

コロナ禍において私が大事にしたいと思ったこと

南山大学人文学部心理人間学科 楠本和彦

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で生活や生き方を変更せざるをえない事態となった。その影響のありようや生き方の変容の程度には個人差がかなり大きいと、周りの人々とのやり取りを通して見えてきた。そのため本文はあくまで私の個人的感覚に基づいたものであり、多様性の一つとして読んでいただきたい。

1) 対面での体験学習を大事にする

私は、ラボラトリー方式の体験学習はできる限り対面で行いたいと考えた。授業など事前に契約が成立していて、それを行わないことが契約違反になるような場合には、オンラインによる体験学習を実施した。しかし、事前契約が成立していない場合、ラボラトリー方式の体験学習をオンラインで行うことは慎重に判断されねばならず、実施しないことも選択肢の重要な一つとする方がよいと考えた。その主な理由は以下のようなことである。

ラボラトリー方式の体験学習では参加者が個人の全体性（全人性）をもって学習の場に存在していて、かつ共にあるというお互いの関係性が築かれるように志向することは非常に重要であると考えた。しかし現在のオンライン技術で体験学習を実施すると、全人性やそれを基礎にした関係性など失われるものが大きい。そのためオンラインによる体験学習を実施する場合、限界を十分に認識した上で、やむを得ない状況で限定的に実施する方がよいと考えた。これは私のファシリテーターとしての矜持であると、コロナ禍の中で考えた。コロナ禍において言行不一致を起こさず、ラボラトリー方式の体験学習において、全人性やそれを基礎にした共にある関係性を重視・尊重するという自分の矜持をきちんと守りたいと願った。

2) 苦悩を受けとめ、生き抜く

コロナ禍は私にとって心理的に大きな苦痛を伴うものであった。例えば、人間関係トレーニング（Tグループ）など自分が大切にしているにもかかわらず、計画を破棄しなければならない経験が相次ぎ、心を痛めた。また、日常の中で人との自然で、さりげないやりとりやふれあいも制限されたり、失われたりした。

この苦悩の中を生きる上で、私の恩師である東山紘久先生の、セラピストは狂いの世界に対する感受性を持ち、半分狂って半分は狂わないでおれることが大切になる（東山、1982、p.211）という意の言葉が、私の支えになった。この苦悩から目をそらさず、苦悩を受けとめて生き抜くことが類似の苦悩の中にある人々への共感性を保てる姿勢なのだ、カウンセラーとしての自分を成長させる大事な姿勢なのだと自分を鼓舞しつつ生きた。その中で自分にとって大事な気づきもあった。例えば、日常での人との自然で、さりげないやりとりやふれあいは、自分が愛されていて、生きていてもいいんだということをとってもさりげなく感じさせ、その感覚や自分の存在を支えてくれる大事なことでもあるのだと、より明確に認識した。

引用文献：東山紘久（1982）. 遊戯療法の世界－子どもの内的世界を読む－ 創元社