

# 臨床のきれはし

## Sheet 17

# 浅田 英輔 Objectivity

### ○客観性のこと

臨床事例や日々の仕事を通して、客観性ってとても大事だよなと思うことが多い。

相談に来るケースにしろ、仕事の人間関係がうまくいかない人にしろ、みんな視野が狭くなっている。「～でなければならない、絶対に」みたいなことにとられるパターンにはまっている。そこにいいタイミング、言い方、雰囲気です。「こっちの道とかあっちの道もあるかもしれないね？」とツッコミを入れることも心理屋さんの役割だと思っている。

では改めて、客観性とはなんだろうと考えてみる。客観を考えるには、まずは主観からかな。

### ○主観とは

主観というものは、誰でも持っているものだ。人はみな、分け隔てなく全員が「主観的に」物事を考え、とらえており、そこから離れることはたぶん無理だ。何に対してでも「自分はこう考える」「こう感じる」というのが主観である。それはなにも否定されることではないし、なにもものからも自由である。

また、主観的な物事のとらえ方というのは必ずしも一定ではない。「焼きそばが大好き」という主観と「今日は焼きそば食べたく

ない」という主観は当然、両立する。また「最近あんまり好きじゃなくなった」ということもある。人の感情や考えは、変わるものだし、むしろ変わることが当たり前なのである。ともすると「一貫性を欠いた人物」などと評されることもあるかもしれないが、「そうはいつでも、今の私は焼きそばが嫌いになったのだ」ということになるだろう。

当たり前だと思うかもしれないが、これが公的な場では「前と言っていることが違うだめなやつ」と評価されてしまうこともある。もちろん、朝令暮改というのは悪い意味で使われることが多いし、組織のトップの方針をころころ変えられるのは困る。しかし、「現在の方針は間違っていたようだ。来期からは違う方針でいく」というのはむしろ英断となるのではないだろうか。

話が大きくなったが、言いたいことは「みな主観的な考えを持っているし、変わらないこともあるし、変わることもある」ということである。

### ○主観、客観の定義的な考え

そもそも、主観、客観とはどういうものか。これは哲学などの問題になるのだが、かなり大雑把に表現をすると

主観 = 自分が感じる、とらえるもの  
客観 = 誰でもとらえられるもの  
といえるだろう。

主観 = 数えられない  
客観 = 数えられる

ともいえるかもしれない。感情と行動の分け方に似ているところがある。心理学はずっとこの問題に取り組んでいる。数えられるものに注目したものが、行動学系統の考え方になるといえる。「感情なんていう科学的でないものは心理学で扱うべきでない」という考え方もある。

では、客観的というものはなんであろうか。これも正確な定義は難しいが、端的にいうと「誰がみても（大体）同じに見えるもの、こと」といえる。カップ焼きそばは、誰がみてもカップ焼きそばである。バゴーンはバゴーンだし、バゴーンのことを「緑のきつねだ」という人は（たぶん）いない。「このカップ焼きそばは、客観的にバゴーンであるといえる」ということだ。ここでこんがらがるのが、「このカップ焼きそばが客観的にバゴーンである」といことは「かなり多くの人が、このカップ焼きそばについて、主観的にバゴーンであるととらえている」ことが前提になる。つまり、主観的なとらえ方の総体が客観的なとらえ方と考えることができる。もっといって、主観がなければ客観もないといえるのだ。

## ○形のないものの客観性

バゴーンなどの「もの」であればわかりやすいのだが、「性格」や「感情」「自分の行動」となると、なかなか難しい。

「客観的に自分の行動を振り返る」とはどういうことだろうか。

### ①行動を同定する

まず必要なことは、「どう思ったか」ではなく「実際に何をしたか」である。感情ではなく、行動を捉える。

例えば、「仕事の後輩に、あなた、ミスが多いねと言った」とする。これが行動となる。「私は、昨日、後輩に対して、ミスが多いねと言った」と言葉にできることが行動を客観的に表現したこととなる。この時点で「そんなこと言ってない」という人もいるだろう。単に記憶から抜け落ちていることもあるが、「人とは、忘れることもある」ことを理解していない人も意外といえる。言ってしまったことを隠しているわけではなく、「そんなことは絶対に言ってない」と言い張ってしまう。また、「後輩に注意をした」と表現する人もいるだろう。行動を表現するとは、正確にしなければならない。「注意した」と「ミスが多いねと言った」は違うものである。単純に行動を振り返るということにも客観性は必要になるのだ。

### ②その行動を評価する

次に「この行動は適切だったか」を評価することになる。

- ・実際にミスは多いんだから言ったことは間違っていない
- ・間違っていないけど、別の言い方がよかったかも
- ・一回いったくらいで変わらない
- ・書類にメモつけたほうがよかったかも
- ・ミスの減らし方も加えたほうが優しかったのかな
- ・自分が前に上司に言われたのはいやだったんだよな

などなど、いろいろ思うことがあるだろう。自分が指摘したことで後輩のミスが減るとよいのだが、実際はそんな簡単にミスは減らないし、減ったとしても、その言葉のおかげだとは限らない。なので、この場合に大事

なことは、「客観的に先輩として適切な対応ができたかどうか」ということになる。

## ○客観性??

ここに、大きな矛盾がでてくる。「主観は自分の考え」「客観は誰がみても同じもの」のはずであるのに、今の結論は「客観とは自分がどう思ったか」となっている。

ここが客観性の難しいところかなと思う。突き詰めていくと、「人が完全なる客観的な視点を持つこと」は無理なのである。どこまでいっても主観からは逃れられない。「人がみたらどう思うか」「ほかの人の立場になって考える」という言葉はあるが、そんなの本当は無理なのである。だって、ほかの人の視点でみることはできないんだもん。

そう考えると、客観的に自分を見るというのは「人からみた自分」ではない。「自分からみてどうみえるか」といえるのだ。「メタ視点」という言葉があるが、一步引いた視点で「自分のとった行動は、自分はどう思えるか」と考えることがとても大事になる。

もちろん、ここでは自分の考え「だけ」ではよくなくて、ほかの人の意見も取り込んでいくことも必要である。「あのときこういったけど、どう思った?」とか、「あなたああ言ったけど、あんまりいい感じじゃなかったよ」などの意見を取り入れつつ自分の考えを洗練していくことは、とても大事である。人の意見を取り入れるのも「いわれてみればそうだな」と思えることもあるだろうし、「そういわれてもしっくりこない」こともあるだろう。また「あの時はいやだったけど、今思うと正しい意見だったな」と思うこともあるだろう。人の意見を取り入れつつ、失敗したりして、だんだんと「自分の意見」「自分の考え」を作っていくのだと思う。そして自分の行動を振り返り「あの行動はOKだな」

「ああいったのはちょっとよくなかったな」と考えることが「客観性」となるのではないだろうか。

どの段階においても、「一步引いた視点で自分を見してみる」ということがとても重要になる。ときには見たくないこともある。失敗したことを振り返るのはいい気分にはならない。落ち込むことだってある。でも、ちょっとずつちょっとずつ自分の言動を変えていったほうが（ときには変えずにいたほうが）、「好きな自分」でいられる時間は増えるのではないだろうか。

## ○くせを振り返る

誰しも「よく使うフレーズ」があると思う。よく使うのは、使っていてこれまでうまくいったからだと思う。ただ、人は年をとる。学生のときにうまくいっていたやり方がそのまま使えないこともあるし、いつまでも若手でいられるものでもない。後輩や部下ができることもあるだろうし、家庭と職場では少し違う言葉を使う必要もあるだろう。「この場面でこの言葉、この行動を使うことは自分にとってOKだろうか」ということは、何度も見返さなければならぬ。

「でも」とすぐに言っていないだろうか。「わかります」と短絡的に使っていないだろうか。自分が言った言葉は差別的ではないだろうか。よかれと思ってとった行動が、結果として相手のためになっていないのではないだろうか。その行動は本当に相手のためを思っていたのだろうか。

価値観をアップデートしていくのは大変な作業だし、さぼったりすることもたくさんあるのだが、「客観的であること」は、完成形はないのだろう。