

巻 頭 言

ポスト・コロナと心理療法

田 中 康 裕

コロナ禍により、われわれは生活様式の改変を迫られた。

このことは、心理療法も例外ではない。周知の通り、心理療法の歴史は決して古くなく、エレンベルガーの『無意識の発見』¹⁾に示されているように、シャーマニズム、悪魔払い、磁気術、催眠等、心理療法の遠祖にあたるものはそれ以前にも存在していたが、19世紀末にウィーンでフロイトが始めた精神分析療法を狭義でのその始まりとするなら、それはたかだか130年程度の「伝統」ということになる。

そんな心理療法の「伝統」のなかで、特に強調されるまでもなく重視されていた、あるいは他の選択肢はあまり考えられていなかったのが、「対面」であった。わが国の心理療法でも、この「対面」重視の伝統は非常に強く、コロナ禍がなければ、オンラインによる心理療法が現在のように広く受け入れられるには、相当な歳月を要したことだろう。

しかし、オンラインによるビデオ・コミュニケーションが心理療法にとってまったく新しいものだったかと言えば、そうではなく、少なくともユング派では、コロナ禍以前から、アメリカや中国、ロシア等の国土の広い国では、日々の心理療法の実践にもセラピストの教育や訓練にも、不可欠なツールとして、それは活用されていた。つまり、以前からそのような潮流は確かにあって、それがコロナ禍により世界中で一気に加速したということである。

寓意的な言い方になるかもしれないが、オンラインによってコロナ以前から、人は容易につながれるようになったが、直に「対面」しなくなりつつあった。そこには、ビデオ・コミュニケーションだけでなく、SNSに代表されるテキスト・コミュニケーションも含まれる。クライアントから、一つ屋根の下にしながら、家族との意思疎通の手段はLINEだけといった話を聞くようになったのは、もう十年も前のことである。

その意味で、「新しい生活様式」として何度も呼びかけられた「ソーシャル・ディスタンス」は、このコロナ禍下に限ったことではなく、われわれがこれまでにすでに歩んできていた道、そしてこれから歩んでゆく道を端的に示す言葉なのだろう²⁾。

このような事象は、コロナ禍がわれわれのこころにある種の「圧」をかけたとも言えるだろうが、逆に言えば、こころはコロナ禍も含めて出来事を使うという本性をもっている。そのことを一昨年3月11日で発生十年を迎えた東日本大震災の時にも痛感したのをよく憶えている。

阪神淡路大震災後、特に顕著になった動きであるが、われわれ心理療法家は「肘掛け椅子に座った心理療法家 (armchair psychotherapist)」という汚名を払拭すべく、社会の要請に応じてアウトリーチするようになった。このような動向それ自体は、それ以前の厚生省のHIVカウンセリング、文部省のスクールカウンセラー派遣事業からすでに始まっていたことだが、われわれは、そのような災害を必ずまた降りかかる出来事と考え、それに備えるようになった。そして、実際にそのような災害は、地震だけでなく、

その後も度々起こった。

そのような流れのなかで、注目を集めることになったのが「トラウマ・ケア」である。言うまでもなく、自然災害は、人の命や住む土地を奪い、こころに「傷」を与えうる。そして、そのようなダメージを受けた人のこころを癒そうと、被災地に多くの「トラウマ・ケア」の専門家がアウトリーチすることになったのである。もちろん、東日本大震災後の被災者支援も例外ではない。

しかし、2011年4月から2015年3月までの期間、石巻市内の小中学校への定期的な訪問、スクールカウンセラーの派遣（週1回勤務する臨床心理士へのスーパーヴィジョン）、現地の基幹病院の臨床心理士との事例検討会の開催、養護教諭部会の研修会への参加等々の支援活動のなかで実際に体験したのは、「PTSD（心的外傷後ストレス障害）」も含めて「トラウマ」と直接的に関連する事例は非常に少ないということであった。そればかりか、定期的に訪問していた小学校で見せてもらった、震災直後から3ヶ月後の子どもたちの描画の変化からは、人のこころは自然に回復する力をもっていることを実感した。そして、むしろ、目についたのは、「トリガーとしての震災」という現象であった。震災「後」に何らかの精神症状を呈することになったり、不登校や家庭内暴力といった問題を呈するようになったりする事例はもちろんあったが、それは、「震災」という外傷がこころに及ぼした影響によるものというよりも、もともと個人や家族がその内に抱えていた脆弱性が、「震災」を契機に露見したものであるように思われた。

ユング派分析家のヒルマンは、「トラウマとは、『出来事それ自体』ではなく、その『出来事を見る方法』である」(p.47)³と述べたが、こころは「トラウマ」に「襲われる」だけではなく、それを“使う”のである。

繰り返しになるが、こころは「出来事」を“使う”という本性をもっている。このことは、震災の場合と同様、医療従事者や家族を亡くした人たち、実際に罹患し治療を受けた人たちのなかにも、「トラウマ」と呼ぶ体験をされ、今もその後遺症に苦しんでおられる方がおられることは否定しようもないが、この3年間のコロナ禍についても言えるのだろう。

「ポスト・コロナ」という言葉が聞かれるようになって、もうしばらく経つが、それは決して、「コロナ」以前に戻ることはないことをわれわれ皆がわかっている。心理療法の世界で言えば、すべてが「対面」に戻るわけではなく、オンラインによる心理療法是、「ポスト・コロナ」においても必要とされ、続いてゆくだろう。本当の意味で「ポスト・コロナ」に入ってこそ、人間のこころがコロナ禍にどのように「襲われた」のか、そして、何よりもそれをどのように「使った」のか、はっきりと見て取れる事例と出会う機会も増えるのではないかと思っている。

¹ エレンベルガー（木村敏・中井久夫監訳）『無意識の発見（上）』弘文堂 1980年

² 田中康裕「コロナ禍と今日の心理療法」京都新聞 2021年4月30日

³ Hillman, J. *Healing Fiction*. Dallas; Spring Publications. 1994.