

高尾山から心理学

いちくら かなこ
市倉 加奈子

臨床心理学・生涯発達心理学・緩和医療学



最近小学生の時のことを思い出します。私はこの筑波大学と同じ桐の校章がトレードマークの小学校に通っていたのですが、とにかく山登りばかりしている学校でした。小学校1年生から高尾山に挑み、4年生には全てのルートを制覇していたと思います。最終的に5年生で天狗岳という2646mの山に朝3時起きで登頂し、集大成となるわけですが、思い出されるのは下山後に食べたスイカパーの味だけです。高尾山が季節ごとに見せる景色はおろか、つらかった天狗岳の道のりすら、残念なことに、ほとんど記憶にありません。

そんなことを思い出したのも、私はよくカウンセリングの中で「山」をたとえに使います。「カウンセリングは山道です。どの山に登るかを決めて登るのはあなたです。私は登山ガイドとして一緒に歩くパートナーです。」私が専門とする認知行動療法では、まず自分がどうなりたいかを話し合い、目標を一緒に立てるところから始めます。これは、「どの山に登るか」「どのルートで

行くか」を決めるプロセスに似ています。

目標が決まったら、スモールステップで少しずつ頂上を目指します。しかし、山登りが計画通りに進まないように、カウンセリングもそううまく行くわけではありません。晴れると思っていたのに霧が出ることもあります。思ったより道が険しく、予定の休憩地点までたどり着けないこともあります。そんな時、登山ガイドは無理に先を急がせるのではなく、少し休むことを提案したり、いっしょに地図を見ながら別のルートを探したりします。カウンセリングでも同じです。気持ちが重くなったり、思うように行動できなかつたりするたびに、立ち止まり、どうすれば前に進めるのかを一緒に考えていきます。

そして、ひとつ不思議なことがあります。カウンセリングが終わる頃になると、あれほど苦しかったはずなのに、受けていたこと自体、忘れてしまう人もいます。「あの時、何を話していましたっけ」と笑う人もいます。カウンセリングで身につけたスキルが、

いつの間にかその人自身のものになっているのかもしれませんが。山登りで、つらかった道のりの記憶は、どこかへ追いやられ、頂上で感じたさわやかな風の香りや、下山後に食べたスイカバーの味だけが残るようには。苦しかった道のりよりも、「自分の力で登れた」という感覚だけが体のどこかに残るように思うのです。セラピストとしては一抹の寂しさを感じる場面でもありますが、無事にクライアントが卒業を迎えて、独り立ちする大切な場面です。

私自身の人生は、まだまだ道の途中ですが、振り返ると、いつでも険しい山道です。今こうして大学教員をしていると、まるで「心理士になりたい」「研究者になりたい」という一つのゴールに向かって、まっすぐ歩いてきたように見えるかもしれませんが、その道のりは、まさに暗中模索でした。

たとえば、こんな経験をしてきました。NPO 法人の健康支援では、ボランティアを通して高齢者の方々と体を動かす中で、少しずつ表情が明るくなり、笑顔や会話がが増えていく姿を間近で見えてきました。病院の緩和ケアチームで働いていた時には、人生の終わりに向き合う患者さんやご家族と共に過ごす時間が、私の日常でした。「もっとこうしておけばよかった」という後悔も、「ここまで生きてきた」という静かな満足も、その場所でしか出会えない言葉があり

ました。とくに印象に残った言葉は「先生は、まだ死んだことないでしょう？」という一言です。ぐうの音も出ませんでした。そうした経験の中で、東日本大震災があり、コロナ禍がありました。その都度、目の前のクライアントや社会の変化に引き寄せられるように、研究テーマもあれこれと変わってきました。傍から見れば、バラバラなピースに見えるかもしれませんが。「専門は何ですか」と聞かれても、正直なところ、一言では答えられません。それでも歩いてきた道を後から眺めると、それは確かに一本の道としてつながっていて、この動的な道のりこそが、いまの私のアイデンティティにも思えるのです。

はじめて山に登る時、私たちは頂上から見える景色を知りません。それと同じように、私たちは自分の人生のゴールを知りません。いつでも見えているのは、目の前の道だけで、そこに私はこの学問の面白みを感じています。皆さんも、いま見えているゴールにたどり着くことが人生のすべてではないと思います。雲がかかって山の頂上は見えないことがほとんどです。道中は霧が出ることも、引き返すこともあります。それでも私たちは確かにいま歩いていて、そこが高尾山であれ、天狗岳であれ、その道のりこそが人生なのかもしれません。