

心理療法が始まるまで

- コミュニティと病院で -

藤 信子

以前小学校でスクール・カウンセリングをしていた時のこと、不登校傾向のA君への対応を先生たちと相談していた。朝起きられないなどがあり、先生が起こしに家まで行くこともあった。「どうにかなりませんかねえ」と言われても、保護者との面接を「仕事で忙しいから」と言われ、なかなか設定できずにいる私も、いい案は浮かばない。B先生から「Cちゃんの時は、元気に学校に来るようになりましたよね」と言われ、なるほどそういう風に期待されているのか、先生たちにとってはA君もCちゃんも同じような「不登校傾向」に見えることもあるのだろう、ということに思い至った。Cちゃんの場合は学校に行きたくないという状態を保護者が心配されて、学校の近くのD診療所に相談に来られた。そこで私が保護者の相談を受ける中で、Cちゃんは元気に登校を再開したことが、先生の印象に残っていて、それを期待されているらしかった。

このエピソードに関しては、いろんな見方があるだろうが、ここでは「来談」に関する「モチベーション」という観点から見るのが、コミュニティでの臨床の特徴とも言えるのではないかと、思う。こ

の点が、他の専門家（もしかしたら、他の臨床の場の心理職も含め、精神保健の分野でも）には伝わっていないような感じがする。

この時先生に、Cちゃんの保護者は、何故か学校に行きたがらなくなった娘について心配し、診療所に相談に来られたからカウンセリングができたし、その効果もあったと思う。A君の保護者は、相談にこられるようには心配しておられないようだ、カウンセリング(心理療法)は、自分が困っていること、心配なことを相談しよう、という気持があること(モチベーション)が必要だし、普通にはその気持が強いと効果が高いと言われている、ということをお話したような記憶がある。

学校の先生たちにとって(そしてともすれば、一緒に考えるスクールカウンセラーにとっても)学習権の保障、友達との関係の大切さを学ぶことなど、学校に行くことが成長にとって大切なことだというのが、まずあるのだと思う。しかしよく言われるように、このような価値観は、ここ40年~50年くらいに出来上がってきたものなのである。その前は農繁期には子どもは畑や田んぼを手伝ったりす

ることが重要だったと聞く。日本における不登校（初めは「学校恐怖症」と言った）の調査の話をしてくださった精神科医の先生から聞いたのは、「学校恐怖症」ではない、不登校の生徒たちがいて、それは親の仕事を手伝っていた、ということだった。今でいうと「学習権の保障」がされていない、下手をすると abuse とも言われかねないことだけれど、当時はそんなことにはならなかった。そして多分、そんな生活が不幸だとは私たちには言えないだろう。

自分が困っていること、心配なこと（病気も含め）を自発的に相談する、ということは市民社会の成熟、個人としての意識と関連するものと考えられる。そのことを考えると、最近の子どもの「虐待」に関連するニュースに接する時に、この人（虐待をしたと言われる人）にとって、しんどさや不安を誰かに話すことに繋がらないのは、どんなことが起きていたのだろう、と思うのは、未だ「市民」の価値をどこかに信じている、中産階級（大体使っている言葉が古くて、若い人に伝わるかどうか）的個人主義と心理療法がどこかに結びついている発想なのか、とも思う。このあたりを心理学の個人主義化という人もいるが、個人と心理療法の問題を考えてもいい頃なのかと思う。そこで、「モチベーション」というか「動機付け」の観点を持ち出してみた。

この春から、うつ認知行動療法（CBT）が医師が行う場合は保険の請求ができるようになったことが新聞等で取り上げられたため、CBT に関する質問を統合失調症のご家族からされた。その時、印象に残っているのは「治せるんですね」ということばで、今回の CBT は統合失調症は対象ではないこと、また CBT はどっちかという、一緒に考えるものだと思います、と話した。病院に行く、というのは病気を治してもらおう、という気持ち 依存

が大きいと思う。そこはどのような「モチベーション」となっているのだろう、と考える必要はあるだろう。そこがかみ合わないと CBT も心理療法も目標を共有できないままで始まりにくい。そのかみ合うまでが長い時間が必要な場合も多いような気がする。

保健所で難病と診断された方に、辛い気持ちをカウンセラーに聞いてもらいませんか、と勧めたところ、私は精神的な病気ではないので、カウンセリングはいらぬ、と断られたと保健師さんから聞いた。これは精神障害とカウンセリングに対する偏見だけれど、案外このような話は多い。自分の気持の辛さを他人にいうことは弱い人のすることだという雰囲気を感じることもある。

コミュニティや病院では、心理相談室などの場面と異なり、本人が必要だと感じていなくても、心理的な援助が必要な場合が生じてくる。必要な人が相談室まで来られないから、出かけていく、というスタンスが大事だけれど、そこで相談に関するモチベーションのないような人に対して、どのような援助の組み立てをしているのか、またできるのだろうか。

はじめに出した A 君の場合、今の私は保護者に学校に面談に来てください、とは言わないだろうと思う。A 君にとって学校が楽しいとはどういうことかを考えるかもしれない。

個人とそれを取りまく環境と、そして相談という名の援助と、モチベーションについて少し時間をかけながら考えていこうかと思う。