

トライアル・カウンセリングの 「クライアント体験」の報告とその考察

Repost and the consideration of “client experience” in trial counseling

岩根 由佳

跡見学園女子大学大学院人文科学研究科臨床心理学専攻

Yuka, Iwane

Division of Clinical Psychology, Graduate School of Humanities, Atomi University

要 約

本稿では、まず大学院での臨床心理士及び公認心理師養成のための教育の一環として「臨床心理面接特論」の授業で課せられた「トライアル・カウンセリング」の性質や構造について述べた。次に、精神疾患の親をもつ子どもの立場でもある筆者の「クライアント体験」について毎セッションごとに報告したうえで、①各回の概要、②自己開示について、③自己一致について、④カウンセラーの関わりについて、⑤心理臨床家をめざす、精神疾患の親を持つ子どもの立場として、の5つに焦点を当て、トライアル・カウンセリングを受けたことによる心境の変化について考察を行った。

【Key Word】 トライアル・カウンセリング, クライアント体験, 自己理解

I はじめに

野島 (1997) は「心理臨床家をめざす人に必要な4種類の学習」として、①〈認知的学習〉②〈体験学習〉③〈実習〉④〈スーパービジョン〉を挙げている。②の体験学習とは、自分自身がクライアント体験をすることであり、「トライアル・カウンセリング」はこの体験学習にあたる。トライアル・カウンセリングは、相談機関等で行われる治療的カウンセリングとは異なり、タイムリミティッドで院生に対して授業(教育)の一貫として実施されるものであり(野島, 2016)、臨床心理士の資格を有するプロのカウンセラーからカウンセリングを受けることを通じて、カウンセラーの技を学ぶとともに、クライアントの心理

についての理解を深めることを目的としている(吉田, 2020)。

野島(2021)は「公認心理師、臨床心理士をめざす院生は学内実習でカウンセリングを担当することになるが、よりよいカウンセリングを行うためには、自分自身がカウンセリングを受ける体験(クライアント体験)をすることが有益である」と述べている。「臨床心理面接特論」の授業においてトライアル・カウンセリングが設定されており、これまでに谷澤・小林ほか(2013)、荒井・門倉ほか(2014)、富永(2017)、大橋(2018)、吉田(2020)などによってその体験が報告されている。

本稿で、トライアル・カウンセリングにおけるクライアント体験の報告を行うにあ

たり、まずトライアル・カウンセリングの構造について簡単に紹介した後に、クライアント体験の報告を行い、全体を通しての考察を行っていく。

クライアント体験の報告及び考察を行うにあたり、はじめに筆者自身について述べておきたい。筆者は心理臨床家をめざし大学院生として学んでいる立場であるが、同時に精神疾患の親を持つ子どもの立場でもあり、大学院に進学するまでは家族と同居し、精神疾患のために長期間自宅療養をしている親の情緒的ケア等を担ってきた。

家庭内において情緒的なケアラー役割を担ってきた子どもの立場から、職業としての支援者である心理臨床家をめざす中で、トライアル・カウンセリングを受けることが、筆者に心境の変化をもたらした。そのため、本稿では、自己開示や自己一致、自分自身や家族に対して生じた心境の変化を中心に報告し、考察を行う。

Ⅱ トライアル・カウンセリングの構造

1. 期間と回数：2021年7月下旬から9月中旬までの間に、5回限定でカウンセリングを受けた。
2. 体験時間：1回のカウンセリングは50分間であった。
3. カウンセラー：学内の心理教育相談所の臨床心理士、及び公認心理師の資格を持つインターカー（女性）であった。

Ⅲ クライアント体験の報告

1. 相談機関の選択

相談機関を選ぶにあたり、学内の心理教育相談所のインターカーに、相談所長の許可をいただいたうえで依頼した。通常の相

談と同様に電話で申し込み、担当のカウンセラーとなるインターカー（以下カウンセラーとする）が決定してから連絡をいただいて、初回の日程が決定した。

受付に際して、学内の心理教育相談所ということで、多重関係の恐れがあることを確認された。しかし、当時は学内実習も開始しておらずカウンセラーとの関わりもあまりなかったため、筆者としては問題ないと伝え依頼に至った。

2. 1回目面接

1) 自己開示について

初回のカウンセリングでは筆者の緊張感が強く、面接の中で自分が抱えているぼんやりとした感覚を言語化することに必死だったのだが、語られた内容を振り返ると、大きく二つにまとめることができた。一つ目が、自己開示についての話題である。

そもそも筆者の中で、家族や過去の出来事、特に親の精神疾患について日常の場で周囲の人に話した経験がほとんどなく、トライアル・カウンセリングについて授業で案内された際にも、自身が受けることに抵抗感があった。しかし、大学院に入学し一人暮らしを始めたため自分と向き合う余裕ができたこと、心理臨床家をめざし学ぶ中で自己理解の重要性を感じたことなどから、少しずつ過去を振り返って言葉にしようとするようになっていた。

そのような状況で受けた面接で、自分の家族についてこれまで人に話してこなかったことに対する不安を語っていた。家族や過去の出来事に関して向き合うことを避けてきた部分が大きいと感じており、向き合うこと自体に不安がある一方で、放置した

ままでは将来心理臨床家になれたとしても問題が生じるのではないかという不安があり、板挟みの状態であった。加えて、大学院で学ぶ中で「カウンセラーが自己開示できる幅が広いほど、クライアントも自己開示できる」といづれかの授業で聞いた言葉が印象に残っており、心理臨床家をめざす自分が自己開示できないことにマイナスな感情を抱いていた。

精神疾患の親との出来事については、「話しても理解されるとは思っていないし、理解されたいとも思っていない。理解されないなら言わない」と発言しており、人に話すことへの抵抗から話す必要がないと考えていた。一方で、友人など周囲の人に自己開示できずにいたことを語る際には落涙しており、話したくない思いながらも人に話せないことにプレッシャーを感じ、葛藤を抱えていた。

2) 自己一致について

二つ目の話題は自己一致に関するもので、「しなくてはいけないけど来ていない」という感覚が強くあり、焦りのような感覚を抱いていた。

当時の筆者は自己一致がどのようなものなのか分からず、そのうえで分かっていないこと以上に出来ていないという点を意識し、不安や混乱を感じていた。自己一致の概念そのものから悩んでいたのだが、面接の中でカウンセラーに尋ねられると「表現できる自分と表現できない自分がある程度つながっている状態」を自己一致だと考えていたと分かった。

面接でのそれまでの語りと関連付けながら、自分の考える自己一致を、その時点で

どの程度出来ていると感じているのか確認すると、幼い頃を考えれば比較的出来ていると感じていたことにも気付いた。だが、家族や過去の出来事と向き合うことができているとも語っており、それに対して自分の中で処理できるようになりたい、自己一致できるようになりたいと感じていた。

3) カウンセラーの関わりについて

1回目面接でカウンセラーについて印象に残ったのは、筆者が過去を受け止めずに来たために、将来似た境遇のクライアントを心理臨床家として支援する時に、冷静に対応できるのか不安があると語った際のカウンセラーの関わりであった。

筆者は、冷静な支援のためにはまず自分自身の過去について「処理しなきゃいけない」と感じていたのだが、その際カウンセラーは義務的な感覚なのかどうか、気持ちを確認してくれた。自分の中ではやらなくてはならない印象で、追われているような感覚が強かったのだが、カウンセラーから尋ねられて考えてみると、「頑張ってみよう」とポジティブな感情も抱いていたことに気付くことが出来た。

3. 2回目面接

1) 不安について

2回目面接では、自分は心理臨床家になれるのか、心理臨床家になっていいのかという不安を語っていた。大学院でカウンセリングの練習をする中で、自分自身は自己開示や気持ちの言語化ができない一方で、練習相手には気持ちを尋ねていることに違和感があり、自分の問題を処理できていない状態で他の人の支援ができるのかといっ

た不安もあった。その不安が、自身の家族の問題に起因しているのではないかと感じて悩んでいた。

漠然とした不安として捉えることしか出来ていなかったのだが、面接で具体的に言葉にすると、不安を感じていた対象は、家族や過去の出来事というよりも実習やケースなどの大学院生活であったと気付いた。対象が分からないまま不安だけを認識していたために、ほんやりした不安という点で共通していた過去の出来事を、当時感じていた不安の原因だと捉え悩んでいたのだと考えることができた。1回目面接で「過去を処理しなきゃいけない」と感じていたのは、過去を受け止めることが出来れば感じている不安が減少するのではないかと考えていたためだと気付いた。

この気付きも筆者にとって大きかったが、カウンセラーがその時の筆者に対して「今、一致したね」と声をかけてくれたことも励みになった。自己一致出来ていないと感じていた筆者にとって、面接の中で部分的にであっても、実際に一致できたと感じたことは嬉しかった。

2) 不一致への気付き

また、1回目面接でも語っていた自己一致について、2回目の面接で自己の不一致に気付いたことが、トライアル・カウンセリングにおいて非常に大きな気付きとなった。

精神疾患の親について語る中で、大学生だった頃の筆者にとって印象的だったエピソードと共に、怒りとして表していた自分自身の気持ちのぶつけ先がなくなり、行き場をなくした気持ちがあるという話題があ

った。一方で、心理学を学ぶうちに精神疾患の親を「非難する側だったのが、理解者になろうとした」と、家族の中で問題が生じた際には筆者が仲介役となって解決しようとしたり、精神疾患の親の症状が悪化した際に出来る限りフォローしようとしていたことについても語っていた。

その際カウンセラーから、「安全性を第一にしたいが」と前置きしたうえで、心理学を学んで親の理解者になろうとしたことと、怒りなどの行き場をなくした気持ちがあることは、相反しているのではないかと伝えられた。自分自身としては違和感なく語っていたため驚きだったが、その言葉を受けて考えてみると腑に落ち、筆者が自己一致しなくてはならないものの出来ないと感じていた理由が、この不一致にあったのではないかと考えることが出来た。そしてその不一致について、自分の中で折り合いをつけていきたいと感じた。

不一致への気付きは筆者にとって衝撃的ともいえる気付きだったのだが、面接の中で徐々に実感していき、面接を終えてからも反芻して納得していった。カウンセラーが「理解したい気持ちと、過去に受けてきたことが消えないこと、どっちもあるのが自然だと思う」と受容してくれたことも筆者が気付きを納得できたことにつながったと感じ、この気付きは筆者にとって非常に重要な、自己理解を促すものとなった。

3) カウンセラーの関わりについて

2回目面接の全体を通して、カウンセラーの気遣いを感じる場面が多かった。面接の冒頭には、1回目面接で話したことによって筆者の気分や体調に問題が生じな

ったか確認してくれており、大学院生としての不安を語っていた際には、先輩としての立場からも話していただき安心することができた。不一致について気付いた際も、踏み込みすぎて筆者が傷つくことのないようカウンセラーが、遠すぎず、近すぎない、ちょうどよい距離感で関わってくれていたと感じ、その配慮があったために安心して不一致を受け止めることが出来たのだろうと考えられた。

4. 3回目面接

1) 自己一致について

2回目面接で気付いた自己の不一致に関して、3回目面接までの期間で反芻していたものの、具体的な整理には至っていなかった。3回目面接では、不一致となる矛盾を納得したと語りつつ、1回目面接から述べていた自己一致との関連をカウンセラーとの語りの中で紐解いていった。

そもそも、自己一致について、野島(2021)は「臨床心理面接特論」の授業の中で、カウンセラーの基本的態度としての自己一致(純粹, 真実さ)を、『体験過程(ホンネの心の流れ)』レベル、『意識』レベル、『表現(言語, 非言語)』レベルにズレがないこと。透明であること。」と述べていた。

それを受け筆者は、自分自身は、本音としてこうありたいと思う自分と、態度として表現している自分とが一致していないため、自己一致が出来ていないのではないかと感じていた。カウンセラーとのやり取りの中で、心理学を学んでいるのだから理解者になるべきとめざすあまり、子どもの立場として親に気持ちを分かかってほしいと思

いつつも、感じていた怒りなどを表現することができず、抱えている感情と実際にとっている言動とにズレが生じている状態であったと整理された。

精神疾患の親に対して、自分の気持ちを素直に言ってしまうと親の症状等が悪化すると考えていて、言わないことが結果的には自分自身のためにもなると感じていた。しかし、言えないこと自体が、筆者の自己一致や言語化ができないという感覚につながり、悩んでいたのだと気付くことができた。

行き場をなくした気持ちについて、カウンセラーがその気持ちはどうするのがいいと思うか確認してくれた際、筆者は「そのまま放っておいても、意外と問題はないかもしれない」と語っていた。一人暮らしをしているため親と物理的に距離があることを理由として挙げていたのだが、「処理しなきゃいけない」と語っていた1回目面接とは大きく変化したと感じた。

2) ポジティブな話題

3回目面接では、ポジティブな話題が多く語られていたことが印象的だった。大学生の頃、初めて家族と長期間離れて過ごした経験や、その間で「意外となんとかなる」という意識や自分に対する自信が芽生えたこと、同時期に別の要因もあって心に余裕が持てるようになったことを語っていた。加えて、精神疾患の親に対しても、過去と比較すると現在は変化していることを肯定的に語っており、親と自分の関係性もよい方向に変化していると感じることが出来ていた。

3) カウンセラーの関わりについて

ポジティブな話題を語ったタイミングで、カウンセラーが、言語化や自己一致について改めて考えてみるとどうか、と質問をしてくれた。これまでの面接で何度も「出来ていない」と不安を語っていたのだが、この質問を受けて考えてみると「意外と出来ているかも」という感覚を抱えていることに気付いた。

2回目面接で自分の中の不一致を自覚したことで、曖昧な状態で抱えていたものが言語化され、現在と切り離されていると感じ向き合えずにいた過去に対しても、現在とつながっている感覚が生じ、「昔は大変だったけど、現在は自分も親も成長している」と捉えることが出来ていた。

その変化に対して、カウンセラーが筆者の話を受容しつつ、整理してくれたことが大きく影響していたと感じた。カウンセラーに向けて筆者の中にある感覚を説明することや、質問に対する答えを考えることで自分の考えが整理され、明確になって受け止めることができたと感じていた。

5. 4回目面接

1) 自己理解について

4回目面接では、特定的话题について詳しく語るのではなく、当時の筆者が悩んだり考えたりしたことを思いついたまま語っていた。心理臨床家をめざす立場でありケアラーでもある立場として、精神疾患の親に対する自分自身の態度への葛藤や、日常生活での悩みなどを気軽に話していたのだが、言葉にしたことで整理されていく感覚があった。カウンセラーに向けて話すことで発散できたような感覚もあり、考えても

仕方ないと分かりつつ考え込んでしまう傾向があるという自己理解に至ることもできた。

また、精神疾患の親の情緒的なケアを担ってきたために、子どもの立場では考える必要がないと考えられるような家族のことについても自分が何とかしなくてはと悩んでいて、自分自身のことと並行して全てに真面目に考え込んでしまうために不安を感じていた。そのような、子どもの立場らしくないような悩みがあること自体にネガティブな感覚があったのだが、面接の中で「それはそれとして、しっかり出来てるってことでいいかな」という感覚を抱えていることに気付くこともできた。

2) カウンセラーの関わりについて

当時の悩みを気軽に言葉にすることができたのは、カウンセラーとの関係性が出来ており、面接の場に安心感を抱いていたためではないかと感じた。カウンセラーとのやり取りの中で、一人で悩んでいては気付かなかった面に気付くことができ、語りつつ連想した出来事によって感覚が補強されていくような印象もあった。

6. 5回目面接

1) 自己開示について

最後の回である5回目面接では全体を振り返り、トライアル・カウンセリングを受ける以前と5回目面接を受けている時とを比較し、その変化について語っていた。

まず自己開示について、家族や過去の出来事に対して「話さずに済むのなら話さないけど、話しても大丈夫」という感覚を持つことが出来ていた。トライアル・カウ

セリングを受ける以前は、人に話してはいけないという感覚が強く隠してきたのだが、カウンセリングという非日常的な場でカウンセラーに向けて話し、受け入れられた経験を得たことで「ちょっと人に話してみたところで、自分が全部崩れるわけではない」と思え、自己開示への抵抗感が少なくなっていた。周囲の人に隠していることに罪悪感があったのだが、それが軽減されたのは筆者にとって大きな変化であった。

2) 心境の変化について

トライアル・カウンセリングを受けたことによる心境の変化を、箱に例えて語っていた。

トライアル・カウンセリングを受ける以前は、家族や過去の出来事を「箱の中にしまいでいるイメージ」で向き合わずに過ごしており、「昔のことを考えずにいられるなら今の私は健康だけどって感じ」で、放置してはいけないと思いつつも箱の蓋を開けられずにいた。だが、大学院に入学し心理臨床家をめざす中で過去に向き合う必要性を感じ、「箱を開くことになって混乱していた」状態が1回目面接であった。5回目面接の際には、「箱はあるけど蓋は開いてる」状態で、中身を見ようと思えば見ることも、出そうと思えば出すことも、放置しておこうと思えばそのまま持つておくこともできる状態であると語っていた。

自己開示について語る際に落涙していた1回目面接とは大きく変化していると感じたのだが、1回目面接の際は、大学院に入学して学び自分自身について考える機会が増えたことで、箱の蓋を開けなければなら

ないと感じていたのだろうと考えられた。長い間閉じていた箱の蓋を開けたことで中身が溢れ混乱していたが、トライアル・カウンセリングで蓋を開いて中身を扱ってみると、中身が際限なく出てくる訳ではなく、自分でも対処できるものであったと分かった。家族や過去の出来事について向き合うこと、箱を開けることに怖さを感じていたのだが、面接の場で向き合い蓋を開けてみたことで、問題なく受け入れることができたのだと考えが整理された。

3) 家族との関係

家族との関係についても、考え方の変化を語っていた。トライアル・カウンセリングを受ける以前は、家族の中で何か問題が起きた際は筆者が全て自分で解決しなくてはいけないと考えていたのだが、5回目面接では、筆者自身がその負担を外部の第三者に分けようとする発想も持っていたことに気付いた。精神疾患の親に対しても、よくも悪くも自身の言動で親が大きく変化することはないと感じ「私には私の人生があるから」と発言するなど、親の症状などに巻き込まれすぎず、家族と自分とを分けて考える視点にも気付くことができていた。

4) カウンセラーの関わりについて

5回目面接では、トライアル・カウンセリングが終結することを寂しく思っており、受けること自体に抵抗感のあった以前を考えると、トライアル・カウンセリングに対する印象も大きく変化していた。カウンセラーが筆者に対して受容共感的に関わってくれたことがその変化に影響していると感じ、カウンセラーが筆者を励ましつづ

温かく受け止めてくれたからこそ、筆者の中に変化が生じたのではないかと考えられた。

IV 考察

1) 各回の概要

まず、全体を振り返り、トライアル・カウンセリングの各回の概要について考察する。

1回目面接や2回目面接では、精神疾患の親を持つ子どもの立場であり心理臨床家をめざす大学院生でもあることから、自己開示や自己一致について自分自身が抱いていた不安を語っており、3回目面接でそういった不安などの感情が整理された。4回目面接では家族から離れたケアラーとしての悩みや不安を語っており、5回目面接ではトライアル・カウンセリングを受けたことによる心境の変化を振り返っていた。

筆者の中では、トライアル・カウンセリングを受ける際に前もって語ろうと考えていた内容は2回目面接まででほとんど語り終え、3回目面接を終えた時点で、考えが整理されたことによる満足感があった。そのため4回目面接や5回目面接では、その時話したいと思ったことを気軽に言葉にしており、全5回の限られた回数であっても、十分自己理解を深めることができたと考えられる。その要因として、回数が定められていることでカウンセラーと筆者が終結に向けた意識を共有でき、扱う話題について無駄なく語ることができたためなのではないかと考えることができた。

2) 自己開示について

次に、自己開示に関して、1回目面接に

おいて家族や過去の出来事を「話しても理解されるとは思ってないし、理解されたいとも思ってない。理解されないなら言わない」と発言していたのだが、今になって考えると、実際は誰かに話して理解されたい、受け止めてもらいたいと思っていた裏返しだったのかもしれないと感じた。トライアル・カウンセリングの中でカウンセラーに話を受け止めてもらう経験を得たことで、5回目面接における「ちょっと人に話してみたところで、自分が全部崩れるわけではない」という発言や、自己開示への抵抗感の軽減に至ることができたのだろうと感じる。

筆者にとって心理的にハードルの高かった悩みを語る経験を、カウンセラーが温かく受け止めてくれたために、4回目面接で気軽に悩みを相談することができるようになっており、野島(2021)が「話す=離す、放す」と述べていたように、悩みを言葉にすることで客観視しやすくなるという、大学院において学んできたことがトライアル・カウンセリングの中で実感できた。

また、カウンセリングという非日常の場で話し、カウンセラーに受け止めてもらえたことは、日常生活での意識の変化にも繋がっていた。トライアル・カウンセリングを受ける以前の筆者は、家族や過去の出来事について周囲の人に隠していたことから、カウンセリングという場面においても、話すことに抵抗感があった。だが、カウンセラーに話を受け止めてもらえた経験をj得たことで、周囲の人に対しても、話そうと思えば話すことができ、話したくないと思ったら話さずにいることができると感

じるようになっていた。

話さないことに対する印象も変化しており、自己開示できないと感じて不安や葛藤を抱えていた状態から、話さないことも選択肢の一つとして考え肯定的に捉えることができるようになっていた。カウンセリングという非日常の場で話したことによって、日常の場で話さずにいることを受け入れることができるようになっており、トライアル・カウンセリングで得た経験が筆者の意識に大きな影響を与えたと考えられた。

3) 自己一致について

1回目面接を振り返ってみると、自己一致に悩んでいた当時の自分は、自己一致の概念が分からないのではなく、自分自身の状態・考えが分からずに漠然と不安を感じていたと考えられた。過去の自分と現在の自分とのつながりを希薄だと捉え、向き合っただけでこなかったことに罪悪感があったのだと考えられる。

だが、トライアル・カウンセリングで自己の不一致に気付いたことで、過去に向き合うことを避けてきた自分自身を、そのままの形で受け止めることができるようになっていた。過去は過去としてあった出来事だけれど、現在は現在として考えられるように変化していた。

また、親に対して怒りなどの気持ちもありつつ、理解者となって支えたいとめざし行動していたことを、不一致への気付きとしてカウンセラーに向けて語っていた際は、筆者の中で意識や表現にズレがなくなっており、不一致に気付いたことによって自己が一致していたと考えられる。

日常生活の中で感じていたことが、カウンセリングの場でカウンセラーに向けて話すことによって変化していくという体験ができ、日常場面とカウンセリング場面とで語り異なることによる心境の変化を、クライアント体験として実感することができた。

4) カウンセラーの関わりについて

受付時に挙げた多重関係の恐れについて、筆者にとっては家族や過去の出来事を人に話すこと自体のハードルが高く、その相手が誰かまではあまり意識していなかったと考えられた。加えて、多重関係の相手だから話難いというよりも、先輩でもある心理職の方なら話しても大丈夫という信頼感が強く、問題なく面接を終えることができたと考えられた。

面接中でのカウンセラーの関わりとして、筆者への質問についても述べたい。野島(2021)は積極的傾聴のための応答技法の一つに質問(リード)を挙げ、「問い直されることで、自分の気持や考えを探索したり、明確にすることにつながる」と述べている。トライアル・カウンセリングにおいて、カウンセラーの質問によって自分の考えが整理できる感覚が強く、質問を受けて改めて考えることで考えが明確になる場面があった。また、自分の家族や過去の出来事を話すことに苦手意識を感じていた筆者にとって、質問に答える形で話が進んでいくことは、何をどう話していけばいいのかといった不安の軽減や、話しやすさにもつながっていたと考えられた。

加えて、カウンセラーが面接の場を安全な場として保ってくれていたと感じた。筆

者が「すみません、こんなこと話しちゃって」といった発言をした際に大丈夫だと受け止めてくれたり、面接の全体を通して温かい声色や表情で接してくれたことが筆者の安心感に繋がったと考えられ、言語的にも非言語的にも受容されていたと感じた。また、2回目面接において、不一致について言及する際、「安全性が第一だが」と言ってくださったことから、カウンセラーが意識的に安全に関して考えてくださっていたことが伺えた。

2回目面接で語られた、理解者になろうとしていたことと行き場をなくした気持ちがあることによる不一致について、通常の治療的なカウンセリング場面であれば、カウンセラーの言葉から気付くには、2回目面接の段階で扱うには早すぎたり、健康度が低い相手であれば侵襲的となる恐れなど、重い内容であった可能性が考えられる。

しかし、トライアル・カウンセリングという教育的な意味をもった面接において、5回の制限の中で筆者が自己理解を深めるには、この気付きは非常に重要なものだったと考えられる。カウンセラーも悩みながら口にしていただけた言葉だったのではないかと考えられるが、筆者にとって自己理解につながる意味を持つものであった。

5) 心理臨床家をめざす、精神疾患の親を持つ子どもの立場として

最後に、心理臨床家をめざしている精神疾患の親を持つ子どもの立場として、トライアル・カウンセリングのクライアント体験での心境の変化について考察したい。

心理臨床家をめざし大学院で学ぶ中で、

精神疾患の親をもつ子どもの立場として抱えていた、自己開示や自己一致に関する問題に直面化することとなった。向き合うことを避けて過ごしてきたために抵抗感があったのだが、トライアル・カウンセリングを受けたことで問題の理解や整理が進んだと考えられる点が二つある。

一つ目は、子どもの立場としての自分自身と、心理臨床家をめざしている自分との間で生じる葛藤を受け止めることができた点である。子どもとしての素直な感情を持ちつつも、心理学を学んでいるからこそ親の事情を理解できてしまう部分があり、感情を思い通りに表現できずにいた。一方で、親に対して怒りなどの感情があるために、学んでいるようには精神疾患への適切な対応もできず、心理臨床家をめざしているのに実践は出来ていないと罪悪感や将来への不安を抱えていた。面接の中でそういった感情を自覚したことで、どちらの感情も持っているのが自然であることを実感し、葛藤を持ちつつも自分の中で折り合いをつけ受け止めることができた。

二つ目は、情緒的な面でのケアラーとして抱えていた家族の問題への意識が変化した点である。以前は家族で問題が生じた際、「自分が解決しなくては」と自分自身に責任として課していた。家族からも期待されていると感じる場面もありプレッシャーがあったものの、面接で振り返ると「私には私の人生があるから」という考えも持っていたと気付くことができた。精神疾患の親に巻き込まれていた状態から、自分は自分、親は親として分けて捉えられるようになっていたと考えられ、少なくとも5回目面接を終えた時点において、親から

の自立という面に関しても筆者に成長がみられたと推察される。

トライアル・カウンセリングが終了した後、家族の中で問題が生じた場面では、問題の把握や状況の整理まではするものの、筆者一人で解決しようとするのではなく、主治医など外部の第三者に相談するよう家族に伝えることができていた。トライアル・カウンセリングを受け心境の変化があったことによって、実際の筆者の行動面においても、変化が起きていたと考えられた。

謝辞

このたび、トライアル・カウンセリングをお引き受け頂き、かつ本稿をまとめることを快く承諾してくださいました学内の心理教育相談所及び担当カウンセラー様、誠にありがとうございました。そして、ご指導くださいました酒井佳永教授に感謝申し上げます。

【引用文献】

荒井美音里・門倉未来・篠崎恵・清水藍 (2014). トライアル・カウンセリングの「クライアント体験」報告とその考察. 跡見学園女子大学紀要, 11, 79-

89.

大橋佳奈 (2018). トライアル・カウンセリングの「クライアント体験」の報告とその考察. 跡見学園女子大学文学部臨床心理学科紀要, 6, 111-123.

富永紗央 (2017). 心理臨床家をめざす大学院生の学外カウンセリング体験の報告と考察. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 14, 137-142.

野島一彦 (1997). 心理臨床家をめざす人に望むこと. 九州大学心理臨床研究, 16, 1-2.

野島一彦 (2016). 臨床心理士養成大学院における診療心理面接の訓練. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 13, 25-33.

野島一彦 (2021). 「臨床心理面接特論」講義資料.

谷澤裕子・小林三千夫・勅使河原由季・長尾優里 (2013). トライアル・カウンセリングの「クライアント体験」報告とその考察. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 9, 59-69.

吉田美波 (2020). トライアル・カウンセリングの「クライアント体験」の報告とその考察. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 17, 175-184.