

# 教育相談について想うこと

—「今、ここで」の大切さとは—

秋山幹男先生 談

(聞き手) 松島哲也

もう10年以上も前の話になるのですが、ある学生に“どうして学生相談室にこないのだろうか”と問いかけたら、「あんな所には誰も行きはしませんよ」と言われた事があります。これは彼女の裏返しの本音で、実は深い悩みを抱え込んでいたのです。この人はもう結婚し、子どももでき、幸せな家庭を築いています。どんな悩みだったのかというと、当時彼女は家族を背負って、父と対峙していた。(私が40歳前後の頃です。)雑談をしていくうちに、ある時ポッとお父さんが話の中に出てきた。この学生は問題を持っているからこそ、ああいうことを言ったのですね。普通だったらあんなことは言わないでしょう。これはしんどいなと思った。お母さんや弟を背負って、お父さんに対し19か20才そこらでね。そんなある時、再び話題がここに移ったのです。激した彼女の会話の中から、私にはハッと閃くものがあった。思わず、“お父さんの気持ちになってみたら、きっと寂しいと思うよ”と口に出た。そしたら彼女の顔がふっと変わって、へえという顔になった。雰囲気的にどういうことかと聞かれると直観したので、さらに言葉を足して、“あなたの話を聞いていると、お父さんは小さい頃から寂しかったんじゃないかな。お母さんとの関係の中で、寂しかったんじゃないか。だから子ども時代の自分のような家庭にしたいかと思っていないのではないか。”と、私なりに彼女のお父さんの気持ちになって昔話をしてみせたんです。この事は学生も気付いていないようでした。“寂しかったお父さんは、子ども時代にあまり良い思い出がなかったから、いい家庭を作ろうと思って努力されているのだけれど、少々擦れ違っていたのでは…………。”と解釈してみせたところ、彼女が変わったんです。大変身した。約1年足らずでとても人間関係のよい家族になっていったようです。今度は、彼女が仲をとりもつ連絡船になったのです。素晴らしい事ですね。

25年以上前、ある大学の助手の頃の話ですが、シロネズミを被験体に行動療法の基礎実験をしていました。ネズミはものを言わない。ネズミがやる行動をじっと見つめながら、自分の考え方を変えていくという手法を続けていたのです。当時、動物実験をしながら、この方面の研究者達がネズミを単なる実験材料として扱っていると思った。私は、ネズミを尊敬しながら、彼らの行動をじっくり観ることにした。そうすると、何かが見えてきたのです。何でネズミが人間の治療の基礎研究になるかといえば、情緒的なものは彼らにも十分あるからです。ところが、それを抑える知的な面は人間ほどではない。だから、知的レベルの感情コントロールがあまりできないだろう。というこ

とで、恐れ・不安という感情がどう推移していくかを、行動の変化を通して観ていくのです。

私は、観る視点を人間の眼ではなく、ネズミに置き、ネズミの気持ち(?)になり切ろうとしたんです。他の研究仲間(外国の人も含めて)は、ネズミの気持ちを無視して操作に凝り固まりすぎている。そこから得られた研究成果を、すぐ人間の治療に応用する。それが本当に行動療法の基礎研究になりうるのか、いやそうではないはずだ。そう考え始めた頃より、素直な気持ちでネズミを神様にして、じっくりとその行動を観ることにしたんです。するとどうでしょう。ネズミ達が種々な行動を通して私に物語り始めたではありませんか。

その同じ頃、もう一つ、Frankl, V. E. のロゴセラピーにも興味をもっていたのです。この治療法の深い意味はよくわからないのに、なぜか私を引きつけて離さないのです。フロイトの精神分析から出発した彼の考え方は、身体的・心理的次元を越えた精神論的次元に着目していました。これは人間学的次元だということです。その中心的な手法である『逆説志向』が私の中である時、『逆転思考(自称:カニの体操)』という形で突然デビューし、現在少しずつ結実しかけているようです。

本学に赴任し、22年が過ぎ去った今、これら二つのことが再浮上してきた。あの頃ネズミを媒体として考え続けたことが感情的なレベルの問題であったとすれば、この大学でずっと継続させている『親子の似より』というテーマの研究は認知的なレベルの問題ということになるのです。後者の研究も何度途中で投げ出そうと思ったことか。しかし、私の無器用さがそれをさせなかった。コツコツ本当にコツコツ調査を積み上げ、手直しをし、数字と向き合いながら悪戦苦闘の連続。調査に協力して下さった人達の顔はその数字からは全然見えてこないんです。女子学生は父親をどう受け止めているのか、母親を自分をどう受け止めているんだ、師を………と考え続けた。そんなある時、それをバラバラにせず、ポンと一つにくっつけて考えるやり方に集中していったのです。そこから私なりの(だけの)キー・ワード『親子の似より』が誕生した。私なりの分析方法を用いると親子の似よりについて、非常に良く似ていると認知している学生と、非常に似よりの少ない学生に分かれるんです。二者の親子の受け止め方がかなり違うのです。自分に対する見方にも違いが生じているのです。こんな研究を四苦八苦しながらやっている時に、前述の学生に出会ったり、この後紹介する学生さんと接していたのです。逆転思考の発想法が、いつの間にか、『押して駄目なら、引いてみる』という形で私のカウンセリングに利用されてきている。これは有難いことですよ。

世間では、子どもが悪い、学生がダメ、生徒がなっていないとよく言います。確かにそういう面はあるかもしれない。一つの形として若者に現れた行動なのですね。間違いなく本人の行動的問題ではあるけれど、そういう行動を引き起こしたのは彼らだけの問題ではなく、もう少し広い次元からじっと観ていくと、その子が生きてきた環境が見えてくる。その子が生きてきた環境のなかで、一番身近なものといえば、それは何といても家族関係でしょう。家族の中でこの子が10年、20年と生活していくうちに、その子がその子なりの問題を作り出していったベースは、やはりこの家庭に

もあったはずですが。そのように観ていくと、その子が今悩んでいることに対し、彼らを育て上げてきた周りの影響が全然無いとは言えなくなってくる。いやむしろものすごく多い。こういう迫り方をしていると、“あなたはあなたが思っている以上にいい子だよ。本当にすごい学生さんだね”と心の底からこういう言葉がスーッと飛び出してくるんです。

ある時、すごく感受性の強い学生さんが相談にきた。今の学生相談室には、私の大好きだった画家（光岡始先生-88才で没）の絵が掛けてあります。初対面の折この絵を指さして、“この絵を描いた人はどんな人だと想う”と聞いたら、「心の温かい人ではないか」という返事があった。私は咄嗟に“あなたはすごい”と言っていた。“私はこの絵を描いた人をよく知っている。私がお好きな先生だった。その通りの人でしたよ。あなたは、すごく豊かな心を持っているね”と私の気持ちを素直に話していた。この時の彼女は、疲れ切って意気消沈していたんです。ものすごく考える視野が狭くなっていた。でもこの最初の出会いが大切なんですね。その時にポッと出たこの会話で、多分、彼女は私のところに通ってもいいかと決心したんでしょう。長いお付き合いがスタートしました。何度か面接をしていくうちに、私は“できたらお父さんやお母さんにも会ってみたいなぁ”と言っていたのですが、その機会が実際にやってきて、お母さんも時々来室されるようになった。お母さんは、「私が悪かった。私の育て方が悪かったのだ。だからこのようになってしまったのです」と自分を責められる。“そうですかねえ”と言って心の内を聞いていったんです。母と娘が、お互い同士の気持ちを確かめることもなく、自分なりの解釈で、自分を責め相手を見て、悪循環に陥ってしまっておられる。それが一つの形に膨れあがり、異常的になり、とうとう日常生活が営めなくなっている。こういう時にわれわれは、「このようになったのは自分のせいだ」いや「相手が悪いからだ」といってお互い同士が責めあってしまう。私は、“責めろ責めろ。自分を責めた方がよい”とは言わなかった。

30年以上も前、私が学生時代、家庭教師をしていた時に、いつの間にか身につけていたやり方が今生きていると思うんです。当時、子どもと両親の間に入ってメッセージお兄さんをやりましたが、これが今、メッセージ-広島のお父さんに変身して、学生やお母さんの話を聞き、その仲を取りもっている。面談中にお父さんのこともよく話題になりましたが、父（夫）の気持ちがよくわからないということが多々あった。話を聞いているうちに私の頭の中でイメージが膨らんできて、“あなたは実のところお父さんとじっくり話したいんじゃないの”と問う。すると、「そうだ」と言う。そこで私の頭は切り替わり、お父さんの立場に身を置いてみて、“お父さんは……”と知っているんじゃないかな”と聞くと、「そうなんです。どうして私の父のことが分かるんですか」となった。“いや、何となくそう思うんだよね、歳も近いからかね。”こうなると、お母さんの場合も同じで、奥さんがご主人に、娘が父に言おうと思っても、また聞きたいと思ってもできないこと、分からないことがある。そういったものが、私の口を通してスーッと出てくる。こういったアプローチが最近、私の心の内側よりフツフツと沸き上がりつつあるのです。お互い同士が

自分達のことをつまらんといい悩んでいる。学生は自分が悪い、つまらんといい。お母さんも自分  
はつまらんといい思っているし、お父さんも家をまとめ切れていないと感じている。本当はそうではな  
いんですよ。

私は、本学に赴任できて良かったと大変感謝しているんです。助手時代は動物実験をしていたの  
に、ここに来たらいきなり発達心理学を担当することになった。これも四苦八苦で、寒い朝も早く  
起きて泣きながら予習していました。有難いことに、私は子どもが大好きで、よく懐いてくれる。  
附属幼稚園に出かけ、子どもとじゃんけんをして遊んだりしました。いつの間にか秘密のおもちゃ  
の部屋の先生とか、大学の叔父ちゃんになっていた。そんな頃、広島県中央児童相談所から、3才  
児検診の精密検査の囑託になってもらえまいかというお誘いがありました。10年以上通ったかな。  
ある年などは、広島県の各地へ出かけていきました。30分から1時間位の間に子どもの様子を見、  
検査をし、お母さんの話を聞いて診断。その後説明をします。大変な仕事でしたが、良い事を  
一杯やってきたように思います。面接中に、よく絵を描いてもらいました。これを種によくお母さ  
んに話したものです。“私がやると、お子さんはニコニコしながらやっている。でも、お母さんが  
言うのとタンにやらなくなる。どうしてなのでしょうね。”と言うと、「どうしてですかね」と必  
ず問うから、“それは、お母さんがいつの間にか勉強をさせようとしているからです。私は、遊ば  
うと言った。遊んだら、こんなにニコニコして、とてもリラックスして描いたでしょう。お母さん  
の場合には、緊張させてしまっているのですね。”と答える。お母さん方は、「ほんまに」と言わ  
れることが多かったですね。“3ヵ月後か半年後にお会いしましょう”と言わなければならなかつ  
たケースでも、再会してみると、ほとんど問題は解決しておりました。その頃には検査が問題児を  
つくることも多いのでは……と考えたりもしました。この10数年の体験が、乳幼児心理学や児童  
心理学という授業の内容を構築していく上でとても役立ちました。また、青年心理学の時たまたま  
実施した調査が、前にお話した『親子の似より』というキー・ワード誕生への切っ掛けになっ  
ていきました。投げ出さんでよかったな。粘着気質でよかった。器用でなくて本当によかったと思  
います。今があるのは、この22年間の積み重ねのお陰なのですから。

このような蓄積がまだ十分でなかった頃にも、学生相談の委員を任されておりましたが、正直な  
気持ち、何もできなかった。また気負いもありすぎた。この人は悩みを持っているから、何とか治し  
てあげたい。今考えると、そんなものではないんですよ。治すんじゃない。ただ、悩みをじっと  
聞いてあげるだけなのです。口に出してしまえば、それがカタルシス（浄化）になるんです。その  
かわり、プライベートな事を出してしまうことが多いので、言ってしまうと後悔の念も起こるん  
です。話し相手を本当に信用してよいかという戸惑いも生じる。心の中は行きつ戻りつします。でも  
これが大切なプロセスなんですよ。カウンセラーは、これらをソッと川の流れに捨ててあげるだけ  
なのです。私もいろいろな所でこれをしてきました。

ここで一つ、私の学生時代の思い出話をしてみましょう。ある時、お年寄りの女性と12時間話し合ったことがある。これ位話を聞くと、相手の方は私のことを神様のように言って下さった。また、山間部の町に入って総理府の調査もしました。調査は30分位で終わるのですが、その後2時間も3時間も、長い時には5時間もお邪魔してしまいました。相手のお年寄りの方は話したいことが一杯あるので、それをじっと聞かせてもらったんです。とても喜ばれて、「よく聞いてくれたのう。うちの子どもでも聞いてくれんに………」と大体の方がそのように言われました。私は聞き上手だったのでしょう。いや、こちらは何も話す内容がないので、ただ黙って聞いただけかもしれません。でも段々と気心が通じ合い、信用されるようになった。そのうちに、「人生とはこういうものだ。あんたはまだ若いから分らんかもしれないが………」と説教をして下さる。私は素直に、“有難うございました。今日はとても為になり、有意義でした。”と言ってお礼を述べました。話す内容にはもちろんプライベートなこともありましたが、その部分は全部流してしまいます。とても良い思いをさせていただいた上に、夕食をいただいたり、お土産までもらったりして………。

自分の時間と他の人の時間が、共有されつつ流れていくというのはどういうことなのだと思いますか。ここに、別々の人生を歩んでいる私とあなたがいて、たまたまこの大学で一緒になって、この時間を私とあなたがセットにして使っている。この時間は、私の物語だし、同時にあなたの物語でもある。河合隼雄氏に言わせると、これは物語史なのです。私の物語る歴史、あなたの物語る歴史なのです。ある時、ある場所を一緒に歩みながら、またいつの日にか別れていく物語なのです。『物語る』という表現はとてもあいまいですが、確かにそうとしかいえない心の変化を表しています。治してあげるではありません。彼流に表現すれば、自然<sup>じぜん</sup>なのです。自分の力で立ち上がり、自然の流れに合わせ流れていくのです。

河合先生のことは随分以前から知っておりました。22年前スライドを持参して来広されたのです。スイスのチューリッヒにあるユング研究所から帰国されてまだ間もない頃でした。先生が映し出される箱庭療法でつくられた作品のスライドを見ながら、これから先の私の研究はこれだなと思ったものでした。早速、砂箱を作り、あちこちの玩具屋さん陶器屋さんを廻り歩き、ミニ玩具を揃えました。でも、あまり上手いかなかったんです。それは、私が幼稚園の子どもを主たる対象にして箱庭作りに励んだからでした。これは治療ではなかったんです。何百人分かの幼児の箱庭の資料が手に入りました。しかし、“これは何ですか”と問うと、ほとんどの子が「わからん」と返事をしたものです。すっかりお手上げになっておりました。今になって考えてみるとよく分かるんですが、箱庭療法 (sand play technique) は治療法なんですね。カウンセリングに併用させながら、本人がやってみたいと言えば作ってもらうもの。これですぐ診断をしていくというよりも、その作品作りの流れを観ていきながら、クライアントの心の変化を読みとっていく。箱庭の内容が変化していくそのプロセスが、心の変化と結びついているんです。これは、京都大学グループの考え方ですが、

私はこのアプローチが好きなのです。

この前亡くなられた、秋山さと子さんは、一つの箱庭作品から心を読みとろうとされた。例えば、ライオンが置いてあると、これは父親を表現しているとか。つまり、象徴的に解釈していくのです。このやり方は、私にはぴったりこなかった。一つの作品からその人の心を読みとる力は私にはありません。カウンセリングと並行させながら、その人が自分の心の内を垣間みさせてくれれば有難いことなのです。言葉ではうまく言い表せない心の奥を、作品の中でチラッとでも見せてくれたら、より正確に相手の気持ちに触れられる。箱庭を作るから治っていくのではない。箱庭を作りながら、その人が自分を再コントロールしていきつつ、変わっていくのを側でじっと観ていく。そんな接し方をしていくと、クライアントが訴えたいことが箱庭作品の中に見えてくる。秋山さと子さんは、魔術師のようでした。私にそんなことはできない。そんな考え方をしながらいつの間にか、私は行動療法から箱庭療法の世界に移っておりました。今もって、何か一つの理論（たとえば、ユング理論）に頼りながらクライアントを解釈していくのは苦手なんです。どんな小さな視点でもいい、私なりの見方ができないものか。随分と回り道をしながら、20年かかってやっと手に入れた私なりのキー・ワードは、何と『親子の似より』ただ一つ。でもこれは自分だけのもの。小石のような存在だけれど私なりに輝いていとおしいのです。

振り返ってみると、30年位前に家庭教師をしながら、いろいろな家庭の親子関係をみせてもらった。この体験が、私の夫婦生活のベースになり、自分達の子育てになっていったと思います。何とも有難いことです。自分のこの体験を素直に相手にぶつけてみる。形を変えて学生に話しかけてみる。そうすると、ロジャリアンかネズミナリアンか知らないけれど、私なりの接し方が身につけてきている。だから何とはなしに、スーッと人間関係に入っていける。いつの間にか年をとり、お兄さん役からお父さん役になっていました。この大学の学生の多くは親元を離れ、ある意味では随分と寂しい思いをしてきている。そこで、広島のお父さんという攻め方をしたんですが、クラス運営が実にうまくいきました。40歳の頃5回目のチューターになりましたが、実にいいクラスにまとまりましたよ。卒業の日、彼女達からももらったアルバムには、長女から38女までの写真がはってありました。皆私の娘になってくれたのです。以後彼女達の手紙には、『広島のお父さんへ』と書かれています。しかし、女子学生の心の相談は、同性でも難しいでしょう。まして男性ならなお難しい。さらに、お父さんになど悩み事を言うわけない。“私は広島のお父さん。何でも困ったことがあれば相談においで。”男性でかつ、お父さんのカウンセラー。娘達、やはり心の深いところの思いはそう軽々と話さない。私は、学生相談室の委員であると共に、チューター役でもあった。どっちの役目が多かったかといえば、やはりチューターとしての私に相談がたくさんありました。これまでの私のケースの多くは、チューターとしてのケースでしょうか。

今まで学生相談室の行事として、私なりに健康教室であるとか、自律訓練を体験してみましょ

とか、いっぱいチラシを出してみたものです。しかし、参加者は10人から15人位のものでした。いくら掲示を出してもPRしてもこれ位。あの部屋にはなかなか入ってくれません。どうしたものかと考えている時、あの部屋の前に白板が設置されました（田頭主任の時です）。これを学生への連絡板にして、伝言を書いていたのです。するとある日、一つの落書きがしてありました。それを消そうとしてフツと考えた。学生諸君はこの部屋に入りたくはないけれど、興味はあるなど。一番最初の落書きは、『骨』でした。私は、その側に“骨は大切ですよ。体にも心にも。”と付け加えておいたのです。するとどうでしょう。間もなく、落書きで一杯になったんです。とうとう、白板は落書板に変身しました。この出来事にヒントを得て私が取り組んだのが、「OASIS」の発行でした。これだけ落書きが返ってくるのなら、一つレターを出してやろうと思い、これが学生相談室レター「OASIS」となったのです。創刊号は学生用に200部準備しました。何とこれは1週間位の間にパンフレットスタンドより消えてなくなりました。学生の1割が持ち帰ったのです。やっと覗き穴ができた。以後、学生相談室をサロン風オアシスゾーンにしたいとの考えから、保健室の栗栖先生や相談室委員の先生方と話し合いを重ね、少しずつ態勢を整えつつあります。大学院生にピアカウンセラーになってもらったのもその一環なのです。まだまだ学生の反応は鈍いけれど、焦りは禁物。ゆっくりと進めましょう。

学生相談室では、いろいろな相談ができるはずですが、進路相談などは、チューターや就職課でよい。けれども、進路変更などはチューターには話しにくいもの。結構学生達は情報不足なので、これで損をしていることが随分と多い。そこで、情報提供をしながら、もう少し突っ込んで、一寸待つ方がよいとか、このようなやり方があるとかいったお世話をしたい。そんな窓口ができればよいのにと思うんです。相談室は、心の悩みを話し、治してもらうだけというのではなく、「先生、疲れた。一寸リラックスしてもよいか」位の所・場所になればよいのです。専従がないのですから、本当に深い心の悩みを持って相談にくる学生はほとんどいないでしょう。これは、長期化するでしょうね。もしそういうことがあれば、教育相談センターのケースにしていきたいものですね。近い将来、そのような協力体制ができることを期待します。

私の先輩で、今もカウンセリングを続けている先生が昔言ったことなのですが、「治った後、学生達は振り向きもしない。これは寂しいものだよ」と。でも、これでいいのかも知れませんね。心の内をさらけ出してしまった所へは、そう行きたいと思うものではないでしょう。だって、嫌な思い出は早く振り切りたいですもの。自分はもう元気になったのだし、弱い自分の面は見たくないもん。二人三脚以後の自分の道は、自分一人の力で歩いていくしかない。このお互いの寂しさみたいなものを彼は、私に対しふと洩らしたんですね。今になって考えれば、よく分かるし、それでいいでしょう。ある時、カウンセラーの肩を借りるしかなかった人が、カウンセラーから離れていき、おぼつかない足取りで始まったとしても、歩き続ければ、いつの日にか確かな自分の自信になっ

ていこうでしょう。“でも、何かあったら何時でも帰っておいで。待っていてあげるよ。”この言葉が心の中に故郷的に残ってさえいればいいんです。帰ってくるもよし、去っていくもまたよしの心境です。いつまでも引っぱるのはまずい事。切り離すのとは違います。“何時でも帰っておいで。だけど、今はあなたの力であなたの道を歩んでいく方がよい”と言いたい。このように言えるように私も成長していくことが、今の私の最大の課題の一つなんです。

人間としての成長にとって大切なことは、つまりいて失敗して、そのなかから立ち上がり、人間的な痛みを知ることなのかもしれませんね。名医と言われている人は、結構たくさん手術に失敗している。この痛みが十分に分かっている人だから、また次の手術に向かう時、心を奮い起こし、かつ慎重にメスを取られるんでしょうね。私は思うんです。たとえば盲腸の手術の時、「あなたは99%治ると思うが、1%の確率で死ぬかもしれない」と言われたとしましょう。患者である私は、99%に生命をかける。でも、私にとって手術台にあがる時は、生きるか死ぬかの選択しかありません。つまり、助かるか死ぬかは、1か0しかないんです。

登校拒否とか不登校の場合でも、明日か、半年か、1・2年かかるか誰も分からない。初回面接の折、率直にそう言えば、親はとてもしびつくりされる。何時もそうなんです。いつ治るか、そんなことは誰もまったく分からないんです。でも、不思議なことに、半年位面接を続けていると、その意味すること、つまり、『何時治せるか分からない』ということの意味は実感として理解できるようになってくる。『待つ心』というものが、しっかりと根を張り出すとそこから変わっていく。そうでないと、何も変わらないんです。「もう大人になっているのだから、自分で考えれば分かるはずだ」と大人や親や先生はよく言いますね。しかし、そうではないかもしれない。“お子さんは、小さい時ものすごく背伸びをされた。いい子になりすぎた。だから今、やんちゃを起こしたり、抱きしめてもらいたいのではないか。あまりに幼い頃、ごねたりすることが少なすぎた。だから今、昔できなかったことを行動に出してしまっているのではないか。”と説明をする。すると、そう言われた親としては、「やっぱり自分の育て方が間違っていたかもしれない」と述懐するので、“そうではない。今、短期間のうちにそれをやりとげたいと思い、本人も気付かないうちにこのような行動にでているのではないだろうか。”これは、発達心理学的な観点から迫るアプローチの一つなのですが、これだけでは分かってもらえない。抽象的すぎて理解できないようです。そこで、“お嬢さんは、とても心細くて、お母さんの心のスカートの裾をにぎりしめている状態なんです。だから、心のスカートから手を離せば、頼り無くてどうしようもないので、一生懸命必死になって裾をもち、すがりついているのではあるまいか。人前に出るのが恐いので、お母さんと一緒にいれば、何とか不安を紛らわせられている。逆に言えば、お母さんの心のスカートから、お母さんの温もりがお子さんに伝わっているんですよ。お母さんは振り回されて疲れ切り、忙しくて自然の中に出たことが久しくないでしょう。今は秋、紅葉がきれいですよ。二人で散策に出かけ、自然の素晴らしさ・秋の空気に触れて、お母さん自身が喜んでごらんください。”と言ったのです。そのお母さんは、これを



実行された。その小旅行が二人の心を和ませたのです。“どうでしたか。”と後日尋ねてみました。「久し振りに楽しかったです」このお母さんの気持ちは以心伝心、ストレートに娘さんに伝わっていったようでした。

お母さんの楽しい心は、娘さんも共有できたのです。お母さんが逆に不安になれば、やはり、この場合も以心伝心でしょうね。「今日は、一寸外へ出られないかもしれない。明日も駄目かもしれない」という親の心の中の不安な気持ちは、やはりスーッと伝わっていくものなのでしょうね。『心の中のスカート』という概念は、どこから出てきたのでしょうかね。多分幼稚園児と秘密の玩具の部屋で遊んだり、子どもの言っていることや行動から子どもの考えを推測したこと。ものを言わないネズミがやっていることを、こうではなかろうかと考えていく。ところが突然、シッペ返しを食う。そこでまた、どうしてかと思い悩み考えた。こんな積み重ねの体験が、この言葉の誕生に寄与しているということでしょうか。

カウンセリングをする場合、人間には相性<sup>あいしやう</sup>というものがありますね。私がこの人を引き受けても大丈夫という人と、私がこの人の相手をしてはいけないという人がやはりいると思うのです。自分に合わない子を抱え込んだらいけない。その場合には、その子にあったカウンセラーを探してあげる必要があるんですね。警視庁で長年ソーシャルワーカーをやった江幡玲子さんの話なのですが、校内暴力や家庭内暴力の子ども達と関わって、自分に合わない人がいっぱいいたと言われるのです。自分の力で立ち直らせたかった。しかし、悔しいけれど人に依頼することも多かったそうです。そうしなければならなかった。この気持ちは私も痛いほど分かるし、正しい選択ですね。物語るといっても、相性が合わない関係での物語るでは駄目。カウンセラーとクライアントの関係は、お互いが生き合うことです。クライアントが心を開いて、開いて口に出した言葉は川のなかに流してくれると信じている。だからこそ、カウンセラーAに合ってBに合わない。Bに合わなくてCに合うという場合があるんです。ゆえに、A、B、Cがよく話し合って、よい人間関係・ネットワークをもっていなければいけない。

カウンセリングは人による。共感があるので、相性が大切。それは多分、会った瞬間、見た瞬間に分かるものです。考え込んでしまう人もいれば、そうでない人もいる。こういう人間同士が絡み合い、学び合いつつ、「よし、頑張ろう」と決意し、自分なりの道を自分一人の力で歩み始めるのでしょう。世の中にはいろいろな人がいるので、いろいろな人々と人間関係を体験できるのです。ものすごく感受性の強い人は、感受性という長所を十分生かしながら、それをいつも全部出し切ってしまうのではなく、自分に合う、ほどほどの出し方を確かめつつ、一人の歩みを続けていけばよい。時には人の助けも借りながら。それが人生というもの。だからこそ味わい深いものがあるんです。本学の学生は、国立大学の受験に失敗し、挫折感を持って入学した人も多い。だから、自分の中の苦しみや痛みを知っている。ストレートに国立へ入った仲間より、見方を変えれば、人間的深みを

持っているとも言える。なぜならば、子どもの痛みが観えるからです。この学生にはそれができる。「貴方たちは教員になったら強いよ。」と私はよく言う。子ども達の悲しみ・痛み・苦しみが自分の身に置き換えて分かるからなのです。そんな先生に出会えた子は幸せなんですよ。

ある中学校の担任の先生が、卒業式を間近にひかえた最後の時間に、「この三年間で思い出に残った授業があったら書いてくれ」と言って紙をくばったら、何と全員が一つのことしか書かなかったそうです。それは、HRの時間にその先生が自分の過去を話したことだったのです。全員が、その時間を思い出の時間と書いたんです。先生が本音を出して話した。本音と建前を敏感に読みとるのが中学生なんですね。

あそこに2本の短冊が飾ってあるでしょう。これを下さった方は、鈴木鎮一さんといって、95才の今もバイオリンの指導をなさっておられるのです。1年半前、長野県松本市へ会いに行きました。それもアポイントをとらない飛び込みだったんです。30分のレッスンをみせていただき（12人の大人の女性の方達でした）、30分先生のお部屋でお話を聞かせていただいたのです。宝石のような一時間でした。「どの子もいい能力を持っている。しかし、環境の与え方が上手くないと、それは伸びない」とおっしゃられた。『人は環境の子なり』という言葉は、私が94年間かけて作り上げた結論です」と結ばれた。『環境の子』という抽象語を、どのように具体的に日常生活に生かしていくのか。先生は実感として分かっておられ、毎日の規則正しい生活の中で実践されておられるんですね。この方は、バイオリン指導を通して、小児マヒの子どもを治してしまったり、目の見えない子まで立派な弾き手にしてしまった。鈴木先生のやり方は、遊びながら楽しく、苦しい練習に立ち向かわせ、耐えさせるのです。目のまったく見えない子に、どうやって教えたのでしょうか。彼も最初は悩んだのです。もう30・40年以上も前の話だと思いますが、彼は悩んだあげく、電燈を消した。手探りで自分のバイオリンをケースから出し、弾いてみたそうです。すると、苦もなく弾けたんですね。そこで、その子を教える決心をなさった。まず、指と指の先を当てる遊び。これはまったくバイオリンの練習と関係ないようですが、十分関係があるのですね。こんな遊びを少しずつ根気よく重ね続けていったのです。苦しいけれど楽しい、やってみたい、やらねばならないという強い意欲が、彼を引っばっていくのです。随分と根気のいる、気の遠くなるような練習の日々。後から振り返り考えてみて、よくも目の見えない子にあんなことをやらせたものだと、冷汗をかいたといえます。これ位遊び心の中でレッスンを重ねていったんですね。結果的には、この子は舞台の上で弾けたんですよ。それもものすごい曲が……。鈴木先生には、純真な遊び心がある上に、子どもの心がよく見えている。子どもの心になって自分を考える。その心の新鮮さは凄いですね。

私は、このように時々フラッと出かけ、いろいろな人と会ってお話を聞くのが大好きなんです。一つの雰囲気に触れる喜び、つまりは出会いなのです。出会いというのはおかしなもので、自分が仕掛ける以上のものがいつも得られるのです。どこかでお互い噛み合っている。生かされていると

言ってもいいのでしょうかね。

25年以上も前、一泊座禅に出かけたことがあるのです。内山興正老師が来られると聞いたからです。お務めをはたし、朝、老師の話を拝聴しているうちに、「京都の寺へも遊びにおいで」とおっしゃって下さった。“それではよろしく願います”と申し上げたら、住所と地図まで書いて下さった。その後結婚し、東京で国際心理学会があった折、妻と打ち合わせ、京都で途中下車し突然お邪魔したんです。不思議なことです、アポイント無しにやはり出かけたのに、前の日に旅から帰ってこれ、また次の日には出かけられるという、そのたった一日の日に老師と安泰寺で再会したのです。冷たい境内の湧き水でお茶を点ていただき、それはそれは内容の深い話を二人で拝聴しました。「しばらくするとまた大放浪の旅に出る」と申されておりましたので、その後はずっとどこにおられるのか探し続けていたのです。その甲斐あって、どうやら今は、宇治市の近くの木幡に住んでおられるらしいと分かりました。もう80歳になられている。私達がお会いしたのは、60歳前後でしたね。

だから何が言いたいかという、どうしようもないという気持ちになって、切羽詰まって、相談に来た学生がいるとしましょう。その時の出会い方にも、やはり不思議な運命のようなものがあると思うのです。これは、Jung, C. G. にいわせると『共時性』ということになるかもしれません。まったく関係ないと思われている2つの出来事が、赤い糸で結ばれていたということなのかな。言い換えると、お互い他力で生かされているということ。この話を19歳の息子に話してみたんです。すると彼は、「馬鹿なことを言う。今は自立の時代なのだから、自力を信じて若い頃は生きていきたい。」と返答しました。でも視点を変えて、他力という次元に立って世の中の現象を観ていくと、やはりそういう出会いが実際にはあるし、不思議なことでもない。そう思うようになると、無理をして待つこともなくなる。一方的に“お出でなさい”と言うのも、いいのかどうか……。『一期一会』の精神ですかね。

どうしてこの事に気付いたかという、旅をする時、その町にある寺、特に禅寺にできる限り寄ってみるんです。そうすると、必ずといってよい位、靴脱ぎ場があって、こちら側に向けて一足の草履が置いてあり、玄関前に水が打ってある。そこで、いつものように考え、自己納得したのは、“禅寺は、何時でも困った人のために開かれている”という解釈でした。これは一つの形而上学的な課題になるのかも知れませんが、その一つの表現として、玄関を開け、水を打って清めておられる。“ああこれだ。何事でも大事があったら、来てもいいよ。という合図なのだ。”こう納得してまた次の町に出かけてみる。やはりそうなんです。一昨年、京都の南禅寺に行ってみた。やはりそこもそうでした。何故、南禅寺かという、私の青年心理学の授業は、まずこの南禅寺から始まるのです。熊平金庫が毎年出しておられる「抜萃のつづり」は、私の大切な種本ですが、その中に収録されていたエッセイなのです。それは、柴山老師の頃の話です。ある一人の青年が悩みに悩んで、生きることが虚しくなってきた。やっとのことで教えを乞うため、最後の力を振り絞って寺

へ出かけたんですね。しかし玄関のところで雲水に待たされる。何もすることがない。そこで徒然に靴脱ぎ場を見ていたんです。すると何かが変わってしまった。やっと雲水が戻ってきて、「どうぞ」というので老師の所へ参じたのですが、彼は一言、「玄関で、全てが解決しました。有難うございました」と。いただいたのは説教でなく、一服のお茶のみ。この随筆の締めくくりは、「何とすがすがしい話ではないか」でした。このことを禅では、『看脚下』<sup>かんきゃくか</sup>というのです。日常生活の中で、きちっと日々の生活をやっていくことが、何にもまして大切なことなのだという、『日々是好日』の精神でしょうか。

心が荒れてしまったら、日常の生活から足が浮く。私たちには今日というこの日を、どう生きるかということしかない。それが、明日につながっていく。過去の問題を引きずりながらも、今を生きている。今をどう生き切るかということに、全精力を集中する。そうすると、日々の生活が楽しくなり、面白くなる。だから有難いという気持ちになれる。これがあるからこそ、足が大地にしっかりと付くという心の比喻の意味も、実感として分かってくる。これが、『足もとを乱すな』という深い知恵に凝集したんですね。物理的世界では、過去と未来があって、現在はその交叉の点でしかない。しかしながら、日常生活のレベルでは、そうではありません。道元禅師には『而今』<sup>ごんごん</sup>という言葉があります。これは、「今、ここ」という意味だそうです。今ここでどう生きるかということが、明日につながる。もちろん、これは自分の過去を生かすことでもあるのです。50歳になった私も“その通りだ”と考えます。青年期たった中の息子の次元から、中年の自分の次元に置き換えた時、このことは初めて分かることなのかもしれませんね。日々の生活を何とか続けていけるこの有難さ。悩んでいても、病気になっても、このように考えられるようになれば、感謝の念・報恩の心が沸き上がってきますね。『神様』という概念は、案外このようにして創られたものなのかも…………。

河合隼雄氏によると、カウンセラーを目指す人は、内的理解と外的理解の両方が必要とのこと。外的理解というのは、自分の基準で相手を見る（観る）ということ。内的理解とは、相手がどう思っているか、相手の気持ちになって考えてみるということ。“しんどいのかな、しんどいだろうな。”この両方の理解力が無いと、カウンセリングはできないんですね。これは『共感』に結びついていくものなのです。雰囲気を共有し、感情を分かち合うということが何よりも大切です。

最後のまとめに入ります。私は、以上のようなことを話す時、子どもと彼を取り巻く環境によく触れます。これは、鯨岡峻氏（島根大学）の現象学をベースにしているんです。私達が子どもを見る（観る）時、その子のみをみてしまう。たとえば、知性。その子は知的能力が高いか低いかをみるとき、その子の能力次元として捉えてしまう。しかし、そこにはその子が生きてきた環境の問題がある。その環境は、もともと大人と子どもの関係論的次元の上に成り立っている。どうということかといえば、それは学校教育であり家庭教育であるわけです。これが環境なのです。この次

元に、われわれは意外と気付かないでいる。子どもの持つ能力を引き出すかどうかは、本人の問題である以上に、大人と子どもの関わり方にあるともいえるのです。これが、鈴木先生の言われた『人は環境の子なり』なんです。さらにもう一つ大切な次元がある。それは、われわれを取り巻く社会・文化状況論的次元です。大人だって、この時代・この場所に生きているので、この存在に気付いていない。われわれは、歴史の最前線に立ち、一つの社会の中で生活しているんです。これが空気のような存在なので実感できないでいる。

このような視点から周囲をみまわしてみると、世の中が新鮮に観えてくるから不思議です。何でもないことが実に素晴らしいのです。“あんた、つまらんね。”ではなく、“それはしんどかったね。大変だったね。よく頑張ってきたね。”と言えば、「この人はもしかして私の悩みを分かってくれているかも知れない」と心の奥のもう一人のあなたが囁くかもしれない。そんな治療関係いや、出会いの中で、ある時ふと、カウンセラーの私が、“僕も小さい頃、そのことでは苦労してね……。”と言うかもしれない。“私も親が嫌いでね……。”と本音を出すかもしれない。お互いがハツとする。「先生は極楽トンボかと思っていたのに。へーッ、そんなこともあったの（思っていたの）」ということになったりしていっくだろう。徐々に徐々に、「今、ここ」に目を向けていく心の余裕が沸き出し、そのエネルギーが溜まっていく。私のよく言う、『心のバッテリーの充電』のことです。そうなると、視野は広がり始めるんです。今までちぢこまっていたものが、少しずつ大きく背のびを始め、「今までこんなことでクヨクヨ悩んでいたのか」「何だ、皆同じなのか」という気持ちになり、ある時フッと吹っ切れて、スーッと一歩前に出る。やっぱり時間はかかるかな。そこには気負いもなく、平凡な毎日の生活が出来ることの有難さが身に滲みる。こうなると、再び意欲も出るし、体力もついたし、食べるもののおいしくなる。熟睡でき、いらぬ気苦労もしない。エネルギーは、今日を生き切ることに消費され、未来への可能性がアップしてくる。

「ごくささやかに、ひっそりと人の助けを借りて、何とか一生が暮ごせたら……」と、狭く狭く考えていた乙女が、ハツラツとしてくる。「いい男を見つけてネ、尻をたたいて少しは偉い人間にしてやるんだ」とか、「私が、世の中をリードしてやる」というように変化する。こちらの考えの方が何倍も楽しいし、明朗だ。若者らしいですよ。理性の花は、青年期に大きく咲くもの。これをプラスの方に生かし、未来へ挑戦する人に変身していけばいい。でも、中年になったら私のように、『生かされている』ということに気付ける人に成長していったほしい。とにかく、まあ、しばらくは二人三脚で歩きましょうか。自分らしい物語史を創り上げるために。お互い、『看脚下』して行きましょうよ。というアプローチの仕方では、私は私なりの新しい出会いを、いつも待っているのです。

#### 参考文献

- 1) 秋山 幹男 1968 行動療法の一つの道 異常行動 (PBD) 研究会誌 7 85-90

- 2) 秋山 幹男 1973 全体的な場よりみた条件性回避反応の消去と消去法の意義 異常行動研究会編 行動病理学シンポジウム 91-111 誠信書房
- 3) 秋山 幹男 1991 家族関係 今泉信人・南 博文編 人生周期の中の青年心理学 108-122 北大路書房
- 4) 秋山 幹男 1992 親子の似よりと自己受容について——女子学生における理想自己と現実自己のズレ—— 広島文教教育 7 29-48
- 5) 秋山 達子 1972 箱庭療法 日本総合教育研究会
- 6) 江幡 玲子 1983 少年の暴力問題と関わって 東京都精神医学総合研究所編 思春期暴力——おとなたちの死角—— 115-155 有斐閣
- 7) Frankl, V. E. 大沢 博訳 1979 意味への意志——ロゴセラピイの基礎と適用—— プレーン出版
- 8) 勝平 宗徹 1981 足もとを乱すな 抜萃のつづりその四十一 7-11 熊平製作所
- 9) 河合 隼雄編 1969 箱庭療法入門 誠信書房
- 10) 河合 隼雄 1992 心理療法序説 岩波書店
- 11) 櫛谷 宗則編 1993 禅からのアドバイス——内山興正老師の言葉—— 大法輪閣
- 12) 鯨岡 峻 1986 心の現象学 第4章〈発達する〉ということ 175-255 世界書院
- 13) 岡田 康伸 1984 箱庭療法の基礎 誠信書房
- 14) 佐藤 俊明 1984 禅語百話 講談社

1994.1.28. 収録 (1時間30分)

1994.2.15. 加筆修正