



なぜ人は自分を責めてしまうのか

2026年4月26日（日）10：00～16：30、出島メッセ長崎にて、信田さよ子先生をお招きし、研修会を開催いたしました。

第1部では、信田さよ子先生による基調講演、第2部のシンポジウムでは、指定討論者として信田先生、シンポジストとして加来洋一先生、中田慶子さん、久持修氏にご登壇いただきました。

当日は県内外より、約120名の方にご参加いただきました。ご登壇いただいた先生方、ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。



参加者の方々の感想

今回の研修会では「自責感」という言葉が一つのキーワードとなっていたように感じます。今回の研修会を通して自然と今関わっているクライアントの方々の顔が浮かんできました。まだ私自身臨床経験も少なく、関わったクライアントの数自体も少ないのですが、支援をする中で「あなたは悪くないのにな」と感じるような方々が多くいらっしゃいます。

その中でも信田先生の「自分を責めることは究極の合理性」といった言葉が強く印象に残りました。過度な自責の背景にはそうならざるを得なかった状況があるという視点の大切さを学ぶことができたように思います。支援する側としてはクライアントのその過度な自責感を「それは違うんだよ」と言葉をかけてしまいたくなる気持ちもありますが、大切なのはまずはその人の立場に立ち、なぜその人がそう考えるようになったのかを一緒に理解していくことだと感じました。その人の視点に立つことを意識し、クライアントの味方であることを心に留めておきたいです。

(20代女性・公認心理師)

<第1部 信田さよ子先生 基調講演によせて>

“「一番弱い人の立場に立つ」” なんと力強く胸に沁みることばでしょう。日々の臨床の中で、あれこれと援助の仕方を考え惑う私にとって、信田先生の一言は、「眼の前のこの人のために、いま私にできる最善のことをしましょう」と、シンプルな答えを示してくれました。

虐待やDV、依存症問題など、多くの弱い立場の人たちは、自分を責め否定しながら生きています。どうしようもない悲しみや傷つきを抱えた人たちが、支配や自責感を手放して自らの尊厳を取り戻すには、援助し伴走する側の私たちもまた、弱い人に寄り添い、徹底して守るという強い信念と覚悟を持たなくてはならないことを学びました。

さて私には、眼の前の人を守る強い信念と覚悟はあるのだろうか？突きつけられた問いと信田先生の熱い教えを胸に、明日からの臨床に向き合っていきたいと思います。

(50代女性・公認心理師/臨床心理士)

私は信田先生の大ファンです。大学院時代、依存症とその家族を研究する中で出会った、「現在の自分の生き辛さが親との関係に起因すると認めた人」という先生のACの定義にとっても感銘を受けた一人です。今回の研修で、自責することが、理不尽な環境で生き抜く術であることが分かりました。そして、自分を責め、アディクションが苦しみから一時的に解放される手段であった方々にとって、同じ痛みを持つ仲間と出会い、自分を承認し、自分の有用感を徐々に得ていく「自助グループ」の力に深い希望を感じました。

シンポジウムでの、不適切な養育環境から起こる様々なアタッチメント行動についての加来先生のお話はとても興味深かったです。どの行動も自分を守り、生き延びるための行動であり、学校で「困った子」に見える行動をとる子も、実はそうやって必死に自分の心を守っているのかもしれない。

(50代男性・公認心理師/臨床心理士)

