

資料論文

心理臨床家を目指すための基本を考える

— 失敗と恥の視点から —

渡 辺 克 徳

Katsunori Watanabe

1. はじめに

わが国にも公認心理師という心理職の国家資格ができた。2019年度修士課程2年生は、大学院教育における公認心理師養成課程・カリキュラム対応の最初の学年である。大学院においては「心理実践実習」として450時間の実習が課されており（文部科学省・厚生労働省，2017）、このうち担当ケースに関する実習時間は270 時間以上が必須となっている。このことに伴い院生の実習に対する意味づけ、および実践に対する環境が大きく変わったように思われる。ケースを担当する時間の確保が必要なため担当ケースを継続する意識が意識的にも無意識的にも高まっていると考えられる。国家資格化される以前の臨床心理士養成には実習時間およびケースの担当時間は決まっていなかったので心理士としての資質を身に着けるための猶予とも言える部分があった。しかし、公認心理師受験資格取得要件を満たそうとすれば必然的にケースの継続を意識せざるを得ない。そのプレッシャーにより実習生がケースに対する自身の課題を、実践を通して即座に直面化する結果となっている。言い換えれば、自身の未熟さを認めることや自信を深める事に過敏になりすぎてしまうのである。また、失敗を恐れるあまりケースカンファレンスやスーパービジョンに対する負の影響も現れているように思われる。これらの原因の一つとして失敗に対する理解不足が考えられる。確かに、国家資格化以前から失敗に対する過剰な反応はあったかもしれないが、時間的なノルマが与える影響は考慮する必要がある。よって、これから心理実践実習をする者にとって、あらかじめ失敗に対する様々な視点、

いくつかのポイントを押さえておくことは、実習に対する心構えとしても役立つであろう。国家資格化がなされた今だからこそ、初学者の失敗に対する基本的な知識が従前より必要になっているのではと考えた。

筆者は、大学院における臨床心理士養成課程に携わって6年目の大学教員である。この間に公認心理師法の成立・公布・施行があり公認心理師の養成にも対応している。このような状況で本論文を書く動機となるいくつかの経験があった。それは初学者としての大学院生の理解不足からくる失敗に対する心構えとその対応である。これらの視点に対して筆者の理解を促してくれるのは岩壁（2007）による「心理療法・失敗例の臨床研究—その予防と治療関係の立て直し方—」である。日々の大学教育における指導者として、また実習生と共に臨床家として再度確認したい内容・文献であると考えた。本論は岩壁（2007）で論じられている失敗に関する内容から、初学者（大学院実習生を想定）が陥りやすい失敗の捉え方とそこに関連する恥の感情に関する内容を筆者がまとめたものに、筆者の臨床指導経験と若干の認知行動的な視点を交え考察を加えたものである。筆者は技法やオリエンテーションを学ぶと同時に、それらの技法や理論を用いる以前の臨床家としての成長に関する視点を持つことが、心理実践家を目指すにあたり何よりも必要と考えている。今回は、これまでに指導した学生たちから感じた大きな課題である、失敗と恥に焦点づけ論ずることとした。

注)「失敗」を定義することは困難である。岩壁（2007）においても失敗を定義するため量を

割いている。本論では、心理学的な構成概念ではなく一般名詞として、字義どおりに理解していただきたい。恥に関しても同様とする。

2. 失敗について考えてみる

2-1. 失敗の必然性

本論に興味を持った人には今一度、失敗について考えてみてほしい。心理療法においてセラピストは程度の差はあれ必ず失敗する。心理療法は創造的なプロセスである。セラピストは不確かさと曖昧さの中をクライアントと共に歩まなければならない。セラピストがクライアントとともに新たな道を切り開きつつあるとすれば、セラピストは失敗や間違いを犯してしまうのである。失敗や間違っただけの判断をする事は、我々人間の本性であり、それを十分に認め受け入れることが重要である。まして初学者が失敗をすること自体は必然でもある。失敗は必ずしも排除されるべきものではなく、その性質について理解すること、心理療法のプロセスについて、そして成長しつつある人間としてのセラピストについて見直す大切な機会と理解することが重要なのだ。

失敗を恐れる初心セラピストに起こる基本的な感情や状態について知っておくことは、心理療法の様々な基本技法とともに重要である。過剰に失敗を恐れてしまう心理には、失敗に関する感情・思考を回避しようとする防衛が大きく働いている。このことをまず知っておく必要がある。治療的失敗が起こる時、セラピストは自分の力の限界を感じもするが、自分自身のアプローチの問題を発見したりもすることもできる。まさにセラピストにとって成長の機会でもあることを自覚してほしいのである。資格制度が整えられた今であるからこそ必要以上に失敗を恐れる学生の心理をも考慮する必要がある。失敗は咎められる対象ではなく、セラピストとクライアントの成長の機会となることも大いにあるのだ。

2-2. 失敗の本質

我われ対人支援の仕事は、他者との相互作用を用

いるアプローチであるが故に、先が見えず成功と失敗の明確な判断は困難なものである。自らの実践を振り返りながらその失敗を吟味し、改良していきと言う姿勢が当たり前でなければ、我々の臨床実践は実を結ばないだろう。科学者-実践家モデルとはこのような視点・態度であり、成功は失敗の連続線上にある。我々は自分の失敗や至らなさを振り返る苦痛にさらされるよりも、ついつい新たな技法の解説書なりワークショップなりに時間とお金を費やしたほうが楽だと思ってしまう(鈴木・神村, 2013)。我々セラピストも回避行動を取りやすいのである。鈴木・神村(2013)は、認知行動療法の実践家として何を目指すべきか4点をあげ、一番目にクライアントの生活の質の低下を招く悪循環をとらえる目と耳の質を高めるための技術をあげている。

認知行動療法の基本はアセスメントであり、中でも悪循環を捉えることが重要である。この基本は基本であるからこそ重要で難しいものである。本論文で特に関連するのは、セラピスト-クライアント間に起こる悪循環への気づきである。悪循環が維持される場合に、失敗が与える影響は大きくなる。

2-3. 指標としての失敗

失敗自体がなくなることが理想的な心理療法プロセスと言うわけではない。失敗や間違いは面接において何かうまくいっていないことを知らせてくれる重要な指標である(岩壁, 2007)。つまり、軌道修正するためのきっかけを知らせると言う重要な役割を持っている。成功と失敗は相反するものではなく本質的には前に進もうとする主体的な行動であり同質のものである事は行動科学からは理解されるが、日常生活における二元論的な理解では受け入れることが難しい。初学者にとっては、失敗をどのように学習機会へと変えていくかが重要である。結果を受け止め、その原因について考え、新たな姿勢を作っていくことが大切なのである。しかし、私たちセラピストが働く現場、そして心理療法の訓練を受ける大学院では失敗を学習の機会として有効に使うこと

が難しい側面もある。

2-4. ケースカンファレンス体験と失敗

セラピストを目指す人は特に失敗を、恥を嫌う傾向が強いようである（岩壁, 2007）。自分自身に対して恥の回避を動機づけとして使っていることに気づく必要がある。負の強化による学習方法は、理論的にも好ましくない。残念なことに、失敗に対するセラピストの敏感さは、大学院での訓練期間中に高まる可能性がある。その典型的な例がケースカンファレンスでの体験である。ケースカンファレンスは、週に1度くらい大学院生が担当する事例を2時間にわたって発表し合うが、間違えることに対する過敏さを植え付けるような雰囲気の中で行われていることが多い。発表するのは初めて持つケースだったり、自分が想像していたよりも問題が深刻なクライアントだったりするため、学生は発表前からとても緊張している。彼らは自分の失敗や間違い、そして自分の臨床家としての資質のなさが他の学生がいる前で暴露されてしまうのではないかという不安を持っている。教員からのコメントは厳しい時もあり、学生の失敗が指摘される。教員が厳しいコメントやアドバイスをするのはクライアントの福祉を優先させるという倫理的側面が大きい。ただ、それが行き過ぎて学生の学習が適度に促進されるようなポジティブなコメントとネガティブなコメントのバランスが取れていないことが多いことも確かにある。このような指導者側の姿勢が伝えるのは、セラピストとして間違いをするのはとてもいけないことであり、それは必ず面接プロセスの妨げになり、クライアントに少なからず害を与えると言うメッセージである（岩壁, 2007）。ケースカンファレンスは面接の進め方や流れに関して学ぶ非常に重要な機会であるが、残念ながら現在のところ学生の自己愛の傷つきも大きな特徴の一つになっている。失敗する事は決して避けることができないし、訓練過程において必要な学習の機会でもある。しかし、失敗が大勢の前で咎められるとき、それは学習体験にならず傷つき体験

になってしまう。

受容的ではない環境で失敗がさらされる時、人は恥の恐怖を体験する。鈴木・神村（2013）では、「事例“反省会”」（「こうすべきだったのでは」中心）、あるいはもっとひどい「事例“妄想”会」（「きつとこの事例の背景には〇〇があるに違いない」中心）や「事例“慰労”会」（「これだけ長く継続しているのだから立派」との賛辞中心）のような事例検討会があると述べている。これらの事例検討会は役立つのだろうか。これらの反応は失敗や恥に対する一つの回避行動とも考えられるであろう。我々に必要なのはまず担当者の工夫の評価とさらにあり得る工夫の余地を意見交換するような検討会、その機会がカンファレンスにおいて重要なのである。決して反省を促すような、失敗に注目するような偏ったカンファレンスは望ましくないのである。しかし、指導者はこのあたりを意識しているが、学生側にしてみれば傷つき体験以外の何物でもないようになってしまふことがある。この体験の理解に対する初学者の柔軟性が基本を身につける上でも重要である。

2-5. 誰が失敗と感じているのか

セラピストの失敗は、セラピストのみが気づいている場合、クライアントのみが気づいている場合、両者が気づいている場合が考えられる（岩壁, 2007）。セラピストは、クライアントとの治療関係に問題が起こった時など、スーパーヴィジョンを受けたり、同僚にアドバイスを求めたりと、異なる視点から事態を眺めることができる。また、自身の感じ方と理論と言う2つの準拠軸を持つこともできる。しかし、一方でクライアントは、周囲の人に相談する事はなかなか難しいだけでなく、面接プロセスを理解するための理論についても知ることはない。そのため治療関係において問題が起こる時、クライアントが非常に弱い立場に置かれることは忘れてはならないし、常に考慮すべきである。

2-6. 失敗に関連するセラピストの欲求

セラピストの行動は全て、クライアントのウェルビーイングを高めるために向けられ、クライアントの必要を優先させることが重要である。セラピストが間接的にでも自分自身の欲求を満たそうとする事は、面接プロセスに悪影響を与え、心理的に弱い立場にあるクライアントを利用することになりかねない。セラピストが持つ個人的な欲求が心理療法自体の目的と一致しているため、それがどのように影響するのか十分に見直されず、治療的失敗が起りやすくなる（岩壁, 2007）。

訓練中の大学院生にはセラピストとしての成功欲求が特に顕著に現れる。自分の無力さを感じた時に、自分自身に力量があることをクライアントに証明しようと試みるのである。効果を上げるために、様々な積極技法を試したり、理論や専門的な知識に頼ってしまうため、クライアントの感情的な体験に込められないミスが多くなる。このような失敗は、クライアントの必要よりも、セラピスト自身の欲求の方が優先される時、特にセラピストがその事実を感じていないときに起こる。対処方法としては、カウンセリングの基本的な姿勢ができていないことに気づくことが重要であり、またもう一度ロールプレイなどの練習に立ち返ることも必要である。

セラピストが心理臨床の道に進む主要な動機の一つは他者を援助することであり、それは大きな職業的満足感をもたらす（岩壁, 2007）。「自己と他者の成長を促進すること」、「他者と親密な関わりを持つこと」ができる実際に素晴らしい仕事だと筆者も思っている。セラピストにとって他者を助ける事は職業的満足の中心にあり、それは心理的援助と言う仕事の目的と一致している。しかし、他者を助けたいと言う欲求が様々な治療的失敗を生むことも自覚する必要がある。クライアントが悲しみや不快な感情を体験しているときに、セラピストが慌ててなだめたり、アドバイスを与えたり、トピックを変えたりするのは、クライアントの体験と強みに対する尊重のなさを表しているとも考えられる。クライエン

トがその苦痛を伴う出来事と向き合う治療的作業がセラピストによって中断されてしまうのである。大切なのは強烈な苦痛を伴う感情を落ちつかせて、一時的な安心を与えることよりも、まさにそれを本人が感じているということが真実であると認め、肯定することが重要である。

3. 恥について考えてみる

3-1. 失敗と恥

セラピストが失敗を避ける理由の一つは恥である。恥は、負の効果が起こる原因の一つであるため、心理療法において最重要な問題である（岩壁, 2007）。クライアントとセラピストの作業同盟に起こる問題は、クライアントの恥の体験をセラピストが同定し、効果的に扱うことができないことによって生じると考えられる。また訓練を受けるために、避けられないことではあるが、自分の失敗をスーパーヴァイザーや教員を始めとした指導者に見せなければならぬという臨床訓練の構造も恥の意識を強める一因となっている。

3-2. 恥を回避してしまうこと（負の強化）

初学者にとって「恥の反応」が扱いにくい理由は、それが回避行動を引き起こすだけでなく、臨床指導者が直接それに触れると強い怒りや攻撃行動になって現れやすいことにある。初学者が涙を流す場合は、傷つきから起こっていることが多い。それはしばらくすると苛立ちに変わり、強い憤怒になることもある。臨床指導者に対する静かな攻撃も起こる。初学者は恥をかかされたり、自己価値が脅かされたりする時、臨床指導者を攻撃して自分をなんとか守ろうとする行動をとる。初学者は臨床指導者との力関係の不均衡から最終的に自分が弱い立場にいるのがわかるために、より間接的なやり方でそれを表すことが多い。これはクライアント—セラピスト関係でも当てはまることである。初学者は自分の力のなさをさらけ出すことに恐怖を感じていると考えられ、そのこと自体に気づくことも重要である。

また、恥から起こる傷つき体験を、ユーモアを使って非常にうまくかわす場合もある（岩壁, 2007）。笑に昇華してしまうのである。そのような場合、批判を恐れていることが考えられる。自分を犠牲にした冗談を言って、周囲との感情的つながりを維持することによって、苦痛を伴う恥の体験を回避しているのである。恥の体験を自身の奥深くにしまい込み内的体験を遮断してしまうことが起こっており、クライアントや自身のより深い心理的葛藤とつながっていることに気づかないままになってしまう。

3-3. クライアントがもつ恥の感情

クライアントが面接において自身の問題について話す事は、当然ながら問題が解決するという喜ばしい目的に向けられているのだが、はじめのうちは、傷つくこと、恥をかくことの恐れも強く関係している。恥の感情は自己価値を失った感覚を引き起こす。クライアントが自己開示したときに、セラピストがそれに対し波長を合わせ、共感的・受容的に受け入れることが重要である。クライアントが自己開示する時、恥の感情を伴いやすい。心理療法では、クライアントが自身の辛い感情を見せることが必要不可欠であるためクライアントは常に傷つきやすい状態にあると言える。この視点は、どのような心理療法を行う上でも重要であろう。

クライアントがカウンセラーの元を訪ねる事について再度考えてみる必要がある。それは決して嬉しいことではない。自分の最も困っていることを話すというのは、怖いことであるし、気が引けるものである。家族にも友人にも相談できない、お金を払わないと自分の話を聞いてくれないという気持ちを持っているかもしれない。援助を求めることは、弱い自分を見せること、恥が強く関わっているのである。セラピストがこの感情に気づいていなかったり、それに共感し受容することができなかつたりする時、クライアントは、ドロップアウトするか、過剰に適応的に反応しようとするであろう。

クライアントは来談時に自身が困っていることや

悩んでいることをセラピストに開示することによって初めて問題を解決する第一歩を踏み出すことができる。しかし、自分の危うい部分や弱い部分について語ることは、良い方向にも悪い方向にも進む可能性がある。自己開示が恥と傷つきを引き起こす体験になるのである。クライアントが弱い自分を見せた時、その感情体験にもう一度近づくことがためらわれるのは、それが苦痛を伴う体験であることだけでなく、そのような自己体験が自己価値を根底から揺るがす強い恥の感情を喚起することと関係している（岩壁, 2007）。

3-4. 伝染する恥によって起こる反応

面接においてクライアントの恥の意識や体験を扱うのが難しい理由は、恥の体験が苦痛を伴う身体だけではなく、恥がクライアントからセラピストへ、そしてセラピストからクライアントへと伝染しやすいからである（岩壁, 2007）。クライアントが恥じらいを見せる時、セラピストはそこから踏み込んでクライアントの問題に近づいていくことを躊躇しやすい。そのためその反応を見て、クライアントは、自分が恥ずかしい部分を見せてしまったことを確認し、恥ずかしさが増幅されるため、そのトピックから離れ、セラピストと感情的な距離をとるようにする。セラピストにとって恥が喚起されることによって1番陥りやすい姿勢の一つは質問を繰り返す「情報収集モード」である。これはセラピスト自身がクライアントの言ったことの意味を考えて受け取ったことをクライアントに伝えなくても良いし、クライアントに焦点を当て続けることができる。したがって、セラピストにとって最も陥りやすい防衛的な姿勢であると同時に、クライアント—セラピスト間に起こる悪循環のひとつとも言えよう。

恥は、自意識感情とも呼ばれ、恥が起こると人は自分自身の話し方、身振り、外見などの不適切さや不味さに注意を向けてしまう。一旦何か恥ずかしい部分が認知されると、頭に血が上り、顔が赤くなってほてり、汗が染み出し、心臓が高なり、落ち着か

なくなってくる。そしてその状況から解放されたいという衝動が起こるだろう。このように自分を過剰に意識させ、その場から逃げたい、隠れたい、という欲求が起こるために、セラピストが恥を体験する時、共感の失敗が起こりやすいのである。

4. 考察

4-1. 失敗と恥とマインドフルネス

失敗や恥は、個人の価値や欲求が大きく関係しているため、こだわりが生じ易い。心理臨床の世界に足を踏み入れた学生には、人の役に立ちたい、役に立てる人間であることを証明したいなどの個人的欲求が強くなるだろう。しかし、先に述べたように、そのような社会的に望ましい欲求も、対人支援の場面では、負に働くことに気づいていなければならない。無自覚なままに、クライアントに負の影響をあたえているかもしれないことを意識すること。また、面接場面で起こる自身の感情や身体的変化について意識を向け、あるがままに気づけるような状態獲得の技術も必要となってくる。これは恥などの強い感情に自動的に影響を受けないためにも必要なものである。これらの技能の獲得は近年のマインドフルネス系の認知行動療法に含まれるものである (e.g. 大野, 2010)。心理臨床家を目指す者にとって自己分析は不可欠である。初学者が経験する失敗や恥の感情について自身でも洞察してみることが役立つであろう。失敗と恥に関する反応について認知行動理論では、回避行動や注意機能に関連した自己意識理論、マインドフルネスの領域が理解を深めるであろう。岩壁 (2007) は、心理療法のプロセスを研究することによって共通因子を探り心理療法の統合を意識している。認知行動療法のような統合的な心理療法の治療プロセスを研究することにより、マインドフルネス・スキルは、セラピストの育成にも必要な技術ではないかと筆者は考えている (e.g. 渡辺, 2016)。

4-2. 基本を意識すること

本年度大学院修士1年生に、疾患別心理療法の学

習として社交不安障害の認知行動療法マニュアル (吉永・清水, 2016) を読んでもらい感想を求めた。多くの学生が、認知行動理論の理解と実践は難しいが、認知行動療法を行うのにも関係性構築が重要なことが、マニュアルを読むことから想像できたであった。ケース担当を始めたからこそ基本的な事柄の重要性に気づけたのだと筆者は考えている。武藤・米山 (2009, 松見 (監修)) は、「基本的なことこそ、それがなぜ基本的で重要なのかは理解できにくい」ということに触れ、臨床の難しさを表現している。今回の失敗や恥に関する視点は、多くの人が理解し共感するものであろう。それらのことに気づき、対処したり、受け入れたりすることは難しいことでもある。基本と応用は、単に分割できるようなものではなく、複雑に絡み合っているのである。心理実践の基本と応用の狭間で、人間を理解していくプロセスにさらなる関心を持つことが、臨床家としての成長につながると筆者は考えている。

5. まとめ

本論文では、大学院生が心理実践実習を行うにあたり経験する失敗への恐怖や恥の体験回避に焦点づけて、岩壁 (2007) の研究を基に論じた。恥の体験は、瞬時に自動的に私たちに影響を与える。セラピストの意識が過剰に自己に向かうとクライアントに集中するのが難しくなり、回避的な行動を取りやすく共感的失敗が起こりやすい。これは自己意識理論で考えられる認知的なプロセスによるものである。失敗や間違った判断をすることは、我々人間の本質であり、それを十分に認め受け入れることが重要である。恥の体験回避は、失敗の主要な原因の一つでありながら、それが社会的に好ましくないと考えられていないために訓練生だけでなく、教育者が見落としやすい問題であることも指摘されている。臨床家にとって、今一度考えてみる価値はあるだろう。

今後、心理臨床家ではなく国家資格取得が目的となった学生も大学院へ入学してくることが予想される。資格取得の前に、対人援助の本質とその基本を

意識することがより重要となる。本論文が心理臨床家を目指す学生に少しでも役立てば幸いである。

引用文献

- 岩壁 茂 (2007)：心理療法・失敗例の臨床研究
その予防と治療関係の立て直し方, 金剛出版.
- 大野裕 (監修) 家接哲次 (訳) (2010)：30のキー
ポイントで学ぶマインドフルネス認知療法入
門 理論と実践, 創元社／レベッカ・クレ
ン 著, Mindfulness-Based Cognitive Therapy :
Distinctive Features.
- 松見淳子 (監修) 武藤崇・米山直樹 (監訳) (2009)：
臨床行動分析のABC, ユーナス・ランメロ, ニ
コラス・トールネケ著, 日本評論社.
- 文部科学省 初等中等教育局健康教育・食育課厚生
労働省 社会・援護局障害保健福祉部 精神・障害
保健課：「公認心理師のカリキュラム等について」,
[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushi
bu/0000174192.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/0000174192.pdf)
- 鈴木伸一・神村栄一 (2013)：レベルアップしたい
実践家のための事例で学ぶ認知行動療法テクニッ
クガイド, 北大路書房.
- 渡辺克徳 (2016)：認知行動療法における認知変容
過程の分析と検証に関する研究 —メタ認知構造
に注目して—, 関西学院大学博士学位論文.
- 吉永尚紀 (執筆・編集) 清水栄司 (監修) (2016)：
社交不安障害 (社交不安症) の認知行動療法
マニュアル (治療者用) 第3版, 厚生労働省,
[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushi
bu/0000113841.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/0000113841.pdf)