

心理学への道

広島心理教育研究所 小村緩岳

目次

0. はじめに.....	2
1. 大学入学.....	2
2. 実験.....	4
3. 研究指導.....	6
4. 特殊実験.....	7
5. 卒論作成.....	7
6. マスター1年.....	10
7. マスター2年.....	12
8. ドクター生活.....	13
9. ドクター生活 2.....	14
10. オーバードクター貧乏.....	17
11. 病院臨床 1.....	19
12. 病院臨床 2.....	20
13. 病院臨床 3.....	21
14. 病院臨床 4.....	22
15. 病院臨床 5.....	24
16. 病院臨床 6.....	25
17. 病院臨床 7.....	26
18. 臨床心理士への道.....	27
19. 臨床心理士になりました！.....	30
20. あとがき.....	31

0. はじめに

はじめまして。

臨床心理士の小村緩岳と申します。

自己紹介をかね、私が心理学を学び、そして臨床心理士となるまでのストーリーをここに公開させていただきます。

まずは、名前から・・・。

名前は難しい読み方ですが、おむらやすたかと読みます。

出身は島根県の片田舎で、基本、根っからの田舎者です。

高校を卒業して広島私立大学に入り、それ以来、一時的に実家へ帰って就職した1年半を除いてずっと広島で生活しています。

中学のころからオカルトに興味を持ち、高校の頃には超心理学やニューサイエンスの本を読んだりしてました。

そこが「心理学」を学ぼうと思ったきっかけで、私の人生の方向性を決めてくれたように思います。

人の心の神秘みたいなものを追求しようと思ったのですね。

実際、超心理学と心理学は全く違いましたけどね。

そして、心理学をしっかり突き詰めると、本当に人の心の仕組みがよく分かる、ということは今では実感しています。もちろん、科学として、です。ただ、学問と実務では、理解の仕方と使い方が異なり、その間を結びつけることができるのは経験の蓄積しかありません。

実は私は始めからカウンセラーを目指していたわけではありません。

さて、どうして私はカウンセラー（臨床心理士）になったのでしょうか？

1. 大学入学

大学では心理学を専攻し、基礎の基礎から心理学を学ぶことになりましたが、皆さんは、心理学にどのようなイメージを持たれますか？

1年生のときは心理学の専門科目はほとんどなく、一般教養のなかで指定された科目を取るくらいでしたがその科目の中で、当時のチューターの先生（かなり個性的な先生でした）から、まず一つ目の名言を頂きました。

「心理学ほど学ぶ前と学んだあとでイメージが異なる学問はない！」

どういう意味かその時は分かりませんでした、徐々に実感していくことになります。

私の場合、心理学というと、「カウンセリング」「心の探求」というイメージで、私のイメージではオカルトに近いものですらありました。

当時「臨床心理士」資格が始まりたてのころで、これから心理学を学ぶものには一つの目標となるものでしたので、

私も漠然と「なれたらいいな」、と考えていましたが、そこで件のチューターの先生から、二つ目の名言、いただきました。

「赤ちょうちんがある限り、日本にはカウンセリングは根付かない！」

まさに、至言！

かもしれません。

まあ、今思えば、カウンセリング云々は先の話で、とにかく「基礎」をしっかりとやる、ということをおっしゃりたかったのだらうと思います。

その後、20年以上たち・・・

「先生、赤ちょうちん、減っちゃいました。」

臨床心理士指定大学院も林立し、カウンセリングの裾野は広がり続けているように思います。

ただ、当時学んだ心理学の基礎教育は、今の自分の「基礎」でもあり、先生にはとても感謝しています。

2. 実験

なんと言っても、心理学の基礎は、ズバリ「実験」です。

どこの大学でも必ずある（はず）のが、「心理学基礎実験」という大学2年次に必修でとらなければならない演習です。

心理学の実験？って何するの???

と思われたかもしれません。

心理学には分野が様々あり、その分野によって行う実験も異なるのですが、私の大学・大学院時代の専門は「知覚心理学」「認知心理学」でして、主に、ものの「見え」についての実験をしていました。

たとえば、

<----->

>-----<

の両者を比較すると、<>と><の間の-----の部分はこちらの方が長く（短く）見えるでしょうか？

これ、有名な錯視現象で、ミュラー・リヤー錯視といいます。

ほとんどの方は、（同じ長さであるにもかかわらず）
下の方（><）に挟まれている方が長く見えます。

このように、物理的な見えと心理的な「見え」に「差」が生じるわけですが、実際に、どんな条件で、どのくらいこの「差」が生まれているのか、それを実験によって測定します。

そしてその実験結果に基づいて、物理的な見えと心理的な見えの差を生み出しているものは何か、そのプロセスを考察していくのが、この場合の「心理学」です。

この実験のプロセス、思いの外、「面倒」です。

一応、実験である以上、実験用具の準備から「条件の統制」とか「手続き」「統計的処理の方法」などをきちんと記述して残せるようにしておく必要があります。

重要なのはやはり「再現性」です。

話題になった STAP 細胞の研究でもよく耳にしましたが、科学においては、再現できるかどうか、がとても大切なのですね。

心理学の場合、多少、イメージとしては異なるのですが、ほかの研究者が、同じ手続きで、同じ実験をしたら同じ結果が出る、というように、詳しいプロセスを残しておく必要があります・・・それらの習得が心理学の研究には不可欠ということで、これを心理学基礎実験でたたき込まれるのです。

週に一回、テキストを参考に実験をして、そのレポートを翌週までに提出、というサイクルを半期行います。（ちなみに残りの半期は心理検査の実習をして、そのレポートを同じように翌週提出です）

書き方や記述方法、分析の方法や結果の書き方などを指導教授にチェックされ、不備があると容赦なく「再提出」の憂き目を見ることになり・・・泣く泣く書き直しになります。

正直、「何でこれが心理学？」という状態での実験&レポート作成なので、そもそも気が進みません！

線が長く見えたり短く見えたり、統計解析で有意差が出たから、「だからなに？」という状態です。

もちろん、調べれば、それに関する理論や解釈は見つかるのですが、そういう、「解釈・意味づけ」の作業がとても大変でしたね。

ちなみに、私が入っていたクラスで、この基礎実験のレポートで再提出の憂き目を見たのは、私一人でした；

正直、悔しかったです。

ただ、その後、毎週行われた小テストではすべて満点を取ったり、ふつうコンピュータで行う複雑な解析手法を手計算で行って教授にほめられたり、

同期の中では唯一、博士後期課程まで進んだり、

このときの挫折体験が、その後の学習熱につながったのは確かです。

人生何が幸いするかわかりませんね。

3. 研究指導

さて、寝不足の日々が続く2年次の心理学基礎実験を終えますと、はれて3年生に進級できます。

3年生では、4年次での卒論の指導教授となる先生を決めるゼミ選択が必要です。これはどこの学部も共通ですね。

当時私の出身大学には、6つのゼミがありました。

分野でいいますと、知覚・学習・教育・生理・感情・臨床、になります。

その中から一つ選ぶわけですが、ゼミ選択って、何が基準になるのか、それは個人個人で違うでしょうけど、私の場合、指導教授の指導内容で決めました。

・・・当たり前のように思えますが、実際のところ、教授との相性とか、ゼミ内での人間関係、指導が丁寧か厳しいか、などで選ぶ人も多かったようです。

実際、指導が厳しいことで有名な教授のところはたしか、希望者が2名だったと思います。

当然、人気のある分野ややさしい教授のところには希望者が殺到したりしますので、人数の調整がされることもあります。私の場合、すんなり、「知覚心理学」の研究室に決まりました。まあ、人気という点では「可もなく不可もなく」というゼミです。

教授の人柄もありましたが、やはり、教授が研究されている内容が、私にはマッチしていると思ったからです。

臨床も選べたのですが、私には物事の原理をまず極めてから・・・みたいな、「職人氣質」なところがありまして、まずは人間理解の基礎を固めてから・・・みたいな理由で「知覚」を選ぶに至りました。

人が物事を知覚して、認識する、
その中に、人間の神秘というか、豊かな創造性、知性、適応力、
というような、人が人であるべき本質が見え隠れする、それも、
科学という枠組みでは計り知れない何か（逆に）に見えてくるような、
そんな奥深さが感じられましたことが、大きな理由ですね。

ゼミに入ってから、少し後悔もしましたが・・・今は、
やってみてよかったと心底思っています。

4. 特殊実験

さてさて、

大学3年のゼミ生活ですが・・・、
2年次の過酷さをくぐり抜けているので、
実は比較的「ラク」でした。

量的には。

指導教授の専門分野に特化した実験を行い、
それをレポートにまとめることと、
英文献を読み、それをレジюмеにまとめて、卒論のたたき台を作る、
というのが年間を通しての課題で、
質的な面ではかなりグレードアップしました。

自分の興味があるところをやれるので、楽しくもありましたが、
理想と現実の何とやらで、
実験の手続きやら統計的分析やらその解釈やら、英語文献の翻訳やら・・・、
大変でしたね。ただ、ある意味、論理的思考の面白さ
も感じた頃ではありました。

この1年で、卒論作成のめどを付け、
4年次になってから、本格的に卒論作成生活のスタートです。

5. 卒論作成

まずは、実験計画のレジюме作りが前期終了までの課題になります。

前期の終わりに、恒例の「合宿」があり、施設を借り切ってゼミ生全員で合宿を張り、そこで卒論のテーマを発表しなければなりませんでした。

卒論のテーマは、指導教授の研究に付随する周辺の研究を行うのが定石、でしょうけど、私の場合、少しはずれたところをテーマに選び・・・。

そのため、文献の収集、実験道具の準備から分析の方法など、ほとんどを自分で作り上げなければならず、大変苦勞することに。

どうも、私は自分から苦勞を背負い込む性格らしく、「ラク」ができない性分なのですね。

ですので、この1年はとにかくそれにかかり切り、という状況でしたね。

卒論のテーマは「仮現運動」という、割と最新のテーマでした。

仮現運動とは、たとえば、ネオンサイン。
実際には動いていませんが、
電飾のランプが一定の間隔で点滅することで、
動いているように見える現象です。

点と点がつながると「動き」という現象が生じる、
ということは考えてみると不思議なことです。

そのメカニズムを検討することで、
心の働き（の一部）理解することが目的です。

この現象、元々は20世紀の初め頃に研究された題材ですが、
近年のコンピュータの進歩によって細かい検討が可能になり、
割と盛んに研究され始めた頃でした。

したがって研究には、コンピュータによる実験装置の設定
が必要である、ということです。

ここで、今まで全くやったことのない、「プログラミング」を
する必要に迫られることになりました。

もともと、使った言語は BASIC で、それも単純な図を提示するだけのもの
でしたが、ランダム順に一定回数ループして、反応をデータに取り込む、
というプログラム作りは元々文系人間の私には困難を極めるものでしたね。

いや～、よくやったものだと今も思います。

大学4年、卒論作成の年も半分終わった頃、

苦しんだ実験プログラムも何とか作ることができ、実験の準備
が整いました。

その後、事前に作成した実験計画に基づいて実験を進めることになります。

およそ一月かけて、何事もなく淡々と実験終了！

何とか、締め切りぎりぎり提出したのを覚えています。

その後、いわゆる「口頭試問」という試験を経て、はれて
単位が認められ、無事に卒業と相成りました。

思えば、心理学を志し、大学4年間は実験とレポートの作成、
やはり、何でこれが心理学？な感じはぬぐいきれないまま、
卒業することになります。

そして、大学4年生と言えどもう一つの重大事が、「進路」です。

ほとんどの学生は就職するわけですが、より学究を求める小数は、
大学院に進むことになります。

私は早くから大学院を希望し、就活はやっていないです。

その分、卒論に集中することはできましたが、
それだけいいものができたか、というと？ですね。

院を目指す場合、学究を求める場合と、自分の明確な進む道がわからない
のでとりあえず、という「モラトリアム」の場合もあります。

私はというと・・・正直、わかりません。

ただ、そのときの選択が今の自分と関係していることを考えると、悪い選択ではなかったのかな・・・という感じです。

6. マスター1年

さて、スタートした院生活ですが、院ともなりますと、授業が極端に少なくなります。ほとんど自由時間です。（今の指定大学院は違いますが・・・）

したがって、いかに自分自身で生活をマネジメントできるか、という自律性が、学業の進歩に直結してしまいます。

正直、私にとっての修士課程での生活は、心理学の学習というより、「人間力」を付ける期間だったように思います。（そういう意味では「モラトリアム？」）

いや、もちろん、研究もしましたよ。

学部生に実験の指導や統計の指導、他ゼミの学生にまで多変量解析を教えたり、もちろん学会での発表も。それなりに、院生らしい生活はしてました。

思えばこのころのそうした経験は、学部で学んだ基礎を「定着」させるのに大いに役だったように思います。

ただ、あまり発展性というか、何か新しいことを研究しよう、という意欲は少なかったですね。

卒論の反動なのか、少し目的を失ってフワフワしていた頃です。

そこで、生活の力点は、学業よりも、次の2点に向けられることになります。

一つは「アルバイト」。

某大型書店ですが、バイトではなくパートという形で、ほぼ毎日出勤し、仕事してました^^;

何しろ奨学金をもらいながらのぎりぎりの学生生活でしたから。

学費だけは親に出してもらっていましたが、
生活費は何とか自分でまかなう必要性から、仕事をしない、という
選択肢はありませんでした。

しかも、その仕事先の書店、水が合っちゃったんですね^^;

給料はそこそこでしたが、ボーナスもあるし、
人間関係も良好で、だんだん仕事も楽しく・・・。

就職しててもよかったかな、とすら思います。

実際、そこで学んだこと、多かったですよ。

何しろ、モラトリ・・・いや、院生ですから、世間離れも甚だしい、身分です。

バイトは学部時代にもいくつも経験しましたが、機械的に言われたことだけ
やってたらしい、という訳にはいかず、仕事の責任や義務、といった、
社会人としてのあり方の一端をかいま見た経験でした。

もう一つは、「中国武術（!）」です。

子どもの頃からブルース・リーやジャッキー・チェンにあこがれて・・・、
男の子は一度は持つものではないでしょうか、単純に肉体的な強さ、
への憧憬を。

小・中学生のころは、仲間とカンフーを練習するグループを作って、
教本を頼りにボカスカやってみました。

大学になって都会（広島。出身は島根です）に出たものの、
中国武術を教えてくれるところは当時はあまりなく、
とりあえずと学部生の頃からカルチャーセンターで「太極拳」を
学んでいたのですが、そこの先生がその道では結構有名な先生の
お知り合いだったのです！

はからずも紹介してもらい、入門することができました。

いや～っ、きつかったですね！ でも、はまりましたよ。

練習日は週に2回でしたが、
学んだことを自分で練習することが求められましたので、
近くの公園で練習したものです。

そうした体験で、とにかく専門バカになりがちな時期、
学究だけでなくいろいろな種類・年齢層の人たちと関わることで、
私の今に至る「人間力」の基礎ができたのかもしれない。

修士課程は、自由な時間に任せて、今の私、「一クセある臨床家」
としてのある意味基礎が築かれた時期です。

7. マスター2年

修士課程はそんなこんなである程度まったりと、
ほんとに自由な時間を過ごしたような二年間でした。

ただ、卒論で少しハードルをあげすぎたせいか
修士論文に取り組むのがおっくうで・・・^^;

非常に基礎的なものになってしまったものの、何とか仕上げ、
めでたく修了することができました。

それはそれでいいのですが、
修士2年目になれば、早くも「進路」の問題が浮上してきます。

まあ、極端な話、就職か進学（博士課程）ということになります。

指導教授は博士課程進学を勧めてくれましたが、
私は、就職を希望してました。

実際のところ、一般企業を希望しても望み薄と思いましたので、
少しでも心理学を生かせる、医療や福祉系の求人を探して、
いくつか応募しました。

ところが、一次試験は突破しても、

二次の面接でことごとく不採用。

まあ、大学では基礎しかやってないので、
病院での臨床職としては戦力外と見なされても
仕方のないところですが、全滅はやはりショックでした。

もっとも考えようによっては当たり前の結果で・・・
世間知らずもいいところですね。

その後も就職を希望する気持ちは強かったのですが、
指導教授から、

「博士課程に進学して博士号を取得し、
大学教員を目指しなさい」

と「お言葉」をいただき、「就職浪人するくらいなら」と
就職をあきらめ、博士課程を目指すことにしました。

教授もこんな私を博士課程に進めてくださるとは大変勇気があるお方・・・いや、
多少は私のことを買ってくださっていたのかな、と思います。

この上さらに最低3年は学生生活をするには、
私自身、抵抗もあったのですが、両親も応援してくれるという
ことだったので、踏ん切りを付けることができました。

8. ドクター生活

博士課程の入学試験はここだけの話、あってないようなもので、
試験としては高度な問題ですが、修士でずっとやってきた領域
のことしかでないわけで・・・。

簡単ではないですが、無理なく解けるので、まあ、
試験に際しての苦労はなかったです。

ただ・・・博士課程といっても、
博士号を取得する、ということがどうも実感をもって感じられず、
この3年をどう使っているものやら・・・という思いもありましたね。

でも、「せっかく」という思い、これが最後のチャンス、という思い、両親の期待に応えないと、という思いもあり、研究に専心することを、決心したのでした。

博士課程では修士課程よりさらに授業のコマ数は少なく、教授のゼミ、一コマだけです。

ただ、実質的には教授の「助手」のような扱いなので、学部生や修士の学生への指導（実験の準備からレポート作成まで）、教授から指示された文献の翻訳、教授の紹介で専門学校での非常勤講師の仕事など、やることは多かったですね。

この3年で、結論から言いますと、博士号は取れませんでした。（涙目）親孝行、できなかったです。

研究はある程度、枠組みをまとめるところまではいったのですが、細部を詰めることができず、博士論文としてまとめるところまでたどり着けなかったですね。

ただ、それでも、このころに結構自分なりに精魂込めてやったことが、今の私の学問上の礎となっていることは間違いなく、

学位は取れなかったものの、「やっというてよかったな」、という満足感や充実感（今でこそですが）強く感じますね。

本当にこの場を借りて、わがまを許してくれた両親には感謝を捧げたいです。

特に亡くなった父に。

次項は、博士課程での研究の道のことについて、書いてみたいと思います。いま思い出してみると、我ながら、いろいろやった（やらかした）ものです。

9. ドクター生活 2

大学院博士課程というところは、ただひたすら研究にはげむところで、

研究指導は受けますが、「教えてもらう」という場ではありません。

自分で研究テーマを決めて、それに自主的に取り組むことが仕事です。

私の場合、

指導教授から、修士論文の延長の基礎的な研究を行うことを求められていましたので、一つはそれを行うことになりましたが、

一方、平行して自分が独自に取り組みたいテーマも（こっそり）研究していました。

基本的にはものの見え方はどうやって決まるのか、その基礎的なメカニズムについて、脳科学の研究成果に照らしながら検討していく、というのがテーマでした。

その過程で、見え方の個人差から基礎的なプロセスに影響する高次認知機能との関連からパーソナリティの分類を試みたり、見え方に関する大脳半球機能差について実験してみたり、要するに風呂敷を広げすぎたことが、結果的に論文がまとまらなかった要因ですね。

ただこの頃いろいろ手を付けたことが、今の人間理解の基礎的な部分を構成していることを思えば、無駄ではなかったとも思います。

そして、全く教授にも内緒で、独自に行った研究に、気功や武術の心理療法への応用、があります。

当時すでに、気功とか禅、武術が心身症や神経症の治療に効果がある、という文献があり、私も気功や太極拳を行っていたので、これは将来的に人を救う道になるのではと思い、密かに研究していたのです。

今思えば稚拙な内容ではありますが、現在の言葉で言えば、「マインドフルネス」と言っていると思いますが、気功の臨床応用、についての基本原理についてまとめました。

ただ、実際にデータをとるところまではできる環境になかったので、

文献的な研究と、自分の気功の実践経験をまとめて、学会で発表した
だけですが。

この発表については教授には完全に内緒です^^;

博士課程において教授に内緒で本来の研究とは関係がない領域の研究を
学会で発表するなど、正直前代未聞ではないかと思いますが、
当時はそんな認識もあまりなく、気の赴くままに、やっていました。

だから、充実もしましたし、論文がまとまらなかったことにも、
そんなに残念な思いもなく、「ま、しかたないか。」と案外あっさりと
割り切ることができました。

研究者となるならいざしらず、臨床家となった今となつては、
むしろ、博士論文にこだわらず、知りたいことを追求する姿勢、
でやっていたことは、今につながっていると思います。

ただ・・・、

博士課程で博士号が取れないというのは、現実世界では、
大きなダメージです。

大学教員への狭き門がますます狭くなりますし、
だからといって、他の就職先が簡単に見つかるか、というと、
むしろ学部新卒より難しいです。

現在でも、博士号取得者の就職先がないことが大きな問題になっていますが、
それが取れなかったとなると、さらに問題は深刻です。

院を続けながら博士号をとるということも可能ですが・・・
さすがにそれは学費の面からも断念。

ここから2年間は、私の、「プータロー」生活が始まります^^;

肩書きは、大学の「助手」として残りましたが、
いわゆる「無給助手」というやつで、大学の施設が使えるものの、
教授の助手をしても給料はなし！

当然ですが、奨学金もなく、収入のあては教授に紹介された
専門学校の非常勤講師による数万円のみ！

さあ、果たして私の運命は？

今回は、極貧のプータロー生活から、病院の心理士になるまで
の苦難の道りをご紹介。

10. オーバードクター貧乏

さあ、大学院をでたものの、就職先がなく、
アルバイトで食いつなぐ生活が始まります。

この生活上のエピソードも色々あるのですが、
趣旨から外れるので大幅に割愛しますね。

週に二コマの講師の仕事以外は、大学の研究室に詰め、
研究や後輩の指導です。

大学教員の公募にも何度か応募しましたが、
書類選考すら通りません(当たり前か…)。

奨学金もないので生活は困窮を極め、
家賃は親に出してもらっていたものの、
毎月ギリギリの生活をしてました。

もっとも、アパートと大学の往復だけなので、
殆どお金を使うこともありませんでしたが。

何とかバイトでやり繰りしてましたが、
冬休みに実家に帰省した際に転機が訪れます。

これだけ生活が行き詰ってくると、
もう地元に戻って就職することもやむなしと
思い始めていた時です。

父母からは工場やら地元の商店やら、
私の専門とは全く無関係の仕事でもいいから、

何とか私を就職させようとしていたのですが、さすがにそれは私も思いきれず、拒否していました。

田舎の新聞には、帰省の際に地元での就職を考えてもらうために、お盆や正月には求人情報が沢山載ります。

医療福祉系の求人は結構たくさんあるのですが、なかなか「心理士」という求人はないのが実情でした。

でも、このままでは本当に、全く関係のない分野での就職になってしまうという危機感もあり、

関連領域ということで、地域では割と大きい病院のソーシャル・ワーカーの求人に対して、ダメもとで応募してみたのです。

そうしたら、私の履歴を当時の院長先生が評価してくださったようで、面接をしていただき、とんとん拍子に、就職が決まってしまいました。それも、非常勤とかでなく、正職員です。

いや、本当にラッキーですね！

こんなこともあるんだな〜と、やってみるもんだな〜としみじみと思ったものです。

それで、研究助手は1年で終わりにして、実家へ帰り、病院勤務を始めることになります。

ここから、私の心理士、心理臨床家としてのキャリアがスタートします。

ただ、正直、研究生活にも心残りはありませんし、曲がりなりにも研究職を目指していたので、手放しで喜ばず、なにか「忘れ物」をしたような気持ちでしたが、もう、他に選択肢はなかったです。

次回は、なれない現場の仕事で辛酸をなめる日々、のお話です。

1 1. 病院臨床 1

果たして、病院で心理士として働く毎日が始まりました。

ここから、私の臨床家としての人生の始まりです。
私的には人生のターニング・ポイントですね。

私の心理士としての仕事は、
デイケアでの利用者さんのリハビリ（自立支援と治療）の一環を担うことと、
外来や病棟での心理検査・カウンセリングです。

リハビリと言いましても、ほとんどがレクリエーションで占められ、
「遊び」を自律的に出来るようにしていく、という治療方針のもと、
主に統合失調症の患者さんを対象にしていました。

統合失調症の患者さんに限りませんが、
こころの病を患っておられる方の多くは、「遊び」（ゆとり）が
持てないのですね。

なので、「遊び」を持てるような行動を学習していくことが、
治療としてとても大切と考えられているのです。

そして、遊びを通して、他人とのコミュニケーションだったり、
自分の気持ちを表現していくことなど、社会的スキルを
身につけていっていただく、ということですね。

なので、当然、スタッフにも遊びのスキルが必要なのですが、
また、その遊びをコーディネートしてファシリテート(促進)
していくことが必要なのですが、当時の私は、そういうの、

とても「苦手」なのでした。

(今は結構「得意」分野になりましたが・・・(笑))

行動療法の考えに従えば、
行動を「遊び」という手段によってよい方向に活性化していく
という原理になるのですが、その際、患者さんが、
それを「自発的」に始めることが必要なのですね。

スタッフが主導するのではなくて、患者さんがそれを主導していく、というスタイルが望ましいわけです。

で、そのための「仕掛け」というか「仕組み」になるものをスタッフが演出していくことが求められるのですが・・・、

そういうのも、「大の苦手」だったのですね；；

(繰り返しますが、今はそこそこ「得意」ですよ。)

今思えば、行動療法の基礎を本当に現場の中で自然に実践していたわけなのですが、それは机上の空論ではなくて、いかに自分が、それを形作っていけるか、という実務の問題として、当時の未熟な私に降りかかってきたわけです。

そういう意味では当時の私は「素人」同然で、上司からも勤務初日に、

「とりあえず、初心者として扱うから」

とのお言葉を頂き、少なからず「ショック」でしたね。

分からない、できないことだらけで、「やることなすこと裏目」です。

12. 病院臨床2

臨床の現場に出ると、素人同然。

知識はあっても、技術がなければ何もできません。いえ、下手に知識がある分、たちが悪いとも言えます。

勤め始めて一月ほどで、もう辞めたくくなりました。まあ、でも簡単には辞められないですよ。仕事なのですから。

そこで学んだ最大のことは、仕事に必要なことは、専門的な知識より、「段取り力」ということでした。

なんと言いますか、5W1H といえはわかりやすいでしょうか。

また、自分の役割とか、立ち位置を考えて他のスタッフと連携していく際の立ち振る舞い、といったことですね。

これらは現場に出て初めて分かることではありましようけど、私の場合、それができると思われていたのか、ただのスパルタだったのか、失敗続きで、ずいぶん叱られたものです。

でもそのおかげか、今はそうした段取り力も、ずいぶん鍛えられ、先を見て考えられるようになったことは大きな収穫でした。

その時は苦しいだけでも、後から考えると福音だった、ということもありますよね。

この病院勤務生活が、まさにそれでした。

辛く苦しい、下積み修行時代。

成長へのプロセスと考えるのなら、絶対、一度は通る道、なのでしょうね。

13. 病院臨床3（抑うつ期）

苦しい下積み時代であった初めての病院臨床。
試練の日々は成長へのプロセスとは言うものの、

叱られっぱなしで自信を失う日々・・・。

勤め始めのころは、早起きして、文献を読んだり心理検査の勉強をしたりと意欲を持って取り組んでいましたが、だんだん夜が寝られなくなり、

朝もぎりぎりまで寝ていることが増えていました。

家での勉強もする気が起きず、
返ってからはダラダラと過ごすことが多くなり、
生活の張りがだんだんと失われていきました。

ああ、これが『うつ』というものなのだな、と、
「今だから」思えるのですけどね。

正直、「見通しが見つからない」というのが最もつらかったですね。

叱られても、それに「甲斐」を見いだせるのか、
がんばって何が得られるのか、
これから先の人生は？

と考えた時に、
具体的なものが何もイメージできなかったのですね。

もっと言えば、「この場で頑張っても得られるもの」の
先が見えてしまった、ということかもしれません。
自分が求めるものを得られない、という「見通し」です。

これによって、一気に心理状態が悪くなったように思います。

では、自分が求めるものは何か？

そんな自問が当然始まり、振り返れば、広島から実家である
島根に帰った時に、「何か忘れ物をしているような気が」
していた訳です。

何かわかりませんが、ここにこのままいてはいけない、
という、何かに突き動かされるような気がしてきて、
どうにかして今の状況から
脱出する方法を模索することになります。

1 4. 病院臨床 4 (転職の決断)

病院での過酷な体験、そして、「忘れ物」を取り戻すために、
した決断とは？

「今の病院を辞める」です。

ありきたりですいません。

懊悩の末、時期は未定でも、近いうちに「辞める」という確固とした決断をしたのです。

なかなか見つからない心理職について、
これで何とか生活も安定するかな、という段になって、
その職を辞するというのは、はた目には

「もったいない」ことでしょうね。

ただ、その決断は、今のままではよくなりようがない、という
未来への見通しのつかなさ、そして、その中に、わずかでも光を
見出そうとして、私なりに悩みに悩みぬいた結論です。

その時の私の悩みは、
辞めることそのものよりも、辞めるという判断の確かさ、
でした。

いやなことから「逃げている」のではないか、
親を始めとする周りから白い目で見られるのではないか、

そんな思いの方が先行していました。

それをある意味「合理化」するために、
考えまくったのですね。

そうしないと、自分のメンツが立たないですから。

当然、「合理化」つまり自分をごまかすための理屈を
求めていたのですね。

そう考えると、「合理化」することへの情けなさ、みたいな
感情も芽生えてきます。

しばらく、その堂々巡りが続きましたね。

・・・その中で、ある一冊の本が目にとまります。

そこから、運命が開けていった・・・ような気がしています。

その本とは？

15. 病院臨床5（ブレイクスルー）

私に苦境から抜け出す勇気を与えてくれた本、それは、飯田史彦氏の「生きがいの創造」でした。

お読みになったことがある方はお分かりでしょうけど、かなりスピリチュアル的な要素が強い本です。

著者の飯田氏は(当時)現役の国立大教授それも経済学者だった方です。

何だかスピリチュアルとは縁遠い感じですが、だからこそその説得力を感じたものです。

多くの「生きがい」に関する著書を著しておられ、その時は、「生きがいの創造」「生きがいのマネジメント」「生きがいの本質」「ブレイクスルー思考」の4冊を一気に読了しました。

内容については割愛しますが、それまでの価値観が一変したものでした。悩みの本質、悩むことの意味、そして、「目的」について、述べてありました。

(私も含めて) 大勢の人は、悩みには「原因」があるとは考えますが、「目的」があるとはなかなか考えないものです。

「悩む目的」について考えさせられ、それによって、この苦しみにも意味があることを理解することが出来ました。

(生の飯田氏の話聴いてみたいと思って、たまたま隣県であった講演会にも行きましたよ。ええ、片道4時間かけて。)

ご興味のある方は、文庫本でも出てますので、ご一読ください。

この本で、人がどのように感じるのかは千差万別でしょうけど、私にとっては、いまのカウンセリングのスタンスにつながる、

大きいターニング・ポイントを与えて下さった本です。

もっとも、それによっても、「結論」は出なかったです。
ただ、どちらに転ぶにしても、試練はついて回る、ということが理解できただけです。

でもそれによって、自分を否定するという思考からは、離れることが出来たように思います。

自分を大切にということを実感した瞬間でもありますね。

16. 病院臨床6（現状と生きがいの葛藤）

ある意味、「生きがい」をもとめているところがだれでもあると思います。

したがって、生きる意味の喪失は、大きい苦悩になります。

にもかかわらず、
生きる意味を追い求めることは、まわりからは「わがまま」と捉えられる可能性もあり、ネガティブな評価を受けることへの恐れから、生きがいを放棄してしまう、ということもままあるかもしれませぬ。

生きがいを追い求める行為は、心理学でいえば、マズローの欲求の階層でいう、「自己実現」への欲求になるでしょうか。

ただ、自己実現は決して、「わがまま」や「自分勝手」という事ではありません。

自分が自分らしく生きられる状態を素直に追い求める態度、と言えるでしょう。

大事なのは、「人からの目線」を判断基準にしないこと、でしょうね。

もっと自分を受け入れて、自分を大切に、それができれば、人を大切にできる心の余裕が生まれるはずですから。

・・・飯田氏の著書を読んで、こんな「こころの旅」をしてきたように思います。

さあ、何か結論が出たのでしょうか？

17. 病院臨床7

辞める決心はついたものの、

病院を辞めるにあたって、大変なのは次の就職先と、何より、両親の説得でした。

ネットを使って広島の人事情報をあたり、目星をつけて履歴書を送ったところ、面接の知らせが！

でもその日は平日で、もちろん仕事があります。そこは、理由をつけて年休を取得。

親には、普通に仕事に出るふりをして、実は、面接に向かいました。

面接終了後数日して、電話で「採用」の連絡が・・・！モチロン、二つ返事でお受けいたしました。

なんと運のいい事でしょう。一気に視界が開けたような気持ちでした。

・・・ただ、運よく就職先は決まりましたが、私を跡取りと考えていた両親にはやはり反対されました。

ただ、ここで今のままの生活を続けることはもう限界だった私は、なりふり構ってられず、「きっとまた帰ってくるから！」という約束をし、何とか納得をしてもらいました。

私も実家は嫌いではないですし、両親にも親孝行したいという思いは強くありましたので、決して嘘ではなかったのですが・・・、結論から言いますと、それから15年たった今も・・・帰っていません。

父も7年前に亡くなり、そういえば、もうすぐ命日です。

このことは大変申し訳ない思いでいっぱいです。

ただ、ここで、私のわがまま？を諦め気分でも許してくれたことで、今の臨床心理士としての私があると、本当になくなった父には感謝をしています。

・・・されはさておき、
転職先も決まり、親の承諾も得、そして、
いよいよ、再出発です。

そして、次回から本当の、「臨床心理士」への道が始まります

18. 臨床心理士への道

転職先の病院は、本当に水が合いました！

給料は少し下がりましたが、それを補って余りある充実度。
私的には大成功の転職でした。

その後長きにわたって教を請うことになる恩師との出会い、
そして、得た技術を積極的に実践できる自由な環境のなかで、

のびのびと、それまでの呪縛から解き放たれたかのように、
イキイキと毎日を過ごすことが出来ました。

この体験により、臨床家として一生を捧げてもいい、
臨床こそ自分が生涯の目的とすべきミッション、として
感じ取ることが出来たのです。

本来、臨床家に向いていないのではないかと
とも思っていましたが、

意外と、患者さんからは治療者というより、人として
慕われていたようです。

有り難い事です。

お助けしているつもりが、
実は私の方が、助けられていたのですね・・・。

さて、はからずも心理士への道を歩むことになりましたが、
心理学を学び始めたころは漠然と思っていたものの、
大学では研究職を目指していたため、臨床とは縁がなく、
就職した病院で初めて手習いから臨床を始めた私。

次の流れとしては、「臨床心理士資格」が始まっていたので、
必然的にそれを取得するということになります。

ただ、基本的には試験というものが好きではないので、
(皆さんそうですよね^^;?)
気は進まなかったのですが、受験しないという選択肢はないですね。

ところで、現在は臨床心理士資格を取得するには
「臨床心理士指定大学院」の認定を受けている大学院を
修了する必要があります。

そこでは、充実したカリキュラムで学ぶことができ、
複数の施設や病院での実習も義務づけられています。
なので、終了時点で結構な臨床経験を積むことができるのですが…、

私の頃はその制度はなかったもので、たとえ基礎ばかりでも
心理学系の修士号を取得していれば、臨床経験は全くなくても
受験が可能でした。

ただ、大学院修了後の1年以上の「実務経験」
が必要とされていました。

今考えたら、これって
けっこうハードル高いんですね…。

そういう意味では、経験が積める機会が得られたということは、

真に幸運なことでしたね。

たとえ「手習い」の段階でも関係ありません。
経験は経験です^^！

基礎を学んだあとは、現場でたたき上げ。
このスタイル、今はもうない懐かしい制度でもあります。

さあ、試験を目指して勉強開始です。

基本的には、まず、「赤本」をやります。

過去問を集めた問題集ですね。
私の場合、これを繰り返し行って、少なくともその赤本の問題は
全て解けるようにしておきました。

ただ、それ以外は・・・、あまりやっていません^^；

といますか、勉強らしい勉強はしないで、
これは！という本を数冊みつくり、それを、仕事の行きかえりの
電車の中で読む、ということを試験前まで行っただけです。

「え？そんなもの？」

とお思いかもしれませんが、私も博士課程後期まで進んだ人間ですし、
専門学校などでの講師歴もありましたので、必要な知識自体は広く浅く
あったのですね。

後はそれを「臨床」に特化する部分を掘り下げる、ということ中心
でしたので、正直、それほど苦労はなかったです。

もちろん、病院勤務の中で必然的に見につく知識や技術も
ありましたし、仕事自体が勉強といえましたしね。

博士後期課程まで進んだことは病院勤務には役立ちませんでした、
資格を取る試験には大いに役立ちました。

なんか複雑な心境です。

そして、いよいよ試験です。

19. 臨床心理士になりました！

臨床心理士となるために、というか、
本当に、流れに乗っただけなのですが、
病院勤務を経て
受験資格が出来てしまったので、「ダメもとで受けてみるか」
程度の意識で勉強を始め、
受験書類も通過して筆記試験を受けるための受験票も届きました。

そして、受験の地、東京へと向かいます。

当時は経済状況も豊かではなかったので、
おそらく「受験」という目的では最も過酷な方法である、
「夜行バス」を使って上京。

案の定、あまり眠れない状態で、少し眠たい状況での、
受験となりましたが、マークシートと小論も無難にこなし、
無事、合格通知を受け取りました。

次なる関門は「面接」です。

再度、夜行バスでの上京です。
面接はいつやっても緊張しますね。

それなりの答えはしましたが、
まあ、よほどのことがない限りは、落ちないような
感じでしたね。

したがって、無事合格！

合格通知が来るまでは結構ドキドキでしたので、
素直に嬉しかったです。

そして、合格したら、
登録手続きなどをする必要があり、登録料 5 万円を支払わないと、

資格証明がもらえません！

(ちなみに受験料は3万円でした)

高いな～と思いつつも、全ての手続きを終了して、はれて、資格証が届きました。

時に、平成14年の3月です。

大学入学からいろいろありましたが、大学院を経て、長かった旅路もここに完結…とはいきませんよね。

もともと、本当はそんなに欲しかったわけではない資格。ですが…それがあつたことで、その後の私の運命は大きく開けました。

やってみるもんですね。

流れに乗ってみるもんですね。

臨床心理士とはなりましたが、まだ、資格を持っているだけのほぼ素人。

ここから、「プロ」の臨床家となるための、また長い旅路が待ち受けています。

それは今もまだ続いていますし、ゴールも見えませんが、それについてはまた書く機会があればと思います。

20. あとがき

資格は取れても、実力はまだまだ。

本当の旅路はここからです。

単なる知識に、命を吹き込む作業が、これから、はじまります。

正直、大学院から始めの病院勤務まではとても「暗く、辛い」日々でした。今振り返れば、自分の至らなさに後悔も多いのですが、

その後は割と明るく開けた生活が続きます。

学びを怠らず、自分を受け入れ、今の状況に感謝し、
研鑽を続けることで、

知識という枠組みに血が通い、少しずつですが、人様のお役にたてる技術へと
進歩していったように思います。

あれから 13 年が経過し、資格も 2 回更新しました。

ここまでのプロセスについてもまた、書きたいと思いますが、いつになるやら。

ここまで、読んでくださった方々、本当にありがとうございました。

また会う日まで！（笑）

著者：小村緩岳

発行：広島心理教育研究所©

発行年：2015 年

連絡先：

心理カウンセリング・オフィス
広島心理教育研究所代表
メンタルヘルス相談室 Cachette
臨床心理士 小村緩岳

所在地：〒731-0102 広島市安佐南区川内 6 丁目 28 番 25-1

Tel/Fax：082-879-0170

携 帯：090-6832-6695

E-mail：h.cachette@gmail.com

URL：http://hi-pec.com
