

弁護士のキャリアを支持・援助するものとは — TEMを介した当事者語りとその解釈的現象学的分析から —

菅原 直美[†]

What Supports and Assists a Lawyer's Career — From Party Narratives Mediated by TEM and Their Interpretive Phenomenological Analysis —

Naomi Sugawara

1. 弁護士のメンタルヘルスを取り巻く現状

1.1 弁護士業務とストレス

弁護士は、高度な専門性を有する国家資格を取得し、紛争の当事者の代理人となって法律や司法手続きに従い職務を遂行する。その職責ゆえ、業務や依頼者とのコミュニケーション場面では葛藤やストレスが大きい。これに加えて弁護士法等の諸規定により人権擁護等社会貢献や品位の維持まで要求されている。また、その多くは個人事業主として経営面での悩みやストレスを抱えている。このように、弁護士の役割やその中身からは、個々の弁護士はあらゆる場面でストレスや心理的負担を感じていることは容易に想像がつくことであろう。

弁護士向けの月刊誌が2019年に読者を対象として実施したアンケート調査によると「身近に精神を病んでしまった弁護士がいますか？」の問いには54.5%が、「身近に自殺してしまった弁護士はいますか？」の問いには16.2%がそれぞれ「はい」と回答している（弁護士ドットコム、2019）。同アンケートに寄せられた「うつ病を発症してしまった弁護士の先輩達を知っているので、自分もいつかそのようになってしまふかもしれないという恐怖は感じている。」との声からも、弁護士達にとってメンタルヘルスを害する危険は他人事ではなく、己の身に迫る危険と捉えられていることが伺える。

厚生労働省から毎年発表される「自殺の統計」では「弁護士」の自殺者数とその原因等が明らかにされている。令和4年の統計によると同年中に4名の弁護士が、事業不振、職場の人間関係、長時間労働、仕事疲れをそれぞれ理由として自殺していることが分かる（厚生労働省、2024）。ここで示される弁護士の自死の原因・動機が全て弁護士という仕事に繋がるものであることは、弁護士業務におけるストレスの大きさを物語っている。

この点、日本の弁護士のストレス要因を調査した久保（2023）は、16名の弁護士にインタビュー調査を行い、質的分析により抽出されるストレス要因を4つに分類した。具体的には（i）職務に由来するストレス要因として、依頼者対応や長時間労働・高度プロフェッションとしての職業イメージ（ii）職場に由来するストレス要因として、職場の規模や人間関係、事務所の経営（iii）ジェンダーに由来するストレス要因として、女性弁護士における就職のハンディや感情労働、弁護士業界の男性優位性、そして（iv）司法制度改革に由来する要因として、経済状況の悪化やスキル格差を挙げている。同研究により、弁護士業務に伴い個々の弁護士が受けているストレスの要因が多様であることや、その内容が個人の尊厳や生活に関わる重大で深刻なものであることが明らかとなった。

ここで、弁護士の強制加入団体である日本弁護士連合会のホームページ上で公開されている資料を参照すると、弁護士業界では以前から自分たちのメンタルヘルスに関する危機感が共有されてきたことが伺われる。例えば2011年に開催された弁護士向けのシンポジウムにおいては「弁護士のワークライフバランス」のテーマの一つに「メンタルヘルス」が挙げられ、当時のアンケート調査とその分析が報告されている（日弁連、2011）。また東京弁護士会では2008年から弁護士会員やその関係者向けのメンタルヘルスケアのために「こころの相談”ほっと”ライン」を開設し、心理カウンセラーによるカウンセリングを受けられるサービスを実施していた（東京弁護士会、2013）。このようなカウンセリングサービスは、現在は日弁連メンタルヘルスカウンセリングや東京都弁護士国民健康保険組合メンタルヘルス・カウンセリングなど、実施母体を変更して継続されている（東京弁護士会、2024b）。

弁護士業界では遅くとも2010年頃から、自分たちが弁護士業務に由来するストレスを受けていることやそれがメン

[†] 2025年度修了（臨床心理学プログラム）、現所属：成城大学治療的司法研究センター客員研究員

タルヘルスの不調に繋がること、そして弁護士のメンタルヘル스에不調が生じその職務・職責が果たせなくなれば依頼者や社会一般に対してマイナスの影響が大きいことは、ある程度共有されている危機感と言えよう。

1.2 弁護士のメンタルヘルスに関する興味・関心の薄さ

他方で、弁護士業界の外に目を向ければ、弁護士のメンタルヘルスに関する興味・関心はいまだ低いと言わざるを得ない。すなわち弁護士のメンタルヘルスに関する国内の先行研究は、筆者の知る限り先に挙げた久保（2023）のみである。このことは久保（2023）においても「日本においては、弁護士のストレスをテーマとした学術研究は皆無であり、海外においてもほとんど研究の蓄積がない。」と指摘され、「弁護士のストレスについてなぜこれまで研究がなされなかったのかが不思議に思えるほど、数多くの、そして深刻なストレス要因が抽出された」と述べられている。

このような状況の原因の一つとして考えられることは、久保が抽出したストレス要因の一つである「高度プロフェッションである弁護士の職業イメージ」が挙げられる。この点について久保（2023）では弁護士の発言例として「周りが期待する弁護士っていうのがやっぱりある程度なんでも知っていて（中略）この業界に入って、常になんかコンプレックスを抱えているような私は気がします。」が適示されている。そのうえで久保（2023）は「私達が弁護士に抱くイメージは、高度な知識と高いモラルをあわせ持つ姿であり、同時に、弁護士はこのイメージを保持しながら仕事をするのが期待されている。」と指摘する。このような弁護士の職業イメージから描かれる強い人物像と、メンタルヘル스에不調が生じている人物像とでは、一般的には隔たりが大きいと思われる。つまり身近に弁護士を知らない大多数の人たちにとっては、弁護士の職業イメージこそが弁護士の人物像となっており、その人物にメンタルヘルスの不調が生じることは想像すらされてこなかったものと考えられる。

久保自身は、少なくともスノーボール・サンプリングによる調査を実施できる程度には身近に弁護士が存在しているため、弁護士のメンタルヘルスの危機に想像が及んだと考えられる。すなわち、身近に弁護士が存在しなければ、弁護士のメンタルヘルスはそもそも興味・関心を持ちにくい分野である。

1.3 弁護士のメンタルヘルスを取り上げる意義

しかしながら、弁護士がメンタルヘル스에不調をきたせば、その影響は依頼者や社会一般に及ぶ。東京弁護士会のホームページでは、弁護士向けのサポートやメンタルヘルスカウンセリングは「東京弁護士会のコンプライアンス」における「総合的な不祥事対策の取組について」の1項目として挙げられている（東京弁護士会、

2024b）。また、東京弁護士会が会員向けに発行している月刊誌でも弁護士による不祥事の原因の一つとして「メンタルヘルス不調に陥って事件処理が回らなくなる」ことが挙げられ（東京弁護士会、2024a）、弁護士がメンタルヘルスを害した結果生じる事件処理の着手遅滞や処理遅滞、そしてそれらを隠すために行われる虚偽申告などの不祥事の発生は、当該事件の依頼者に直接的な損害を与えるだけでなく、弁護士業界に対する社会全体の信頼を害するコンプライアンスの問題と捉えられている。このように、弁護士業界は弁護士のメンタルヘルスの問題をその問題と向き合う個人としての弁護士に対する視点ではなく、弁護士がメンタルヘルスを害することで不利益を被る依頼者や弁護士に対する信頼を損なう社会全体に対する視点から取り扱っている。このような視点は、弁護士法1条が弁護士の使命を「基本的人権を擁護し、社会正義を実現すること」とし、弁護士は何よりも人権擁護と社会正義を実現する存在であるよう求められていることに起因しているものと考えられる。

しかしながら、弁護士業務を現に担っているのは生身の人間である。弁護士であると同時にひとりの個人であるその人のメンタルヘルスを直視する視点を持たない限り、弁護士達のメンタルヘルスに関する問題の本質を直視することにはならない。

この点、弁護士という個人を対象としたメンタルヘルスを研究において、ストレス要因の探索は久保（2023）により実施されている。他方で、多くの弁護士達が日々ストレス要因にさらされながらも現に弁護士業務を続けている点に着目した研究はない。すなわち、弁護士達は「数多くの、そして深刻なストレス要因」（久保、2023）を受けながら、何らかの支持・援助によってメンタルヘルスを維持しながら働き続けているという側面に着目することは、弁護士という個人がメンタルヘルスの不調を来さないために必要な何かを発見する契機になりうるものと考えられる。

そこで、本研究では弁護士のメンタルヘルスについて、弁護士という個人が歩んでいる具体的なキャリアを支持・援助しているものは何かという視点から捉えることを試みたい。このことは、弁護士業界ひいては社会に対して、弁護士達のメンタルヘルスをその職責からではなく一人の人間という視点で捉えることへの興味・関心を想起させる意義であろう。それと共に弁護士達に対しては、自身が弁護士業務を続けるためにそのメンタルヘルスを支持・援助する何かを探索する際の示唆やヒントを与えることを目指したい。

2. 方法

2.1 研究方法

弁護士2名に半構造化インタビュー調査を行い、その際TEM図（Trajectory Equifinality Model：「複線経路・

等至性モデル」に基づき、人が辿る人生の経路を時間と共に描いたもの）を当事者語りのツールとして利用する。TEM図を利用することで、研究協力者は自身のキャリアを視覚的・俯瞰的に捉えることが可能となり、更なる語りを促す効果が期待できる。加えて、筆者が作成したTEM図を研究協力者に示して確認・修正を行うことは、その後の解釈的現象学的分析において筆者が語り手の解釈をより正確に理解・把握することの助けになるものと考えられる。なおTEM図の作成プロセスは安田・サトウ（2012）に従う。

得られたインタビューデータは解釈的現象学的分析（Interpretative Phenomenological Analysis, IPA）を用いて再解釈を行う。TEM図を利用しつつ解釈的現象学的分析を用いることで、弁護士のキャリアという非可逆な時間軸の中で、弁護士のメンタルヘルスを支持・援助している具体的な何かを捉えることを試みる。

2.2 倫理的配慮

本研究ではインフォームド・コンセントとして研究協力者に対面で説明文書を示し口頭で説明した。研究協力者は説明文書を読んで同意文書に署名し研究責任者に手交し、それをもって同意の確認とした。本研究は放送大学研究倫理委員会の承認（通知番号2023-76）を得ている。

2.3 調査・分析の方法

弁護士2名に、それぞれのキャリアについてインタビュー調査を行う。研究協力者は縁故法により、弁護士業界で「ベテラン」として扱われるキャリアを築いている人として弁護士歴が20年以上ある人を選定した。なお、弁護士業界では未だ女性弁護士の比率が男性よりも低く日本弁護士連合会の公表によれば2024年現在で弁護士歴20年となる2004年時点において、女性弁護士の割合は12.1%となっている（日本弁護士連合会, 2024）。すなわち弁護士業界においては、期と性別を併せて表記することで個人が特定されるリスクが高まる。本研究では研究目的の達成と個人のプライバシー保護を両立させる観点から、研究協力者の性別表記は行わないものとした。なお弁護士業界では司法修習を受けた「期」によってキャリアを表記することが一般的であり本研究でも期により幅を持たせた表記を用いている。2024年12月時点において司法修習の期は77期であるため57期以前が弁護士歴20年以上となる。また「いわゆるマチ弁」業務とはあらゆる業務を取り扱うという意味の弁護士業界の用語である。

表1 研究協力者の属性

研究協力者	Aさん	Bさん
司法修習の期	50期代後半	40期代後半
経営形態	個人経営	共同経営
取り扱い業務	いわゆるマチ弁	一般民事

面接場所は研究協力者の希望を尊重し、プライバシーが保たれ研究協力者の生活に支障をきたさない場所で実施した。インタビューは研究協力者の同意を得たうえでICレコーダーを用いて録音した。インタビューは1人につき2回実施し、1回の時間は60分から最大90分とした。2回目のインタビューではTEM図を当事者語りのツールとして利用した。具体的には下記①～③の手順に従った。

① 初回インタビュー（60分～90分）

事前に準備したインタビューガイドをもとに行った。ここで準備した質問は「今日はあなたの弁護士のキャリアについて聞かせてください。」「その中でも、特に印象に残っている出来事や時期をお伺いしたいです。」「もし可能なら、弁護士をしていてつらかったことや、メンタルヘルスの危機に関する出来事についてもお伺いできればありがたいです。」など研究テーマに則したものである。

② TEM図の作成

初回インタビューのデータをもとに、筆者がTEM図を作成した。

③ 2回目のインタビュー（60分程度）

作成したTEM図を研究協力者に示しつつインタビューを行い、研究協力者によって主体的に語られる内容を記録した。「TEM図を見ながら、思い出したこと、語りたいこと、考えたことなど、自由にお話頂きたい。」と質問するほか、語りを促すための質問はするが、自発的に語られる内容は遮らないこととした。

次に、上記①と③のインタビューデータすべてに対して、一人称の経験談を三人称の視点から現象学、解釈学、個性記述学に基づき分析する解釈的現象学的分析（伊賀, 2014）を行い統合的に解釈した。解釈的現象学的分析の具体的なプロセスは、研究協力者が自らの経験を解釈して語った内容を研究者が解釈し直すものである。後者の筆者による再解釈は伊賀（2014）の手順を踏襲し下記の4つのステップで行った。なお具体的な例としてその一部を表2に示す。

ステップ1：データを繰り返し読む

ステップ2：興味深い点を書き留める（分析コメント）

ステップ3：テーマの浮上

ステップ4：テーマ間の結合関係

（中テーマ:MT/大テーマ:GT）の発見

表2 IPA分析の例

大テーマ	テーマ群	分析コメント（抜粋）	データ（抜粋）
人・人生に対する興味	人間のあらゆる側面を見る仕事としての弁護士業	人間のそういう部分とは何か？人間の黒い部分だけではなく、人間のあらゆる側面すべてを指しているように思う	ただ、そういう、人間のそういう部分みたくないのになんとなく見てくような生き方をしたいなって思ってた。
	人生の中で大事なものは変わらない	好きなもの、大事にしたいものは中学くらいから変わらない	そう考えると、中学くらいからあんま変わって...大事にしたいものってあんま変わってないですね。その惹かれるもの。

3. 事例分析

3.1 自分らしい生き方を見つけて (Aさん)

3.1.1 はじめに

Aさんは個人事務所を経営し、事務職員を雇わずに1人で仕事をしている。今の仕事スタイルで独立開業に至るまでは、複数の弁護士と事務職員が在籍する弁護士事務所をいくつか数年ごとに移籍しながら弁護士のキャリアを築いていた。仕事内容はいわゆるマチ弁業務が多いが、独立後は自分が取り組みたい分野の仕事を選んでいる。曲がりなりにもこんな感じで経営できていると笑顔を見せられた。

2回目のインタビュー冒頭で筆者が作成持参したTEM図を見たAさんは、キャリアを客観視するフォーマットを与えられてありがたいと言いTEM図を眺めていくつか質問をされたが、修正の希望はなかった。その後、語りの途中で再度TEM図を眺められ、社会的ガイドが社会的方向付けにもなっていたと話される場面があった。

3.1.2 解釈的現象学的分析の結果

Aさんのインタビューデータすべてを解釈的現象学的に分析したところ、テーマ群に共通する中テーマ (Medium theme:MT) を経て結合した大テーマ (Grand theme:GT) が3つ抽出された。解釈的現象学的分析のステップ4で作成した図1を示しつつ、各GTを導いた分析過程は下記の通りである。

【GT1:人・人生に対する興味】

Aさんは「目の前で人のいろんな部分が吐き出される弁護士業の魅力」として人間に対する興味・関心そのものを弁護士業の魅力と捉えており、人間に対する多角的なテーマ群がMT:「人間のあらゆる側面を見る仕事としての弁護士業」を形成している。Aさん自身については「自分の変わらないところが嬉しい」、「…関心は幼少期から」という一貫した人生観がMT:「人生の中で大事なものは変わらない」となった。それぞれの中テーマはAさんが自身や他者という人間そのものやその人生に対する強い興味・関心を表しているものと理解でき、GT1:「人・人生に対する興味」として結合された。

【GT2:弁護士業も人生の一部】

Aさんは「オンとオフの感覚がなく、普段の生活と繋がっている弁護士業」として、日常生活と弁護士業が繋がって関連しあっている。「生き方として選んだ弁護士業だから続ける」と言い、弁護士業の価値を生き方から捉えていることも併せてMT:「人生そのものと繋がる弁護士業」が導かれた。この中テーマを含みながら生き方や日常との繋がりを意識しながら弁護士業について表現されているテーマ群をまとめGT2:「弁護士業も人生の一部」に結合された。

【GT3:自分らしい生き方を選ぶ】

Aさんは「弁護士業は当たり前続けられる仕事ではない」と捉えたうえで「他者の評価を捨て、自分がやりたい

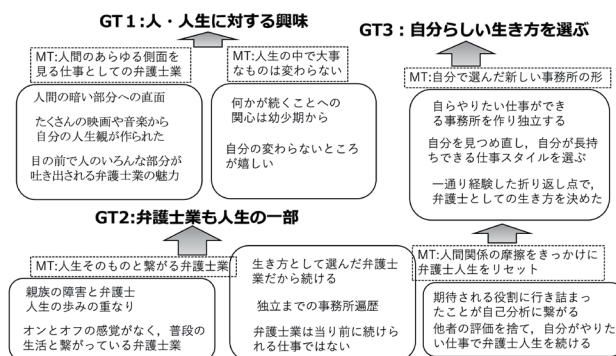


図1 IPA テーマ分析図 (Aさん)

仕事で弁護士人生を続ける」とし、弁護士業務を続けるための変化に関するテーマ群がまとまってMT:「人間関係の摩擦をきっかけに弁護士人生をリセット」が導かれた。そこからさらに「自分を見つめ直し、自分が長持ちできる仕事スタイルを選ぶ」、「自らやりたい仕事ができる事務所を作り独立する」という弁護士業のスタイルを選び取るテーマ群により導かれるMT:「自分で選んだ新しい事務所の形」を経て、弁護士業における変化は人生の選択そのものを意味するものと捉えられGT3:「自分らしい生き方を選ぶ」へと結合された。

3.1.3 まとめ

Aさんにとって、弁護士業務を続けることは、自分の人生の歩みを進めることと同じである。人生の中で起こる争い事を仕事とする弁護士は、依頼者の人生に深く関わる仕事である。元々人や人生に対して興味・関心を持っているAさんにとって、弁護士業は自己の興味・関心に沿う職業選択であった。しかしながらAさんはそのキャリアの中で、弁護士業務もやり方によっては自らの望む生き方にそぐわなくなることを知った。

Aさんにとって、自分らしい生き方と、自分がやりたい仕事の仕方は、ほとんど同意義である。今の新しい事務所やその仕事スタイルは、Aさんにとって自ら選んだ生き方そのものとなっている。Aさんは自ら選び取った今の生き方であれば、これからも長く弁護士業を続けることができると考えている。

3.2 納得しながら弁護士を続ける (Bさん)

3.2.1 はじめに

Bさんは共同経営者として事務所を経営しており、事務職員を雇っている。弁護士になった当初はイソ弁として数年研鑽を積み、その後共同経営事務所に参画する形で独立開業し、しばらく後に現在の事務所に移籍した。仕事内容は一般民事事件を多く取り扱ってきたがキャリアの途中で公職を兼任しており、公職を退任後は家事事件の割合が大きくなっている。立ち振る舞いのスマートさから自信を感じさせるが、仕事の仕方についてはここ数年悩みが出てきたという。

2回目のインタビュー冒頭で筆者が作成持参したTEM

図を見たBさんは、TEM図の記載内容をよりの確なものに修正しようと、いくつかの修正案を示された。筆者はBさんが指摘した箇所の修正案をその場で書き込んだ。修正されたTEM図を眺めながら、Bさんは図には現れていないが話しておくべきと考えられた内容に語りを進められた。

3.2.2 解釈的現象学的分析の結果

Bさんのインタビューデータについてもすべてを解釈的現象学的に分析したところ、テーマ群に共通するMTを経て結合したGTが4つ抽出された。解釈的現象学的分析のステップ4で作成した図2を示しつつ、各テーマを導いた分析過程は下記の通りである。

【GT I: 弁護士業への信念】

Bさんは弁護士になった「1年目で裁判官に事案を理解させることが弁護士の務めだと学んだことが原点」といい、「依頼者の意向を酌みつつ、専門家として全体を捉えよう解決を目指す」ことを志向してキャリアを進めてきた。このようなキャリアの歩みはMT:「実務の中で自分を鍛えることで実力が付く」に表される専門職としての成長を支え、GT I:「弁護士業への信念」を抱くBさんの弁護士としてのあり方へと結合された。

【GT II: 人からの評価が転機に】

「ボスの評価を受けて独立を決める」、「興味があった分野で、先輩から公職を勧められ受ける」など、Bさんにとって人から評価を受けることがキャリア選択の後押しとなっている。Bさんが客観的な評価をキャリア選択の契機としていることはMT:「進路で悩んでいた時に勧められ法律家の道へ」の通りキャリアのスタート時点から現れており、GT II:「人からの評価が転機に」繋がっているBさんのキャリア選択の傾向へと結合された。

【GT III: 自己と他者を理解する】

Bさんは「事務員の態度が理解できず苛立つことが大きなストレスに」なり対人関係のストレスを経験するが「丁寧なコミュニケーションを納得感を持って辞める」と自分の側で可能な対応を取ることでストレスを軽減させている。このような対処法はMT:「相手を理解できない時は自分の方で切り上げる」というBさんのストレスコーピングへと繋がっている。さらに、Bさんは対人関係を通じて自己の「ストレートな性格の良し悪しを意識する」ようになり自己理解を深めた。Bさんはストレートな性格が「対人関係で最初のストレスは相手にしっかり伝えることで乗り越えた」とポジティブな経験に生きたことを実感しており、MT:「相手を理解することで良い関係が続いた」ことは対人関係における成功体験となっている。このような他者理解と自己理解のテーマ群はGT III:「自己と他者を理解する」という対人関係における姿勢へと結合された。

【GT IV: 納得できるキャリアを模索】

GT II:「人からの評価が転機に」繋がりがキャリアを進めてきたBさんであったが、「表面的な分かりやすさではない弁護士という専門家の価値が揺らぐ時代」の変化を感じ

じ、「メールで簡単に早い反応を求められ、依頼者対応の負担感が強くなった」など自己の業務への影響を実感していることが、MT:「積んできたキャリアや特色に合わない今の仕事への迷い」となって表れている。今のBさんは、GT I:「弁護士業への信念」を保持しながらGT III:「自己と他者を理解する」ことで変化に対応しようとしており、このようなBさんの今がGT IV:「納得できるキャリアを模索」へと結合された。

3.2.3 まとめ

Bさんは弁護士業において、自ら経験した原点やそこから見出した信念を大事にしながらキャリアを築いてきた。Bさんの仕事ぶりは人から十分な評価を受けるものであり、その評価はBさん自身のキャリア選択の契機となってBさんに影響を与えてきた。Bさんにとって、自己や他者を理解することは、納得感を持って対人関係のストレスを解消することに繋がっている。Bさんは、今は自ら積んできたキャリアや特色に合わない仕事に対する戸惑いや迷いを感じている。これまでのキャリアで培った信念や自己・他者を理解するまなざしをもって、Bさんは自らが納得できるこれからのキャリアについて模索しているところである。

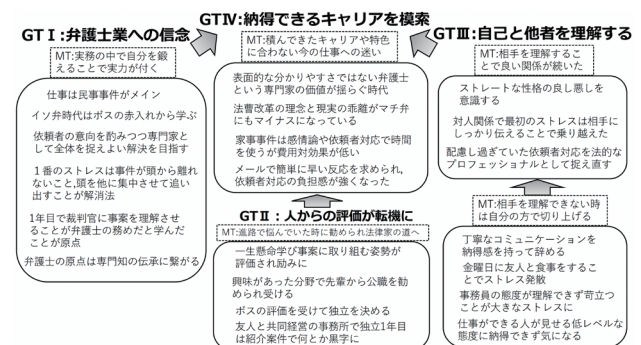


図2 IPA テーマ分析図 (Bさん)

4. 考察

4.1 事例分析から浮かび上がる支持・援助とは

ここからは事例分析で現れたGTを中心に、それぞれの事例において各人が弁護士業を続ける際に支持的・援助的に作用している「何か」を具体的に検討する。なお本稿において「支持」は支えること「援助」は助けることを指す。

4.1.1 Aさんの事例から

Aさんがメンタルヘルスを維持しながら弁護士業を続けられている主な要因は、自らの生き方に沿う仕事スタイルを見つめることができた点にあると考える（GT 3: 自分らしい生き方を選ぶ）。

もともと人や人生に興味を持っていたAさん（GT 1: 人・人生に対する興味）にとって、弁護士業はまさにその興味に沿う職業選択であった。もともと興味があることを

仕事にできている、という点はBさんにとって一貫して支持的に作用しているようである。

しかしながら、弁護士業といってもその仕事内容や仕事スタイルは多彩である。Aさんは自らのキャリアの中で色々な業務を経験している。そのうえでAさんは今の事務所を開所し、弁護士業を続けられるスタイルを確立した。仕事スタイルを自分に合わせる事ができた、という点は人間関係の摩擦のようなメンタルヘルスの危機を脱する際に援助的な作用があったといえる。

Aさんにとって、プライベートと区別せず仕事を人生の一部として捉えることにも重要な意味があると考え(GT 2:弁護士業も人生の一部)。仕事は人生の中で多くの時間と労力を割くものであり、自分らしい生き方を望むAさんにとって、仕事だけを切り離して人生を捉えることはむしろ不自然なことである。このような人生観に支えられ、Aさんにとってはその生き方に仕事スタイルを合わせることで弁護士業は長く続けられる「長持ちできる仕事」となったといえる。弁護士業を人生の一部として捉えることで、人生の歩みと同様に弁護士業を続けていくことを支持するものといえる。

まとめると、Aさんのキャリアにおいて支持的に作用しているものは、興味に沿う仕事と人生の捉え方であると考え。また援助的に作用しているものは、仕事スタイルの選択であると考え。

4.1.2 Bさんの事例から

Bさんがメンタルヘルスを維持しながら弁護士業を続けられている主な要因は、仕事に対する信念を持っていること (GT I:弁護士業への信念)、ストレスコーピングとなる対処法を身に着けていること (GTⅢ:自己と他者を理解する) の2つがあると考え。

Bさんにとって、弁護士業は人から勧められて選んだ進路であった。しかしながら、キャリアの初期に自ら原点と呼ぶ気付きや信念を得たことで、専門家としての芯を持ちながらキャリアを歩んできた。Bさんが自ら見出した弁護士業における信念は、Bさんのキャリアにとって一貫して支持的に作用している。

また、Bさんは対人関係でのストレスを通じて、他者を理解することや自己を理解することが、ストレスを軽減・解消するプロセスに納得感を与えることを体得している。Bさんにとって、自己・他者理解を通じて納得するプロセスを辿ることが、ストレスのかかる状況乗り越えるために支持的に作用している。

さらに、Bさんの仕事ぶりは人から十分な評価を得ているものである (GT II:人からの評価が転機に)。Bさんは弁護士の専門性について「表面的な分かりやすさではない」と考えている。弁護士業は価値が分かりにくい分野でありながらBさんが受けていた客観的な評価は、Bさんにとって専門家としての自らの価値や力量を確認できるという援助的な作用があったものといえる。

まとめると、Bさんのキャリアにおいて支持的に作用しているものは、仕事への信念と納得するプロセスであると考え。また援助的に作用しているものは、客観的な評価であると考え。

4.1.3 事例間の共通項を探る

2つの事例それぞれの考察から見出された支持的・援助的なものは表3の通りである。

表3 支持的・援助的なもの

	Aさん	Bさん
支持的	興味に沿う仕事	仕事への信念
	人生の捉え方	納得するプロセス
援助的	仕事スタイルの選択	客観的な評価

ここからさらに両者から見出された支持的・援助的なものの間に共通項を見出せるかを検討する。まず、支持的なものの共通項は、仕事に関してそれぞれが重要視している価値 (Aさんにおける「興味」とBさんにおける「信念」) が含まれていることである。すなわち弁護士業という仕事そのもののの中に、個人が重要だと捉えている価値が見出されていることが共通していると考える。

援助的なものの共通項は、いずれも客観的でポジティブな事象だといえることである。すなわち内的な変化ではなく、外形の変化 (Aさんにおける「仕事スタイル」の変化) や外から与えられる評価 (Bさんにおける「客観的评价」) という外からのポジティブな刺激であることが共通しているものと考え。

4.2 弁護士がメンタルヘルスを保つために

弁護士達が自らのメンタルヘルスを維持し続けるためには何が支持・援助となりうるのか、事例分析を通じて見えてきた共通項を手掛かりとしてまとめてみたい。

4.2.1 仕事の中に価値を見出す

弁護士という仕事は、個人間に起こる民事事件や犯罪を扱う刑事事件、会社に対して法的サービスを提供する企業法務など仕事のバリエーションが多く、それぞれに仕事内容の特色や必要なスキルが異なっている。弁護士は、その所属する事務所の理念やカラーによって取り扱う事件の種類や内容が限定されることも少なくない。このような環境要因もあり、弁護士達にとって自らの興味・関心に沿う仕事を選んで弁護士業務を営むことは容易なこととは言い難い。しかしながら、それでも自らの興味・関心と繋がる仕事を選ぶことができるならば、弁護士業という仕事そのもののの中に価値を見出すことができるのではないかと考える。Aさんが既存の事務所から独立開業したことは、やりたい仕事を選ぶためでもあったことが改めて思い出される。

残念ながら自らの興味・関心とは異なる仕事が業務の中

心となっている場合でも、弁護士業という大きな視点で仕事に対する信念を見つけることは可能ではないか。例えば、Bさんの「依頼者の意向を酌みつつ、専門家として全体を捉えよい解決を目指す」という信念は、多種多様な仕事に共通しうる大きな視点である。弁護士にとって、このような大きな視点で弁護士としての信念を持つことができれば、今担当している目の前の仕事においても信念を実現するという価値を見出すことができる。

このように、弁護士達が現に行っている仕事の中に、自らにとっての価値を見出すという視点は、弁護士業を続けながらメンタルヘルスを維持するための示唆となりうる。

4.2.2 外からのポジティブな刺激を受ける

弁護士は専門職であり、担当する仕事は自らの判断と責任で職務を遂行することが求められる。加えて弁護士は職務に関して法律上の守秘義務を負い、仕事上の迷いや悩みを相談することにも同義務による制約が生じる。このように、弁護士業は個々の弁護士が仕事上で孤立しやすい構造となっている。加えて、取り扱う事件には一つとして同じものはなく型にはまった正解がない中で、弁護士達は目の前の依頼者にとってより良い解決が何かを悩みながら考え出しそれを実現するための努力を続けなければならない。

このように孤立しながら正解のない仕事に取り組む弁護士達にとって、外から刺激を受けたり評価される機会は自らの自信や存在意義を確認できる貴重な機会となる。ボスや先輩の評価がBさんにとって新たなキャリアへ歩みを進める後押しとなっていたことが思い出される。

他者からの評価だけでなく、何らかのポジティブな外的刺激にも閉塞している弁護士を助ける力があるように思われる。例えば、Aさんが自ら開業した新しい事務所という外形的な環境刺激は、弁護士業をその一部とするAさんらしい生き方の実現に寄与している。

弁護士達が外からポジティブな刺激を受けるという視点は、弁護士業を続けながらメンタルヘルスを維持するための示唆となりうる。

もっともこのような外からの刺激は、弁護士自らが外へ意識を向けていないと得られない性質のものであることは付言したい。弁護士達が閉塞的な環境に留まり外への意識を向けられずに居ることは、やがて孤立を深め自死にまで至るリスクある状況となることは第1章で述べた通りである。弁護士達だけでなくその身近な人たちや弁護士会などの所属団体も、弁護士が外からの刺激を受けられるよう意識したり、そのための環境や条件を確保することに注意を向ける必要があろう。

4.2.3 弁護士が専門職であるという視点から

先に挙げた2つの共通項は、弁護士に限って示唆を与えるものではないようにも思われる。仕事の中に価値を見出すということは、弁護士だけでなく自らの判断や責任で仕事をする他の専門職においても、それぞれに個人的な価値

を仕事の中に見出しながら仕事を続けているという状況がありうる。また外からのポジティブな刺激に関しても、弁護士に限らず閉鎖的な環境で守秘義務を負いながら仕事をしているような専門職にとっては、外からの刺激は閉鎖的な環境から開かれるきっかけになるものと思われる。

すなわち「専門職」という枠組みから弁護士のメンタルヘルスの問題を捉え直すことで、弁護士のメンタルヘルスに関する本研究は他の専門職に対しても示唆となりうるものと考えられる。このことは同様に、他の専門職を対象とした先行研究が弁護士達のメンタルヘルスの維持にも示唆を与えてくれる可能性があることを意味するものとも言えよう。

4.3 今後の課題

本研究はAさんとBさんの2名に関する質的研究であり、本研究によって広く弁護士一般に共通する視座を見出すまでには至らない。また、既に述べた通りプライバシー保護の見地から研究協力者の性別を明らかにしないため、久保（2023）が指摘したストレス要因の一つであるジェンダーに由来するストレス要因は考察から外れている。

今後は、ジェンダーに由来するストレス要因についても考察に含められるよう、研究協力者の人数や構成を工夫しつつ更に質的研究を進める必要性がある。筆者による研究に留まらず、弁護士のメンタルヘルスについてより実効的で深まりのある研究が増えることを願っている。

加えて弁護士に関する先行研究に囚われず、その他の専門職のメンタルヘルスに関する先行研究が、弁護士のメンタルヘルスに対しても示唆となりうる点についても今後改めて調査・検討すべき課題であると言えよう。

4.4 むすびに代えて

弁護士達の多くが多種多様なストレス要因に曝されながらも何らかの支持・援助をもってメンタルヘルスを維持しながら弁護士業を続けている、このことを本研究はAさん・Bさんという2名の弁護士が具体的に歩んできたキャリアから捉えようと試みた。そしてそれぞれの事例分析からは、弁護士業を続けることに支持的・援助的なものをいくつか、具体的に見出すことができたと考えている。筆者は2010年12月に弁護士登録を行い、2024年12月時点で14年間自らも弁護士業を営んできた者である。最後に、事例検討から得られた2つの示唆を自身のキャリアに照らして振り返ってみたい。

仕事の中に価値を見出すという点では、筆者が出会った「治療的司法」という理念とその実践が思い出される。被疑者・被告人となった依頼者と向き合い、事件の背景を分析したり裁判後の生き直しに必要な支援・ケアを考える上記理念は、筆者が弁護士業の中でも人と向き合う仕事としての価値を見出すことに繋がっていたように思う。

外からのポジティブな刺激という点では、筆者が弁護士業を通じて様々な専門家と出会い、司法の外からの知見を

得ていたことが思い出される。筆者は依頼者のため必要に迫られて精神医学や心理学、社会福祉等の知見を得てきたが、その都度閉塞的な弁護士業から開かれ外からの刺激を受け続けて来られたのだと改めて自覚することができた。

筆者は今、一旦は弁護士業を離れ臨床心理士を目指すというキャリアの大きな転機にある。新たな専門性の獲得という負荷のかかるキャリア選択ができたのは、弁護士として働いた14年間を通じて筆者のメンタルヘルスが崩れせず保たれたことも一因ではないかと思う。筆者自身がメンタルヘルスを2つの示唆から振り返ることで、これまでのキャリアを支持・援助してくれていたものを改めて想起することができた。加えて、これからのキャリアにおいても専門職としてメンタルヘルスを維持するためのヒントを得ることができたように思う。

本研究によって、弁護士のメンタルヘルスそのものに対する社会的な興味・関心が少しでも高まることを期待する。加えて、日々多種多様なストレス要因に曝されながら依頼者の人権擁護や社会正義のために尽力している弁護士達に対しても、本研究が少しでも意味を持つことを期待したい。本研究によって見出した2つの示唆が、弁護士達にとって自らのメンタルヘルスを維持するために何が支持的・援助的でありうるかを考える契機や、自分のために支持的・援助的な何かを見出そうと試みるための手助けとして、生かされることがあれば幸いである。

謝辞

本研究にあたり、ご多用の中で自らのキャリアを率直かつ親身にお話しくださった研究協力者のお2人に深い敬意を込めて感謝を申し上げます。

文献

- 月刊弁護士ドットコム編集部 (2019). 特集:アンケート結果と統計データから考える弁護士とメンタルヘルス 月刊弁護士ドットコム, 48, 25-31.
- 伊賀光屋 (2014). 解釈的現象学的分析 (IPA) の方法論. 新潟大学教育学部研究紀要 人文・社会科学編, 6 (2), 169-192.
- 厚生労働省 (2024). 付録2 職業別・原因・動機別自殺者数 自殺の統計:各年の状況 令和4年中における自殺の状況. <https://www.mhlw.go.jp/content/R4kakutei-f02.pdf> (2024年11月7日取得)
- 久保真人 (2023). 日本の弁護士のストレス要因についての検討:司法制度改革の影響をふまえて. 同志社政策科学研究, 24 (2), 31-41.
- 日本弁護士連合会 (2024). 弁護士数の推移 弁護士白書 2023年版, 24
- 成城大学治療的司法研究センター (2024). 治療的司法研

究センターについて.

<https://www.seijo.ac.jp/research/rctj/index.html> (2024年11月7日取得)

東京弁護士会 (2024a). 特集:弁護士業務の落とし穴〈第2弾〉直近の事例をもとに—困った時には相談を LIBRA, 24(6), 8.

東京弁護士会 (2024b). 東京弁護士会のコンプライアンス 6 (5) & 6 (6). <https://www.toben.or.jp/know/toben/kujyou.html> (2024年11月7日取得)

東京弁護士会 (2013). 特集:東京弁護士会の若手支援制度 LIBRA, 13(4), 12.

安田裕子・サトウタツヤ (2012). TEMでわかる人生の経路:質的研究の新展開 誠信書房