東亜臨床心理学研究　VOL.20　2021（Pp. 3～9）

講　　演

「臨床・研究活動を振り返って」

講演：藤元慎太郎
編集：福田真大・安永有希・中山幸輝

本講演の経緯
　2020 年 4 月、本学に着任された藤元先生のご紹介をする間もなく、感染症拡大の影響により前期日程がすべて遠隔授業となった。藤元先生のことを知りたい、話したいという思いが院生および教員にもあったが、不慣れな遠隔授業や対面接触を控える日々に追われ、その思いがようやく形となったのが 7 月末に行った本講演である。先生自身のことや、これまでの臨床実践の話をききたいという希望の声があがり、そのような内容で講演を依頼した。当日は、感染症予防のためオンライン会議サービス（Zoom）による開催となった。

　皆様、藤元と申します。よろしくお願いいたします。臨床実践の紹介をしてもらえないかと、お話をいただきました。今日は、学部時代から振り返って、自分がどのような臨床活動や研究をやってきたかについて紹介できればと思います。曜日当番や、勉強会で言った自己紹介の内容も含まれていますが、ご了承いただければと思います。よろしくお願いします。

1. 学部時代の経験

　心理を志すにあたってのエピソードが学部の 3 年生の頃からありますので、そのあたりから振り返りをしたいと思います。私は心理と福祉が合体したような学科に所属していました。心理の勉強もでき、精神保健福祉士の資格も取れるコースでした。大学を卒業して就職したい人は PSW として働き、心理としてやっていきたい人は大学院に進学して臨床心理士をとってというような流れがある学科でした。福祉の資格もとれる学科だったので、まわりの友達と合わせて私もカリキュラムを受講していて、学部 3 年生の頃に精神科に PSW の実習として行きました。閉鎖病棟と開放病棟の両方とも体験する実習だったのですけれども、自分で実習内容を計画して取り組む実習でした。病棟での実習が開始された後は、患者さんとコミュニケーションをとってもいいし、作業療法や SST が実施された時は患者さんと一緒に参加してもいいという、自分でその時の目標や計画に合わせて実習をするという内容でさせていただきました。自分でやりたいことを見つけてやる、できる人は楽しい実習だったと思いますが、決められた内容をこなしていくタイプの人には難しく大変

所属先
藤元慎太郎：東亜大学人間科学部心理臨床・子ども学科

編集協力者
福田真大：東亜大学大学院 総合学術研究科臨床心理学専攻
安永有希：東亜大学大学院 総合学術研究科臨床心理学専攻
中山幸輝：東亜大学大学院 総合学術研究科

だったのではないかと思います。統合失調症の患者さんと話をよくしていました。PSW の実習なので、患者さんが地域社会で生きていくうえで、どのようなニーズや強みを活かしていけばいいのか等、視野の広い視点に立って考えていく必要があるのですが、私はその視点よりも患者さんがどう思って、どのように感じていたのかという体験が気になっていました。例えば、病気の症状がどのようなものなのか、病状が落ち着いている患者さんから幻覚や妄想の話をきいていました。教科書で書かれていること以上に、実際にこういうふうに患者さんの口から語られるということを目の当たりにして、それはどういうことなのだろうかと思いましたし、興味もありました。しかし同時に、自分とは違う感覚の世界で生きているという感じや、自分には取り扱えない何かこわいものがあるというのも感じる経験となりました。この学部3年生のときの実習はかなりその後の人生に影響を及ぼし、患者さんと話をすること、向き合うことがどういうことなのだろうかと考えた実習になりました。同時期に、ゼミに分かれて卒論を書き始めます。ゼミの先生が不登校の親の会に関わっておられて、私がスクールカウンセラーに興味を持っていたこともあり、不登校について卒論を書きたいとゼミの先生に相談したところ、不登校の親の会に行ってみないかと勧めていただきました。月1回開かれている親の会に参加していました。親の会では、お子さんの不登校の状況を涙ながらに話されるお母さんや、アドバイスをされるベテランのお母さんもいて、立場や状況の違う方がたくさん参加されていました。様々なお話を伺う中で私が気になったのは、ほんの一部ではあるのですが、“昔は素直でいい子だったのに”、“優しくていい子だった”“成績もよかったけどね”と言う言葉でした。それは誰にとってのいい子なのだろうか、いい子でなければ愛してもらえないのかという思いが生じました。親の会に参加しているにも関わらず、親よりも子どもの方に意識が向いて…その当時は子どもの方に年齢が近いということもありましたし、自分の家庭環境を振り返ったときにも気になることもあったので、重なる部分はあったと思います。お子さんが学校に行けないということで、親御さん自身、子育て感を否定されたような感じもすると思うので、苦労されているだろうと今だったら理解できますが、当時は保護者の方を労う気持ちを持てずにいました。その後、親の会に参加されているお父さん、お母さんにインタビュー調査をお願いできる機会を頂きました。不登校の経過や、子どもに対する様々な思いを聞き、親に支援が必要だと自分の中で納得ができ、それも含めていい体験だったと思います。この不登校の親の会参加をきっかけに、“良い子”という言葉が気になり始め、今後の研究のテーマとしていきたいと思いました。良い子を心理学的に説明するにはどの概念が近いのか調べていくと「過剰適応」という概念が当てはまることが分かりましたので、修士課程以降は、過剰適応に関する研究を進めていきました。

2. 大学院：修士課程時代の経験

大学院に進学してからは、障害児・者の支援を専門にされている先生のゼミに所属しましたので、動作法を用いた支援を勉強させていただきました。さらに児童相談所の一時保護所で指導員のアルバイトを始め、子ども達の日常生活の補助や、行動観察を通して子ども達が安全に過ごすことのできるお手伝いをしていました。一時保護所で保護される児童・生徒は、複雑な背景を持った方がほとんどで、厳しい現実を目の当たりにしました。日勤、夜勤とシフトが分かれており、日勤帯はスポーツや遊びを一緒にすることや、入浴補助等を行い、夜勤帯は就寝までの時間に話し相手をすることや、朝食を終えるまでの補助等を行っていました。心理としての仕事ではありませんでしたが、生活をともにすることでいろいろ感じることがありました。例えば、昼と夜で様子が違う児童や、お風呂に入ると体が緩むからなのか、暴れていたのが落ち着いている児童などがいました。関りの難しい行動が出ると、支援者はそこに着目する

傾向があると思うのですが、問題行動だけでなく、その人ってどのような人なのだろう、というような全体的に見る視点も大事なのだと感じました。大変な仕事でしたが、子どもたちは可愛かったです。スポーツの時間に、私がスポーツ苦手なことを知った子どもが、野球ボールを当てやすいように投げてくれたこともありました。終了後に「ありがとうね、あの時は打ちやすくしてくれてたの分かってたよ」のようなやり取りをしたこともありました。短期の付き合いではありますが、その中でも気持ちの共有や、やり取りをすることができた仕事でした。

3. 研究について

過剰適応の研究を、修士課程在籍時から現在まで続けています。過剰適応の定義としては、環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり、内的な要求を抑圧してでも相手への期待や要求に答える努力をすること（石津，2006）を用いています。私は、過剰適応的な性格傾向を持つ方々に対して、自分らしく生きてほしいと思っていて、それを支援の目標と考えています。しかし、好き放題に生きていけばいいということではなく、私のイメージとしては、周りに合わせながらも、自分の気持ちを殺さず、自分の感覚や感情を大切に生きてほしいというものです。先行研究では、過剰適応の支援として、内省傾向が有用であると指摘されています（益子，2010a，2010b）。例えば自分が周りの環境に合わせながら生きていたということが気づいた後、本人はどうしたら良いのだろうか、気づいたあとの支援はどうしたらいいのか疑問を抱きました。他の先行研究でも過剰適応傾向の高い人は、ネガティブな反芻を行いやすいということも指摘されており（松岡・スンデル・野村，2013）、過剰適応的な人特有の内省の質や方向性もあるのではないかと考え研究を進めました。内省の質や方向性、自分の気持ちを大切にしていく支援を検討する中で、私が興味を抱いたのがフォーカシングでした。フォーカシングのセッションを導入する前に、まずは質問紙で検討をすることになり、フォーカシング的態度と過剰適応との関連をみました。すると問題と距離を取る態度と、体験過程を受容する態度については過剰適応と、負の関連があり、一方で体験過程に注意を向けるっていう態度は正の影響があり、過剰適応を高めてしまう結果が示されました（藤元，2016）。その結果から、内面に注意を向けるだけでなく、距離を取れる態度の形成に関わる支援や、内省の質についてより検討を重ねる必要があると分かりました。そのため、自分の内面に注意が向いたときに、過剰適応傾向の人がどのようなことを考えているのか、どのようなところに焦点が当たっているのか、明らかにする必要が示唆されました。その後、藤元（2017）の研究で、過剰適応傾向の方の内省の質を検討しました。その結果、自分の内面に注意を向けた時に、過剰適応傾向が高い人はネガティブな内容に分類されるようなところに注意が当たりやすいことが分かりました。ポジティブ、ネガティブ、ニュートラルという分類以外でもKJ法を援用して自由記述の分類をしました。その結果、過剰適応的な方は、人間関係の不安や、ネガティブな想起、見通しが立たないことへの不安、自信のなさゆえの対人不安などに焦点があたりやすいことが分かりました。認知的な側面を見ても過剰適応的な人は、ネガティブなところに焦点があたりやすく、ぐるぐる考えていることが分かりました。その後、フォーカシングのセッションを過剰適応的な方を対象に実施し、フォーカシング場面でみられる特徴を検討しています（未発表）。

4. 大学院：博士課程以降の経験

それでは、臨床ではどのようなことをやってきたのかという内容に戻ろうと思います。博士課程以降は、学生相談の仕事を中心にやってきたので、まずそれをお伝えしようと思います。特徴的だった事例をちょっと紹介しようと思います。詳細はお答えできないところもありますが、まとめてきています。

（学生相談　事例１、事例２の紹介を行った）

最近、学生相談業務を行う中で、個別のカウンセリングだけでは対応できないケースが増えてきているという印象を持っています。学生相談室に繋がっているにも関わらず、対処してなかったのかといった指摘を受けることもあり、必ず押さえておかないといけない支援のポイントがあるということを理解しました。現実的な問題と、本人の内的な世界観を行ったり来たりしながら話し合い、また情報共有の許可は丁寧にとり関係者と連携をしてきました。連携をする場合には、教職員の学生支援に対するモチベーションや関わり方のスタンス等を把握して、この先生だったらここまでお願いできるかもしれない等、連携相手に合わせて関わり方を考えていました。その中で役割分担をしっかりして、相談室だけで抱えこまないようにしてきました。支援の目標としては、大学生の支援なので、卒業したら社会に出るわけです。社会に出る前の４年間で何とか本人が働いていけるところまで、何とか持ち上げていきたいという思いでやっていましたが…現実面の対応がどうしても多くて、相談室、心理士、カウンセラーとは何だろうと考えておりました。いろいろな役割を求められるので、カウンセラーとしてのアイデンティティが分からなくなった時期もありましたし、大学教育とはいったい何なのだろうかと思うことがありました。自分が大学生の頃は、単位取得も学生生活も、全部自己責任だと理解していたのですが、今はそういう訳にもいかない。入学した以上はしっかりと支援をしていくことも大学の雰囲気によっては求められます。最近難しいと感じていたことは、合理的配慮の範囲です。配慮をどこまでするのか。配慮のガイドラインはありますが、詳細は本人や家族と話し合って決めるという流れです。どこまでの範囲で支援をするのかは、それぞれの大学や、関わる人に任されている状況ですので、どのような配慮があれば修学に支障が出ないのか、本人の成長のためになるのかという基準が本当に難しく思っていました。特に資格を取る学科ですよね。配慮をして国家資格を取った後、その資格を持って働けるのだろうかと卒業後のことも見通しながら考え、葛藤を抱えていました。長くなりそうなので、１回質問を挟んでよろしいですか？

（質問・感想）

西岡：すみません、遅れて参加させてもらっています。事例をきかせていただいて、とても貴重な話だったと思っています。私も特別支援学校の高等部の教員をしていますので、一般的には社会に出る直前を支援していく形になりますので、ちょっと似たような境遇の部分なのかなと思っています。大学入学時にすでに障害をお持ちの学生がいたということですけれども、教育支援計画とか以前からのつながり的なものとか、特別支援学校の生徒は基本的に、そういう主治医が誰で、どういう支援を受けてきて、どういう状況だったかっていう生育歴とかも含めて調査とかデータとか含めて共有するものがあるんですけれども、そういうものがない状態というふうに理解してよろしいんでしょうかね。もし、そういうものがない場合に、やっぱり社会に送っていくうえでこの人がどういう状況のバックグラウンドで過ごしてきたのかっていうのが共有できないので、非常に難しい状況だなという印象を受けました。今は卒業させる際に障害者枠や、そういう企業側の障害がある方への採用枠があるので、ただまあ特定の個別の国家資格等を活用して仕事をするっていう話だったような状況が果たしてできるのかっていうのも非常に私もきいていて、ちょっと微妙に難しいことだなというふうな印象を受けました。とても興味深い事例だと思います。ありがとうございます。

藤元：ありがとうございます。高校、保護者から事前に情報をいただける方もいましたし、支援が入っていないために全く情報がなく、大学からいろいろと問題になり始めた方もいました。大学に入って支援を開始したという方も多い気がします。紹介した事例の２人について

は、事前の情報がある程度あり、さらに入学前に面談が実施されていました。しかし、そうではない方もたくさんいる状況のなかで支援計画を立てていく、アセスメントの中心を担うのが相談室の役割でもありました。

村山：忘れないうちに感想と、ちょっと質問いいですか？初めて先生のお話をきいたんですが、児相から、動作法から、自閉症でしょ、それから、やり方としてはフォーカシングとかですね、非常になんか幅が広くって、多様な臨床経験を積まれている人だなあっていうのが、まず第一印象です。それから2番目はですね、事例をきかせてもらって、非常に面白かったんですよね。事例のことについて言う前に、先生の、あの僕もキャンパスカウンセラーはやったことはあるんです。先生の学生相談って書いてあるんですけれど、非常勤なんですか？あるいは常勤なんですか？

藤元：非常勤です。

村山：非常勤でこれだけのことがやれるんですか。すごいね！というのはね、非常勤だと、非常にやりにくいじゃないですか。上の人にも報告とか。非常勤でこれだけのことをやるってすごいですなあ。いやぁ僕はてっきり常勤かなと思ってたんですよね。つまり、コミュニティアプローチみたいなのをやるには常勤じゃないといけないんじゃないかみたいに思い込んでいました。だけど、これをきくとね、常勤じゃなくてもできるんだっていうことは、これはね、スクールカウンセラーの仕事を僕もまだ話があるんですけども、あなたのやっていたことはスクールカウンセラーの多職種でこうね、やっていくっていう作業の大事なポイントをほとんど示されたような気がして、とても面白かったんですよね。で、もう1つ最後ですけど、わからなかったのは合理的配慮って何ですか？

河嶋：「障害者差別解消法」です。

藤元：ありがとうございます。

村山：あと1つ、これで終わり。これだけのいろんなキャリアを持って、私達の大学に来ていただいたんですけども、これからこの大学に来て、あなたが一番やりたいと、こういう活動なり研究をやりたいと思っていることは何ですか？教えてください。思いで結構です。

藤元：やりたいこと…学生相談業務にずっと携わっていたので、メンタルヘルスの調査はかなりやってきたんです。一斉に健康度を測る質問紙を配って、高得点の人を呼び出して、潜在的なニーズのある人を面接につないだり、適切な相談窓口につないだりという活動を行っていました。相談センターの業務とは外れるかもしれないですが、特に大学生の適応に関する研究や支援を行ってきましたので、適応の研究をやっていきたいと思っています。メンタルヘルスの視点からかもしれないし、他の視点からかもしれないんですけれども…そのあたりをやっていきたいと思っています。

村山：慣れないところに来ていろいろと大変でしょうけれども、よろしくお願いします。貴重なお話しありがとうございました。僕は終わりです。

（職員相談業務について話す）
（精神科での事例）

5. 最後に

先生方の前で大変恐縮ですが、私が臨床活動を通して大切にしてきたことの話をします。まずは、患者さんやクライエントの言い分をしっかり聞いていきたいと思い実践してきました。また、アセスメントは丁寧にすることを心がけています。教育領域で働いてきて、心理としての意見を求められることがたくさんあり、アセスメントのもと見立てをしっかり立てておく必要があると思っています。アセスメントをするなかで、その人がどんな人なのかというイメージを自分のなかでつかんでいけるように話をきいていき、イメージがつかめてきたら、その人はどのような日常生活を送っていて、どのような体験しているのか、一緒に話し合っていきたいと思っています。主に教育領域で働いてきたということもあり、心はもちろん、現実面もみていきたいと思っています。先ほど村山先生か

らもありましたように、様々な職場を掛け持ちしてきたため、自分のなかで、特定の心理療法を極めてきたという感覚があまりないように思います。なので、その人にとって必要なものだったら何でもやりたいという思いがあって、特に手段は選ばない。…オリエンテーションを持っている方から指摘をされるかもしれませんが、その人にとって必要なものであれば、幅広く提供できるようにしたいと考えています。長くなりましたが以上になります。

（質問・感想）

桑野（浩）：発表ありがとうございました。最後の、必要なら手段を選ばないっていうところ、普段穏やかな藤元先生の鬼気迫る表現がとても興味深かったんですけれど、かなり強い言葉でね。だいたい何何療法を選ぶ人が多いなかで、そこに到達した藤元先生の経緯というか、まあそのようにやっていこうと思った信念の元になるものって何ですかね。

藤元：実際にやってみて、うまくいかないことが多かったんですよね。ひとつの関わり方でやっていた時に。学生相談は敷居が低いのでいろんな人が来られます。学生のいろんなニーズや主訴に対応していかなければならず、ひとつのものにこだわっていると、どんどん中断していくことがよくありました。仕事をする中でこういうのがいいんじゃないか、合うんじゃないかということを自分で勉強して模索してやってきました。

桑野（浩）：ありがとうございます。あの、なんかおもしろいというか、興味深かったです。ありがとうございました。

河嶋：ありがとうございました。ちょっとお尋ねしたいんですけれども、村山先生が言われたように連携をするような体制が、その大学の学生相談室とか、相談体制でできてるんですか？非常勤をされていた大学はＡ大学ですか？

藤元：ではないです。

河嶋：そうですか。Ａ大学の場合は、学生支援コーディネーター室というところがあり、今その組織、相談体制の組織に関心があり、学生支援コーディネーター室の人からヒアリングしようとしているんですけれども、大学だと本当に学生相談室とか健康相談室でそういう怪我とか精神的な疾患のあるような学生とか、あと、インクルージョン室という障害者学生の対応をするところとか、あとハラスメント相談室とかの連携を説明した組織図、その大学の学生相談体制の図をいただいたんですけれども、多様な問題を抱えた学生を、そういう各部署が連携しながら学生を支援できる、最初の相談の窓口で各部署に振り分けコーディネートをするワンストップ窓口があると聞いて、興味深かったんです。先生が行かれていたところはそういうところがあって、非常勤の相談員に研修をしてですね、コーディネートの機能を持つような相談窓口があって、だから先生がそう視点を持ちながら繋げていかれているのかなぁと思いました。先生がコーディネートをされるのは、先生が精神保健福祉士の勉強をされていたので社会資源や人との関係調整の視点がおありで、先生の知識や技術、専門的な力量によるところが大きいように思ったんですが、他の常勤とか非常勤の相談員の方はそのようなアプローチはされているのですか？

藤元：そうですね、今ご指摘いただいたように、大学によっては学生支援の組織が大きくシステムが整っている場合もありますが、私が勤務していたところは小規模な私立大学でしたので、そういった機能は持ち合わせていないところでした。なので、コーディネートを誰かするのか、役割が明確でない場合がありました。私が精神保健福祉士のコースの出身だからというよりは、やらざるを得なかったので自分で動いてきたというところもあります。非常勤のカウンセラーどうし協力しながら、どのようにやっていけばよいかと考えてきた結果です。

河嶋：そうすると、先生の力量でもってコーディネートをされているので、先生が抜けた後はそういう視点や力量がある相談員はコーディネートをされるけれども、そういう視点がない人は、それをしないということになると思うんですが。

藤元：私がどうだったかはあれですけれど(笑)、常勤を配置してもらいたいことや、保健の先生にコーディネーター的な役割をしてもらえるように等、支援体制を作りやすいような働きかけはしていました。私が抜けた後も続くように引き継ぎはしてきました。

河嶋：ありがとうございます。個人の知識・技術だけじゃなく、個人の知識・技術が最大限に活かせるような、仕組みっていうものが必要だなって思うんですよね。いくら知識技術があったとしても大学の体制がそういうふうに連携ができるように組織化されていないと、なかなか難しいので、そういうふうな基盤を先生がつくられたっていうのは、すごい、いいことだなと思いました。ありがとうございました。

西岡：最後のお話をきかせていただいて、特定の流派や流儀にとらわれない形のお話をきいたのは印象的でした。私も学校の教員をしているので、臨床の真底を学んでいるんですけれども。学校には心理的な配慮のいる子がいますけれども、難しいからあなたの担任はいませんってことはあり得ないわけですよね。やっぱり生徒に合わせてどういう手立てをとることができるのかとか、私たち自身も考えていかなければいけないし、なんらかの形で成長を確実なものにしていかなくてはいけないっていう立ち位置なので、そういう面で心理的なサポートも含めて、なんか先生が“先生”なんだなっていう印象をちょっと受けました。心理はされているんだけれども、先生、教育者としての立ち位置から来ているところもなんかあるのかなっていう印象を受けました。ありがとうございます。

引用文献

藤元慎太郎・吉良安之（2014）. 青年期における過剰適応と自尊感情の研究　九州大学心理学研究，15，19-28.

藤元慎太郎（2016）. 青年期における過剰適応とフォーカシング的態度との関連　日本心理臨床学会第35回大会発表論文集，390.

藤元慎太郎（2017）. 青年期における過剰適応の内省の質に関する検討　日本心理学会第81回大会発表論文集，312.

石津憲一郎（2006）. 過剰適応尺度作成の試み　日本カウンセリング学会第39 回大会発表論文集，137.

益子洋人（2010a）. 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響　学校メンタルヘルス，13(1)，19-26.

益子洋人（2010b）. 過剰適応的な青年とのカウンセリングにおける葛藤解決スキルと内省の意義　文学研究論，33，165-172.

松岡美樹子・スンデル彩・野村忍　2013　過剰適応者における自己注目が精神的健康に及ぼす影響　早稲田大学臨床心理学研究，12(1)，81-89.

付記

講演の機会を頂き、村山先生をはじめ臨床心理学専攻の先生方に感謝申し上げます。当日にコメントをくださった院生、研修生の皆様、また編集に携わってくださった福田さん、安永さん、中山先生に感謝申し上げます。大学時代からを振り返り、別府大学時代からの、大嶋美登子先生、石川須美子先生、九州大学時代からの吉良安之先生、先生方のご指導があってのことだと改めて感じております。心より感謝申し上げます。

なお、執筆にあたり担当事例や機関が特定される可能性のある記述については、削除しております。