人は、自分の心さえ、よくわからない

Navigator

文学部／心理学専攻

山科 満 教授

Mitsuru Yamashina

山科 満〈やましな みつる〉
1961年9月、青森県生まれ。新潟県立新潟高等学校卒業。早稲田大学法学部中退。新潟大学医学部卒業。東京都立松沢病院、順天堂医院などで精神科医として勤務。2006年文教大学人間科学部臨床心理学科助教授、2010年より中央大学文学部教授。

精神科医としてキャリアを重ねながら、心理学教育の道へ

向き合う相手の緊張を解きほぐすような、穏やかで親しみやすい雰囲気が印象的な山科先生。けれどその経歴はユニークだ。

大学進学時に一度は法学部を選んだものの、法律を学ぶことに違和感を覚えて中退、一転して医学部に進んだ。そして自分の心の歪みを自覚したことから「人の心」に関心を持ち、精神科医になる。精神分析を学び臨床の現場で実践するうち心理学に興味を抱くようになり、臨床心理士の資格を取得し、大学で心理学教育に携わる道へ。その一方で精神科医としての仕事も続け、現在も多くの患者さんを担当されている。来歴から、先生がその時々、自身の心に真摯に向き合ってきたことが感じられる。

先生が専門とする「精神分析」についてお聞きした。「簡単に言うと、その人の心はどのようになっているかという〝構造〟と、それがどんな出来事や環境でつくられていったのかという〝発達〟を理解することです」精神分析はオーストリアの心理学者・精神科医のジークムント・フロイトに端を発する精神探究法である。人の精神には、本人も認識できない「無意識」の領域がある。口唇期（出生～2歳位）に受けた授乳や、肛門期（2～4歳位）に受けたトイレトレーニングなどの体験がこの中に残り、成長後の行動や対人関係などさまざまな面で影響を与える、という考え方だ。引きこもりなど、現実面での適応が難しくなっている人の心の中で何が起こっているのかを探る時、精神分析を用いると原因が見えてくることがある、と先生は言う。

人の判断や行動は、無意識領域の影響を受けている

先生は精神科の臨床現場で、精神分析に基づいた診察と治療を行っている。その内容を先生に訊ねると、「ほとんど患者さんに話をしていただいて、こちらは時折質問をするだけ」とのこと。しかしそこには、「自分の心の中で何が起きているのかを、患者さん自身に気づいてもらう」意図があるという。「精神分析では、〝人の判断や行動は無意識の領域の影響を受けている〟と考えます。私は患者さんの様子を見ながら、〝今、うまく言葉が出てこないのはどうしてだと思いますか？〟といった質問を投げかけることで、無意識の存在に気づくよう働きかけています」

誰の心の中にも直視したくないものがある。そこに近づいた時に患者はいろいろな反応を示すので、それを指摘して気づきを促し、心の深い場所にある「悩みを引き起こしているもの」を認識できるようサポートするのが精神分析に基づいた治療だ、と先生は説明してくれた。

この治療を本格的に行うためには、1回につきある程度の時間を要し、継続して行う必要もある。とはいえ、ここまで心の中に深く踏み込むような治療をしなければ回復が図れない患者はごく少数。多くの場合、精神分析の視点を用いて診察し、生活習慣などのアドバイスをしながら薬物投与を中心とした治療を行うそうだ。

精神科医と心理職の間の「溝」に課題を感じて

この話からもうかがえるように、現在、精神科において治療法の中心となっているのは薬物投与だ。精神分析のようなカウンセリングがそれほど重点的に行われないのには、医学的な理由がある。しかし、「心の悩み」を抱く人を相手にする、という共通点があるにも関わらず、精神科医と心理職（カウンセラーなど）との間には深い溝があった、と先生は言う。「お互いに、〝向こうはわかっていない〟という感情を持っている。心理職の側には、〝精神科医なのに患者の心を見ていない、薬を出しておけばいいものではない〟という思いがある。それがもっともなケースも、

東日本大震災以降、東北で医療ボランティアにも従事。臨床心理士の視点が役立っているという。

もちろんあります」しかし精神科医の立場で見ると、カウンセリングでは治療できない病気もある。例えばうつ病の場合、一般的にはカウンセリングが重要な治療手段だと考えられることも多い。しかしうつ病には、辛い体験やストレスに対する精神的な反応によるもののほか、セロトニンやノルアドレナリンなど脳内の神経伝達物質の分泌や働きの異常によって生じるものがある。後者についてはどれだけ丁寧なカウンセリングを行っても症状は軽快せず、時にはむしろ悪化していく。「この場合、薬物投与や電気けいれん療法などの医療処置を施さないと症状は良くなりません。ずっとカウンセラーにかかっていたのに良くならない、と精神科を訪れる患者さんの中にはこうした事例も存在します」

カウンセリングを重ねても良くならない場合は、脳に何らかの異常が生じていることを疑い、精神科につなぐ。そんな「診立て」のできる心理職が必要だと感じたことが、先生が教育の道に進むきっかけとなった。

発達障害を中心とした青年期の精神医学も先生の専門テーマ。2012年度からは、心理学専攻等の教員と共同で、本学における発達障害の学生の実態調査に取り組んでいる。

目指すのは、精神医学の知識を持つ人材を育てること。そうした人材へのニーズは今後さらに拡大していくだろう、と先生は見ている。「現在、心理職の国家資格となる〝公認心理師〟の創設が国会で審議されています。実現すれば病院などの医療機関で、公的医療保険を利用しながらカウンセリングが受けられるようになるでしょう。するとこれまで以上に、医師と心理職との連携が求められるようになります。私はこれから心理職を目指す人材に精神医学を教え、〝診る力〟を持つ人材を臨床現場に送り出すことで、精神医学と臨床心理学のつながりを強化したいのです」

「心」の奥深さを理解し、謙虚な姿勢を身につけてほしい

心理学を専攻する学生には、「人は自分のことはわからない」、そして「自分にとって当たり前のことが他人にとってもそうとは限らない」ことの2つを理解してほしい、と先生は語る。「前者については、精神分析の観点からもわかるように、人は自分の心がどんな成り立ちでできり、どのように働くのか把握できない。また後者に関しては、〝当たり前〟の内容は人によってさまざまだということを認識しておく必要があります」

「心」は私たちが考える以上に奥深いものであるという認識と、謙虚な姿勢が大切なのだ。それさえあれば臨床の現場で、向き合った相手と意見の食い違いが生じることもある程度防げるだろう、と先生は言う。

「実際のところ、心理職はそれほど人から感謝される仕事ではありません。カウンセリングを行っても目に見えて良くなるケースはあまりないし、失望されることもままあります」先生は、「あなたのおかげで良くなった」と患者やクライアントに言われているうちは一人前ではない、と学生に伝えているそうだ。喜ばれるのはもちろんうれしいことだが、心理職がそれに過度なやりがいを見出してしまうと、相手に影響を及ぼそうという姿勢につながり、患者やクライアントが本来持つ治癒力や自立心を損なってしまうことになりかねない。「理想は、治療終了の際に〝カウンセリングはあまり役に立たなかった〟と言ってもらうこと。自力で良くなった、心理職に頼るほどのことでもなかったのかもしれないが、いろいろ気づくこともあったし無駄ではなかった。患者やクライアントがそう感じるならば大成功です」

心を深く掘り下げ影響を与えることの恐ろしさを知る。自らも不完全なことを意識する。そしてその一方で、柔軟な考え方とタフな精神を身につける―。知識だけではなく、そんな、「心に向き合う」ための姿勢を体得してほしい。精神科医と臨床心理士、双方の視点を持つ先生は、そう言って穏やかな笑顔を浮かべた。

2014年9月取材当時

“Close up”

現在の研究テーマを教えてください

領域としては青年期の精神医学（特に発達障害）や精神分析的精神療法といったところで、その時々のテーマを見つけています。

ご趣味は?

沖縄に行くことです。このところ、年2回ペースで出かけています。

どんな高校生でしたか?

ラグビーに没頭し、いろいろなことから逃げていたと思います。表面的には、高校2年の時に親が転勤して卒業まで下宿で単身生活をしていたので、かなり自由に毎日を送っていました。

高校生の頃の夢は?

はっきりした夢はなかったと思います。

お薦めの本を3冊あげてください

1.『単純な脳、複雑な「私」』
池谷裕二（講談社）

「私」とは何か、自分は一体どういう人間か。その疑問に、脳科学の立場から答えています。

2.『「こころ」の本質とは何か』
滝川一廣（ちくま新書）

高校生には少し難しいですが、年齢が上がるとともに何度でも読み返す価値のある本だと思います。ぜひ①とセットでお読みください。

3.『カラマーゾフの兄弟』
ドフトエフスキー（光文社古典新訳文庫）

何度読んでもすごい小説だと思いますが、初めて読むなら10代のうちに。何せ長い作品なので。

先生にとっての“特別な一冊”は?

『行人』夏目漱石（新潮文庫）

夏目漱石か村上春樹かで迷いましたが、この1冊を。精神医学的・精神分析的な観点から読むたびに新たな発見があり、漱石の天才ぶりに圧倒されます。

高校生へメッセージ

高校生活を謳歌している人よりも、苦しい時を密かに生きている人に私はシンパシーを感じます。自分の居場所は大学で見つかることを信じて、今を生き抜いてください。

学問的にも非常に興味深く、臨床心理学授業の教材としても活用しているという夏目漱石の名作。

左で先生が推薦する3冊。1・2はセットで読むことで、脳科学・心理学双方の視点が育めるとのこと。