

お茶の水女子大学心理臨床相談センター 第1回公開セミナー 開催報告

高橋 哲 お茶の水女子大学 基幹研究院
石丸 径一郎 お茶の水女子大学 基幹研究院
砂川 芽吹 お茶の水女子大学 基幹研究院
山田 美穂 お茶の水女子大学 基幹研究院/コンピテンシー育成開発研究所
新垣 有貴 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科
岡本 みどり お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科
河田 あかり お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科
中下 綾子 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科
加藤 碧子 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科
宮山 未来乃 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科
中山 晶衣 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科
ORUM DESIREE お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科
岩壁 茂 立命館大学 総合心理学部

I はじめに

本報告は2022年3月に開催されたお茶の水女子大学心理臨床相談センター主催の第1回公開セミナー「感情の傷つきと心理臨床」について、その概要を報告するものです。内容の詳細に入る前に、まずは、本セミナーの位置づけについて簡単に触れたいと思います。

本セミナーの開催は、長年、本学心理臨床相談センター（以下「当センター」という。）における臨床教育活動・運営に多大なご尽力をされた岩壁茂教授が転出されることが決まり、岩壁先生に「本学教授としての最終講義」を御快諾いただいたところから始まりました。教員同士で企画立案をする過程において、岩壁研究室の修了生はもちろん、地域住民の方々を含めて広く公開形式でセミナーを実施したいとの結論に至りました。また、今回のセミナーを単発の企画で終わらせることなく、今後、研究室の垣根を越えた当センター全体としての行事として継続的・定期的に行っていくため

の第一歩としたいこと、教員だけでなく当センターに所属し心理相談に応じている大学院生にも企画運営に関与してもらおうとともに、そのこと自体が大学院生にとっての研修教育の機会となることを目指したいとの方向性が決まりました。

地域住民の方々にも開かれたセミナーという点に関しては、心理臨床活動を通して得てきた知見を外部に発信し、地域住民の皆さんと共有していくことが大切であるという認識が教員の側にありました。また、学会などと異なり、幅広い聴衆の方に聞いていただく機会を設けることは、ともすると専門領域にとらわれて視野が狭くなりがちな登壇者にとっての訓練としても不可欠であると考えました。

当センターに所属する大学院生の教育研修の一環として位置づけたいという点に関しては、公開セミナーの機会を通じて、大学院生にも研修の企画立案や運営に慣れて経験を積んでもらいたいという期待によるものです。心理職として職場内研

修を求められることはよくあることで、他の職種の方々の前で自分たちの行っていることを説明することは、大学院生にもそう遠くない時期に求められることが想定されます。今回は、初回であり準備期間も十分にはなかったため、有志の大学院生に当センターの紹介と司会進行を担当してもらいましたが、今後は、大学院生にも発表者や討論者として登壇してもらおう場を設けることも検討しており、そのことには、教員とは異なる新鮮な視点を注入してもらえると期待もあります。

最後に、当センターの修了生は、保健医療、教育、福祉、司法、産業・労働の幅広い分野で活躍していますが、ホームカミングデーのような大学全体の行事を除けば、これまで研究室をまたいで修了生が集える場を設けることができていなかっ

たとの反省もあります。残念ながら、今回はオンラインでの開催となりましたが、今後は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえながら、対面での開催も目指しており、定期的なセミナーが、修了生が旧交を温める場となってもらえるよう工夫を重ねていきたいと考えております。

(高橋哲)

II 当日の概要

1. 当日のプログラム

2022年3月20日(日)、お茶の水女子大学心理臨床相談センター主催第1回公開セミナー「感情の傷つきと心理臨床」がオンライン開催された。本セミナーは、河合(宮山)未来乃・中山晶衣(本学大学院博士前期課程)の2名が司会を務め、岩

壁茂先生による《第1部:基調講演「感情の傷つきと心理臨床」》、続いて石丸徑一郎准教授、砂川芽吹助教、高橋哲准教授、山田美穂准教授、そして同コースOG 市村眞喜子氏による《第2部:ミニ講演》、さらに《第3部:相談センター紹介》、《第4部:フリートーク・質疑》というプログラム構成で行われた。事前に配布した広報リーフレットを図1に示す。

2. 基調講演

講演に先立ち、司会から以下の通り、岩壁先生の略歴が紹介された。

「先生は、2004年に本学に着任され、これまで18年間にわたり心理臨床相談センターの発展にご尽力されました。主なご専門は、心理療法プロセス研究、心理臨床家の訓練と職業的成長です。心理臨床学会においては常任理事を務められる他、国際学会でもご活躍され、2020年には Society for the Exploration of Psychotherapy Integration の

お茶の水女子大学心理臨床相談センター主催 第1回公開セミナー

感情の傷つきと心理臨床

お茶の水女子大学心理臨床相談センターは、これまで地域の様々な方の心の相談に応じてきました。また、当センターは、大学院生の教育機関にも指定されており、多くの心理臨床家が巣立ち、各地で活躍をしております。

この度、地域住民の皆さまや御関心のある心理臨床家の方々を対象に、「感情の傷つきと心理臨床」と題した公開セミナーを開催することとなりました。地域の相談センターとして身近に感じていただけますと幸いです。初めての試みですので、どうぞ奮ってご参加ください。

日時 2022年3月20日(日) 13:30~16:00

第1部 基調講演 13:30~14:30
岩壁 茂
(お茶の水女子大学大学院発達臨床心理学コース教授/心理臨床相談センター長)

第2部 ミニ講演 14:30~15:00
石丸 徑一郎, 市村 眞喜子, 砂川 芽吹
高橋 哲, 山田 美穂
(同大学院発達臨床心理学コース教員/OG)

— 休憩 —

第3部 相談センター紹介 15:10~15:20
第4部 フリートーク・質疑 15:20~16:00

会場 オンライン開催 (Zoomによる)
 ※ 13:15頃より入室開始となります。

参加費 無料 (どなたでもご参加いただけます)

定員 250名 ※ 定員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。

申込 お申込みは、2022年3月18日(金)までに、右のQRコードまたは心理臨床相談センターホームページに掲載のURLから事前登録(※お名前(フルネーム)、②連絡先電子メール)をお願いいたします。登録後、ミーティング参加に関する情報の確認メールが届きます。
 事前登録がうまくできない場合には、事務局宛メール(ochaseminar@aol.com) 願います。

図1 広報リーフレット

会長も務められました。なお、先生はこの4月に立命館大学にご転出されますので、今回は本学における最後のご講演となります。」

続いて岩壁先生による基調講演が行われた。その概要を以下にまとめる。

はじめに、“痛み”について触れる。“痛み”とは、主観的には感じたくないものだが、哺乳類としての人間にとってとても重要な役割を持っている。“痛み”は、身体に何か異変があったことを知らせるものであり、傷ついたことのサインである。つまり、“痛み”を感じられることは、生存に必要なことであり、人の適応に何よりも重要な役割を持つものである。では、“感情の痛み”はどのように考え、扱うべきなのだろうか。

1) 痛み

村上春樹著『走ることについて語る時に僕の語ること』（文藝春秋）の中に、「痛みは避けがたいが、苦しみは選べる」という一節がある。生物学的に感じなければならぬ“痛み”は避けることができない。ただし、その“痛み”によって“苦しむこと（suffering/distress）”は別であるということが、“感情の痛み”を考える上で非常に重要なことである。特に、臨床心理学の中で、

“vulnerability”という言葉がよく用いられる。これは一般的には脆弱性と呼ばれており、その人の持っている何らかの弱さを意味すると考えられていることが多い。しかし、最近では“vulnerability”が単に弱さを表す言葉なのかということに疑問が持たれている。生きているからこそ何らかの弱さや傷つきを持っているとしたら、それは、傷つくということだけではなく、何らかの心の開きの一部なのではないかという考え方も生まれている。“vulnerability”とは、皮膚を通して他者を感じることによって成長へと向かう哺乳類だからこそ持っているような傷つきやすさである。そのような部分を他者に見せること、感じられることによって成長が起こるのではないかというような考えが生まれている。そして、傷つきやすさということが、心を開いている（openness）という部分とも関連しているという考え方に変わってきている。

身体の傷や怪我に色々な種類があるのなら、感情の傷・怪我はどのようにそれぞれ違うのだろうか。傷や怪我に関する言葉が実に様々あるように、身体の傷は、傷によって手当の仕方や治り方は違う。身体の傷が治っていく過程で熱が出たりするような痛みは、主観的には不快をもたらすが、必ずしも悪いことではない。傷が他者に与える、もしくは与えるかもしれない印象が気になり、傷

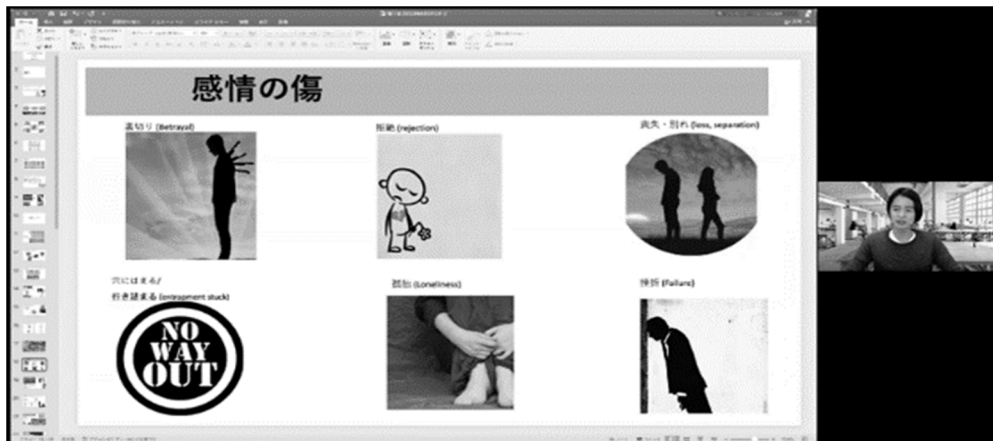


図2 第1部 基調講演

跡は残したくないと感じられるというのも傷の重要な特徴のひとつだと考えられる。

2) 感情について

臨床に取り組む中で、心理的な問題の多くには感情の問題が含まれていることに気づく。感情の重要な機能として、“適応と生存”、“コミュニケーション”、“意味と価値観”、“動機づけ”、“学習・記憶”があげられる。敵を威嚇することによって安全を確保するなど、人間、そして哺乳類にとって、感情は適応と生存に重要な役割を持つ。すなわち、感情とは、主観的に感じているだけのものではなく、感情のシステムが身体と脳に張り巡らされていて、全ての感情が何らかの形で身体と脳に変化を引き起こすのである。そして、人間にとって感情は最も基本的なコミュニケーションであり、行動を起こすきっかけにもなるため、動機づけにつながる。加えて、感情を司る大脳辺縁系の中心にあるものが記憶を司る海馬であるため、感情は学習と記憶を促進することにつながる。そのため、強い恐怖が刺激されれば、それが記憶に強く残ってしまうように、感情的な傷つきも人の記憶に大きな影響を与える。このようなことから、カウンセリングが何らかの新しい体験・学習を提供する場であるとしたら、この感情を扱うことが重要であると言える。

3) 心の傷

臨床活動と研究活動を通して、基本的な心の傷の形というものがあるのではないかということに着目するようになった。人が影響を受けやすい代表的な感情の傷の形には、“裏切り (betrayal) ”、“拒絶 (rejection) ”、“畏にはまる/行き詰まる (entrapment, stuck) ”、“孤独 (loneliness) ”、“喪失・別れ (loss, separation) ”、“挫折 (failure) ”の6つがあると考えられる。裏切り (betrayal) とは、信頼関係が崩され、信頼関係があった場所に人間不信が生じてしまうものである。裏切りの特徴は、激しい傷つきが起り、激しい報復行動に結びつくことがあることや絆が壊れてしまうこ

とである。回復にとっても時間がかかる傷つきのひとつである。拒絶 (rejection) とは、自分が相手に拒絶されることの全てである。拒絶は自分の価値がなくなるような体験であり、ちょっとしたことでも当人にとっては傷つく体験になりやすい。畏にはまる (entrapment, stuck) とは、やっていることからどうしても抜け出せないことである。これは、より長期的に起り、知らない間に自分がどんどん無力になる、縛られていつているような感覚を持つ傷つきである。孤独 (loneliness) はコロナ禍でも、大きな問題の1つになったものである。孤独とは、いつから始まったのか分からないが、誰も自分のことを見てくれないような感覚、もし自分に何か起こった時そばにいてくれる人はいないかもしれないといった感覚から、心にぽっかりと穴が空くような傷である。これも、長期的に、知らない間に心を蝕んでいく感覚がある傷のひとつである。喪失 (loss, separation) とは、何か大切なものを失くすことが中心にあり、この変化を受け入れられない時に喪失感が長く続くことがある。喪失は、成長のチャンスでもあるが、立ち直ることができないと感じるほどの痛手になることもある。挫折 (failure) とは、多くの場合、何らかの形の社会的な地位・立場の喪失であり、汚名・汚点を作ることである。挫折を経験することで人は強くなるかもしれないが、ショックも大きく、傷として残りやすいもののひとつである。

4) 心の傷を癒すために

では、心の傷を実際に癒していくために、どのようなことができるのか。傷から立ち直るため、傷を予防するために重要な行動は、以下の6つのポジティブな感情体験である。

1. つながり・友好さ・利他性 (connection) : 他者の役に立つこと、繋がりを持つこと。自分にとって愛することができる存在がいることは意味のある体験である。
2. 意味・痛みを耐える (meaning, surviving through pain) : 目標に向かう忍耐力のこと。

3.肯定・承認 (affirmation, recognition) : 自分の存在自体を認められること。

4.安全・探索 (safety and exploration) : 安全の中で試してみることで、危険をアセスメントしながら向かっていく勇氣。協力すること。

5.楽しみ・快感・興奮 (flow of energy) : 踊ったりスポーツしたりエネルギーを放出して周囲との一体感を感じる。

6.自己解放・自由さ・自己超越 (大洋感情) (oceanic feeling, awe) : 自分の存在を超えて、世界との一体感を持つ経験。穏やかさ・爽やかさなどの体験とも関連。普段は感じないような光や空気を感じる体験。

では、上記のようなポジティブ感情をどのように体験したら心理的健康が高まるのか。Barbara Fredrickson (米国ノースカロライナ大学教授、心理学) は、savoring (じっくり味わう) ことが重要であるという。美味しい食べ物を口に入れた時のようにその感情をじっくり味わうことが、ポジティブ感情の要素を最大限に活用するために役に立つ。そして、認知・行動のレパトリーが広がる。例えば満足の感情に浸るとき、こんなこともチャレンジしたいと思いつくとき、満足は将来のビジョンを作る。ポジティブな感情を体験することのスパイラルにより、人は成長し、強い自分が作られていく。これがポジティブ感情の理論である。

しかし、ポジティブ感情だけでは消失しない傷つきもある。この傷に対しては、(1) まずは痛みを感じる。(2) その傷を観察し見分ける。(3) 休息する。(4) 必要に応じて、他者からの援助を求め、つながりを深める。(5) 回復の度合いを確認する。(6) それでも傷が痛む場合、専門家の援助を求めること。こうしたことが重要だと考えている。

5) 記憶の再固定化理論

では、カウンセリングの中でこれらの傷をどのように扱うのか。私が最も興味を持っていることのひとつとしてお話ししたいのが、「記憶の再固

定化理論」である。例えば、小学校の時のいじめ体験がまだ傷として残っていて、20年たった今でも人が怖く、友達を作ることができない人がいるとしよう。こういう場合よく言われるのは、過去の傷、過去の記憶は変えられない、つまりどうすることもできないということだ。しかし、カウンセリングでは過去の記憶をなくすことは目指していない。過去の事実は変えられなくても、記憶と結びついている辛い感情は変えることができる。ここが最近の心理療法において、理論的・実証的発展が見られるところであり、情動神経科学・脳科学の領域でも、感情を扱うことが重要な役割を担うと指摘されている。「記憶の再固定化理論」では、人の記憶というのは、出来事が動画のようにそのままの形で保存されているのではなく、毎回再生するたびにその時に体験した感情も一緒に記憶にしまわれていると考える。先述の例では、「小学校のいじめの体験を思い出し一人ぼっちで泣く」という孤独な感情体験は、過去にいじめられた体験と一緒に記憶の中にしまわれていく。これが記憶の再固定化である。つまり、さまざまな傷つきについて思い出すとき、孤独や辛さや苦しさや恐怖を体験していたら、傷つきが強化されてしまうということである。

一方で、過去の傷つき体験を思い出すとき、セラピストのような共感的に理解してくれる他者が、手を握ってくれるように温かに、辛い記憶と一緒に体験してくれるとき、共感・理解してくれたという感情体験が過去のいじめ体験の記憶と一緒にしまわれていく。これを修正感情体験という。これが繰り返されることで、過去の恐怖感や孤独感が安らいでいく可能性がある、というのが記憶の再固定化理論である。

再固定化理論における感情には2つ重要な役割がある。ひとつは、過去の固まっている記憶を変化させるための重要なきっかけとしての感情である。傷つきの体験としての感情記憶は、痛みを伴ったとしても喚起させる必要がある。喚起され変

化した感情は、痛みを減らすことができる。もうひとつは、思い出した時に、傷つきを感じながらもセラピストの温かさ・安全性の中で経験される感情であり、これが辛い記憶を変えることができる。

ここで重要なのが **flourishing** という概念である。人が成長へと向かう力であり、人が本当に自分らしさを発揮する状態でもある。人の成長は必ずしも自由で安全で好ましい状況で起きるわけではない。苦しみ痛みの中で成長・心理的強さが作られていくこともあることを示している。

このように心理療法においては、感情的傷つきとポジティブな体験の組み合わせによって過去の傷つき体験に変化が起こり、精神的な健康が高められていくのである。

3. ミニ講演

基調講演に続く第2部：ミニ講演には、教員4名と岩壁研究室の1期生でもある市村眞喜子氏が登壇し、基調講演のテーマ「感情の傷つきと心理臨床」とそれぞれが専門とする臨床分野とを関連づけて講演が行われた。

1人目の登壇者の石丸 径一郎准教授は、「LGBTQ と感情」というテーマで自身の研究を紹介した。研究では、LGB（当時）の人々を対象に、セクシュアリティを意識した出来事にまつわる日常生活体験を冊子に書き留めてもらい、その内容の分析を試みた。分析の結果、カミングアウトをしていないLGBの人々は、直接的な被害・差別体験だけでなく、異性愛者を装う（例えば、同性に対する恋愛感情を表現しない）、といった自身の根幹に関わるような大事な感情を率直に表現できない体験をしていることが明らかになったという。石丸准教授は、このような体験について、「真綿で首を絞められるような、じわっと、もやもやするようなストレス」であると表現した。

2人目の登壇者の市村眞喜子氏は、岩壁研究室創設当初の思い出をまじえながら、自身が実践し

ている、ヨガを通じた臨床における身体へのアプローチについて報告した。市村氏は、社会人経験を経て、本学大学院に進学した。大学院では「職場のストレスによるバーンアウトから回復までの心理的な変化の過程」をテーマに研究した。当時を振り返り、市村氏が特に印象的だった出来事は、学生同士が自身の研究について研究室の枠を超え議論したことであったという。このときの議論に対する岩壁先生のオープンな姿勢は、現在の市村氏の指針になっているという。また、市村氏は、基調講演において岩壁先生が紹介した「傷を癒すために支えになる要素としての繋がり」に関連して、自身が臨床で実践している「繋がりをつくるヨガ」を紹介した。自身の勤務先である学生相談室で、落ち込みや傷つきを抱え、はじめはマットの上で縮こまっている印象であった学生が、ヨガを通して自分の身体と丁寧に対話し、身体と繋がりを取り戻したという感覚を体験したことが印象的であったと述べた。

3人目の登壇者、砂川芽吹助教は、「自閉スペクトラム症（以下「ASD」という。）のある女性と感情」をテーマに、自身の研究を報告した。これまでの発達障害研究の多くは男性例がベースであったため、女性ならではの特徴に焦点が当たらず女性の発達障害が見逃されてきた。砂川助教は、発達障害のある女性が日常生活においてどういった経験をするのか、またどのような困難に直面し、そしてどのような支援ができるかについて研究を行っている。対人コミュニケーションに躓きを抱えやすいASDのある女性と感情について、当事者を対象としたインタビュー調査では、「自分の感情が分からない」、「感情の表現の仕方がわからない（どのように言語化すればいいかわからない）」、「感情表出をしない、または感情を隠す」といった体験が明らかになったという。このような体験が積み重なると、感情を抑え込みすぎて限界を迎えパニックになる・あるいは感情に溺れてしまう「メルトダウン」や、素の自分を出さない「カモ

フラージュ」に繋がってしまうと述べた。ASDのある女性が自身のからだや気持ちに気づき、それらを大切にできるようになるための支援の在り方を研究する必要性が述べられた。

4人目の登壇者の高橋哲准教授は、「感情の傷つきと嗜癖」というテーマで論じた。嗜癖行動の本質は、「わかっているけどやめられない」といったコントロールを失っている状態である。このような嗜癖行動の背景について、『覚醒剤事犯者の理解とサポート 2021』（2021年、国立精神・神経医療研究センター・法務省法務総合研究所）に掲載された受刑中の覚醒剤事犯者を対象とした調査の結果を示しながら、薬物依存者の多くに、18歳までに逆境体験（虐待、家庭内のアルコール問題など）があると紹介した。感情の傷つきを周囲の大人に受け止めてもらえなかった体験、もしくは、逆境体験のなか、生存を脅かすものを回避した結果、感情を切り離すことが感情の傷つきの対処法となった場合があるという。また、薬物依存を説明する仮説のひとつである「自己治療仮説」を紹介した。薬物依存は、いわゆる快樂追及の結果だけでなく、自身の心理的苦痛を緩和する薬を自ら選んだ結果とも考えられると説明した。そして最後に、現状において、嗜癖の根本的な解決策は十分に明らかではないが、「依存しないのではなく、依存先を増やすこと」という考え方が解決のヒントになることを示唆した。しかし、依存者に安心や信頼がないと、依存の大元である「一本槍」を手放すことは困難であるという臨床経験からの実感が述べられた。

5人目の登壇者、山田美穂准教授は、「感情の傷つきとダンスセラピー」というテーマで、自身が専門とするダンス／ムーブメントセラピーについて紹介した。山田准教授は、こころの傷はからだに残るものであり、呼吸が浅くなる、身体がこわばる、といった身体症状で現れると述べた。このように、こころが傷ついた状態では、あたまとこころとからだを調和せずバラバラになってしまう

ことがあり、また、「自分・他の人のからだは敵である」と認識してしまう場合があるとされる。そのため、からだに直接働きかけるアプローチが有効であると述べた。ダンス／ムーブメントセラピーは、人が生きていくことは、こころとからだを常に共にあることである、という考えに重きを置いた心理療法である。ダンス／ムーブメントセラピーの目的は、自身のために踊る・動く体験を通して、自身のからだを感じながら、こころとからだ、さらには世界とどのように付き合っていくかを自分なりに見つけていくことであると紹介した。講演の最後に、ダンス／ムーブメントセラピーの技法のひとつである呼吸法を参加者と共に実践した。全ての技法に共通することは、少しずつ、無理をしないで実践すること、そして、常にセラピストのからだと共にある、という安心感が大切であると述べられた。

4. 心理臨床相談センター紹介

センターの学生代表・矢吹麻理奈アレクサンドラ（本学大学院博士後期課程）より、心理臨床相談センターの紹介（センターの目的、相談内容の例、相談等の種類、施設紹介、相談員について、相談の流れ、およびアクセス方法）がされた。

5. フリートーク・質疑

セミナーの最後に参加者からの感想や質問を募ったところ、様々なコメントが寄せられ、登壇者と参加者による活発なディスカッションが行われた。

（岡本みどり・河田あかり・中下綾子）

（Ⅱ総括：石丸徑一郎）

Ⅲ 登壇者・参加者によるふりかえり

1. 岩壁茂先生から

第1回お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科心理臨床相談センターの公開セミナーに登壇させていただき貴重な機会をいただきました。

しかも、自分がお茶の水女子大を出ることを祝っていただく形になりました。一緒に登壇して下さった発達臨床心理学コースの教員の皆さん、スタッフとして運営や準備にかかわって下さった発達臨床心理学コースの学生の皆さん、そして当日ご出席して下さった方々、発達臨床心理学コースOGの皆さんに感謝を申し上げます。なんとも感慨深く特別な時間となりました。

自分の研究のテーマは、心理療法における感情変容のプロセスです。様々な心理的問題や悩みには、扱いきれない感情が関係しています。その多くは、大切な人を失うことから起こる悲しみであったり、夢が破れて失意のどん底に落とされるような絶望感であったり、人前で赤っ恥をかくことであったり、または本来愛情が向けられるべきところに言葉や身体暴力が向けられてしまうことから起こっています。このような感情的な痛みをどのように変容していけば良いのかということをも明らかにするために、心理療法のセッションの録画を何度も見直して分析したり、面接後に回答してもらう尺度のデータ、クライアントへのインタビューなどを組み合わせてきました。研究すればするほど扱いたいテーマが増えてきます。これらについて学生の皆さんと一緒に考えて、研究としていくことは、自分にとってとても有意義で大切な時間です。

感情的問題は、うつ、不安障害など心理的障害として捉えるのが一般的ですが、誰にでも起こりうる生の一部であり、より本人の体験にそって捉えようとするのが感情の傷という考え方です。専門用語から離れて体験的な表現を使うことによって、心理の専門家とそれに悩む人たちが共有しやすいように、そして協力してその理論を作っていくのではないかと思います。傷という表現を使うことによって、身体の怪我との関連から多くのヒントが得られるというのも役に立つのではないかと思います。同時に、ポジティブ感情をじっくり味わい吸収することによって心の栄養

をとることも、傷を予防して、早く回復するために役立つことも皆さんに伝えたい研究知見でした。

この発表に続いて、指定討論者の先生方が、それぞれのご専門から示唆に富んだコメントをくださり、とても意義がある対話が拓かれたように感じました。このような形で送り出して下さったことにとっても感謝しております。教員と学生が協力してこのような素晴らしい会を作れることに、とても大きな力と可能性を感じます。発達臨床心理学コースと心理臨床相談センターの今後のご発展を祈念しております。

(岩壁茂)

2. スタッフから

記念すべき第1回目の公開セミナー、かつ岩壁先生の門出をお祝いする会に、学生として運営に携わることができ光栄でした。司会やスタッフ運営の役割を担うことに不安もありましたが、先生方が側で支えて下さったおかげで安心してチャレンジすることができました。

セミナー当日は、岩壁先生が持ち前のユーモアで場を和ませ、時には司会の私たちを巻き込みながら場を盛り上げていました。司会の身としては台本にないアドリブに慌てることもありましたが、休み時間まで先生が運営の私たちを色々気遣ってくださり、最後まで楽しく携わることができました。また、当日の様子を拝見し、改めて岩壁先生が多くの方に慕われる素敵な先生だと感じました。こういったセミナーは、やはりみんなで創り上げていくものだと感じました。今後の公開セミナーも学生として積極的に関わり、様々な経験を積みたいと思いました。

(加藤碧子・宮山未来乃・中山晶衣・ORUM DESIREE)

3. フロアから

「身体の傷というのには、僕たちはとても敏感だと思うんですね」

岩壁先生の一言を伺い「ああ、確かに」と、元々

岩壁研究室に所属していたにもかかわらず、私はなぜか新鮮な気持ちで納得してしまいました。身体に傷ができた時、私たちはこれ以上ひどくならないよう迅速に対処します。傷の深さが自分で対処できる範疇を超えている場合は病院に行くこともあるでしょう。また、その傷自体や絆創膏、包帯を見た他者から「大丈夫？」と労るような言葉をいただくこともあります。これらのことを多くの人が普通の対応だと思うのは、身体の傷が「見える傷」だからだと感じます。

一方、感情や心の傷は「見えない傷」です。感情的に傷ついても傷ついていないふりをすることもよくありますし、傷がどんどん大きくなってきて人によっては「相談に行くほどではない」と放置し続けることもあります。また、少し前には「心の病気になるのはその人自身が弱いからだ」と人から言われたエピソードもよく耳にしました。現在でもその表現は形を変えて飛び回っているでしょうし、傷ついている本人が「こんなことで傷つく自分は心が弱いですね」とご自身を責める形で使ってしまうこともあります。私たちは自分の「見えない」ものに対しては、不思議と扱いが雑になってしまう部分があるのかもしれない。

このようについやってしまう雑な扱いの一つに、「隠す」ことがあると思います。石丸先生はご講演の中で、LGBTQの方が異性愛者を装って本当

の気持ちを出せないことを、“真綿で首を絞められるような傷つき”と表現されていました。愛は非常に強い感情のひとつですが、その感情を隠して別の自分を演じるというのは、知らず知らずのうちに本人にも大きな負担を与えうるように感じます。また、ASDのある女性についてご講演くださった砂川先生は、自分の感情が分からない・表現できないからこそ感じる苦悩や、処理できなかった感情がいっぱいになってしまっていて突然溢れ出す状態についてお話してくださいました。さらに嗜癖の観点からご講演してくださいました高橋先生は、感情の傷を傷として受け入れられず、何も感じないようにするためにアルコールや薬物を用いてしまうことがあることをご教示くださいました。傷を見ないように隠す試みは、患部が「見えない」ため、確かに初めのうちはうまくいくかもしれませんが、しかし傷を隠す対応を続けてしまうと、その傷は徐々に私たちが耐え切れないほどにまで大きくなり、いずれ「見える」形になって表れてくることになるのかもしれない。

心理臨床はそうした「見えない」傷を、セラピストという安全な他者と「共に見る」場でもあります。傷の見方は様々です。山田先生と市村先生はお二方ともダンスやヨガといった身体表現を通して、見えない傷を癒す試みを行っていらっしゃいます。心の傷と身体は切り離せない関係にあり、



図3 第4部 フリートーク・質疑応答（ユーモア溢れる岩壁先生のトークと登壇者）

緊張や呼吸の浅さ、不眠などの形で、見える形に表現されてきます。そこで身体の表現を通して傷を癒やし、傷つきにより離れていた自分の心と身体との繋がりを取り戻せるようにします。自分のために表現し、その表現を誰かに温かく受け入れてもらえる体験は、強い癒しの力を持つように感じます。また、岩壁先生は感情的な傷つきを予防し癒すための試みとして、ポジティブ感情を味わうことを挙げてくださいました。過去に受けた傷の痛みは消せないけれども、その傷を共感的に理解してくれる他者がいることで傷の意味を変えることができることをご教示くださいました。これはセラピストとしても、一個人としても、希望の持てるメッセージであるように感じます。

感情や心の傷は「見えない傷」です。しかし「見えない」からこそ丁寧に扱っていくことが重要だと改めて感じられる、貴重な150分間でした。

(新垣有貴)

(Ⅲ総括：砂川芽吹)

IV おわりに

今回のセミナーには、地域の方々、OGの皆さん、全学の教職員の皆さん、大学院進学を希望する学部生など、学内外の方々が参加して下さり、終了後も驚くほど多くの方が感想や次回への期待を聞かせてくださいました。センターに関心を寄せ、期待して下さる方がこんなにたくさんいらっしゃるんだと知ることができ、この先へと続く新たな対話が生まれたことは、とても大きな収穫でした。センターと発達臨床心理学コースの大看板であり大黒柱であった岩壁先生が、センターにつながるたくさんのご縁をぎゅっと結び直して、私たちへの置き土産として残していつてくださったように感じています。

心理臨床の実務は、外からはいったい何をやっているのか見えにくいものになりがちです。静かな場所で人の心をそっと扱うこと、プライバシーを厳重に守ることを続けつつも、密室にこもるの

ではなく、外へ向かって発信することが、センターにとっても、私たち一人ひとりにとっても、これからますます重要な仕事になっていくでしょう。

今回のセミナーには、そのような状況を打開していくことに向けて、一步を踏み出すという意味がありました。いただいた置き土産を大事に守り育てていくためにも、公開セミナーを地道に継続し、発展させていきたいと思えます。

(山田美穂)