

Covid-19状況下での心理支援をどう展開するか？

——心理的安全感と生活の視点——

舩 田 亮 太*

How to Develop Psychological Support in Covid-19 Situations?

—Psychological Sense of Safety and Life Perspectives—

Ryota MASUDA

1. はじめに

これまで筆者は、解離やトラウマ（心的外傷体験）の問題を中心に、医療、福祉、教育領域で心理支援を行ってきた。それらの多くは、保護者や関係者の支援は行うものの、その中心はご本人に対面した直接的な支援であった。

しかしながら Covid-19の流行以降、問題を感じておられるご本人に直接的に対面してお会いすることが極めて困難になった。一方で、保護者、教師や保育者などの支援関係者を通じてご本人の支援を行う、という機会は大幅に増加した。従って本稿では、まず Covid-19の流行以前と以後で心理支援の問題点がどのように変わったかについて自身の問題意識から整理する。そして今後重要になるとと思われる、心理的安全感と生活の視点について私論を述べていきたい。

2. 心理支援の問題点の変容

Covid-19以前、筆者が強く問題意識を感じたのは、自傷する青年たちの心理支援であった。自傷の問題は、その行為自体に着目されがちであるものの、むしろ、その背景に虐待などのトラウマや解離の問題があることも多い（松本、2012）。加えて、自傷の問題の難しい点が、同様の問題を抱える青年の行動化へ連鎖する可能性である（松本、2012）。自傷の諸問題に対しては、本人やその家族の支援のみならず、友人や関係者といった集団力動を踏まえながら支援していくことが求められる。従って、自傷に関連する複雑な諸問題を整理し、1. 本人も周囲もその時点で解決可能な目標へと落とし込むこと、いわば北山(2009)のいう「覆いをつくり、覆いをする方法」を行うこと、2. 内外の関係機関と連携を行いながら支援者自身もその舞台に上がり（舩田、2017）、各問題を個別に対処していく

* 人間関係学部 心理学科

ことが重要になってくる。これらから近年の筆者は、面接室における心理査定や心理面接だけでなく、高校や大学の教室を訪問し、自傷、解離やトラウマの問題について心理的安全性を確保しながらわかり易く解説することに注力してきた。

一方、Covid-19の流行以後は、そもそも何が問題としてあるか、何が現象として起きているか等が支援者から見えにくい、というものに問題の質が変容したように思われる。例えば、本人面接などの対面支援が困難な際に検討される案が遠隔（リモート）支援である。しかしながら、ここには3点の問題があると思われる。1点目については、本人またはそのご家族に遠隔支援を受けることができる種々の状況が整わない場合には、当然ながら支援が行き届かない。2点目については、ご本人に遠隔支援が届ける状況が整った場合でも、支援者側はご本人の状況がわからない。従って、ご本人の心理的安全性が確保できているかどうか判断できないため、心理教育を行う場合に支援者側がどこまで内容を扱うべきか、その調節ができない。3点目については、様々な状況が整い、対面と同じ内容の遠隔支援が可能になったとしても、その内容や効果が対面の心理面接で行ったものと同義としてよいかは慎重な議論が必要である（荻本・北山，2021）。3点目については、今後多くの心理臨床家からの研究知見を累積する必要があるため、早期に方向性を示すことが難しい。しかし、1点目の支援に関するアクセシビリティの問題、2点目の心理的安全性については、Covid-19流行以前から本人に対面することが難しい中で様々な工夫が行われてきた「ひきこもり支援」の研究知見が参考になると思われる。

3. ひきこもり支援における心理的安全性の確保

ひきこもりとは、伊藤順一郎氏らの研究報告によると「様々な要因によって社会的な参加の場がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態」（厚生労働省，2003）と定義されている。ひきこもりの臨床像は極めて多種多様であり（加藤，2020a；舛田，2019）があり、定義することが非常に難しい。加藤（2020a）では、これらの混乱をふまえ、新たな定義の要点を次のようにした。「病的な社会的回避または社会的孤立の状態であり、大前提として自宅にとどまり物理的に孤立している状況にある。こうした状況に対して本人が苦悩しているか、機能障害があるか、あるいは、家族・周囲が苦悩しているということが必要条件である。……（以下略）」。また近年はこれまでのようなひきこもりの病的側面だけでなく、「ひきこもる能力」などの健康的側面も着目されている（加藤，2020b）。

ひきこもりの支援にあたっては、1. 何らかの方法でご本人と対面もしくは遠隔の状況でもお会いできる場合、2. ご本人とはいずれの方法をとっても対面でお会いできない場合の2つに大別される。1の場合は、医療、福祉、教育のいずれの分野にしても、各機関とひきこもりの状況にある本人との接触を保持している。従って、まずは対面時にゆっくりと信頼関係（ラポール）を築き、状況に応じて遠隔支援に切り替える、もしくは対面支援と併用することが可能と思われる。しかし2の場合、ご本人とこれまでお会いできていない、もしくはしばらくの間はお会いできる見込みがない状況が想定される。ご本人への支援は視野にいれながらも保護者への支援、さらには教師、福祉関連機関担当者といった支援者への支援、いわば支援者支援が重要になる。本人の状況と、保護者や関係機関の情

報を統合しながら支援を考えていくこと自体がそもそも技術を要するが、中でも強く支援者側に問われるのは本人の生活を積極的にイメージする点にあると思われる。

4. 心理臨床家にとっての生活の視点

心理臨床家の養成過程では、学派による違いは当然あるものの、主に面接室への来談者（クライアント）の主訴を中心とした支援技術の訓練を伝統的に重視してきた。従って、ご本人や家族の生活を詳細にイメージしながら心理支援を行っていくことは容易なことではない。筆者が心理臨床家にとって生活の視点を無理なく導入できると考えるのは、社会福祉士や精神保健福祉士といったソーシャルワーカーと密に連絡をとりながら、心理的側面と生活的側面を分担して支援にあたる、といった連携の技術を高めていくことである。ご本人の状況がわからないという前提条件が、できる限り本人の生活状況をイメージすることの必然性を高める。そして、それが保護者、教師や関係機関の担当者と問題状況を共視できる楽屋舞台を整える（北山，2005，2007，2009）ことにつながり、援助チームとしての心理的安全性の確保につながっていくのではないかとと思われる。

しかしながら近年は、各機関によっては人的資源が整っている場合も多くはない。場合によって心理臨床家は、生活の視点を重視した環境調整を心理面接と同時並行的に行う必要性が生じる場合もある（舩田，2017）。その場合は、社会福祉士や精神保健福祉士が行うソーシャルワークと同様に提供することは難しいにしても、心理臨床家自身が構築した心理面接の方法に、ご本人やその家族の生活を重視した別の支援技術を「はめ込んで」いく（岡野，2008）ことは可能と思われる。例えば不眠症の認知行動療法では、週間単位で睡眠に関する生活習慣の記録を作成し、面接者との間で習慣の改善点を探る。面接者と来談者が共に記録用紙を眺める中で、「夕方はいつも〇〇をしておいて……」などと、会っていない間の生活の様子が明確化されることも多い（舩田他，2012）。また森田療法では、従来の入院型支援ではなく、月1回などの外来で支援者とクライアントの間に日記を交換しながら、本人の生活に導入しやすいポイントを探る日記療法が確立されている（中村他，2009）。近年は外来支援型のエビデンスも検証され始めてきており（松浦他，2020）、森田療法以外の学派を主とする心理臨床家にとっても日記療法は参考になる部分が多い。また中川幸子氏は学生相談室でのひきこもり学生の対応において、森田療法によるメールと対面の心理面接を組み合わせ、卒業まで支援した事例を報告している（北西・中村，2007）。従って、月1回の心理面接、もしくは2か月に1回は対面だが、もう1回は遠隔支援などの場合においても、クライアントの生活に関する記録（睡眠・食事・運動・その他の近況など）や日記と一緒に「視る」ことで来談者の生活をイメージしやすくなると思われる。遠隔支援のみでクライアントに全く対面できない場合においても、家族や教師などの関係する支援者と一緒に本人の現状を想像しながら、可能な範囲で記録を共有する取り組みはできるかもしれない。心理療法への「はめ込み」（岡野，2008）にソーシャルワークまでも可能と考えるべきかは今後もきめ細かな議論を要するが、それらの取り組みは、クライアントだけでなく関連する支援者全員にとっての心理的安全性の確保につながると思われる。

5. 今後の課題

以上、Covid-19状況下での心理支援について、心理的安全性と生活の視点から述べてきた。今後もこの状況を注視しながら、悩みや生きづらさを抱えている方々に必要な支援を柔軟に届けていく必要がある。従って今後の課題として、本稿では扱えなかった、1. 対面式と遠隔式の心理面接では質的に何が違うのか、2. 心理的安全性が確保されるプロセスはどのように異なるのか、3. それぞれの潜在的なニーズ（舛田他、2012；舛田、2022）は大きく異なるのか、以上の3点について実証的に検討していく必要があるだろう。特に、3点目の潜在的ニーズのアセスメントについては、子育てに困難を抱える家庭に対するソーシャルワークにおいても従来より指摘されており（山野、2012）、今後は益々重要性が高まるものと思われる。

また心理的安全性と生活の視点については、心理支援のみならず、大学教育にも応用可能と思われる。例えば病弱教育の分野では、児童・生徒への医療的ケアと教科指導を両立させるために、Covid-19流行以前から遠隔授業システムの導入をはかってきている（全国病弱教育研究会、2021）。筆者は、トラウマ概念を学生に伝えるために大学内外の関連機関と多層的に連携しながら、学生の心理的安全性を確保してきたが（Masuda & Kamiji, 2021）、Covid-19の状況下では同様の対応を行うことができなかった。従って、遠隔授業システムによるクイズ大会、規則正しい生活習慣の確認などによって心と体の安全性を確保してきた病弱教育の取り組み（全国病弱教育研究会、2021）は、大学教育においても非常に参考になる。恒吉（2022）は、Winnicott（1965/1977）がいう「抱える環境」をより具体的に理解するために、様々な映画を素材として検討している。そのような人間関係に関する物語を大学教育に利用することは、わかり易さだけでなくリアリティ（侵襲性）と虚構（心理的安全性）のバランスを絶妙にとることにつながる可能性がある。心理的安全性と生活の視点について、遠隔、対面支援の質的差異だけでなく、様々な分野ごとの異同点を整理していくことも今後重要になるとと思われる。

付記

- ・心理臨床家の育成においては、ご協力を頂いている実習機関や地域の方々と共に視ることの重要性を日々感じております。一方でこれらの論考は、外から椋山女学園を視る機会を頂いたことにより整理できた側面も非常に大きいと感じております。ご機会、ご支援を賜りました椋山女学園大学の教職員の皆様に厚くお礼を申し上げます。
- ・本稿は、科学研究費及び椋山女学園大学学園研究費Bの助成を受けた。利益相反はない。

引用文献

- 荻本快・北山修編著（2021）コロナと精神分析的臨床 「会うこと」の喪失と回復 木立の文庫
岡野憲一郎（2008）治療的柔構造 心理療法の諸理論と実践の架け橋 岩崎学術出版
加藤 隆弘（2020a）ひきこもりの相談を受けたら：社会的ひきこもりの多面的理解に基づくより良い支援、福岡行動医学雑誌、27(1)：49-55
加藤隆弘（2020b）みんなのひきこもり つながり時代の処世術 木立の文庫
北西憲二・中村敬編（2007）森田療法で読む社会不安障害とひきこもり 白揚社

Covid-19状況下での心理支援をどう展開するか？

- 北山修編 (2005) 共視論 母子像の心理学 講談社
- 北山修編 (2007) 劇的な精神分析入門 みすず書房
- 北山修 (2009) 覆いをとること・つくること—〈わたし〉の治療報告と「その後」— 岩崎学術出版社
- 厚生労働省 (2003) こころの健康科学研究事業 地域精神保健活動における介入のあり方に関する研究 (H12-こころ-001) 10代・20代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン—精神保健福祉センター・保健所・市町村でどのように対応するか・援助するか—
- 松本俊彦 (2012) 自傷行為の理解と援助 第108回日本精神神経学会学術総会教育講演 精神神経学雑誌, 114(8) : 983-989
- 松浦隆信他 (2020) 外来森田療法の効果判定研究 パイロットスタディに向けた予備的検討, 精神療法, 46(6) : 817-827
- 舛田亮太他 (2012) 大学病院における不眠症の認知行動療法実施について—主訴に表れない潜在的ニーズの観点から— (財)メンタルヘルス岡本記念財団・研究助成報告書, 24 : 71-76
- 舛田亮太 (2017) 聴くことと教えることを両立させる治療構造の検討 日本サイコセラピー学会雑誌, 18(1) : 67-74
- 舛田亮太 (2019) 第3回人間講座報告 ひきこもり支援を考える 梶山人間学研究, 14 : 94-110
- Masuda Ryota & Kamiji Reiko (2021) Consideration of volunteer activities to support crime victims through Kamishibai production and performance: Factors for safely incorporating victim support activities into undergraduate education. Asian Criminological Society 12th Annual Conference (ACS2020) online-poster (On-demand) Presentation.
- 舛田亮太 (2022) 保護者面接における潜在的ニーズを意識化すること 梶山臨床心理研究, 22 : 25-26
- 中村敬他 (2009) 外来森田療法のガイドライン 日本森田療法学会雑誌, 20(1) : 91-103
- 恒吉徹三 (2022) 子どもと養育者の関係と「抱える環境」の機能について：映画を通して 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 53 : 103-111
- Winnicott, D. W. (1965) *The Maturation Processes and Facilitating Environment*. The Hogarth Press Ltd., London. 牛島定信訳 (1977) 情緒発達の精神分析理論 岩崎学術出版社
- 山野則子 (2012) 子育てに困難を抱える人の支援 国際文化研修2012年秋, 77 : 24-29
- 全国病弱教育研究会編 (2021) 病気の子どもの教育入門 改訂増補版 クリエイツかもがわ