

医学部保健学科・医療技術短期大学部教授
臨床心理士（カウンセラー）

菅 佐和子 先生



菅 佐和子 (すが さわこ)

1949年 大阪府生まれ京都市育ち
1972年 京都大学教育学部卒業
1984年 京都大学教育学博士
1991年 医療技術短期大学部助教授
1999年 同 教授
2003年 医学部保健学科教授

研究と実践

私の場合、研究にはまず事例ありきですね。あくまでも臨床の現場で行ったことで、自分にとって印象的なことを取り上げてそれを研究テーマとしているんです。論文を書く上で、またそれを深める上で一生懸命考えるので否応なくその事例について考察をするんですよ。真剣に考えるから。臨床経験はすごく豊富でも、その場その場で流されていくことってあるじゃないですか。だからそれをもう一度紙の上で考えると、より深く理解できて、次のクライアントさんに会った時にそれが生かせる、というわけです。

臨床をやらずに研究だけをするのは私にとっては絶対に無理で、だからいつも研究室にいないってみんなに言われるけど、研究室に座ってても何もできないでしょ。本を読むかパソコンで書類作ることくらいしか。それなら実際にクライアントさんがいるところに行ってみようって体験したほうが、自分も生き生きするし、豊富な体験にもなると私は思います。

先生の好みや要望によって治療に導入することもある、「箱庭療法」。



でも臨床心理学は実際100年も前からみんながやってることなんだから新しいことなんて見出せないんじゃないか、研究論文なんて書けないよ、なんて話を仲間間で言ってることもあります。世界中の人が臨床をしているわけやから、全く新しいことを見出すのは難しいでしょうね。でも自分にとって正しかったらいいんじゃないか、なんて言う人もいて。学説にしてもそれぞれが思ったことを書いてるからもちろん重複もあるし矛盾も出てきますよね。あとは自分で自分のものにしていく、自分にとって腑に落ちるものを咀嚼していくしかないと思います。

カウンセラーになるまで

私は実は若い頃は作家になりたいと思ってたんですよ。それで、ずっと文学部を狙っていて、でもあえなく落ちてしまいました。文系の科目はできるんだけど、理系の科目がからっきしだめだったんです。このままでは京大の文学部は受からないとはっきり言われ、それでこの時私が考えたのは、じゃあ、合格最低点の低いとこ受けたらええやん、って。調べたところ当時教育学部だけ低かったんで、親に断りもなく、パッと受けました。

京大の教育学部に入ったものの、実験心理学というのには全然興味がなかったですね。で、2回生の時に

授業で箱庭療法に少し触れ、あ、こういうちょっと文学的なこともあるんだなあ、と思って。で、私が修士に入った時に、ちょうど河合隼雄先生が来られて。何かすごいラッキーな偶然があったわけです。受験の時にしても、いざという時の私の判断はだいたい正しいですよ（笑）。もし私がもう少し数学ができて文学部に入っていたら、それはそれで素晴らしいのかもかもしれない。おそらく国文学とかに進んでたと思います。全然違う人生だったと思います。けどできなかったことが私にはラッキーでしたね。

葛藤が資産に

私は不適応な子でした。だから自分がケアされたいというニーズはあったんですよ。でもすごい意地っ張りだから、相談室なんかには行かなかったけど（笑）。だけど自分でところをケアされなきゃいけないってことは思っていました。カウンセラーになる人って、多かれ少なかれ自分に何か葛藤があると思うんですね。それが私は一つの資産だと思っています。資産なんだけれども、それが大きすぎたら今度は溺れ込んでしまうとか、共倒れしてしまいますがね。

よくクライアントさんから言われるんですよ。先生のところでずっとお話していると、先生の中にも私と同じ傷がある、同じ感性持って生きてる、って。でも何

はみだし
すてーじ

貧血気味な為、ひじき、ホウレンソウを毎日食べているが、毎日食べていること自体が不健康な気がする。
⇒貧血にはプルーンもいいらしいですよ。ぜひ毎日食べてくださいね！

(法・2 綿菓子)
(めがせ毎日3食同じ献立；編)

で先生はそうやって社会で元気でやっていけるのに私はいつまでも患者なの？どこが違うの？って聞かれるんですよ。それはね、私があなたよりちょっとドライでクールだからね、って言うんですよ。点数足りなかったら受かりそうなところへさっと変えるという(笑)、この合理主義精神は持って生まれたものやと思いますけどね。そこで悩み続けてたらずっと浪人してなきゃだめじゃないですか。まあ行けるとこへ行こうとか。追い詰められたときの判断力やと思います。

生き生きとした、ケーススタディーをしたいんですよ。この人は何が問題で何に悩んでいて、って。そして少なくとも、クライアントさんがどうしたら少しでも楽になるか、問題が改善するか、何かヒントを出すところまでいかないと、最後自殺しました、では救いがないじゃないですか。そこらへんはやっぱり、具体的に役に立つノウハウを出していかなくちゃなという思いは強いんですよ。だけどノウハウばかりをパターン化しちゃうと、味気ないですよ。それとの兼ね合いは難しいところですね。

カウンセラーとしての自分

何よりも共感性を大切にしています。そして自分の限界の範囲で、とことん見放さないっていうか。感性が職人の感性だ、と人にも言われます。例えば京都の職人っていうのはざるでもおけでも、買ってくれる人がすごい有名なだからいいもの

▶同じような事例の共通点を出して架空の主人公を作り、フィクション化して小説にする。読者からどうして私の気持ちかわかったんですか、と言われたことも。



はみだし
すてーじ

深夜3時の吉田山はおもしろい。



▲「ネコが好きなので、ネコと遊ぶのもところが傷ついた時にすることです」。

を作ろうとか、これは何でもない人が買うからいい加減でいいとか、そういうのは絶対しません。誰が買うとか関係なく、自分が作るその策なり桶なりに対してロイヤリティーを持つという。そういう感覚が昔からありますね。これは自分の仕事として引き受けた以上とことんベストを尽くして、良い結果をちょっとでも出したっていう。でもだからといってその人にのめり込むことにはならない。固有の距離感っていうのがありますね。

何かに対して一体感をもって夢中になるというのは昔からなかったです。学生運動の時でもみんながワ〜ってこう夢中になってはっても、どこかで冷めた目で見えてたわけです。やってはることは偉いと思うんだけど、一体にはなれないというか、距離感があるんですよ。だからある意味では孤独ですよ。どんな集団にいても、真ん中で夢中になれないから。別に反抗はしませんよ。順応はするんだけど、ちょっと冷めた目で見ているという。その目は常にありますよ。

でも作家になる人もみんなそう言ってますよね。悩んでも悩んでる自分を見る目がもう1個あるんだ、って。私もどっちかというかそういう感じですね。だからとことん責任は持ちますよ。中途半端に投げ出したりはしないです。だからといってメロメロになって自分が未分化になることはないです。母を求める人からはよく文句言われますけどね。優しさが足りない！とか、どうして一緒に泣いてくれないんですか、とか。すごく人の気持ちがわかって自分の気持ちも出せ

て、という疎通性がある部分と、ここからは私、ここからはあなた、っていう、壁というか。これは身につけようと思って身につくものではないかもしれない。経験の中で鍛えられていくものなのかわからないですけどね。

ところが傷ついた時

ありふれたことやけど、まずノートや紙に書き出すってのは大事。ぐちゃぐちゃしたことをだ〜と書き出すんですわ。それだけでもすっきりするんです。誰それさんがどうした〜ってもやもやしたことを何でもいから書くんです。それから、傷ついた時だけではないけど、こころの安定をはかるためにからだから入ってことも大事。私はスポーツができませんんで、ヨガをやってます。ヨガでも気功でもストレッチでも、心身の相関というか、こころとからだのバランスを保つ何かを持っておくというのはいいと思います。

京大生のみなさんへ

確かに京大の方は知的レベルが高く、深くものを考える人が多い。それは素晴らしいと思う。でもその反面、はっきり言ってプライドが高すぎて、それにがんじがらめになってる人も結構いる気がします。プライドから自由になったら、今以上に本当の意味での社会のリーダーになれるのにな、と思います。

それから、どんな仕事に就くにしても人間関係は必ずついてくるので、人間関係を豊かにするためにもこういう臨床心理学の知識は多少役に立つと思いますよ。

—— ありがとうございます。
(天然水)

(文・2 先山松斗)