

明星大学心理相談センター



センター便り

第 22 号(2024 年 4 月 20 日)
発行：心理相談センター

冬から春になったと思いきや、夏日の天気が続いたり。。今年も暑い日々が続くのでしょうか。寒暖差には要注意ですね。くれぐれも健康管理には気を付けてください。4 月になり、新年度を迎えました。心理相談センターは相談員も交代し、また、研修員も増えました。顔ぶれも代わり少し賑やかな感じがするかもしれませんが、相も変わらず、皆様を温かくお迎えしたいと思います。

(心理相談センターMgr 前田 敏之)



ミニコラム

第 19 回「花粉症と心理臨床」 心理相談センター相談員 富田悠生

すっかり春の陽気となりました。多摩モノレールの駅から明星大学の校舎に向かって伸びる回廊の途中には、大きな桜の木があります。そこでは、まさに手の届く距離で桜の花を堪能することができます。近年は気候が温暖化していることもあり 3 月中に満開になることが多いのですが、今年の 3 月は寒い日が続いたためかまだつぼみのままです。4 月に入学する新入生の皆さんに合わせて、桜の開花を迎えることができそうです。

春は花粉症の季節でもありますね。私は長年花粉症に悩まされてきたひとりなのですが、これまではマスクをすとか薬を飲むなどして対処してきました。しかし半年ほど前からふとしたきっかけから乳酸菌飲料を毎日飲むようになり、運よくずいぶん症状が抑えられています。花粉症へのアプローチは近年かなり多様化しておりまして、有名な舌下免疫療法や症状が出る以前から服薬を開始する方法など、様々なものがあります。そのなかに乳酸菌による腸内環境の改善による方法があります。ご存知の通り、花粉症はひとの身体が花粉に対して過剰に反応してしまうアレルギー反応の一種です。これは、自然界の花粉を異物として受けとっていることが示す通り、身体の受容器のバランスが崩れている状態と言い換えることもできます。これに対して乳酸菌飲料の摂取による方法は腸内環境を整えることで、そのバランスを身体他の部分に波及させることを意図しています。身体他の部分のひとつである“花粉に対する受容器”のバランスに影響を与えて修正し、アレルギー反応を抑えようとするアプローチです。

一部が全体に影響を与えるという考え方は、こころのあり方にも通ずるものです。もちろんそれなりの背景を伴ってはいますが、例えば些細な違和感から登校渋りや不登校に至ることがありますし、ある出来事が契機となって全体的な不安反応が形成されることもあります。これらは、一部の出来事がこころや身体全体に作用することを示唆しています。

カウンセリングや心理療法は、通常週 1 回や月 1 回の頻度で行われています。セッションの時間は 1 回 45 分や 50 分ですから、生活全体からすればわずかな時間に過ぎません。しかし、短い時間であるセッションでの体験や気づきという一部が、生き方や考え方といったひとの全体に波及することがあるのです。部分的な小さな変化が全体的かつ大きな前進につながるという経過は、言葉にするのが難しい体験的なものです。それは個人的でとても大切な体験です。

現在は原則対面でのカウンセリング、心理療法、心理検査、フリースペースじゃんぼのお申し込みを受け付けています。皆様のご利用をお待ちしております

ご挨拶

この度、3 度目の心理相談センター長をお引き受けすることになりました石井雄吉です。明星大学心理相談センターの開設準備を担当した教職員の中で、当センター業務に現在まで携わっている最後の一人として、日頃の臨床や教育の中で考えていることをご挨拶代わりに記すことに致します。

私の臨床は大学院修了後の 1980 年から公立大学病院の心理職としてスタートしました。その後、同大学の非常勤講師も兼務して医学生の教育にも携わり、2000 年からは本学の専任教員として後進の養成に従事するようになりました。大学病院では就職早々から患者、医師、看護師から「先生」と呼ばれて何かちょっと誇らしく思っていたのですが、ある時、尾崎豊というシンガーソングライター「卒業」という楽曲を聞いてその歌詞にあった「先生 あなたはかよわき大人の代弁者なのか」というフレーズに大きなショックを受け、その頃から、「先生」という敬称に違和感を覚えるようになりました。

本学の教員となってからは、公認心理師・臨床心理士を志す学生から「悩んでいる人を救ってあげたい」という動機を聞くことが少なからずあり、その度に“私たちは仏陀かキリストかアラーか”と別な意味で違和感を抱くようになりました。そのような時に、フィンランドの臨床心理士によって開発されたオープンダイアログ（開かれた対話）と呼ばれる臨床から一切の上下関係を排除した新しい臨床スタイル（私には臨床哲学に思えます）と出会いました（ここでは誌幅の都合で紹介は割愛します）。

さて、そもそも「先生」という敬称には、小さい頃からの「先生の言うことを聞く子はよい子」、「先生に褒められる子はよい子」という意味が刷り込まれています。そのため、アドラーという心理学者が「褒められようとする生き方は、褒める人の人生を生きることになり、自分の人生を生きることにならない」と賞罰教育の危険性を指摘していますように、このような刷り込みは、自分らしさを発揮できずに息苦しい思いで生きなければならない子どもを育てる一因になっているかもしれません。

臨床場面でも、患者・クライアントが医療者・心理支援者に対して「先生」と呼ぶのは、彼らへの敬意によるものかもしれませんが、自覚の有無はともかくとして、その敬意には必然的に上下関係が内包されています。「先生」と呼ばれる医療者・心理支援者がどれほど患者・クライアントに寄り添おうとしても、「先生」という敬称に甘んじている限りは「権威の壁」を打ち壊せず、支援関係に上下関係が影響を及ぼすことを避けることはできません。そのような支援関係には、患者・クライアントの主体的選択などの余地は生じません。

このような上下関係は教育においても指摘することができます。「学生・教員は上下関係にあるのではなく、教員は学生の学修支援者である」との理念から、私は折に触れて学生に対して、教育に上下という権威関係を持ち込み、学生の主体性を損なう虞のある「先生」という敬称で自分を呼んでほしくはないと話しています。そのため、学生や職員の中には、「教授」と呼ぶ人もいます。ただ、ある時、勢い余って「おじさん」と呼ぶ学生がいて、それはちょっと勘弁してほしいと思いますが、このエピソードは「先生」という権威的な防御柵を取り外した際における関係性・心理的距離感の難しさを象徴しています。公認心理師・臨床心理士を養成する上で、より丁寧な指導が必要な点でしょう。最近、新聞で知ったのですが、法務省は刑務所の刑務官を受刑者が「先生」と呼ぶ慣習を廃止すると発表したそうです。「先生の言うことは絶対」という世界も変わってきました。

ところで、「教授」と呼ばれることもあると記しましたが、「教授」という言葉を分解すれば「教え授ける」ということであり、この名称もやはり上下関係・権威性を包含しています。ただ、これは職位名ですから、平成以降の人にとっては、小さい頃から刷り込まれた「先生」よりもいくらか権威的影響性は弱いように思います（昭和までの世代にとって教授は偉かった?）。そもそも、「教授 professor」という職位名の語源はラテン語の「公に宣言する人」とのことです。わかりやすく言えば、「自分の話を聞いてもらいたい人」で、そうであれば、偉くも何でもなくただ「自分が研究してきた学問の話聞いてほしい話し好き」と考えると、「教授」と呼ばれることに抵抗感は少なくなるでしょう。

以上、当センターを利用してくださる方々に対する心理支援者としての基本的なスタンスについて私見を述べましたが、ご挨拶の結びに、当センターの相談員をどのように呼ぶのかは、こちらで決めるのではなく、利用されるの皆様のご権利であることを申し添えておきます。

心理相談センター長 石井 雄吉



=2024年度 4月~9月 閉室日=

4月：29日(月)・30日(火) 7月：15日(月)
5月：1日(水)~6日(月) 8月：12日(月)~17(土)
6月：閉室日なし 9月：16日(月)・23日(月) ※日曜日閉室