

【論文】

アドバイスとカウンセリングの間

—助言を求める親との面接について—

塚本千秋

(岡山大学教育学部)

当相談室には、不登校など子どもの問題を相談にくる保護者が多い。現職教員でもある相談員は、そのような保護者からの相談に日常的に接していることもあって、比較的安易に“助言”を与えてしまいがちである。もちろん助言が必要な場面は多々あり、そのすべてが問題ではないが、当相談室は、臨床心理学的面接の研修の場でもあるのだから、助言を行うまでにカウンセラーがなすべきことをよく吟味し、検討する必要があるだろう。本稿では、カウンセラーが助言をしたくなるような面接場面を架空に作り、それについて検討した。

1. はじめに

私たちの相談室が教育学部にあることや、相談員（以下スタッフ）など、関わる方に現職教員が多いこともあって、来談されるクライアントには、“いわゆる不登校”の子どもの親が多くなっています。

周知の通り不登校の児童生徒は非常に多く、それゆえわが子の不登校に悩む親も多いので、現職教員であるスタッフは、スタッフとして相談室に関わる前から、こうした親の話を聴き、助言をする経験を重ねてきています。つまり担任や教育相談係として不登校児童生徒の保護者の相談にのってきているわけです。

このことは私たちの相談室の強み（不登校の子どもや保護者の心情、ありがちな行動をよく知っている。学校のシステムをよく理解している、等）でもありますが、スタッフを教育する立場の人間、つまり筆者からするとマイナスでもあります。なぜならば、そのような経験を積んだ方々には“それまでのやり方”、つまり教師としての対応が染みついていて、いわゆる心理臨床家がなすべき面接が行いにくくなっているからです。結果と

して、カンファレンスやスーパービジョンなどの場面では、「それは教師としての助言だよな」というようなコメントをすることが多くなっています。

そこで本稿では、不登校の保護者の訴えと、それに対して現職教員であるスタッフが行ってしまいやすい助言を例示して、批判的に検討することにした。ただし、こうした議論の前提となる“教育相談とは何か”とか“カウンセリングとは何か”という問題については述べません。なぜなら、こうした問題はとても複雑ですし、それを述べ始めるといくら紙面があっても足りなくなるからです。ここでは、“実践的な臨床心理学的面接の研修において求められる課題は何か”というところまで議論の範囲を絞り、そのことについてのみ簡単な定義を与えておくことにします。それは以下のようなものかと私は考えています。

——“実践的な臨床心理学的面接の研修”とは、実際のクライアントとの生き活きとしたやりとりを通じて、“クライアントと自分の間の関係性”の変化に注意を払いながら、“クライアントの主として感情や行動”を理解するとともに、その理解を適切な時期にクライアントに伝えてゆく練習で

ある——

なお、以下に例示する事例は架空の事例で、クライアントの発言を「 」で、カウンセラーの発言を〈 〉で示しています。

2. 事例1（登校を働きかけ続ける保護者）

中学2年生のA男は不登校になって三ヶ月である。母親であるClは、当初からA男に登校を働きかけ続けていた。朝になるとA男は布団をかぶって母親からの働きかけを拒否している。初期の面接では次のような対話が行われた。

「一体どうなってしまうのでしょうか。いつになったら学校に行ってくれるのでしょうか？」

〈息子さんがなかなか学校にいかないの、つらいようですね〉

「先生、どうしたらよいのでしょうか。どうすれば学校に行くようになるのでしょうか？」

母親が話すA男の現状から考えて、現在どのように母親が努力しても、ますますA男は頑なになり、母親が望むような結果にならないことが予想された。そこでCoは次のように介入した。

〈私には、今のA男君の状態から見て、お母さんがどのように努力してもうまくいかないように思えます。しばらく働きかけをひかえて様子を見てください。・・・〉

この最後の介入を中心に考えてみることにします。

3. 事例1に対する助言について

たしかに、不登校の生徒がこのような状態に陥ると、なかなか変化しないものです。無理な介入を続ければA男と母親の関係は悪化し、その結果、A男はますます頑なに、母親はますます疲弊してしまうでしょう。〈今のやり方では無理だから、働きかけをひかえて様子を見ましょう〉という介入は、自然な介入であり、実際にそのように助言をしなければならぬこともしばしばあります。しかしながら、ここでの面接を臨床心理学的面接

の“トレーニング”と位置づけるなら、この介入を“正解”とするわけにはいきません。その理由について考えてみましょう。

1) 面接の目標は何か？

まず〈今のやり方では無理〉という部分です。

一体、「何」が無理なのでしょう。・・・言うまでもなく、それは「A男が登校すること」です。

すなわちClとCoの面接の目標が、ア・プリオリに「A男が登校すること」に設定されているのです。

たしかに、わが子の不登校を主訴に来談する母親の主訴には、程度に差はありこそすれ「どうすれば子どもが登校するか？」が含まれます。それゆえ、Coがその主訴を共通の目標とすることに同意してしまえば、「子どもに登校させる上で、必要な今の態度は、登校を働きかけないというものであろう」という介入が浮かび上がってくるのです。そして“そうした目標の達成を狙う”のであれば、その選択肢はたいてい“正しい”と言えます。なぜならば、(別に特別な理論を持ち出すまでもなく)“登校しなければならぬ”という刺激が強まれば強まるほど、A男の精神的な不安や緊張が高まり、登校しにくくなるという連鎖が、強く類推されるからです。だからこそ、現場の教職員や教育相談係は、しばしばそのように助言を与えるわけです。

さて、「A男が登校すること」は面接の目標になるのでしょうか。多くの異論があることを承知で、研修中の皆さんには“ノー”と答えてほしいのです。ここで私は“登校を目標にしたカウンセリングをしてはならない”とか“それは目標になりえない”と言いたいのではなく、私たちは『目の前の』クライアントの感情や行動を理解する”ということを通じて臨床心理学的面接の研修を行っていることを思い出してほしいのです。

2) 目の前の人の“思い”を見つめる

それではどうすればよいでしょう。単純に目の

前の人の“思い”に焦点を当てて事実を描写してみると良いのです。すると・・・、

「クライアントは息子に登校してほしいと願っている」

「クライアントは、私に、息子に登校するような助言を与えてほしいと思っている」

という2つの文章が浮かんできます。

ここで主語がA男から“クライアント”に替わり、述語が“思っている”“願っている”に替わっていることに注目してください。さらに後者の目的語として“私(カウンセラー)”が浮かび上がってきていることにも注意を払いましょう。

いささか嫌みな説明になりますが、「A男をいかに登校させるか」という共通目標が設定されているという現象の背後には、「クライアントとカウンセラーが共謀して、“A男”という対象に何かを働きかける」という暗黙の合意があります。すなわちここでの主役はクライアントではなくA男であり、クライアントとカウンセラーには、はじめから協働作業を行うチームという関係性が与えられています。その結果、クライアントの感情、特にカウンセラーに向けられる感情の理解が棚上げされることになるわけです。

3) 関係性に自由度を

臨床心理学的面接の研修において大事なのは、クライアントの感情の理解であり、クライアントとカウンセラーの関係性の把握であることに述べました。そしてまさにその点に私たちの専門性が存在しているのです。“できるだけ早急に不登校の子どもを再登校させるための助言を行うプロ”を私たちが目指しているのならともかく(実はその場合でも、似たような結論になるのですが、そのことはあとで述べます)、そうではないのですから、多様な関係性に開かれた態度、自由な関係性をモットーに面接に臨みたいものです。

“助言を与える人”と“助言を受ける人”という関係性に、自由度が全くないとは言いませんが、

この関係性はいったんできあがってしまうと安定してしまい、容易には変化しません。なぜならばこうした関係性は、“専門家と素人の関係”としてなじみ深いものであり、“助言を受ける人”にとってかなり居心地が良いものだからです。また現職教員である相談員にとっては(これもいささか嫌みな言い方になりますが)、「教師と生徒の関係性」や「教師と保護者の関係性」に大変似ているからです。

それに対して臨床心理学的面接における“関係性の不定性”は、世俗的に見ればいささか奇妙です。この奇妙な設定を維持しながら、なおかつ現実とのつながりを失わずに進んでいくことが、私たちに求められている課題といえましょう。

4) 実際の介入

話を事例に戻しましょう。“助言を求めるCI”の発言から、

「クライアントは息子に登校してほしいと願っている」

「クライアントは、私に、息子に登校するような助言を与えてほしいと思っている」

という文章が浮かび上がってきたところまで話を進めていました。

ではこのあとにカウンセラーはどのように発言すればよいでしょうか。

「あなたは息子さんに登校してほしいととても強く願っているのですね」とか

「あなたは息子さんが登校できるような助言を与えてほしいと私に期待しているのですね」

・・・というのが、基本的な応答になるのですが、“それじゃ、あんまりだ”“それでは『何を当たり前のこと言っているの』”とクライアントに怒られるだろう”という不満や疑問が浮かんできますよね。このようなクライアントの場合、たいてい何らかの助言を求めていますから、この応答では満足してもらえないでしょう。

では、どうするか。・・・クライアントのニーズ

をある程度満たしながら、クライアントに自分の感情を投げ返す・・・つまり両者の中間をとって見たらどうでしょうか。

「どうすれば学校に行くことが出来るか・・・。そうですね。お母さんとしては一番知りたいことですね。もちろん、私も適切な助言をしたいと思っているし、それなりの考えがないわけではないのですが、・・・ここではその前にご家族のそれぞれがA男君に対してどのように思っているか・・・それを明らかにしておきたいんです。まず、お母さん自身のお気持ちはどうでしょう？」

どうでしょうか。クライアントのニーズを尊重しながら、クライアント自身の気持ち（及び家族内力動）に話題を向けています。このように発言すれば、それほどクライアントは“肩すかし”を感じないはずですし、やがて実際に助言をする場合でも、この質問で得られた情報を活かすことができるでしょう。

この介入でもまだ、クライアントのニーズが置いてきぼりになって、面接が不自然になってしまいそうなら、次のような介入もあります。

「どうすれば学校に行くことが出来るか・・・。そうですね。お母さんとしては一番知りたいことですね。もちろん、私も適切な助言をしたいと思っているし、それなりの考えがないわけではないのですが、・・・これをお話する前に、これまでA男君に対して具体的にどのように対応されてきたかを、もう少し詳しく教えて頂けませんか？」

“登校させる方法”ということで、先の介入よりも、よりクライアントのニーズに近い介入になっています。このようにクライアントがこれまで行ってきた行動を振り返る中で、その折々の感情に焦点を合わせていけば、次第にクライアントは自分の感情やその変化に注意を向けるようになっていくと思われれます。

5) “適切な”助言ではなく、“適切に”助言をす

るということ

さて、宿題がひとつ残っていました。“関係性に自由度を”の項の中で、“助言のプロ”を目指す場合でも、似たような結論になる」と述べたことについてです。

ここまで述べてきたことから推測がつかうと思いますが、どのように優れた助言でも、その助言がなされるタイミングを外せば、効果がないばかりか逆効果になると言うことです。不登校の子どもへの助言という課題について言えば、おおざっぱに言って「介入を増やす」「介入を減らす」「現状維持をする」の3種類しかありません。つまり助言の中味については、ニュアンスに差はあっても、大同小異と言えるのです。そして、その助言はクライアント自身が“今はそのようにするのがよいだろう”と思っているときになされるのが、一番プレが少なく効果的です。そうした意味で、クライアントが自分の感情を語り尽くして感情の安定を得、自分のこれまでの行動やそれに対する子どもの反応に目を向けて、来し方を振り返ることが出来たときが、助言の行いどきと言えましょう。

6) 助言のタイミングと解釈のタイミング

ここまですすめてきた読者から「解釈をするタイミングに似てますね」という声が聞こえてきました。・・・その通りですね。どのように優れた解釈でも、それを受け入れるレディネスがクライアントに整っていない限り、あまり意味をなしません。言い換えれば、面接の流れの中で、クライアントの前意識にすでに浮かんできているようなことを解釈するのが最も適切な解釈であり、そのことは従来から繰り返し指摘されてきました。例えば山本(1998)は、「クライアントが解釈を受け入れる心の準備ができるまで待ち、面接者も解釈の素材が十分に揃った段階になって」と述べています。

解釈したときに“そうだよな。そうだろうと思

っていたんだ”と、あたかも自分で考えついたことのように受けとることが出来ること。そういう解釈であれば、知性化されたり、合理化に使われたりすることなく、クライアントの心の中にしっかりと根を下ろすでしょう。そうであれば、やがてクライアントが面接を終了し、セラピストがいなくなっても、自力で問題を解決できるようになるでしょう。助言についても同じように考えるとよいと思います。

では別の事例を見てみましょう。

4. 事例2 (子どもの気持ちかわからない保護者)

高校1年生のB子は、中学時代から学校に違和感を感じ、しばしば休むようになっていた。何とか現在の高校に入学したものの、行ったり休んだりの繰り返しである。父親で相談室に来談しているクライアントは、せっかく入った高校なのに態度が決まらない上に、全く勉強しようとしないうちにいらだちを感じ、しばしば頭ごなしに説教を繰り返していた。初期の面接では次のような対話が行われた。

「高校ぐらい出ていないと後で困ると思うんです。B子は一体何を考えているのでしょうか？」

「お嬢さんが何を考えているのかわからないので、お父さんは焦ってしまうようですね」

「勉強しなかったら、ますます授業について行けなくなるでしょう。だから私は勉強しろと言うのですが、ふてくされてドアをぱたん閉めてしまうんです」

父親が話すB子の現状から考えて、現在どのように父親が勉強するように言っても、ますますB子はかたくなになり、二人の関係が悪くなると予想された。そこでCoは次のように介入した。

「『勉強しろ』とお父さんが命じれば命じるほど、B子さんがところを閉ざす結果になっているようです。もう少しB子さんを褒めてあげたらどうでしょうか・・・」

5. 事例2に対する助言について

よく出会う事例です。親には、我が子がだらしのない生活を送っているように見え、このような対応をしがちになります。事例1のときと同じように、<『勉強しろ』とお父さんが命じれば命じるほど・・・>という介入について考えてみましょう。

1) 状況の理解について

まずこの介入の前半部分です。<『勉強しろ』と・・・なっています>というのは、カウンセラーによる現状の見立てです。この見立ては正しいでしょうか。

たしかに正しそうな感じがします。ですが、この見立てはあくまで“父親が話したこと”を材料に、“カウンセラーが作った仮説”であることに注意してください。つまり、この文章の欠けている部分を丁寧に補うと

「<お父さんが話していることから、私には次のように思えてきました。それはお父さんが『勉強しろ』と言えば言うほど、B子さんがところを閉ざす結果になっているように思える、ということ>

ということになります。

さて、この文章を読むと二つの疑問が浮かんできます。一つは、「お父さんはB子の行動のすべてを正しく話しているのだろうか」であり、もう一つは「私(カウンセラー)の類推は果たして正しいのか」ということです。

まず前者について考えてみます。

2) 悩む人の発言

考えやすくするために、少し事例を換えてみましょう。「自分はだめな人間だ」という考えにとらわれ抑鬱を訴える事例です。この場合、カウンセラーは「クライアントにはよいところもあるはずだ」と考え、どこかの時点で「私にはあなたが自分の悪いところにばかり注目しているように思えます」と介入することになるでしょう。

何が言いたいかという点、「悩む人」とは、多

くの出来事が同時に連鎖して起きているとても複雑な日常の中から、“良くないと意味づけされる出来事”にのみ注意を払い、しばしばその出来事を過大視しているということです。

元の事例（事例2のお父さん）に当てはめて考えると、クライアントは、自分の娘の行動の中から否定的な意味を付加しやすい行動をことさら選んで話している可能性が見えてきます。（ここで『ことさら選んで』と表現しましたが、それが意識的な選択であるとは限りません。もし意識的な選択であるならば、娘に対する過剰な期待が背景にあるのでしうし、無意識的な選択であるならば、クライアント自身が抑鬱的であることが強く類推されます）

3) ステレオタイプな理解を警戒しよう

このように当事者が自分のことを語る場合にはくそれは本当だろうか>という疑問がわいてくるわけですが、大人が子どものことを語ったり、教師が生徒のことを語ったりする場合には、こういう疑問がわいてこず、素通りしがちです。特に不登校の子ども場合には、カウンセラーが子どもに同一化しやすいので、“子どもの気持ちを理解しない親”と“親に理解してもらえないで苦しむ子ども”というステレオタイプな理解が生まれて来やすいのです。たしかに実際、不登校の子どもの気持ちを理解しない親は少なくありませんが、結論が先にあるようでは困ります。

後者の疑問、つまり「私（カウンセラー）の類推は果たして正しいのか」に戻って言えば、根拠のある推論をするためには、関連する情報を丁寧に聴取するだけでなく、その情報を話す人の感情や認知の特徴を知る必要があります。

4) 実際の介入

ですから、事例の介入くお父さんが話していることから、私には次のように思えてきました。それはお父さんが『勉強しろ』と言えは言うほど、

B子さんがここを閉ざす結果になっているように思える、ということです>は、踏むべき手順を一段階とばしていることになります。つまり“お父さんが語っている内容”に焦点を当てる作業が足りないのです。

くお父さんのお話からすると、お父さんとB子さんの日常は『お父さんがB子さんのために思って何かを命じ、B子さんはそれを拒否する』ということが繰り返されているように聞こえるのですが、そうなのですか？>

この介入は、類型としては“明確化”ないしは“詳細質問”に属する介入ですが、いずれにせよカウンセラーがクライアントの語りを素材に、何か半断したり評価をしたりする際には、その前に“（私には）〇〇のように聞こえていますが、それでよいですか？”というように、その“語り”そのものを吟味するために、クライアントに自分の理解を投げ返す必要があります。

5) 介入の続き

さてく・・・と聞こえるのですが、そうなのですか？>と問われたクライアントはどう答えるでしょうか。「そのとおりです」という答えが返ることもありましようし、「そればかりではありません」という答えが返るかもしれませんね。

「そのとおりです」という答えに続く介入は、そのカウンセラーが依拠している理論や好みによって分かれそうですが、もっともオーソドックスな介入としてはくなるほど、そのようにお父さんとお嬢さんの対立が繰り返されてきているのですね・・・>と小声でつぶやくというやり方でしょうか。筆者が好きなのは、く拒否されても拒否されても、懸命に関わり続ける。・・・それだけお父さんはお嬢さんのことが心配なのですね>と、クライアントを持ち上げながら、クライアントの感情に焦点を当てるやり方ですが、これはうまくやらないとクライアントを皮肉ることになってしまうので、注意が必要です。

「そればかりではありません」という答えであれば、<ではそれ以外にどのようなことが起きているのですか>と、さらに質問を続けていくのが自然でしょう。

6) この事例についてのまとめ

いずれにせよ、クライアントの発言から状況をステレオタイプに理解してしまうと、クライアントの感情にたどり着けません。たしかに最終的にはステレオタイプな状況に陥ってしまうことが多いのかもしれませんが、そこに至るプロセスは事例ごとにみな違い、その間にはさまざまな感情の変化があるのです。そうした心の機微、感情のうつろいを丁寧になぞっていくのが臨床心理学的面接であり、それをなすためには、クライアントの一つ一つの行動の背後には、多くの感情の渦や葛藤があるのだ、という認識が当然必要になってきます。

6. おわりに

不登校の子どもを持つ親への面接について、考えてきました。子どもが不登校になると保護者は焦ります。藁をもすがる気持ちから、有効な助言をほしがるのは人情といえましょう。カウンセラーがその気持ちを深刻に受け止めて助言をしたくなってしまうのは、ある意味でクライアントに共感しているからこそ、とも言えましょう。

しかし、「有効な助言をほしがる」という態度の裏には、「早く解決したい」という心性が透けて見えます。いささか嫌みな言い方をすれば「早い解決を望む」という心性とは、「自らが陥った苦難から目をそらそうとする」心性であり、さらに「つらいという自らの感情を味わうまいとする」心性です。

自らの感情から目を背けること、そこに神経症など種々のこころの問題の発生の母地があるのではないのでしょうか。

クライアントが何をどのように感じているのか。

それを丁寧に吟味することは、決して遠回りではないのです。

[文献]

山本力(1998): 探索的な介入技法の基礎. 鐘幹八郎監修『精神分析的心理療法の手引き』. 誠信書房. 53-57.