

# 「CO-SUGI'S」勉強会を終えて

富岡 達也

(交流分析士インストラクター・TA心理カウンセラー)

## 1. はじめに

筆者は、2012年9月から2019年12月までの丸7年間にわたり、杉田峰康先生のご自宅で行われた勉強会に参加する貴重な機会を得て、一緒に学んだメンバーと共に、貴重、かつ、濃密な時間を共有する体験をさせていただきました。昨年12月をもって勉強会が終了したことから、多くのメンバーと共に学んだその7年間の足跡（成長の過程）を振り返ってみることにしました。

## 2. 命名の由来と第1期時代～第2期時代

### (1) 勉強会の命名

筆者は、2012年7月に交流分析士インストラクターの認定試験を受験しました。同年6月～7月に受講したインストラクター養成講座で一緒に学んだ橋内久美さんと、当時准教授だった佐藤寛先生の二人が発起人となり、杉田先生との勉強会の準備が進められ、参加メンバーの人選にあたり筆者にも声がかかり、迷うことなく一つ返事で勉強会への参加を希望しました。そして、まとめ役となった橋内さんの発案で「杉田先生からたくさんの知恵を学ばせていただきたいという気持ちから、小さい杉さま・・・ということで「Co（小さい）-SUGI（杉さま）」（CO-SUGI'S）に名前が決定しました。

### (2) 第1期時代（2012/9/19～2014/7/16）全22回

記念すべき勉強会初日の参加者数は15名で、部屋のソファが満席で時間ぎりぎりに到着した筆者は座る場所がないほどの状況で「すごい勉強会になりそうだ」と、当日のあの光景と驚きを今でも鮮明に記憶しています。第1期に配布されたテキスト「面接の技法 ～初回面接と治療面接～」に従い、カウンセラーとしてクライアントに対応する場面における交流分析の各種理論や考え方が、盛りだくさんの内容を杉田先生自らが解説してくださいま

した。筆者は毎回、先生の話される言葉・単語・解釈された文章を聞き逃すまいと、必死でノートや資料に書き留めていました。勉強会の最後に先生から「皆さん、何か質問ありますか？」と問われても何も質問できない状態でした。この姿勢は結局、最後まで似たような感じだったのですが、杉田先生から発せられる言葉の数々は、いつも新鮮で分かりやすい表現力により、難解な理論や定義の文章も、先生の言葉による解説をお聞きして、しっかりと納得することができました。

第1期の代表的な内容を以下に記します。

- ・健全な人間関係を拒むラケット感情
- ・イムパス（行きづまり、抵抗）
- ・転移と心理ゲーム
- ・現代社会と不安～心の健康は葛藤の克服から～
- ・不安と「主体的」なストレス
- ・3つの防衛戦略、防衛機制
- ・愛と憎しみの戦い～「内的世界」への気づき～



### (3) 第2期時代（2014/9/17～2016/7/8）全22回

この期は杉田先生からの提案もあり「交流分析～心理療法における関係性の視点～」(ヘレナ ハーガデン&シャーロット シルズ著)を一冊読むことが課題として課せられました。世間では「分かりにく

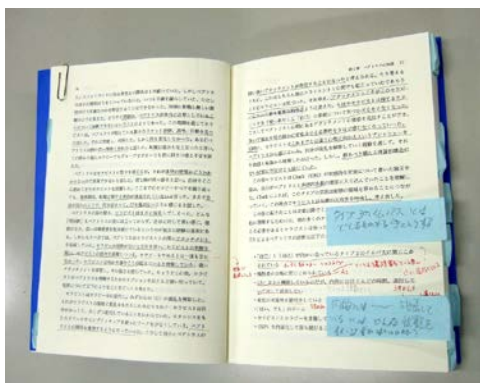
い」「難しい」と評価されていた通称：ブルーの本ですが、筆者も「自分には当分必要ない本」と読まずに判断し購入していませんでした。しかし、勉強会で使うことになり、あわててインターネットで検索し、国内の地方書店に在庫としてあった当該本を運よく正規価格で購入することができました。勉強会では同書籍のほか「二次構造分析と新たな交流分析～関係性 TA 入門～」と題された先生オリジナルのテキストも配布されました。

主な内容を以下に記します。

- ・自我心理学と自己心理学
- ・自己の発達（二次構造分析より）
- ・自己感の4つの領域（D. N. スターン）
- ・情動調律

本資料に基づき同書籍の記載内容に対する、説明や解説を先生が丁寧に下さり、毎回筆者は、先生の言葉を聞き漏らさないようにと、必死でペンを走らせていたことを鮮明に記憶しています。約2年かけて、難解本と言われた同書籍を最後まで読破した自分自身に対して「よく頑張ったね」とストロークを送ったと同時に、達成感を得られた実りある第2期であったと感謝しています。また、この勉強会の中で杉田先生が日本人特有の感情として持っている「甘え」に対する話もたくさんくださり、その「甘え」を理解するためには土居健郎先生の著書「甘えの構造」を読むと良いと推奨されたので、筆者も遅ればせながら勉強会終了後に読みました。

この時期から早5年が経過し、その間に筆者自身も継続して交流分析やカウンセリングの勉強をし続けている今、成長した自分自身を確認する意味でも「交流分析～心理療法における関係性の視点～」を再読したいと思っています。



付箋紙と下線だらけの筆者のブルーの本

### 3. 第3期時代～第5期時代

(1) 第3期時代（2016/9/9～2017/7/7）全11回  
この頃から参加メンバーが固定化され、数名にな

りました。先生からの配布資料が教材の中心となり、交流分析の周辺理論に主眼が置かれた内容になりました。使われた資料は「フロイト、アドラー、ユングから見た交流分析～統合的心理療法としてのTAを目指す第一歩として～」と題され、フロイトを元祖とする精神分析、アドラーの個人心理学、ユングの分析心理学の三種類の深層心理学を丁寧に教えていただきました。人を動かすエネルギーはそれぞれ順番に“性的欲求”、“劣等感（その反射としての優越感）”、“集合無意識”。共通している点は“意識・無意識”の考え方であると教えていただきました。筆者はもともと精神分析の学問を学校で専門に学んだ人間ではないため、知識としてフロイトやユングの名前は知っていましたが、この勉強会で交流分析以外に精神分析の周辺理論を詳しく学ぶことができたことは杉田先生のおかげであり、どのように交流分析が生まれ発展してきたのかという歴史と共に、交流分析の本質を理解するうえでとても有意義な時間でした。

フロイトの“エディプス・コンプレックス”、アドラーの目的論、ユングにおいては中心的な考え方である「元型」の概念を学び、“太母”や“アニマとアニムス”など非常に興味深い新たな学びを得て、カウンセラーとしての視点と共に考え方の世界が広がりました。そして筆者が学ぶ交流分析は、このテキストのサブタイトルにあるように、それらががうまく取り入れられ分かりやすく統合的に構築された心理療法であるということ、あらためて身をもって再認識する素晴らしい機会となりました。



(2) 第4期時代（2017/9/8～2018/12/7）全15回  
この期は、これまでのおさらいを行う勉強会となり「統合的アプローチによる新しいTA」と題して、自我心理学から自己心理学への道すじを、交流分析の生い立ちから今日に至る発展の歴史を、フロイトの系譜図（前田重治、2005）を用いて詳しく教えていただきました。その中で新たに、対象関係論の「メラニー・クライン」や「ウニコット」についてもご紹介くださり、新たな気付きを得る機会となりました。「メラニー・クライン」は、0～3歳の幼児行動を遊戯療法を使って、子供の心理を徹底的に研究され、妄想分裂ポジションと抑うつポジションと言う対象関係論的視点に基づく重要な概念を提

唱されました。杉田先生は、小さな子供の内的世界は対象関係であり、空想の中の善悪によって影響されており、母親そのものと言うより、対象となる物（おもちゃの犬など）を心の発達に使っていると、分かりやすく解説を加えて教えてくださり、とても理解が進みました。また、「ウイニコット」はメラニー・クラインの理論から離れ独自の理論を構築することになりますが、幼児は「ほどよい母親（good enough mother）」と育児環境が整った中で絶対的依存（十分な甘え）ができた時はじめて、情緒的発達が遂げられるという概念を示しました。この概念（イメージ）は、子育てを経験した筆者にも素直に納得できる内容で、勉強会で初めて教わった時の感動を今でも思い出します。



(3) 第5期時代（2019/2/8～2019/12/6）全6回最終期となった第5期は、杉田先生の著書「新しい交流分析の実際」を教科書に指定し、2か月に1回の開催頻度で勉強会を1年間行いました。



#### 4. 統合を目指して

交流分析を学び、そして、杉田先生の勉強会に参加し、先生の教えやお言葉を間近にて生で聴ける機会を得て、筆者の中に芽生えた目標は、後半の人生は「統合」を目指して活動していくことではないかと感じました。筆者は、すごく好き嫌いの激しい人間だし、これまで嫌なものは極力排除し、受け入れない、自分中心の人生を歩んできましたが、そのこと自体が、いわゆる一種の葛藤を生むことになりストレス要因となる。しかし、長い人生を生きていくうえで重要なことは、これまでに自分が排除してきたものをこの先も同じように排除し続けるのではなく、どこかで受け入れる（受容する）ということが大切なんだと理解しました。また、葛藤そのものは発達心理学の視点から見れば各発達段階における特有の「発達課題」とも言えるわけで、人間の成長において必要なプロセスと位置付けています。その葛藤を克服し統合して新たな融合を目指すことが大切だと説いています。交流分析の視点からは、

多くの人との出会いや交流を通じ、いろんな意見や考え方があることを知ったり学んだりすることで、自分自身も成長し、豊かな人生を歩むことが出来る。その結果として、相手に対してもプラスのストロークが自然と送れるようになる。これが交流分析の目指す「第一の立場」「OK-OK」の自然な関係ではないかと解釈しています。

過去に起こった出来事を振り返った際に「自分はまだまだ未熟だったなあ〜」と気づくことも多々ありますが、これから残りの人生、「統合」に向けた生き方（対人関係の構築）をしていくことが、杉田先生への恩返しだと感じております。

#### 5. おわりに

こうしてこの7年間で振り返ってみると、何ものにも代えがたい貴重な時間を過ごすことができたのだと、あらためて感謝する次第です。多くのことを教えてくださったという杉田先生への感謝の気持ちと、それを毎回支えてくださった杉田先生の奥様への感謝の気持ちも忘れてはならない存在です。そして、この勉強会を最初に立ち上げてくださった橋内久美さんにも、心から感謝の気持ちを示したいと思います。本当にありがとうございました。

当勉強会“C o（小さい）-SUG I（杉さま）”（CO-SUG I'S）に関わったメンバーは、筆者を含めそれぞれが「中級以上」に成長できたでしょうか？

今後、各メンバーがそれぞれ専門領域での活動・役割において、学んだことを一つでも多くのことを実践することが、杉田先生ご夫妻への恩返しになると思っております。



杉田先生ご夫妻へ贈ったクリスマスのリース