

書評 BOOK REVIEW

東畑開人 [著]

カウンセリングとは何か

—— 変化すること

新書判並製・講談社

2025年9月刊

定価1,540円 (税込)

評者＝菅田雄介 (大船こころの相談室)



本書が発売されて1カ月足らずの頃だった。初回面接で「なぜこのタイミングでいらしてくださったのですか？」と私が質問すると、その患者は本書を読んだことがきっかけだと答えた。読んでみて、これまで怪しくて敬遠していたカウンセリングという営みが、実は自分にも有用なものかもしれないと思ったそうだ。

こうした発言と出会うのは一度きりではなかった。すごい仕事だ。端的にそう思った。おそらく日本各地で同様の現象が起きているのだろう。

さて、本書の内容を紹介しよう。本書は全5章で構成されている。

第1章「カウンセリングとは何か」では、読者はカウンセリングの社会的位置づけと、それが生まれるに至った歴史的経緯を概観する。著者はこの営みを怪しむ声に応答しながら、カウンセリングの輪郭を鮮やかに描きだす。

第2章「謎解きとしてのカウンセリング」では、初回面接のプロセスが解説される。ユーザーの苦悩が解析され、カウンセラーの言葉で説明され、支援プランが提案され、プランを巡る交渉が行われる。カウンセリングという謎めいたものが、医療機関を受診するプロセスやサービスを購入するプロセスとそれほど遠くないことに、読者は安堵するのだろうと想像する。

第3章「作戦会議としてのカウンセリング」では、不安定になった日常や心に介入する支持的なカウンセリングが解説され、第4章「冒険としてのカウンセリング」では、現実生活よりも実存的な問題に取り組むための探索的なカウンセリングが解説される。

第5章「カウンセリングとは何だったのか」では、カ

ウンセリングの終わりを説明しながら、結局のところ「変化する」とはどういうことなのかという問いに、著者特有の文学的で美しい回答が示される。

本書はアーティストでいうところの「ベストアルバム」に位置づけられる作品である。東畑氏が本書に到達するまでのこの10年で、彼の著作は私にとって「読まなければならない」ものになった。カウンセリングと社会を同時にまなざす彼の視座と、その著作に対する社会の反応は、同じ時代にこの仕事で飯を食っていく人間にとっては、ひとまず知っておかねばならないものののだ。

一例を挙げよう。カウンセリングを「利用者が選択する社会的サービスとして」(p.31) 語るために、本書では「カウンセラー」と対置して「ユーザー」という言葉が使われる。この語によって、カウンセリングは道具やシステムのように使われる無機質(ゆえに安全)なサービスという体裁を与えられる。しかし同じ著者が、専門的な内容をじっくり解説した挙句、この営みの究極的な治療因子を、「ひとりじゃない」(p.232)ことや「正直に打ち明ける」(p.423)という、きわめて人間臭い世俗的要素にも還元するのである。この矛盾と、それを維持するバランス感覚こそ、現在の社会が求め、東畑氏が応え、冒頭の患者たちを動かしたのだ。と、私なんぞは読むのである。