

臨床のきれはし

浅田 英輔

「書くこと」とは

「電腦援助」を書いていた浅田です。

電腦の援助について書くことが難しくなったので、休憩しておりました。

心機一転、電腦にかかわらず、好きなことを書いていこうと思います。

最近では特に、臨床場面でもエビデンス（その治療法は科学的な根拠が示されているかどうか）を求められます。「効果がある治療をしてほしい」と思うのは当然といえば当然です。我々対人援助職は、クライアントにとって効果のあることをしなければなりません。でも、効果ってなんだろう。治療ってなんだろう。とも思うわけです。エビデンスの示された治療法はありますが、その治療法の周辺には、効果が明らかにされていない様々な技法や考え方、振る舞いが含まれています。「認知行動療法が効かない」なんて言ってしまう人は、形だけなぞっているだけなのだろうと思います。いわゆるエビデンスが明確になっていない他の治療法も同じです。一つの治療法のやり方だけ学んでも、その治療ができるようにはならないのです。いろいろな細かな技法、手法（と呼ばれるほどのものではない作法、考え方）が組み合わされて、「治療」となっているのだと思います。

そういう、明確にされていない「きれはし」を考えていこうと思います。

今回は、「書くこと」について。

書くことは、簡単である。筆記用具と紙があれば、誰でも文章を書くことができる。パソコンがあれば、ほぼ無限に書き続けることができる。なのに、身近に「文章を書いている人」は多くないように思う。書いてみたらいいのにとよく思う。という自分も、かけずにいたのだが。

対人援助をしていると、「自分を表現すること」がとても大事であることが実感される。みんな、健康な人も、そうでない人も、どうやって自分を表現するかどうかに悩んでいるように思う。

よく「自己表現」といった言い方がされることがあるが、自分を表現するということがどんなものなのかイマイチ実態が掴めない。絵を書いたらそれが「自分自身を表したもの」なのだろうか。私がこうやって文章を書いたものを示して「それがあなた自身です」と言われても、ピンとこない。

では、自己表現とは何を指すのだろうか。

文章なり絵画なり、自己表現の手段とされることに取り組んでいると、「これはなんか違う」という感覚に襲われる。うまくできたときでも、これは自分の作り出したかったことじゃないという感覚になったりする。自分が表現したかったことはこれとはちょっと違う、みたいなことだ。

直していくと、じっくりくるポイントが出てくることもある。そういう一進一退を繰り返して、自分にとって「いい感じ」を見つけることになるだろう。

自分にとってのいい感じをみつけることはとても大事だ。そうなるためには、少しだけ「自分がどうしたいか」に向き合う必要が出て来る。「どうでもいい、とりあえずでかしておけばいい」という対応をとることもできる。でもそれは、人から課題などを与えられた場合であり、純粋に自分のためにやりたいことをいい加減にやると、「本当はこうしたいんじゃない」という感覚が頭のスキのほうをうろうろすることになる。

ある程度、満足する形になったのなら、それが多分「自己表現したもの」になるのだ。とすると、自己表現とは、他者が「あなたらしい」とか評価するものではなく、自分が「じっくりくるものが表現できた」とするものなのであろう。他者に評価されてどうこういうものではなく、自分が納得できるものが「自己表現」といえるのではないだろうか。

自分を表現するということは、思い通りに、好きなようにやった結果がそこにある、という意味なのではないだろうか。そこに自己像が現れていようがいまいが関係ない。自分がアウトプットした結果を、自分がOKだと思えばいい。

今の世の中、自分の思う通りにできる場面というのはあまり多くない。思ったとおりに攻撃性を発露するといった暴力的なことはもちろん思う通りにできない（したらまずい）のだが、反社会的なものでなくとも、自分が思っていることをまっすぐ表現する場というものはあまりない。思っていることをそのまま言う人は、あまり社会的でないことが多い。

その点、真っ白な紙というのは自由だ。自分がしたいこと、書きたいこと、言いたいことを紙面（Word上）に書き出すことは、なんの罪もないし、それでいて自由だ。お金もほぼかからないし。人に見せるときには表現に注意が必要だが、誰にも見せない分には、非常に、自由だ。文章を書いていくことについて、誰からも何者からも咎められることはない。ただし、誰にも見られないかわりに、よくもわるくも、「これでOK」とジャッジするのは自分だけになる。「ちょっと違うな」とか「これはいいぞ」とかは、自分が判断する。当然だ。

「どうすればもっと自分にとってOKなのか考えること」も大事だし、ある程度語彙がなければ思い通りにならず、満足しないかもしれない。でも、自分が「これでいい」というものが完成したなら、大変な満足が得られるのではないだろうか。でも、もしかしたら、できたときは満足でも、あとから見ると、ここをこうすればよかった、こっちはいらなかった、など改善したいところがでてくるかもしれない。次はもっと満足するようにしよう、と思う。そこに没頭できるのであれば、それはとても幸せなことなのかもしれない。

最初から自分がOKなものではないと思う。でも、第一歩として、「こうしたいこと」を自分の外に出すことが重要である。自分が普段考えていることでもいいし、今日あったことでもいいし、文字にしてみるとよい。できれば、事実の羅列ではなくて、感情や考えを入れたほうがよい。書いたものを読み返すと、ちょっと違うなとか、もうちょっと書かないとなとか、自分にとってOKかどうか気がなるようになる。「こうじゃないんだけど、別の表現がおもいつかない」とかもあるだろう。どうするの自由であるはずなのに。自由の中で、思ったとおりにできないことにやきもきする。やっぱりや一めたとしたくなる。人に見せるつもりがなくとも、なんか恥ずかしくなる人もいるかもしれない。

これが「自他の境界」のひとつなのだと思う。自分とそれ以外を分ける境目なのだろうと思う。あるところで客観性が出てくると、「こんなことしても無駄だ」とか「なんの役にも立たない」とかになるのかもしれない。でも、いいのだ。自分が決めればよい。自分が気持ちいいことを探してみよう。

セラピーの中で、この「真っ白な紙」をクライアントに提示する方法はいろいろとある。でも、クライアントは、そういう場面をあまり経験していない。好きなようにしていいなんて言われても困ってしまうのだ。それは困りごとがあるクライアントに限らないだろう。

では、セラピストはどうだろう。私的なところで、「自己表現」しているだろうか。「自分がしたかったことはこれじゃない、思ったのと違う」という体験をしているだろうか。「思ったとおりでできて楽しい！」という体験が必要に思う。毎日の生活が「クツツつまらん」と思っているセラピストは、やはりよい援助はできないのだと、私は信じている。毎日をおもしろおかしく過ごさなくてもいいが、楽しいこと、自分を適度に表現することをしてしていると、表現の必要性を実感を持って伝えることができ、クライアントが表現するのをうまく待つことができるのではないかと思う。

むしろ、セラピー自体、「書いてあるとおりにやる」とか「普通はこうするだろう」としてやってもうまくいかない。「こうしてみたら、クライアントにとって面白いことが起きるのではないか」とか「こうしたほうがいいと自分は思う」ということをやったほうがうまくいく。もちろんそれが独りよがりとなることと紙一重ではあるので、注意が必要である。そこで自分を少し掘り下げて、「こうすることがクライアントにとっていいことだろうか」とか「自分が人に認められたいとか、自分の問題を解消したいとか、そういうことを目的にしていないだろうか」とか自分に問うてみる必要が出てくるのだ。

そう考えると、「自己表現」とはなんと大変な作業であるのだろうか。対人援助職である我々も、もう少しだけ、真っ白な紙に自分の考えを書いてみる体験をする必要がある。バウムテストの最低限の教示も、箱庭もコラージュも、最低限の枠を決めて「自由にする」ということがとても大事なことに思える。自由に振る舞うということは、枠が弱まっている人には危険なことでもあるので、うまくセラピストが枠組みを設定して、「完全に自由ではないけれど、安全な場で自由に振る舞う保証をする」ということがとても考えられた形であると思えてくる。

我々はもっと自由でいいのではないだろうか。

まずは、紙に好きなことを書いてみよう。

一昔前（もっと前？）のネットの世界で、「テキストプレイ」というものがあった。怪しいものではない。ルールは「キーボードから指を2秒以上離してはいけない」だけで、思い浮かぶことをひたすらにテキストを打ち続けるという遊びだ。BS（バックスペース）は使っていい。やってみるとわかるが、遊びにしては過酷だ。事前に、トイレにいて、邪魔する可能性のあるものを排除しておく必要がある。とりあえず、30分を目標としてみよう。

結構きつい。書くこと自体もきついが、どんどん自分の中になかに入っていく感覚がある。最初は、人に見せるかもしれないという思いがあるが、続けていくとそれもどうでもよくなってくる。まさに、自己表現の世界に入っていけるのだ。ぜひ試してみてほしい。ただし、私は責任を持ちません。