

社会的参照という概念を通して学生相談を考える

多田昌代*

I はじめに

学生相談とは何だろう。大学生大学院生の相談に乗ること、支援すること、と言い換えることは簡単だが、相談内容は多岐にわたり、支援の仕方や関わりの度合いも多様である。

医療現場では治療を目指し、教育現場では学校適応を目指す。もちろんそれがかなわない時の生き方考えることも仕事の内であるが、持ち込まれる相談内容や期待される支援のあり方に、基本的なラインがあるように思われる。個人開業などは相談内容の点では全く自由だろうが、技法という点ではある程度限定されるだろう。しかし学生相談は就学支援ばかりやっているわけでもないし、カウンセリングばかりやっているわけでもない、あいまいな状況に置かれている。また必ずしも心理学の勉強をした者がこの役割を担うわけではなく、専門家集団としての等質性も感じにくい。筆者はこれまでいくつかの大学で学生相談の仕事をしてきたが、大学によって取り組み方や学生の側のニーズも様々であるようである。こうした状況に筆者は居心地の悪さを感じ、職業的アイデンティティの軸をどこにおけばいいのか、とまどうこともあった。

日々の臨床に明け暮れていると、このような状況に何となく違和感を持ちながらも特にまとめて考えることなく過ごしてしまう。本号収録の心理臨床学会のシンポジウムに参加したことをきっかけに改めて考え直すようになったが、これまでの論議のラインの中で考えている間は特に考えが進まないままであった。最近筆者は、思春期青年期理解のために好んで乳幼児心理学の勉強をしているのだが、そこで出会ったある研究が現在の自分の仕事の仕方に近い視覚的イメージを与えてくれるように感じられた。そうしてメタファーとして考えをめぐらせているうちに、自分の中に一つの理解ができてくるように思われた。やや突飛な着想に思われるかもしれないと危惧するし、ここで論じることが他の人にとってどれほど意義のあるものかは自分でも疑問に思っているが、学生相談という仕事のあり方について皆で知恵を出し合う際に、少しでも参考になる点があればと考えている。

II 視覚的断崖という装置

発達の実証的研究において考案された有名な装置に、視覚的断崖がある (Sorace et al., 1985)。これは大きなガラス板でできたテーブルを二つに分け、一方の側はガラス板のすぐ下に模様のついた台が見える (浅い側) が、もう一方の側は同じ模様のついた台がもっと遠くにある (深い側)、

* 京都大学カウンセリングセンター 非常勤講師

というものである。ここに1才前後の赤ちゃんを乗せるので、実際に落ちる危険はないものの、赤ちゃんにとっては視覚的には自分の下に断崖があるように見えるのである。そして、視覚的に深い側の端に魅力的なおもちゃを置いて養育者が待つという状況を設定し、養育者は決められた表情によって赤ちゃんにメッセージを送るという指示が与えられている。この実験の結果は、養育者が微笑すると赤ちゃんは這い出たが、警戒の表情を示すとほとんどの赤ちゃんが急いで引込んだというものであり、あいまいな状況においてどうしたらいいかわからなくなった赤ちゃんが、養育者からの情緒的メッセージを利用して行動調整をしたのだと解釈されている。

この現象は社会的参照 (social referencing) と呼ばれている。小沢・遠藤 (2001) によると「あいまいな状況において、他者に情報を求め (情報探索)、その情報を用いて状況に対する自らの対処行動を調整すること (行動調整)」と定義される。もっぱら乳幼児研究で扱われる現象であるが、成人でもあいまいな状況では容易に生じることである。小沢・遠藤が「社会的存在としての私たちのあり方を示す現象の一つ」としているように、「そこに多少とも信頼しうる他者が居合わせていたら、私たちは、半ば自動的な行為として、その他者を参照するのである。」

筆者はこの視覚的断崖から学生相談を連想する。大学生活はガラス板のテーブルの上において、その下に断崖を見るようなものであり、転げ落ちる心配はないがきわめて不安をかき立てられる状況であるというイメージを想像するのである。大学入学までの道程は安定している。常に教師がサポートしてくれるし、コースアウトしない限り、与えられた選択肢から選ぶだけである。しかし、大学に入ると様子が変わる。何をしてもしなくてもいい自由の中での自己決定が求められることになる (多田, 2007)。大学にはこのあいまいで不安な状況のために、進むことを躊躇してその場にとどまる自由もある。高校のように時間的期限が早々と来て決断を迫られるということもない。大学生活という自由に不安になり、進むことも降りることもできない学生の姿を思うとき、透明のガラスの上に座り込んで一人途方に暮れているような存在に思えてくるのである。

そしてこうした不確かな状況の中、助けてくれる人、多少とも信頼しうる他者を探そうとして学生相談を訪ねてくれる。カウンセラーに情報を求め、その情報を用いて自らの対処行動を調整しようとするわけであるが、カウンセラーの使う手段はもちろん表情だけではない。助言、説得、カウンセリング、時には教官や家族とも会う。あの手この手を使って、学生が最終的に自分の力で這い出して、ゴールを目指すことができるようにするのである。視覚的断崖の単純化されたインパクトは、学生相談のアナロジーのイメージとして用いても、訴えかける力を持つように筆者には思われる。

だが話はそう簡単ではない。実は視覚的断崖研究で見られた明瞭な対応関係には、社会的参照とは異なる視点からの解釈も可能なのである。

Ⅲ 社会的参照とは

異なる視点からの解釈について検討する前に、小沢・遠藤 (2001) を参考にしながら、社会的

参照についてもう少し詳しくみていくことにする。社会的参照は、主体である乳児 (referer)、情報源となる他者 (referee)、刺激となる状況 (referent) の三項の存在が条件としてあり、他者に対しては愛着等の情緒的信頼感を、刺激に対しては直接探索する以前にある種の評価を下す能力を、それぞれ獲得していることが社会的参照という現象の前提となっている。これにはまた、運動能力の増大に伴う肯定的・否定的経験が外界に対する乳児の評価構造を変えていること、養育者との物理的距離の増大がコミュニケーション・ツールとして情動の理解や表出の必要性を増加させていることも影響している。加えて、この二項を結びつけるということは、「表情が特定の外的事物への評価であるということ (情動表出の指示的性質の理解)、さらにその事物に対するどのような行動を支持するのかということ (表情を自己と外的状況の関係性の意味を示唆するものとして解釈すること) の理解を意味していると捉えうる」のであり、「社会的参照は、乳児が、母親や環境との直接的交流の世界から、それらを織りなした社会や文化の中に生きはじめていることを示す興味深い現象のように思われるのである」。また新奇な状況に遭遇した乳児には「静止 (あるいは自己に対する制止) と緊張感が見いだされ、ある意味において、通常の“自己連続性”が脅かされていることが窺われる」。すなわち『我を失った』状況において行うことのできる限られたレパトリーの現出」でもあるのである (以上p. 273-274より引用・要約した)。

この社会的参照が生じるためには、刺激となる状況が、乳児に何らかの不安定な情動状態を引き起こすようなあいまいな性質を持っていることが仮定される。適切な反応を見失うような状況であり、かつ不安や緊張のために、他者に視線を向けたくなる事態なのである。このsocial referencingを、時に“社会的問い合わせ”と訳す者がいるが、“問い合わせ”には言葉にして確かめようという能動的働きかけのニュアンスが含まれるだろう。しかし、social referencingの概念にはそのような能動性はないのであるから、“問い合わせ”という訳は正確ではないのではないかと思われる。

さて、先にも触れたとおり社会的参照研究は批判的に検討されてもいる。詳しくは小沢・遠藤 (2001) を見ていただきたいが、ここではBaldwin and Moses (1996) の論を紹介する。

彼らは他者に情報を求める能力の基礎となるスキルとして、①社会的情報を解釈する能力、②社会的情報が指し示している性質 (referential quality) を正しく理解する能力、③伝達された情報の可能性を概念化し、その情報が必要であると認める能力、④他者から情報を引き出す能力の4つを挙げている。①はいかに情報を識別するかに関する能力となるが、視覚的断崖実験では肯定的表情 (楽しさ・興味) と否定的表情 (恐怖・怒り) を本当に識別していたのかという点が検討される。乳児の日常生活では乳児への警告は乳児の後方から音声として聞こえることが普通である。つまり否定的表情自体が見慣れないものであり、行動調整は実は表情の見慣れなさへのとまどいや恐れであったのではないか、表情の情動的側面に対して反応したのではないのではないかということが述べられている。②では、情報が何についてのものなのかという養育者の意図を正しく理解しているのではなく、ただ時間的接近のような連合機制によって焦点づけられただけである

可能性を指摘している。また視覚的断崖実験に関しては、養育者のしかめ面には離れたままでいること、微笑には接近することで反応しただけだったという解釈も述べ、情動シグナルが注意を喚起する手がかりとなることは認められるものの、気分変容や情動伝染のような、状況や目的物とは関連のない解釈も成り立つことにも触れている。③については、メタ認知的能力が必要であることが述べられている。情報を求めるという行為には、まず情報がどういったものかという最小限の知識と、その知識を得る前に他者にはその情報があるという理解、知っていることと知らないことの区別が必要であり、特に自分は今は知らないという知識や情報をもっていなければならぬ。だからこそ、他者からより良い情報を求めようとするのである。そして、こうした前提となるメタ認知的能力が発達するまでは、社会的参照という現象は、成立しないだろうと推論されている。④は社会的参照研究とは若干それるが、指さしや言語的質問は情報を求めてと言うより養育者の注意を引きたいためであること、助けを求めることも同じくただ欲求不満を何とかしてほしだけであろうと論じている。そして乳児のコミュニケーション行動の背後にある動機付けを明確にしていくべきであると述べている。そして彼らはこうした検討をふまえて、社会的参照と考えられていた現象を愛着理論の枠組（慰めや近接の欲求、情動の共有）で捉え直すことを提唱している。社会的参照研究では養育者への振り返りが参照の証とされているが、情報を求めて自発的に養育者の方を振り向いたのではなく、近接（proximity）を維持しようとしたり不安になって慰め（comfort）を求めたりしたため、また単に情動を共有したくて顔を見たためという代替的説明が挙げられている。また真の社会的参照が行われるようになるためには③のメタ認知的能力が不可欠であるが、これは知識や信念といった心的状態についての理解、心の理論に基礎を持つものであり、その確立の萌芽とともにこの社会的参照も成立するのだろうとしている。

彼らの議論は理論的経済性に優れ、知的魅力に富んだ論理展開であるように思われる。正しいと思っていた理論や解釈が打ち消され、新しい理解が広がっていくことは幸福な体験であろう。このBaldwin and Moses (1996) の論に助けをもらいながら、再び学生相談について考えてみることにする。

IV 学生相談での情報探索

クライアントは概して、不安・心配ごとを抱えて相談に訪れる。社会的参照と呼ばれる現象のように、何らかの指針や助言を求め、時に『進め』か『止まれ』かどちらを選ばよいかという判断をカウンセラーから引き出そうとすることも多い。カウンセラーは長年の経験から情報量の点でクライアントより優っているし、適切な答とは何かもわかっていることもある。そんな時、答を与えないでいられるカウンセラーは多くはないだろう。カウンセラーの答の是非もわからず、巻き込まれる形で行動していくうちに、結果的に適応的な行動が取れているということは起こることであろうし、そこで初めて是非に気づくということもあるだろう。あるいはロジャリアンのように答は自分で見つけようというスタンスを貫き通すカウンセラーもいるかもしれない。大学時代

というのは試行錯誤が許される時期である。クライアントとカウンセラーの双方に、そうした時間的余裕があるなら、とても実り多い取り組みになるだろう。

しかし時に、人間には解決できないのではないかと思われるような問題を主訴として来談するクライアントがいる。答を与えることも、クライアントが答を見つけることを期待することも難しいと思う時、どうしたらよいのだろうか。おそらくカウンセリングの基本に戻って、いろんな手段や可能性と一緒に検討していくしかないし、結局それらはほとんどクライアント自身で考え済みであるということを確認することになるだろう。そうして一緒に途方に暮れることになるしかないのであるが、それも重要な過程なのではないだろうか。無力なのは自分だけではないという体験の共有であり、一つの安心となるだろう。愛着欲求の観点で考えると、クライアントは“主観的な安全感” (felt security) を求めて来談しているのである。それならば、実はこれが正しい答なのだと思われ。もちろん面接過程は途方に暮れて終わるわけではない。負の状態に耐えていると次第に見えてくるものがあるのは本当に不思議である。

とは言え具体的なアドバイスがどうしても必要なケースもある。ある学生は、自殺しようとしている友人を止めるにはどうしたらいいかという問いをもって来談した。このような場合、一緒に途方に暮れる無力な大人として会うわけにはいかない。自殺についての心理学的理解を伝え、実際に取れる方法を一緒に考えていく。この際、自殺しようとしている友人の視点で考えることも大事であるが、それを止めようとしている相談者側の視点を忘れないことは重要であろう。どのような行動にもそうしようと思った動機がある。友人を失いたくないという気持ちや、救えなかった時の罪悪感への恐れなどは本人の口から語られるだろう。しかし、その心の奥にある、生きていたくないという本人自身の気持ちにも耳を傾けておく必要があるだろう。必死にその気持ちに抗しているからこそ、友人の自殺を止めようとしているのではないかという懸念を抱きながら、時にその気持ちに触れる機会を探りながら、友人のことを一緒に考えるのである。危機介入の短期の事例であったが、セラピストには臨床心理学的人格理解と高次の心的能力が必要であるのだと実感することのできた、印象深い経験であった。

『一緒に考えましょう』という言葉は、筆者にとっては大学院時代に常套句のように身につけた言葉であったが、この言葉を実現することの難しさによりやく気づくようになった。考えるという行為において、両者にはかなりの隔りがある。必ずしもカウンセラーの思考力の方が優っているわけではないが、クライアントの考えをカウンセラーが理解していくことが必要であるし、そうした歩み寄りが可能になるように、クライアントの思考を促進しなければならない。そのためどのように働きかけるかということは、必要な手がかりとなる情報をどのように引き出し、かつ与えるかという問題でもあるだろう。近年、若者が心の問題を葛藤として表現しにくくなっていることが指摘されてきている。鍋田 (2007) は「従来の病理モデルが、さまざまな機能不全を、あくまでこころの葛藤状況から来るdysfunctionとしてきたことには、限界が来ている。かなりの問題が、low functionに由来する可能性を臨床上無視できなくなっている」と述べ、low

functionであれば機能を育てるアプローチが必要であるとしている。こうした促進する、育てるアプローチを考えると、実証的発達研究、ことに愛着理論は多くのことを教えてくれるように思われる。

V 再び発達研究より

Baldwin and Moses (1996) はさらに、発達の変化をもたらすメカニズムについても言及している。そこでは、乳児自らが自発的に求めたわけではなく与えられる社会的情報の多くは、乳児自身に関するものであるため、自ずと自分自身の感情状態への解釈を発達させていけること、愛着や助けを求めて行動する文脈が、知識や情報の宝庫である他者というものに気づいていく重要な舞台となることが指摘されている。これは青年期の心的発達のメカニズムとして置き換えていくことも可能だろう。乳幼児期の発達と思春期青年期の発達は、全く同じではないにしても相似形であると思われる。Blos (1962/1971, 1967) は青年期を『第2の個体化期』と呼んでいるが、これはMahler et al (1975/1981) の『分離-個体化理論』から多くを学んでいることはよく知られている。

また青年期に限らず、乳児と養育者の二者関係、特に愛着関係の実証研究の結果を成人全般のセラピーに生かそうとする傾向は強まっている。Fonagyらは、養育者が子どもの心を理解し映し返す (reflect) ことで子どもが自分の心を理解する (reflect) 力を得ていくという発達の理解をもとに、リフレクティブ機能 (reflective function) とメンタライゼーション (mentalization) という概念を提唱している。この二つの能力は文脈によって使い分けられてはいるが、意味していることはかなり重複しており、「個人が自分自身や他人の行動を、個人的な願望や欲求、感情、信念、論理といった志向的な心的状態を基盤に意味のあるものとして、黙示的にも明示的にも、解釈するという心的過程である」(Bateman & Fonagy, 2004/2008)。また狩野 (2005) は「reflective functionの生成には、**養育者の現実の存在**が必要だと言うところに特徴がある (太字は著者)」としている。養育者/セラピストがそばにいて自分の心的状態に関心を持ち、心的状態に関する思考を促進するような働きかけを続ける。この蓄積の中でリフレクティブ機能が自分のものとなっていくのであろう。メンタライゼーションは、遠藤・北山訳では『心理化』、齋藤訳では『心的体験化』とされている。翻訳の難しい言葉であるが、メンタライゼーションとリフレクティブ機能が相互関連して発達し、指し示す心的現象がつかまるどころ同じであるということと、心の理論と社会的参照の能力が相互関連して発達しかつメタ認知的に理解すれば同じであることがパラレルであるのは、偶然ではないだろう。

愛着理論による臨床的二者関係の理解は、精神分析的な転移逆転移による理解よりもわかりやすい点が多いように思われる。週1回という設定は、分離と再会を繰り返すストレンジ・シチュエーション法に似ている。この設定を守れないクライアントを不安定愛着という観点で捉え直し、特に不安定愛着関係における養育者の特徴についての知見から学ぶことは、自分の臨床態度を振り

返る、すなわち逆転移に関して考える際に有用であろう。しかし、時折臨床論文で目にする『面接室が安全基地となった』といったフレーズは、愛着欲求が基本的には近接欲求でしかないことから、一考すべきではないかと筆者には思われる。遠藤 (2007) の言葉を借りると、「個体にとって、主要なアタッチメント対象は、危機が生じた際に逃げ込み保護を求める“確実な避難所” (safe haven) であると同時に、ひとたび個体の情動が静穏化した際には、今度は、そこを拠点に外界に積極的に出て行くための“安全基地” (secure base) として機能することになる」のであり、ここでは二者関係としての関係性は不問なのである。もちろん避難所も安全基地も重要であるが、心の作業として本質的なのは“コミュニケーションの深まり” (齋藤、2007) であり、そうした観点から上記のフレーズを見直したとき、行動解釈という表層的なレベルの記述にとどまっていると思われるのである。愛着理論を臨床理論として活用していく際には、行動解釈と心的深層理解との溝を埋めていく難しさについて、心に留めておく必要があるのではないだろうか。深層心理学の根拠のなさは視覚的断崖にも似ていて、不安にさせられるが、エビデンスを求める心理学は実存的問題に答えることはできないだろう。学生相談は最もその狭間にいる臨床現場であるように、筆者には思われる。

VI 終わりに

純粋に思考の領野で遊ぶことのすばらしさが救いになることを、筆者は本学での学生相談という仕事で学ぶことができた。大学生・大学院生時代には学び損なっていたわけでもあるが、こうして後になって知ることがあるのも人生であろう。視覚的断崖という装置はテーブルの端まで渡ると終わりなるように、大学も卒業や修了の時期が必ずやってくる。学生相談はそこをエンドにしがちであるが、人生はその後の方が長く続き、さらにあいまいで不確かさを増していく。卒業させることが学生を無力なまま放り出すことにならないように、危なっかしくても一人で歩いていけるようにすることが学生相談なのだと、今のところは考えている。

文献

- Baldwin DA & Moses LJ (1996): The ontogeny of social information gathering. *Child Development*, 67, 1915-1939
- Bateman A & Fonagy P (2004): *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization-based Treatment*. Oxford University Press. 狩野力八郎・白波瀬丈一郎監訳 (2008): *メンタライゼーションと境界パーソナリティ障害 MBTが拓く精神分析的精神療法の新たな展開* 岩崎学術出版社
- Blos P (1962): *On Adolescence: A Psychoanalytic Interpretation*. The Free Press of Glencoe. 野沢栄司訳 (1971): *青年期の精神医学* 誠信書房
- Blos P (1967): The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of Child*.

22 162-186

- 遠藤利彦 (2007) : アタッチメント理論とその実証的研究を俯瞰する 数井みゆき・遠藤利彦(編著) アタッチメントと臨床領域 ミネルヴァ書房 1-58
- Fonagy P (2001) : *Attachment Theory and Psychoanalysis*. Other Press. 遠藤利彦・北山修監訳 (2008) : 愛着理論と精神分析 誠信書房
- 狩野力八郎 (2005) : 自分になる過程: 青年期における自己愛脆弱性と無力感 思春期青年期精神医学 25-35
- Mahler MS, Pine F, Bergman A (1975) : *The psychological birth of human infant. Symbiosis and individuation*. Basic Books, New York. 乳幼児の心理的誕生 黎明書房
- 小沢哲史・遠藤利彦 (2001) : 養育者の観点から社会的参照を再考する 心理学評論 44(3) 271-288
- Sorce JF, Emde N, Campos J & Klinnert MD (1985) : Maternal emotional signaling : Its effects on the visual cliff behavior of 1-year-olds. *Developmental Psychology*, 21, 195-200
- 齋藤久美子(2007) : 臨床心理学にとってのアタッチメント研究 数井みゆき・遠藤利彦(編著) アタッチメントと臨床領域 ミネルヴァ書房 263-290
- 多田昌代 (2007) : 入学期の課題としての適応と学生相談での対応 京都大学カウンセリング紀要 第36輯 39-44