

『LGBTs への臨床心理学的支援 vol.2』

- 青年期における性指向のテーマについて -

梨谷 美帆 (カウンセリング・ラボ SORA)

樋口 亜瑞佐 (愛知教育大学心理講座)

Clinical psychological support for LGBTs in adolescent

Miho NASHITANI (Counseling Lab. SORA)

Azusa HIGUCHI (Department of Psychology, Aichi University of Education)

要約 本稿は、LGBTs に関する臨床心理学的支援をテーマに、青年期の同性愛当事者のケースについて、性指向におけるアイデンティティ構築の視点から検討することを目的としたものである。また、アイデンティティの構築過程における葛藤について、段階に応じた援助的アプローチについて述べる。性指向とは、性的関心や欲求の向かう対象を指し、本稿では青年期の同性愛当事者ケースにおいて、どのように当事者が性指向に関連する葛藤を体験し、その臨床心理学的援助のあり方をどう考えることができるのかについて、2つのエピソード事例をもとに検討を試みた。共通して、Th の多様な性に対しての肯定的態度やジェンダーニュートラルな姿勢は欠かせないものであったが、アイデンティティ構築の段階やセルフスティグマの強さによりアプローチのポイントが異なった。クライアントの自己受容のありようを見立て、次のステップに促進的な援助が必要であると考察した。

キーワード：LGBTs、性指向、青年期、同性愛、アイデンティティ、セルフスティグマ

1. 青年期の LGBTs

1.1. 児童・思春期との違い

青年期とは、Erickson, E.H. et al., (1959) によれば概ね中学進学後から大学卒業前後の約 10 年の期間を指す。この期間は、第二次性徴を含め、心身の成長や変化の著しい時期であり、アイデンティティの獲得と拡散とされる、心理社会的危機の第 5 ステージであることでも知られている。児童・思春期と比較して行動範囲も拡がり、進学や就職といった人生の局面を迎える中で、それまで以上に多くの価値観や考え方に触れる。ぼんやりと感じていた性違和について、ある種の自明性として受けとめられるようになったり、漠然としていたこれからの将来について、性違和を抱えて生きることの不安や課題を見越したりするようになる。日高 (2017) の報告によれば、「初めて自殺を考えた」というのがゲイ・バイセクシュアル男性の大規模調査から、平均 16.4 歳であることも明らかになっている。

青年期初期にあたる段階では、制服を身に着けるようになったり、保健体育のように男女別で受けたりする授業機会も増える。そのため嫌でも自身のあ

てがわかれた性を自覚することが日々のなかにあるため、ストレスの慢性的な蓄積は、それだけでなくも起きやすい。また、第二次性徴のピーク期であるため、精通や初潮のほか体のあちこちにセクシュアリティを孕む変容 (声変わりや乳房の膨らみなど、細部にわたる) があり、それに伴う苦痛を覚えやすい。LGBTs のうち、そうした変わりゆく不可逆的な自身の身体に対して拒否感や嫌悪感を抱いてしまったり、ときにはそうした変化をコントロールしようとして極力食べないようにして筋肉が削げることが期待したり、胸元にサランを巻いて体のラインを隠したりするようなケースも一定数存在する。

1.2. 青年期を取り巻く環境

青年期にあたる 18 歳が、民法改正に伴い、2022 年度からは選挙権をもち、成人適用年齢 (以下、成人) として認められる。成人として認められるということは、これまでは 20 歳から適用されていた戸籍の性別変更が 2 年引き下げられ^{注 1)}、これに関連して性別適合手術の開始年齢の引き下げも検討されることとなった (なお、ホルモン療法開始年齢は

現行のガイドラインでは条件付きで15歳に引き下げられている)。そのため早く身体的な性別適合を望む場合、成人に達する時点を逆算して(つまり18歳以前)早期からホルモン療法を希望する者が増えることが今後見込まれる。しかしながら発育途上の段階でホルモンコントロールをすることには多くのリスクが伴うため、慎重な見計らいが必要である。

また青年期を取り巻く大きなライフイベントとして成人式や就職といった、青年期から成人期に移り行く、節目や区切りを示すものがある。成人式という晴れの舞台には、集う多くが着物や袴、スーツといった慶事におけるジェンダー規定に則った正装をまとう。これに関連して枝川(2019)は、LGBTs当事者らが迎える成人時について「自身の成長を慶事として受け止められないことがある」ことを指摘し、それは「その感覚自体が負担であり、家族をはじめとする周囲の期待に添えない罪悪感を伴う場合もある」とも述べている。

そして就職活動にもLGBTsにとって避け難いものがある。例えば、就職活動にまつわるスーツのように社会的に規定された衣服は、セクシュアリティをなぞらせるスタイルで作られており、一部の業種を除き、スーツ着用以外で就職戦線に臨むことは憚られる。さらに面接で聞かれることの多い、入職後の人生設計などの質問といった(例:男性であれば、地方出張や海外派遣など遠方出向を望むかなどのほか、女性であれば妊娠出産後も職場復帰を考えるかなど)社会が要請するジェンダー役割を目の当たりにする瞬間も、就職活動のプロセスでは多く訪れる。青年期から成人期へ移行するときに、改めてLGBTs当事者は、これからの人生における自身のセクシュアリティについて、社会とどう擦り合わせるのか、あるいは社会を前にどう自分らしくありたいかを考える。そんなときに、いわゆる社会や世間一般的にいわれるような将来設計とのズレや、周囲からの偏見や排他的ともとれる言動に対し、LGBTs当事者らは自己嫌悪や卑屈さを賦活させてしまう。そのような抗いがたい機制を、本稿ではセルフスティグマと捉える。

2. セルフスティグマとLGBTs

かつてセルフスティグマとは、民族間における人種差別などでマイノリティにおける影響について説明される概念であった。だが、精神疾患患者が自身の疾患について当事者の立場から体験について

綴ったもの(Gallo,K.M.,1994)など、1990年代からはマイノリティにおけるメンタルヘルスとの関連の点で注目されるようになった。下津(2018)によれば、2000年代以降になると精神疾患患者のセルフスティグマに関する研究報告がそれ以前と比較して増えている。こうした傾向は、これからの精神科医療のケアのあり方を考える上で重要なポイントになるだろう。

社会的なスティグマの対象となる者は、そのスティグマを形成する社会の中で自己のアイデンティティを育まなければならない場合が多い。その過程で、社会的なスティグマを人的環境などから繰り返し押し付けられ、それは自己の評価や価値観の中に取り込まれ内在化されていく。その結果として自己の存在に否定的態度をとることがあり、(Goffman,2003/ Bemice A, 2015)、それがセルフスティグマと言われる。社会的なスティグマそのものだけでなくセルフスティグマもまた、当事者自身が苦しむ要因になる。

セルフスティグマとLGBTsの関連について、Russell(2016)は親との葛藤や薬物乱用といったリスク要因に加え、スティグマや差別や偏見といったことも深刻な問題であることを指摘する。また、スティグマについてCorrigan,P.W.&Watson,A.C.(2002)らは社会的(Public)なものと、自己(Self)におけるものと2種類があり、それぞれ「Stereotype(ステレオタイプ)」「Prejudice(偏見)」「discrimination(差別)」といった3つの構成要素があることについて述べている。偏見や差別に根差す代表的な否定的感情に、同性愛嫌悪(Homophobia)があるが、それがスティグマに大きく関係する感情であることは言うまでもない。

当事者を取り巻く環境の中にある同性愛嫌悪は当事者に「内面化した同性愛嫌悪(Internalized Homophobia)として取り込まれるがJames.T.Sears.(2002)はそれを「この言葉は、ゲイ男性とレズビアンが、同性愛者あるいはホモセクシュアリティに対する否定的な感情と態度を、意識的あるいは潜在無意識的に採用に受け入れることを意味するようになってきた」と説明しており、それはセルフスティグマと強く関連していると考えられる。

さらにLGBにおける偏見や差別のあるストレスフルな社会環境がメンタルヘルスに悪影響を与えていることは知られているが(Meyer,2003)、「自尊

心が低く、自己概念が不明確でありセクシュアル・アイデンティティの混乱が強い場合、より強いセルフスティグマを持ち、抑うつとも関連している (Brian A. Feinstein, 2012)」と言われている。

また、近年では精神障がい者であり、かつLGBTs当事者であるなど二重のマイノリティ性を持つ当事者は、セクシュアルマイノリティと精神障がいという2つのコミュニティから疎外される体験を持つことがあり、多重のセルフスティグマを負う (Lauren, 2018) リスクがあると指摘されている。加えて、バイセクシュアルがゲイ/レズビアンと異性愛者両方の集団からの偏見に直面し、どちらの集団に対しても帰属意識がもてず、結果的にセルフスティグマを体験するという報告 (McInnis, 2022) もあり、LGBTs 当事者それぞれの個別の社会的立場に、より繊細に着目する必要性が示唆されている。

3. エピソード事例

LGBTs 専門相談機関 (私設有料相談機関) が当事者、当事者家族、とりまく支援者を対象に関わる際に出会うことの多い、複数の実践事例を基にした2パターンを前稿 (樋口・梨谷, 2021) 同様にエピソード事例として紹介する。ここでは同性愛にまつわる葛藤を抱える当事者に対しての心理支援や、性指向のテーマに関わるアプローチについて大切にすべきポイントを述べる。クライアント (以下、Cl と略記) の言葉を「」、セラピスト (以下、Th と略記) の言葉は<>で示す。

3.1. 事例 A/10代後半 (出生時に割り当てられた性：女性性指向：女性)

長身でロングヘアを束ねて活発そうな雰囲気である。「カムアウトの事で相談がある。」と来談、少しははみかみながらではあるが「自分はレズビアンと思っている。」とはっきりと話す。好きになる相手が女の子ばかりで、なんでかな?とは思っていたが、中2の時に SNS で「レズビアン」という言葉を知った。「そういうことか、と納得はした」との事である。同性愛の自己受容について葛藤はあまり抱かなかったが「周りにはいないな」と感じて寂しく思うことはあったとのこと。また、「周りに話合わせるのはちょっとめんどくさかった」と少し涙ぐむ。「みんなどうしてるのかな」と思って情報を求めてネット検索をし、SNS で同じセクシュアリティの人と WEB 上でやりとりすることもあったという。

SNS や投稿動画や百合漫画^{注2)}で仲がいい同性カップルを見て「羨ましいな」と思ったことや、有名スポーツ選手のカムアウトのニュースをネットで見たことをきっかけに1年間気になっていた同じ部活の子に告白し、今はつきあっている状態だと話す。A 本人は受け入れられると思っていなかったが、その子は自分のことを「バイ^{注3)}かも」と思っているのだそう。部活 (バレーボール) の仲間にカムアウトすると漫画が好きの子に「リアル百合だー!」とかちょっと騒がれたけど、今は自然に接してもらっていると思うとのこと。クラスの子も知っている子もいるけど「そうなんだ」って感じで特に何も言われないとのことである。このように学校生活で関わる範囲の人間関係では A のセクシュアリティは自然に受け入れられている様子であるが、家族にはカムアウトしていないことにひっかかっているのだという。

このまま、ずっと彼女とつきあっていきたいと思っているが、彼女が家にも遊びに来たり、いつも連絡を取り合ったりしているので家族からは「つきあってるみたい」「そのうち彼氏ができたらやきもち焼かれるな」とからかわれる。心の中では「つきあってるみたい、じゃなくて、つきあってるんだけどなあ」と思い、モヤモヤする、と。家族が自分のことを異性愛者前提で関わっていることには違和感を覚えているよう。「本当の自分を知っていて欲しいと思う」が、「(家族に) セクシュアリティの知識があるかわからない。将来の出産は、結婚は、という話も普通に出てくる。そういうことするのが当たり前、と思っていそうでショックを受けそうで言づらい」「親を悲しませたくないなあと思う。普通の結婚とか出産とか無理っぽいから、せめて勉強とかスポーツとか頑張って喜ばそうかなとか思ってる」「でも、親にもカムアウトしてる人かっこいいなあ、堂々としていたい、とも思い、洗いざらい衝動的に言いたいくなる時もあるけど、怖い」とも語る。

カウンセリングの中では、まず A が孤立感を感じながらも1人でアイデンティティの模索を続けてきたこと、勉強やスポーツなどへの頑張りを労った。そして交際している関係性を大事にしたいと感じるほど、周囲の理解を求めるのは当然の心の流れでもあり、家族にカムアウトしたいという本人の意思を Th は支持的に聞いていった。カムアウトをする不安に寄り添い、A がカムアウトのデメリットと思

うことも丁寧にうかがい、カムアウトすることのメリットを整理した。その上でカムアウトする/しない、という2択でもなく、伝える情報の範囲や伝える時の言葉は様々であることを共有した。その中で「親からしたら“レズビアン”って言葉はインパクト強すぎるかも」「まずは、男性に興味ないですってことだけでも言って様子みようかな」というアイデアも本人から生まれた。また、家庭の中でセクシュアリティのこと自体が話題に出ずに親のセクシュアリティの多様性に対するの価値観も今ひとつわからないとの事で、同性愛を扱った映画などをネット配信で彼女と観ている。親も映画好きとの事なので、〈「こんなの観たよ」とセクシュアリティをテーマとしたものをシェアしてみるのはどうか?〉などThからも提案し、無理のない範囲でAができる事を話し合った。

そして、生活の中で“親の反応をうかがうこと”を何回か繰り返し、カウンセリングで「カムアウト」について何回か話し合った上で突如、「カムアウトしました」と笑顔で報告があった。たまたまLGBTのことを扱ったニュースがあり、親と一緒に観て「私も当事者なんだよねー、男性に興味ないんだ」と言えたとのこと。親は「え?気がつかなかった」とびっくりした様子だったが「まあAちゃんはAちゃんだから...でも、これまで無神経なこと言ってたらごめんね」と言ってくれてひとまず安心したとの事で、Thと喜び合う。「全部は伝わってないと思うし、彼女の事もまだ言ってない。少しずつまた伝えていきます」「やっつけていけそうな気がする、また困ったら相談にきます」との事で、カウンセリングはいったん終了となった。

3.2. Aの事例に関する考察

同性愛者のアイデンティティの受容のステップとしてCass,V.C. (1979)の説が有名だが、まずAは「アイデンティティの受容」の段階、同性愛者との交流が増え、交遊関係の幅も広がり同性愛を肯定的に捉え始める段階である。学校生活という限られた空間ではあるがカムアウトして同性愛者として振舞うことができている。何よりネット環境が保障されており、メディアの中でポジティブな同性愛者のロールモデルを見つけ憧れを抱くことや、創作物の中で同性愛を取り扱ったものに触れること、著名人のカムアウトが社会的に受容される場面を見て、自身で自己受容を進めることができている。カムアウ

トの障壁として環境からの同性愛嫌悪

(Homophobia) 想定することは容易いが、直接的な同性愛嫌悪だけでなく、Cass,V.C. (1979)とTroiden,R.R. (1989)は共に「内面化された同性愛嫌悪がカミングアウトへのためらいに関係する」と述べている。Aの場合、内面化された同性愛嫌悪やセルフスティグマも強くはなかった。それもあって自己受容を自身で進めることができ、友人へのカミングアウトや好意を持つ相手へのアプローチが可能となったと考えられる。そして、そのような自助努力でアイデンティティの模索を始める若年当事者は多いといえる。

現在も、学校生活の中で日常的に多様なセクシュアリティの人物に触れる機会は少ないという若年者が多いものの、興味関心を持って検索をすれば、動画配信サイトやSNSで当事者の発信を目にすることができる時代である。また、サブカルチャーの中の「百合・BL^{注4)}」といった「ジャンル」としての同性愛を知ることも多い。もちろんそこでの描写はリアルな当事者との在り方とはギャップがあり、「ジャンル」としての好奇の目や性的な消費の対象として晒されかねないことに違和感を当事者も多い。しかしながら、それらを通じてLGBTsの存在を、身近なものとして捉える若者もいる。Aの友人たちもそのような集団であり、フィクション上のイメージとリアリティのギャップはあったものの、それを埋めるコミュニケーションを友人らともてたことによって、Aのレズビアンとしてのアイデンティティ構築はポジティブに働いていたと思われる。

NHK (2015) が取り上げたものによると、LGBTのカムアウトの対象は友人が最も多いとされる。自身と似た価値観や興味を共有したり、社会的活動の同集団に属していたりするようなメンバーに、ありのままの自分を受け入れられる体験は自己のセクシュアリティに対する肯定的評価を高め、その後のカムアウトの布石にもなりやすいと思われる。まさにAも、友人関係から家族へとカムアウトの範囲を広げていこうとしていたといえる。

発達段階的にも、自己の価値観を確立していき将来的な自己像や社会活動への展望のイメージを高める時期である。自分が何者でどうありたいか?と模索する中で、交際相手も得て、レズビアンとしての自己受容が進むうちに、家族の前で異性愛者のふりをする心理的苦痛がAの中では高まっていた。

これに関連して日高（2000）も、LGBの慢性的なストレスについて「異性愛者を装うこと」を指摘する。レズビアンとして肯定的な自己像を築きつつあるAとしても、家族の前で異性愛者を装うことは、自身が肯定しようとしている「同性愛者としての自分」を、自身で否定してしまうような自己矛盾した感覚があった。これは「同性愛者としての自分」として歩いていくことを望むAを悩ませていた。

「親にもカムアウトしてる人かっこいいなあ、堂々としていたい」という「理想の同性愛者像」へ同一化しようとしていた。それが、本人の自己肯定感を高める場合も多いが、同性愛者としての理想像に過剰に適応しようとし、本人や環境の準備がなくリスクの高いカムアウトに踏み切ってしまう場合もある。

カムアウトは必ずしも必須ではない。その範囲や内容も人それぞれである。しかし、心理的に切迫していると、カムアウトを拒絶される不安を振り払うかのような強い表現で「一か八か」のカムアウトになってしまい、結果、周囲の拒絶につながり、当事者がより生活しづらくなってしまふパターンも残念ながら存在する。どのような形のカムアウトであれ、カムアウトそれ自体は尊重されるべきであると筆者は考えるが、カムアウトをする相手や目的や内容や伝え方などを一定吟味することが、当事者の心的・社会的な安全を保つために必要である場合も多い。孤立している当事者が日常的に関与する相手にカムアウトをする際の支援としては、メリットとデメリットを共に話し合い、まず少なくともThが心理的な安全基地となるような関係を構築することが肝要であろう。

Aの場合、カムアウトのデメリットや不安についてThとシェアすることで心理的負担の少ない現実的な範囲でのカムアウトが可能になった。また、友人や交際相手、Thといった「ありのままのA」を受容する存在も安全基地となり、家族へのカムアウトが仮にうまくいかなかった時にも支えとなることを、A自身も自覚していた。

「親を悲しませたくないなあと思う。普通の結婚とか出産とか無理っぽいから、せめて勉強とかスポーツとか頑張っただけで喜ばそうかなとか思ってる」と、親の期待通りの将来像を描けない罪悪感を口にし、「普通の結婚・出産」ではないことで親の期待感を補おうとする様子がAからは窺えた。ちなみにこれ

はAのみならず、LGBTs当事者からよく聞くことである。

キリスト教的な文化土壌ではない日本において、同性愛を宗教的な禁忌を犯すこととして罪悪感を訴えるケースに（生活環境的にキリスト教の宗教的背景を持つ当事者は除き）筆者はほとんど接して来ていない。しかし、「結婚して家庭を持ってない・孫の顔を親に見せられない」という規範的な家族や子としての役割を果たせないという罪悪感を訴える当事者は多い。その罪悪感や羞恥心が強い場合には、補償として過剰に学業や仕事にコミットするなどして現れることもあり、注意が必要である。親の期待像にぴったり一致するAではなくても、本人が積み上げてきたアイデンティティや、その模索への努力、メディアを介して自助的なピア・サポート関係を求めることや、交際相手との関係性を継続していくことに対して、Thが受容的な姿勢を取り続けること、これまでの頑張りや労うことで、現状のAの在り方について肯定感を高める要因になったと思われる。それが現実適応のバランスを取る一助となり、レズビアンとしてのセクシュアリティを生き始めながらも、心理的に無理のない健康的な社会生活を送れていたと考えられる。

3.3. 事例 B/10代後半（出生時に割り当てられた性：男性/性指向：男性）

物静かなタイプで体型は小柄で細身である。感情的にならず俯き加減で淡々と話す。主訴は「何事もやる気が出ず通学するのが苦痛であり、「何も楽しくない」ということなのだそう。もともと人付き合いは得意ではなく、自分のことを話すのが苦手であると話す。大学に入り、最初は同じ授業に出ている数人の輪の中に入ったが、話辛くなってだんだんと疎遠になってしまった。せっかく入った大学なのでやめたくはないが、授業に出る意欲もなくなってしまっている。人間関係がしんどい。不眠がちになり、メンタルクリニックを受診したところ適応障害と言われたとのことである。

カウンセリングでは「人間関係がしんどい」というテーマを中心に、「しんどい」と思う状況やその時の感情などを確認していったところ、他者の言動の変化の要因を自分に帰属させ「自分がなにか間違っただけの振る舞いをしたか?」「自分が変に思われるのでは?」と考えがちであった。Bさんは思考の癖に気づき、Thとそれを和らげるアプローチを行って

いた。「自分が変」の根拠として、他者と共有する話題が乏しいという話になり、「恋愛の話題がしんどい」「そのテの話題は避けている」と気づく。＜恋愛もしないといけないものでもないけれど、それ自体に興味がない感じ？興味はある？＞と Th が聞くと口ごもりながら「好きな人はいる」と「でもどうせ叶わないのでそういう気持ちを持たないようにしている。仲良くなりたいたいというような欲望も汚い」と B は答えた。一方で、“趣味なんて時間の無駄”“人生楽しみがない”という B からは「その人のことを考えていると楽しい

」とアンビバレンツな発言も聞かれた。叶わない気持ちの辛さを受け止めつつ「恋愛感情」自体の肯定的側面について話し合った。その過程で Th からは「好きな人はどんな人？」「どこが好き？」というような「恋バナ」としてのセッションを行った。「恋バナ」をしている時の B さんの表情は柔和で明るく、自然な感情を抑える不自然さが、より日々の生活を抑うつ的にしていることを思わせた。また、一般的に B は感情抑制的であり、自然な感情を肯定的に受け止めることを支持した。

感情の扱いを話す中で、B から「実は、好きな人、男性なんです」と顔を真っ赤にしてカムアウトがあった。初めて他人に打ち明けたという B に対して、Th は大事な話をしてくれた B からの信頼に感謝を伝える。

感情の否定的な扱いの背景に「自分は同性が好き」というところがあった、高校生時代から同性に興味を持つことは自覚したが同時に「そんなのキモいでしょ」と自身を否定してその感覚を見ないようにしてきたと。クラスメイトとも性的な話や恋愛の話を振られたらどう反応したらいいかわからず、どこか「ソッチ系の人」に見えないか不安になり、自分の心情に触れて欲しくなく、全体的に対人関係から遠ざかりがちになっていったようである。大学生になり、周囲と打ち解けようと頑張ったが、仲良くしていたグループの中の人に恋愛感情を持ってしまい、ますます振る舞い方がわからなくなってしまったと。彼を忘れようとしてヤケになって、出会い系で年上の男性と会ってみたりもしたが「キモいだけだった」「キモい奴に触られて自分も余計にキモくなった」「ソッチの世界に引き込まれるのは嫌」と感じた。B の戸惑いと苦労を労りつつ、＜同性愛のどこがなぜキモいのか？＞という話の中で、「病気持ちっていそう」「一生独り身で寂しく死ぬだけで哀

れ」「子ども作るとか生産性がない」など、B 中の同性愛に関しての否定的認識があることを確認した。また、同性愛をオープンにして生活している当事者のことは「ありえない」「自分とは違う世界の話のように思える」とも話した。Th はそうした否定的認識を持つきっかけや根拠も確認し、否定的認識を持つ苦しさにも共感を示しながらも、事実でないことは訂正し、違う考え方もあることを提示していった。

その中で、「学内のセクシュアル・マイノリティのサークルに顔を出してみようか迷う」とも話す（これは実現しなかった）。このように自身のセクシュアリティについて新たに模索する姿勢が見られ、また週末に趣味の陶芸を楽しむなど、自分なりに“楽しめる”ことを肯定的に捉える姿勢も見られるようになり、全体的なエネルギーが回復していった。

「自分はゲイなのかどうかわからない。そうであって欲しくない気持ちは否めない」と発言はするものの「自分は自分、変えられないところはある。好きな人への感情は変わらない。その感情は自分を生きる方向に導くもの」と現状の恋愛感情自体はポジティブに捉える発言も表れ、Th はそれを肯定的に評価した。

セッションを重ねるうちに、「自分の（セクシュアリティの）全部は許せないけど、しょうがないかなという感じにはなってきた」と自己受容が少し進み、それとともに活動性も回復し、通学もスムーズになってきた。また、「好きな人に彼女ができた。叶わない気持ちは無駄。同性は対象じゃないってわかってたけど落ち込む」という時期があったが、「好きな人自身がそれで変わるわけではない。自分は自分で納得するまで好きでいてもいい」と、感情への向き合い方も変わっていった。

通学の問題はなくなってきたところで、本人の希望でカウンセリング終了となる。「自分でもセクシュアリティのことはまた考えて行きます」と最後に言い残し、B は退室して行った。

3.4. B の事例に関する考察

自身の性指向について「キモい」と抵抗感や拒否感が強く「アイデンティティの混乱」と自身が同性愛者かもしれないという可能性と受け入れ始めるが周囲と自分との違いに孤立感を深める「アイデン

ティの比較検討」の間を揺れるような段階にある事例である。

まず、その同性愛への抵抗感や拒否感の根拠としてBは、「病気持ちいそう」「一生独り身で寂しく死ぬだけで哀れ」「子ども作るとか生産性がない」と当事者にむけられるスティグマそのものの言葉を並べていた。自己のセクシュアリティの受容において障壁となるセルフスティグマはアイデンティティの模索の初期にテーマになりやすい。本事例もアイデンティティの混乱にセルフスティグマとの強い葛藤が関連しており、抑うつ症状を呈している。

セルフスティグマを抱えることにより、Bの場合も、自己の行動に価値を持たず、自己に関して他者が否定的な認識を持つという認知の要因となり、対人関係を阻害していた。Bは集団内での孤立感を繰り返し語り、自身の恋愛感情の否定的側面を強く訴えていた。

Craig,S.L. (2019) によれば、LGBTの青年に対して否定的な評価に対抗するため、セクシュアリティに関しての肯定的な認知にアプローチする必要性を述べられている。本事例でも、Thが終始、Bの恋愛感情の肯定的側面をフィードバックし、セルフスティグマに対抗する事象や思考を提供し、Bはそれを用いて自身のセルフスティグマを和らげることができ、自己受容が進んだと思われる。セルフスティグマは価値の低下・羞恥心・秘密にすること・引きこもり・固定観念から構成されているが(Corrigan,P.W. 2008)、カウンセリングの中でBの性指向をThがニュートラルな態度で受容し、カムアウトを促進したことで、同性愛についてのBがこれまで有していた価値を再構成したと考えられる。そうして肯定的側面を取り上げたことは、このセルフスティグマの各構成要素にアプローチし、修正的に働いたのであろう。

しかし、葛藤が強いほど自己変容に”ソッチの世界に引き込まれそう”というような不安も高く、スティグマを修正的に和らげるアプローチと同時に、セルフスティグマを抱えるようになった。こうした経緯や、その中でBの傷つきにも十分共感することもこの事例では大切であった。つまり、修正的な正しい知識や情報であっても、当事者の受け止めるペースを尊重し対応すべきである。

また、恋愛の話題が持ち出された際に、Thは性指向の多様性を前提とし、相手の性別を特定するような異性愛や恋愛感情を有することを前提とした

応答をしなかった。こうした応答が、Bの指向性を暗黙に侵襲的ではない形で肯定する姿勢を示したのではないかと考える。それがBの初めてのカムアウトを促進し、Bの不適應の背景にある性指向のテーマを扱うきっかけとなったように思う。

カウンセリングにおいて、ジェンダーニュートラルな表現を使うこと、社会的スティグマやセルフスティグマがもたらすセクシュアリティに関する否定的な認識に対抗する肯定的なフィードバックを提供できるといった、Thの準備性は必要である。何より、Th自身の性の多様性への公平でオープンな態度は、セルフスティグマが強くアイデンティティの混乱の強いケースほど重要であろう。

もう1つ重要な視点としては、性指向にまつわる葛藤を単なる「恋愛」という経験のつまずきとして限定的に扱うのではなく、時に、全人格的に影響を与えるものとして扱うことである。Bも、他者への性的な関心や好意という自然な感情そのものを防衛的に抑圧することで、感情活動から全般的に疎外され、生き生きとした感情を持って自己の外界と関わることができず「楽しむこと」「他者に関心を持つこと」そのものに否定的になり、それらはさらにBさんを不適應に陥れていた。

セクシュアリティに関わる欲求や関心は、人間の根源的なアイデンティティや欲望に関連するもので、その発露を不自然に妨げることは、ありのままの感情や欲求そのものから自己を疎外し生きるエネルギーを削ぐことである。自己のセクシュアリティを抑圧してきた当事者からは「自分が何をしたら楽しいか、何が好きかわからない」「自分の感情がよくわからない」「本当にやりたいことがわからない」といった失感情的な訴えもよく聞かれる。

Bの事例において、自身の性指向に関しての自己受容が進む過程と共に、生活の中で「楽しむこと」が再発見され、表情も自然になり、感情体験が豊かになる様子は印象的であった。セルフスティグマを強く負った当事者が自己のセクシュアリティを受容する過程は、適應のために自身の自然な感情の流れを抑圧した防衛的な自己像を手放して、自発的な感情を持って生活にコミットし、人生を自分のものとして謳歌することを回復する過程と同義であろう。

4.総合考察

エピソード事例としてA・B共に、同性愛傾向を自認するケースを紹介した。両ケースとも、思春期や青年期にどう年齢の社会的集団で、異性愛を前提とした「恋愛」のテーマを話題にすることに適応しづらく、苦しさや孤立感を感じていたことがうかがえる。

また、同性愛自体の受容にあまり葛藤を抱かなかったと話すAであっても家族の同性愛への抵抗感を心配しており、カムアウトには躊躇があり、家族内で孤立感を感じていた。周囲の当事者があたりまえに存在しておらず身近なロールモデルがいないこと、さらにBの言う「ソッチ系の人」などと、マジョリティ集団から切り離された異質な存在としてラベリングされている生活状況であることが、両者の生きづらさの要因となったことは想像に難くない。

特に、社会との関わりを確立していく青年期のCIは他者や社会から自分に向けられる視線にも敏感であり、恥意識を感じやすい。

Steve,E.F.(中村2016に所収)は「恥意識」に着目したセクシュアルマイノリティのクライアントへのアプローチを提案している。Th側の態度として、CIがヘテロセクシュアルやシスジェンダーであると自動的に想定してはいけない・性的な興味関心について会話を持つことに怖気付かないということなどを挙げている。その指摘には、Th側が安易にCIのセクシュアリティについて「恥じることはない」と一方的に肯定的評価を与えたり、恥意識を克服すべきだと説いたりすることで「恥意識を持つことへの恥意識」を引き起こすだけで有益ではない、とあり、この点は重要であると思われる。セクシュアリティについての恥意識はスティグマやセルフスティグマと関連して否応なしに感じさせられてしまうところもあり当事者にとって避けがたいものであるが、恥意識を持つこと自体がしばしば自分が自分の欠点や弱さを表すものとして防衛され、恥意識を感じることで、表現することが抑圧されがちである。

ダイバーシティが声高に叫ばれ、自身のマイノリティ性を個性として自由に表現し謳歌する当事者の姿をメディアやSNSで目にすることも多くなったが、まだ現在の日本の社会全体は同性愛に抑圧的であり、そのプレッシャーの強さはその個人の属しているコミュニティにより異なるものの、CIが恥意識を感じることは当然のことである。「恥意識を持つことへの恥意識」を刺激しないためにも、同性愛

に関する「恥意識」はセルフスティグマと関連しており、その感情を抱く責任をCIだけに帰属させ社会構造上の問題としてもThが捉えておくことが必要であろう。そして、事例の両者の同性愛の受容過程やセルフスティグマの強さがアイデンティティの持ち方に違いをもたらし、それに伴いテーマやThのアプローチは異なったという点も考察すべきポイントである。

Aの主要なテーマはカムアウトなど自己のセクシュアリティをリアルな生活の中で表現していくことであったが、Bは強いセルフスティグマを和らげ、自己受容をすることであった。

ある程度、自身の同性愛への受容が進んだAは、カムアウトを巡り、自分自身を生活の中でどう表現していくかという、現実的課題に向き合うことになった。そうした解決に向けて協働作業的にThがCIの試行錯誤に寄り添い、エンパワメントすることがThには求められる。話題になることは「カムアウトをどう進めれば・どう言えば良いのか?」というような具体的なものになりやすく、より良い現実的な手段を模索するためのCIの思考や感情の整理をThは援助することとなる。他の当事者や当事者コミュニティの情報提供も有効である。

一方で、Bのような、アイデンティティを模索し、自身の同性愛傾向への混乱や自己否定が強く受容が難しいケースは、二次的な抑うつなどの精神的な問題を抱えやすい。そのため、そのフォローを行い、自身のセクシュアリティに向き合い思考するエネルギーが保たれているか注意する必要がある。

そして、セルフスティグマ自体がテーマになることも多く、CI自身が苦痛と感情や思考を探索することになる。そのため、Thがより繊細に安全感を提供することが必要となる。その上で、CIが恥意識やセルフスティグマの中に閉じ込められている必要はないことを、他の当事者や当事者コミュニティの拙速な情報提供がCIにとって安全感を損ねることもあり、そのタイミングや方法もセンシティブに考えねばならない。

Thのニュートラルな発言や態度から安全感を伝え、CIがセルフスティグマに対抗するための新たな価値を内面化していくためのリソースとしてThが機能すべきであると筆者は考える。

性指向についての悩みや葛藤も、アイデンティティ形成の在り様により、主題となるトピックは異なる

る。Thはそれらを意識してCIに関わることが重要であろう。

5. 本研究の限界と今後の課題

本稿は性指向をテーマとした2つの事例をあげ、そのテーマにおいてThがとるべき態度やアプローチについて検討したが、概観に留まっている。今回触れたセルフスティグマやカムアウトはそれら一つひとつを個別に取り上げるべきテーマではあり、より詳細な検討を今後試みたい。

また、性的に抑圧されていない、ニュートラルな安心感を提供するというThが担っている役割は、社会や家庭といった生活のリアリティのある環境から本来提供されるべきものであり、社会の価値観や構造の変化を切に望むところである。

6. 注

注1) 戸籍変更は、2004年施行となった「性同一性障害者の性別の取扱いの特例に関する法律」という特例法により、一定の条件を満たしている場合に変更可能となっている

注2) 百合漫画とは、日本における女性同性愛者を題材としたコミック作品のジャンルを指す

注3) バイとはバイセクシュアルの略である

注4) BLはBoys Loveの略で、日本における男性同性愛者を題材とした小説やコミック作品のジャンルを指す

7. 参考文献

Bernice A. Pescosolido (2015): Erving Goffman(2003): *The Moral Career of Stigma and Mental Illness. The Palgrave Handbook of Social Theory in Health, Illness and Medicine.* 273-286.

Brian A. Feinstein, Joanne Davila, Athena Yoneda Pages(2012): *Self-concept and self-stigma in lesbians and gay men Psychology & Sexuality Volume 3, 2012 - Issue ,161-177.*

枝川京子(2019): 大学におけるLGBTQ+への対応.LGBTQ+の児童・生徒・学生への支援.葛西真記子(編集).誠信書房.182-200.

Cass, V. C. (1979): *Homosexuality identity formation: A theoretical model. Journal of Homosexuality.*4.219-235.

Craig, S. L., Austin, A., & Alessi, E. J. (2019): *Cognitive-behavioral therapy for sexual and gender minority youth mental health. In J. E. Pachankis & S. A. Safren (Eds.), Handbook of evidence-based mental health practice with sexual and gender minorities Oxford University Press.* 25-50.

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). *The paradox of self-stigma and mental illness. Clinical Psychology. Science and Practice, 9,* 35-53.

Corrigan, P.W. and Wasseel, A. (2008): *Understanding and influencing the stigma of mental illness. J Psychosis Nurs Meant Health Services,*46(1),42-48

Erikson, E. H., Paul, I. H., Heider, F., & Gardner, R. W. (1959): *Psychological issues (Vol.1). International Universities Press.*

Gallo, K. M. (1994): *First person account: Self-stigmatization. Schizophrenia Bulletin.* 20,407-410.

樋口亜瑞佐・梨谷美帆:(2021)『LGBTsへの臨床心理学的支援』-児童・思春期における性自認のテーマについて-愛知教育大学教育臨床総合センター紀要第11号.9-18.

日高庸晴(2017): 厚生労働省科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業.多様な性を考える授業-一度の授業で子どもの人生が変わります-奈良県高等学校人権教育研究会. p39.

日高庸晴(2000): ゲイ・バイセクシュアル男性の異性愛者の役割葛藤と精神的健康に関する研究.思春期学. 18. 264-272.

Link, B. G. (1987): *Understanding labeling facts in the area of mental disorders: An assessment of the effects of expectations of rejection. American Sociological Review* 12. 52-96.

Lauren K O'Connor, Pavel Pleskach, Philip Yanos (2018): *The experience of dual stigma and self-stigma among LGBTQ individuals with severe mental illness. American Journal of Psychiatric Rehabilitation* 21 (1).67-187.

Meghan K McInnis, Stéphanie EM Gauvin, Karen L Blair, Caroline F Pukall (2022): *Where Does the "B" Belong?: Anti-Bisexual Experiences. Self-Stigma, and Bisexual Individuals' Sense of Belonging. Journal of Bisexuality.* 1-30.

Meyer, I. H. (2003): *Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations:*

Conceptual issues and research evidence. Psychological Bulletin. 129,674-697.

LGBT 当事者 2600 人の声から -NHK オンライン
<https://www.nhk.or.jp/d-navi/link/lgbt/index.html>
(2022.3.12,閲覧.)

Russell, ST, &Fish JN. (2016) :Mental health in lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) youth. Annu Rev Clin Psychol.12.465-487,.

下津咲絵 (2018) : 抑うつ患者の非機能的スキーマとセルフスティグマに関する心理学的研究. 学位申請論文. 北海道医療大学.

Sears,JamesT 「Homophobia/Heterosexism」 グラント・カール・A、ラドソン=ビリング・グロリア(2002): 『多文化教育事典』中島智子・太田晴雄・倉石一郎訳、明石 書店, p180 .

中村伸一 (2016) : 「Steve.E.Finn セクシュアルマイノリティのクライアントを恥意識の視点から援助する」, 精神療法.42. vol1. 54-60.

Troiden, R. R. (1989): The formation of homosexual identities. Journal of Homosexuality. 17. 43-73.