

特集 〈あたらしい〉

カウンセラーの資質

岩 壁 茂

私がカウンセリング心理学専攻の大学院に入りた
てのころ、カウンセラーとして望ましい個人的資質
について講義があった。優れたカウンセラーから推
薦された「カウンセラーの中のカウンセラー」に見
られる十四の心理的特徴だった。当時は、カウンセ

リングについてあまり知識がなかったが、立派な臨
床家になりたいという願望も本当に自分のような人
間がカウンセラーになれるのかという不安も強かつ
た。先生が一つずつカウンセラーの資質を紹介する
とき、自分がカウンセラーとして向いているのかど

うかということについて審判が下されるようで緊張した。周囲を見回すとやはり自分と同じようになり深刻な顔つきで聞き入っているクラスメートの姿が目に入ってきた。

その中の一つに、「常に新たな気分をもつて楽しめる」というのがあった。カウンセリングという仕事は、毎日同じように話を聞いている。その単調さの中においてやる気を維持し、クライエントの役に立てるようになるには、何よりも自分の毎日の仕事に新鮮さを感じる事が重要だ。そして、クライエントが伝える悩みの中にも常に新たな要素を発見できなければ、クライエントが変わるきっかけをつかむこともできないだろうということだった。

その話を聞いて、思い出したのは、小学生のころ進んでやっていた野球のバットの素振りだった。同じバットを同じ場所に立って何度も振るだけの単純な動作だ。野球が相当好きでないと退屈でやってい

られないかもしれない。しかし、当時の自分には同じ動作を繰り返していたという感覚があまりなかったような気がする。ちよつとバットをもつ角度を変えるとバットが重く感じたり、早く振れたり、一回の素振りが理科の実験のようだった。今考えてみると本当にそこまで体感できる変化があったのかどうか疑わしい。ただ小学生の自分には一度一度の素振りが繰り返される練習ではなかった。また自分は同じ動作を繰り返すことよつて忍耐力や我慢強さを培っていたわけでもなかった。バットを振るとき、自分の中にはそのたびに新鮮さがあり、「楽しみ」がふくらむような小さな魔法があった。

カウンセリングでは、このような新しさが感じられなくなつた人たちに出会う。気分が落ち込み、悩んでいると、毎日が単調に繰り返されると感じるこ

とが多い。仕事には何の新鮮さもなくなつただ毎日自分

目の前へ送られてくる書類を昨日と同じようにこなし、終業時間を待っているように感じる。通勤中に窓から見える景色は、代わり映えのない古ぼけた壁紙のようにしか映らない。時間は刻々と過ぎ、万物は常に変化し続け、この世界に同じものは一つもないし、同じことは二度出来ないとある古代ギリシャの哲学者は言った。ところがこのようなクライエントの世界には新しいものは何一つなく、全て「古ぼけて」いた。

このようなクライエントがカウンセリングを通して変化してくるとその世界がいきいきとしはじめる。その姿の中心にあるのが「新たな気分」であった。もう数十年も見慣れた駅までの道のりにいろいろな発見がある。季節の移り変わりやなんとなく風情がある庭先に心が安まつたりする。そして、仕事では小さな変化に気づくようになる。それは些細なことでも、本人にとってはちよっとした「出来事」

になるのだ。実際にクライエントの生活の場は全く変わっていないのである。しかし、周囲の全てに魔法がかかったように新しさが散在するようになる。

さて、健康な人は新たな気分をどうやって維持しているのだろうか。これは、心理的な健康の重要な要素でありながら、臨床心理学の研究においてあまり扱われていなかった。臨床心理学はこれまで不安や恐怖心をどのようにコントロールするかということに気をとられ、健康な心がどんなふうにあるのかを保っているのかということはおろそかにしてきた。近年、ミシガン大学のバーバラ・フレデリクソン教授は、喜び、満足などの陽性感情が人間の心の



成長や安定と深く関係すると説いている。喜びを感じている人は、何らかの遊びをする傾向にある。遊びには、普通、前もって決められたシナリオや方向性がないため、どのようなことが起こるのか想像を

巡らしたり、予期せぬハプニングに遭遇したり、新たな世界を探検することになる。このような遊びの中で、人は新たな考え方や行動を学んでいくとフレデリクソン教授はいう。決まった目的もなく、楽しむことの中でも、人は心の資源を作るという大切な活動をしていることになる。そう考えると「新たな気分で楽しんでいる」ときは、遊んでいるときで、人が一番創造的になっているときかもしれない。

ただ今私たちはこういった意味での遊びをしてい

るだろうか。世の中はエンターテイメントに溢れている。エンターテイメントは新しいものに溢れているし、私たちは、新しい気分を与えてもらうことをエンターテイメントに期待している。ただエンター

テイメントには、私たちの頭や心が新しいことを作り出す余地がなくなっている。私たちは遊んでいるのではなく、エンターテインされているだけなのだろうと思えてくる。

遊びは、人が自分の毎日の生活の中に新しさを作り出すとても創造的な営みなのだろう。そして新たな気分で楽しむことは、世界が本来もつ可能性の世界を十分に味わうための大切な方法なのかもしれない。そう考えると今後自分がカウンセラーとして成長するためには、「新たな気分をもつて楽しむ」ということについてもっと考えていかなければ、と思えてくる。当然、その過程を楽しめれば、答えに近づけるかもしれない。

(お茶の水女子大学)