

臨床のきれはし

Sheet21

浅田 英輔

Control my Emotions

我々心理職の仕事で大きなものの一つが、カウンセリングだ。カウンセリングとはよく聞かすが、何をすることなのかわからない人も多いのではないだろうか。

話を聞くだけなのか？問題を解決するのか？どちらも間違いではないけれど、本質ではないと思う。「問題を解決するためにカウンセリングをする」という言い方は基本的にしない。週1回や月1回、1時間程度話をすることで解決できる問題なのであれば、自分でできるだろう。もちろん、結果として問題が解決することはたくさんある。「問題を解決する手助けをする」というのがよいが、なんとなく当事者性に欠けるといえるか、自分は外にいるというか、他人事というか、そういう感じを受けるかもしれない。

でも、実際にカウンセリングをして「うまくいったかな」と思える事例は、本当にそんな感じになるのだ。ちょっといい感じの発言をしたかなと思うことはあるけど、結果としては本当に「クライアントの力だよなあ」と感じるのである。それも、問題が解決するというよりは、問題の大きさが変わったり、問題の見方が変わったりして「まあ、あとは自分たちでなんとかできると思う」となることも多い。だから、気持ちや状況の整理をすることを手伝っているのかなと思う。

クライアントの状況を冷静に見つめ、適切に支持していくためには、ある程度のバランスが必要になる。フラットさというべきか、中立性というべきか。クライアントに生じる感情を感じつつも、そこに入ってしまうと、自分のことを見つめる必要がある。

クライアントの感情に巻き込まれないカウンセラーとなるために、「自分の問題を整理する」ことを求められる。自分の中に大きな課題があると、それと似た課題を持つクライアントに向かったときに、余計な感情や反応が出てしまうからだ。だから、カウンセラー自身もカウンセリングや教育分析といった、自分の問題を整理することを求められる。

これらのことはわかっていたし、「自分の問題」についてもある程度みてきたつもりではある。ただ、「自分の問題」って、なくすることはできるのか？「自分の問題がない状態」ってあるのか？とも思う。当然、カウンセラーが受けるカウンセリングやスーパーバイズ（多くの場合は、かかわっている事例について、ベテランの人から助言をもらったりすること）は、一回だけではなく継続的にやる必要もある。

でも、それをやっていたら問題はなくなるのかといったら、なくならないだろう。最初に言ったように、カウンセリングは問題を解決するためのものではないということもあるし。じゃあ、どういう状態が「自分の問題を整理した状態」なのだろうか。

逆に「自分の問題が整理されていない状態」とはなんだろうか。おそらく、感情の整理ができていない状態であろう。感情の整理ができていない状態とはなんぞや。たぶん、「ある場面で自分の感情をコントロールしがたくなる状態」ということもできるだろう。

感情のコントロールができなくなる状態というのは、トラウマティックな反応を考えるとわかりやすい。トラウマとなる場面に似た状況に置かれると、なぜか不安になったり、泣きたくなったり、いわゆる「フラッシュバック」が起きたりする。突然怒り出す人もいるだろう。たぶん機序はそれと同じで、「課題となっている人、モノ、場所、状況」などに関連したときに、感情のコントロールがしにくくなる。それが「自分の課題が整理されていない状態」といえるだろう。

例えば、父親とうまくいってなくて、腹の底のほうに怒りがある場合、父と近い年齢の男性がしゃべることは、大したことでなくとも腹が立つかもしれない。その男性のせいではなく、自分の中の父との関係性の問題であることも多い。そしてその感情はコントロールしがたく、カウンセリングに支障を来すことが多い。

そういったわかりやすいものだけでなく、不安を抱えるのが不得手な人もいる。不安が惹起されると、すぐに何かしら行動を起こしてしまうのだ。カウンセリングにおいては、「待つ」ということがとても大事な役割を果たすことが多いので、待てない人はかなり分が悪い。その不安の根底にある課題は様々であり、父母との関係もあるだろうし、これまでの物事への対処法の積み重ねなどが関係していることも多い。そこを何とかして、待つことを身につけなければならない。

こう考えると、「自分の問題が整理されていない状態」というのは少し理解できる気がする。では、そこからどうなるとよいのだろうか。

つまり、特定の場面においても、感情がコントロールできればよいのだ。上の例でいうと、「このおじさんが言っていることはそれほどおかしなことではない。私が父との関係を原因にイラついてるだけだ」と理解できるとよいのだ。何も、父と関係修復する必要はない（もちろん、できるのならしたほうがよい）。理解できると、その感情が発動しなくて済むか、発動したとしてもコントロールが効くようになる。「イラつくけど、これはこっちの話だからちょっと置いといて」とかができるようになるのだ。

コントロールが効くようになると、そのクライアントのことをきちんとみることができるようになる。または担当が複数いる場合は「このタイプの人は私うまくできないから」と替わってもらうことも選択肢になる。

そして、カウンセラー側の話として書いてきたが、これはカウンセリングで目指すところと全く同じである。相談にくるクライアントだって、いらないところでイライラしたくないし、感情に支配されたくないはずだ。

カウンセリングの役割のひとつは、感情が引き起こされる理由を自覚できるように整理することと言えるだろう。理解できると、人は少し客観的になることができるのだ。

自分の感情を自覚する過程では、「自分に嘘をつく」とうまく進まないで、結構しっかり自分の考えや感情に向き合う必要がある。言葉にすると簡単だが、結構難しい。というかキツイ。そういう気持ちに向き合うことを回避することも当たり前起きる。「こんなことを思っちゃいけない」とか、「一般的にはこうだ」とか、「こんなこと考える自分がいやだ」とかいろんな気持ちが邪魔をする。でもそこを乗り越えると、「なんでこんなことにこだわってたんだろう」と思えたり、感情に翻弄されないで済むようになる。余計に泣き出したり、怒り出したりしなくて済む。

事実は事実として認めて、事実と自分の気持ちを穏やかにみることができるようになるのだ。たぶん。おそらくこれが、客観性というヤツなのだろう。

カウンセリング、カウンセラーの話として書いてきたが、おそらくこれらは今後いろんな職種のスタンダードになっていくのではないだろうか。医療介護系の職種は、誰もがカウンセリング技術を求められるようになってきている。単に「寄り添って」いればいいってものではない。傾聴ってそんな簡単ではない。自分をとらえて、相手の話をフラットに聞くことができる技術が求められるようになる。

たぶん。