

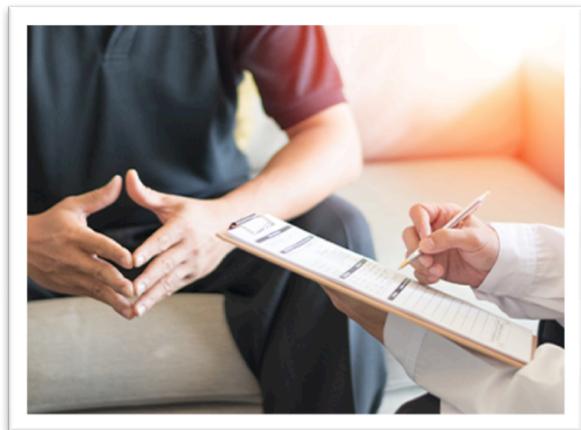
# 囲碁とカウンセリング

恩方寿囲碁同好会 苜米地 憲昭

ある大学で私は、精神的な悩みや、ときには心身の病気を抱えている学生のカウンセリングをしています。その傍ら、将来臨床心理士を志望している大学院生の教育訓練にも携わっています。最近、ひきこもりの若者や中高年のうつ病のことなどが、新聞やテレビで取り上げられることもあるので、精神的な病気やカカウンセリングということも一般的で馴染みのあることになってきていると思います。

私は大学に移る前は、裏高尾にある精神病院で10年ほど勤めていました。囲碁を覚えたのは、就職して数年経った30歳の頃でした。病院では、仕事の後であるいは当直のときに、副院長や事務次長で囲碁を楽しんでいる風景があり、「かっこいい!」という憧れをもって眺めていました。というのは、囲碁には「上品で高尚」というイメージがあったからです。そんなある日、副院長が囲碁の手ほどきをしてくださることになりました。若い精神科医と心理室の同僚、そして私の3人が同時に習いはじめました。副院長は教え方がとても上手な人で、おかげさまで1年もしないうちに、私は囲碁の魅力に取り憑かれるようになりました。幸いその病院には手頃な碁敵がたくさんいたので、昼休みや終業後、暇をみてはよく打っていました。

私はカウンセリングについて考えるとき、囲碁に譬えるとわかりやすいと思うことがあります。カウンセリングでは、クライアント(相談に来た人をこのように呼ぶ)との対話を通して精神的な悩みや症状の解決を図ります。われわれは日頃悩んだり困ったりしたときに、家族や友人に話して自分の気持ちをわかってもらい、慰められたり



り励まされたりして問題を解決することがあると思います。カウンセリングは、そのような働きのエッセンスについて専門的に研究し、その方法を確立してきています。

たとえば、若い女性にときどきみられる過食症について考えてみましょう。クライアントは無茶食いの衝動をなんとかコントロールできるようになりたいと相談に来ます。そのときに、無茶食いを止めることに目標を絞り、そこにこだわり過ぎると、状況が膠着してしまいます。対話としては、過食行動に対応する(局所戦)と同時に、その人の生活全体を視野に入れて話題にしていくことが必要です。このことは、囲碁で上手の人に私かやられるときに似ています。ここで戦っているのかと目先のことにとらわれていると、いつの間にかそこから離れたところに打たれます。そして、関係がないと見えていた石が、連携しながら働いています。搦め手を攻められ、こちらが一所懸命に守ろうとしていたところが、いつの間にか立ち枯れしていることもあります。要するに、上手な人は碁盤を広く使って、石をいっぱいに働かせているということなのでしょう。カウンセリングでも、クライアントが症状にとらわれ、そこにしか目がいていない状態から視野を広げ、その人の持てる力がバランスよくいっぱい働くように対話していくことが大切です。

今年の4月から、私は恩方寿碁同好会に参加させて頂くようになり、久しぶりに尊敬するN氏に2子で打って頂きました。不遜にも私は、N氏に対してかなり無理な手を打って、つぎつぎと玉砕しました。そのときN氏に「あなたは、以前はもっとしっかりした碁を打っていたように思う。精神的に何かあるのでは?」と言われました。私がカウンセリングをうける番です。この原因について、私はインターネットで碁を打っていたことに関係あると思いました。ネット碁では、相手が見えないことや時間に追われることのために、どうしても勝敗、結果へのこだわりが強くなります。駄目ならまたやり直せば良いという安易な考えに落ち入りやすく、一手一手のプロセスを大事にしなくなるように思います。いつの間にか、私はそのような悪癖がついていたことに気づかされました。

以来、心を入れ換えてプロセスを大切に打つように心がけようと思っています。カウンセリングもまた、結果ではなくプロセスを生きることを目的にします。それはなかなか実行の難しいことですが、自分今できることを、精一杯することなのだと思いません。

浜までは 海女も蓑きる 時雨かな 瓢水

(碁楽連だより 第193号 2007年8月25日)

