ゆうゆうインタビュー

NO.221

信田（のぶた）さよ子（こ）さん（公認心理師）

一九七〇年代からアディクション（嗜癖：行動の悪習慣。アルコールや薬物などの依存症）のカウンセリングにたずさわってきた信田さよ子さん。一九九五年に開設した原宿カウンセリングセンターでは、アディクションはもとより親子・夫婦関係の、DV（ドメスティック・バイオレンス）や虐待、ハラスメントの問題に取り組み、被害者支援と加害者に対応してきました。心理職の国家資格化にも尽力。現在は日本公認心理師協会会長をつとめています。心を扱うお仕事に就いた原点は？家族のありようなどについてもお話をうかがいました。

プロフィール

一九四六年岐阜県生まれ。お茶の水女子大学文教育学部哲学科卒業、同大学院修士課程家政学研究科児童学専攻修了。駒木野病院勤務などを経て一九九五年原宿カウンセリングセンター設立（現在顧問）。日本公認心理師協会会長、日本臨床心理士会理事、日本心理臨床学会代議員。二〇一九年日本アルコール関連問題学会河野裕明記念賞受賞、二〇二一年日本心理臨床学会学会賞受賞。『母が重くてたまらない』『アダルト・チルドレン』『家族と国家は共謀する』『暴力とアディクション』など著書多数。

毎晩家族で討議 母も祖母も意見を堂々と

原宿カウンセリングセンター（以下HCC）は来年で設立三十年。公認心理師、臨床心理士資格を持った専門職が十一名。大所帯ですね。

信田 問題が起きるときは、本人よりむしろ傍らにいる家族のほうが苦しいのではないでしょうか。まず、家族に目を向けなければいけないと考えています。家族と本人をそれぞれ別のカウンセラーが担当します。ていねいに話を聞き、担当者同士で情報を共有しながら、その家族にどのようにかかわっていくかを話し合います。このような方法は、「家族療法」的だと思います。

HCCの特徴は、家族内で起こる暴力を扱ってきたことです。時には命にかかわるような事例もあるので、いわゆる心の問題やお悩み相談というイメージよりもずっとハードで、緊急性の高い問題を扱っています。極論すれば、殺人事件を防ぐことが私たちの役目だともいえます。

お生まれは一九四六年、岐阜県高富町（現：山県市）ですね。どんなご家庭でしたか。

信田 高富町は長良川の支流のほとりにある小さな街道の宿場町で、曾祖父は旅館と薬の販売をしていました。祖父は歌人になりたかったけれど学校の先生になりました。私立の女子高の教師として、教え子の中でも優秀だった祖母を気に入って妻にしました。このように祖父は頭のいい女性が好みで、孫である私の教育にも熱心でした。

祖母は商才があり、旅館業から日用品・教科書や本を売る店を切り盛り。二人の息子を軍人と医者にすると宣言し、そのとおりに育てました。海軍大尉になった父は、戦争中空母「隼鷹（じゅんよう）」に乗船し一九四四年、米軍の艦砲射撃で頭と足に大ケガを。療養を経て神奈川県相模野の航空隊基地で終戦を迎えました。翌年私が生まれたのですが、記憶にある父はいつも松下幸之助の伝記を枕元に置いていまし

た。敗戦による挫折感があったのでしょうが、戦後の経済的発展へと切り替えたのでしょう。

　両親は教育熱心で、私は小学校に入る前からバイオリンとピアノ、小学校三年から英語を習っていました。本屋だったことは私に影響していますね。店で売っている本はなんでも読みまくりました。今の私はそのころからの雑学に支えられていると思います。祖父は教えることが大好きで、百人一首の札を少しずつ暗記させられるうちに、小学校低学年で全部の札を覚えてしまいました。

リベラルな雰囲気ですね。

信田　抑圧や暴力のない家庭で、「女だから」と言われたことはありません。祖母は自分が始めた商売だから堂々としているし、当時としては珍しく母と父は恋愛結婚。店を閉めると家族でよく討議しました。祖母も母も遠慮なく意見していましたね。ただ理念的というより、プラグマティック（実利的）な価値観が徹底していたので、私は逆に、もっと哲学的な理念や理想を求めるようになったのかもしれません。お茶の水女子大学では、哲学を学びました。

大学院では児童臨床心理を専攻された。

信田　大学時代は学生運動の最盛期、おまけに就職氷河期でした。教員採用試験を受けたんですが、生まれて初めて試験というものに落ちてしまい、いったん岐阜に帰って進路を考えました。カウンセラーという職業は自分のどこかにあったのでしょう。臨床心理学を専攻しようと、名古屋大学の研究生を経てお茶の水女子大学の大学院に入り直し、東京に戻りました。

　大学院での恩師は、児童臨床学者の松村康平先生です。松村先生は、演劇的手法の集団精神療法であるサイコドラマ（精神科医ヤコブ・L・モレノが創始）を心理劇と訳して日本に紹介しました。心理劇では、役割を演じながら自分と他者、集団との関係を意識し、その関係性のなかでの自分の変化に気づきます。カウンセリングではこれがとても大切で、心理劇は私のカウンセリングの原点です。

最初の勤務先は精神科病院。

信田　友達の誘いで、アルコール依存症の治療に熱心な精神科病院に就職しました。事後報告にもかかわらず松村先生は怒りもせず、「精神科医にできないことをやりなさい」とおっしゃった。「はい」と答えましたが、当時は意味がわかりませんでした。病院では医師を頂点とするヒエラルキーに悔しい思いもしましたが、先生はそれがわかっていたのでしょう。

　二〇一八年、心理職初の国家資格、公認心理師の誕生の背景には、精神科医との複雑な関係性が影響しています。いろいろ問題はありますが、それでも国家資格化は画期的なことだと思っています。

結婚、出産を経て、パリへ。

信田　三十四歳、息子が小学生、娘は幼稚園に上がるときに二年間、夫の転勤でパリに住むことに。女性のアルコール依存症をテーマとし、何か得ることがあればと思っていました。なんのコネクションもなかったのに、自力で研究所を探して資料を集めたり、アルコール依存症の自助グループや、病院を見学したり、論文を読んだり書いたりしました。

　そんな折、息子が交通事故に遭って生死をさまよいました。それがきっかけで、突然、医者になろうと思ったんです。帰国後家庭教師をつけて猛勉強をしました。その最中に、断酒会での講演を頼まれ、女性のアルコール依存症研究の先駆者である精神科医の斎藤学（さとる）先生に出会いました。彼は当時、東京都精神医学総合研究所とアディクション専門の相談室のスーパーバイザーを兼務。講演の一週間後に「相談室に勤めませんか」と誘われました。彼の著書を三時間ほどで読了。「依存症の治療において精神科医は無力である」という一節に感じ入り、誘いに乗ろうと決めました。すでに払い込んでいた医学部予備校の授業料の八十万円は捨てることにしたのです。

大きなターニングポイントですね。パリでの向学が、仕事につながった。

信田　ソーシャルワーカーが室長だったその相談室で十年間カウンセ

ラーとして働いたのですが、念願だった女性のアルコール依存症のグループカウンセリングを担当しました。アディクション専門の相談室は全国で初めてで、中心的スタッフはソーシャルワーカーだったのがよかった。いわゆる「心の相談」とはまったく別の現場で、最先端の現実に触れながら家族への介入や、暴力への対応などを学んだのです。子育てと両立させながら、いくつか論文も書くことができました。

一九九五年にHCCを設立。翌一九九六年には初めての単著、『「アダルト・チルドレン」完全理解』を上梓。アダルト・チルドレン（AC）ブームを呼びました。

信田 アルコール依存症の親のもとで育った人を指していたACを、「現在の生きづらさが親との関係に起因すると認めた人」と定義しました。「子どもは親の被害者である」、つまり親の加害者性を初めて指摘したことは画期的だったと思います。「なんでも親のせいにするのか」「おとなこどもだ、甘えたことを言っている」と、ずいぶん叩かれもしましたけどね。でも子どもの立場からは、親の愛は時には支配になります。愛と支配はひとつながりで、親の愛って危ないものなのです。

親は愛情と思っていても、子どもにとっては毒であることもある。

信田 その視点でとらえると、見え方が転換します。親がどう思うかではなく、子どもがどう思うかが一番大事ですね。親の望みは、子どもが幸せに生きていくこと。子どもに感謝してもらうことを望むなんて、本末転倒でしょう。子どもが幸せに生きているなら、親への感謝の念はおのずと生まれるはずです。もし子どもから冷たくされたら、それだけの親だったと思い、怒ったりしない。子どもの生き方を認めるのが親のプライドなのだと思います。

グループカウンセリングのよさって？

HCCでは、DV被害者、共依存、AC、子育て中の母親などの「グループカウンセリング」を積極的に行っているのは？

信田 アルコール依存症の人たちが自助グループに参加をして断酒をする姿をたくさん見てきたからです。心の問題を一対一の関係に限定しない。グループのほうが効果があると思っています。こんなに苦しいのは自分だけだと思っていた人が、他にもたくさんいることを知る。もっとひどい人もいる。自分の経験がグループの他の人たちにとって希望を与えることもある。それらがすべてグループカウンセリングの効果なのです。開設当初から女性だけのACのグループカウンセリングを続けてきたのは本当によかったと思います。ACの背景には親や兄弟からの性虐待もありますので、男性がいるとオープンには話せません。

HCCのグループカウンセリングでは、前半では自助グループのやり方を応用し、言いっぱなし・聴きっぱなしで行います。順番に一人ずつ語り、コメントも質問も批判もしない。ファシリテーターである私は順番を回すだけです。後半は一人ずつ私からコメントをします。命令やアドバイスではなく、提案に徹します。一回二時間ですが、毎週のグループも、月二回のグループもあります。コロナ感染拡大以降は、すべてリモートで行っています。そのぶん、遠方の方や忙しい方も参加しやすくなりました。

ACのグループカウンセリングで、一番変化することは？

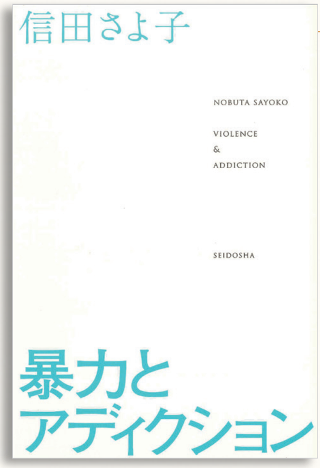
信田 自分を支配していた親から自由になることですね。他の人の話を聞くことが自分の経験を言葉にするきっかけになり、親の物語が変化していきます。

最終回には生育歴をレポートし発表してもらいます。生育歴は、自分の歴史というより母について考える母親研究なのです。そのためには幼いころの日記や、親戚へのインタビューをするといったリサーチが不可欠です。そうして、不可思議で巨大だった母という存在が、俯瞰し解析すること、言葉で表現することによって小さくなり、一人の女性として距離がとれるようになる。こうやって、母からの支配から自由になることを目的としています。毒親として批判することが目的ではないのです。

生育歴を読んでいてわかるのは、戦争の影響が大きいということです。祖父母が戦争世代で、戦争です

べてを奪われたとか、復員後に酒におぼれて暴力をふるっていたとか。私は、日本のDVと虐待の原点は第二次大戦にあると思います。戦争トラウマの影響の大きさを再認識させられます。家族はこのように国家のあり方に深く影響されます。

　特に団塊世代の女性は、恋愛結婚が主流となり、核家族における専業主婦という生き方が主流となった人たちでした。仕事に就いたとしても夫の収入を超えないという価値観があり、多くの女性は子どもの教育にエネルギーを注ぎ、夫への不満を娘に垂れ流すといった姿が見られた。そこから、母娘問題が生じることになったのです。



近著『暴力とアディクション』（青土社）が好評。抱えきれない悩みや痛みに直面したとき、あなたは？

『母が重くてたまらない 墓守娘の嘆き』（二〇〇八年）に書かれていますね。「あなたのために」と言われ続けた、真綿で首を絞められるような息苦しさを「母が重い」と表現。大きな話題になりました。

信田 本があんなに売れるとは驚きでした。母の愛を疑ってはいけないし、母を責める自分のほうが歪んでいるのではないかと考えることでさらに苦しくなる。母への反発と罪悪感で心が引き裂かれそうになっている娘たちは、母が重いなんて言えなかった。そんな苦しんでいる多くの女性にとって、思いを表現するきっかけになったのでしょう。

　団塊世代の母とその娘（負け犬世代）という組み合わせが、二〇〇八年当時、私の念頭にありました。

この社会で、自分が生きている意味は？

暴力や虐待、性被害などカウセリングで重い話をたくさん聞いて、心が摩耗することはありませんか。カウンセリングで大事にしていることは？

信田 共感したり寄り添うのではなく、その人が苦しんでいる世界を想像することが大切です。頭が疲れても、カウンセリングで心がすり減ったことは一度もありません。ただ、意図せずして攻撃されたりすることがたまにあり、そのときは二、三日はつらいです。感謝されることがエネルギーになりますね。お世辞かもしれませんが、「信田さんのおかげでこうして生きてこられました」と言われるとうれしいです。

カウンセリングの利用の仕方について教えてください。

信田 医者ではないので、「治す」とは言いません。公認心理師は医学的診断や投薬はできません。自分のこと、配偶者や家族のこと、なんでもいいです。困っていれば誰でも来談者（クライエント）なのです。カウンセリングでの対話や関係をとおして、問題解決の援助をしていきます。医療外ですので保険が使えず、カウンセリング料金がかかります。しかし一時間たっぷりかけての相談は、一回で終わる方もいるくらいの効果があると思います。

　最近高齢のクライエントが増えています。夫婦関係や残された人生の不安、子どもとの関係などに困っている方が多いですね。

老年期を豊かに過ごすために、アドバイスをお願いします。

信田 何らかの役割を持っていることが大事だと思います。趣味や生きがいではなくて、社会的な役割、つまり自分が何かの役に立っている、誰かの力になっているということです。高齢者施設に住まうことも、社会にとって意味のあることではないでしょうか。その経験を表現していただきたいと思います。

　もう一つは、グループで話す機会を持つことですね。「母がデイサービスに行くと、○○さんとお話しして楽しかったと、頬を紅潮させて帰ってくる」と言う女性がいました。これこそグループの意味です。グループって「役割」なんですよね。あなたが休んだから寂しかったとか、あなたがいるから楽しいとか、存在が意味を持つ。これを高齢者施設で実施することはできないでしょうか。言いっぱなし・聴きっぱなしの安心できる場所が、あちこちにできたらいいですね。