

# 心理療法が始まるまで

## —コミュニティと病院で—

(3)

藤 信子

私は時々、個人心理療法（カウンセリング）について考える場合、うさんくささともではないかなけれど、ちょっとためらいを感じないわけではない。目の前に悩んでいる CI がいる場合にそんなことを考える訳ではなく、あくまでも「個人心理療法」について考える時にである。それは、問題を個人の責任にしすぎているのではないか、という疑問を感じるときがあるからだ。ある意味で行き過ぎた「自己責任」論に眉をひそめる感じでもあるけれど、ずっと以前から感じていることではある。大分前の話だけれど、ニューヨークに留学していた臨床心理士の H さんが、勤務の前後に精神分析を受けに来る CI に対して、ここにくる時間に友人を作ったらよいのに、と思ったと言っていた。米国の競争の激しい社会では、友人ができにくくその分心理療法を受けることで、自分の問題を解決していこ

うとすることになるのだろうか、と半分よその文化のようにその時は聞いていた。

私はもちろん他の職業の人たちより、自分の悩みを心理学的に考えることは大事だと思っているし、心理学的に問題を考えることは好きである。そしてそうして考えたい人と一緒にその人の問題を考えることを大切な仕事だと思っている。心理療法ではないが、ずっと以前、夫から離婚したいと言われた妻が、理由が無いのにそんなことを言うなんて夫は病気に違いないと、病院の精神神経科へ夫を受診させた、ということを知った時には何が起きているのだろう、とふと思った。自分にとっては理解できない家族の行動や言動に出会った時に「病気ではないか」と直接病院を受診するという行為に驚く一方、家族やコミュニティで相談したり支えたりする機能が弱

っているのだろうと考えた。

AC (adult children)、PTSD(心的外傷性ストレス障害)やうつ等がメディアで取り上げられると精神神経科の診療所は「私は AC (あるいは PTSD あるいはうつ) なのですが」と受診する人が増える。自らにおきる不調を外在化(医療化)して、対処しようとすることは適切なことだと言えるだろう。しかしそこには家族や友人にあまり相談することなく、診療所等の専門機関を尋ねるといことも多いように思える。周りの人に自分の悩みを相談することをしないのはなぜだろう、と考えている時に、支援者の二次的外傷の問題を連想した。災害や惨事の支援者に対する集団精神療法(以下グループ)のワークショップを時々行っているが、二次的外傷に特徴的なことの一つに、援助職であるために、自らの傷つきをことばにしにくくなっていることがある。消防士は「男らしい職業」のために弱音を吐きにくいし、看護師が患者から暴力を受けると、それはその看護師の専門家としての技能が足りないためだ、と言われることはよくあるようだ。「男らしい」という発想は随分ジェンダーにとらわれているような印象を受ける。こういうとらわれ方は自分を不自由にするだけではないだろうか、と考えてしまうけれどどうだろう。専門家であるから技能を高めることは当然のことだとしても、身体も心も傷ついていることを、突き放され

るような視点のように思える。こういう個人に対して極めて「強い人」であることを望む社会の風潮があると、当然「弱音」を吐くことは、自分を専門家として十分でないと認めることにつながる可能性がある。

二次的外傷の問題はまた別の機会に取り上げたいと思う。ここで思い出すのは、周りの人に悩みを打ち明けないということでは、1号にも書いた虐待(ということばは abuse の訳としては、適当ではないのではないかとと言われる、私もそう思うが一応ここではこうしておく)をしていたという親は、「この子を育てるのがしんどい、難しい、不安だ」とどうして身近な誰かに言わなかったのか、という思いに戻る。確かに近隣等の交流の希薄さもあると思うけれど、もしかしたら「弱音を吐けない」文化というものも関係しているのではないかと思う。「虐待」をしている親が「しつけ」だと言って叩いた、ということをよく聞く。これは全て嘘だとは言いきれないのではないだろうか。「良い母親でありたい」と思うあまりに、自分の子育てに対して人の意見を聞かずに、一生懸命になる人がいる。人の意見を聞くと自分のしていることに自信がもてなくなるのではないだろうか。しかし、そんなに初めから間違いのないような子育てができるのだろうか。人に教えてもらいながら、ちょっと失敗しながら育て方を学んでいくのだろう。

なぜこんなに初めから「強い人」や「よい親」でなければならないと思込んでしまうことが起きるのだろうかと考えてみたほうがいいかも知れない。ただ、「強い人」や「良い親」でなければならないと思込みすぎると、なかなか周りの人に相談できにくいかもしれない。強くないからと思い、直接に専門家のところに行って相談することを選ぶ人がいる一方、誰にも相談できずに親子とも追い詰められる場合もあるような気がする。私たち一人ひとりはそのそんなに強くもないし、上手に子どもを育てているわけではない、介護も一人で上手に出来るわけではない、もう少し皆で相談したり話し合ったりできたら良いと思っている、というメッセージを伝える方法を考えることも必要だろうと思う。それは一人で頑張るためではなく、皆と相談しあう環境を見つけたいと思うからである。