

## クライアントの役に立つ心理臨床家であるために

— 大学院での学びに基づく心理臨床実践についての考察 —

平 尚 江\*

To be a helpful psychologist for clients

— Consideration of psychological clinical practice based on graduate school learning —

Hisae Taira

### 1. 現在の活動・業務の内容

福岡女学院大学大学院を修了して、早いもので10年以上が経過した。臨床心理士になることを目標に、福岡女学院大学大学院に入学し、必死に研鑽を積んできたことを振り返ると感慨深いものがある。大学院を修了した後、さまざまな領域で臨床経験を積み、現在は個人事務所を開業し代表を務めている。活動領域は多岐にわたっており、心理カウンセリングや研修会・講演会の講師、巡回による教育相談、各種心理検査の実施、療育等を中心に業務を行っている。念願の臨床心理士資格を取得した後、臨床経験を積む中で、さらに複数の専門資格も取得したが、それゆえに筆者自身のアイデンティティについて考える機会が多くなった。

筆者にとってのアイデンティティは、臨床心理士であるといえる。臨床心理士以外の資格を取得したのは、あくまでも臨床心理士である筆者が臨床心理の現場で働く上で、必要だと判断したためである。心理学に関連する他領域についても学び、幅広い知見や技法を身につけることや、さまざまな視点から課題解決に向けてアプローチをしていく力量を持つことが、より役に立てる支援を行うことにつながるのではないかと考えている。筆者は、役に立つ心理臨床家でありたいと常に願っている。

### 2. 大学院入学を決意するまで

まずは、筆者が臨床心理士を志し、大学院入学を決意するまでを振り返りたい。筆者の子どもに発達障害があることが分かったため、親子で定期的に療育施設に通っていた。そこでは、さまざまな障害を持つ子ども達やその保護者、支援者と出会うことが出来た。最初は筆者自

身が母親としてわが子のことを理解しようと自分なりに勉強を始めたのだが、学ぶうちにその領域が学問として非常に面白いと感じるようになった。又、その施設で出会えた方々との交流の中で、それぞれの方が抱える深い悩みや現状を知ることになった。

それと同じ頃、筆者は不思議なご縁をいただき、小学校の特別支援学級で働くことになった。このご縁は全くの偶然が重なったものである。ある小学校に通う自閉スペクトラム症の児童の対応に苦慮していた校長先生が、その児童を支援する人を探されていた。そして、たまたま知り合いの方に「誰か任せられる人はいないか」と相談したところ、その知り合いの方は「自分の知り合いに、若い頃に航空会社で働いていた人（注：筆者のこと）がいる。対人援助職についていた人なら、任せられるのではないかと伝え、その場で筆者の名前を出したということである。ある日突然、全く面識がない小学校の校長先生からご連絡をいただき、とても驚き戸惑ったことを覚えている。しかし、これは筆者にとって発達障害を実際に学べる貴重な機会ではないかと考え、お引き受けすることにした。その小学校でも、筆者は多くの方々と出会い、試行錯誤しながらも貴重な学びを得る経験が出来た。何より、障害を持つ子ども達には、実に多くのことを教えていただいたと心から感謝している。

このような経験の中でさまざまな問題意識を強く抱くようになり、筆者自身の子どもを理解するだけではなく、『困っている子どもやその保護者の役に立ちたい』『もっと私に出来ることはないのか』と日々考えるようになっていった。当時の筆者は、困っている方を支援したいという情熱だけはあったが、圧倒的に知識が不足していることを自覚していた。そして、適切な支援をするために『臨床心理士になり、少しでも社会に貢献したい』

\*たいらカウンセリングオフィス代表

『役に立つための知識や技量を身につけたい』と思うに至り、その技法の一つとして動作法に関心を持った。その後も、まさに導かれるような数々の出会いがあった。このように多くの方々に支えられ応援されて臨床心理士となったため、筆者にはその方々のためにも尽力し続ける責務と使命があると考えている。

### 3. 大学院での経験

大学院での学びや体験が、現在の心理臨床活動にどのように活かされているのかについて考察していきたい。初めて受験した大学院入試に運よく合格し、筆者は臨床心理士になるための第一歩を踏み出した。しかし、大学院での2年間は葛藤の連続であった。何よりも、筆者にとって大学院生としての学業・研究と、家庭人・母親としての立場や役割との両立は、非常に難しいものであった。何度も「大学院での学びを断念せざるを得ないのではないかと悩み、その度に「これほどまでして臨床心理士になることの意義は何なのか」と自問自答した。しかし、そのたびに臨床心理士になろうと決意した時のことや、筆者の決意を後押ししてくれた方々のことが頭に浮かび、歩みを続けることが出来た。筆者にとって臨床心理士になることの意義は、『臨床心理の知識や技法をもって困っている人の役に立ち、少しでも社会に貢献したい』という最初に抱いた決意の実現である。

臨床心理の現場では、常にさまざまな葛藤にさらされながら業務を行うことになる。大学院での2年間で、強い葛藤を経験し続けたことで、臨床心理士として働く中でも葛藤に圧倒されず、葛藤を抱えたままでも軸がぶれることなく立っていられるようになったのだと感じている。

筆者にとって大学院生活を送る上で、仲間である同期はとても大切な存在であった。同期とは、多くの時間を共に過ごし、楽しいことも辛いことも共有した。その中でお互いの悩みに耳を傾け、受容し共感し合う体験をした。それは、お互いがお互いをカウンセリングするかのようでもあり、寄り添ってくれる仲間がいるという心強さや、より客観的で多角的な見方、柔軟な視点をすることで、お互いに高め合っていたように思われる。授業や実習・ゼミを通じた学びだけでなく、このような同期との支え合いの中で、徐々に筆者は自身の変化に気づくようになっていった。

また、大学院では、内省を繰り返すことが求められた。その作業は筆者にとって苦しいものであった。最初の頃は、筆者は内省を重ねれば重ねるほどネガティブな思考に陥ってしまい、どんどん自信をなくしていった。そして、『そもそも自分は臨床心理士には向いていないのではないかと悩むようになり、そのことをゼミの先生に相談をしたことがある。先生は「臨床心理士に向いていないのではないかと悩むことは大切なこと。向

いていないのではないかと悩むからこそ、謙虚になるし努力もする。むしろ自分は向いていると思ひこむことの方が問題だ。』と諭してくださった。この言葉は、筆者自身をありのままに肯定されたように感じられた。そして、弱さや頑なさを包含した未熟なありのままの自分に目を向け、自身の本質的な課題に少しずつ気づけるようになった。このような経験を重ねる中で、筆者は自身の感覚や感情の深まりや広がり、奥行きを味わい、自分自身を冷静にモニターすることや、悩みを抱えたままでも地に足をつけて立つことが出来るようになったように思われる。さらに、自身の気づきや漠然とした感覚、感情をより適切に言語化する作業も繰り返した。この言語化する作業は、カウンセリングにおいてとても大切な過程である。クライアントと向き合い観察するという『関与しながらの観察』を行うこと。その揺れ動く感覚や感情をキャッチする感性の鋭敏さを持ち続けること。それに沿う言葉を紡ぎ出し反映させること。これらの過程により、カウンセリングが深まり、クライアントが抱える問題の本質が明確になっていくのではないかと考える。

さらに、心理臨床の場においては、カウンセラーが自身のあり方によって起こる関係性の変化にも目を向けることが必要となる。クライアント、カウンセラーそれぞれの個人間での変化だけでなく、双方向の関係性の変化をもモニターすることで、課題解決に向けてカウンセリングが促進されていくのである。つまり、大学院での内省の繰り返しは、このようなカウンセラーのあり方の基本であったといえる。

振り返ってみると、大学院で過ごした日々は、殆ど一つ残らず現在の心理臨床の実践につながっているように思われる。クライアントがカウンセラーと出会うのは、クライアントにとって人生の危機の時である。心理臨床の場では、クライアントの主体や信念、価値観を尊重して関わり、ラポールを形成することは基本であるが、その上で、カウンセラーが、不安定さや曖昧さの中にクライアントとともに立ち続けることが必要である。又、クライアントのニーズを的確に把握する力も求められる。一見混沌とした状況の中から情報を取捨選択し整理していくことで、徐々に物事の本質や真のニーズが浮き彫りになっていく。そして、それに基づいて見立てを行い、方針を組み立て、いくつかの方略を検討し実践し、その効果を検証するという流れを辿ることになる（PDCAサイクル）。これらの基礎は全て、大学院の貴重な2年間で培われたといえる。

### 4. 臨床心理士としてのアイデンティティ

『臨床心理士としてのアイデンティティ』について、あらためて考えてみた。筆者が心理臨床を実践する上で最も大切にしていることは、『希望の光をクライアントとともに見出す』ことである。筆者の臨床心理士として

のアイデンティティは、このことに他ならない。前述したように、クライアントがカウンセラーと出会うのは、クライアントにとって人生の危機の状態の時である。さまざまな問題に圧倒されて混乱しているクライアントにとって、クライアント一人だけで希望の光を見出すことは難しいといえる。どんな困難な状況に陥っていても、クライアントの持つ力、変化していく力を徹底的に信頼することは、臨床心理士の専門性の基盤である。一条の光を見出すことは、例えば問題そのものが根本的な解決に至らない場合でも、クライアントが顔を上げて光の指す方向に歩いていく力となる。又、『反省的实践』を行うことも、臨床心理士の専門性の一つといえる。行為の中での省察・反省を繰り返し、柔軟に物事をとらえて解決方法を組み立てていくことや、さまざまなアプローチ方法を持っていることが、真に役に立つ臨床心理士の条件ではないかと考えている。

筆者が失敗や反省を繰り返しながらも、これまで臨床心理士としての職務に邁進することが出来たことは、とても幸せなことである。筆者の『臨床心理士になる』という決意を応援してくださった方々。大学院で厳しくも大切に育ててくださった先生方。実習先やケース等で関わってくださった皆様。心の支えとなってくれた同期の仲間。それ以外にも、実に多くの方々に支えられて臨床心理士となった。しかし、臨床心理士の資格を持ち心理臨床活動を行うということは、他者の人生に関わるという恐ろしさを抱えることでもある。その恐ろしさを、どんなに経験を積んでも忘れてはならないと考えている。大学院でゼミの先生からかけていただいた「臨床心理士に向いていないのではないかと悩むことは大切なこと。向いていないのではないかと思うからこそ、謙虚になるし努力もする。むしろ自分は向いていると思ひこむことの方が問題だ。」という言葉は、筆者にとっての戒めと

なっている。経験を積み知識や技法を身につけてきたからこそ、初心性を忘れず常に謙虚に学び続ける必要がある。過剰な自信を持つことや、自己研鑽を怠ること、自身の持つ知識や力量に慢心することがないよう、自分自身と向き合いながら日々実践をしていくつもりである。

## 5. 今後の心理臨床活動

今後は、より社会に貢献出来るよう、より多くの方とつながりを持てるような活動をしていきたい。現在、筆者は、一般の方向けだけでなく、学校や行政、事業所などで研修会や講演会の講師を務める機会がとても多い。このような機会は、より多くの方に困難さを抱えた方への理解を促すきっかけとなるのではないかと考えている。そして、困難さを抱えた方に関わる方へは、適切な対応の方法を検討する機会となり、また、困難さを抱えた当事者にとっては、自己理解を深め生活を適切にコントロールしていく力を身につける機会となる可能性がある。筆者の活動が、お互いが温かく見守り合い支え合う社会の実現に微力ながら貢献出来ればと願っている。これからもさまざまな領域の方を対象とした研修会や講演会を企画していく予定である。

また、筆者自身が多くの方に教えられ育てていただいたように、筆者の経験や知識が、志を同じくする後進の方々にとって少しでもお役に立つのであれば、伝えていきたいとも考えている。そのためにも、これからも視野を広げて新しい知見を学び続け、成長していきたい。学びに終わりはなく、筆者自身もまだまだ未熟な心理臨床家であると自覚している。これからも、一人でも多くの方が希望を見出せるように、臨床心理士として何が出来るのかを模索し続けていきたい。

福岡女学院大学大学院人文科学研究科  
臨床心理学専攻解説20周年記念シンポジウム

クライアントの役に立つ心理臨床家であるために  
—大学院での学びに基づく心理臨床実践についての考察—

福岡女学院大学大学院人文科学研究科  
臨床心理学専攻修了4期生  
たいらカウンセリングオフィス 平 尚江

### 1. 現在の活動・業務内容

- ・大学院修了後、精神科病院非常勤やSCを経て、教育・医療・産業・保健臨床等、幅広く活動
- ・昨年2月に『たいらカウンセリングオフィス』を開業  
→カウンセリング、必要に応じて各種検査や療育の実施、研修会・講演会の講師、教育相談等

臨床心理士資格だけでなく、  
公認心理師、特別支援教育士、  
メンタルヘルス・ファシリテーター・トレーナー等、  
活動・業務に必要な資格・役立つ資格を  
複数取得



さまざまな立場・資格で活動する中での  
自身のアイデンティティとは・・・

### 2. 大学院入学を決意するまで

- ・社会人経験の中で問題意識を持つ  
→「役に立ちたい」という情熱だけでなく、「役に立つ」ための知識や技量を身につけたい!
- ・障害を持つ子どもたちとの出会い  
→動作法を知る
- ・「導かれるような」数々の出会いに後押しされる

### 3. 大学院での経験

家庭と学業・研究との両立に奮闘？葛藤？

- ・授業や実習・ゼミ等を通じた学び
- ・同期との支え合い・高め合い
- ・内省の繰り返し

臨床心理士になることの意義とは？  
そもそも臨床心理士に向いていないのでは？

### 大学院での学び・体験が心理臨床の実践に どのように活かされているのか？

- ・受容・共感の体験
- ・客観視・多角的・柔軟な視点
- ・味わう(モニターする)体験による気づき
- ・感覚・感情の言語化



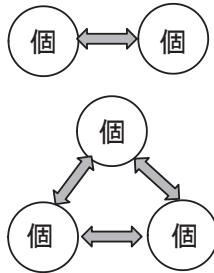
自身の課題の明確化

### 大学院での学び・体験が心理臨床の実践に どのように活かされているのか？

- ・自身の感覚・感情や、相手の反応だけでなく、自身のあり方によっておこる変化の観察



関係性をモニターする



- ・クライアントは人生の危機の状況  
→ 不安定さ・曖昧さの中に共に立ち続ける

- ・クライアントとのニーズを把握する  
→ 相手の主体や信念・価値観を尊重する

- ・クライアントとの関係性を客観視する  
→ 変化する力を徹底的に信頼する

### 4. 臨床心理士としてのアイデンティティ

「希望の光をともに見出す」  
「反省的実践」

- ・行為の中の省察・反省
- ・見立て→方略の提示→実践→検証
- ・情報を整理し有効な方略の提供  
但し「HOW TO」に偏重しない
- ・倫理の遵守と判断

### 5. 今後の心理臨床活動

「貢献する」      「つながる」  
「継承する」      「成長する」

- ・人生の危機の中にいる方が希望を見出すために、臨床心理士として何が出来るのかを模索し続ける
- ・すぐに答えや成果が見えない中でもあきらめることなく揺蕩う覚悟を持ち続ける

