書。
菅野泰蔵（2006）カウンセリング方法序説。日本評論社。
高良 聖（2005）雰囲気としての心理面接：そこにある10の雰囲気。日本評論社。
田嶋誠一（2003）臨床心理行為の現状と課題。臨床心理行為：心理臨床家でないとできないこと。氏原寛・田嶋誠一編 創元社。
津川秀夫（2005）心理臨床における基礎研究のすすめ：宮大工の知恵に学ぶ。ブリーフサイコセラピー研究, 14, 51-57。
八巻 秀（2005）ブリーフセラピー的实践研究とは。ブリーフサイコセラピー研究, 14, 44-50。
八巻 秀（2006）スクールカウンセラーが「講演」を行うということ：講演・研修会における心理教育的アプローチの可能性。日本心理臨床学会 第25回大会プログラム・抄録集, 43。
吉川 悟（2005）臨床心理学キーワード 第27回観察。臨床心理学, 5(4), 567-568。

(2006年11月26日受稿)