

KANSAI GAIDAI UNIVERSITY

新型コロナ禍の学生相談活動において学生の声を「聴く」：精神分析学の観点から

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 関西外国語大学 公開日: 2022-03-19 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 渡邊, 登至明 メールアドレス: 所属: 関西外国語大学非常勤
URL	https://kansai.gaidai.repo.nii.ac.jp/records/8072

新型コロナ禍の学生相談活動において学生の声を「聴く」 ～精神分析学の観点から～

外国語学部非常勤講師 渡邊 登至明

1. はじめに

新型コロナ禍の学生の苦境について、緊急事態下であわただしく様々な支援策を講じたことを振り返りつつ検討する際に、定量的な形での分析を試みた(渡邊2021)。その後、事態が鎮静化しつつある中で、学生の苦境についての個別的で具体的な様子が明瞭になってきた。しかし、学生たちのそうした状況は彼らの主観的で内面的な出来事であり、社会の騒々しさにかき消されたり、外界の時の流れや変化によって忘れ去られやすいところでもある。だからといってそのままでは影響を被った学生たちが浮かばれないことになりかねず、私たちはここで一度立ち止まって彼らのこころの声を耳を傾ける必要があるだろう。このため、新型コロナ禍でさまざまな影響を受けてきている学生たちの様子について、学生相談実践活動を振り返りつつ、それらを心理学的に考察することで、彼らのこころの声を「聴く」ための一助としたい。

2. 「聞く」と「聴く」の意味の違いについて

まず、そもそも「きく」とはどういうことであろうか。これについて、心理学的に考察する。

ここで取り扱う「きく」という言葉は、「効く」「利く」「訊く」などさまざまな漢字が当てはめられ、それぞれ意味が異なる。そのうち、相談援助場面において相手の話を「きく」ということになると、「聞く」と「聴く」が挙げられると思われる。それでは、この2つの言葉の違いはなんであろうか。

「聞く」と「聴く」の2つの漢字の意味の違いについて、辞書では次のように記されている。たとえば、『日本国語大辞典第二版第四巻』（2001）では、「聞く」とは‘音を耳で感じ取る、自然に耳に入ってくる、聞いて知る’であり、「聴く」とは‘聞こうとして聞く、注意してよく聞く’とされる。また、『広辞苑第七版』（2018）では、‘広く一般には’「聞く」を使い、‘注意深く耳を傾げる場合には’「聴く」を使う、とされる。また、『類語国語辞典』（1985）では、「聞く」は、‘音や声を耳に感じ認める意’であり、「聴く」は、‘聞こえるものの内容を理解しようと思って進んでいき意’とされる。このように、辞書的な議論を踏まえると、「聞く」とは、‘ただ自然に音などが聞こえてくる’といったニュアンスであると言え、そこで扱われるのは、五感でキャッチできる感覚情報のイメージだと言えらると思われる。一方で、「聴く」とは、‘注意深く聞くことや内容を理解しようとする’ことといったニュアンスであると言え、そこで扱われるのは、能動的な認知的機能のイメージだと思われる。なお、とくに対人援助分野では、「傾聴」という言葉として‘全身を耳にして聞く’と言われることもある。いずれにせよ、「聴く」とは、‘理解しようとして進んで耳を傾げる’こと、と言えるのではないだろうか（注1）。

では次に、「聴く」が‘理解しようとして進んで耳を傾げる’ということであれば、そこで私たちはいったい何を理解しようとすることになるのだろうか。これについては、やはり先ほどの辞書的な定義を参考にすれば、それは、‘ただの音ではない’‘注意深く聞かないといけないもの’ということであることから、‘静かなもの’ということになるのではないかと思われる。また、‘進んで理解しようとしなないといけないもの’、ということでもあるので、‘耳では聞こえない、五感では捉えられないもの’ということにもなるのではないかと思われる。そして、このように考えていくと、「聴く」ということによって理解しようとして進んで耳を傾げる対象とは、実存的心理療法家のYalom,I.D.（2008 [2018]）が心理治療者の扱う対象すなわち「こころ」について、「静かで、耳には聞こえず、触れることもできず、そうとはわかりにくいもの」と述べているところに相当すると考えられるのである。以上から、「聴く」ことにおいて‘理解しようとして進んで耳を傾げる’のは「こころ」

であると言え、さらには、「聴く」とは‘こころを聴く’ということになると言えよう。

3. 「聴く」ことについての臨床心理学的考察

それでは、‘こころを聴く’ためには実際にはどうしたらいいのか。これについて、臨床心理学における「共感」についての実践的な議論をとおして、さらに検討していく。

まず、「共感」については、臨床心理学においては多方面から取りざたされている。たとえば、先ほど取り上げたYalom,I.D. (2008 [2018]) は、共感とは人間同士がつながる時の接着剤であり、共感によって私たちは相手が感じていることを深いレベルで自然に感じる事が可能となる。そしてこの共感ということは、他者の痛みにもうひとりが共にそれを経験しようとする事として、古来より癒しの方法として繰り返されてきた、と述べている。他にもさまざまな論者が共感について取り上げているが(注2)、いずれも臨床心理学的な場面、すなわち対人援助や心理治療的な営みにおいて重要であるとの共通認識がなされている。そして、共感の重要性を決定的なものとしたRogers, C.R.によれば、共感(ないしは共感的理解)とは、相手のこころの世界を微妙なニュアンスに至るまで、あたかもその人自身であるかのように感じ取ろうとする態度、ないしは相手のこころすなわち気持ちや考えを自分と同じように感じる態度と、それによって得られるところ、だとされる(Rogers,C.R.1957 [2001])。

では次に、このような「共感」とは、具体的にはどのようにして可能となるのであろうか。これについては、臨床心理学の中でも精神分析学の観点から捉えることができると思われる。つまり、「共感」において、(Rogers,C.R.にならって)‘あたかも相手自身のように’‘相手と同じように自分も’を可能とするには、こころの働かせ方においてコツがあるということであり、これを精神分析学では「投影性同一視(ないしは投影同一化)」(藤山2002)と呼

んでいる。すなわち、自分自身を相手の立場に置いて・相手と自分を重ね合わせること（これが「投影」するに相当）によって、自分を相手と同じだと見做すことが可能となる（これが「同一視」に相当）。別の言い方をすれば、自分の中に相手と同型同種の体験を探し出そうとすることによって、自分のところにはいろんな気持ちや想いが生じてくるので、そこで生じてきた気持ちや想いを手がかりにすることによって、相手とところが繋がるのである。なお、このような「共感」によって相手のところにアクセスできれば、相手のところの世界を想像することが瞬時にかつ無意識的に可能となる。こうした過程によって、相手のところの内側が自分自身のように分かり感じることができ、本当の意味でのところの理解が達成されるのである。

なお、こうした「共感」は、日常レベルにおいて誰しもが行っているところの働きでもあり、日常用語で「優しさ」「思いやり」と言われる心情と重なる（青木2011）（注3）。いずれにしろ、このように私たちのところを機能させることで、相手のところの世界を感じることや想像する可能性が開かれてくるのである。ただし、日常的に誰しもが行っているからといって、「共感」が容易だというわけではない。共感するためには心理学的な準備状態が要請されるのであり、それを「情緒的な自由さ」という（青木2011）。なぜなら、相手のところが‘あたかも自分のことのように’感じられると分かるというのは自分のところを通して可能となるわけであるから、その際には自分自身のところが自由でなければ相手のところの中に自分のところを存分に見ることはできないためである。たとえば、「投影」に際してであれば、同型同種体験の検索は自分自身の中のさまざまな体験に開かれていないと達成できないのであり、それは未解決の葛藤や心的外傷などが存在していれば難しいと言える。また、「同一視」に際してであれば、相手のところと繋がると相手のところの中の状態および気持ちや想いなどをほとんど同じように感じるようになるため、相手のところの中身と同じものを自分自身において乗り越えておかないと圧倒されてしまうかもしれない。そして、共感する側の情緒が自由でなく投影や同一視を十分に行うことができなければ、その結果、たとえば‘相手のことが理解できない’の他に‘気になりすぎる’‘思い入れや

肩入れをしすぎる’ ‘何かしてあげたくなる’ ‘説教したくなる’ ‘イライラする’ ‘反発する’ ‘怖くなる’ ‘片づけたくなる’ ‘無関心や距離を置く’ ‘眠たくなる’、などといった非共感的（そして非援助的でもある）状態に陥ってしまうことにもなりかねない。こうしたことから、「共感」するためには、自分自身のところについて自覚し日ごろからメンテナンスをしておくことが必要なのである（注4）。

以上から、相手のところを聴くためには想像力をもって相手の身になることが必要であり、また自分自身のところを自覚しメンテナンスしておくことで情緒的に自由にしておくことも必要であると言え、それはまさに、自分自身のところを聴くことが、すなわち自己理解がひいては他者理解となる、という構図になっていると考えられるのである。

4. 相談事例のアマルガムから

それでは、ここからは、学生相談室において日頃から学生たちへの相談援助活動を実践している中でいったい何が浮かび上がってくるのかについて取り上げ、それについて考察を加えたい。

まず、相談室にはさまざまな相談が悩みとして持ち込まれるのであるが、そこには新型コロナ禍に特有の傾向があるように思われる。大まかなところと言えば、次のような項目が思い浮かぶ。①入学してキャンパスライフを送ることを楽しみにしていたが、大学の行動制限や活動自粛そしてオンライン授業によって十分に学生生活を享受できなくなってしまったという学生。②アルバイトによって生活費や学費を賄おうと思っていたが、社会の制限や自粛によりアルバイト先を解雇されたりアルバイトが見つからないことで経済的に困窮するという学生。③就職活動に向けて準備してきていたが、社会の経済状態の悪化であったり就職活動の様相が一変してしまったりしたことで就職活動が上手くいかないという学生。④留学を予定していたが、渡航制限等によって留学することができなくなってしまったという学生。以上のうち、

とくに①に関しては、人と関わるのが苦手である学生からすれば助けになっている場合もあるのは確かであろうが、本学には元来からコミュニケーションに長けていたり人と関わるのが好きである学生が多く、この悩みは広範かつ深刻なストレスをもたらしているように思われる。実際、この悩みが大きな要因となって、入学した意味が見いだせず焦ったり無気力状態に陥ってしまったり、場合によっては代償行為として何らかの依存症の傾向やその他の不適切な対処行動へと引き寄せられてしまったり、といったケースも見受けられるところである。また、とくに③と④に関しても、本学では就職先として航空業界や旅行業界を希望する学生が多かったり、在学中に何らかの形で留学を希望する学生が多かったりすることから、やはり広範かつ深刻なストレスをもたらしているように思われる。実際、学生たちの多くは、希望する業界への就職や希望する留学を思い描き、入学後や場合によっては入学前から学業面をはじめとしてエネルギーを投入して準備をしてきているため、自己確立と同義になっていることも多い。このため、人生経路の変更は容易ではなく、そのことで混乱したり自分を見失ってしまったり、場合によっては心身の調子を崩してしまうケースも見受けられるところである。

このように、相談室における学生たちの悩みからは、新型コロナ禍に特有の傾向が見いだせるのであるが、さらにそこから学生たちのこころの声を聴こうとするならばどうなるであろうか。筆者としては、そこには「何かしらの対象の喪失」というこころのテーマが抽出できると思われる。すなわち、いずれの場合においても、夢や希望を抱いていたところが、新型コロナというままならない現実によって奪われたり損傷されたりするという「喪失」体験にさらされており、そうした「喪失」に対処する上での悩みや苦しみがさまざまな形で出ている、といった構図として共通した理解ができると思われるのである。なお、「喪失」というこころのテーマに関しては、臨床心理学の中でも精神分析学の知見が積み重ねられてきているため、学生たちのこころをいっそう共感的に理解するために、以下に「対象喪失」という臨床心理学・精神分析学的な議論を参照する。

5. 対象喪失というテーマ

対象喪失とは、「欲動、愛、依存または自己愛の対象を失う体験のことを言い、それは現実の人間のみならず、幻想の中の存在、抽象的な存在、重要な象徴的な意味を持った存在、自己自身および自己の身体などについて体験される」（小此木2002）。そして、この対象喪失体験においては、身体的・情動的・社会的・認知的な反応（「悲嘆反応」）を伴うのであるが、それ以上に「喪の仕事、悲哀の仕事」といった内面的な心理的過程が重視される。すなわち、Freud（1917 [1970]）によれば、対象喪失においては、喪失した対象から心のエネルギーが離れていって新しい対象を求めることが可能となるための心理的過程が存在し、この過程がいかに進展するかが対象喪失体験を乗り越えて新しい対象に向かうことが可能となるかどうかに関わってくる。そして、その過程においては、失った対象を懐かしみ再生を願うだけでなく憎しみや恨みや死を願う気持ちもあるとし、それらの両価的感情の中で悔やんだり償ったりしながら心が整理されていくのだという。また、Klein（1935 [1983] ,1940 [1983]）によれば、対象喪失体験は欲求不満体験であるために対象に対する攻撃心が惹起されやすく、また同時に被害的な態度が優勢になる局面であるが、一方ではそのような自分の態度に対する罪責感から償いや修復の態度も生じ得るところでもある。そして、そうした両価的なこころの揺れ動きを経て最終的には失った対象に対する感謝に至り、こころの中には良い思い出やイメージが確立されることになるのだという。さらに、このようなこころの揺れ動きは、その根源は乳幼児期の養育者との関わり合いにおけるこころの体験に由来し、その後の人生での喪失体験ごとに人生最初期のこころの在り様がその後の人生においても繰り返されるのだとされる（注5）。

そして、こうした理論的議論を踏まえると、対象喪失の体験においては、両価的感情という難しい心理過程を処理していかないといけないのであり、

また被害感や後悔を乗り越えていかないといけないのでもあり、当事者としてはたいへんな心的負担のある作業が伴うと言える。なお、対象喪失に伴うこうしたところの作業がうまくいかない場合には、心身の不調とくに抑うつ状態に陥ってしまうことが考えられる。あるいは、喪失対象を理想化して過度に執着したり、逆に被害感に囚われて報復的になったりするかもしれない。あるいはまた、軽躁的に強がったり明るく振舞ったりしてしまうかもしれない。あるいはまた、代償行為として何らかの逸脱的な反応に陥ってしまうかもしれない。そのどれもが喪失という現実を否認しているところがあり、それだけ喪失という現実を受け止めることが苦しいためであると理解できる。このため、当事者が対象喪失というところが痛む現実をしっかりと見つめて自分の体験として受け止めていけるように、こころの支援が要請されるのである。

いづれにしろ、喪失体験は時間とともに乗り越えられるのではなくこのような内的な作業によって乗り越えられるものであるため、こうしたことを念頭におきながら学生たちの体験には丁寧に寄り添っていかねばならないと言える。すなわち、思い描いていた大学や大学生活、留学先での充実した日々、就職を希望し社会人としての活躍を期待していた業界、そしてなによりもそのように夢焦がれた際に実感されるはずであった自己実現的な自分自身の在り様、そうしたさまざまな理想が実現されない現実に対して、学生たちは意識的にせよ無意識的にせよ、‘こんなはずではなかった’と、時には恨みつらみなどの否定的な思いや気持ちを抱くかもしれないし、また時には思い通りになっていない自分自身を受け入れられずに自己嫌悪を募らせたり、必要以上に自分の責任として背負い込んでしまって自分自身を責め苛んだりしてしまうかもしれない。このように考えてくると、新型コロナ禍による思い通りにならない現実状況だけでも辛いことであるのに、その際の心理的状況はいっそうこころに負担がかかるのであり、まさに心理的危機だともいえる。しかしながら、学生たちが無事に喪の作業を成し遂げられた暁には、彼らのこころは厳しくも動かしようのない現実を受け止めることができるだけでなく、情緒的成長を遂げることとなり、ひいては人間的に一步も二歩も成熟す

ることが可能となるとも言えるのである。

6. おわりに

以上、新型コロナ禍でさまざまな影響を受けてきている学生たちの様子について、学生相談実践活動を振り返り、彼らのこころの声を「聴く」ことを試みた。その際には、「きく」ことに関する言葉の意味の整理や、「共感」についての詳細な検討を行った上で、学生の相談事例のアマルガムを提示した。そして、そこから「対象喪失」というこころのテーマを見出し、理論的な参照枠に沿って議論した。それにより、新型コロナ禍における学生たちのこころの様子について、とくに彼らの深く苦しい葛藤について、きめ細かく感じ取り実感をもって想像することがいっそう可能となったのではないかと思われる。今後も、このように学生たちのこころの声を丁寧に聴き取り、彼らに対する相談支援活動に役立てていきたい。

注1：この議論は、英語の「hear」と「listen to」の違いに相当すると思われる。

注2：たとえば、精神分析の立場では、Kohut,H. (1971 [1994]、1977 [1995]、1981 [1995]) が有名である。ただし、それは「代理の内省」であり、患者のこころについての深い理解のためのデータ収集の方法としての位置づけが強調されている。

注3：青木 (2011) は日常的な共感の例として、自分が待ち合わせの時間に遅れた場合を取り上げている。そうした場面では、たいていの人は、「遅くなってごめんなさい」「すみません、お待たせしました」などすぐに謝る。その理由としては、私たちは自分が待たされた時にどんな気持ちになるかを経験的に知っており、また待たされていた相手の立場に立って待っている間の相手の心配する想いや気持ちを想像できるからだとされる。なお、こうした例は「日常レベルの共感」であり、心理治療者の行う共感、とくに無意識を取り扱う精神分析的治療者といった専門家のそれは「深い共感」とし

て、両者が区別されるのは言うまでもない。

注4：臨床心理学、とくに無意識やこころのダイナミズムを扱う精神分析の系統においては、カウンセラーや心理治療者の訓練課程において、自分自身のこころを見つめて治療しておくことが必要とされており、「教育・訓練分析」あるいは単に「分析治療」、などと呼ばれている。

注5：対象喪失というこころのテーマに関する知見を形作ってきたその他の研究としては、たとえば、Bowlby,J. (1980/1991) は乳幼児における母性的愛情剥奪への反応として、K übler Ross,E. (1969/1998) は死にゆく人の反応として、それぞれの喪失体験に焦点を当て、段階的に進行する心理過程を見出している。

7. 参考文献

- 青木滋昌. (2011). 精神分析治療で本当に大切なことーポスト・フロイト派の臨床実践からー. 誠信書房.
- Bowlby,J. (1980). *Loss - Sadness and Depression: Attachment and Loss Volume 3*. 黒田実郎・横浜恵三子・吉田恒子 (訳) (1991). 対象喪失：母子関係の理論Ⅲ. 岩崎学術出版社.
- Frued,S. (1917). *Trauer und Melancholie*. 井村恒郎 (訳) (1970). 喪とメランコリー. フロイト著作集第六巻：自我論・不安本能論. 人文書院.
- 藤山直樹. (2002). 投影同一 (視). 小此木啓吾・北山修 (編). 精神分析事典. 岩崎学術出版社.
- Klein,M. (1935). *A Contribution to the Psychogenesis of Manic-Depressive State*. 西園昌久・牛島定信 (訳) (1983). 躁うつ状態の心因論に関する寄与.メラニー・クライン著作集3巻：愛、罪そして償い. 岩崎学術出版社.
- Klein,M. (1940). *Mourning and its relation to manic-depressive states*. 西園昌久・牛島定信 (訳) (1983). 喪とその躁うつ状態との関係. メラニー・クライン著作集3巻：愛、罪そして償い. 岩崎学術出版社.
- Kohut,H. (1971). *THE ANALYSIS OF THE SELF*. 水野信義・笠原嘉 (監訳)

- (1994) . 自己の分析. みすず書房.
- Kohut,H. (1977) . *RESTORATION OF THE SELF*. 本城秀次・笠原嘉 (監訳)
- (1995) . 自己の修復. みすず書房.
- Kohut,H. (1981) . *HOW DOES ANALYSIS CURE?*. 本城秀次・笠原嘉 (監訳) (1995) . 自己の治癒. みすず書房.
- Kübler Ross,E. (1969) . *On Death and Dying*. 鈴木晶 (訳) . (1998) . 死ぬ瞬間—死とその過程について—. 読売新聞社.
- 新村出 (編) (2018) . 広辞苑第七版. 岩波書店. 695.
- 日本国語大辞典第二版編集委員会 (2001) . 日本国語大辞典第二版第四巻. 小学館.37.
- 小此木啓吾 (2002) . 対象喪失. 小此木啓吾・北山修 (編) . 精神分析事典. 岩崎学術出版社.
- 大野晋・浜西正人 (1985) . 類語国語辞典. 角川書店.505-506.
- Rogers,C.R. (1957) . *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. 伊東博(訳) (2001). セラピーによるパーソナリティ変化の必要にして十分な条件. 伊東博・村山正治 (監訳). ロジャーズ選集 (上). 誠信書房.
- 渡邊登至明 (2021) . 新型コロナ禍での学生相談について～学生相談室における支援実践活動の模索と振り返りから～. 関西外国語大学人権教育思想研究所紀要人権を考える.23.123-144.
- Yalom,I.D. (2008) . *Staring at the Sun : Overcoming the Terror of Death* 死の不安に向き合う—実存の哲学と心理臨床プラクティス—. 羽下大信(監訳) (2018) . 岩崎学術出版社.

