

PCAと他学派との狭間を生きる

伊藤 研一

(学習院大学文学部心理学科)

理科系での挫折と彷徨

私は高校では自分が理科系人間と信じて疑わなかった。特にはじめはどこからアプローチしてどう解いていいかまったく見当がつかないような数学の難問に取り組むことが好きだった。こうかなと思い、解いていこうとする、しかし、「だめだ」とわかる、ああかなと思い、また解く、これもうまくいかず、しばらく放置する。いつもあたまの片隅のどこかにはその問題がひっかかっている。あるとき、「これだ！」とひらめき、解けたときの喜びは何ものにも替えがたかった。1970年頃の東大の入試にでた数学の問題で、格子状の道路があって犯人がその道を縦や横に進みながら左下の地点から対角の右上の地点まで逃走する。警察官3人(だったか)を途中のどの地点に配備すれば捕まえられる確率が最大になるか、という問題を見たとき、探偵ガリレオではないが「実に面白い！」と思った記憶がよみがえる。

だから東大の理科I類に合格した時にはうれしくて仕方がなかった。「これで好きな勉強が思う存分できる」と思ったことを今でも昨日のこのように思い出せる。

しかし、喜びと希望に満ちあふれた私を待っていたのは強烈な挫折感であった。数学の演習でプリント一枚に書かれないいくつかの問題。少ない公理から出発して定理を導き出すという問題だった。まず問題に魅力を感じられない。しかし難しい。全部は解けず、苦勞して何題か解き、演習の時、黒板にそのうちの一つを書いた。それを見た教師は皆に向かって「ね、簡単でしょ」と当たり前のように言った。心の中で「えー、あんなに苦勞したのに」とつぶやいた。もっと驚いたのは、自分ではどうしても解けなかった問題を黒板上ですらすらと苦も無く(とみえた)解いていく同級生を見た時だった。

この後も高校では「物理」に相当する「解析力学」、「化学」に相当する「熱力学」

等々、すべて「なんじゃ、こりゃあ!？」の世界だった。しかも高校の時のように「チャート式」のような参考書がないのでお手上げ状態が続いた。そして通常は1年生で入る部活に入ることを決め、高校時代好きだった加藤諦三が入っていたワンダーフォーゲル部に2年生時に入ったのだ。しかし、結局は地図も読めず、集団生活にもなじめず1年間で辞めることになる。まさに「wander(さまよう)」の始まりである。さらに2年生でどの専門を選ぶかの志望届を出さなくてはならないのだが、血迷った私は親にまったく相談せず!「進学不志望届」(というものがあることを教務課で知ったのだが)を出してしまった。

教養課程を3年間やって専門課程では地球物理学科に進学した時も「理系の女神(がいるとして)」は微笑んでくれなかった。よく一緒に遊んだ仲間、同じように講義がわからない学生が一人いて「文学部に転科しようと思う。ついては文学部の教授に相談するんだけど、心細いから文学部棟までついてきてくれ」と声をかけてきた。「え、転科?そんなことできるんだ」と驚いた。でも自分はどこに進みたいかまったく見当がつかない。悩んだあげく授業期間が終わる前から夏休みをはさんで2か月間ヨーロッパを一人でまわることにした。はじめと終わりの場所だけ決まっているオープンチケットとスチューデントレイルパス(2等車乗り放題、ユーレイルパスの学生版)で出かけた。さまざまな国のさまざまな人と出会い、時には旅を共にして「ああ、人間て面白いな」と感じた。帰国してから、フロムの本を読んだり、フランクフルトの読書会に参加したりして、教育心理学科に転科しようと思った。その時相談したのが1977年当時教育心理学科にいらっしやった佐治守夫先生と肥田野直先生(専門は教育評価)である。佐治先生は「(転科は)もったいないねえ」と穏やかにおっしゃった一言が印象に残っている。肥田野先生はにこにこ微笑まれ、ウェルカムな雰囲気だったので、何回か相談に通った先は肥田野先生のところであった。教育心理学科に転科してから、理科系のときは180度変わって、「講義内容がその時間中にわかる!」ことがとてもうれしかった。文字通り世界の色が新鮮に見えたのを覚えている。

本誌掲載のご講演で、村山先生が「迷うこと」の大切さを強調されていることから、長々と私の迷いと彷徨について書かせていただいた。苦しかったこの過程を経て、迷って悩んでいいのだということを身をもって学んだ。

エンカウンターグループとの出会い

転科を決断した年、大学の学生相談所主催のウィークリー・エンカウンターグループ(週に一度2時間くらい(だったと思う)自由に本音を話し合うグループ)に参加した。一度二人のファシリテータ(学生相談所の助手)の一人とぶつかり合った(内容は忘れた)。その日の夜、夢を見た。父親を背負い投げで投げ飛ばし、ぐったりした父親を心配になって「大丈夫?」と声をかけるという夢。グループ体験が反映していると思った。「面白いなあ」と感じ、心は急

速に臨床心理学へと向かった。その後、ロジャーズの「出会いへの道」を見たり、実際に宿泊を伴うエンカウンターグループに繰り返し参加したりした。しかし、最初の体験ほど意味深く感じるような体験はなく、しだいに足が遠のいた。

京都大学との第1回合同カンファレンス～河合隼雄先生との出会い

修士2年生の時に中学入学を目前にひかえた男子の不登校のクライアントA君を担当した。母親との並行面接で母親面接は私の先輩が担当。今から考えると軽度の知的障害と愛着障害をもったむずかしいクライアントだった。ただ、私が知っているのは来談者中心療法的遊戯療法だけである。しかも本を読んだだけ。ひたすらアクスラインの8原則を金科玉条のようにして臨んでいた。最初から驚くことばかりだった。まず、初回、プレイセラピーを終えて一緒に母親面接が終わるのを待っていると、突然待合室を出てしまう。あわててドアを開けるとすぐそこにいて「びっくりした?」。その後もプレイルームの中ほどにあるアコーデオンカーテンを見つけ、部屋をそれで仕切り、クライアントはドアのある側、私は奥の側に振り分けてカーテンを閉めて一人で遊ぶ。なんとか工夫して二人で遊べるようになってからは、2階にあったプレイルームの窓からミニチュアの玩具を捨ててしまい、「先生拾ってきたら」と真顔で言う。私は「窓からものを捨ててはいけないことになっている」「この時間はA君といっしょにいることになっている」などと「最小限の制限」繰り返すしか能がない。

1980年だったか京都大学との第1回合同カンファレンスが開かれることになり、そこでこのケースを出した。河合隼雄先生がその場にいらしゃった。京大の院生が百家争鳴のごとく次々に意見を発するのに驚いた。最後に河合先生が「君がこの子の大変さをわかっていたら、君は下に行って拾ってくるはずだ」とコメントされた。「この子は乳幼児期に母親との関係が十分に育っていない。その時期の子どもがよくものをつかんで捨てて、母親がそれを拾うことを繰り返すよね。それをここでやろうとしているんじゃないかな」目からうろこが落ちるとはこのことかと思った。

次回、クライアントが窓からミニチュア玩具を捨てた時に、私が「拾ってくるよ」というと「もうしないからいいよ」と答えたことに河合先生のコメントの妥当性を痛感した。

心理臨床と責任～村瀬孝雄先生との出会い

彼を担当して一年くらいたってから、実践を事例報告にまとめて紀要に載せるつもりで、村瀬孝雄先生にコメントを依頼した。当時、村瀬先生は立教大学教授であった。事例報告を送ってから、しばらくして村瀬先生から自宅に電話があり、話したいことがあるから会いましょうといわれた。立教大学最寄りの

池袋の喫茶店で、開口一番、低いが張りのある声で「このケースの責任はいったい誰がとるんだい？」と尋ねられた。いきなり中心を突かれた感じで、その問いへの返答が全く浮かんでこないことに気づいた。もちろん、「私」に違いないが、その「私」の中に内実を伴った答えが存在しないのである。その後、とにかく村瀬先生の話を一言漏らさず聞かなければという思いで聞いた。詳細は忘れてしまったが、すべて最初の問いに集約される内容だったと思う。

その場でスーパービジョンをお願いしたところ、「まずは、自分で考えなさい」と一言。まさに茫然自失である。

何とか態勢を立て直し、それまでの母親面接の記録、自分の記録を何度も読み返した。すると、乳幼児期から不登校にいたる現在までの彼の生き方が一つのストーリー（土居、1977）として浮かび上がり、援助の方向性も見えてきた。この瞬間、高校の時に数学の難問を解く過程と重なった。

多面的アプローチ～村瀬嘉代子先生との出会い

博士後期課程に進学と同時に文京区の教育センターで非常勤の教育相談員として勤務した。その頃、スーパーバイザー（といってもケースをたくさん担当していた）でいらっしやったのが村瀬孝雄先生の奥様である村瀬嘉代子先生である。数年後大正大学カウンセリング研究所に勤務されることになるが、私もそちらに引っ張っていただいた。

カウンセリング研究所には子どもから大人、神経症圏から統合失調症圏、さまざまな発達障害までいろいろなクライアントが来室していた。

村瀬先生からは、今の私の臨床の土台となるものを築かせていただいた。特に当時は多面的アプローチ、現在では統合的心理療法と呼ばれている臨床が実践されていた。狭義の心理療法面接だけでなく、実際に料理をクライアントと作ってスタッフや他のクライアントにふるまったり、クライアントやその保護者と一緒に年末に餅つき大会を行なったりと、一見型破りな実践の裏に、クライアントに対する的確な理解と細やかで多重なねらいが込められていた。

今現在、私は中学校で週1日スクールカウンセラーをしている。孤立感の強い不登校の生徒とプレイセラピーをしながら、徐々に元気が出てきたあたりで、体育の教員と一緒にバスケットボールをしたり、理科の教員と実験をともにすることをしたりして学校とのつながりを回復する実践を試みたことがある。ここには多面的アプローチが生きていると考えている。

フォーカシングはむずかしい？～壺イメージ療法との出会い

前述のクライアントとの臨床が軌道に乗ったころ、村瀬孝雄先生とお会いしてから一年ほどたった。そこであらためてスーパービジョンを電話でお願いしたところ、「できる限りやってみましょう」と引き受けていただいた。「できる限り」のところ少しばかり心細さを感じたことを覚えている。

スーパービジョンは初めのころは毎週していただいた記憶がある。何年後か村瀬先生がジェンドリンのフォーカシング（1982）を村山先生、都留先生と訳されたことを知り、スーパービジョンの時間をお願いした。しかし、セッションの途中でプロセスが進まなくなったところで、村瀬先生が「進まないね。やめよう」とあっさり中止された。自分には「フォーカシングはむずかしい」と思わされた。

別のあるセッションで「壺イメージ療法」に関する当時広島修道大学の田畠誠一先生のコピーを見せていただいた。心の中にあるものが入っている「壺」を思い浮かべて、そこに入って中の感じを味わい、出てから蓋をするという方法である。とても興味を惹かれた。実際、当時学生相談で担当していた自己臭恐怖の女子学生に適用したところ、徐々に症状が緩和し、親密な女性の友人ができて、終結にいたる経験をした。

その後、1984年、壺イメージ療法の臨床例に関するクローズドの研究会が開かれるということを村瀬先生から知らされ、一緒に広島まで出張した。発表者は私や田畠先生、栗山一八先生、富永良喜先生、松木繁先生、であったが、討論者の中に村瀬先生をはじめ、中井久夫先生、増井武士先生、成瀬悟策先生（司会兼）がいらしたのである。私は先の自己臭恐怖の事例を出したが、特に中井先生の縦横無尽、博覧強記のコメントに強烈に驚かされた。帰りの新幹線の車中で、村瀬先生が「あそこ（中井先生のこと）までいくと張り合う気にもならないね」とおっしゃった。村瀬先生にしてそうかと思わされた。このときの事例と討論は「壺イメージ療法」に収められている（田畠、2019）。

ともあれ、言葉よりイメージのほうが有効そうなクライアントに対しては壺イメージ療法を行なう場合が多かった。

フォーカシングはむずかしくない～アン・ワイザー・コーネルとの出会い

フォーカシングから離れて10年くらいたった頃、アン・ワイザー・コーネルのフォーカシング入門マニュアル（1996）に出会った。一読して「ああ、これは自分でやっていることに重なるなあ」と感じた。私の考えでは（間違っていたらごめんなさい）ジェンドリンの方法は「シフトする」ことに重点があり、コーネルの方法は「フェルト・センスと一緒にいる」ことに重点がある。

そこでフォーカシングをコーネル法で大学院のゼミで行なった。その中の一例がフォーカシングで極めて劇的な変化を生じ、その後、その大学院生が悩まされていた手足の冷えや片頭痛、腹痛などの症状がきれいに消失したのである。さらにはその院生がカウンセリング演習の課題として行って、行き詰っていた試行カウンセリング（鑑、1977）が大きく展開することになった（伊藤、1999）。目をみはる思いであった。

これをきっかけにフォーカシングに本格的に取り組み始めた。

セラピスト・フォーカシング、内観法、臨床動作法、スーパービジョン

心理療法面接をしていると、強さの程度はいろいろあるが、違和感を感じることもある。ここでセラピストがそのクライアントを思い描いてフォーカシングを行なうと、その違和感と適度な距離をとることができ、時には言語化できることがある。これは精神分析でいう「逆転移の利用」である。神田橋條治先生がジェンドリンが来日した時に、ジェンドリンに「フォーカシングは逆転移の感知に有効だと思う」といったらジェンドリンがとてもうれしそうな顔をしたという（私信）。するとジェンドリンもそのことに気づいていたと思われるが、直接そのことを明示してある文を寡聞にして知らない。土居（前掲書）は、クライアントを理解しようとしているときに、面接者にあらわれる「不快感情」を重視して、「面接者が感じている不快な感情は、実は被面接者が内心深く感じているものの反映である」。したがって「面接者は自分の心境によって相手の心中を推測できるということになる」。しかし面接者が被面接者に共振れを起こすだけでは「何も新しい発展はそこから期待はできない」「面接者が相手との接触によって引き起こされた内心の変化の意味を洞察し、それを認識にまで高めなければならない」（下線筆者）。お気づきのように、この「認識にまで」高めるスキルはフォーカシングの得意技と言っていいだろう。クライアントが「内心深く感じている」ことをセラピストが伝え、それが「相手の急所をついたとき」「かつて自分が自分を理解した時よりも、もっと深く理解されたと感じず」「それはいわゆる疎通を超え、いわば火花が散ったように、面接者と被面接者の間に真のコミュニケーションが成立し、二人の間の劇が進展するのである」。このような事例については以前に論じた（伊藤、2009）

その後、しばらくして、私がスーパービジョンを行っているときに感じた違和感についてフォーカシングしたときに、クライアント、セラピスト関係がスーパーバイザー、スーパーバイザー関係に持ち越されていることに気づいた。それは精神分析では「パラレル・プロセス」と呼ばれる現象である（伊藤、2019）。

また機会があって、臨床動作法を経験することがあり、この技法の奏功メカニズムがフォーカシングで説明できるのではないかと考えた。そこでフォーカシング的態度日常化傾向を測定する尺度を用いて、学部でのゼミで行なった5回の臨床動作法の前後で、測定したところ、統計的に有意な増加が見られた（伊藤、2005）。

またかなり以前から自分でも経験し、面接者の経験もあった内観法にもフォーカシング的な効果がるのではないかと予想し、奈良内観研修所の三木義彦、潤子夫妻の協力を得て、（一週間、宿泊形式の）集中内観前後で同じ尺度で評価した。同じように有意な増加が見られ、特に「問題と距離を取る」因子の増加が目立った（伊藤他、2009）。「罪意識」を重視する内観法は一見すると、それに悩まされそうに見られるが、むしろそこから心理的距離をとる効果があ

ることが意義深い。さらに内観法とフォーカシングを融合した「内観フォーカシング」なる技法を考え、週1回の面接で効果的な内観ができないかと試し、参加者によっては大きな効果が見られた（伊藤、2003）。

まとめにかえて

振り返ってみると、理系での挫折からはじまり、さまざまな学派、技法に首を突っ込んできた。したがって自分は（あるとして）純粹PCAとはとてもいえない。しかし、クライアントの自発性、能動性を尊重するという土台は自分の中にあるし、フォーカシングは自分の大きな柱である。理系から転進した時には、自分がやっていけるかどうか、心細い限りであった。本当にこれでよかったかどうか、今でも自信を持って断言はできないが、やめないで続けていることはたしかである。

文献

- Cornell,A.W.(1994) The Focusing and Student Manual. Focusing Resources.
（村瀬孝雄監訳 大澤美枝子訳 『フォーカシング入門マニュアル』 金剛出版.1996）
- 土居健郎（1977） 方法としての面接 医学書院.
- Gendlin,E.T.(1981):Focusing. 2nd ed. Bantam Books,New York. (村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳 『フォーカシング』 福村出版. 1982)
- 伊藤研一（1999） カウンセリング訓練に求められる要素の考察—フォーカシングで劇的な変化が生じた大学院生の事例から 人間性心理学研究 17（2） 187-197.
- 伊藤研一（2003） フォーカシングと内観療法の統合的使用（内観フォーカシング）の試み その2 学習院大学文学部研究年報 50 241-256.
- 伊藤研一（2005） 集団施行による臨床動作法とフォーカシング実習の効果（その3） 学習院大学文学部研究年報 52 195-207.
- 伊藤研一(2009) 心理臨床にフォーカシングを活かす 諸富祥彦(編著)フォーカシングの原点と臨床的展開 岩崎学術出版社 229-276.
- 伊藤研一（2013） フォーカシングによるパラレルプロセスの気づき 学習院大学人文科学研究所 人文 227-237.
- 伊藤研一・三木善彦・三木潤子・小林孝雄・南風原朝和（2009） フォーカシングから見た内観療法 内観研究49-58.
- 田嶋誠一（編著）（2019） 壺イメージ療法 創元社
- 鑑幹八郎（1977） 試行カウンセリング 誠信書房