



「異界」としてのカウンセリング ～宮崎駿監督の作品を通して～

保健管理センターカウンセリングチーム

心理カウンセラーの仕事をしていると、たびたび「カウンセリングって何をしますか？」と尋ねられることがあります。カウンセリングにも様々な技法がありますが、基本的には「自分の心と静かにゆっくり向き合うために、日常生活から離れた時間と空間を提供する」ところは共通なのではないかと思われます。

少しカウンセリングのイメージを持っていたくために、宮崎駿監督作品を例に、お話したいと思います。先日、宮崎駿監督の最新作「君たちはどう生きるか」を観てきました。これから観にいかれる方も多いと思いますので内容には触れませんが、過酷な状況下で様々な葛藤を抱える青年が心理的な危機を乗り越えていくプロセスを宮崎監督らしい描写で描かれています。そして、こうした青年の変化や成長のプロセスが描かれているというところでは「千と千尋の神隠し」と共通した部分があると感じました。「千と千尋の神隠し」は公開からかなり経っていて多少のネタバレは許容されるかと思えますので、少し内容をお話すると、主人公の千尋(ちひろ)は両親とともに車で引っ越し先に向かっていくところ、いつの間にか「不思議な街」に迷い込んでしまうところから物語が始まっていきます。「不思議な街」には屋台がたくさんあり、両親は屋台の料理を食べてしまい、豚の姿に変わってしまいます。一人ぼっちになった千尋は、湯治場にたどり着きますが、そこで本来の名前を奪われ「千(せん)」と呼ばれるようになります。そして、湯治場の支配人、湯婆

婆(ゆばーば)の元で働くことになり、湯治場の下働きをしながら様々な経験をしていきます…という話なのですが、この物語は子どもから大人に成長する様子を象徴的に表現しているとも言われています*1。

実際にカウンセリングを行っている、「千と千尋の神隠し」や「君たちはどう生きるか」のような物語と似た展開が起きることがあります。皆さんは、「異界」という言葉を聞いたことはありますか？「異界」とは、この世の理屈を超えた、異なった理(ことわり)をもつ世界のことを言います*2。カウンセリングの世界にも、この「異界」の視点を持って心のあり様を理解する立場があります。例えばですが、時々「それまでと、日常が一変してしまったような感じがする」ということで相談に来られる方がおられます。実際に湯屋のような異世界に身体ごとトリップしてしまうということはまずありませんが、同じはずの日常が変わってしまう、家族も友人もみんな同じはずなのに、何かが違う…今までと同じような振る舞いができなくなってしまった…そう訴える方がおられるのですが、こういった状況を、心の位相が「異界」に行ってしまったと捉えていく考え方もあるわけです。

さて、ここで「千と千尋の神隠し」に話を戻すと、「千」となった千尋は、湯治場の中で色々な人に助けをもらいながら、ドロドロでかなりの臭いを放つお客さん(本当は川の神様なのですが)と対峙したり、ハク(「不思議な街」に迷い込んだ千尋に生きていく方法を指南する湯治



場の青年)を助けるために危険を顧みずに戻れるかわからない電車の旅に出たりと危機的状況に立ち向かい、最後は本来の名前を取り戻し、豚になってしまった両親を救い出します。そして、再び車に乗ってそこから立ち去っていく時の千尋は、前の千尋とは違い、少し凛々しい表情になっています。先ほど、「日常が変わってしまった」と相談に来られる方がいるとお話しましたが、こうした感覚に陥ってしまった人も、千尋が湯治場で働くように、今までとは異なる環境に身を置くことになる場合があります。例えば、現実世界では精神的にバランスを崩してしまったり、休学を余儀なくされるという形で現れたりすることがありますが、この千と同じように、「日常」から離れた場所で自分自身と向き合う作業を行っていくことで、徐々に自分を取り戻し、回復・成長へと向かっていく場合が見られるのです。

全てのカウンセリングが、このような展開をしていくわけではないのですが、「君たちはどう生きるか」の主人公のように、自分の人生を揺るがすような大きな体験をしたときには、人はど

うしても一度「現実」から距離を置き、自分の心の深い部分と向き合う必要が出てくる場合もあるのかもしれませんが。特に大学生という時期は、子どもから大人へ大きく変化していく時期だったり、これから自分はどう生きていくかを考えていく時期でもあるので、そのプロセスの中で自分の根底が大きく揺さぶられ、自分自身や周りが大きく変化してしまったかのように感じられることは、結構よくみられる現象であります。こうした状況の中で、自分自身と対峙していくことはとても大変なことですが、窯爺(湯屋のボイラー室を管理している老人)やリン(湯屋での仕事を教えてくれる先輩)のような人たちがいることで、その状況に踏みとどまり、対峙していけるのかもしれませんが。私たちカウンセラーは、時に窯爺やリンのような立場で皆さんと寄り添い、一緒に考え、そして現実に戻っていける状況になったところで、その背中をそっと押すようなことをしているんだらうな…と、宮崎駿監督最新作を見ながら改めて感じておりました。

2023年8月25日

保健管理センターHP 『カウンセリング・メンタルヘルス相談』

<https://www.titech.ac.jp/student-support/students/counseling/counseling>

(参考)

※1. 岩宮恵子(2013) 好きなものにはワケがある—宮崎アニメと思春期のこころ ちくまプリマー新書

※2. 岩宮恵子(2007) 思春期をめぐる冒険—心理療法と村上春樹の世界 新潮社