

カウンセラーを志しての体験

# 目 次

ま え が き .....	1
I 体験の経過 .....	2
II 現在の心境を省みる .....	5
あ と が き .....	7

## はじめに

昨年4月、専任カウンセラーの職についてあらためて名実の統合を自己自身に問う気持となった、しかし、これまでの17年の教職経験の中で知り得た「直接体験に学ぶ」という、そのものに生きてみる方法よりほかに学ぶすべを知らなかったのである。

私的には、多くの貴重な体験の意味と共に、かけがえのない人生の一時期として、過去への整理をやがて終えようとしている。省みてそのものに生きた実感は破殻の恐怖におびえ、動揺と不健全性にへきへきしながらも、なんとか生きぬいた自己であったとあらためて感じている。その中で、援助的関係を自己自身がどうなし得るかという自己理解を得たと思う。それについての比較検討は今の自己自身にはできない、将来に対する自己の課題であると考えている。カウンセラーを志しながら、自己研修として自己自身を問うことは、試練であると思う人には試練であり、生きがいであると思う人には生きがいであるともいえるように思う。それは個人的なものであるという一面から基本的な自己認識のしかたを含みながら、人間関係という社会的所産の一面をも含むものであるように思われる。

あらためてこの1年の体験とそこに生きた自己自身に自愛、自己信頼と安らぎを感じ出している。これは自己否定と苦悩から、自らを解放しようとする自己肯定の実感でもあるといえる。

以下の「Ⅰ」と「Ⅱ」は1連の体験事実について便宜上2つの観点によったものであるがそれは過去のこととして、しだいに整理がつきながらも、現実には今も意味は変わりつゝある。

したがって、現在の心境を書き終えた時には、それも過去のものとなるが、捨てられるものとなったのではなく、現在に活用される有益なものとなるのだといえる。

「Ⅰ」は、1年間の体験事実を主観的な側面から経過的に記述することによって、「Ⅱ」でのべる心境の一面をなしている自己理解の手がかりとしたい気持から記述した。「Ⅱ」の心境では、体験を過去のものであると思えるようになった結果、その時の主たる実感とくらべて、「安らか」であるという心境が、一番強く感じられたものであると思う、しかしそれも現実の移り変りと共に更に、いろいろな面をもったものとして分化し、統合されている感じの中に今はいる。

この報告は、「安らか」であると感じるようになったところまでを、記述してみようとするものであ

## I 体験の経過

<4月> 入所に際して、堅い決意をもとると、その事に関心のほとんどを向けていた。その決意の中心になったものは、●すべてをささげて研究生生活に没頭すること ●いっさいを他に学ぼうとするこ  
と等であったと思う。

研究生生活がわからないということと、このような決意が結びついて、いつも緊張の続いている結果にな  
ったといえる。したがって、懸念の連続であり経験事實は、そのものとしては理解できず、頭痛とか、  
偏食、強迫的なし癖等が起りながら異常であるという実感さえも抑圧してしまうほどに堅くなっていた  
といえる。

他に学ぼうとする気持は、自己を抑える気持と結びついて、他への迎合的依存的態度となり、それを  
美德と思ひこみ、まったく気づかないうちに自己を否定する結果となったことに気づく。

仮に、自己に作用する働きを、健全性と不健全性という表現を用いるならば、そうとは気づかないま  
まに、より多くの不健全性の中で一路自己探究の思いだけが暗夜を駆け巡るような生活が始まったとい  
える。(+)健全性 拡大、自尊、解放、創造、柔軟、自信、安定、融通、明快、自愛、気にせず等

(-)不健全性 萎縮、卑下、束縛、模放、堅固、依存、動揺、固着、陰うつ、嫌悪、気がかり等、  
これは情動的反応であり、自己自身にむけられた時どのように自己の保存、生成に作用するかという  
見方から、拡大(+)と萎縮(-)の両極に向かう作用の方向として用いた表現である。しかし、そのどちら  
となり得るかは、基本的な自己認識のしかたによるものである。

<5月>

研究生生活の実態は、何一つわからないまゝいく分慣れてくると、いっさいを他に学ぼうという気持ち  
と、カウンセラーの社会に対する固定観念にたより、カウンセリング関係と現実の見分けもつかず、自  
己のカウンセリング観との矛盾を深めていった。しかし、何ひとつ気づかず重苦しい感じに深く包まれ  
ていくように感じた。

この月の中ごろ、初めて遊戯療法に携わったが、それもかえて不安を強める結果となった。幼少児  
との関係は、全く不慣れなものに思えたし、遊戯療法については、自分のこととして関心をもったこと  
がなかった。セラピスト(治療者)の役割をどのように果たすかということに精いっぱい、クライエ  
ント(来談者)について、何かを感じても、わからないという感じが強かった。

<6月>

5月下旬から6月にかけて、教育相談部の研究発表会やいろいろな研究協議会がもたれたが、さした  
る研究の手がかりもつかめず、緊張と抑圧された自己に感じたものは疲労といらいらした不きげんさで  
あった。だがそれも不徳と考えてしっかりこらえようと努力した。

この月の中ごろからカウンセリングに携わることになったが、いく分慣れている気らくさを感じなが  
ら、かえてその気持を戒め、あらたな気持で臨まねばならないと思い、緊張から自己を忘れ、ごち  
ない結果になってしまった。

このころから抑えようとしながら一方それが自信となっていたこれまでの経験や、自己なりに得た力

ウンセリングの世界の人間観の確からしさが、しだいに失われ、不安を増すような感じとなった。

<7月>

自己の内部は沈痛な不健全性の方向にいつそう進みながら、どうなっているのか。何一つ気づかないまゝ知己の方々に尋ねてみたが、自己を息苦しさから解放する手がかりは得られないままに終わった。

こんな中で、何か大きなとり違いと不明に分け入りつゝあると感じだしながら、それが何であるかを見分けるすべもしらず、しだにおののきを感じながら、身を引くこととか、立ち止るとかを不徳という価値と結びつけ、ひたむきに暗黒の虚無の世界をはい廻る思いであった。

自己の混乱を反映した、苦しさ、いらだたしさ等の感情も無知や不徳等の価値と結びつけ、じっとこらえるということしか知らなかった。自己探究と思いつゝ、内向をいつそう強め、孤立無援、自己疎外等の感じが大きくなっていった。

<8月>

この月学校カウンセラー養成計画にもられた「ワーク・シヨップ」に参加する機会を待ちわびた。しかし、ここでも自己の期待は全く裏切られる結果となった。

過去の数少ない、グループ・セラピー（集団療法）やワーク・シヨップに参加した経験を回想して、既成概念をつくり上げて臨んだのである。そこでは、自己を率直に表現し合うことができ、感情のいきいきとした交流があり、信頼が芽ばえるものと堅く思い込み、そこに助けを求めたい気持であった。しかし、不安や葛藤がかえって深まり、率直な気持は何ひとつ述べられない自己を感じた。自己の思っていたものと違ふと気づきながら、その現実を認められないで、かえって現実を自己に合わせようとしたと思う、その結果、かえって自己の苦しくなるのを感じた。

<9月>

カウンセラーとしての自己研修や研究生活をどのように進めていってよいかわからないまゝに、なにかしなければならぬと自分にいいかせ、焦燥感を高めながら何もできない状態が続いた。

現実から程遠い感情に左右されていたので、現実をそのまま見ると余裕はなかったのである。合理化した既成概念の粹組みと、現実を直視できない状態のうちに、すでに6か月は過ぎたのである。毎日が息苦しく、内憂外患のかたまりのような重圧を感じた、この月以降に1人の母親とのカウンセリングに携わった、（以後13回の来談中ほとんど発言がないままに終わった。拒否と不快な感情をずっと汲みとっていた関係が続き、やがて気分が楽になりながらも、それは、かかわりからの執着を解くという感じであった。あらためて、見直したい気持となっている。）

<10月>

真に苦しみに耐えきれなくなって、クライアントとしての経験が、カウンセラーの資質向上にも役立つことを合わせ考えて、同室の所員にカウンセリングを受けたい気持を伝え、クライアントとなった。その結果、カウンセラーに何かを話さないではいられない。いくら話しても話さきれない思いであった。カウンセラーが発言すると、かえって、自分の気持がさえぎられるような、自分の気持が正しく理解されていないような不快な感情が起り、いつそう多弁になった事もあった。

この当時、意味論に関する書物を読んで、ものの見方や考え方について大きな示唆を得たと思った。この論理により、自己探究の結果を表現できると思い、観念やことばのとりことなった。しかし、幽明

の域で新奇の体験をしていると感じながら不健全性の域に留まっていることに気づかなかった。

<1月>

他に依存したい気持と、気づかないながらも自律したい気持との両極性の実感であったのか、これでよいのかという疑心の交錯する中で、自己をぎまんする毎日が続き、時として、どうしようもない衝動を、身震いや不安動揺等として感じていた。

一方、研究生活上の燥焦感もあって、激しい探索のほこ先を自己自身に向けていったのであった。やがて、観念やことばのとりことなり、次々と観念は観念を生み、ことばはことばを生んで、それらのうちに自己流の意味を見つけ、魔術師と思えるほどに自由自在に観念やことばを操作し得る自分を感じて、狂喜する思いであった、はけ口を求め続けていた衝動がいつかそこにこへむけられたといえる。観念やことばの世界に対応して情動が生ずるものであるということと、この体験におけるものが奇異なものであるという実感は、たしかにあったが、その意味は何ひとつ気づいてはいなかった。

<12月>

ある日突然耐えられない心身の状態となった。宙に浮いたような思考が次々と起こり、そのすべては虚空のものなのか、現実のものなのか見分けがつかなくなった。4月以来、暗中摸索し続け他ににいっさいを学ぼうとしながら積み上げてきた考えが互疎と化していくように感じ、確信はすべて消えた。「このままでは生きられない」という実感と、不安で満たされた自己は少しでも心身を動かすと恐怖に変わるような、おののきを感じた。このような中でだれかそばで見守り話しかけてくれる人を心から期待しながら、それがだれでもよかったのではなく、無条件に安心してすがる善意の人間性を求めているものであったことに気づく、さらに動揺恐怖の中でやれるだけやろうという生への執着を感じた。

<1月>

年末年始の数日間は、ひたすら信じ得るものを求め続けた。それが動揺恐怖にたち向かう唯一の手がかりであると無自覚のうちに感じていた。この体験をずっと見守ってくれたのは妻である。わたくしはひとつひとつ気持を語りながら、自己との比較を試み健全性と不健全性を自らのうちに識別しようとした。そして、自己に疑心をむけ自己を否定しては生きられず、また苦悩と虚無の実感に満ちた不健全性の中からぬけ出られないことに気づいた。自己によらねば生きられず、本然の自己により、それを現わす営みの中で生きる以外に道はないと思った。求め続け狂乱と生死の実感の中で得たものはこれだけである。あらためて、ありのままの自己により、自己を信じて、研究生活に再出発しようと決意した。意識する健全性（それは生活の知恵ともいえる）の芽ばえを知ったのである。

<2月>

その後も不安は感じたが、しだいにたじろがなくなっていくのを感じた。そんな中で驚きと、恐怖の区別がついた。今までは驚きも恐れも一緒におののきとしてしかわかっていなかった。

自己肯定に立って、あらためて自己の生成強化を意図的に試みる気持が生じてきた。不健全な感情がおこったら、これにまきこまれずのみこまれず、立ち止まり、もとを明らかにしたいと思った。不明の場合は、保留して機種の到来を待とうとした。その感情が過去や虚構によったものか、現実のものか注意深く自己に問うてみる気持が生まれた。自己自身は、信じやすく虚構に気づかず傷つきやすく依存性の強い、無知とも未成熟ともいえる自己の一面を体験から学んだ。しだいに、その自己に愛着を感じ、体

験は整理されつゝ過去のものとなり、きびしさと共に懐かしさを伴った「安らぎ」の実感が増している。

## Ⅱ 現在の心境を省みる

今の心境はひとことで表わすならば、「安らか」であるの一語に尽きる。不安動揺と希望のないまゝに自己探究を重ね疲れはてた体験の中で得たひとつの帰着である。自己に目ざめ統合を感じつゝある心境の実感ともいえる。それはこれからの自己自身にとってもカウンセラーの道を歩もうとするものとしても、自己の存在と生成にかかわる源泉として将来とも役立ち得るものとなるうという気持が強い。

この実感とは類似した過去の体験とも考え合わせて次のようなことに気づくのである。大きさとか、ひろがりとか、ゆとり、胸中に感ずる深さのような感じであり、また、恐怖や混乱と対応して生じた実感ともいえるように思う。これは自己が何かとのかかわり合いの中で、それと気づき、はっきり自他の区別がつき、自己の決意と見通しが立った時に自然に生じてくるものであり、自己への疑心を去り、どんな自己を現わすかということに不安やためらいを持たず、在りのまゝ、現われるまゝの自己でよいという自愛のような自己肯定的感情が全体をおおっている中で感じる根本感情のようなものをも含むものである。この種の体験が人間存在とその生成に作用するという点で、一般性を有するものなのがあるいは、全く個人的な体験に過ぎないものなのかはよくわからない。ただこれに関連して次の二つのことがいえるように思う。その一つは、不安や恐怖に満ちた苦悩のうちにあって、それと気づかずにいる場合は、対人的接触において強い否定感情を伴い、外へ向かって不健全性を現わすと共に自己自身へも内向する状態となることである。他の一つは、自己肯定的感情に基づいて、自己の存在とその意義に気づきながら、自己を統合していくことによって、健全性が発現していく体験の中では、不安や恐怖はしだいに軽減し忘れられていく傾向にあるということである。

現在自己について感じつゝあることは、自己は独自の存在でありかけがえのない生存の基盤であると思えるようになり、固定観念を見極めつゝ体験の意味をあらたなるものとして受けとりながら自己に統合しつゝあるということである。もし、そのような生き方が将来とも可能であり、また、そうあるうとして歩みつゝあることが、自己本来の自然な姿かそれとも自己のもつ人格的傾向によるものか、これまでに培われた生活の知恵といえるものなのか、よくはわかっていない。しかし体験に学んだ、ありのまゝの心境であるといえる。おそらく現在の「安らか」さのうちに存することは、しだいに不安や恐怖が軽減しつゝたとえ現実の生活事態がどのように変化しようとも、もはや自己に動揺や恐怖をもたらすものとしてではなく、外界の変化として見守れる心境の拡大する方向にあるものとしての実感を強めている。さらに一歩進めて今ここに生きる自己として、ありのまゝで現実にかかわり合うことを、ためらわなくなり、大胆にさえなりつゝあるように感じる。

この1か年の体験をあらためて省みると、およそ次のように区分し推移の傾向を知ることができるように思われる。

(1) 依存・抑圧期 気づかないままに堅い枠組みの中で生き、外に規準を求めていた。

① 自己を包み隠しそれから遠ざかるうとする。しだいに自信は消失していく中で、自己を見

失い、他人やことばに依存する。不健全な感情の中にあり、自らつくりだした既成概念の時期ともいえるが、何ひとつそれには気づいていない。ものごとの目的や意義などに関心をもち、しばしば、固定観念を強化しようとする。

4月

10月

② 固定観念に基づく、見解や意見によって自己の殻を補強する。一方、外に基準をおくため、不快や苦痛は未熟さと結びつけ、不健全性を自己自身にむける。悪循環はしだいに、自己の心身をさいなんでいく結果となる。固定観念でしかみないので、内外の自然の感情の交流はなく、自己内部はあたかも不健全な感情にある自己中毒ともいえる状態となる。不快で沈痛な感情が日常をおおむりよくなる。やり場のない自己の昇華を求めて、無我とか理想の心境を求めますが、ますます、現実離れた観念のとりことなり、その中で幻との出会いをくり返している。

〔2〕 葛藤・攻撃期 沈痛な息詰まる気分の中で、思考も感情も混乱し、ぼうぜん自失の中で恐怖にたち向かう。依存からの脱却期

11月

12月

③ 自己は抑圧と中毒の状態の中で、分裂、発狂、死等が現実化するような破滅的な実感を得た。思考は宙に浮いた観念の空転であり、感情はその観念と抑圧された自己の苦悩に反応して、激しい混乱として感じられた。それは恐怖の一語に尽きる。

④ このまゝでは、耐えられないと感じ、おののきのあまり恐怖に立ち向かった。何ひとつ身につける武器ももたず、赤裸々な自己をぶっつけていった。これ以外どうしようもなかった。はじめは、恐怖の対象が何であるのかもわからなかった。それを感じさせた人にな率直に気持を表わしてみた。自己の内に感ずるものには、まずそのものをじっと感じて見ようと思った。そのうちにしだいに離れながら見てやろうという自己が生じてくるのを感じた。

〔3〕 解放・伸展期 気づいた自己として、あらたな生成を重ねつゝ現実感が強まる。

⑤ 忘れていたものに気づいた実感を得ながら、恐怖激情の中に生きることには精根の限りをつくした。しだにおさまっていく自己を感ずる中で、恐怖は気づかない自己自身の動揺の実感であり、その中のあるものは、大きな驚きであるということを知り、驚きということばにあらたな意味を加え、さらに、自己の動揺は気づかずにつくり上げた、虚構や、殻に頼りきれなくなり、現実の力が自己の頼ろうとする殻を破るのではないかということに対する恐れであったとも思った。虚構はそれと気づくことによってひとつひとつ消え、反対に一步一步現実に近づき開けていく思いであった。それはまた、ひとつひとつ自己に気づいていくことでもあった。恐れず赤裸々な自己として生きながら、気づきつゝ自己によって生きようとする第一歩を踏み出したともいえる。

1月

2月  
3月

⑥ 極度に萎縮し傷ついた自己を感じ、安息を願い自己治療に専念した時期からしだいにいやされ、動揺不安の遠のいていく感じの中で、あらたに生成とか健全強化等を自己自身のこととして感じるようになり、健全性と不健全性を関係そのものの中や、自己の内部に見分け健全性の伸展のうちに生きようとするようになったともいえる。

以上のような推移の結果、今の心境が得られたものと思われる、この体験の報告は、個人的主観的記述の域をでないが、体験事実は自己をとりまく対人関係と無関係に生起するものではなく、また自己のもつ人格特徴とも無関係ではないことに気づいている。自己の生いたちが種々の人格傾向となり、それは



安易に外の基準に左右される信じ易さの傾向とか、他人を見てもその人の人格とことばの見分けをつけることもできない状態とか、さらに感じとったものに対する感情の反応は、強い依存的傾向と作用し合い、とらわれてしまう結果となり、彼我の見分けもつかなくなり、いたずらにそれと同一視してしまう幼児的傾向のままにあったものと思われる。

最後にカウンセラーという職務に立ち帰り、再び自己を感じてみる気持になった。今までは固定観念や殻に頼りながらそれを自己ととり違え、さらには、極端な自己卑下が、気づかぬうちに自己を不健全な方向へ追いやり、混乱を生じていたことに気づく。今は、追求の中でより、生成のうちに自己を感じる方が、より楽しい自己理解のしかたであると思っている。

来談者中心の立場に、より多く学ぼうとしながら、それも明らかに指示やリードを含むものであると考えている。関係は相互にかもし出すものの結果として生じるもののように思える。カウンセラーは無責任ではあり得ないとあらためて感じた。関係に携わるものとして、自己について無自覚でよいとは思えなくなった。関係そのものの中に健全性を具現しつつ、その健全性に生きた経験のゆえにクライアントが自ら健全性の方向に生きる力を生じるような援助者の姿を自己のうちに発見したいと思う。しかし、自己以上のものではあり得ず、いつわりの姿を演じ得ない自己をも感ずる。そうして今は、それでよいと自分を許し懸念なくなり、安らぎの増していく中で恐れなくなり、しだいに大胆になっていくようにさえ感じる。

安んじて、人間相互の信頼の中で、赤裸々に生きることが一番自己の望む方向に合うように思う。ひるがえって不思議でならなかったことを思い出す。自己嫌悪に身をさいなんでいる時、おそれず、いとわず、好意と関心をよせてくれた人のあったことである。おそらく、そんな自己をも、そうと心得ながら、いたわり、大きな気持で包める程の、確固とした自己体験をもった人に幸運にも見守られていたことに今あらためて気づいた。それらの人々と、自己の生命の偉大さが自己自身を今まで生かしてくれたと思うと、今あらたな気持で自愛を知った。

## あ と が き

カウンセラーを志しながら、直接体験に学ぼうとした自己研修の結果を省みて、次のようなことに気づくのである。

- あらたな境遇の中で、自己の内部に不適応傾向を強めながらなぜそうなるのか気づかずにいた状態が続き、やがて体験の意味が徐々にわかりだし、自己自身や関係の生じ方を洞察する手がかりを得た。
- しだいに自己本来の生き方と目ざす方向に気づきながら、そのまゝの自己に安らぎと自愛を感じだすようになり、カウンセリングも人生も自己のこととして見守れるようになった。
- 意識過剰と虚構の中で考えた多くのことは、しだいに関心も薄らぎ現実的なことに対する興味や関心に変わりつつある。
- 気持は現実に対して解放的となり、自己自身の望む方向やその実現には明らかな心得の必要なことを知った。それは、なさずに考えたり、現実的に目を閉ざしてめくらめっぽうに歩き回る危険に身をさ

らして得た実感である。

- さらに、過去にとられるより、将来により多く関心がむいてきつゝある中で次のようなことを思っている。
- カウンセリングは人格の生成に対する援助的な人間関係をめざすものともいえる。その中で知り得たものは、カウンセリング・ルームを離れて広く教育の場に、さらには日々の人間関係の中に生かす得る面をも含むとともに、逆に、なまの現実の中でも援助的であり、健全性がより多く発現している関係に遭遇することもある。カウンセラーということばにとられるよりは、より人間としての自己自身の生成がカウンセラーの職務に自己自身をしいだいに近づけていく道であるという考えに至った。広く援助的な関係（私的な表現を用いれば相互に健全性の発現する関係）の実相を見定めたり、確かめていきたいと思う。
- それはだれのためでもなく、自己自身の人生としてそう生きたいのである。こう強く意識することは、逆に過去の人生体験に対応しての心境であろうということにも気づいている。それだけに経験の影響力の強さ、特に幼少年期にさかのぼる程、抜きがたい人格傾向として固着している事実を身をもって感じた。過日初めて両親と思いのままに語り合いながら、不思議と救われる気持であった。わたくしの苦悩は年代をさかのぼって、両親をもさいなんでいるものであることを知り罪とがの意識によらず、明るい気分でお互いをさいなんでいるものを語り合った。傍観していた妻は不思議な光景と評したが、わたくしも同感であった。現実をどう感じて生きるかの鍵はその人の掌中にあるように思う。自己の生きがいと責任をあらためて感じる。この報告を執筆したのは高沢清である。