

# 心理に寄り添う技術の選択

## 1. 技術のボトルネック

近年、心理カウンセリングに取り組んでいる。私は幼少の頃から科学技術を第一に信奉してきたが、技術を進めるためにボトルネック・・・心理に取り組む必要が生じたためである。

原子力の高経年化技術評価と補修技術を中心に20年以上を過ごし、これまで価値観の似通った関係者と仕事をしてきた。そこでは技術的に妥当で現実的な内容なら自動的に採用されて実行されていた。進捗の遅れは基本的に情報の共有で解決できた。

ところが、最近の技術開発の仕事で、データがあるのに進捗しないという事態に遭遇した。私は詳細に、論理的に、先方の負担が増えないように対策を考えてお伝えするよう努力した。

しかし、結果はさっぱり進捗しなかった。

原因は対策の中身ではなく、対策が実行されていないことにあった。先方は内容に依らず実行するのが嫌なのである。だとすれば、これはもはや技術の問題ではない。

しかし、逆説的であるが技術以外の問題で技術的結果が出ないのであれば、結果が出るように技術以外の対策を打つ責務が技術者にある。

そこで技術を一旦横に置き、心理カウンセリングの門を叩き、これが心理カウンセリングの事始となった。

## 2. 心理カウンセリング

心理カウンセリングのポイントは深い共感にある。例えば、「私は自殺したい」という深刻な相談者が来ることも考えられる。理系の発想では「まだ将来の希望はある。家族が悲しむ。だから自殺はやめろ」と説得や説明をし、相手を「正しい状態に」引き戻そうとする。

ところが当然効果のあるべきこの方法は現実には効果が薄い。

一方、心理カウンセリングでは自殺したい気持ちに共感し、相手の気持ちに寄り添っていく。

ここで大抵のカウンセリング受講生は疑問を持つ。自殺したい気持ちに「自殺したいんですよね。つらいですよね」と共感することで相談者は自殺してしまうのではないかと。

ここで重要な点は「自殺をしたい」という気持ちは本物で、それ自体は否定できない事実という点である。カウンセラーは依頼者の思いを受容し、次にその気持ちの出所を捜すステップに進んでいく。そうすると、自分はだめなやつだ、なぜなら仕事をへまばかりしている、といった原因にたどり着く。ところが更に内容を具体的に聞いてみると「へまばかり」は何度か叱られた経験による思い込みで、実際は普通に仕事ができたりする。カウンセラーは相談者の鏡となってこういった事実を写し出す。思い込みに気づけば相談者の考え方は自然に変わっていく。

## 3. 技術の心理カウンセリング

ここで技術系たる私は更なる疑問を持つ。「この技術的対策は嫌だ」という相談者が来たとき

る。しかし、これには物理現象が絡んでいる。嫌だといっても物理の法則が変わることはない。心理カウンセリングで技術的な悩みを聞いても現実には機能しないのではないか？

技術課題を取り扱っている心理カウンセラーは基本的にいないため、以下は私の意見であるが、心理カウンセリングは技術にも適用できる。すなわち、心理に寄り添うように技術を選択することは可能だと考えている。

物理法則の制限があっても機能性化された技術的目標を達成する方法は沢山ある。中には多少効率が悪くても目標を達成できる方法もある。私たちは無意識に（自分にとって）ベストな対策を採用すべきだと思い込んでいる。しかし、ベストな対策が進まないのなら、「その対策は嫌だ」という事実を受け入れ、少々効率が悪くても、合格点内で相談者の好きな方法を選んで頂いてもよいではないか？

嫌だと思う原因は「これまでと違う方法ではやりたくない。装置がない。上司に説明してしまった。」などがある（なお、それら自体に良い悪いはなく、これからを考えるための事実過ぎない）。そこでさらに具体的に内容をお聞きし、選択肢を浮かび上がらせていく。物理法則に従いつつ、どれだけ沢山の技術の選択肢（代替案）を用意できるかが、通常の心理カウンセリングにはない技術のカウンセリング独自の部分であり、カウンセラーの技術力の発揮しどころになる。

#### 4. 一般の方への専門技術の説明

最近是一般の方に原子力・放射線の講演などをする機会にもカウンセリングの視点を取り込んでいる。まず、参加者が嫌だ、不安だと考えているのであれば、その気持ちに共感していく。

この講演は最初、恐怖を感じたことを覚えている。恐怖を覚えるのは「説明が受け入れられなかったらどうしよう。感情的に原子力反対を推進する結果になったらどうしよう。」と自分の利害を心配しているからである。

しかし、そもそもカウンセリングは徹底的に相談者の視点に立つ。具体的には、カウンセラーの利害や価値観はオフにした相談者の気持ちの受容である。受容により相談者とカウンセラーの間に絶対的な信頼関係が生まれる。いわゆるラポールである。この関係構築が「自殺したい」という相談でさえも解決に向けて相談者とカウンセラーと一緒に歩んでいくことを可能にする。それと同じで、技術の課題ではラポール構築の後、技術的な選択肢にも従いながら解決に向けて一緒に歩んでいくことになる。

なお、これまでのところ講演後のアンケート等では、情報を素直に聴けたという意見はあるが、反原発を確信したと言った意見は見当たらない。気持ちに寄り添うことで、技術的に共有したい情報が共有でき、一緒に未来を考えていくことができる実感を得ている。

#### 5. これから

ディベートで相手を論破することはできる。ところが「勝ち」は、一緒に未来を作っていくた

めの協力を破壊する。こうした振り返れば分かる事実を受け入れられないのも私たちの心理の一面である。

議論の目的は「勝つ」ことではなく、目指す未来を作るための調和関係を得ることにある。

「心に寄り添う」選択肢は技術力の新たな形の一つだと私は考えている。

※2012年8月29日 保全学会誌「心に寄り添う技術の選択」を改訂



技術士（原子力・放射線）、大阪大学大学院（工学）招へい准教授、  
工学博士、エンジニア・コンサルタントなど

1965年 出身：兵庫県姫路市

亀山 雅司

背景：姫野フォトオフィス (<http://himeno-st.com/>) 「飛行機雲  
と青空」（フリー素材）を使用させて頂きました。