

心理臨床家として「科学」とどう向き合い 臨床応用していくのか

How to Deal with "Science" as a Psychotherapist and Apply it Clinically

田 所 撰 寿（作新学院大学人間文化学部）

佐 藤 美 保（守谷市家庭児童相談員）

小 池 美 嘉（作新学院大学臨床心理センター）

Tadokoro Katsuyoshi (Sakushin Gakuin University, Faculty of Human and Cultural Sciences)

Sato Miho (Moriya City, Home Child Counselor)

Koike Mika (Sakushin Gakuin University, Center of Clinical Psychology)

要 約

本論文は、それぞれ臨床経験の異なる3名の著者により、「科学」をどのように心理臨床に活用していくのかについて検討したものである。まず前提として「科学」とは何かについてまとめた。科学者が捉える「科学」と一般社会が捉える「科学」の違いについて取り上げ、心理臨床ではこの「科学」をどのように捉えていく必要があるのかについて論じた。つぎに「科学」と「心理学」がどう融合してきたのかについて論じ、心理臨床においてどのように科学を応用していく必要があるのかについてまとめた。さいごに臨床経験の異なる3つの立場から、心理学の科学性についての捉え方を各自の考え方を述べ、今後の心理臨床における科学との付き合い方について展望した。

キーワード：科学、心理学、心理臨床、事実

1. はじめに

本論文の端緒は、ただ単純に自分たちの心理臨床実践が「科学的」であることを求めたい、である。カウンセリングといった実態のないサービスは、ともすると怪しげなものとして紙一重のところがないわけではない。カウンセリングや心理療法の結果や効果はほぼ主観的に評価されており、良くいえば多角的な評価基準があり、悪くいえばいくらでも誤魔化しようや言い訳ができてしまう。そこでわれわれ心理臨床家が、自分の臨床実践を正当化するために頼りにするのが「科学性」である。

上記のように「しっかりとした根拠」があって心理サービスを行うことが、われわれ心理専門職の前提となる。この根拠として、例えば「大学や大学院で学んだから」とか、「とても有名な先生の研修会で学んだから」という理由で安心や正当化しているところがないだろうか。これらは何ら科学的な根拠とはならない。このあたりが根拠に基づく心理学的介入を考える上で、誤解し勘違いしてしまうところである。考えてもらいたい。例えば占いの学校に行って、占いのやり方について学ぶ。先生や有名な占いのやり方などを学ぶこともあるだろう。この学びのプロセスは、先に挙げた心理臨床家の学びのプロセスと何が違うのだろうか。「学んでいる内容が違うんだよ」、「大学という社会から認められた機関が行っているから大丈夫だ」という人もいるだろう。しかしこれは科学的な教育を行っている根拠にはならない。大学という教育機関や有名な心理臨床家が教える内容が、なぜ科学的な根拠があると言えるのだろうか？すなわちこれは教育を施す側の問題だけではなく、教育を受ける側の問題でもある。

カウンセリングを学びたいと考えたとき、どのような教育機関をどのような基準で選ぶだろうか。学費かもしれないし、教育期間かもしれない。多くの場合は何らかの資格が関係していることが多いから、資格の社会的認知度といったことも基準に入ってくるだろう。何も学費や教育期間のあり方をここで取り上げたいわけではないし、どのような選択肢であろうとも批判はしない。ここで考えなければならないことの一つが、心理臨床家としての倫理である。医師はもちろん心理臨床家も、その職業の倫理として「決して患者(クライアント)を傷つけることはしない」が定められている(田所・小川, 2018)。この倫理を中心として教育プログラムや教育システムが作られている。例えば米国では「カウンセリングおよび関連する教育プログラム認定協議会」(Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs: CACREP, 2015)による基準が最も有名であり、多くのカウンセラー養成の大学院はこのプログラムに基づいて専門家養成を行っている。日本では「臨床心理士」の教育基準(日本臨床心理士資格認定協会, 2013)や、「公認心理師」のカリキュラム(厚生労働省, 2020a)が代表的なものである。これらの基準やプログラムは、科学的根拠に基づき作成されている。それゆえ信頼に足るものであるというお墨付きが出るのであろう。では信頼に足る根拠となる「科学」とは何なのだろうか。

本論文は三人の著者で構成されている。第一筆者は20年以上の心理臨床経験を持ち、カウンセラー教育を専門とするいわゆる「ベテラン」である。第二筆者は、臨床経験が7年程度の「中堅」に入りかけた臨床家である。そして第三筆者は、大学院修了後の臨床経験が1年程度のいってみれば「初学者」である。この三者は、立場や経験からも心理臨床に対する考え方が大きく異なる。本論文では心理臨床やカウンセリングにおいて「科学」とどう向き合い、付き合い、利用しながら心理臨床家として成長していくのかについて検討することを目的としている。

2. 科学とは何か

2-1. 科学の「事実」と日常生活の「事実」の違い

「科学とは何か」ということについて考えさせられるきっかけの一つとなったのが、2014年に起こった STAP 細胞における一連の騒動である。この騒動で問題となったのは、新しい発見を他の研究者が手続き通りに行おうとしても、同様の結果を再現できないということだった。これらの問題が日本中を巻き込んでの大騒動となった背景として佐倉 (2021) は、科学における「事実」について科学者と一般人との間に相違がみられると指摘する。これを言い換えるならば、科学の「事実」と日常生活の「事実」の違いである (Table 1)。すなわち科学の「事実」として認定されるためには、他の研究者たちが追実験を行った場合に同じ結果を得ることができることである。結果の再検証は、科学における事実認定システムの最も重要なポイントの一つとされている。この点は心理学の領域でも重要な視点である。ある事実や法則が発見されたとするならば、それは他の研究者や臨床家によっても再現されなければ科学における事実とはなりえない。このような検証の繰り返しによって科学の「事実」は確立していく。一方で日常生活における「事実」とは何か。佐倉 (2021) は、「ラーメン屋の美味しさ」を例えに説明する。ラーメンが美味しいかどうかについて、何度も検証を行う人はいない。1回食べにいて「美味しくない」と感じたら、二度とそのラーメン屋には行かないだろう。つまり、繰り返しの検証作業は行わない。日常生活において大切なのは、その人にとっての「便利さ」だったり「幸せさ」であったり、「安全さ」であったりする。そのラーメンが「美味しい」のか「美味しくないのか」は、1回の試食によって結論を出してまったく問題ないのである。これが科学における「事実」

Table 1 科学的知識と日常的知識, それぞれの特徴の比較

	科学的知識	日常的知識
拠りどころ	証拠, 事実	直感的, 感覚的
手続き	仮設-演繹サイクル	日常的感覚
変化の速度	漸進的	跳躍的
重要なのは	過程, 手続き	結果, 帰結
文脈, 場	自由	強く依存
目的	事実, 真実	幸福, 利便性

(佐倉, 2021)

との違いとなる。簡単に言えば科学者は仮設と検証を繰り返し、その上でさらに検証することによって「事実」を積み上げていく。一方一般の人は、その場、その時の感想だけで「事実」と認定することが可能である。それゆえ科学的な優先度は下がる。映画『スターウォーズ』シリーズでは、宇宙での戦闘場面で派手な銃撃音が出る。しかし宇宙空間は真空だから、これは科学的には不正確である（すなわち無音になる）。しかし映画の演出上は無音ではまったくつまらなくなってしまうので、派手な音がつけられるのだ（佐倉，2021）。

これらを踏まえて先の STAP 細胞の騒動を振り返ってみよう。再現性がみられるかは科学における「事実」においても、日常生活における「事実」においても重要なことである。だが科学においてここから重視されるのは、その検証手続がどうあるべきなのかという繰り返し検証が行われるためのプロセスである。科学における検証は決して短絡的に結論が出せる問題ではない。だが日常生活においては、多くの場合が結論を性急に欲する。結果として「スタッフ細胞はあるのかないのか」という短絡的な疑問になってしまうのである。これは科学的手続きから考えると、非常に短絡的な問いであり、簡単に結論が出せる問いではない。これらの「事実」の定義をカウンセリングに応用してみよう。日常生活における「事実」としてわれわれが求めるのは、「結局、カウンセリングって効くの？」ではないだろうか。カウンセリングを受けるクライアントにとって見れば、これはとても重要な「事実」である。クライアント自身はカウンセリングの効果を検証しているわけではないので、重要なのは自分が受けたカウンセリング（一生涯でもそれほど回数は多くないだろう）の結果、問題が解決したかどうかである。他方カウンセラーは、クライアントにおける「事実」の捉え方とは異なる。科学における「事実」を捉えなければならない。この点について「科学における事実」と「日常生活における事実」に違いがあることを、われわれカウンセラーはしっかりと認識しておかなければならない。

1999年にユネスコなどが主催したブダペストでの国際会議で採択された「科学と科学知識の利用に関する世界宣言」（通称ブダペスト宣言）では、「社会のための科学」の重要性が謳われている（佐倉，2021）。この中で「知識のための科学；進歩のための知識」は、以下のように定義されている（世界科学会議，2000）。

科学活動の本来の機能は、自然と社会を総合的かつ全体的に問題視し、よって新たな知識を求めることにある。この新しい知識が教育的、文化的、知的な豊かさをもたらし、技術の発展や科学の恩恵を引き出すのである。基礎的でかつ問題指向型の研究の推進は、内発的な発展や進歩を遂げるために必須のものである。

科学の目的は、新しい知識が教育的、文化的、知的な豊かさをもたらしことにある。これは、クライアントの幸福を求めて、カウンセリングが科学として発展していくことに他ならない。社会がさまざまに変化していく時代の中において、絶えずその状況に応じた科学

的發展が求められる。クライアントの日常生活に価値をおいた考え方や、普遍的な定理を目指す科学的な考え方は融合していかなければならない。結果として、これら日常生活と科学の各状況の接点または重なり合った点が、われわれの主戦場である心理臨床場面なのである。

2-2. 「科学」と呼ばれるための条件

藤本（1993）は、科学と呼ばれるためには次の3つの条件を満たしていなければならないという。①公共性：同じ事実が一人だけでなく、他人にも認められること。②反復性：1回だけではなく、何回でも認められること。③体系性：できれば数学の形をとるような論理的整合性が要求されること。これらの3つの条件がそろってはじめて、その理論は「科学」とされる。只木（2019）は「科学とは何か」という問題について、①観察できる（「人間が直接に知覚できるもの」および「実験や観察から導かれ、理論的に存在が確かなもの」が「万人が観察できるもの」として科学の対象である）、②再現性がある（観察や実験を何度やっても同じ現象が確認できる）、③証明できる（誰がどのように考えてもこのようにしか解釈できない）、④反証可能性がある（不利な証拠が出た時にきちんと反証される（間違いを認める）ことができる）、の4条件を挙げている。これは、藤本（1993）の条件に「反証可能性」を加えていることになる。「反証可能性」は科学における態度として、とても重要である。仮説として取りあげた理論にとって不利な証拠が出てきた時に、科学者は潔く反証される（間違いを認める）という事である。いろいろな理屈をつけて（これを屁理屈という）正当化してしまう、または苦し紛れの証明を試みるのではなく、事実としてそれを認め、新たな展開へと進むことができるかという態度である。藤本や只木によって挙げられた科学の条件は、心理臨床に応用しやすい考え方である。われわれが提供する心理学的介入は、カウンセリングを受けに来たすべてのクライアントに効果が認められることが望まれる。もちろんこれは1回ではなく、何回でも認められなければならない。1回だけ効果があるとするならば、むしろそれはカウンセリング以外の効果であると考えべきだろう。そして、これらの効果は論理的に証明できることが必要である。どのような人に対して（who）、どのようなとき（when）、どのような場面で（where）、何に対して（what）、どうして（why）、どのように（how）効果があるのか、これらがスムーズに分かりやすく説明されることが科学には求められる。もし、これらの理論に対して納得せざるを得ないような反証がなされたとき、素直にこれを受け入れ、理論を撤回し、新しい理論構築を目指すことである。そしてこれらの条件を実現しようと絶えず心がける態度や姿勢を保とうとする者が、科学者である。心理臨床家もこれらの条件を意識し、これらの姿勢や態度を保とうとしなければならない。

再度ここで、科学と日常生活の関係を取りあげておかなければならない。毎年10月初旬

によくみられる光景であるが、ノーベル賞を受賞した日本人が「この研究はわれわれの生活にとってどのように役立つのですか？」とインタビューを受ける場面がある。テレビ番組ではこれらの研究成果がいかに関生活と結びついているのかについて、わかりやすい解説を試みる。つまり生活者にとっての研究成果は、われわれ自身にとってどのような意味（多くの場合が利益）があるのか（のみ）に関心がある。しかしノーベル賞を受賞するような科学研究は、即われわれの生活に役に立つというのではなく、その基盤となる基礎的研究が評価される場合がほとんどである。最近の研究動向として基礎研究に対する研究費が減らされる傾向があり、ノーベル賞受賞者は必ずといってよいほど日本の研究事情を嘆く。そして「もっと時間をかけ、もっと基礎研究に力を注げ」と訴える。

これらの科学研究に対する評価は、われわれ心理臨床家には許されない。科学の基礎研究がおよそ日常生活とはかけ離れた研究内容であっても、そこにはそれぞれのつながりを結びつけてくれる多くの研究段階がある。そして多くの研究者のつながりを通じた結果、われわれの生活に結びついてくるのである。これには多くの時間と多くの人の手、そして多くの労力が必要とされる。一方で心理臨床領域とは、科学と日常生活が重なった部分に位置している。それゆえ科学的目的と日常生活の目的の両方を満たす必要がある。佐倉（2021）によれば、「事実・真実」と「幸福・利便性」である（Table 1）。科学の性質について、中屋（2019）は次のように指摘する。

科学的に正しければ、すべての理論が理解され受け入れられるかというところではない。科学が理解されるためには、その説明が他の誰をも納得させるだけの明白さを持ち合わせていなければならない。その概念が科学理論の体型の一部となるためには、当の個人が属する社会に認められなければならない。ついでその社会の集団的な努力が新しい思想が育つ基盤を用意することになる。

社会に受け入れられない科学があっても、それらは時間と人の手によってつながっていくことにより、社会的に受け入れられる（すなわち日常生活の目的に見合った）科学へと変化していく。しかし心理学的介入は、社会が認めるだけの明白な説明力がなければならない。そして、そのような過程を経て醸成された社会がわれわれの科学的成果を評価することにつながる。

社会が科学に求めている最も重要なことの一つは、この世界にあることを分かりやすく「説明する」ことである（中屋, 2019）。医薬品であれば、それが自分の病気に効くのか効かないのか、新しい技術が生まれれば、それは安全なのか、安全でないのか。このような直接的な結果を社会は科学に求める。そして可能ならばわかりやすい答え、“Yes” or “No”で答えてもらいたい。しかし先にも述べてきたように科学が重視するのは手続きであり、結果がそのように単純明快に出るわけではない。心理臨床家はこの現実を理解し踏まえた上で、心理学的介入を「説明し」、享受する者に対して「明白な答え」を出すことを心が

ける必要がある。

3. 科学と心理学

3-1. 心理学の歴史における科学との融合

心理学は「こころを科学する」学問であるとされるが、その対象となる領域は非常に幅広い（島津, 2016）。その領域には歴史・認知・発達にはじまり、遺伝・環境・文化まで含まれる。このような学問体系の一つに心理学は位置づけられており、これはすなわち自然科学や社会科学、人文科学による科学の学問体系である。

心理学はそもそも19世紀末にドイツで生まれた学問であるが、この過程において哲学から分離独立したと指摘される（伊藤, 2012）。心理学は、それまで観念論が先行した精神科学のなかにおいて、客観的で観察可能な実験というスタイルを用いながら自然科学として独立していった。心理学が学問として認められるようになったのは、20世紀に入ってからである。日本でも戦後間もない文献からも、心理学が科学性を求め、科学と共にあったことを伺わせる（今田, 1964; 田中, 1977）。岡本（1953）は、心理学の語源として以下のように述べている。

ギリシャ神話に於て靈魂（*Psyche*）は蝶々の翼を持った美しい乙女として表出されている。この場合（*Psyche*）は靈魂を象徴し蝶々は人間の不滅を象徴した。語源的には *Psychology* は *Psyche* 即ち靈魂、*logy* 即ち科学の意味の合わさったもので靈魂の科学の意味で哲学の一部門であった。一世紀以前に心理学は哲学との形式的関聯から分離しそれ自体に於て一つの科学となった。

心理学は永遠不滅の「こころ」である靈魂を、科学的に解明し融合していく学問であると解釈できる。語源から考えるならば、その学問の誕生から科学性を併せ持つものであった。そして「心理学は方法であって魔法ではない」とも述べられている。そのうえで科学であるための方法の段階（手続き）が述べられている。①選定された現象の観察、②客観的資料の収集、③資料の分析、④資料からの結論の抽出、⑤実験においてなされた観察の反復による発見事象の検証、である。これらの研究手続きは、現在における心理学の研究手続きとも何ら変わりはない。ただ心理学が対象とする観察対象は“こころ”であり、物理学が対象とする人間から離れた自然現象とは異なる。戸田（1982）は、心理学は物理学の場合と比較して本当の科学となることは一段と難しく、それは研究するというメタの関係が加わってくるからであると指摘する。つまり心理学は基本的に、“こころ”が“こころ”の働きを調べるというメタ作用のうえに成り立つ科学であるということである（戸田, 1982）。われわれが“こころ”について調べるとき、“こころ”は、“調べているこころ”と“調べられているこころ”、そして“そのどちらにも属さないこころ”の部分の三つに

分けられる。さらに“無意識”という領域も加わってくる。このように考えると、客観性といった概念が心理学では曖昧となってくる。したがって心理学を科学として研究するとき、科学としての心理学を求めるとき、このような曖昧さを受け入れたうえで諸概念を整理していくことが求められる。

3-2. 一般社会における心理学のイメージ

前節で述べたように、心理学が科学的意義を持つためには、その属する社会に認められる必要がある。心理学のイメージは往々にして実態とはかけ離れていることが少なくない。中学生や高校生はまだ心理学を学ぶ機会がないため、心理学のイメージとして「自分自身や他者の心の理解や悩みの解決に役立つ」や、「非科学的である、占いやオカルトと関係がある」などといったようなイメージが多い（芳賀, 2020）。しかし大学に入学し心理学を実際に学びはじめると、そのイメージはときにまったく覆され裏切られ（林・村上・三沢, 2019）、心理学への興味を失ってしまうこともあるようである（佐藤, 2006）。

林ら（2019）は、こうしたイメージのギャップを埋めていく必要があると述べる。このイメージのギャップはカウンセリングといった心理臨床の領域では、特に大きな問題となる。占いのように、奇術のようにパッと悩みを解決してもらいたいというクライアントの欲求は、とうてい叶うことがないのがカウンセリングだからである。あらかじめ非科学的なイメージに染まっているものを、科学的イメージに変化させるためには膨大な労力が必要となる。

現代社会の心理学化の傾向もまた、心理学のイメージに影響を与えている。心理学化とは、人々が心理学的な言語や思考を通して、自身や他者、社会状況を捉えるようになる傾向のことを指す（櫛原, 2019）。社会の心理学化への問題点の一つとしては、本来社会的な問題として扱われるべき問題が心理学化ゆえに個人の心理の問題に還元されること、すべての人がおこす現象が、心理または心理学で説明できるという考え方である。われわれの行動は、心理だけによって左右されているのではない。社会状況、社会的関係、生理学的な遺伝など、さまざまな要因から規定されている。これらをすべて心理学に起因する考え方は、一部の視点から見ると社会現象を捉えやすく、また面白い。日常における心理学のイメージはこのようにある種歪められたものの結果であるともいえる。心理学という学問領域は、これらすべてが網羅する科学体系の中の一部であり、各要因の整合性は保たれている。したがって心理学のイメージから生まれてくるものと現実とは、異なっているのである。心理学を学ぶ者、加えて心理学を基盤としてそれを応用させていく者は、この点を十分に理解しておかなければならない。

3. 各世代が心理学の科学性をどう捉えているか

3-1. 意識の変容

私（第三筆者）自身、大学で臨床について学ぶ以前は、カウンセリングとは雰囲気や何となくで感じるニュアンス的感觉で成り立つものだとどこかで思っていた。それはカウンセリングで扱うものが「人のこころ」であるからだ。こころは目に見えず、形もない。視覚的に捉えることが出来ないのに、一人ひとりで異なっていて、それらをうまく形容することが難しい。しかし、そのこころが傷つき悩んだとき、カウンセリングを受けることで徐々に健康な状態へと回復していく。このカウンセリングの中でのカウンセラーの「話を聞く」という行為は、シンパシーとか感受性とか、そうした感性によるところのものだと考えており、「科学」など全く思いもしなかった。大学で臨床について学ぶことで、カウンセラーは単に「感性の鋭い聞き上手」ではないことは当たり前理解したが、それでも「科学」として考えることはなかったし、そもそも意識することさえなかった。

正直なところ、臨床における科学については本論文の執筆に当たるまであまり理解ができずにいた。視覚化できないこころを扱うことと科学をどのように結び付けてよいのかわからなかった。例えば質問紙のように、科学的根拠に基づいた数値化がされれば当然科学性があるといえるが、カウンセリングについてはそうした客観性が求められないのではないかと思っていたからだ。

今回、このような機会に改めて考えたとき、自身の少ない臨床経験を振り返ってみた。自分がケースを行うとき、まず何を考えていたのか。何を大切にしていたのか。カウンセラーとしての態度や姿勢はもちろん、倫理観やクライアントを尊重し大切にすること、臨床について学んできたすべてを自分の根拠としていたことに気づいた。そしてその根拠を元にクライアントの話に必死で耳を傾け、受け取り、解釈し、言葉を返していたと思う。それらがうまくいっていたかといわれると、決して自信を持って頷くことはできないが、単なる「感性の鋭い聞き上手」のつもりでクライアントの前にいたのではなく、自信が無いなりに「専門的に学んでいる者」としてそこに居たことが思い出される。

専門的知識はカウンセリングを行う上での根拠であり、それが科学性に結びつくのではないかと気づいた。私はまだ経験値の少ない初学者の立場であり、いくなればまだまだ学びが足りない。専門家としてあるためにも、今後も主体的に新たな学びを求め、研究し、そしてそれらを指導者や仲間内で共有し、話し合い、考えることで自身の臨床により一層の科学性を見出していきたい。

3-2. 科学的であり続けることの苦しさ

心理士として現場に出て7年が経ち、自分自身の臨床経験を科学の定義に当てはめつつ

考えてみた。第二筆者は自治体に勤務しており地域で身近に存在している心理士である。一方で高等教育機関のように研究活動は本来の業務ではなく、科学とは疎遠になりやすい立場である。私が特殊というわけではなく、多くの心理士がクライアントに直接支援する実践が主な業務であり、その結果を分析したり、学会等の研究機関で発表する機会に恵まれないのではないかと思う。国の調査においても、公認心理師の基本業務は「心の健康教育」「関係者への支援」「心理支援」「心理アセスメント」という結果が出ており、研究は展開業務として位置づけられている（厚生労働省, 2020b)。つまり、研究活動を生業としていない多くの心理士は危ういのではないか。日々の業務に忙殺され、職場における常識や自分の経験から科学とはおおよそ遠い独りよがりの臨床に陥りがちなのではないかと不安な思いに駆られた。

臨床が科学的であるために新しい知見を得るべく学会や研修に参加することはもちろんのことだが、果たして日常の臨床実践を科学的に進めていくことは難しいのだろうか。自分の臨床を振り返って考えてみたところ、科学的な実験と似た地道な作業の繰り返しなのではないかと思う。目標を立て、実践を行い、その結果をまとめ、考察をし、また次回の目標を立てていく。作業の進め方自体は、科学実験にかなり酷似しているように感じる。しかし、科学実験と決定的に違うことは結果を数値化できないことであり、自分の実践が科学的に正しいものなのか評価が難しいところだ。作業自体は科学実験に似ていても、方向性が独自のものになりやすいのである。ただ、近年心理士は活躍の場を広げ、あらゆる分野で活躍している。多くの他職種に囲まれており、科学的に自分の臨床を説明できなければ、心理士として生き残れないのではないかと思う。自分の臨床が科学的に正しいものなのか、厳しく他の専門家から査定されているのだ。科学的であり続けることは、地道な作業の繰り返し、他者からの厳しい評価に耐えられること、実に苦しいことの連続なのである。

3-3. 科学であることへの憧れ

第一筆者が心理学を学びはじめた時期は、1990年代である。おおよそ心理学が科学であることへの学問体系は成り立っており、科学的姿勢に基づいて教育は行われていた。この時期からエビデンスに基づく医学（EBM）や実践（EBP）という概念が、一般にも広まりはじめたときであった。ただあまり心理学やカウンセリングといったイメージが社会的に流布されていなかったため、心理学に対するギャップや落胆を感じることはあまりなかったように記憶している。筆者が学んだ教育環境に因るところが大きいのが、どちらかというところと実験心理学的な考え方が主流であり、筆者も認知心理学のゼミにも所属していた。仮説を立てて検証していくという仮設演繹的な思考法は、当時はとても理にかなった考え方であると感じていた。当時はあまり心理臨床に触れ合う機会もなかったもので、学問として心

理学を学ぶ学生としては当然であったのだろう。

大学を卒業し心理臨床の世界に入ってから重要となったのは、心理臨床に関する知識である。その知識がエビデンスに基づく科学的なものであるのかということはあまり重要視しなかった。どちらかという熟練の心理臨床の専門家の書籍や研修会に参加し、同じようなことができるのではないかという幻想を抱いていた時期でもある。知識を蓄えることが、すなわちクライアントにとって良い臨床につながるというように考えていたこともあるだろう。

心理臨床経験を積み上げると同時にさまざまな研修を受けていく中で価値が大きくなってきたのが、科学的であるか否かである。初めて医学系の学会に出席をしたときの衝撃は今でも覚えている。発表内容が科学者としての共通言語で語られ、科学的手法に則って研究が行われ、科学的に根拠のある結論を導き出す。この研究のプロセスに瑕疵がみられる場合は、オーディエンスから容赦のない指摘がなされる。この科学的手法に則ったクリアな研究の進め方や評価の仕方というのが、筆者の主観として、どこかそれまでの心理学関係の研究との違いを感じ衝撃を受けたのではないかと思う。これは心理学関連学会の姿勢が非科学的だということではなく、自分自身がどこか非科学的な心理学的イメージに引っ張られてしまい非論理的で曖昧な考え方をしていたことが原因であった。科学的であるという視点にたつて心理学の研究を評価してみると、それぞれの研究の論点が明確に見えてくる。自分の研究もまた然りである。科学的視点にたつて論理を組み立て、仮説を立てる。この仮説を検証し、また仮説を修正する。これらの繰り返しを行うことが研究の手法の一つという理解の下ですすめることは、自分にとっての目標となっていた。振り返ってみると、科学を重要視する教育を受けたのにもかかわらず、自分の中途半端な学びがゆえに非科学的な姿勢に陥りかけ、心理臨床に対して客観性の欠く主観的な評価を行っている時期があった。そのような中、科学のあり方について再度考え直す機会を得て、自分の心理臨床が科学的であることを求め、研究においても科学的手続きを重要視するようになったのだと思う。

3. おわりに

心理学は他の学問と比較して、まだまだ若い学問領域である。今後さまざまに変容していくであろうし、社会の変化に合わせて変化していくことが求められている。心理学は身近なものである“こころ”を扱う学問である。それゆえ生活人一人ひとりがそれぞれにイメージを持っているし、それに影響されるところが大きい。このような点が科学としての心理学がなかなか浸透していかない一因であると考えられる。しかし公認心理師の国家資格化や心理学の情報がさまざまなマスメディアで取りあげられることで、科学としての心

理学の本質が一般社会にも広がりつつある。心理学に携わる者は、正しい心理学の理解を広めていく役割を担っていることを認識すべきであろう。

本論文では心理学と科学の関係について取りあげた。心理臨床家としては一歩進み、心理臨床と科学の関係を考えていかなければならない。先にも述べたが、すべての心理臨床家が属しているのはクライアントという生活人に対して心理学的介入を行う現場である。この心理学的介入(カウンセリングや心理療法)を、いかに科学的エビデンスに基づき行っていくのが課題である。そもそも心理臨床家には「科学者-実践家モデル」という考え方があり、これは、すべての心理臨床家は実践家であると同時に科学者でもなければならぬという考え方である。しかし第二筆者や第三筆者が述べているように、自分たちの心理臨床実践が科学とどう結びつくのかは、なかなか意識することができない。科学と実践は別物と考えるのである。現代は科学的エビデンスが重要視されるようになった。科学と心理臨床実践を結びつけることだけでなく、自らがエビデンスをつくっていくことが求められている。そのために、心理臨床家における科学的態度について更に検討し、実践家としてあるべき姿について論じることが求められている。

文献

- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2015). 2016 CACREP Standards. (<http://www.cacrep.org/wp-content/uploads/2016/06/2016-Standards-with-Glossary-rev-2.2016.pdf>. 2016年11月26日取得)
- 藤本忠明. (1993). 科学としての心理学. (藤本忠明・栗田善勝・瀬島美保子・橋本尚子・東正訓ワークショップ心理学). ナカニシヤ出版.
- 芳賀康朗. (2020). 学部における心理学専門教育の導入に関する一研究 (5) 中学生、高校生、大学生が心理学に対して抱くイメージの検討. 皇學館大学紀要. 58, 193-177.
- 林郷子・村上史朗・三沢良. 高校生が抱く心理学への期待観: 心理学科に在籍する大学生との比較を通して. 奈良大学紀要. (47), 79-92, 2019-02
- 伊藤直樹. (2021). 心理学・人間科学のメタ理論としてのデルタイ心理学. 科学基礎論研究. 40 (1), 43-54.
- 厚生労働省. (2020a). 公認心理師法第7条第1号及び第2号に規定する公認心理師となるために必要な科目の確認について. (<https://www.mhlw.go.jp/content/000712051.pdf>. 2021年10月6日取得)
- 厚生労働省. (2020b). 公認心理師の活動状況等に関する調査. (<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000798636.pdf>. 2021年10月27日取得)
- 榎原克哉. (2019). 社会の心理学化と脳神経科学的な知識の普及に関する研究動向. 東京通信大学紀要. 2, 157-168.
- 中屋敷均. (2019). 科学と非科学 その正体を探る. 講談社新書.
- 岡本一平. (1953). 生活の科学としての心理学. 高知大学学術研究報告. 1(20), 1-11.
- 日本臨床心理士資格認定協会. (2013). 大学院指定申請に関する参考資料(平成25年度版) (http://fjcbcp.or.jp/wp-content/uploads/2014/03/data_7.pdf. 2019年2月17日取得)

- 佐倉統. (2021). 科学とはなにか：新しい科学論、いま必要な三つの視点. 講談社.
- 佐藤公代. (2006). 出張講義における高校生の行動に関する研究：「科学的心理学」の講義について. 愛媛大学教育学部紀要. 53(1), 41-43.
- 世界科学会議. (1999). 科学と科学知識の利用に関する世界宣言. 学術の動向 24(1), 9-17.
- 島津明人. (2016). 心理学の立場からみた行動科学コアカリキュラム. 心身医学. 56(1), 24-28.
- 只木大翔. (2019). 科学の条件とは. (<https://tetsugaku-life.com/2019/01/25/> 科学の基準とは (1) 観察できるとはどういうこと. 2021年10月6日閲覧)
- 田所撰寿・小川裕美子. (2018). 日本におけるゲートキーピング実践の検討—カウンセラー教育者の役割と責任、そして倫理—. 教職実践センター研究紀要 (作新学院大学). 6, 81-92.
- 田中一彦. (1977). 心理学の可能性 -- 特にその近代科学との関連. 淑徳大学研究紀要, (11), 1-13.
- 戸田正直. (1982). 心理学と科学基礎論. 科学基礎論研究. 16(1-2), 59-63.

