

〔巻頭言〕

愛する心を育む挑戦

札幌学院大学大学院 臨床心理学研究科 菊池 浩光

イタリア、アッシジの聖フランチェスコの「平和を求める祈り」の中に、「慰められるよりも慰め、理解されるより理解し、愛されるよりも愛することを求めさせてください」という一節がある (<https://ja.wikipedia.org/wiki/フランシスコの平和の祈り>)。私はクリスチャンではないが、若い頃に、映画「ブラザーサン・シスタームーン」(1973年)を観て、聖フランチェスコが一途にイエスを求め清貧に生きた姿に魅かれるものがあった、アッシジを訪れたことがある。ここ数年、大学院生のカウンセリングの指導に関わってきて、前述の祈りの一節が頭の中にまわりつくようになった。その理由は、カウンセラーになっていくということは愛する心を育む挑戦をしていることなのではないかと気がついたからである。

本紀要に掲載される論文の多くは、心理面接のベテランが書いたものではなく、初心者大学院生が、面接のあり方を多様に学習し、受容・傾聴の姿勢を身につけようと模索しているその最中に、クライアントとの邂逅を記録したものである。中にはイニシャル・ケースもあるだろう。人の心を受け止めて癒していくためにはプロとしてのカウンセリングの技法に習熟しなくてはならず学生たちはそのことに必死である。しかし技法と同時に、学生たちは知らず知らずのうちに今まで育んでこなかった「心」を育むことにも挑んでいる。クライアントの成長と一緒にカウンセラーも成長する、とよく言われるが、これを実感している大学院生も少なくないだろう。カウンセラーへの道は「心作り」への道。このことをもっと積極的に考えていいのではないだろうか。

例えば、これまで親の庇護の元で守られて生きてきた人が人を守るという立場になる。自分のことで精一杯だった人が他人の人生を必死で考える立場になる。しかも相手は自分と年代も経験も全く異なるクライアントたち。そんなことやったことも考えたこともないよ、という人がそういうポジションに置かれれば、今までの自分の感覚や感情や考え方を変革していかなければならないだろう。

カウンセラーになれば、これまで「自分がどう見られるか、どういう人間だと思われているか、相手は理解してくれているだろうか」と周囲の目を気にして、ときには怯えて生きてきた人が、「この人はどういう人だろうか、どういう人生を歩んできた人なのだろうか、自分はこの人を理解しているだろうか、どこまで分かっているだろうか」と軸足を相手に移して、いたわり包み込むように考えることになる。そして「話をそのままに、気持ちをそのままに受け入れる」受容の心、「人の苦しみを自分の苦しみのように感じ、人の喜びを自分の喜びのように感じる」共感の心、また、「人の幸せを願う心」「人の成長を願う心」「人の心に安堵と安心がもたらされ笑顔で暮らせるように祈る心」などを育てていく。さらに、人間や人生に対する深い洞察とクライアントの人生を温かく見守り支え続けるという姿勢が培われていく。時には、「こんなに人のために一生懸命になれる自分がいたとは」とか「人の成長を心から喜べた自分が嬉しい」とか、驚くような自分を発見するかもしれない。実は、クライアントがカウンセラーの中から新しい気持ちを引き出してくれることも多いのである。

つまり、カウンセラーになるということは、使い慣れた古い心を大きく広げて未経験の新しい感情や考え方を発掘し、新しい心作りをしていくことでもある。端的に言えば、冒頭の「愛されるよりも愛することを求めさせてください」の祈り心自分を自分の中に打ち立てていく終わりのない挑戦なのだろう。

聖フランチェスコの祈りを我が心に重ねたいとしみじみと想う昨今である。