日本心理臨床学会　第41回大会 《自主シンポジウム》
心理臨床の腕を上げるには？～ブリーフセラピストからの提案～

セラピストとして
“ボディー”を鍛えるということ

【話題提供】
八巻　秀
（駒澤大学・SYプラクティス）

自己紹介　八巻　秀（やまき・しゅう）

- 公認心理師・臨床心理士
- 駒澤大学 文学部 心理学科 教授・SYプラクティス 代表
- やまき心理臨床オフィス・スーパーバイザー
  岩手県総合教育センター・スーパーバイザー
  沖縄国際大学非常勤講師、某市のいじめ問題対策委員

✓ 私設心理相談・精神科クリニック・心療内科病院・スクールカウンセラーなどでの30年間の心理臨床経験

✓ 秋田大学大学院・駒澤大学大学院での、21年間の心理臨床指導経験

✓ 心理師・医師・家裁調査官などへのスーパービジョン経験15年間

あるスーパーバイジーAさんの呟き

最近は職場では、心理検査のオーダーが多いんです。まあ～テスターの仕事ですよね～

いろいろな研修も受けているんですが、発達障害や心理査定の研修が多いかな～

そのせいか、検査の取り方は前よりもうまくなったかもしれないです。

でも、これでいいんでしょうか？

何か物足りない感じが・・・

このAさんの現状は～

- 日々の心理臨床活動は忙しい。毎日ケースを次々と捌いている感じ。
- 時々研修会などには参加し、専門家として研修・研鑽は積んでいて、カウンセリングや査定などのスキルは、駆け出しの頃より上がっている実感はある。
- ・・・でも何か物足りない。「このままで良いのか？」という意識がある。
- Aさんにとって、物足りないものは何か？

私自身もそうでした。

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、教えを一生懸命聞きながら、取り入れようとした。

→ 思うように、うまく臨床をやれてない自分！

◆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観や技法と出会う。それを懸命に取り入れようとする。

→ うまくいったり、いかなかったり・・・

◆30代半ば：　大学勤務となり、大学院生に臨床指導したり、研究会や学会などで、自分の実践を発表し振り返る機会に恵まれる。

→ 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？

新しい試みを始めた40代

◆40代：新たにスーパーバイザーSVRを探し始める。

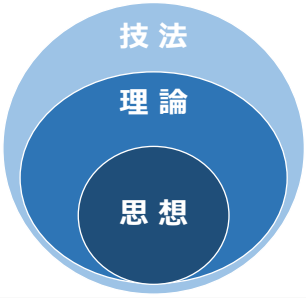
→ なかなか見つからない～！

→ アドラーを心の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。

●アドラー心理学は「技法・理論・思想」の３側面から体系化されている。

→ アドラー心理学の３つの側面を再認識



• 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ことに気づく。

✓ **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、軍医として第一次世界大戦に従軍。
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３つ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・・・

➢ **人はどう生きていくのか、人が幸せになる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・緩やかな「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、**「目の前のクライエントがより幸福になるために、私に何ができるか」**と考えられるように。

➢**オーダーメイドな臨床が可能に！**

「臨床思想」とは何か？

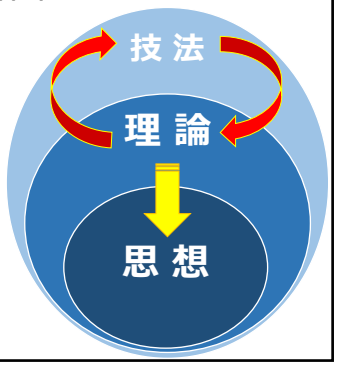
- 多くの心理療法は、**技法と理論の循環で体得**していく。
- 理論が進化すると技法も進化し、逆もまた然りだが、それらを一方向的に、常に学び続けなければならない。

✓ **「臨床思想」**とは、技法（実践）と理論（考察）の循環をしながら、深めていく**緩やかな人間観・幸福論。**

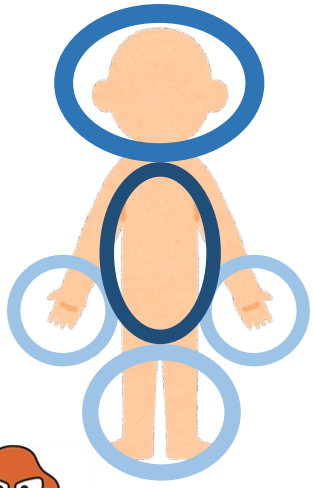
例）　共同体感覚。　P循環理論。対話主義。

外在文化。　臨床的主体性。

➢**臨床思想の意識化**は、臨床実践において核となりうる重要なもの。

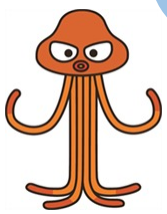


喩えて言うならば～



✓「**技法**」は～　「手と足」
✓「**理論**」は～　「頭」
✓「**思想**」は～　「体（ボディー）」
と喩えられる。

- これらをバランスよく持つことで、“人”として臨床活動ができる？！
  ～偏りがあるのは火星人！笑



☞ 人として**“ボディー”を鍛える**必要あり！

いかにセラピストとして“ボディー”を鍛えたら良いのか

✓ いかにセラピストとして「臨床思想」を学んでいったら良いのか？

● **技法や理論の学び**と**思想の学び**の違いがある。
→ 技法や理論は**「垂直的」な学び**。
→ 思想は**「水平的」な学び**。

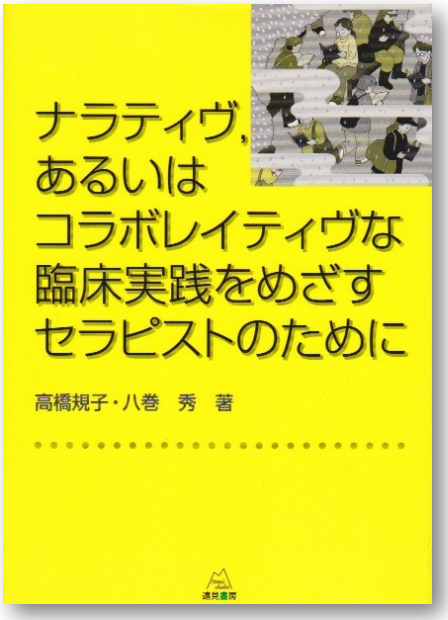
研修・SVや本から一方向的に学ぶ。教えていただく。

自分自身や仲間との「対話」を通して学ぶ。

- ここで一人の臨床家を紹介。

高橋 規子さん。2011年11月13日逝去。享年48歳。

ナラティヴ・アプローチの実践と研究において、独自の世界を作り上げた気鋭の心理臨床家。



ナラティヴ、あるいはコラボレイティヴな臨床実践を目指すセラピストのために

遠見書房

ワークショップでの高橋さんの言葉 （1）

- クライエントが語ったことから湧いて出てくるセラピストの想像や推測を質問の形にして発話する。
- 喩えると、クライエントと2人で洞窟を肩を並べて歩き進んでいくというのがナラティヴのイメージ。クライエントは自分の洞窟の専門家である。
- モダンの中で生きているクライエントと（ポストモダンを生きる）ナラティヴ・セラピストとの間で、異文化コミュニケーションが起こる。ナラティヴ・セラピストはクライエントを異文化に誘い込むという感じ。

ワークショップでの高橋さんの言葉（2）

- モダン文化にとっては、内在した考えというのが当たり前。それに対して、ポストモダンでは**「外在文化」**、そう呼ぶにふさわしい領域がある。その中では**外在が当たり前の文化**である。
- **「外在文化」**はポストモダンの一種の文化。何かの性質が人に内在しているのではなく、外在しているものとして扱うことが可能。**外在しているものに彩られて人が構成されている**、と考えるのがポストモダンの**外在文化**。

ワークショップでの高橋さんの言葉（3）

- 外在化というのは、モダンの文化からポストモダンに移行する作業。
- **外在文化においては、人は記述された構成物**なので、どう記述されているかを（ナラティヴ・セラピストは）その方からお聞きするということ。
- ナラティヴ・セラピストは、**外在文化**の中にいて、その発想によって、**外在文化**の発想において生じている新しいストーリーにクライエントを導いている。

高橋さんの臨床家としての格闘

- 師匠の元、システムズアプローチを体得。

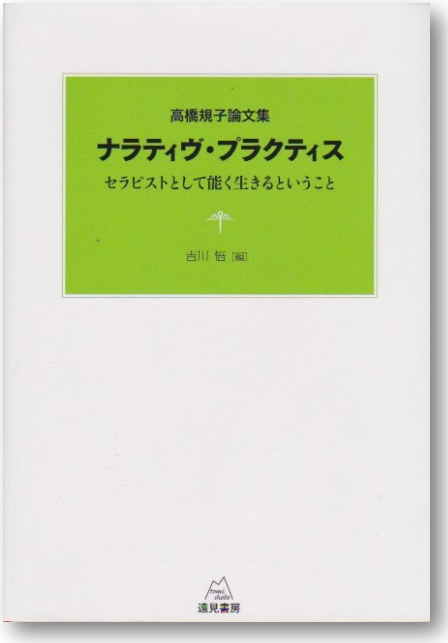
垂直的学び

- 突然、師匠から「ナラティヴ（＝社会構成主義）」の認識論の獲得を命じられ、それに取り組む。
- 日々の臨床活動と研究会や学会での発表などにより「ナラティヴ・セラピスト」として自立。

- 更なる研鑽により**「外在文化」**というオリジナルな臨床思想を持つように。

水平的学び

✓ このような**「垂直的学び」と「水平的学び」のバランス**が、自らの**「臨床思想」を体得・深化**させるのではないか。



ナラティヴ・プラクティス
セラピストとして能く生きる
ということ

遠見書房

あらためてセラピストとして“ボディー”を鍛えるとは

✓ 理論と技法の（垂直的な）学びにとどまらず、臨床思想の（水平的な）学びもしていくということ。

● **水平的な学び**とは～

- 仲間との**水平的な対話**。
- 研究会や学会などでの自らの臨床実践と考察を発信する。

✓ これらの行為を繰り返しつつ、**自ら思索を繰り返し**、**「臨床思想（＝緩やかな人間観・幸福論）」を積み重ねていく**こと。

✓ このように、**意図的に繰り返し思索していく**ことが大切！

「臨床思想」に深めていくことの意義

- 「臨床思想」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、安定したものになりうる！？
  → **不確実の中での耐性**ができる？！

✓ 技法と理論の循環（垂直的学び）だけにとどまらず、その循環を思想に深めていく（水平的学び）。そのことによって、**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**のではないか。

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、各自でオリジナルの**「臨床思想」**を深めていく。
- その「思想」をセラピスト同士（研究会・学会など）で**多声的・水平的に分かち合う**ことが必要！
- 分かち合いを通して、さらに自分の「思想」を深めて、それを持ちつつ日々の幅広い臨床実践に臨んでいく。
- これらの**セラピスト（同士）の対話**が、自らの“ボディー”を鍛え、臨床の腕を上げることになる！

技法 ⇄ 理論 → 思想 の流れ

思想 の シェア

思想 ⇄ 理論 ⇄ 技法

私の話題提供における参考文献

臨床力アップのコツ
（遠見書房）
第２部の 第9章を
私が担当執筆しています。

〈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！

- ブリーフサイコセラピー学会員以外の方は、私の**オフィシャルサイト**からダウンロードして入手できます。以下がURLです。

https://www.yamaki-shuu.com/treatise/#17-12

以上で

私の発表を終わります。

ご清聴ありがとう

ございました。

ご意見・ご感想をいただければ幸いです。
yamaki@komazawa-u.ac.jp