



■分野を横断して臨床・研究 精神分析の視点を幅広く活かす

——若佐先生のご専門は、精神分析学・臨床心理学でしょうか？

はい、なかでも、現代クライン派精神分析を専門にしています。精神分析は、20世紀のはじめにジークムント・フロイトが生み出したもので、そこから考え方が少しずつ異なるいくつかの流派に分かれました。現代クライン派は、フロイトの後継者の1人で、児童の分析を多く手掛けたメラニー・クラインの理論から発展したもので、イギリスで実践・研究が活発です。

——大学のご研究、教育以外に臨床の現場での仕事の経験も豊富ですね。

児童相談所で発達相談などを行う心理判定員、児童養護施設の心理職員、中学・高校のスクールカウンセラー、総合病院の精神神経科やこども心療外来に心理士として勤めた他、教員、学校職員、病院職員など各分野の専門家へのコンサルテーションも行い、精神的な心理療法を実践してきました。

——活動分野が本当に幅広い。

精神分析の視点は、さまざまな分野の臨床現場での応用が可能だと思えます。日本の医療領域で今、最も主流となっているのは、認知行動療法といって、認知や行動を変えていくというものです。対して、精神的な心理療法は、基本的に無意識を想定してお会いするやり方で、言葉にならない、目

に見えない、本人も気づいていないような心の傷や、抑圧して気づかないようにしている記憶などを中心に探索していく方法です。

たとえば、お子さんの言葉の発達が遅いからと発達相談に来られたお母さんがいるとします。そのお母さんに「ことは教室へ行かれては」と提案しても、「はい」とは言うけれど、実際には行かれないことがあります。よく話を聞いていくと、自分が子どものときに、親に愛情深く育ててもらってなくて、心の底に怒りがあることに気づかれたりします。このような、援助を求めているにもかかわらず、反発したり、自分の気持ちがつかみにくかったりする方などには、精神分析の方法は向いていると思います。精神分析的な心理療法は心の深奥に触れる方法、言い換えれば、本質的な部分でその方自身を知っていく方法だといえます。

同じ子育ての相談であっても、認知行動療法が向いている方もいますし、助言や寄り添うサポートが合っている場合もあります。ですから、初めてお会いしたときに、この方がどんな治療法に向いているのかを考えるためのアセスメントが重要になってきます。

■寄り添って、悲しみを 乗り越えたときの達成感

——カウンセリング、精神分析は具体的にどのようなものですか？

週一回、1回50分、1年以上来てい

精神分析的心理療法の 実践・研究・教育

◎子どもと家庭の厳しい現実を見据え 未来を守る心理援助の担い手を育てる

●人間科学部 心理・行動科学科
若佐 美奈子 准教授——WAKASA Minako



ただくことが基本です。クライエントと1対1でお話をお聞きしますが、誘導しないように聴くのが、心理療法では一般的です。苦しいことを打ち明けるのは、とてもたいへんですから、お話ができるまで、待ち続けるのも大切な時間です。

相談内容は、子育てや対人関係の悩み、不登校、引きこもり、DVなど多岐

にわたります。その方が何を相談したのか、何に苦しんでいるのかによりますが、少なくとも痛みや悲しみを抱えてなんとか生きて行けるまで、ゆっくりと取り組みます。長いときには、10年ぐらいかかることもあります。

——臨床活動をするときに、心がけていることはありますか？

その方の力を信じてことです。「打ちひしがれて、もう立ち直れない」「悲しくて生きていられない」とおっしゃっても、その方の苦しみや悲しみを想像し、共鳴しながらも、そこに居続けるよう努めています。

精神分析的な心理療法の特徴の1つは、心理士が一方向的に分析して話すのではなく、心理士とクライエントの関係性を大切にして「今ここで」感じる気持ちを考えていくことなんです。

——臨床心理のお仕事のやりがいはい？

それはやっぱり人と深く関われるということだと思います。クライエントが深い悲しみや苦しみと向き合い、真に乗り越えることができたときには、本当にやっていて良かったと思います。

■浮上まで、時間をかけて 苦みの深淵に一緒にとどまる

——大きなやりがいを感じた事例を何か教えてくださいませんか？

具体的なケースをお話しするのはむずかしいですが、何人かの方が公開しても構わないとおっしゃってくださいっていて、その中から一例を上げると……

Psychoanalytically
Oriented
Psychotherapy

貧困、虐待など、子どもたちを取り巻く環境が抱える課題は大きくなっている。現在の日本のこの状況に対して、若佐美奈子准教授は、心理学が果たすべき役割とは何かを問い、豊富な精神分析的な心理療法の実践から得た臨床現場の知を活かし、臨床心理の専門家の育成に取り組んでいる。

したが、うつに戻らない安定感を身につけられました。そして、趣味を生かした仕事を徐々にされていくようになった。3年ぐらいはかかったと思いますが。それでも早い方ですね。

私はクライエントの気持ちに寄り添って、一緒に言葉にはしていきましたけれど、意図的または計画的に何かしたということはありません。私は相手のことをコントロールしたり、導いたりせず、ともにその苦しみの中にとどまり続けようと努めます。それが私のプロフェッショナルとしての仕事です。

■臨床と教育は支え合う両輪
見落とされがちなものこそ大切に

——臨床と教育はどのようなバランスでされているのでしょうか？

臨床経験は、教育に役立ちます。多彩なケースを日常的にやっていること、自分自身も臨床から学び続けていることが、教育にとっても大事で、臨床と教育は両輪だと思っています。

——教育では、学生による授業評価アンケートから、2019年度「学生が選んだベストティーチャー」に、心理・行動科学科で選出されましたね。

ありがとうございます。わかりやすく、そして学生のところに響くような授業にしようと思っています。臨床も教育も、どちらも相互交流を大切にしています。

——精神分析研究室を志望するのは、どんな学生が多いのですか？



■若佐美奈子(わかさ・みなこ)——人間科学部心理・行動科学科准教授(精神分析研究室)。大阪大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻博士後期課程単位取得退学。千里金蘭大学人間社会学部(現代社会学部)専任講師、准教授を経て、京都大学大学院教育学研究科臨床教育学専攻博士後期課程を修了し、教育学博士号を取得。大阪大学大学院連合小児発達学研究科子どものこころの分子統御機構研究センター特任准教授を経て、現職。西天満心理療法オフィス代表。著書に『心理療法における無意識的空想』金剛出版がある。

私とのゼミに入ってくれるのは、やはり公認心理師や臨床心理士を目指している学生が多いです。虐待、不登校、いじめなど社会的な問題に関心がある真面目な学生が多い。障害を持っている子どもの兄弟・姉妹のケアをテーマにしているゼミ生もいます。障害を持つ子本人やその親に目が向けられがちですが、兄弟に着目することは私も重要だと思っています。マイノリティを大事にできない社会は不健全ではないのでしょうか？ いろいろな立場の方をこまやかに見られる、そういう心理士さんを育てていきたいと思っています。

——先生ご自身の研究で、多くの方が扱うのではないテーマに着目したものはありますか？

たとえば、離婚家庭における子どもの心理、親に対するサポートは私の研究しているテーマの1つです。離婚家庭のセラピーはアメリカではメジャーですが、日本ではまだまだです。日本の離婚制度では子どもの親権は共同親権ではなく、どちら片方だけが持つこととなります。親権がない親が子ども

も何も変わらないだろう、と口にされていた。何も変わらないというのは、その通りかもしれません。大切なお子さんの命は戻りませんし、彼女自身が人生をやり直すこともできない。私は励ますことはしません。多くの人が元氣を出して、と励まされて、苦しむからです。どのようなお子さんだったか、彼女が今どんな思いなのかを聞き続けるのです。光の届かない、何も見えない深海の中に一緒に沈んでいくような感じでした。その方は夢をたくさん見られました。そのイメージの世界に深く沈み込んでいて、新たなお子さん像を発見したり、思い出されたりすることもありました。

どう関わっていくかは、大きな問題です。この問題を含めて、研究を続けています。

■母親を援助する研究を中心に
子どもの虐待のない社会を

——今後の抱負をお聞かせください。

研究では、母親を援助する研究をメインにしていきたいと思っています。子どもを育てることが、むずかしい世の中になってきています。子どもに愛情をかけたけれど、経済的にしんどい、その他の家庭の問題があつて、それどころではないという家庭もあれば、お金はあつても、子どもと触れ合うのを避け、塾や習い事にたくさん通わせ、しつけすら外注してしまう親御さんもいます。どちらも、子育てが苦しいのだと思います。

私が精神分析を勉強したのは、母親に虐待された子どものセラピーを児童養護施設で体験したことがきっかけでした。優しく愛情をかけるだけでは太刀打ちできず、「お母さんのことが憎いけど、愛してる」とか、「何で自分を捨

り、彼女は少しずつ、日々の穏やかな生活に戻り、親子の関係を振り返る余裕を取り戻していきました。

そんな中、ある日、割れたお皿を金継ぎで美しく修復するテレビ番組を観になって、ここに響くものをお感じになったようでした。彼女はご自身のところが割れ、欠けてしまつて元に戻らないことを受け入れ、金継ぎのように、痛みを抱えて生きていくことを決心されました。

その時、罪悪感、申し訳なさがあまりに大きく、悲しみを十分に悲しめなかった彼女が、心から悼んで涙されました。深海から浅瀬まで必死に泳ぎ切ったように、とても疲れておられま

てたんだ」という怒りが、子どもたちのところの中からすごい勢いで噴き出してきました。そういったところの底の方に沈んでいるものを扱えたのが、精神分析の方法だったんです。

そして、このように重篤な状態になる前の予防が大切で、そのために親たちをサポートしていきたいと思つたわけです。虐待について、「親が悪い」として片付けてしまうことは、本質的な問題解決になりません。

虐待もDVも増えています。弱者にしわ寄せが行く、社会の構造の問題もあるかもしれません。子どもは家庭の中や、学校・国の中で、逃げ場がないことがほとんどです。他者を信じたり頼ったりすること、新しいことを学び、力をつけていくこと、安心して遊ぶことに夢中になれること、こういった当たり前のことができるように、社会の中で子どもに関心を持ち、こころを寄せる大人を増やしていきたいと思っています。

本学の学生を優れた心理士さんに育てていくことも、そこにつながるだろうと思っています。熱意を持って取り組んでいきます。

また、司法や福祉をはじめ、別の領域の援助者の方々に精神分析の視点を役立てていただく方法についても研究を進め、東京大学の「職域・地域架橋型」価値に基づく支援者養成」のプログラムに参加しています。幅広い現場に活かせる知見を見つけ出せるようがんばりたいと思います。

お子さんを自死で亡くされたお母さんがおられました。相談に来られた当時はうつ状態で、ごはんも食べられないし、外にも出られない。「あの時こうしていれば……」「この言葉が良くなかったのか」と、ひとりですつと悔やんでおられました。同じような境遇の方々の自助グループにも行かれたけれど、本当の意味でわかり合えないとお感じになった。そういうケースを担当したことがあります。

お子さんは遺書を残されていたんですけど、つらくて読むことができなくて、家族のために後を追うのをなんとか思い留まっていられなかった。最初は心理療法にも懐疑的で、ここに来て

▼臨床心理の専門家として

私は相手のこころをコントロールしたり、導いたりせず、ともにその苦しみの中にとどまり続けようと努めます。それが私のプロフェッショナルとしての仕事です。

▼教育者として

マイノリティを大事にできない社会は不健全ではないのでしょうか？ いろいろな立場の方をこまやかに見られる、そういう心理士さんを育てていきたいと思っています。

