

カウンセリングの組み立て方

野田俊作（大阪）

※本講演は平成6年度の大阪府高等学校生活指導研究会で行われたものです。

要旨

キーワード：

I. はじめに

こんにちは。むずかしい紹介を頂きましたが、そんなむずかしい話をするつもりで来たのではないので困ったなあと思っています。アドラー心理学というのをやっています。この中にはカウンセリングの勉強をなさった方もおられると思いますが、カウンセリングの勉強をしますと、大阪市立大学の誰々先生とか、大阪教育大学の誰々先生とか、京都大学の誰々先生とかの所で勉強されるので、大体そういう所ではロジャースの心理学とか、あるいはユングの心理学とか、もしかしたらフロイトかなと思いますが、そういう日本では比較的伝統的なカウンセリングと私が勉強しておりますアドラー心理学とはものすごく違うんです。今、私の所でも心理学を勉強しようとする何人かの人を見ているんですが、今までにカウンセリングを学んでこられた人というのは、たちが悪く、癖抜きに非常に時間がかかるんです。ですから、今までもし学んでこられた方がおられても、それは今日だけお忘れ頂き、ソロバンでいえば御破算で聞いて頂く方がよいと思います。カウンセリングの組み立て方とかカウンセリングの考え方とかが、ものすごく「エッ」と思われるようなやり方をよくやります。今日はそんな「エッ」と思うような話はしませんが、それでも今までの先入観があると分かりにくいだろうと思います。

アドラーという人はずいぶん昔の人で、1870年生まれで1937年に亡くなった人です。彼の仕事というのは学校で問題をおこしている子どもを主に扱っていた人です。彼はオーストリアの人で、第一次世界大戦の敗戦国であったこの国では、当時、非行少年であるとか戦災孤児だとかいう問題が大変大きくクローズアップされ、あるいは母子家庭であるとか犯罪グループに加わる子どもとかの問題も深刻でした。その時、彼が取ったカウンセリングの方法はこんなやり方なんです。普通、伝統的なやり方のカウンセリングですとカウンセラーがおりまして子どものカウンセリングをするのですが、アドラーは子どものカウンセリングをするとは限らない。例えば親のカウンセリングをしたかも知れないし、あるいはその学校の教師のカウンセリングをしたかも知れない。子どもを取り巻く人たちの別に誰でもいいわけなんです。誰をカウンセリングしても子どもの問題は解決できる。だから一番手に入りやすい、カウンセリングに来てくれる人を相手にしてカウンセリングをしようというんです。それでオーストリアの政府に働きかけ、今日で言うところの教育研究所、文字通り訳せば子どもカウンセリングセンターですが、これを沢山つくりま

した。これが世界で最初の教育相談施設なんです。そこには心理学の専門家あるいは精神科の医者が出て、学校の先生や子どもや父母がお客さんで、しかもそのカウンセリングは個室でやらない。アドラー派のカウンセリングは今でもそうで、私も滅多に個室ではやらないんです。見物人付きなんです。一人のカウンセリングをやっていると、そのまわりでは他の人たちが見ているんです。ある子どもと話をしていると、担任の先生が見ているかも知れないし、親が見ているかも知れないし、あるいは他の子どもや他の親が見ていることもある、そういう場所で公開でカウンセリングをやっているんです。そういうやり方でアドラー以来 70 ～ 80 年になります。私の所でも、新大阪の駅前のワシントンホテルのすぐ裏でカウンセリングをやっています。公開で、金曜日の 2 時から 6 時までどなたでも見に来れます。興味のある人は一度見学に来てください。夫婦関係の問題とか精神分裂病の患者さんのような特殊なケースを除いては公開でやっています。たとえば学校へ行けない子どもの話ですとか、あるいは非行の話ですとか。私は昔、神戸の家庭裁判所に 5 年ほど勤めていましたので、今でも裁判所で持てあましたケースなどがよく持ち込まれることがあります。覚醒剤でメロメロになった女の子などが来ることもあります。そういう場合も公開でやっています。このあたりも、ロジャースやユングのカウンセリングを学んでこられた方はびっくりされると思いますが、そこに理屈があるわけです。また、治療効果統計もありまして、その方がいいんじゃないかと今でも思っています。

II. 問題行動と解決行動

今、こういう話をしてきましたが、子どもだけではなく、親や教師をカウンセリングするというのは非常に大きな意味があると思うのです。つまり、親とか教師とかはカウンセラーの側から見ればクライアントつまりお客さんの側にいるのです。よく学校の先生から電話があつて、自分のクラスの子どもが荒れて困っているのを私の所に連れて来てよいか、と聞かれる場合があるのですが、私は「連れて来ないでよろしい、貴方が来なさい。問題があるのはきっと貴方だ」と言うんです。そして学校の先生のカウンセリングをするんです。そうすると子どもがよくなるんです。それは子どもの行動というのは子どもがいて、例えば教師、例えば親、我々はこれを相手役と呼びますが、子どもがある不適応行動、問題行動をやります。その問題行動というのは、例えば子どもの脳が腐っているからとか性格が悪いからやっているのではなく、子どもが相手役を操作するためにやっているわけです。例えば教室の中で動き回る、座っていない、それはその子の性格が悪いのか、寝ができていないのか、僕たちはそうは考えないんです。これは教師に対してやっている行動、例えば教師をいやがらせたり、教師の注目を引いたり、教師と権力闘争をして「お前より俺の方が強いんだぞ」という行動であるとか、ふだん教師にやられているので復讐しようとする行動であったり、あるいは「私に構わないで」という意味であったり。それはどれなのかは分からないのです。場合によって違いますから。いずれにせよ、これは先生に向けられた行動であつて、コミュニケーションだと考えるのです。それは今、私が喋っている言葉と同じように、みんなに対して何かを伝えようとする行動だと。

それに対して相手役は何らかの対応、行動をするわけです。それを解決行動と呼びます。子どもの問題行動を解決するために行動をするわけです。その行動によって解決すればよいわけですが、まあカウンセリングに来るぐらいですから、先生のほうも刀折れ矢尽きて「ありとあらゆることをやってみました、あの子はやっぱり駄目でした」と言うわけです。という事は、この子どもからの問題行動と教師からの解決行動というループがぐるぐる回っていくわけです。つまり子どもは教師に解決行動させるために問題行動をしている。だから解決行動は、実は解決行動で

はなくてニセ解決行動なのです。一見、教師はこれで子どもの行動がよくなると信じているので、「座りなさい。何をやっているんですか」と言うわけです。それを言うとひよっとしたら座るかも知れないが、また立って歩くんです。また叱りますと一旦は座るが、また立ち歩くんです。永久にこの繰返しなんです。というのは、子どもが立つのは「座りなさい」と言われるためなんです。

では、何故そう言われたいかという、そう言われることによって教師との関係を持ちたいからなんです。普通、問題行動をおこすぐらいの子どもの多くは勉強のあまりできないタイプなんです。こういう子どもは普通の方法では教師からの暖かい注目、例えば誉め言葉などは得られないんです。ところが立って歩くと注目が得られます。人間の基本的性質として、無視されるぐらいなら叱られようと思います。それは関係、繋がりがあからずからです。教師に叱られるために不適応行動、問題行動を起こす。こういうループ (loop) ができています。そこで、カウンセラーは相手役である先生に会います。そこで、この解決行動を止めてもらいます。「とにかく先生は声を掛けるのを止めてください。立ち歩いていても気にせず授業をして下さい」と言います。ひよっとするとこれだけでも解決するかも知れません。

中学生で面白い子がいました。一番最初、学校でちょっといじめられ、2年生の初めに登校拒否になりました。それで家に閉じこもって2週間後に再登校してきたんです。その時にはピカピカのバリバリにツッパってしまっていて、それまでも何でもない普通の子でしたが、変形制服を着て髪の毛を染めて、それで校門に入ったんです。校門指導の先生が怒って担任も怒ったんですが、そのまま教室に入って各教科の先生にも怒られたんですが、それで通したんです。その後、非行グループとの付き合いもできまして、その非行グループが他校生とケンカをした時、警察を通じて児童相談所のお世話になりました。私は当時アルバイトをしていた児童相談所でその子に出会い、結局、卒業まで付き合うことになりました。卒業式はものすごく派手な格好をしまして、こういう時にはメチャメチャツッパるんですが、とにかく学校一の問題児になりました。それから卒業して無職の少年になりまして、次の週にやって来る時は、さぞ面白い格好でやって来ると思っていたんですが、その時には普通の白いTシャツとジーパンなんです。「君どうしたの。もうだれも何も言わないのにどうして普通の格好に戻ったの」と聞いたら「そんなもん誰も何も言うてくれないのに、ピカピカの服着てたらただのアホやないか」と言うんですよ。「学校にいたら教師が何か言ったり、非行グループや真面目な子も何か言うから着てた」と言うんです。そこで「最初に再登校してきた時に、教師からも他の生徒からも何も言われなかったらどうするつもりだったの」と私が聞きますと、「あれには訳がある。最初いじめられて学校に行けなくなった時、2年の初めからこのまま学校に行けないとまずいと思って、2週間家で一生懸命に考えた。これはツッパるしかない。そうすればきつといじめられないだろうと。最初はそれしか考えなかった。思いっきりツッパってきた時、生活指導の先生にめちゃくちゃ怒られた。ここで家に帰ったら2度と学校に来れないと思い、ものすごく恐かったけれど学校に入ってしまった。そうするとだんだん根性が座ってきて、後は誰が何と言おうがツッパった。そのうち周囲の目が違ってきて、尊敬されているとか、恐がられているとか、いい感じだった。教師が何と言っても絶対にこの方針を変えないということにしたら、学校に居場所ができた。ここで普通の子に戻ったら居場所がなくなって、みんなから何やと思われる。これで2年間やってきたけど、もう終わった。学校を出たらもういいんや」と言うんです。ということは、再登校してきた時に生活指導の先生や担任の先生に何も言われず、「よう来たな」と言われ、そのまま教室に入れたらどうだったかと聞くと、「しゃあないから入るけど、いつまでもこんな事してへん。2～3週間してゆっくり元に戻って、ちょっとツッパった線で行ったやろう」と言います。これって、まさに相手役と子どもの問題行動の悪循環がどんどん大きくなっていったケースですね。

だから相手役に、「生活指導を止めてもらう。何もするな」という恐ろしい提案をカウンセラーとしてはしなければならないのです。そうすると、学校の中にいる教師がカウンセラーとして機能できるかどうかというのは大変難しくなります。学校全体の教育方針や生活指導の方針もあるし、他の先生との人間関係もあるし。そんな中で一人の生徒が教室の中を立ち歩くことを「何も言わず放っておきましょう」などと教師であり、なおかつカウンセラーである立場の人が言うことができるかというの難しいですね。できる人も時々いますが、それはどちらかと言えば望ましくない教師で、初めからその学校で浮いているのではないかと私は思うのです。そのあたりが学校の先生に対してカウンセリングの話をする時にまず第一に困ることなんです。そこで私が妥協してしまって教師の立場に立って話をすると、カウンセリング的な人間関係の構造を無視して話してしまうことになるので、この際、私は教師の現場の実情を一切無視して、純粹にカウンセリング理論の立場から話をしようと思うのです。それを学校現場に持って帰って悩まれるのは、それは学校の先生の課題であって、そちらが勝手に悩んでおのおの勝手に答えを出せばよいのだという線で今日も話をさせていただきます。

教師というのは私にとってあくまで患者さんで、親も患者さんで、子どもも患者さんで、同じレベルなのです。問題児というのと普通の教師というのは、全く同じレベルなのです。みんなそれぞれ行動を変えてもらわなければならないのです。では、そのうちの誰が主に行動を変えなければならないかというのは簡単です。私の所に相談にきた人がそうなのです。問題があるなど思って子どもが進学のことで相談にきたら、その子どもがお客さんなのです。親が子どものことで相談にきたら、その親がお客さんなのです。先生がクラスの子どものことで悩んで相談にきたら、その先生がお客さんなのです。問題意識を持っている人がお客さんなのです。

次に、これからカウンセリングの話を4つぐらいの項目にまとめてお話ししたいと思います。

Ⅲ. カウンセリングの組み立て方

ア. ニードのない所にカウンセリングなし

第1番目の項目は、「ニード（需要）」つまり「ニードのない所にカウンセリングは成立しない」ということです。学校の先生のカウンセリングが失敗する第1の要因はまずこれです。生徒の側にちっともニードがないのに、「君、ツッパっているけどカウンセリングを受けないか」と言っても子どもの方は何も悩んでいない。悩んでいるのは先生の方なんです。子どもにはニードがなく教師にニードがあるわけです。ニードがある人がカウンセリングを受けるべきなのです。担任の先生が生活指導の所に相談にきたら、その先生をカウンセリングすればよいのです。子どもではないのです。子どもにはニードがないのです。困っている教師にニードがあるのであって、困らせている側の生徒にはニードがないのです。だから、困らせている側を無理に捕まえようとはしないのですが、学校では困らせている側を簡単に捕まえられるので余計に具合が悪いのです。

私のように学校の外でカウンセリングをしていますと、子どもを捕まえるのは至難の技なのです。登校拒否の子どもを持つ母親が相談に来て、「子どもに来てもらって下さい」と言ってもまず来ません。私も20年以上登校拒否の臨床をやっていますが、子どもが喜んで最初から来たというケースはゼロです。母親のカウンセリングをしているうちに、「あの母親がこれだけ変わるか。あの親をこれだけ変えた人はどんな人だろう」と私を見学にくるんです。有り難いことに、私の所は公開でカウンセリングをやっていますので、母親をカウンセリングしているところをお客さんに混じって見ていただけるのです。子どもが見ている、この人なら相談してもいいなと思って相談に来てくれることはあるのです。それは確率として私の所の登校拒否事例の2～3割にな

りますが、残りはどうとう一度も子どもの顔を見ずに終るのです。それで問題は学校に行くようになるか、学校には行かないが生活の方針が立つという形で解決しているケースが大変多いのです。多くのカウンセラーは最初に子どもを引っ張り出す努力をします。そこでえらく苦勞して、母親がだまして子どもを連れてきます。「新しい服を買ってやる」とか言って連れてきますが、連れてこられた子どもはかんかんになって怒っている。そういう状況でカウンセリングを始めると大抵失敗します。これこそまさに、「ニードの無い所にカウンセリングは成立しない」ということです。私たちのように、学校の外でカウンセリングしている人間の所には、まず子どもは来てくれません。非行少年も、ツッパリ少年も、登校拒否の子どもも、これから自殺しようとする子どもも来てくれません。来てくれるのはまず親です。それから良心的な学校の先生です。それだけです。ですからその人たちに向かって働きかけよう、そうするとそういう人たちと子どもたちの間に先ほど言ったような悪循環のループが必ずあるわけですから、子どもでも親や教師でも、そのループのどちら側を触ってもこのループのあり方は変わるわけで、その相手にニードがあるのならそれで幸いだと思います。

イ. 課題を分離する

ところが学校の先生というのは、そうではなくて子どもを簡単に捕まえられる立場にあるのです。学校の先生と登校拒否の話の時々やりますと、「家庭訪問をしてもよろしいか」と尋ねられることがあります。そういう時「なぜ私に聞くのですか？ 子どもに聞いて下さい」と私は答えるのです。家庭訪問してよいかどうかを子どもに聞くのではなく、専門家に聞くとか職員会議で決めるとかは間違っていると思います。家庭訪問することは子どもにニードがあるかどうかの問題だから、子どもに電話して断られたら行くべきでないと思います。それは子どもに来て欲しいというニードがないのだから、行っても意味がないことです。もしニードがあったとしても電話をした先生には会いたくないというのですから、そんな状況で家庭訪問をしてもますます事態を悪くするだけです。そういう家庭訪問も、半ば暴力的に子どもの意志を無視して、学校の教師の義務だからということで行われて状態を悪くしていることも少なからずあります。

悪い例として挙げさせてもらいますが、私が講演を頼まれた大阪のある新設高校で、その高校では当時、登校拒否の子どもが問題になっていたのですが、1年生の時から登校拒否になりました。それを生活指導の先生が毎朝迎えに行き行って無理やり連れてくるということをしていたのです。とうとう3年生になりまして、その10月ぐらいに私が行ったのですが、今の問題は「彼が進路を決められない。卒業して就職するのか進学するのか何を聞いても分からない。全く主体性がないのが問題だ」と担任の先生が言うのです。しかし、それは当たり前だと思うのです。学校の先生というのは、初めに子どものニードがあってそのニードに対して供給するもので、そのニードが全く無いのに2年も3年も引っ張ってきておいて、君は就職するニードがあるのか進学するニードがあるのかと聞いても、初めからその子には何のニードもないのです。最初に子どものニードをきっちりと考えなければカウンセリング的アプローチはできないのです。

このことを少しアドラー心理学的に深めますと、これを我々は「課題を分離する」というのです。これが第2番目の項目です。カウンセラーとか、担任の先生とか、子どもとか、その親とか、いろいろな人がいて、その各々の人たちがそれぞれ自分なりのニードをもっているわけですし、ニードというのは別の言い方をしますと、その人が解決すべき課題ともいえます。例えば登校拒否という問題を取り上げて考えてみますと、学校に行くとか行かないとかいう課題は一体誰の課題かという、それは100%子どもの課題だと思います。それがたとえ義務教育であったとしても、学校へ行くか行かないかは子どもの人生にはね返ることです。カウンセラーにしても、教師にしても、親にしてもそうですが、子どもが学校に行かなかったからといってその子の人生を背

負えません。誰もその子の代わりに責任をとってやれないので、子どもの課題なのです。それなのに、うちのクラスの子どもが学校に来ないといって心配する教師がいます。

それではこの心配というのは誰の課題かという、これは教師の課題なのです。教師の人生設計の中に心配性というのがあって、あるいはおせっかい、あるいは支配性というのがあって、あるいは自分の周囲に不幸な人がいたら自分は何としてもその人を救ってやらねばという信念がありまして、その結果、子どもが不幸になりそうになりますと心配というエネルギーを発して「私はこんなに心配しているのだから貴方も少し行動しなさい」と心配を使って子どもを操作しているのかも知れません。あるいは職員室で子どものことを心配していると、その先生はよい教師だと思われるので、そのために心配を使っているのかも知れません。あるいは自分の良心に向かって、私がこれだけ心配しているのだから、あの子が学校に来なくなっても私は良い人間なのだと思うって心配を使っているのかも知れません。いずれにしても、心配というのは教師の固有の課題であって、子どもの課題ではありません。人間というのは究極的には一人で、自分の人生の責任はだれにも担ってもらえないのです。私が勉強することとしないこと、ある友だちと付き合うことと付き合わないこと、どんな服を着るかどうか、それらは全て究極的には自分が背負わなければならない課題であって、他人にそれを押しつけることはできないのです。そうすると、子どもが登校拒否をして先生が心配している、先生が子どもを何とか助けようとする力、その力というのは子どもにニードがないかぎり、実は「おせっかい」なのです。子どもが助けてくれと言っていないのに、無理やり助けられなさいというのは、実は自分の不安を無くすために行動しているのです。つまり自分の課題を解決するために子どもを動かそうとしているのです。この動き方と言うのが学校カウンセリングが失敗する第2の要因なのです。

第1の要因がニードのない子どもに係わること。第2が自分のニードのために相手を動かそうとすることです。フロイト心理学では、こういうのを「逆転移」と言います。アドラー派は「逆転移」という言葉を使いません。「自分の課題を他人を動かすことによって解決しようとする」という様な無細工な言い方をします。アドラー心理学というのは無細工な心理学で、あまり格好のよい術語を使わないのです。なるべく分かりやすい日常語で話をしようということでそんな言い方をします。

「ところで、一体私の仕事は何だろうか、子どもの仕事は何だろうか、私以外に担任の先生がいたら担任の仕事は何だろうか、校長の仕事は何だろうか」ということをまずはっきり意識して、ばらばらに分離しなければならない。その中でもう一度、どこにどんなニードが有るかということを見て、あらためて協力体制を作ります。だから、私があの子どもを何とかしたいからあの子どもにアプローチするのではなくて、何とかしたいのは、私が子どもと関係なく、自分で解決しなければならない私の癖だと考えるのです。その上で登校拒否の子どもに、「ちょっと先生と相談しないか？」と言って学校に行く行かない、勉強をするしないを抜きにしてカウンセリングを始めるのがノーマルなカウンセリングなのです。

ウ．目標を一致させる

ノーマルなカウンセリングと今、私が言ったのが第3番目の項目「目標を一致させる」ということです。カウンセリングという構造をとる限り、何かある作業を共同でやろうとしているわけです。その作業は（例えば、子どもが私のカウンセリングを受けるとしたら）本来は私の助力なしに解決しなければならない子どもの課題なのです。例えば、学校に行くとか、非行をしないでノーマルな生活を送るとか、友だちを作るとか、就職先を捜すとか、進学を決めるとか、何であれそれは子どもの課題であって、私の人生の課題ではないのです。誰も手伝えないのです。けれども、子どもは自分一人の力でそれを解決できない。一人では非行から抜けられないから、私に

手伝ってくれると言われることが有ります。私は本来、言葉で頼まれたこと以外は行動しない主義にしているので、いくら困ったような顔をしていても、最終的に本人が自分の言葉で自分の問題を言わないかぎり、解決の手助けをしないのです。そういうわけで、例えば非行の子どものカウンセリングの時によく有るのですが、最終的にニードを掘り出すまでに時間がかかりますし、課題を分離するにも時間がかかりますし、目標の一致にも時間がかかることがあります。

ある中学生の例を話しますと、あまりに非行がひどいので中学校から登校を拒否された少女がいて、児童相談所でカウンセリングをしたいのですが、うまくいなくて施設に入れられたのですが、ここで問題を起こして追い出され、家庭も引き取りを拒んだため行く所がなく、しかたなく家庭に帰ったが母親も一切関わりを持たずとしない、という状態で私の所に相談にきたのです。そういう状態でカウンセリングに入ったのですが、その子が半年かかってやっと最終的に問題になったのは、非行グループからどうやって抜けるかだったのです。本人はようやく非行グループから抜ける気になったが、リンチにあうのが恐くてグループから抜け出せない。半殺しの目にあうのかも知れないから、うまくグループから抜ける方法を教えて欲しいと私に頼むのです。私は、「そんなことは教えられない、非行グループに入ったのもあなたの意思で、誰から強制されたわけでもないし、抜けようとするのもあなたの意思で決めたことだ。これはあなたの課題であって私の課題ではない。たとえ半殺しの目にあうことがあっても、それは、あなたの課題だからあなたが解決しなさい。時間は引き延ばすことができても、結局はあなたが自分で解決しなければならぬ課題だから、半殺しの目にあってきなさい」と言ってやったんです。「他人事だと思って先生は冷たいなあ」とその子は言いました。結局、それから間もなくリンチを受け、その非行グループから抜けることができました。随分乱暴なカウンセリングだと思われるでしょうが、何故そんなカウンセリングができたかと言いますと、それは目標が一致できたからです。

子どもがカウンセリングの結果、達成したいと思っている目標と私が子どもに達成してもらいたいと思っている目標が一致したからです。目標を一致させるということは、アドラー心理学のカウンセリングを学ぼうとする人が最初1年間くらい苦心することなのです。簡単に一致しないものなんです。特に学校カウンセラーはえらい目にあうんです。授業中に教室や廊下で立ち歩いて大声を出す生徒を生活指導の先生が捕まえて、カウンセリングルームに連れて来て、カウンセリングをしてやってくれと言われても、その子とカウンセラーがどうやって利害が一致することができるのでしょうか。ましてやそのカウンセラーが学校側の利害を代表する立場にあっては、なお目標の一致が難しいでしょう。まあ、目標が一致するためには苦心惨憺して皆さん工夫をなさいます。それは何も学校の先生に限ったことではなく、私たちのように学校の外にいてどうしても全く利害関係のないカウンセラーでもお客さんと目標を一致させるというのはものすごく大変なことなのです。例えば、神経症の患者さんで電車に乗ると不安になって失神しそうになるという患者さんがいたとして、「それじゃあ話をして不安を無くしてあげましょう」というのは無理です。精神科の医師として言いますが、不安というのはカウンセリングで世の中の事を雑談して治るといえるものではないのです。ですから、「ダメです。私はそういう目標を引き受けられない。不安というのは結果的に無くなるかも知れないが、不安を無くすようなカウンセリングはできません。例えば夫婦の関係を良くするとか会社での人間関係を良くするとかのカウンセリングなら引き受けましょう」と答えるのです。カウンセラーはカウンセリングで扱えるものが何か、扱えないものが何かをはっきりと分かっておかなければならないのです。カウンセリングというのは決して万能ではないし、魔術ではないのです。カウンセリングをいくらやっても雨は降らないし奇跡は起こらないのです。

では一体何ができるかということ、結局一言でいえば人間関係の改善なのです。だから教師と生徒の関係をよくするために教師には何ができるか、生徒には何ができるか、あるいは親と子ども

の関係を良くするために教師には何ができるか、子どもは何ができるか、ということカウンセラーは言うことができるだけなのです。自分の身体をコントロールするなどということをよく本に書いてあって、何々療法をやると不安がなくなるとか憂鬱がなくなるとか言います。私も本に書いてあることを全部やってみたり習いに行ったりしましたが、どれもあまり効き目がありませんでした。ただ人間関係の改善という面においてはカウンセリングという手法は非常に強力です。アドラー心理学によるカウンセリングは主にそこにだけ限定して話します。ですから、目標というのも相手が今抱えている人間関係です。

人間だけでなく物との関係もあります。例えば子どもであったら勉強との関係があります。勉強しなければと思って机に向かおうと思うけれどテレビを見たくなる。机に向かうのだけれども小説が読みたくなる。どうしたらいいかとカウンセリングにくる子どもがいますが、これは子どもと勉強というもののつき合い方なのです。こういうカウンセリングだったら引き受けるかも知れません。実際にこういう子どもがいました。母親に勉強しろと言われるとムカッとして勉強がしたくなくなるという子どもでした。「君はそれでは、どんな言われ方をすると勉強がしたくなるのか？ 母親が『あなたが勉強してくれると私は安心するわ！』という言い方をするとどうか？」と聞きますと、「少し恥ずかしいけど、勉強しないと高校に行けないとか言われるよりはいいなあ」と答えましたので、そのことを母親に頼んでみることにしました。母親も実の息子になんでそんな言い方をしなければならぬのかと最初は抵抗がありましたが、とにかくそう言ってくれることになりました。そうして母親に1回か2回そう言われると、子どもは「そんな言われ方をされると恥ずかしいので、もう言わないでいい」と言って、自分から何も言われなくても勉強をするようになったのです。これはやはり、母親が子どもに勉強しなさいという形で子どもに注目を与えていて、それに対して子どもが勉強しないという形で母親の注目を引き出していたという悪循環があったのだと思います。その悪循環のループを断ち切ると、子どもが母親との関係や兄弟との関係とかの人間関係から離れて、勉強と自分というものにだけ向かい合えて、それでこの子どもの場合は解決したわけなのです。もっともこの子どもの場合解決したからといっていつも解決できるとは限らないのです。

私は大学の医学でフロイトの心理学を延々と勉強しまして、卒業して研究室では行動療法や家族療法を勉強しまして、アドラー以外の心理学をたっぷりやりまして、最後にアドラーをやったわけですが、アドラーをやりまして面白いなと思ったことがいくつかあります。アドラー心理学では、一般に登校拒否児に対してはとか、一般に拒食の少女に対してはとか、という話を全くしないのです。そのようなものは無いと考えるのです。「一般の子ども」というのは存在しない。存在するのは誰々とか何々という具体的な人物なのです。その子どもが登校拒否をしているとか拒食をしているとかいうことは、その子どもの人生の流れの中でごく一時的な出来事にしか過ぎない。私たちが相手にするのは、その子どもの人生の生活設計そのもの、その子どもの人格そのものだから、病気とか問題とかで分類するのは止めようということなのです。ですから治療のデザインも決まっていないのです。それは、子どもと話し合う中で出来てくるのであって、勉強しない子どもに対してはいつでも母親にこう言ったらいいというようなことは全然通用しないのです。先ほど言ったのは、その子どもの話の中で出来たことで、他の子どもにはまた他の解決法があるかも知れないのです。ですからアドラー心理学というのは我々に解答をくれるわけではない。登校拒否の子どもにはこうしたら学校に出て来るといった答えはないのです。ただ解法、解き方の筋道はくれるのです。今その筋道のごくあら筋を述べているのです。こうやって考えていくと、今日話を聞いて帰ったからといって何も変わりません。

私の所ではカウンセリングのトレーニングをやっているのですが、学校の先生は少ないのです。なぜ少ないかというところには理由があるのです。私は以前『クラスはよみがえる』という本を

書きまして、あれはカウンセリングの本ではなくて教室経営の本なのですが、めずらしく中堅の出版社から出しましたので、多くの先生があの本を買って読んで下さったのです。それで「あの本を読んでその通りにやったら、うちのクラスは無茶苦茶になってしまいました」と言われるのです。私はそんなことは当たり前だと思うのです。なぜかというと、あれは本屋のスポーツコーナーに行くによく売っている『実践空手マニュアル』という類の本と一緒にあります。『実践空手マニュアル』を買ってきて1週間ほど勉強して、こうやったら勝てるのかと納得して、実際に暴力団員に喧嘩を売ったらボコボコにやられて負けてしまいます。あんな種類の本は、やはり道場に2～3年通って黒帯でももらってからもう一度読むのであって、そうしたらよくまとめてあると思うのです。『クラスはよみがえる』も同じであって、「そうか、それではアドラーでも勉強しようか!」とって私の所や他のアドラーをやっている所に通って、身銭を切って、学校にお金を出してもらおうのではなくて、自分の給料から金を出したら身につきます。それでも、やはり2～3年かかると思います。トレーニングコースそのものは全部で70数時間ほどのコースを組んでいるのですが、あんなものでは全然足りません。それで2～3年かかるわけですが、学校の先生はあまり来られません。というのも、研修というのはお金を払わずに行くものだという社会通念が先生たちにありまして、あまりおいでにならないようです。われわれ医者とかカウンセリングをやっている者にしてみればお金を出して研修会に行くというのは常識なのです。

私は医者ですが、新しい心理療法のテクニックの本を読みますと、まず講習会に行きます。このようなものは本を読んだだけではできないのです。喩えて言えば、心理療法というのは手術と同じですから、外科のお医者さんの所へ行って、「昨日新しい本を読んで最新の手術のやり方を見つけたので、試しにあなたでやってみてもよろしいか」と言われても、誰もお願いしますとは言わないでしょう。それと同じなのです。心理療法というのは外科手術と同じで手先の細かな技術を要するので、先生についてクセをしっかりと直してもらわないと絶対にうまくならないのです。ですから、今日こうして話を聞いて帰っても全く何も役に立っていないかも知れない。けれども、例えば今までロジャースとかユングをやっておられる方は、このあたりの話を聞かれてこのあたりのことを気を付けられると、今までに学んでこられたカウンセリングのテクニックを生かせるだろうと思います。アドラーのテクニックは今日は何も言っていないのですが、基本的な筋道だけ押さえていかれると多分いけるだろうと思って、今日はこのあたりの話を選んだわけなのです。

エ. 問題除去ではなく 解決構成

これで今日の私の話は終りになりますが、目標を一致させるというのは、結局目標を一致させ、一体何をしようとしているのか。それが第4番目の項目「問題除去ではなく解決構成」ということです。学校の先生にしても、いろいろな相談施設のカウンセラーの人たちも、子どもに問題がある、あの子どもは問題児である、という言い方をします。それは性格上問題があるとか、あるいは家庭に問題があるとか、あるいはその他のいろいろな問題がある、それさえ取り除けば子どもはよくなるのだという言い方をします。そもそも、これがカウンセリングをダメにしているのだ、こういう考え方は間違っているのだと思います。

古来、臨床心理学には対立する2つの考え方があります。一つは、いま言っているような問題点という余分なものが付け加わったので不適応行動、問題行動をしているのだという考え方があります。もう一つは、正しい行動の仕方を知らない、学んでいないので問題行動をしているのだ。別に余分なものが付け加わったわけではないのだ、という考え方です。アドラー心理学は徹底的に後者の立場を取ります。問題というのはないのだ、正しい社会生活の仕方や人とのつき合い方、正しい学校での暮らし方を十分身につけていないから、問題行動をしているに過ぎないのだ。子

どもの問題点を捜し、その問題点を取り除こうとしているかぎり、そのカウンセリングは全く無駄なことをしていると考えます。

例えば、この子どもは、粗暴性が在るといふ言いかたをすることがよくありますが、粗暴性が在るといふことはこの子どもは24時間、365日間ずっと人を殴っているのかということはありません。せいぜい、ひと月に1回2～3秒間殴るだけです。ということは、それ以外の時間はこの子どもは粗暴ではないわけです。ということは、この子どもは粗暴性だけではなくて温厚性もあるわけです。つまり機嫌の良い時もあれば機嫌の悪い時もあるわけです。それではこの子どもの本質はどちらでしょうか。たまたま粗暴である時期を捕らえて、この子どもは粗暴性が有るとか誰にも言えないはずです。私たちの怒るとか笑うとか喜ぶとか泣くとかいった行動のレパートリーは別に感情が我々を動かしているわけではなくて、我々が感情を動かしているのです。例えば、我々が怒りを使って相手を支配しようとしたり、泣いて相手の同情を引こうとしたりして、目的に向かって感情を作り出して使っているだけなのだから、別に感情が私を動かしているわけではないのです。私の頭の中に粗暴性というものが居て、それが私を操っているのだという、一昔前にはやったガンダムのような馬鹿げたことはありません。私を何か操っているとは思いませんし、私は私なのです。粗暴性などというような存在もしないようなものを取り除こうとするから、話は非常に難しくなるのです。そのようなものは何もないのです。要するに、人間の中に在る何々性とか何々症とか何々病とかいふものは全然無いのです。

極端なことをいえば、精神分裂病というものも本当にはないのではないかと私は思います。私の恩師であるシャルマンという人は世界的な分裂病の権威で、私はアメリカに分裂病の治療を習いに行ったのです。帰国してから就職がなくて、結局研究室の教授の紹介で神戸の家庭裁判所に就職することになって分裂病と縁が切れてしまったのですが、分裂病患者も別に分裂病という病気が取り憑いているのではないと思います。昔、大阪府立病院にいた頃、中年の女性の分裂病患者をもっていましたが、一日中ティシュペーパーの箱に何か細かい字で訳の分からないことを書いていたのですが、この患者さんが自殺しようとしたのか事故なのか分かりませんが、府立病院の屋上から転落して骨盤を骨折して、ギブスをはめて寝たきりになってしまったのです。ところが、ギブスをしている間だけ彼女は完全に正常人になって会話が通じるのです。しかし、ギブスを外した途端にまた分裂病になってしまったのです。つまり、彼女は自分の生活設計として分裂病というものを使っているのです。私の先生シャルマンも、「分裂病というのはそういう病気があるのではなくて、『私は気が狂っている』という無意識的な芝居なのだ。それによって、社会において排除されもし、また保護されもする或る位置を得ようとしている人たちだ」と言っておりました。だから分裂病は使わなくてよい状態、例えば先程言ったような骨盤を骨折して完全に寝たきりの状態になればそれを使わなくてよいわけなのです。分裂病でさえそれですから、非行少年の粗暴性や登校拒否児の勇気の無さなどは、あれは全て無意識的な芝居なのです。もともと無い粗暴性などと言うものを取り除こうとしても無理なのです。分裂病を治そうとしても、無いものを取り除くことはできないのです。

それでは何をすればよいかというと、それが解決構成なのです。結局、どうなったらよいかという話をすればよいのです。分裂病患者の場合は妄想というものがありまして、いろいろ変なことを訴えてくるのですが、あの妄想を取り除こうとしても無駄なのです。そんなことを気にせずに、例えば、「あなたは結婚したくないか」とか「就職したくないか」とか、そこまでいなくても「家族関係、母親との関係をもう少し良くしたくないか」とか持ちかけて、そういう所が目標になるわけです。そして、そのためにはどうしたらよいかを一緒に考えてみるのです。非行少年の場合も同じで、「結局君は何をしたいのか。学校にきてツッパっているのも良いが、3年間ずっとツッパっているのか、或る時点でやめるのか、やめてその後どうするのか、そのあたり

の君のイメージはどんなものか聞きたい。過去の側とか、頭の中にある原因の側とかについては話をしたくない」と迫るのです。それだと子どもは乗ってくるわけです。目標、解決イメージという側で話をして、非行を止めなさいという話をしないのです。「クラスの友だちともっとうまくやっていった方がよいのではないか、君の出方でクラスの中に君の居場所ができるかも知れないから、一度試してみないか」というような話をしながら、その子が人間関係において一番問題だと感じて相談したがっていることを捜し、その解決方法を探っていくのです。人間関係、すなわち勉強、友だちつき合い、異性関係、家族関係ですが、人間の抱える人間関係上の問題と言えば、ほぼそれに尽きます。その4つの中で、ここで一番どれを相談したいのか、結局それがどうなったらよいと思っているのかでカウンセリングを組み立てていくわけなのです。私が神戸の家庭裁判所にいたころ、強姦や強制猥褻をやった子どもを捜査官は頭がおかしいと思って、みんな私の所に連れて来るのです。そういう子どものカウンセリングは実は簡単なのです。要するに、女の子と合法的手段で仲良くなる方法を知らないだけで、頭の中に異常性欲があるわけではないのだから、女の子と仲良くなる方法を教えてやればよいだけなのです。簡単なことで、三宮につれて行ってナンパのやり方を教えてやればよいのです。ナンパにはコツがありまして、沢山の子どもを連れて行って指導してやりましたが、みんな今は更生しています。合意の上の和姦に切り替えてくれました。解決構成です。強姦というのは駄目ですが、女の子と仲良くなってセックスをするというのは社会も受け容れざるを得ませんから、解決構成なのです。そんな風に強姦を止めさそうともせずに、解決イメージを持たせ、上手に女の子を口説く方法を教えていくのです。私はいつも解決構成的にカウンセリングをしたいなあと思います。

今まで述べてきました。「ニードなき所にカウンセリングなし」「課題を分離する」「目標を一致させる」「問題除去でなく解決構成」の4点をカウンセリングの組立てとして気をつけられると、学校でも結構、カウンセリングも動くのかも知れません。動かしている人もいますし、またうまくいっていない人もいますが、そこから先は皆さん方の課題であって、もう私の課題はこれで終わりではないかと思います。有難うございました。

更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載