

修道発 未来へ

基礎心理学から臨床心理学へ

私は本学の心理学専攻出身で、学部、大学院を通じていわゆる臨床とは一番遠いと思われる生理心理学を学びました(特に脳波の研究)。基本的に心理学はそうなのですが、こころというのは目に見えないものですから、見えないこころを如何に科学するかというのが当時の修大心理の特長であり、今でも修大心理はその伝統を引き継いでいます。臨床との出会いは、学部生の時に広島市民病院や児童相談所などで当時の若い先生方が抑うつうつの患者さんや自閉症の子どもさんの脳波をとって診断や治療に役立てようとする研究をされており、そのお手伝いする機会に恵まれたことです。これがきっかけになって生理心理学、つまりこころの動きとからだの反応という基礎的な研究をこころ形で臨床に使えるんだ、という経験を持つことができました。こうして大学院の修士課程を修了し博士後期課程に入った時、大学院の先生から少年鑑別所の技官の話をしていただきました。こうして鑑別技官として赴任したのが小倉の少年鑑別所でした。

いざ非行臨床の現場へ!

小倉鑑別所の最初の印象は、玄界灘に吹く寒風と相まって精神的な体感温度としては非常に寒いところに来た感じがしました。職場といえば、それこそライトグレーの高い塀の中にあるわけで、自分の部署に入るためには鍵を3箇所くらい開けて行かないとどろり着けない、しかも昔の映画に出てくるような真鍮しんちゆうのでっかい鍵ですよ。初めに渡されたのがその鍵と、呼子笛といって逃走や喧嘩などが起きた時に吹く笛です。着任時は私も20代前半で、少年達と同じ世代でした。当初は、なめられたら事故(逃走や自殺などが起こると社会に重大な

志和先生

「臨床心理と大学生の対人関係」を語る。

もし本当に人との付き合いに関心がないのなら、対人関係に悩むことなく生きていくことができるのが現代社会のひとつの特徴。同時に、対人関係が最も大きなストレス要因となっているのも現代社会の特徴である。ここで大切なのは、対人関係にストレスを感じるか感じないかは相手によって決まるのではなく自分自身が決めること。「相手を責めたり、あるいは自分を責めるのではなく、自分自身が変わるちょっとした勇気があれば、適切な対人関係を築くことができます」と志和先生はいう。

影響を及ぼします)につながると思い、今思えば随分突っ張った態度で少年達と接したのを覚えてます。何せ、平々凡々と生活してきた私に比べ、少年達の方がはるかにしたたかでしたからね。

嗚呼、少年鑑別所

鑑別所に入って来る少年(業界では少女も含め少年とよびます)は14歳以上20歳未満ですが、よほどのことでないと(凶悪事件や補導歴が多い)鑑別所まで送致されることはありません。鑑別所では大体4週間くらい、様々な心理テストや心理面接ならびに行動観察を行います。鑑別技官の仕事というのは少年本人の資質、性格であるとか、知的な問題、精神状態、家庭環境の問題などについて心理テストや心理面接を行い、非行の背景や今後の処遇について家庭裁判所に鑑別結果通知書を提出します。鑑別所に入ってきた少年は、基本的に少年院には送致されたくないわけですから、それなりに身の処し方を意識しています。中には、拘禁反応を示したり、開き直ったりする少年もいます。いずれにしても、我々としてはそれが鑑別所内の一時的・表面的な行動なのか、本当に更生を期しての行動なのか客観的に見極めないといけません。多くの少年達と会って感じたことですが、鑑別所に入ってくる少年達の多くは、彼ら自身の資質に問題があるケースは少なく、むしろ彼らを取り巻く大人や社会との関係が最も大きく影響していることです。少なくとも私は生まれながらにして非行や犯罪を起こすような子どもに会ったことはありません。余談ですが、少年より親を鑑別所に入れたいと思ったことすらあります。それともうひとつ感じたことに、少年達の多くは、自分の「居場所」を求めているということです。彼らは家族や学校生活あるいは社会生活からはみ出し、居場所を失い、そうした

彼らを受け止めてくれるのが、反社会集団であったり暴走族などであったりします。結果的にそこに居場所を求め非行を重ねていくことになります。悪いこととわかっていながら、そこから抜け出す勇気が持てないのです。

そして病院臨床へ

小倉少年鑑別所で3年半勤務した後、からだの反応を使った新しい心理療法をやって欲しいという誘いがあり、1986年に広島市民病院に移りました。この時声をかけてくださったのが、大学時代共に研究をさせてもらったあの時の精神科医です。同じ「心理面接」といっても、鑑別所での心理面接は強制的であり、その目的は鑑別診断にあります。精神科での心理面接は患者さん自らが来談され、その目的はそれぞれのニードに応えることです。着任当初、生きる勇気を失い私の目の前で涙する患者さんを前にして、「私に何ができるだろう」と自問自答の毎日でした。「治してあげなければ」「楽にしてあげなければ」という気持ちが強かったのです。しかし、多くの患者さんとお会いする中で、私が治すのではなく、患者さん自身の治癒力というかあわせに生きたいという気持ちをちょっと後押ししてさし上げればよいのだということに気づきました。様々な心理学的理論を背景に、より健康的であわせに生きていく方法を模索し、実際に行動に移してもらうだけです。ちょっと難しい話になりますが、<症状や悩みの>原因は過去にあるのではなく、<症状や悩みの>目的は未来にあるという観点から心理療法を行います。過去の不快な出来事が原因で症状が出ているのではなく、その症状は未来に向かって何かを変えようとして生じているものだと考えれば、多くの症状を解明することができますし、またそれに対して具体的に行動することで、患者さん自身が何をすればよい



志和 資朗(しわ しろう)

人文学部教授

1982年、広島修道大学大学院人文科学研究科心理学専攻博士後期課程退学。1996年、博士(心理学)の学位を取得。大学院修了後、少年鑑別所の法務技官、総合病院精神科の臨床心理士として20年余り心理臨床の最前線に立ち、2002年より現職。主な著書に、『心身症』[共著] 1989 新興医学出版、『臨床精神医学講座』第17巻エリソン精神医学・精神科救急医療[分担執筆] 1998 中山書店、『総合病院精神医学マニュアル』[分担執筆] 1999 医学書院などがある。

のかを患者さん自身に気づいてもらうことができます。総合病院の精神科外来を受診される多くは、過剰なストレス、長期にわたる不安などによって心身の異常や社会生活に支障をきたす、いわゆる心身症やストレス関連性の疾患の患者さんです。こうした患者さんに対しては、バイオフィードバック療法といって、誤って学習されてしまった反応に気づいてもらい、適切な反応を獲得してもらいます。つまり、こころとからだの気づきとセルフコントロールによる治療法です。もちろん、こうした技法の開発には、大学時代に学んだ様々な心理学が生かされています。

大学生の対人関係

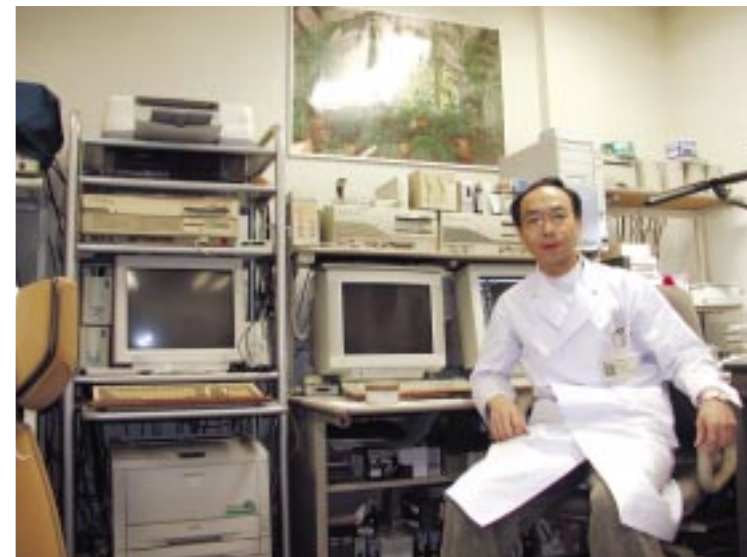
こうして小倉少年鑑別所、広島市民病院で20年近く心理臨床の現場を経験し、2年前から後進の育成のために本学に帰ってきました。困ったもので、私としては母校に帰り、気分ま

で学生に戻った気になっていますが、いま時の若者とのギャップは埋めようもなく、私自身対人関係に苦慮しています(苦笑)。大学生の対人関係についてということですが、私が学生の頃も対人関係で悩む学生はいましたし、いつの時代もそうだろうと思います。青年期特有の流行風邪のようなものから、神経症的なものまでいろいろあると思います。ただ、やはりその悩み方が昔と異なっているように感じます。例えば、コミュニケーションの手段が携帯電話やメールというのが当たり前になってきた現在、直接視線を合わせて会話する機会は随分減ってきているのではないのでしょうか。電話やメールでは言いたいことが言えるのに、面と向かっては言いたいことが言えない。まさに人間対人間の力動に慣れていないように思います。対人関係の悩みのうち、他人からどう思われているか気になる、緊張して友達といても落ち着かない、周囲の人から無視されたように感じてし

まうなどという訴えをよく聞きます。それは対人関係での認知のあり方(受け止め方)の問題だと思えます。認知のあり方ということは、これは自分自身で解決できる問題であることを意味します。例えば、「自分は暗くて人にうまくうち解けることができない」と悩んでいるとしましょう。この場合、「暗い」という認知のあり方を修正すればいいのです。暗いというのは、見方を変えれば、相手を気遣うことができる慎重な人と認知することも可能です。相手の評価を気にしたり自分自身を責めたりしないで、適切に自己評価する。このように認知の枠組みを変えれば、それまで欠点や短所と認知していたものを素敵な個性や長所に変えることができます。

これからの対人関係のあり方

これから社会に出て行けばもっと様々な人と接しなくてはいけなくなるわけですから、まず自分自身を信頼できるようになっていただきたいですね。理屈っぽく聞こえますが、要するに、人に認めてもらおうとする前にまず自分自身を認める、それには、当たり前のことが当たり前でできている部分を認めるだけでいいんです。それができるようになれば自然と他人をも信頼し尊敬できるようになります。そうすれば今度は共感することができるようになり、周りに対して貢献したり援助できるようになります。もしあなたが自分自身を変えたいと思ったならば、その瞬間からあなたは変わることができます。あなたに必要なのは、あなた自身を変えるちょっとした勇気だけです。



「広島市民病院時代の志和先生」