

日本ブリーフサイコセラピー学会 第31回オンライン大会 《自主シンポジウム》  
セラピストが「臨床思想」を持ち・整えるということ

## なぜ私が 「臨床思想」というものを 考え始めたのか

アドラーの読み返しからの学び  
「臨床思想」を持ち・整える  
ことの意義



## 臨床現場で苦しんだ20代・30代

- ◆20代半ば：スーパーバイザーや先輩の振る舞いをマネたり、教を一生懸命聞きながら、取り入れようとした。→ うまく臨床をやれない自分！
- ◆20代後半：アドラー心理学やブリーフセラピー、家族療法という自分にフィットした臨床と出会う。それを懸命に取り入れようとする。  
→ うまく行ったり、いかなかったり！
- ◆30代半ば：大学勤務となり、自分の実践を理論化する機会に恵まれる。  
→ 臨床実践が落ち着いてできるようになったという感覚。  
→ でも何か物足りない…それはなんだろう？



## 再びアドラーを読み返す



◆40代：新たなSVRを探し始める。

→ なかなか見つからない～！

→ アドラーをSVRにすればいいのかも！？

・ アドラーの著作（特に「アドラーの生涯」に興味）を読み返す。→ アドラー心理学の3つの側面を再認識

● アドラー心理学は「技法・理論・思想」の3側面から体系化されている。



・ これまで「技法」と「理論」は学んできたが「思想」は意識してこなかった。

・ アドラーは「思想」をどのように生み出したのか？

## アドラーの臨床家としての生涯

■ 20代：ウィーンで開業。腕の良さで評判となる。

→ 「技法」の時代

■ 30代：フロイトの研究会に招かれて、共同研究をする。その後41歳の時に決別。→ 「理論」の時代

■ 40代：46歳の時、軍医として世界大戦に従軍。帰国後、「共同体感覚」について語り始める。

→ 「思想」の時代

■ 50代以降：アメリカに渡り、専門家や一般市民に向けて精力的に研修・講演活動。

・ 講演活動中にスコットランドで死去。享年67歳。

## アドラーの技法・理論・思想の時代 の変遷から学べること

- ◆ 「技法」の時代のアドラーは、診察を楽しみ、目の前の患者がよりよくなることを大切にしていた。
- ◆ 「理論」の時代のアドラーは、より多くの人に自分の考えを伝え広げようとしていた。
- ◆ 「思想」の時代のアドラーは・・・
  - 人が幸せになることとはどういうことか、について考えを深め、それを伝えようとしていた。
- 「思想」の時代に、より広い「人間観」「幸福論」を展開（+政治的な活動も）していった。
- 「思想」を持つことで、「目の前のクライアントがより幸福になるために、私に何が出来るか」と考えられるように。→ **オーダーメイドな臨床が可能に！**

## 東豊氏も「思想」を強調し始めた？！

- 心理臨床家の東豊氏は、初めは技法中心の発信をしていた。例) 虫退治。ジョイニング。
  - 次第に、それら臨床実践の理論背景として、「システム論」さらに「P循環理論」を唱えていった。
- そして現在は・・・
- 最近出版された本のタイトルが、「超かんたん 自分でできるあなたと家族が変わる ちょっと不思議なサイコセラピー ~P循環の理論と方法」であり、その中では「感謝の実践」を強調しています。
  - 今の東先生は、人の生き方(=思想)について、述べ始めているのではないのでしょうか。



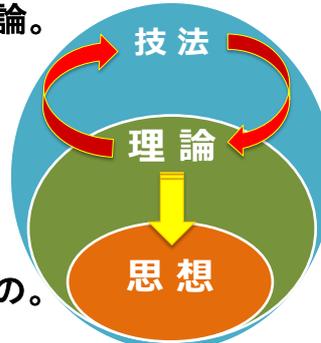
## あらためて「臨床思想」とは何か？

- 多くの心理療法は、技法と理論の循環で体得していく。理論が進化すると技法も進化し、逆もまた然りだが、それらを一方的に、常に学び続けなければならない。
- ✓ 「臨床思想」とは、技法(実践)と理論(考察)の循環をしながらも、一歩深めていく人間観・幸福論。

例) 共同体感覚。P循環論。

外在文化。臨床的主体性。

- 技法は「手足」・理論は「頭」・そして思想は「体」に喩えられる。
- 臨床思想は、臨床実践の核になるもの。



## 「臨床思想」を持ち・整えることの意義

- 「思想」は究極的には個人的なもの。故にそれを意識すると、個人の持ち味による臨床活動ができる。
- 臨床活動での迷いが、ある意味安定したものには？
- ✓ **技法と理論の循環だけにとどまらず、思想と理論と技法の循環を起こす。**その循環によって、既製の技法を自分なりに使いこなし、自分の持ち味による技法を生むこと(=技化)ができるようになる。
- ✓ 技法と理論を学びつつ、思想を深めていくことが、自分の臨床の技化がなされ、**自分の持ち味を活かした(技化した)臨床が可能となるのではないか。**

セラピストが「臨床思想」を持ち・整えていく  
ということ

## これからは「臨床思想」についても 大いに語り合いましょう

- セラピストが日々の実践を通して、各自で自分オリジナルの「臨床・実践思想」を深めていく。

**技法 ⇄ 理論 → 思想 の流れ**

**思想 の 共有**

- その「思想」を、セラピスト同士で多声的に分かち合うことが必要では？！。
- 分かち合いを通して、さらに自分の「思想」を深めて、それを持ちながら、日々の幅広い臨床実践に臨んでいく。  
**思想 ⇄ 理論 ⇄ 技法**
- これらの専門家同士の循環が、現代の臨床活動には大切になってくるのではないか？！

## 私の話題提供における参考文献



臨床アドラー  
心理学のすすめ  
八巻・深沢・鈴木  
(遠見書房)



人生の流れを変える  
ちょっと不思議な  
サイコセラピー  
東豊  
(遠見書房)

- あらためて  
〈ブリーフ〉はどこから来たのか、そして、どこへ向かうのか - 〈ブリーフ〉の臨床思想の試案  
「ブリーフサイコセラピー研究」 2017年 第26巻 1号, p.7-20.  
もお読みいただけると嬉しいです！