

ドラえもんはカウンセラーとしてどうか検証してみた

トミー・ザワッシュ・シンフォニー

1章 序論

今回私は、ドラえもんがカウンセラーとしてふさわしいのかどうかを検証し、どのような点が良くて、どのような点が悪いのかについて考える。カウンセリングとは、心に傷を負った人や問題を抱えた人(以下、クライアントという)の話をひたすら聞いて悩みを解決するヒントを与えるというものである。そのため、カウンセラーはあくまで話を聞く立場にある。今回ドラえもんを、カウンセラーを論じる題材として選んだ背景には、横山(2005)がドラえもんとのび太の関係を教育学的な視点から論じていたことがある。私は、横山(2005)を参考に、ドラえもんを心理療法やカウンセリングを行う心理士役、のび太をクライアント役に見立てて、ドラえもんについて心理学的に、カウンセリングという視点から考察してみようと思う。では、早速ではあるがドラえもんの行為のどこにカウンセリングの要素を見出せるのだろうか。私は、その答えはひみつ道具そのものであると考えている。畑中(2009)は、発達障害者へのカウンセリングに重要な要素として主体性に着目している。ドラえもんはおっちょこちょいだからこそ、のび太は主体性を発揮できるのであり、ドラえもんがのび太と関わる際に用いているものがひみつ道具であると述べている。したがって、ひみつ道具はドラえもんのカウンセリング能力であると考えられる。

では、実際のカウンセリングとドラえもんの行為との相違点は何か。まず、実際のカウンセリングではあらかじめクライアントとコンタクトをとり、来談者に関する情報について聞いた上で、決められた日時という枠の中で行うのが一般的である。一方、のび太はドラえもんにいつでも悩みを打ち明ける環境が整っており、場所や時間といった枠が定められていない。また、畑中(2009)によると、のび太はある話で成長したとしても次の話では段階的(階段を上がるように)に成長することないと述べている。したがって、クライアントであるのび太の悩みは1話のうちに解決をできてしまっていると考えられる。このことは、ドラえもんは基本1話完結であることからもうかがえる。実際のカウンセリングは、数か月、数年といった長い期間を要することが多いため、この点も相違点の1つであるといえる。

次章はもっとカウンセリングの深い内容に踏み込んで論じる。なお、今回は、藤子・F・不二雄大全集ドラえもん 1~20 巻と 2005 年から放送されている水田わさび版ドラえもんの話を用いた。

2章 カウンセリングにおける「傾聴」

安東(2021)は、カウンセリングは用いる傾聴技法の観点から導入期、展開期、終結期という3つの段階があると述べている。この3つの段階について説明する前に述べておくと、傾聴とはクライアントが何を語り表現しようとしているのかを注意深く集中して「聴く」ことである。傾聴はカウンセリングで基本となる要素であり、心理士はカウンセリン

グの中で平等に注意を払ってクライアントの話を「聴く」ことが求められる。では、ここから3つの段階について説明する。まず、導入期はクライアントとの信頼関係(ラポール)を築く段階であり、この段階ではクライアントが自らの思いや感情を自由に表現できるよう働きかける技法を用いる。展開期になると、クライアントの問題の緩和や症状の軽減などが見られる反面、現実に対する不安や葛藤が高まる。この段階では、表現的技法をベースにして、クライアントの思いを明確化、要約し、質問やフィードバック、支持、助言などを行うための技法が用いられる。終結期になると、クライアントに生活状況や人間関係の変化、現実を受け入れる余裕、自信の回復などが見られるようになる。この段階では、表現的技法を中心にクライアントの考えを支持、助言するような技法を用いる。このように、安東(2021)は傾聴技法の現代的理解という、クライアントのものの考え方、受け止め方、感情の動き、行動の仕方等に焦点を当てた考え方をを用いるべきだと述べている。この論文の内容を「森は生きている」(大全集 19 卷)という話を例に出して考える。この話では、のび太は裏山が大好きで学校が終わるとすぐにそこに行ってしまう。その気持ちをドラえもんはくみ取ろうとし、「心の土」という山と心が通じることができるようになる道具を出した。このことから、ドラえもんはのび太の気持ちを受容し、山が好きだという感情を道具で表現するよう促していることが読み取れる。つまり、自由に感情を引き出させようとする段階であり、導入期であると考えられる。その後、のび太は山と心が通じようになると次第にスネ夫やジャイアンと関わることを嫌がるようになる。これは、山との交流の心地よさから離れ、スネ夫やジャイアンというちょっかいを出してくる人と関わることを嫌う心理の表れであると考えられる。したがって、この時点ののび太は展開期にクライアントに見られる現実への不安や葛藤に近い状態になっていると考えられる。そこで、ドラえもんは「山よりも友達と遊べ」と助言し、最終的には「心よびだし機」を用いて山の心を呼び出し、のび太を山から離すよう頼むことで、のび太に現実を受け入れてもらおうとしている。その結果、のび太は山から離れるようになる。この時点ののび太は終結期のクライアントが現実を受け入れることと似ている。以上より、ドラえもんの話には導入期、展開期、終結期があり、それぞれの段階に沿ってのび太のものの考え方や受け止め方、感情の動きを理解した行動をとっていると考えられる。

3章 カウンセリングというコミュニケーション

今田(2020)は、カウンセラーは誰にとっても当たり前なコミュニケーションをすることが求められていると述べている。テニスに譬えると、カウンセラー側が最初にサーブを出してクライアントに届け、それを受けてクライアントがそれを返すという流れになる。ただし、初心者場合はそもそもカウンセラー側がきちんとサーブを打たないことがある。「ドラえもん」においては、問題を抱えたのび太がドラえもんのところに行き、のび太から最初に話をして、それを聞いたドラえもんがひみつ道具を出している。このことから、ドラえもんは受け身的であり、カウンセラーとしては初心者かもしれない。また、今田

(2020)は、自己一致させるために自分の気持ちを圧殺してクライアントに同調する必要はないと述べている。ドラえもんは、「夜の世界の王さまだ！」(大全集1巻)の中で、のび太の睡眠の持論に対し、「いや、そのりくつはおかしい。」と述べている。この発言からは、ドラえもんは常にクライアントであるのび太に同調していないことが読み取れる。そして、今田(2020)によると、「学習者の主たる関心を『他人(の心)』に向ける」こと、『『他人(の心)』を相手の立場に立って考える練習を積む」こと、「他人との心的交流そのものを『快』とする体験へとシフトさせる」ことの3つが重要であると述べている。1つ目は、クライアントに対する責任を引き受けることである。ドラえもんの職業は、特定意志薄弱児童監視指導員である。ここでいう「意志」とは、目標を達成させるためにとことん行為をするということである。そのため、のび太のような弱い人間に対する責任を引き受けることが仕事の1つであるかもしれない。2つ目は、クライアントの発言から、発言の底に隠れているかもしれない複雑な感情を精緻に捉え、「わからない」感覚を手掛かりに、「それは一体どういうことなのだろう？」と諦めずに問い、想像し続けるしつこさをもつということである。ドラえもんは、のび太の話を聴くたびに「それは一体どういうことなのだろう？」と疑問を投げかけ、様々なひみつ道具を出している。つまり、諦めないしつこさをもっていると考えられる。3つ目は、クライアントと話す中で中心から外れたことがあったら、恥じたり逃げたりせずに正直に認め、そのこと自体を率直にクライアントとの話題に取り上げることが大事であるということである。クライアントと話すというのは、のび太にひみつ道具を使うこと、中心から外れるというのは、のび太がひみつ道具を悪用して成長が見られないことであると考えられる。ドラえもんの短編は、のび太が何かしらの失敗をしたというところで終わることが多い。つまり、外れた(のび太が失敗した)ことをドラえもんが認めず、話題に取り上げることがないのかもしれない。これは、ドラえもんの欠点の1つであると言えるだろう。

4章 クライアントの感情に着目したカウンセリングマインド

山崎(2020)は、クライアントの感情の反映と明確化に着目して、カウンセラーのあり方について述べている。クライアントは心理療法の場を訪れるまでに、自分自身の問題解決に至らなかった苦しみを抱えていることが多いため、クライアントの発言は質問の体でも自身の何かしらの感情(不安やカウンセラーに対する不信感、依存願望など)を抱えていることも多い。クライアントの感情に触れることは、効果的な援助関係を築き、クライアントの自己理解に向けた探求を自由に進める手助けとなる。この観点から「ドラえもん」について考えると、林(2023)が述べているように、ドラえもんがいない世界線ののび太は一般的な見方をすると苦しみを抱えており、のび太自身の問題を解決する手助けとしてドラえもんというセラピストがいるのが妥当である。ここで、前述にあった感情の反映と明確化という観点から考察をしてみる。感情の反映とは、クライアントの言葉をそのまま借りて返すことであり、単純で基本的な技法であるからこそ、心理療法の場にあるの

が望ましいとされている。また、感情の明確化とは、クライアントが語っていないことを読み取ることであり、セラピストがクライアントの抱いている気持ちをよりの確に返せたときに2人の心理的距離が縮まるのである(山崎, 2020)。この点について考えると、例えば「おかし牧場」(大全集7巻)でのび太が「なぜだ!!なぜおかしは食べるとなくなるのだ!!」とドラえもんに言った。これは、チョコレートがなくなるという「不安」を投げかけていると考えられる。これに対しドラえもんは「ずいぶんあたりまえのことをいっしょうけんめいしゃべるんだね、きみは。」と言喋り、ひみつ道具を取り出した。この会話の流れが「ドラえもん」の中では一般的であり、のび太が言ったことをそのまま返すことをドラえもんがしているシーンを見たことがない。では、感情の明確化についてはどうだろうか。「ジャイアンシチュー」(2012年2月10日放送)の中で、ドラえもんは、泣いていて何を言っているのかわからないのび太の発言から、ジャイアンの料理を食べるのが嫌だと読み取ることができた。したがって、ドラえもんには、クライアントの抱いている気持ちをよりの確に返す力をもっているのかもしれない。また、山崎(2020)によると、感情の明確化は、感情の反映に比してクライアントの内面により深く近づこうとする働きかけであり、クライアントの感情とかけ離れた場合逆効果になる。この章の最初に述べた通り、のび太自身が何か気づけるのは3割ほどであり、その原因としてドラえもんがのび太の感情とかけ離れている支援をしていることが挙げられるかもしれない。また、クライアントは1つの感情だけを抱いているとは限らず、複数の異なる感情を抱いており、葛藤やアンバランスさが見られる場合もある。そのため、ポジティブな感情表現を促すのが正しいとは限らず、その感情を促すことが適切かどうかを援助する上で見極める必要がある。この観点から、「しずちゃんさようなら」(大全集8巻)を考えてみる。のび太は、将来しずかちゃんを幸せにできるか不安だとドラえもんに相談した。そして、泣きながら「好き!好き!大好き!あの子がいるからぼくは生きていけるんだよ」と言った。これは、のび太が複数の感情(悲しみと希望)を抱いていて、自分は情けないけどしずかちゃんと結婚したいという対立する感情を抱いている。この話でドラえもんは「虫スカン」という、飲むと皆から嫌われる道具を出した。これは、のび太のネガティブな感情を促したと考えられる。そして、結果としてのび太はしずかちゃんに「あたりまえでしょ!お友だちだもの!!あなた弱虫よ!!先生にしかられたぐらいで…」と怒られたが、2人の友情をより一層深める結果となった。まとめると、ドラえもんは感情の反映をせず、感情の明確化をしようとするあまり、のび太との感情が離れて彼の内面に近づけていないということがあると考えられる。

5章 ドラえもんの傷を癒すのはのび太?

林(2022)は、他者を援助するカウンセラー自身のケアを誰がするのかということ「傷ついた癒し手」という言葉を使い述べている。横山(2009)によると、のび太とドラえもんの関係は、家族や兄弟、生徒と先生のように様々な関係であると述べている。そして、こ

の関係は逆転することもある。つまり、ドラえもんの「傷ついた癒し手」は、クライアントであるのび太になる場合がある。例えば、「好きでたまらニャい」(大全集1巻)で、のび太はドラえもんの恋愛相談にのった。その中で、「いちばんいけないのはじぶんなんかだめだと思ひこむことだよ。自信を持て！ぼくは世界一だと！」と発言している。すなわち、のび太はドラえもんに対して、深刻な心理的問題があるならそれに向き合い克服すべきだと促している。このことから、普段のび太を援助することが多いドラえもん自身も援助が必要な危機的状況になることがあるといえる。また、林(2022)によると、傷つきを考える上で、現在どのように影響しており、その影響がどのような形で表れているかという観点を持つことが重要である。その表れ方には「障害型」という「傷つきによるなんらかの障害が慢性化していたり、再発を繰り返していたりする状態」と「最適型」という「傷つきによる障害から回復して、自分自身の傷つきの克服や回復の体験から、心理援助者としても成長を遂げて、自分自身の傷つきをクライアントの回復促進にいかせる状態」の2種類がある。ドラえもんは製造された時点でネジが1本とれてロボット学校で周りについていくのが難しかったり、ネズミに耳をかじられて耳を失ったショックで体が青色になったりした(「ドラえもんが生まれ変わる日」2007年9月7日放送)。つまり、誕生した時点で能力が周りより劣り、その後耳を失い体が青くなるという傷つき障害のようなものを持っている。よって、ドラえもんは「障害型」であり、傷つきによる何らかの障害が慢性化して再発を繰り返すため、のび太と立場が逆転することがあるのかもしれない。

6章 カウンセラーとしてあるべき態度

吉井(2015)は、様々な心理療法に通ずるカウンセリングをする上で大事なことを12個挙げている。例えば、「目を使って聴く」という身体言語(ボディ・ランゲージ)はその人の心理状態の理解の促進につながる。また、「こころの波長を合わせる、波長をずらす」という相手の声や雰囲気に合わせて話すことも挙げている。のび太がドラえもんに話すときも身体言語があり、ドラえもんもそれに対して何かしらの表情を見せている場合が多い。これらに加えて、「話されなかったことを想像する」というクライアントが話さなかった、割合の少ない方に潜んでいる意味を考えながら聴くということも重要である。ドラえもんは、「心つき出ししゅ木」という善の心と悪の心を具象化できる道具を用い、のび太自身が話さなかった心に注目したことがある(「きれいなテストにガ〜ンバ…」大全集14巻)。また、「さりげなくわらってはいるが…、きみの気持ちもどんなにきずついたか、ぼくにはよくわかる。」というような言葉を発したことがある(「ロボ子が愛してる」大全集1巻)。これらの点から、ドラえもんは「話されなかったことを想像する」という態度を示していると考えられる。他にカウンセリングをする上で大事なこととして、「肯定的に言い換える」という、否定的な見方を肯定的な見方に変えることが挙げられる。ドラえもんは、運が悪いのび太に対して「悪いことばかりつづくもんじゃないよ。まじめに努力していればいつか…夜は必ず朝となる。長い冬がすぎれば、あたたかい春の日が…」と述べ

ている(「アヤカリンで幸運を」)。この点から、日ごろから肯定的な見方をしていると考えられる。最後に、「意味を探し求める」ことも重要である。クライアントは、悩みに遭遇したとき漠然と感じていた「意味」を失い、新しい「意味」を創造する。その新しい「意味」をカウンセラーはクライアントと一緒に探すのである。「しずちゃんをとりもどせ」(大全集16巻)において、のび太はしずかちゃんと結婚できないとわかり生きる「意味」を失った。そこで、ドラえもんは「家庭科エプロン」という道具を出した。この行動は、家事を頑張っしてしずかちゃんを目を引くようにと、のび太に新しい「意味」を与えたと考えられる。ここまで、吉井(2015)が挙げた大事な点のうち、ドラえもんに見られるものを見てきた。逆に見られないものもある。例えば、「言葉を口に入れ、よく噛んで、腹に入れ、消化する」という相手の悩みを1つ1つ相手に確認して、自分自身との共通点を見つけるとことや、「自然に話したくなる質問の仕方をする」という Yes/No で答えられない質問をすることで相手の主体性を出すことなどが挙げられる。

7章 まとめ

ドラえもんは、のび太が失敗したことを話題にあげない点、感情の反映をせず感情の明確化をしようとするあまり、のび太の感情とかけ離れ彼の内面に近づけていない点、相手の悩みを1つ1つ相手に確認して自分自身との共通点を見つけていない点、Yes/No で答えられない質問を投げかけていない点が問題であると考えられる。また、「障害型」であり、傷つきによるなんらかの障害が慢性化して再発を繰り返している。これらが悪い点といえるだろう。

クライアントの発言から底に隠れているかもしれない複雑な感情を精緻に捉えようとする点、感情の明確化をする点、話されなかったことを想像することなどから、クライアントであるのび太の気持ちを読み取ろうと頑張っているのがドラえもんの特徴と言えるだろう。また、身体言語を利用し、目も使って相手の話を聴き、相手の雰囲気に合わせて話すこともしている。そして、肯定的に言い換える、意味を探し求めるといった行動もとっている。これらが良い点であると言えるだろう。

いかがだったでしょうか。非常に読みにくく堅苦しい文章であり、他の方の作品と比べると「ドラえもん」や藤子作品の要素がどこにいったのかと思ってしまう文章だったかもしれない。ここまで読んでくれた方に感謝を申し上げたい。最後に！学問とは先生から言われたことを暗記するのではなく、習ったことを自分の興味のあることや世の中のためになることと関連づけて考えるものであると私は思う。ドラえもんにはひみつ道具があり、これを実現するにはどのようにすればいいのかを日々研究している人がいるだろう。このようなことを言いたいのである。だから、今回私が書いたようにドラえもんを作品として見るのではなく、身の回りのことや学校で学んでいること、別の趣味と関連づけて考えるなど「作品を超越して」捉えるのはいかがだろうか。

【参考文献：論文と書籍】

- 畑中 千紘(2009). ドラえもんにみる発達障害の心理療法--世界に主体が生まれるときこころの科学、(148)、124-131 日本評論社
- 林 智一(2023). ドラえもんに学ぶケアするものこころ—心理臨床学的視座— 香川大学教育学部研究報告、
- 横山 泰行(2005). ドラえもん学 PHP 研究所
- 安東 未廣(2021). 学校カウンセリングにおける傾聴技法の意義の検討、宮崎国際大学教育学部紀要『教育科学論集』第 8 号 (2021) 1-8 頁
- 今田 雄三(2020). 心理支援者の面接における「基本のキホン」を考える、鳴門教育大学研究紀要第 35 巻 2020
- 山崎 理央(2020). 心理療法における基礎的なコミュニケーション技法：感情に触れる、福山大学人間文化学部紀要第 20 巻
- 林 智一(2022). 心理援助者養成教育における「傷ついた癒やし手」というジレンマを指導者はどう考え、いかに対応するのか—文献展望をもとにした—考察—、香川大学教育 研究、
- 横山泰行(2009). 人生に必要なことは、すべて「ドラえもん」が教えてくれた。文庫ぎんが堂
- 吉井 健治(2015). カウンセリングの基本的技法——相手のこころに近づく聴き方 十二の技 ——、鳴門教育大学研究紀要第 30 巻

【参考文献：マンガとアニメ】

- 藤子・F・不二雄(2009). 藤子・F・不二雄大全集ドラえもん 1~20 巻 小学館
- ドラえもん：「ジャイアンシチュー」、テレビ朝日、2012 年 2 月 10 日放送.
- ドラえもん：「ドラえもんが生まれ変わる日」、テレビ朝日、2007 年 9 月 7 日放送