

# スーパービジョンを受けて学んだこと

## ～ バイジー体験者からの声 ～

医療法人 比治山病院 メンタルクリニック比治山

臨床心理士 濱 田 さつき

### I. はじめに

平成10年に本学大学院修士課程を修了と同時に単科精神科病院に心理士として採用され、臨床の世界に足を踏み入れることになる。病院では外来及び病棟において個人心理療法、心理検査、集団精神療法を担当してきた。また、平成13年10月には、同病院が数キロ離れた場所に医療と福祉の総合施設をオープンさせ、クリニック専属の心理士として移動することになり現在に至っている。入院施設が併設されている病院からクリニックへ移行することで、病理水準も一転し、支援的活動のスタンスも変更せざる得なくなった。現在の面接の対象は抑うつを伴う神経症レベルから人格障害などが主であり、薬物療法を併用しているクライアントが多い。もちろん、面接単独で行っているケースもいくつかある。年齢も低年齢化し、20～30代が中心である。

心理臨床家が臨床経験を積んでいく上で、訓練は必要不可欠なものであり、訓練の一つにスーパービジョンがある。私は、現在、藤土先生のスーパービジョンを受けているが、ここでは、これまでの訓練内容から現在の藤土先生のスーパービジョンを受けながら感じたことを私なりに述べたいと思う。

### II. 私がこれまで受けた訓練内容

臨床の現場に携わると当然ながら即戦力として求めてくる。他職種からも専門的な意見を求められ、心理士として採用されたとはいえ、それまでテキスト中心の学習であった私には現場の臨機応変さに対応することは困難であり、当時、同業者の上司がいない状況下に置かれていた事情もあり、不安と焦りに駆られる毎日が続いていた。

赴任する前より、他の精神科病院の臨床心理士の先生が当院デイケアの集団精神療法の為に週一度非常勤として来られている事を知り、藁をもすがる思いで勤務後にケースを見て頂くことに。これが、訓練の第一歩であったと思う。本来ならスーパービジョンという表現を用いたのだが、指導の先生はその表現を嫌った。嫌ったというよりは、「自分はまだ若輩者でスーパーバイザーと呼べるような器ではなく、一人の先輩心理士として少しでもお手伝いできれば」という先生なりの理由があったからだ。指導は約1年間続き、先生の退職と共に終了した。その間、私は大変お世話になり支えて頂いた。専門書の紹介から事例研究会の紹介など多岐に渡って臨床家として必要な場を与えてくださった。

臨床経験1年を迎えた頃に、日本精神分析インスティテュート福岡支部が精神分析セミナー第2

期生を募集していること知り、福岡大学研修センターにて2ヵ月に一度、土・日開催の頻度で3年間、精神分析に関する講義を受講した。当時、指導して頂いていた先生が精神分析的なスタンスであった為、読む本も自然とその方向へ向いていた。西園先生や小此木先生、北山修先生など本の著者から直接講義が聴けるとあって、アイドルのコンサートに行くようなワクワクした気持ちで毎回望んでいた思い出がある。実際、この3年間の知的学習は臨床家として大きな基盤となった。私は特に西園先生が好きであった。精神分析家という傍らSSTの会長という認知行動療法的な関わりの側面も携わっておられていた西園先生は、分析の有効な側面だけではなく、限界をも我々受講者に伝え、分析を含め他の療法全てが万能ではないことを訴え「花屋の花も綺麗だが、我々臨床家は道端にそっと咲いている草花にこそ目を向けなくてはならない」とこれまでの経験がにじみ出るような深いお話であった。

この3年間の間に、並行して半年ほどであったが、単科精神科病院の思春期病棟に実習生として集団精神療法を学ぶ機会を得た。私はこのグループに参加している間、沈黙していることが多かった。それは、初めは継続的なグループを体験するという緊張からであったが、次第にグループにおける独特の雰囲気呑み込まれそうな自己が存在し、沈黙することで自分を守っていたような気がする。沈黙の意味が変化していく中で、参加する度に様々な感情が巡っていた。毎回、実習の最後の1時間程、実習先の臨床心理士の先生方が自由に語れる時間を設けてくださり、私はその場を用いて揺れ動く気持ちを言葉を通して表現していった。先生方は私の複雑に絡み合う気持ちを汲み取り、時には、その気持ちを伝えてみてはどうかと背中を押し、いつの間にか癒しの場として存在していた。

その他にも、勤務後や休日は、毎月1回の頻度にて、定期的に行われる事例検討会や研究会などに参加したり、講演会や公開スーパービジョンなど時間が許す限り参加していた。4年間は、ただただ走り続けて来たような印象が強かった。

以前、私の行動力を評価する藤土先生に対し、今にも押しつぶされそうな不安が行動へと突き動かしている胸中をお伝えすると、藤土先生は私に「不安は生きるエネルギーであり必要なものですよ」とさとし、不安をネガティブに捉えていた私には目から鱗が落ちるような言葉であり、と同時に自然と私の気持ちに浸透していくものであった。確かに、不安がなければ、今の私はいなかったと思う。

### Ⅲ. スーパーバイザーとして藤土先生を選んだ理由

藤土先生とは、平成8年に広島文教女子大学大学院に入学した時に出会った。この出会いは偶発的なものではなかった。鹿児島女子大学人文学部人間関係学科心理学専攻（現在、志学館大学）に在籍していた私は、大学4年の頃、指導教員に大学院に進みたいこと、そして将来的には臨床に関わる仕事に就きたいと相談をした。鹿児島女子大学には、大学院はなく進学したい学生はどうしても他大学院を目指すしか術はなかった。上には進みたいものの、どこの大学院が自分に合っているのか分からず漠然としたイメージと時間だけが迫っていた私に、指導教員は広島文教女子大学院

を推薦した。藤土先生は指導教員の大学時代の恩師という関係であった経緯が背景にあったからだ。

藤土先生との交流は、院生時代より心理士として勤め始めた頃以降の方が深いように思う。院生の頃は、“藤土語録”が理解できず、質問されても四苦八苦していたからだ。それでも何かしら得体のしれない魅力のようなものがあり、適度な距離を保ちながらも先生とのやり取りを楽しんでいた。

院修了後、現場にて臨床経験を積み、念願の臨床心理士資格取得を機に、本格的にスーパービジョンを受けることを決意し、藤土先生にお願いし応じて頂いた。

臨床家も精神分析的な立場や行動療法的な立場や交流分析的な立場など様々である。臨床家として最終的に目指すものは必要になってくるであろうが、私は〇〇派である前に“心理士としてどうあるべきか”という基本姿勢を学びたく、以前から藤土先生の事例やお話をお聞きし魅力を感じていた私は、私を臨床家として引き出してくれるバイザーはこの先生しかいないと判断しバイズをお願いした。

#### Ⅳ. スーパービジョンで学んだこと

この頃の私は、知的学習と併せて臨床家としての経験を積んでいたが、あれも駄目これも駄目という姿勢が不自然なものとなり、それは面接中にもクライアントに伝染しお互いが不自然なものになり、次第に中断していくという経過を辿ることがあった。クライアントがアクティングアウトという形でSOSを発し、面接者である私との関係の中で何が起きているという漠然とした感覚はあっても、洞察する域まで及ばず、しびれを切らしたクライアントから去っていくとう過程であった。藤土先生は、臨床家になりたての頃の私に「手土産を必ず持たすよう」伝えてこられた。肝には命じていたものの、テキスト的な、また、的外れの技法だけがむなしく響き、クライアントとのズレは、私の不安を益々増し、さらに専門書に依存してしまうという悪循環が巡り、形式ばかりの面接だけが続いていたように思われる。

スーパービジョンが開始され、面接者の不自然なまでの姿勢はすぐさま見抜かれ指摘されることになった。自分への自信のなさがテキストに依存させ、テキストのとおりになっているのだからこれで大丈夫という安心感をどこかで求めていたことを告げると、先生は気持ちを汲み取りながら「テキストはある程度の指標にはなるであろうが、いつかそこから脱しなくてはならない。濱田さんには濱田さんしかない杖の高さがある。背伸びをしても、クライアントさんには無意識のうちに感じ取りバランスを崩しますよ」と、私という存在を保証しつつ、その感覚が臨床家として何より重要であることを教えてくださった。

藤土先生のスーパービジョンの進め方は、一つのセッションに時間を費やすという、用意したレジュメが終了するまでに数回を要するものであった。用意してきたレジュメをその時間枠内で終了することを経験してきた私には驚くものであったが、藤土先生の“手土産を持たせる”という一つ一つの面接を重要視する基本姿勢がそこにはあった。毎回、バイザーと疑問点や矛盾点、行動の背景や私が感じたことなどについて、とことん話し合われ、相互交流的コミュニケーションの中から

新たな発見を見出す作業が行われた。このやり取りは、面接場面における予測不可能な気持ちの揺れ動きを上手にキャッチし伝え返すという私に不足していた部分を補うのに十分役立つものであった。

また、医学的なモデルを基盤にしていた私は、これまで診断面接など数回をこなした後にまとめて見立てを立てる方法を取っていたが、バイザーよりその場その場での面接の見立ての重要性を学び、診断面接もその後の自由連想法的な心理面接も異質なのではなく、連続的な一つの繋がりであることを教わった。

スーパービジョンを受けてから、私はゆとりを持って面接に望むことができた。バイザーがいるという安心感も手伝ってであろうが、これまで抱えこみ過ぎていたモノを荷下ろししたような感覚がそこにはあった。拘束された概念から解放され、それは面接の中でも面接者の関わりの変化として表れた。ある程度の気持ちを伝えてみたり、面接後に感じたことを文章化し、バイザーとのディスカッションの中で再検討しながら新しく見えてくるものが楽しかった。もちろん、“楽しい”という表現はバイズ後の感覚であり、スーパービジョンの間は感受性や洞察力を発達すべき能力を育てていたため、なれない作業に疲労感の方が勝っていた。しかし、回を重ねる度に、また受けたいという満足感があり、まさしく、藤土先生が重要視する“手土産”を私は持ち帰っていたのであろう。

私が勤務しているクリニックの受付には様々な植物が場を和ませている。勤務当初、育て方の分からない私は、毎朝水を注ぐことだけに集中していた。しかし、時間の経過と共に植物の輝きは失われ枯れ始め、水の与えすぎによる根腐れであることはすぐに判明した。しかし、水の問題をクリアしても次の問題が浮上し、時間の経過の中でスタッフの助言を借りながら植物との対話の中で育てる種類によって水加減、栄養が豊富な土壌、光合成を行う為の光、適した気温などのバランスが必要なることを学んだ。植物の育て方はスーパービジョンと似ているように思う。私は藤土先生より自己に持ち合わせているエネルギーを上手に発達すべき土壌の場を与えて頂いた。そして、その土壌を元に時に自由に、時にヒントや助言を頂きながら私に合った成長を促してくださった。枠の中の自由とでも表現すべきであろうか。この感覚は、心理面接における面接者の大切な姿勢であり、私はバイザーという体験を通して感覚的に学ぶことが出来た。

## V. さいごに

知的学習と臨床的経験は、臨床家が今以上に研鑽していくために必要な要素である。しかしながら、それだけでは良い臨床家にはなれないと思われる。その間に「訓練」の場が必要不可欠であり、トライアングルのバランスが求められてくるであろう。

私は、藤土先生というバイザーに支えられ訓練の機会を得ることができた。その中で、クライアントのレベルに合わせた対応、相互交流の中で感じることの重要性、新たな物語を生み出すべく視点への発見など知的側面から感覚的側面まであらゆる側面をフル活動し自己のものとして取り入れることが出来た。もちろん、まだまだ発達段階にあり、これからもスーパービジョンを通して自己の臨床的感覚を獲得すべき精進が求められるであろう。