ぬくもりほっとれぽーと⑨

心理面接の「枠組み」

自由にして保護された空間

見える枠組み、見えない枠組み

心理面接では「枠」「枠組み」という概念を大切にしています。面接の中で、話し手が自由に、安心して語れる為には、それをしっかり受け止めてくれる場が必要です。そのような場を、箱庭療法の創始者カルフは「自由にして、保護された空間」という言葉で表し、児童精神科医のウィニコットは「抱える環境」という言葉を使って表しました。

そこでは、話し手が安心して自由に語れるように、いろいろな枠組みが設けられています。しかし、自由であることと、そこに枠組みという制限があることは一見矛盾しているようにも思われます。それでは、自由になる為の枠組みとは、具体的にはどのようなものでしょうか。

★　★　★

例えば、大きな紙を渡されて、「好きな所に木を一本かいてください」と言われるのと、四角で枠をつけた紙を渡されて、「この中に木を一本かいて下さい」と言われるのと、あなたはどちらの方が描きやすいでしょうか？健康な子どもであれば、大きな紙にものびのびと自由に描くことができるかもしれません。しかし、自信をなくしていたり、不安でいっぱいのときには、紙の隅の方に遠慮がちに、小さな木を描いていることがあります。そのような子には同じ紙でも四角で枠を付けて渡してみると、木の形がよくなったり、大きくなる傾向がしばしば見られます。

このように枠組みは、制限を設けることによって、その枠組みの中でなら自由にしても大丈夫という安心感を与えてくれます。

★　★　★

面接室という部屋も空間的な枠組みです。部屋全体が視界に収まる程度の広さで、ドアを閉めると適度に防音がされていることが大切です。話し声が外に漏れないという物理的な安心感の他に、「ここで話されたことはここだけの話で、外に知られることはありません。」という守秘義務の説明も、目にはみえない枠組みとして話し手の自由を守ります。

このような空間的な枠組みの他に、一回の面接時間が決められている時間的枠組みもあります。予約の時間通りに開始し、約束の時間に終了する、という時間の枠組みです。予約の時間より早くいらしても時間までは待って頂くし、遅れていらしても終了時間を延長することはありません。時間的な枠組みも、約束された時間の中でなら何でも話せる、という自由を保証しています。聴く側も、際限なく聴き続けることはできませんから、約束の時間がくれば必ず終える、という時間の枠組は聴く側を守ってくれてもいます。

★　★　★

中学校のカウンセリングルームに、昼休み時々遊びにくる2年生の女の子がいました。とりとめのないお喋りをして、昼休みが終わると教室に帰っていきました。ある時、教室に帰りかけた足を止めて、「さっき私、下敷きがなくなったって言ったでしょ。あれね、もしかしたら、隠されたかもって思うんだよね。ま、どうでもいいけど。」と大したことではなさそうな顔で帰っていきました。翌日もカウンセリングルームに遊びに来たので、改めて下敷きのことを尋ねてみましたが、「ああ、あれ、別にいいの、いいの。」と明るくかわされてしまいました。しかし、また昼休みが終わって教室に帰る途中、廊下からひょっこり戻ってきて「そういえばさ、前にもあったんだよね。前は筆箱だったけどね。ま、関係ないか。」と一方的に付け加えて帰っていきました。

この中学生の話は、プライバシー保護のため、細かい所は実際とは違えてありますが、このように肝心なことが終了間際に唐突に話し出されることは珍しいことではありません。話したい気持ちはあるけれど、そのことで質問されたり、それに答えたりするほどには、まだ話したくない、今はそれ以上踏み込まないで、ちょっとだけ知っておいてほしい、そんな気持ちの表れではないでしょうか。

この時の中学生のように、枠組みの内と外とを行ったり来たりしている相手に対しては、枠の中に入れるようになるまで待つというのも必要です。ひょっこりカウンセリングルームに戻ってきて付け加えた話を、大切に受け取るけれど、もっと話してもらおうと追いかけていって聞いたり、時間を延長して続きを聞くことはしないでおきます。この場合はそういう態度が、枠組みを守ることになります。

廊下の立ち話で聞くのではなく、ついでの時間に聞くのでもない。聴くための枠組みで守られた安全な場が用意されていることを、関わり方の中で伝えていきます。守られた枠組みの中でしか話せない深さの話は、そういう場を探していたかのように、枠組みが整うと、自然に溢れてくるようになります。

カウンセリングルームを出たり入ったりしていた中学生は、ひと月ほどで部屋の中で話せるようになり、たくさんの「そう簡単には話せなかった話」を語れるようになりました。ひと月かけて彼女は、二人を守っている枠組みを感じられたのではないでしょうか。

★　★　★

このように枠組みというのは、時間や場所に制限を設けるだけで機能するものではありません。枠組みが危うくなりそうな時に、その内側に踏み止まれる関わりが要求されます。その力をつける為に、日頃私たちができることは、見えない枠組みを自分の中に意識してしっかり守ることです。例えば傾聴電話の受け手の方なら、電話室の外でケースの話をしないことや、研修まで持ちこたえることにあたるでしょう。自分の中の枠組みを守ることが、相手との関係の中での枠組みを守る第一歩です。

（K・Y）