

巻頭言

「コーチング」について思うこと

中央大学文学部人文社会科学科心理学専攻 山 科 満

私は精神科医として、クライアントのベースにある疾患・障害が何であれ、一貫して個人精神療法を志向してきた。発達障害傾向を有する人たちへの個人精神療法の勘所は、彼ら彼女らの「自己感を育てる」ことにある。「自己感」は、健常児であれば出生直後から母子の間で「眼差し、眼差される」関係を出発点として形成され始め、母子の濃密な相互関係を積み重ねることを通してやがてその人の中で自明なものになっていく。発達障害傾向を有する人たちは、程度の差はあれ、皆この体験が弱い。彼らは、自己の感情・欲望を他人に受け止められる経験を通して自分のものにしてこなかった。結果的に、他者との相互関係の中で自己を位置づけることも、自伝的自己の延長で未来を思い描くこともできにくい。相対的に、「嫌なこと・不快なこと」から逃れることに関心の多くが向かうことになる。

この根底にあるのは脳神経系の発達の偏り・遅れである。欠損ではなく遅れであるため、やがて神経系は遅れを挽回するように発達するのであるが、他者との相互関係の中で新たな経験を積み重ねることがない限り、自己感は育たない。筆者の外来では、何年間かの治療を経て、クライアントが成功体験を少しずつ重ね、その際に共に喜ぶセラピストの眼差しを取り込み、自己感を育てていく人が稀ながらいる。しかしそれは、目指しているものに近づくまで根気を要する作業が続く、極めて効率の悪い営みである。

そのような問題意識の中、縁を得て、明星大学の重宗氏と秋元氏による大学生対象のコーチングを目の当たりする機会を持った。コーチングでは、ごく小さく具体的な、しかし学生生活を送る上では決定的に重要な目標テーマ（時間どおりに起床する、期日までにレポートを出す、など）をセラピストとクライアントが設定し、その成功のために状況を分析し作戦を伝授し、メールでの助言も行う。失敗があれば共に考え、成功すれば共に喜ぶ。テーマが生活に密着していることと、メールでのアドバイス・確認作業があることなどから、通常精神科外来における治療関係よりも物理的にも心理的にも密度の濃い関わりが、そこでは生じている。

精神療法の作用機序を研究テーマとした経験のある私から見ると、コーチングは極めて有効な治療同盟の構築手段であり、セラピストの存在がクライアントに取り込まれる可能性の高い営みである。他者への関心も自己感も乏しいクライアントが、セラピストと小さな成功体験を繰り返して共有することを通して、少しずつ自己感を掴んで行く可能性がある。

コーチングを行っている専門職の方々は、その点はどのように考えてらっしゃるのだろうか。生活スキルが向上すれば日々の困りごとは確実に減り、日常生活の適応は改善する。それすら、従来の個人療法では実現し難かったことであり、それでも十分であるに違いない。わが国ではまだ端緒についたばかりのコーチングの世界で第一線にある著者の方々が、どのようなことをお書きになったのか、興味深く読ませていただくこととしたい。