

社会福祉法人こぶしの会

## 平成 30 年度新春市民セミナー

日 時 平成 31 年 1 月 26 日

会 場 宇都宮グランドホテル

### 基調講演

## 「支援原則と心理療法の最前線」

講師 山竹伸二 氏

※この記録は平成 31 年 1 月 26 日に開催された「社会福祉法人こぶしの会  
平成 30 年度新春市民セミナー」の山竹伸二先生による基調講演、「支援原則と心  
理療法の最前線」をテープ起こしし、山竹先生に目を通していただいたものを掲  
載したもので、字句等の誤りは、法人事務局によるものです。

## はじめに： 哲学から心の治療、対人支援を考える

山竹です。よろしくお願いいたします。

パンフレットに沿って、お話ししたいと思います。

あまり専門的な、細かいところに分け入っていくと混乱してしまうので、ポイントポイントだけ押さえながら、進めようと思います。

「心理療法の最前線」というと、ちょっと難しい専門的な話というイメージを持たれるかもしれませんが、私がやっているのは、個々の技法をどんなふうにするかというよりも、その根底にある人間理解ですね。今の心理療法、心の治療の世界で大事なものは人間理解です。人間はどんなものを求め、何を恐れて生きているのか？ そういう理解を深めていくことが、心の治療にとっても大事なのです。

心の治療にとって大事なことは、皆さんのやっぺらっぺらするような対人支援にも共通します。私は、心の治療の原理を哲学で考える、という仕事をしてきましたけれども、やっているうちに、この原理が心の治療に限らないことに気がつきました。保育であれ、介護であれ、看護であれ、皆さんの様な仕事であれ、困っている人を助ける仕事には、かなり共通する原理があると思うんですよね。その話をしていければと思います。

それでは、パンフレットの最初にある「支援原則と心理療法の最前線」のところから、少しお話ししますね。

哲学なので、あんまり科学的な話じゃありません。哲学というのは、本質を捉える学問なんです。じゃあ、「本質」とは何か？ これは、みんなが納得できるような意味のことです。心が治るって、どういうことなのか。あるいは、心が病むということ、病気になるということは、どういう意味を持っているのか。そういう問いに対して、できるだけ多くの方が納得できるような意味を見つけていく。これが本質を考えるということなんです。

そこで今日は、心の病の本質、心の治療の本質についてお話したいと思います。

下に「心の治療の歴史」という図があると思います。セラピーの歴史を辿っていくと、古くから、もう何千年も前から、不安や恐怖に苦しめられ、幻覚や妄想が生じたり、異常な行動をとってしまうような、そういう困った人たちを助ける仕事があったわけです。

でも、その助け方は今とはだいぶ違います。祈祷師とか悪魔祓い、シャーマンなどが、宗教的儀式やお祓いをとおして治すわけです。たとえば祈祷師が「悪魔の仕業だ」と言えば、患者は「あー、そうか。悪魔のせいでこうなったのか」というふうに理解する。それで祓いをする、なぜか治っていく。これは不思議じゃありませんか？ 悪魔なんかいるわけないのに、なぜ治っていくのか。何か、

治る理由があるはずなんです。

こうした昔の心の治療の特質は、社会から逸脱した人を再び社会に戻すという点にあります。常軌を逸脱した行動をしている、社会の価値観やルールから外れている、そういう人たちが、ルール通りに、みんなが認められるような形で、生きていける様にしてあげる、ということです。

そのためには、その社会で共有されている、宗教や神様や、悪魔の話でもいいんですが、そういったものを信じている必要がある。そうした価値観をまわりの人たちと共有していれば、うまく生きていけるからです。だから治療では、同じ価値観を信じさせる方向で進めます。

じゃあ、現代でもそうなのか。現代社会でも、社会に共通する価値観やルールから外れた人を、そこへ戻していくのが治療なのか？

「そのとおりだ」という治療者はかなり多いでしょう。確かに、社会から逸脱した人たちは苦しいはずですし、社会に適応させることで、その苦しみを取り除くことができる場合も多いのは事実です。

でも、一方では、社会に適応し過ぎることで苦しんでいる人たちもたくさんいます。まわりの人たちに合わせ過ぎると、本当の自分を見失ってしまい、自分が本当にしたいことが抑圧され、それで苦しくなってしまうのです。そこで、「心の治療は社会の適応ではない。その人が自由に生きられるようにすればいい。思

った通りに感情を表現できるようにするのが治療だ。」と主張する治療者も現代では多いのです。

これ一見、対立してますよね。正反対のことを言っているようにも見える。現代の心理療法にはたくさんの種類があり、お互いに批判しあったり、対立しているわけですが、実はこのこととも深く繋がっている話なのです。

古代であれば、こういう混乱は生じにくかったと思います。なぜなら、社会の中で同じ価値観が共有されていて、自分がなんのために生きているのか、社会での役割や位置づけがはっきりしていたからです。その代わり、自由に生きる道はありませんでした。

しかし、近代社会になって、随分、変わってきました。それまでの伝統的な価値観がどんどん壊れ、同時に、自由に生きる条件が整ってきた。そうになると、幸せの形も変わってきます。単に社会に認められて生きていければ、それでOKというわけじゃありません。自分の思うように行動し、自分の生き方を選び取りたい。自分の生き方は自分で自由に決めたい。そういうものが、新しい幸せの形になってきたのです。

そうすると、心の治療は何を目指すのか、ということも本当に社会の適応だけでいいのか。確かに、適応できれば、まわりからは認めてもらえます。しかし、その人が自由に生きられるようにするために必要な、何かもうちょっと違う視

点が必要じゃないのか。こういう問題が出てくると思うんですよね。

ここはやっぱり時代性の違いで、今の時代に合った心の治療というものもやっぱり考えなければいけない。

そこで、今、どんな形で心の治療がなされているのか、という事を少しだけ紹介しようと思います。

パンフレットだと「心理療法の現状」という所をご覧いただきたいと思います。細かく、どうやってやるかを言っていると、いくら時間があっても足りませんので、ポイントだけ言いますね。かなりざっくりと。

心理療法は何十種類、何百種類とあるんですが、それぞれの心理療法の専門家は、自分のやっている心理療法こそが正しい、一番有効な治療法なんだ、と主張しあっていて、ケンカしてきた歴史があります。最近はある程度ケンカしなくなりました。共存共栄というか、いろんな治療法があってもよい、という感じになってきましたが、一体何が心を治すのか、という共通の原理は見出されていません。

しかし、同じ心の治療である限り、共有すべきもの、共通の原理があるはずで  
す。そこを考えないといけない。長年、私はそう思ってきました。そこが大事な  
点なのですが、まずはどんな心理療法があるのか、4つの領域に分けてご紹介す  
ることからお話ししますね。

# I 心理療法の現状

## 1 深層心理学的な心理療法

最初に深層心理学的な心理療法についてお話ししますが、有名なのは精神分析ですね。

聞いたことあると思いますけど、フロイトという人が、創始した心の治療法で、これは患者さんの無意識を発見していくんですよね。心の病の原因について、実はこの人には無意識のうちにこういう欲望があって、それが抑圧されているんだ。そして、こういう不安があるからこんな行動になっているんだ、というふうに解釈して、それを患者さんに説明する。そうすると患者さんは、「あーそうだったのか」と納得して治るんです。

不思議じゃありませんか？ なぜ治るんですかね。精神分析関係の本を読んでも、なかなかそこは書いてないです。

こんなふうに無意識を解釈します、こんなふうに患者と接します、ということを書いてある。でも、どうして無意識を解釈したら治るんですか？ という質問に答えてくれる精神分析家はなかなかいません。これをちょっと頭の隅に置い

といてください。あとで、つながってきますから。

精神分析も発展して、いろんな学派に分裂していきました。全部はいいませんが、ユング派とかアドラー派、対症関係論など、いろんな学派があって、考え方も微妙に違ってきます。

人間の捉え方もちがっていて、フロイトだったら、「人間ていうのは性的な欲望の影響がかなり大きいんだ。」と主張する。しかし、アドラーだったら「いやいやそうじゃない。人間ていうのは権力を求める存在で、人より優れていることを一番求めているんだ。」と言いますし、ユングだったら「人間が本当に求めているのは本当の自分なんだ」と主張しています。

これ、人間観が全然違いますよね。

人間がどういう存在なのか、捉え方が違っているから議論が、なかなかまとまっていけない。それで、どんどん学派が分裂していきましたが、対立するばかりでぜんぜん統合されなかったわけです。

いまは精神分析もだいぶ人気なくなりました。20世紀前半は精神分析の天下だったんですけど、いろんな心理療法が出てきて、次にご紹介する認知行動療法というのが、いま一番人気なんですね。だから、「精神分析はもう古いよ」と言っている治療者もたくさんいるんです。

でも、精神分析の世界も変わりつつあります。昔だったら、患者さんの無意識



にある欲望や不安を明らかにして、それを解釈していけば治る、という発想だったんですが、だんだんそうではなくなりました。なぜなら、それが本当に患者さんの欲望、不安なのか、証明できないからです。無意識の存在も、科学的には証明できません。

そこで、最近の精神分析家たちは、もうそれが真実かどうかはどうでもいい、治療者と患者の間で解釈を共有できればそれでいい、と考えはじめたんです。

「あなたは本当はお母さんに認めてほしかったんじゃないか」と精神分析家が解釈して、「ああ、そうか私はこういうところがあったんだ」と患者が納得したとします。このとき、本当にお母さんに認めてほしいという欲望があったかどうかはわかりません。でも、患者が納得しさえすれば、それが現実として共有されるわけです。

これは後で述べる、最近流行のナラティブセラピーなんかと基本は同じで、「構成主義」という考え方なんです。客観的な現実が正しいというよりは、その場で合意されれば「OK」という発想。こういうのが精神分析の世界でも出てきています。

## 2 実証科学的な心理療法

次に、実証科学的な心理療法についてお話ししますが、これはいま一番人気

あるんですね。行動療法、認知療法、認知行動療法などと呼ばれています。

行動療法は「条件づけ」の理論から成り立っています。

例えば高所恐怖症の人が、「どう治せばいいのか」となったときには、まず少し高い場所でリラックスできるように訓練し、ちょっとずつ、ちょっとずつ、段階を踏んで、高いところでもリラックスできるように慣らしていくわけです。

こういうやり方は、教育的な訓練に近いので、かなり使い易かったこともあり、あっという間に世界中に広まっていきました。みなさんのなかでも、自覚してなくても、行動療法的なやり方で接している人は結構いると思います。

認知療法というのは行動だけじゃなく、物の考え方を変える方法です。

考え方がゆがんでいるために病気になってしまうことは結構多いんです。例えば、「いつも人の何倍も仕事をしなければいけない」というような考え方の人は、残業や休日出勤を繰り返し、頼まれた仕事も絶対に断れず、うつ病になるんですよ。原因は「こうでなければいけない」という考え方、思い込みにあります。

この思い込みを認知療法で治す場合は、なぜそういう考えをするようになったのか、その考え方は必要ないのではないか、という問いに向き合わないといけません。それで、「頑張らないと小さい頃、親に認めてもらえなかった」ということが思い出されたとしたら、原因がはっきりしますよね。ふつうにやっているだけだと人に認められないかもしれない、という不安があるから、「自分はふつ

うの人の何倍もがんばらなければ認めてもらえないんだ」と考えるようになったわけです。

こんなふうに、自分のなかに「こうしなければいけない」という自分のルールができると、それに従うようになってしまう。あとで自己ルールという形でもう一度説明しますが、そういう自分のルールが偏ってしまうと、心の病気になってしまう。

そこで認知療法では、「それは本当に冷静になって考えて、本当にそうしなければ、みんなが認めてくれないと思いますか？」と問いかけたりして、考え方のひずみをなおしていきます。

いまは「認知療法」と「行動療法」を組み合わせた「認知行動療法」と呼ばれるものが一番人気で、いまのセラピーの代表です。もっと言うと、何十種類も心理療法があるなかで、最近では「認知行動療法」の独り勝ちのようになりつつあります。まあ、それだけ効果があるんですね。現実の効果があるから、人気がある。

### 3 実存主義的な心理療法

3つめに、来談者中心療法などを中心とする、実存主義的な心理療法があります。感情の気づきを重視した、自己理解を軸に据えた治療法なんですが、昔からカウンセリングではよく使われています。

治療者が患者さんと話していく中で治す点では、精神分析に近い面もあるんですが、解釈はほとんどしないんです。「それは、こういうことですよ」というふうに、教えるようなことはしない。「なるほどそうなんですか」「こんな気持ちだったんですね」というふうに相槌を打ったり、相手のいうことを聞き返したりしながら話していると、患者はだんだん自分の気持ちに気づいていくんです。

皆さんだって、親しい人と話しているうちに、自分の気持ちや考えがはっきりしてきた、というような経験があると思います。「口に出すまでは、はっきりしなかったけど、あなたに話せてよかった」というような経験、ありますよね。

そういうふうに、カウンセラーはべらべらと解釈したり、指導したりしないで、ただ静かに耳を傾ける。しっかり聞いてあげて、その気持ちを共感的に受け止めてあげると、患者は自分でも自覚していなかった気持ちに気づく。「本当の自分」を見出すんです。こうして、自己理解が深まってくれば、問題は解消され、自然に治るというわけです。

なぜそれで治るのか、ということは明確に述べられていませんが、でも、これは現在のカウンセリングに大きな影響を与えた考え方なのです。カール・ロジャーズという人が来談者中心療法を始めたのは50年代ですが、60年代にはかなり注目され、日本に紹介されたのもその頃です。その後、河合隼雄さんのような高名な心理学者の影響もあって、日本にも、あっという間に広まったわけです。

が、現在は認知行動療法に押され気味です。

## 4 構成主義的な心理療法

最後に構成主義的な心理療法について。

これは、患者にとっての現実、治療者や家族との間で構成された物語であり、正しい解釈や真実があるわけではない、という構成主義の考え方をベースにした心理療法です。患者の自己像、自己理解と一緒に考えてゆきますが、それは正しい自己理解である必要はなく、患者と治療者、家族が納得できれば、それでいいし、それで治るのです。

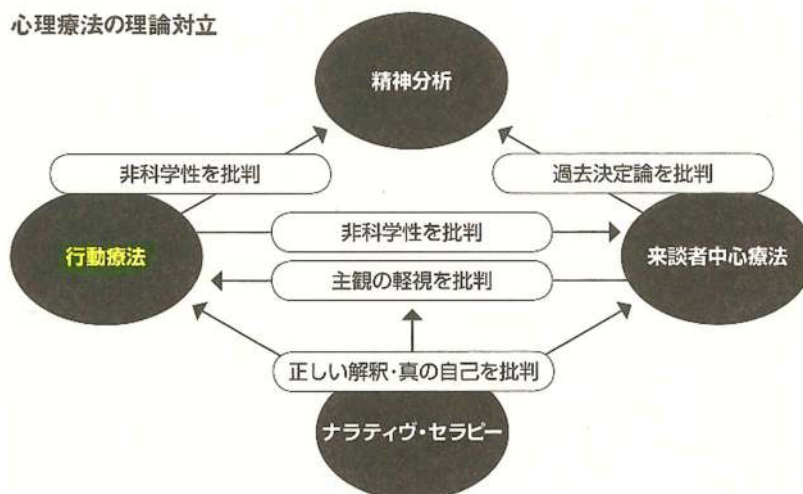
家族療法なんかでは、早くからこうした構成主義の考えを取り入れていましたが、最近注目を浴びている「オープン・ダイアログ」とか「ナラティブ・セラピー」なども、こうした構成主義の考え方ですね。だから、心理療法の最前線はどうなっているのかと言えば、構成主義の考え方をベースにした治療法が目立ってきているな、という印象がありますね。

要するに、昔は「無意識を解釈して真実を解明する」「本当の自分を発見する」ということが心理療法の中心にあった。しかしいまでは、本当かどうか、真実かどうかはわからないので、本当と思える自分を構成し、家族や治療者との間で共有できればそれでよい、そう考えられるようになったんですよ。

でも、やっぱり「なぜそれで治るのか」ということがよくわからない。オープン・ダイアログの本を読んでも、そのあたりについては書いていませんし、一体それはどういうことなのか、不思議ですよ。

## 5 心理療法の効果と共通性

さて、心理療法の種類を4つにわけて説明しましたが、その関係は図に示しているように、理論的な対立があります。



たとえば、精神分析の考え方に対して、行動療法や認知療法の人達は、科学的では無いと言う批判を浴びせている。

一方、来談者中心療法の人たちは、精神分析みたいに過去にばかり原因を求めない。なぜなら、過去にお父さんとお母さんとの関係に問題があったから病気になった、というふうにはばかり考えていると、過去が全てを決定するよう見え

てきます。私はこんなひどい親に育てられたから、こんな人間になりました。これは変わりようがありませんし、仕方ありません、というような宿命論になってしまうのです。

そこで、目的論という考え方を、来談者中心療法は採っている。目的論って何かというと、「過去は放っておきましょう。これからあなたはどんなふうに生きていきたいですか？」というふうに、目的を見出してもらうのです。「何を求めていますか？」「じゃあ、そこを目指して自分を変えていきましょう。」といった感じで治療するわけです。

それと、ナラティブ・セラピーはさきほども言いましたが、正しい解釈とか、正しい自己理解があるわけではない、という観点から、精神分析や来談者中心療法、行動療法を批判しています。

こういう理論対立が、長年ずっと続いていたんですが、最近はある程度批判しあったりしなくなりました。まあ、共存共栄をするようになったとも言えますが、お互いを批判し合っても得るものはないので、お互いが生き残るために、あんまり批判し合わないようになってきたのかもしれませんが。もちろん、これは人によって見解が違ふと思いますけど。

ところで、いろんな心理療法が「俺が一番だ」と言い合っていますが、実際に治療効果があるかどうかを調べてみた研究もあります。治療効果のデータを集

計して、どれが一番効果のある心理療法か比べてみよう、というわけです。すると、結果はほとんど「どんぐりの背比べ」でした。つまり、治療効果にさほど差はなかったのです。

でも、とにかく治療効果はあったんですよ。全部、治療効果がなかったんだら、心理療法なんて全部ダメだ、使えないんだ、と言われても仕方ありませんが、代表的な心理療法に関しては、どれもそれなりの効果はあった。では、どの治療法でも同じ程度の治療効果があるのはなぜなのか？ 難しい問題ですよ。

もう一つ研究報告があって、それは治療効果をさらに調べてみると、その85%ぐらいは、信頼できるような、ある種の治療関係があったり、あるいは患者さんが「治る」と言う期待を持っていたり、そういう技法の違いとは関係ない部分で治っていることがはっきりした。

つまり、精神分析的な解釈をやろうと、行動療法的な訓練をやろうと、根底にある治療関係、治療者と患者の関係性がどうなのか、ということの方が重要だと気づいたわけです。

じゃあ、そういう治療関係とか患者の期待などが、なぜ治療効果を発揮するのでしょうか？ 残念ながら、従来の研究はそこまで突っ込んで考えていないような気がします。

もう一つ、それぞれの心理療法が理論的に対立しているといっても、共通性が



ないわけじゃありません。まず、どの心理療法も「無意識」とか「自己への気づき」を重要視している。自己理解というのが、けっこうポイントになっているような気がするんですよ。来談者中心療法はもともと自己理解を目標に据えています。精神分析が無意識を意識させるのだから、結局は自己への理解を高めることになっています。

もう一つ、大事なのは、やっぱり人間観の違いという問題は無視できないな、と思います。

人間の見方なんてみんなバラバラだし、幸せの形も人によって全然違うんだから、しょうがないよ。それで心理療法がバラバラに対立してるんだったら、それはそれで、その人にあったものをやるしかないんじゃないの。そういう考えの人もいると思います。

一理ありますが、でも、それだけでは、いろいろ問題が生じてしまう。やはり同じ人間であるからには、一定の共通性はあると思います。人間は何を求めているのか。あるいは、何を恐れて生きているのか。何が人にとって本当に幸せなのか。そうした人間存在の本質を考えた上でなければ、いろいろな治療法の比較はできないし、共通の原理も見出せない、そんな気がするんです。

## II 人間存在の本質

次に、人間存在の本質についての話に入ります。

心理療法の理論対立の根底にあるのは、人間をどう理解するかという人間観の違いですから、そこをちゃんと考えたい。もっと、誰もが共有できる人間像、人間のありようをはっきりさせたい、ということです。そうでなければ、治療目標も違ってきますし、心理療法の治療効果も厳密には判定できません。

たとえば、社会に適応できる人間が幸せだ、という人間観であれば、社会適応を目指して治療するでしょう。そして、社会に適応できれば効果があったことになる。しかし、過剰に適応するばかりだと、まわりに合わせ過ぎて、どんどん本当の気持ちを抑圧してしまい、自由に行動できなくなる。そこで、本当の気持ちを出せること、本当の自分であることが幸せだ、という人間観の心理療法では、本当の自分の発見を目指し、自己理解が深まれば治療効果があったとみなすわけです。

この二つの人間観は、結構大事です。そもそも、なぜこの二つは対立するのでしょうか？

まず、社会に適応することで得られるメリットは、他人に認められることです。まわりの人たちに認められて、自分はここにいていいんだ、自分には存在する価値があるんだ、ということを実感できる。だから、社会に適応できないと、まわ

りに認められず、自分には価値がないように思えて非常に苦しいんです。

ところが、社会やまわりの人に合わせ過ぎても苦しくなる。本当はもっとこうしたいのに、という欲求を押し込め、がまんしすぎるからですね。それで病気になる人もたくさんいる。

人間は他人の承認を求めますが、一方では自由も求めています。ですから、人間は誰でも、自由と承認の葛藤を抱えて生きているんです。

自分の価値を認めてほしいというのが、やっぱり人間のあり方の根本で、これは昔から誰にでもある。昔は社会の価値観が均一でしたから、その社会の価値観に合わせれば、ほぼ大丈夫でした。みんながキリスト教を信じていれば、キリスト教の教えに沿った行動をしていれば、みんな認められたわけです。

でも、いまの時代は絶対的な価値観がなくて、いろんな価値観で生きることが許されていますし、自由に生きることが認められている。そうすると単に社会に適応するだけではなくて、自分で生き方を決めて、自分の意志で自由に生きたいと思うわけです。それが新しい幸せの形と言えるかもしれませんね。この点を踏まえないといけない。

こういう時代では自由と承認は対立しやすく、そこに葛藤が生まれます。人には認められたいから、ここはちょっと自由は我慢して協力しておこう、と思うときもあれば、あんまり他人に合わせ過ぎるのしんどいから、人に迷惑かけない範

困で自由にやろうと思うときもある。まあ、そういうバランスを取りながら生きていますよね。皆さんも。

でも、このバランスをうまく取れない人たちがいるとしたら、とても苦しいですよ。たとえば、認められない不安が強い人は、承認ばかり求めすぎて、自分の自由をどんどん失い、苦しくなってしまうでしょう。逆に、自分の自由ばかり求めすぎて、他人との協調や社会の適応を無視すれば、だんだん人間関係もぎこちなくなると、批判されたり、トラブルも起きやすくなる。それで結局は苦しくなるわけです。

誰もがこういう自由と承認のバランスを取りながら生きているんですが、そのバランスをうまく取れない人たちがいます。では、そこを上手く調整し、バランスが取れるようになるにはどうしたらいいのか。これが人間存在の本質を考える上でのカギになると思うのです。

この話は、図にも示しているように、実は発達から見るとよくわかるんですが、今日は時間がないので、ちょっと省略させていただきます。

**〔心の発達： 欲望の拡大と自己ルールの形成〕**

**・0～1歳：**

「身体的快」にともなって「関係的快」が芽生える

生理的欲求（「腹が減った」「寒い」）と不快感 → 泣く

→ 欲求の充足（「身体的快」）

→ 母親との「関係的快」（しがみつき、後追い）

### ・ 1～2 歳：

身体能力が発達して「できる」ことが増え、それを「したい」と欲求する

ハイハイ、二足歩行、手先を自在に動く → 「したい」欲望の拡大

→ 自立した単独行動（家中を徘徊し、様々な物を触り、口に入れ、壊す）

母親は①「したい」気分を受けとめ、それを許容または促進する

→ 「できる」能力と「したい」欲望の拡大、甘えの受容、自立心

②危険・破壊行為は制止 → ルールの存在を理解

### ・ 2～3 歳：

「できる」こと「できなければならない」ことが増える

（能力と要求の増大）

トイレで排泄する、座ってスプーンで食事する、危険なことはしない

→ 母親の要求に応えらるとほめられる

→ 「できる」よろこび、自立心、欲望が拡大

→ 一方で、親の要求に逆らう傾向（イヤイヤ期）

・ 4～6 歳 :

母親以外の人々との「関係的快」「承認のよろこび」を求める

・ 7～12 歳 :

仲間集団におけるルールと承認に執着し、同調的になりやすい

価値とルールの一般性が意識される

→ 自己ルールの修正、「**一般的他者の視点**」の形成

〔親の対応は子どもに何をもたらすのか?〕

1. 情動の了解 :

子どもの感じていることを受け止め、共感的に対応する

→ ①**感覚・感情が分化する**

…… 多様な感覚、感情が生まれる (漠然とした不快感から分化)

②**自己了解の力が形成**

……自分の感情・欲望が自覚できる (最初は親によって気づかされる)

③**存在の承認 (無条件の承認を感じる)**

…… 自己肯定感が生じる ⇒ **感情の主体**

2. 行為の評価 :

ルールを教え、よい行為 (ルールの順守)、優れた行為は「ほめる」

→ ①行為の承認（評価に対する承認を感じる）

→ 自己像の形成、自己価値への欲望の顕在化

②自己ルールの形成（親の要求を内在化）

→ ルールを介した「関係のよろこび」

③「できる」ことをよろこび「したい」が増える ⇒ 欲望の主体

### 3. 公平な価値判断の示唆：

自分の行為などの価値判断が本当に正しいか（一般性を持つか）を問う

→ ①自己ルールが一般性のあるものへ修正される

②「一般的他者の視点」 ⇒ 理性の主体

（多様な他者の観点を考慮し、誰もが納得する判断を模索）

⇒ 感情の主体、欲望の主体、理性の主体が形成されると、「自由の主体」が確立

……「したい」と自己ルール（しなければならない）を自覚（自己了解）

「一般的他者の視点」から行為を検討し、納得できる判断が導ける

## 親の対応は子どもに何をもたらすのか？

人間の存在本質で特に押えておいてほしいのは、人間が、自由を求め、承認

を求める、二つの軸を持っているということです。

まず、人間は生まれてから成長するまでの間に、いろんなことができるようになってくる。幼い子でも、いろいろできるようになると、「もっとしたいな」とか「こんなこともしたいな」というように、欲望が広がってきますね。

でも、何でもしていいというわけではなく、あきらめさせられる場合も多い。お母さんに「そんなことをしてはいけません」「こうしなければいけません」と言われれば、やりたくてもやれないわけです。つまり、お母さんにほめられ、認められるためには、自由を犠牲にしないとイケない。自由にやりたいことをやるのではなく、がまんして、認められるために「よい子」であろうとすれば、無理に優等生を演じてしまうでしょう。そういうことも起きるわけです。

こんなふうに、親の対応が子どもにもたらす影響は少なくありません。どんな対応が、人間の心にどんな影響を与えるのか、もう少し詳しくお話ししておきますね。これは心理療法の原理だけでなく、対人支援の原理にも繋がることですから。

## 感情を受けとめること

親は子どもの気持ち、感情を共感的に受け止めてあげて、相槌を打ってあげたりしますよね。このことは子どもに何を引き起こすのでしょうか？



まず、感覚や感情が区分できるようになるわけですが、この話はちょっとややこしいので飛ばします。

二つ目のこれが大事ですが、**自己了解**の力がつく。自己了解ってというのは、自分の感情に気づくことですね。みなさんも日々、自分の感情に気づくという経験をしています。子どもは最初、自分自身の感情に気づくことができない。自己了解できないんです。

幼い子は不快感があれば泣くわけですが、それがなぜなのか、自分ではっきり言葉にできません。でも、お母さんがやさしく、「あーさみしかったんだね」「あー腹が立ったよね」という形で、その気持ちを分かってあげるような対応を繰り返していれば、自分の感情に自分で気づける力がつきます。「あ、私はさみしかったんだ」、「この不愉快な感じは「さみしさ」の感情だったんだ」というふうに、わかるようになるわけです。

みなさんも日々、自分の中で起こっている心の動き、感情のざわめきから、私はいまさみしいんだ、いま私は怒っているんだ、というふうに自己了解しながら生きているはずですよ。自分の気持ちに気づくことができれば、どうすればいいのかも見えてくるし、そうやって誰もが生きている。

そういう自己了解する力は、幼いころはなかったのですが、親がそれを上手く受け止めてくれたから、自分の気持ちに気づけるようになり、自己了解の力がつ

いたんです。

これはとても大事なことです。なぜかという、心理療法にしても、対人支援にしても、自己了解できるかどうかが、大きなカギになりますから。

それと、親にありのままの感情を受けとめてもらえると、子どもは自己了解の力がつくだけでなく、認められた実感も得られます。これは、ありのままの私、素のままの私でいいんだ、生きているだけで、存在するだけで、自分にも価値があるんだ、という実感なんです。だから私は、これを「存在の承認」と呼んでいます。

## 行為をほめること

もう一つ、親が子どもに対応する場合の大事なものとして、子どものやったことをほめたり、叱ったり、行為を評価する、という側面がありますよね。いつでも「あーよしよし、いいんだよ」と自由にさせるだけじゃなくて、「そんなことはしてはいけません」とか「こうしなさい」など、いろんなルールを教えるわけです。

では、「あーえらい子だね、よくできたね」とか「あ、そんなことしちゃダメなんだよ」といったような親の対応で、子どもに一体何が起こってくると思いますか？

一つは、さっき「存在の承認」と言いましたが、これとは全く違う承認が意識されるようになります。「えらい子だね」というふうに、今度は何かに良いこと、優れたことをやったことに対する評価として認められるわけです。いわば「行為の承認」ですね。

「存在の承認」は何も出来なくても、あなたがいるだけで幸せですよっていう感じなんですけど、「行為の承認」は出来ないと認めてくれない。でも、自分の力でできた、という喜びは、存在の承認とはまったく違ったよろこびとして、誰もが求めるようになるのです。

しかし、「行為の承認」ばかりを重視して、「存在の承認」を軽視する親もいますよね。「このぐらいの勉強はできて当然だ」とか「スポーツでは一番にならなきゃいけない」というプレッシャーばかりかけて、できたらほめてるわけですが、できないと「ダメなやつだ」とさんざん否定する。そうすると「存在の承認」は得られないので、必死になって「行為の承認」を得ようとする。しゃかりきになって頑張るだろうし、無理にでも「よい子」を演じようとするかもしれない。

でも、これどっかで無理がきますよね。やっぱり人間というのは、「存在の承認」が欲しい。ただ存在するだけで、無条件に認めてもらいたい。できなくても受け入れてもらいたい。

これは心理療法であれ、対人支援の仕事であれ、とても大事なことです。でき

なければ認めない、というんじゃなくて、あなたの、そのままのあなたでOKです、という感触を誰もが求めている。できることの少ない子どもだけでなく、できなくなってしまった高齢者も、健常者と同じことができない障害者も、みんな「存在の承認」を求めているわけです。

行為を評価することは、もう一つ、「自己ルールの形成」をもたらすという点でも大事です。

「これはしちゃいけません」「こうした方がいいですよ」という親の対応によって、「このときはこうすればいいんだ」「こうすれば、ほめてくれるんだ」ということがわかってくる。すると、じゃこういうときはこうしよう、この時はこうしない方がいいな、という自分の中の行動原理というか、ルールができるんですね。これを「自己ルール」と呼んでます。

みなさんも自分なりの自己ルールを心の中に持ってるはずですが、必ずしも意識できているわけではない。たとえば、ついつい、いつもこう行動してしまうけども、なぜなんだろう、と思うことはありませんか？ でも、よく考えてみたら、自分のなかにそういう自己ルールがあることに気づかされる。こういう自己ルールの多くは、幼いときの対人関係のなかで作られているんです。

自己ルールは成長するに従って修正されていきます。親に勉強勉強と言われて続け、「遊ばずに勉強しなければいけない」という自己ルールができたとしても、

学校で友だちができると、みんな自由に遊んでいるし、他の子の親はそんなに勉強勉強と言っていない。そうすると、「そんなに勉強ばかりする必要はないんじゃないか」「もっと遊んでもいいんじゃないか」と感じはじめて、自己ルールを自分の生きやすい形に変えていくのです。

しかし、普通はそうなんですけど、それが形をかえないまま、親の命令や期待からできた自己ルールが強力すぎて変えられない人もいます。それは強い不安、このルールを守らなければ、親に見捨てられるかもしれない、殴られるかもしれない、といったような強い不安があると、ゆがんだ自己ルールができてしまって、なかなか変えることができずに苦しみます。

こういう、ゆがんだ自己ルールは心の病の原因になるのですが、そこまでいかないとしても、生きづらさを抱え込むことになるでしょうね。

## 人間は自由と承認を求める

結局、人間の存在本質を考えた場合、人間が自由と承認を求める存在であることは確かだと思います。

人間が自由に生きるためには、「自己了解」が必要です。自分が「したい」と思うことができたとき、人間は自由を感じますよね。だとしたら、そもそも自分が何をしたいのかを自覚できないと、自由に生きることはできません。だから、

自分の気持ちに気づき、自分の欲求を自覚することが必要になる。こういう自覚や気づきのことを「自己了解」と呼びましたが、これこそ自由に生きるための条件なのです。

ところが、心を病んでいる人たちは、自己了解ができないんです。だとしたら、自己了解をできるようにしてあげることが、心の治療のなかで一番大事になるんじゃないでしょうか。

もう一つ、人間にとって大事なものは、他人に承認されること、認められることです。心の治療や対人支援の仕事においても、患者や障害者に対して、どういう形で「行為の承認」、「存在の承認」を与えていけるか、ということがポイントになってくると思うんです。

それと、もう一つ重要な観点があって、それは人間が「不安」を抱えた存在であるということです。

人間は誰でも不安を持っています。そうですよね。だから、不安の原因となる危険な状況を避けようとする。そして、そういった危険を避けようとする行動を繰り返すと、自己ルールになるのです。これをしておけば親から怒られない。これをやっておけば人から好かれる、褒められる。そういった行動の基準となる自己ルールが、不安を避けて生きるために作られるわけですよ。

でも、不安が強すぎると、自己ルールがゆがんでしまい、強迫的な行動や、変

な行動をしてしまうようになる。それは、他人から見れば変な行動にしか見えませんし、「心の病だな」と思われてしまうでしょうね。

### Ⅲ 心の病の本質

「人間存在の本質」について、もうちょっと詳しく言いたいところですけども、時間も押しているので、このぐらいで、心の病の本質という話に移りたいと思います。

心の病にはいろんな種類がありますよね。これは症状から分類したもので、抑うつ感や不眠があれば鬱病とか、幻覚や妄想があれば統合失調症とか、そんな感じで分けられているんですが、なぜその症状が出るのか、ということについてはあんまり考えない。要するに、原因は深く考えないんです。

私はやっぱり、心の病のいろんな症状がなぜできるのか、そこを考えないといけないと思う。そして、不安というものが、症状の中核にあんじゃないかな、と思うんですよね。

### 心の病の中核には不安がある

不安というものは、人間、誰にもあるわけですけど、不安があると皆さん、不

不安をもたらしている対象や状況を避けようとして行動しますよね。だから、不安を避けようとするのは人間の基本的なあり方で、人間は「自由と承認を求める存在」であると同時に、「不安を避けようとする存在」なのです。

不安を避けようとするのは誰でもやっているんですが、その避け方、不安からの逃げ方、防衛の仕方が、非常に歪んでいる場合、かえって不安が大きくなったり、事態が悪化したりします。そうになると、もう心の病になるわけです。

## 心の病には、各々の疾病に特有な「ゆがんだ思考」がある

心の病の中心には、まず強い「不安」がある。もう一つ、ゆがんだ思考もあります。つまり、ゆがんだ自己ルールですね。なぜ、そんなものができたのかというと、それは不安を避けるためなんです。

例えば、強迫神経症の人が、1時間も2時間も手を洗い続けていたとします。周囲の人から見れば奇妙な行動ですし、「何、考えてんだこいつ」と思うでしょう。でも、ひよっとすると、自分が汚染されるような、侵食されるような不安があって、そういう恐怖感、不安から、常に自分を洗い清めておかないと、だめになってしまうような気がするのかもしれない。その不安をぬぐうためには、手を洗い続けるしかないんですよ。

奇妙な手洗い行動だけ見てると、「変なやつ、関わりたくない」と思うかもし



れない。でも、根底にある深い不安に気づいたときには、別の思いが生じてくるはずです。

「ああ、そうなのか。これは大変だぞ。すごく苦しいはずだぞ。何時間も手を洗うなんて、ふつうの人にはとても真似ができないくらい大変なことなのに、それでもやろうとするぐらいだから、よほど強い不安があるんだなあ」と思うかもしれない。そういう理解が生じるわけです。

自分は強迫行為の経験はないけど、強い不安から変なことしてしまったことはある。そう思うと、この苦しみは、何か、分かる気がする。奇妙な行動というよりは、人間らしい、不安や防衛行動なのかなという、そういう新しい理解の形が生まれると思うんですよね。

自己ルールがゆがんでいて、奇妙な行動や社会的に逸脱した行動をしてしまうのも、強い不安があるからです。

皆さんもいろんな人と接する中で、なかなか理解しがたい行動だな、と思った時には、その背後に不安がないかどうか、考えてみてほしいと思います。

例えば、自閉症の子は常同行動といって、反復的に同じことをし続ける場合があります。ずっと頭をガンガン打ち続けていたり、普通だったら、その奇妙な行動は理解できないですよね。しかし、これも不安への防衛かもしれません。

自閉症の子たちは、対人的なコミュニケーションに問題を抱えていますから、どうすればいいのかわからないときは、強い不安を感じます。だから、わからないことがある時は、同じこと繰り返す。慣れ親しんだ行動を繰り返していれば、不安を少しは振り払うことができるし、多少は安心できるからです。

こんなふうに、不安への防衛という視点で捉えていくと、奇妙な行動や症状も理解できますよね。心の病を考えていく場合、不安を軸に据えると理解しやすいのです。

統合失調症などに多い妄想も、不安への防衛として考えれば理解しやすいと思います。

統合失調症の人は、さまざまな状況の意味が理解できずに苦しんでいます。だから非常に強い不安を抱えている。何がどうなっているのかよくわからない、という不安なんですね。この不安から逃れるためには、状況の意味を理解する必要があります。そこで、自分で勝手に意味づけた世界を作り上げてしまうんです。それが妄想。だから、妄想は、一種の不安への防衛なんです。

そう考えると、妄想の内容自体は同意できないけども、その妄想を作ってしまった苦しみには共感できるはずですよ。

統合失調症の妄想は、抗精神病薬などで弱くなり、最後はなくなります。妄想が取れたからもう安心、というわけにはいきません。妄想が取れた直後に自殺するケースは、結構多いんです。なぜだと思いませんか？

妄想は不安を防ぐためにあったわけですから、妄想がなくなれば、強い不安が襲ってくるのは当然なんです。だから、妄想が取れた直後は、一番気をつけてあげなければいけない時期なのです。

不安への防衛が症状という形をとっているわけですから、その症状を取りのぞくということは、不安から身を守っていた鎧を外すことと同じです。鎧が重そうだから取ってあげると、症状はなくなるので、「もうこの人、大丈夫だな」と思えるかもしれない。でも鎧がなくなれば、その人は丸裸にされて、怖くてしょうがない状態になっているんです。

だから、症状がなくなった後も「大丈夫だよ」というようなフォローを続けることが、とても大事になってくる。つまり「存在の承認」ですね。ありのままのあなたを私は受け入れます、という形で接してあげるわけです。

## 不安の防衛反応

不安の発生

### 主なパーソナリティ障害と不安への防衛反応

#### 回避性パーソナリティ障害

対人恐怖

「人と会うべきではない」

反社会的行動

#### 演技性パーソナリティ障害

愛されない不安

「他人から賞賛されねばならない」

演技的態度

#### 妄想性パーソナリティ障害

人間不信

「他人を信じてはならない」

疑心暗鬼

#### 依存性パーソナリティ障害

自己不信

「他人に依存せねばならない」

依存的行動

#### 反社会性パーソナリティ障害

人間不信・嫌悪

「先に攻撃せねばやられる」

反社会的行動

## IV 心の治療の本質とは？

ここまでの話で、人間が自由に生きていくためには、自己了解が必要だということをご理解いただけたと思います。だとすれば、患者さんに自己了解をできるようにサポートしてあげるということが、心理療法の一つの大きな課題になってくるんじゃないでしょうか。

もう一つ、承認を与えてあげるということ。多くの心の病は、強い承認不安が原因になっている。承認じゃなく、事故や死に対する恐怖からなる病もありますが、現代的な精神疾患の多くは、承認の不安が結構多いですね。要するに、自分は生きている価値があるのか、みんなは自分の価値を認めてくれるのか、というような不安です。

だから、その承認を治療者が与えられるかどうか、ということが、大事になってくると思います。

例えば、精神分析なんかで、「あなたはこんな不安があります」というふうは無意識を解釈して治ったとします。それでどうして治るんだろうか、という話をさっき投げかけましたよね。それは、「無意識があった」という経験の本質が「自己了解」だからなんです。

「無意識のうちに好きになっていた」とか「無意識の不安があった」と思った経験は誰でもあると思います。それは、自分の感情を自覚する経験ですから、自己了解の経験なんです。心の治療の現場で、「無意識」という言葉が頻繁に使われたり、自己理解や「本当の自分」の発見が重視されたりしているのは、そこに自己了解が関わっているからでしょうね。

自己了解が生じるには、「あなたはこんな不安があります」と指摘すれば OK ではありません。無意識の不安を指摘しても、患者はなかなか認めませんし、すぐには自己了解は生じないのです。なぜかというと、人間がゆがんだ自己ルールの鎧を着ているのは、それを着てないと人に認められないかもしれない、という強い不安があるからです。

だから、そういう鎧を外したあなたでも、不安で弱いあなたでも、私はちゃんと認めます、ありのままのあなたで OK です、という「無条件の承認」というか、「存在の承認」を与えることが必要になります。そういう承認を患者が実感するためには、治療者を強く信頼していないと無理でしょう。

信頼関係がない時は、どんなに無意識の真実を治療者が語っても、受け入れません。天才的な精神分析家が冷徹に真実を解明してみせたら、たちまち治った、なんて映画みたいな話はありません。大事なものは、信頼関係の中で新しい自分を見出していくことです。患者は「存在の承認」の感触があった時、はじめて、それまでの自分が間違っていた自己理解、自己ルールを持っていたことを受け入れる。だから、この信頼関係は自己了解ができるための条件なんです。

結局、心理療法の核にあるのは自己了解だと言いましたが、その条件となるのは、治療者との「承認」を介した信頼関係だと考えることができる。だから、相

手の強い不安やゆがんだ自己ルールに気づかせてあげたいなら、信頼関係を大事にしなければいけません。

## V 心理療法の共通原理

さて、これまでの話から、心理療法の共通原理をいくつかまとめることができます。

まずは、私が「親和的承認による自己了解」と呼んでいるものですが、これは要するに、患者を無条件に認める「存在の承認」を与え、その中で自己了解を促すということです。

深い信頼関係ができると、患者の中に、治療者は私がどんな人間であっても受け入れてくれるはず、という確信が生まれます。そうなれば、治療者の言葉は重要な意味を持ちはじめ、自分の不安や欲望、自己ルールに対しても自己了解が生じるようになる。それは、幼い子供が母親の「存在の承認」をベースにして、自己了解の力をつけていったのと同じなのです。

心の病が軽い場合は、これだけで治る場合もあります。でも、自己ルールが歪んでいた場合は、次に、この自己ルールを修正しなければいけない。まあ、生きやすいような自分の行動指針を作っていくわけです。では、どうするのか。

自己ルールを自覚して、こうしなければいけない、と思い込んでいたんだなと気づいたら、今度はその理由を考えてみます。どうしてそう思い込んでいたのか、なぜそうしなきゃいけないと思っていたのか。それを過去に遡って考えてみるわけです。

「そういえば、あの時からかな」というふうに、思い出すかもしれません。お母さんに過剰に期待されたり、お父さんとお母さんがけんかばかりしていたので、お母さんの期待どおりにしなければ、家庭が壊れてしまうと感じていたんだ。そういう不安から、ついつい「いい子」を演じて、こうしなければ、ああしなければと、思いすぎていたのかもしれない。それで、いつの間にか苦しくなっていたんだな、というふうに気づく場合もあるでしょう。

あるいは、親子関係はよいものであったのに、何か事件に巻き込まれたことが原因で、心の病になったのかもしれない。いじめにあったり、事故にあったりして強い不安を感じ、同じような危険を避けるために、ゆがんだ自己ルールを作っ



てしまった場合もあります。そのことに気づけば、自己ルールを変えるきっかけになるでしょう。

自己ルールは自分を守るために作りあげた鎧です。でも、不安が強いと強力な鎧をつけすぎて重くなり、ぎこちない行動になったり、汗だくで歩けないほどになりやすい。だからといって、鎧を取ってしまうと裸になり、落ちつかないしとても怖い。だから、もっと動きやすい鎧というか、自由に動ける服装に変えてあげる必要がある。

「こっちの方が似合うよ、その鎧を着けている大変さを私にはよくは分かります。それが変だとは思わないし、大変な思いをしてこの鎧を着けてきたんだね。だけど、そのままじゃしんどいから、鎧をもっと軽い服に変えてみたらどうかな。そしたら、自由に私と一緒に歩いて行けるんじゃないのかな。」

心の治療において、自己ルールを修正するっていうことは、要するにこういうことなのです。すると患者のほうも、「この人となら、この服を着て一緒にやっ  
ていけるかな」と思えてくる。「重い鎧を脱いで、新しい形で行動していこうかな」という気持ちになる。そういうふうにして、自己ルールを変えていくことが心の治療では大事になる。

最後に、自己ルールや自分の欲望に気づくだけじゃなくて、自分なりに考えていく力をつけることも必要です。

自分の欲望を自己了解して、「自分はこんなことをしたいんだ」と気づいても、一方では「そんなことをすれば、周囲に認めてもらえない」と感じている自分もいる。自由に行動したいけど、世間の目が気になったり、自己ルールが禁止したりするのです。それで、自由と承認のどちらを選ぶのか迷った時、最終的には自分で決めないといけない。

しかし、自分で決めるといっても、簡単にできるほど単純な問題ではない。まずその前に、自己了解できなきゃいけない。自分のことをよく理解できていなければ、納得のいく自己決定はできないでしょう。だから、そういった自分に気づく力、自己了解を促すことが、心理療法の一番大事なところなのです。

## VI 対人支援の原則を考える

最後に、「対人支援への原則を考える」ということについて、時間も相当押していますから、少しだけお話しさせていただきます。

私自身は、皆さんのような仕事に携わっている人間ではないので、あまり大きなことは言えません。でも、心理療法の原理は対人支援の現場にも応用できる、と思っています。

私はいま、保育の現場にちょっと携わっていて、いろんな保育園に出向いていて、保育の様子を見させてもらったり、保育士の方々とお話をしたりして、子供への接し方の問題を考えています。心理療法の原理から、保育の問題に応用できる可能性を探っているんです。

先々、介護や看護、障害者の支援など、そういった仕事にも応用できる形で深めていきたいな、という思いもあります。ですから、今日、お招きいただいたのも何かのご縁ですから、皆さんにいろいろと教えていただければ、と思っているんです。とりあえずは、私の考えを、まだイメージですけど、ちょっとだけお伝えしておきたいと思います。

対人支援の対象となるような人達ってというのは、どういう存在でしょうか？

まず、「できない」苦しみを抱えている可能性が高いのかなと思います。人間はできないことに対して、強い承認不安を抱きます。できないから、自分の価値

はちゃんと認めてもらえない、という不安ですね。いろいろできれば、周囲から認めてもらえるので、自己肯定感も高まるでしょう。でも、できないと自分の価値が低いと感じ、自己否定的になりやすい。

「できる」から認められることを、私は「行為の承認」と呼びましたよね。これに対して、ただ存在するだけでOKなのは「存在の承認」。したがって、できない苦しみを抱えている人に必要なのは、「存在の承認」だと思います。対人支援においても、このことはとても大事になるはずですよ。

しかし、「存在の承認」だけでOKっというわけにはいきません。やっぱり社会の中で生きていく力もある程度は必要になる。人間が自由に生きたい存在である以上、いろんなことができるようになりたいし、いろんなことがしたいわけですから。

そういう「したい」ことが「できる」ような力を育むことも大事になります。そして、少しでもできるようになれば、ほめたり、驚いたりして、「行為の承認」を与える必要がある。それは、自由を感じながら生きるためには必要なことですし、皆さんの仕事の中に含まれている大事な要素だと思います。

では、どんなふうになればいいのか。これは、いままでお話ししてきた人間存在の本質と心理療法の原理から考えることができます。

感情や思いをしっかり受け止めてあげる、ということが一つありますよね。

相手の気持ちに寄り添って、ありのままの相手を受け入れる。これは「存在の承認」ってことになりますよね。そのことによって、「自己了解」の力が自然とついていく。そういう接し方をすれば、自分の悪い部分も含めて、いろいろ気づける力がついてくるんです。「自己了解」できないと、自由に生きている感触は持てませんからね。

二つ目は、自己ルールのゆがみを直す、ということに繋がります。

たとえば、「どんな考え方をしているのか」「どんなふうに自分のことを思っているのか」など、自分のことを考え、言葉にしてもらう機会も必要かもしれません。それを一緒になって考えていく。その中で、生きずらくしているような自己ルールが見つければ、「それは変えてもいいんじゃないの」と示唆したり、その点をさらに話し合ってみることも大事でしょう。

結局、ケアの原理といいますか、困っている人、苦しんでいる人を助けるという仕事は、心の治療に限らず、保育も看護も、介護や皆さんのような仕事も、すべて共通するものがあると思うんです。その根底には、共通の人間理解が必要で、それをベースにしていけば、どのように対応していけばいいのか、どういう構えが必要なのか、必然的に浮かび上がってくるのです。

しっかりした人間理解のもとで相手に接することができれば、必然的に、相手に共感も抱けるようになるでしょうし、自然に「存在の承認」を与えることもできてくるでしょう。

もちろん、いろんな対人関係のスキルや心理療法の技法、テクニックなどもありますし、そういうことを勉強するのも役立ちますが、でも、一番大事なものは、こういう人間理解ではないでしょうか。そして、相手の自己了解を促す、自分への気づきを促すような接し方をしていくことが大事なんです。

最後に、相手の自己了解を促す上で一番大事なポイントを一つお話ししておきますが、それは自分自身が自己了解できていることです。

すぐれた心の治療者は、例外なく、自分自身の気づきに非常に鋭い人間で、自己了解ができています。河合隼雄さんとか中井久夫さんとか、日本を代表する心の治療者の著書を読んでいると、自分自身の心の動きに敏感で、自分の感じていることを十分に自覚できている。相手が言っていることに対して、イラッとした時であっても、自分のイライラに気づいている。こういう自分のネガティブな反応は、あまり認めたくないものですが、でもちゃんと認め、自覚できている。

そういうことが、自然と相手の自己了解を促すことになるんです。自分を偽っている治療者、支援者に対しては、信頼関係にもほころびが生じ、自分にも素直になれなくなる。よく自己了解ができている人ほど、相手の自己了解を促す力を

持っているのです。