



ふつうの相談

東畑開人 著
金剛出版
2023年8月 200頁
本体価格 2,200円+税

私たちは困ったとき、まず誰に相談するだろうか。医師やカウンセラーといった専門家の顔が思い浮かぶ人もいるかもしれないが、多くの場合は友人、家族、同僚といった「よく知っている誰か」ではないだろうか。本書『ふつうの相談』は、その誰もが日常的に行っているはずの営みを、あらためて真正面から理論化し、メンタルヘルスの世界地図を俯瞰的に描き直そうとする一冊である。

冒頭に引かれた中井久夫の言葉——「何でも話せる友人が一人いるかいがないかが、精神病発病時の予後を決める」——は、本書全体のトーンを象徴している。ここで主題となるのは、心理療法という専門技術そのものではなく、その前段階、あるいは周縁に広がる「ふつうの相談」という名もなきものの実践だ。

著者はまず、従来の心理療法論が暗黙の前提としてきた「冶金スキーム」を批判的に取り上げる。精神分析という「純金」を頂点に据え、現場で折衷的に使われる技法を「合金」とみなす発想である。この見方では、日常的な相談は理論化されることなく、価値の低いものとして視野の外に置かれてきた。しかし著者は、その序列そのものの転覆を試みる。「ふつうの相談」は合金ではなく、あらゆる心理療法の要素を内包した「原石」なのだ、と。

本書の核心は、「ふつうの相談0」という概念にある。それは専門家が介入する以前に、民間セクター——友人、家族、近しい人間関係のなかで行われる素人同士のケアである。医療人類学者クラインマンのヘルス・ケア・システム理論や、中井久夫の「個人症候群」「熟知性」といった概

念を援用しながら、著者はこの営みがいかに人の混乱を整理し、時間をつなぎ、孤独を和らげてきたかを描き出す。

興味深いのは、ここで行われている相談が単なる「傾聴」ではない点だ。「眠れているか」「食べられているか」といった安全性を確認する質問、「それはつらかったですね」という評価、「こういう選択肢もありますよ」という説明やアドバイス、さらには雑談や世間話まで含めて、「ふつうの相談」は成立している。しかもそれらは無秩序ではなく、「外側から内側へ」という一貫したベクトルをもっている。まず生活と環境を整え、次に問題を知的に整理し、その結果として情緒的な支えが生まれる。無意識の変容は、その後についてくる——この逆転の発想は、専門家中心の心理療法観に静かな衝撃を与える。

さらに本書は、「ふつうの相談」が専門家の臨床と地続きであることも丁寧に示す。精錬を途中で止めたものが「ふつうの相談B」、現場固有の文化や制度、権力関係のなかで形成されるものが「ふつうの相談C」である。学校、病院、福祉施設、職場といったそれぞれの現場には独自の「現場知」があり、それがケアのあり方を方向づけている。ここでは心理職に限らず、医師、看護師、ソーシャルワーカー、教師といった対人援助職全体が射程に入ってくる。

結論部で描かれる「メンタルヘルスケアの地球儀」は印象的だ。中心にあるのはふつうの相談0。その周囲を学派知が緯度として、現場知が経度として取り囲む三次元の球体。そのどこかに、あなた自身の「ふつうの相談A」があるという。この比喻は、専門知を相対化しつつも否定しない。専門知は世間知から切り離されると暴走し、世間知は専門知なしでは傲慢になる。その緊張関係を引き受けながら、現場で悩み続けること自体が臨床なのだというメッセージが、行間から立ち上がってくる。

本書を読み終えたとき、「相談する」「相談に乗る」という行為の見え方は確実に変わるだろう。それは特別なスキルではなく、私たちがすでにもっている生活の知恵であり、同時に、きわめて専門的な営みでもある。『ふつうの相談』は、専門家にも一般読者にも、「あなたがすでにやっていることの意味」を静かに照らす一冊であると思う。

(谷井久志)