秋田県立大学総合科学研究彙報　第22号（2021）：33－38

相談支援におけるタロットの活用

渡　部　昌　平[1]

占いあるいは占いにまつわる商品は一兆円産業にもなるという（種田, 2001)。日本社会においてテレビや新聞、雑誌などあらゆるところで占いが見られることを指摘するものは他にも多数ある（例えば都築・阿部, 2002など)。松宮・大野（2008）は特に女性で年齢が低いほど手相や占いに肯定的であると指摘し、江間・横田（2006）は18歳以上の女性の７割以上が占いを信じると述べ、鳥山（2002）も女子学生の６割以上が占いを信じるとする。

このように特に女性に人気がある占いの機能として、松井・上瀬（1994）は「楽しい」「好き」といった娯楽的機能、「コミュニケーションに役立つ」といった関係促進機能を指摘する。福田（2007）は娯楽性（娯楽、コミュニケーション・ツール）のほか、不確定性の低減（性格の把握、精神安定、行動指針)、気休めという要因を挙げる。また上田（2016）は「占いは信じないが占い情報は受容する」傾向が進行しているという。

一方、木村（2017）は悩みを抱えていながら相談に来ない学生の存在を指摘する。例えば大学の学生相談室では、山口・梅木・廣瀬（2018）は１学年240人定員の大学で年間74件（実数で17人）の相談を行ったこと、小川・松本・橋本（2019）は同じく１学年240人定員の大学で年間93回（実数で34人)、前年度は127回（実数で24人）の相談を行ったことを報告している。相談割合は実人数を分子にすれば1.8%～3.5%に過ぎない。日本学生相談学会（2019）による報告でも、2018年度における大学での来談率は4.5%（短大で8.8%、高等専門学校で10.9%）となっている。すなわち多くの大学で学生に対して相談支援サービスを提供しているものの、必ずしも多くの学生が利用しているとは言えない状況にある。高野・吉武・池田・佐藤・長尾（2002）は「利用時の対応の不安」や「実際的な面でのハードルが高い」といった「行きにくい感じ」が利用を思いとどまらせたり、そもそも「援助資源として思いつかない」といった点が実際の来談行動を抑制することを指摘する。

一方、佐藤（2019）は「心理療法にとって、クライエントが自己に関する情報や感情をカウンセラーに開示することは、重要かつ中心的なことである」とし、葛西・徳永（2003）を引用して「これは効果的な心理療法にとってはなくてはならないものである」とする。しかしこの自己開示こそが「利用時の対応の不安」や「実際的な面でのハードルが高い」という面につながっている可能性がある。

もし占いが自己開示の必要がないためにハードルが低いとするならば、これを相談支援に活用することはできないだろうか。占いはナラティブ／社会構成主義カウンセリングでいうところの「外在化」（問題は運命であり、クライエントではない）がなされており、これがクライエントから見ればハードルの低さとなるかもしれない。加藤（1998）は自分で考えることに苦手意識を持つ中学性の存在、岡村・松島・矢野（2005）は自分で考え解決することが苦手な学生の増加を指摘しているが、自分について考える必要があるカウンセリングに比べると自分について考える必要がない占いのほうがハードル

[1]総合科学教育研究センター

が低いのかもしれない。

例えば依田（2014）は、精神病レベルでないがコミュニケーションが取りづらいクライエント（不登校の中学生、ひきこもりの成人男性、夫婦カウンセリング）にロールシャッハ・テストの結果を早いうちにフィードバックすることで、クライエントの内省が進んだことを紹介している。内省の前に何らかの「結果」があったほうが、内省が進みやすいという指摘である。キャリア支援においても、職業興味検査や市販のアセスメントを事前に受けさせてから相談を行う現場も多いことだろう。ここで重要なのは自己開示ではなく「内省が進むか否か」という点である。クライエントの内省が進まないのであれば、相談機能を持っているとは言えない。

そこで本研究では、占いの中でも特殊な計算等が不要であり、カードごとに特定の意味があるため、占いの初心者でも具体的な結果を得られやすいタロットを用いることとした。タロットには中世的な絵が描かれており、投影法のように非構造的で曖昧な刺激としても活用が可能である。こうしたタロットを活用してクライエントが支援者に自己開示をせずとも自らを内省できるか、すなわちタロットに相談支援の機能を持たせることができるか、探索的に検討することとした。

方法

問題を抱える若者にいきなり試行するわけにはいかないので、クライエント役を特に問題を抱えていない大学教職員とカウンセラーに依頼した。×年×月に、タロットを用いた内省に了承してくれた３人のクライエントに対して、相談支援を実施した。相談支援は途中で止めてもよいこと、研究への協力は任意であり実施後にも断ることができること等を事前に説明し、了解を得た。

手続きとして、タロットの束から未来を示す１枚のカードを提示してからそのカードの意味を説明して内省してもらい、クライエントと一通りの解釈をしてから「選択されたカードでピンと来たところ、気になるところ」を投影法のように説明してもらうこととした。なお時間と手続きを簡略化しクライエントの負担を最小限とするため、タロットはいわゆる大アルカナ22枚に限定して実施した。相談内容は一切録音しておらず、以下の記録は相談終了後の著者の記憶から再構成した。

結果

（１）占いを（ある程度）信じるＡさん（30代女性、事務職）

(a)過去の占いやカウンセリング経験・払ってもいいと思える金額：

過去に占いやカウンセリングの経験なし。払ってもいいのは3000円まで。

(b)相談内容：

（しばらく迷い）漠然と将来全般で

(c)タロットの結果：死神（逆位置）惰性、睡眠、無気力、茫然自失、夢遊病、失われた希望

(d)相談経過：

「正位置でも逆位置でもあまりいい意味じゃないですね」というコメントがあったので、放っておくと将来こうなるかもしれないから準備した方がいいという注意喚起かもしれないし、あるいは既にあなたにこういう面があることを指摘しているのかもしれないと解釈を提供。解釈について「仕事中、特に昼食後に眠くなることがあるし、仕事で無気力になることはある」「特に夜に将来どうなるんだろうと漠然と不安になることがある」と話す。将来的にそうした不安にならないようにするにはどうすればいいと思うかと確認したところ「いまちょっとやりたいと思っていることがあるので、そうした目標を持つのはいいと思う」とのこと。また眠さや無気力について確認したところ「何をしている訳ではないが夜寝るのが遅くて、朝が早い」「夜はネットやテレビを見ている」とのことだったので、朝にネットやテレビを見ることを提案し、「朝の時間を有効活用して、早く寝るようにする」との発言を得る。

また死神のカードの図柄で気になるところを指摘してもらったところ、「黒い色の鎧に不安を感じる」「その他は特に気にならない」とのことだったので周りに黒い色のものを置かないことを提案し、逆に「白や、青や緑などの自然

色」だと不安を感じないとのことだったのでそれらの色を身近に置くように伝えた。実施時間は15分程度であった。

(e)今回の経験での考え方の変化：

話をしていく中で、改めて自分に意識を向けたときに、気づいたことや小さなことから変えられそうだなと思うところがあった。

(f)感想：

面白かった。普段意識していないことが意識されたように思う。占いが好きな女性は多いし、女性は特に「話を聞いてもらいたいが、アドバイスが欲しい訳ではない」ということも多く、タロットのような形で自分の意識を改めて確認する行為は効果的かもしれない。

（２）占いを（あまり）信じないＢさん（40代男性、カウンセラー・研修講師）

(a)過去の占いやカウンセリング経験・払ってもいいと思える金額：

カウンセリング経験はあり。占い・カウンセリングとも5000円まで。占いで一般的な解釈を聞くだけであれば無意味だと思うし、運勢（未来の話）はどこまで本当か疑わしく思う。

(b)相談内容：将来の仕事・収入

(c)タロットの結果：戦車（正位置）まさかの時の救助、援軍。摂理。戦争。勝利。無礼。復讐。トラブル。

(d)相談経過：

これらについて将来起こるかもしれないし、既に兆候があらわれているかもしれないがどう思うかを確認したところ、「所属団体の仕事は（コロナの関係で）ほぼ止まっている状態だが、別団体の電話相談の仕事が入ってきている。ある意味で援軍かもしれない。電話相談の仕事は将来的に縮小することになっているが、今の参加者が高齢ということもあり、まだ若い自分への仕事は増えている。当面は所属団体と電話相談の二本立てで仕事を進めたいと思っている」とのこと。戦争・勝利について聞いてみると「所属団体と電話相談以外の仕事は１年かけて整理しようと思っていて、これから引継ぎをしていく。その際に、引き留めもあるかもしれないが、自分としては自分の意見を通していきたい」とのこと。無礼・復讐・トラブルは「仕事を突然辞めるのではなく、時間をかけて引継ぐことでトラブルにならないように考えている」。

戦車のカードで気になったところ・興味を引いたところは「椅子の上の人は、白と黒の動物を従え、権謀術数の結果として高い地位に就いたような印象がある」「自分であれば卑怯な手は使いたくない」。黒い動物が権謀術数のイメージとのことで「自分が上司だったら、自分を昇進させようとする黒い部下に対して「そこまでやらなくていい」と言うかもしれない」とのこと。15分程度で相談を終える。

(e)今回の経験での考え方の変化：

今回のようなやり方であれば「確定した未来を断言される」というよりも「今後の未来のためにこれからどうしていくか」を内省できるので、特に自分について話せない人にはいいかもしれない。

(f)感想：

自分はしゃべりたいほうなので、もっと長くてもいい。占いとは「占い師が、将来を確定的に言い切るもの」と思っていたが、今回のように「将来のためにこれからどうしていくか」を考えていくものとすれば、占われる側の内省にも効果があるのではないか。タロットを用いることで（カウンセリングと比べて）参加の敷居が低くなり、支援者との関係形成も早まるような印象がある。語りのきっかけとしてタロットを使うのは、特に自分について話すのが苦手な人、例えば小中高生や上下関係が強い職場の部下などに対して有効かもしれないという印象を持った。

（３）占い・心療内科経験のあるＣさん（40代、キャリアコンサルタント・研修講師）

(a)過去の占いやカウンセリング経験・払ってもいいと思える金額：

占いは3000円くらいまでならば払う。占いの他に特別な体験があれば（例えば手料理つき）もう少し高額でもOK。カウンセリング（心療内科）を受けたことは、20代前半に一度。ろくに話を聞かれず薬の処方だけだったので、他人に話しても仕方のないことだと諦めた。以来、受けたことはなく、受ける気もしない。

(b)相談内容：将来の仕事

(c)タロットの結果：星（逆位置）傲慢、不能
(d)相談経過：

カードについて考えたことを聞いたところ「今年からのやりたい方向がチャレンジングなもので、周りから『できるの？』『偉そうに』と思われているかもしれないし、自分でも不安を感じている」とのこと。そうした周囲の考えや自分の不安にどう対応できそうかと確認したところ「周りの人たちはそう思っていてもたぶん言わないし、思われても気にせず進むしかない」とのこと。自身の不安については「新規開拓をしていきたいが、コロナの影響で人に会うこともできないし、今は仕方がない」。

星のカードでピンと来たところ・気になるところを聞いてみると「黄色い星」そして「泉から水が落ちてくるところ」（※筆者注：逆位置なので）とのこと。星はきらきらした感じで「自分から周囲の人にきらきらした星（のようなもの）をプレゼントしたい」。泉から落ちる水は「横に人もいて、自分が落ちる不安」。普段の生活でも「歩くと転ぶのではないかと不安で、跳び箱も怖くて飛べない」とのこと。そうした不安への対応としては「小さい頃はタオルを抱えていたが、今は猫の写真を見たり猫を抱いたり」。外（猫以外）では「外で歩いているときにハーブなどがあると触ったりにおいをかいだりする」とのこと。ネコ（の写真）やハーブの積極的利用を推奨した。

(e)今回の経験での考え方の変化：

特に変化はない。トータルで前向きな気持ちになったので、受けて良かった。過去に心理療法を受けた時は数ヶ月後に会社を辞めて留学したので、心理療法を受けるほどの相談や悩みではなかったのかもしれない。

(f)感想：

普段意識していない自分の考えを意識することができたような気がする。図柄について考えるのは、なかなか難しい。普通の占いのように自分の性格や未来を言い切るのではなく内省させられるので少し疲れた感じがするが、占いと違って自分ができそうなことを言ってくれるという点は良かった。娯楽的要素があってカウンセリングより入りやすいのではないか。

考察

占いは、支援者がクライエントのパーソナリティを変容させる、あるいはクライエント自身が自己開示をして内省をするというよりも、占いの結果を中心としてクライエントと支援者が存在するという形式（支援者は出たカードの意味を伝える）なので、支援者がクライエントと対等の立場で話を進めさえすれば、クライエントの語りが促進される可能性がある。これはナラティブ／社会構成主義アプローチにおける外在化に似ているうえ、支援者の存在すら外在化されている。それゆえクライエントからすれば自己のパーソナリティに焦点が当たることなく参加しやすく、語りやすいのかもしれない。また娯楽性・気楽さなども感じられるのかもしれない。占いの上で支援者が「アドバイスを与える立場」ではなく友達同士のように対等な関係であることで、松井・上瀬（1994）が指摘するように占いの娯楽性・コミュニケーション機能が発揮されるのかもしれない。

例えば A さんの感想に顕れているように、A さんは「相談して解決してもらった」という意識は持っておらず、「普段意識していないことが意識された」「自分の意識を改めて確認した」と表現しているとおり「自分で自分を意識した」と感じている。支援者の存在は外在化されているのである。

実は占いのクライエントは問題を指摘されることを求めているのではなく、自分のことを誰かに理解・共感して欲しい（アドバイスは要らない）と思っているかもしれないのであり、こうしたハードルの低さは新たなクライエントの取り込みを可能とするかもしれない。B さんが言うように、上下関係がある中では話せないクライエントが、話すきっかけとして活用可能かもしれない。

また C さんが指摘するように、タロットの投影法的活用はクライエントによっては困難な場合もあるかもしれない。言語化が苦手な場合、内省が苦手な場合などクライエントによって柔軟に対応する必要がある。

さらに、こうした技法は支援者からの指示や

解決提案が見えにくい故に、受動的なクライエントにとっては何度も繰り返し占いに頼る可能性があるかもしれない。実際、今回相談支援を提案した人の中には「占いを信じていても信じていなくても、支援者がかける言葉に今後の行動が影響されるかもしれない（から断る）」という理由で断った人もいた。

今回実施した3つの事例ではそうした傾向は見られなかったし、上田（2016）が主張するように「占いは信じないが占い情報は受容する」人ばかりであれば特に問題はないかもしれないが、相談支援に関する倫理を明確化し、事前にクライエントに十分な説明をするなりの態度や姿勢が必要であろう。実はタロットの各カードの意味は、幸運（あるいはいい気持ちになるもの）と不運（あるいは嫌な気持ちになるもの）またはその両方が含まれているものが多く、誰もがどこか当てはまることが多い。いわゆるバーナム効果によってクライエントの語りが引き出されていることは否めないが、外から与えられた言葉（自分の内から発せられているわけではない言葉）を使って自己を振り返るという行為は、クライエントの新たな語りを生み出す可能性がある。

ともあれタロットを媒介としてクライエントの語りを引き出す技法は、クライエント参加のハードルの低さや娯楽性など一定のメリットがあり、クライエントに事前に十分な説明をした上でクライエントが了解して実施するのであれば、今回の事例のように一定の効果が見込めるだろう。タロットに限らず、心の問題解決のための入口になるものは、カウンセリングでよく用いられるクライエントの語りによる自己開示という手法以外にもカードソートやライフラインなどのように数多くあり得るということかもしれない。タロットがカードソートやライフラインと異なるのは「言葉が外から与えられる」すなわち事前に一切の自己開示を必要としない点であり、こうした差異については改めて検討する必要がある。

参考文献

江間孝子・横田由美子（2006）．占いニッポンどこへ行く　AERA2006.2.27号，pp.46-52.

葛西真記子・徳永啓牟（2003）．カウンセラーの「適切な自己開示」に関する研究－試行カウンセリングを通して－　鳴門教育大学研究紀要，18，pp.67-75.

加藤明良（1998）．中学性の科学リテラシーの現状と課題（その１）：概念地図作りと課題学習の実践を通して　日本科学教育学会研究会研究報告，12（4），pp.13-16.

木村真人（2017）．悩みを抱えていながら相談に来ない学生の理解と支援－援助要請研究の視座から－　教育心理学年報，56，pp.186-201.

松井豊・上瀬由美子（1994）．血液型ステレオタイプの構造と機能　聖心女子大学論集82，pp.89-111.

松宮朝・大野出（2008）．占い・おみくじをめぐる学際的研究　愛知県立大学文学部論集（社会福祉学科編），57，pp.99-115.

日本学生相談学会（2019）．2018年度学生相談機関に関する調査報告　日本学生相談学会

小川歩・松本恭実・橋本和幸（2019）．2017年度の学生相談室利用状況　了徳寺大学研究紀要，13，pp.1-5.

岡村修司・松島勇雄・矢野米雄（2005）．逆ポーランド記法を対象とした問題解決型学習支援システム　日本教育工学会論文誌，28（3），pp.183-192.

佐藤修哉（2019）．カウンセリング場面を想定した場合におけるクライエントの自己開示－性別と神経症傾向に着目して－　長野大学紀要，41（2），pp.35-43.

高野明・吉武清實・池田忠義・佐藤静香・長尾裕子（2002）．学生相談機関への来談学生の援助要請プロセスに関する研究　学生相談研究．35．pp.142-153.

種田博之（2001）．占い師の特徴－現代日本社会における「自発」－「体系的知識」型への傾性－　産業医科大学雑誌，23，pp.263-276.

鳥山平三（2002）．大学生のライフ・スタイルと価値志向　大阪樟蔭女子大学　人間科学研究紀要，1，pp.53-67.

都築舞子・阿部耕一朗（2002）．再生される世界－「占い」と「占い師」の役割をめぐる一

考察－　広島修大論集，42（2），pp.333-352.
上田弓子（2016）．現代日本の占いの分類と機能　教養デザイン研究論集，9 ,23-42.
山口季音・梅木幹司・廣瀬春次（2018）．学生相談室報告（萩本校）：平成28年度の利用状況　至誠館大学研究紀要，5，pp.181-184.
依田尚也（2014）．ロールシャッハ・テストのフィードバックに関する研究：我が国におけるこれまでの研究と今後の課題　学習院大学人文科学論集，23，pp.67-89.