

# 工夫するということがよく分からないクライアントについて 能動的心理療法における工夫の問題

名 島 潤 慈

Some Considerations on the Clients Who Don't Think Out New Ideas or New Ways to Solve Problems

The Issue of Contriving in Active Psychotherapy

Junji NAJIMA

(Received September 28, 2001)

Among many clients are those who don't think out new ideas or new ways to solve their life problems or to get over their difficulties. In those cases, if the therapist gives any concrete advice to them, they will become dependent. On the contrary, if the therapist gives no concrete advice to them, the therapy will come to a standstill because of their ego weakness. The paper has placed particular emphasis on the significance of the therapist's comprehensive advice about contriving.

**Key words:** contriving, a little inventiveness, active psychotherapy

## I 本稿のねらい

「自分なりの工夫」「状況に合わせた工夫」といった事柄が筆者の脳裏に鮮明に残ったのは、もう20年から30年近くも前のことであった。当時の筆者は、医師から精神分裂病・うつ病・境界例などと診断されていたクライアントたちを援助対象とする病院臨床に打ち込んでいた。そのなかのいくつかを挙げれば、ある40代の男性クライアントは幻聴が聞こえてくると、自室を二重カーテンと防音壁で外界から遮断し、自分の好きな音楽を思う存分聞くことによって幻聴に対抗した。別の50代の女性クライアントは頭のなかに自分の悪口が聞こえてくると、自宅のすぐそばにある畑に出て軽い農作業を行うことによって幻聴に対処した。これらは、クライアントなりの創意工夫であった。

ある20代の入院女性はある日、男子病棟と女子病棟との境のドアの前で彼女の衣服を脱いで、ドアの中央部の金網越しに、ある若い入院男性に対して彼女の身体を見せた。男子病棟の看護婦は後で筆者にこのことを告げて、「彼女は心の病のせいで人格が解体してしまった」と嘆いた。しかし筆者はその時点で既に2年以上も彼女と心理面接を行っていたので看護婦の言うことが納

得できず、あれこれその理由を考えたが分からず、最後に彼女に理由を教えてくれるようにと頼んだ。結局、彼女はその若い入院男性から親切にされたのでお礼をしようと思ったが、当時家族の面会がほとんどなかった彼女には家族からの差し入れ品がなく、したがってお礼となるような品物を手元に有していなかった。そこで彼女は考えた。彼女自身が有しているもので、しかも独身の若い男性の喜びそうなものはないものか。それがつまり、彼女の身体を見せるということであった。身体を相手に見せるという手段はいささか過激ではあるけれども、「お礼をする」という動機的な側面からすれば、これは1つの工夫である。彼女ははなはだしい自己破壊と他者破壊とを繰り返してきた人であったが、このような工夫は「人格の解体」ではなくて、むしろ「人格の発露」だといえよう。

宗教妄想を有していたある40代の男性は、筆者との面接場面において、彼の結婚を妨害した父親に対する否定的な感情を筆者が本格的に取り上げようとしたとき、彼は不意に、「今、みんな撮影されているんです。ほくも名島さんも。病院の外から」と述べた。筆者は彼の言葉に幻惑させられてしまい、彼が父親に対して抱いていたものと推定される否定的感情をそれ以上吟味することができなくなってしまった。筆者は、後になってこのエピソードの意味を考えてみた。これは結局、筆者とのコミュニケーションを攪乱するための「妄想的術策」とでも言えるものであった。筆者としては、病のただ中であってもお活動をやめない彼の心のなかの非精神病的な部分につくづく感嘆させられた。

これらと似たような例は、他にも多々あった。クライアントのみでなく、心身障害児・者の母親たちもわが子のためにさまざまな工夫を行っていた。視点を変えれば、病理は健康さに、防衛は対処に、破壊は建設へと通ずるものである。ともあれ筆者の目は少しずつ、病者のなかに潜む建設的な部分へと向けられていった。

能動的な心理療法の主たる目的は、危機に対する工夫の創出を通してクライアントの能動性を回復させることにある（名島，2000ab，2001）。方法論的には、筆者が夢分析において用いたやり方（名島，1999）の延長線上にある。つまり、セラピストからの適切な介入によって対象に対するクライアント側の能動的な構えを促進していくということがポイントとなる。能動的な心理療法の場合、最初の介入はもっぱら工夫の勧めというオリエンテーションの形でなされる。

ただし、多くのクライアントのなかには、「工夫するということ」がなかなか分からない人がいる。その場合、しびれをさらしたセラピストが積極的に工夫についての具体的助言を行えば、それだけクライアント側の自主性は減ることになる。このようなときには、セラピストが「工夫するということ」についてのオリエンテーションを行った後、焦らずにじっくりと待っていれば、クライアント側の自発的な動きが見られることが少なくない。

以下本稿では、工夫にまつわる介入を行ったいくつかの事例の断片を取り上げ、工夫するということがよく分からないクライアントについての介入の仕方について論じてみたい。なお、事例の紹介にあたっては、クライアントのプライバシーの保護のため必要な事柄以外は省略した。

## II 事例の紹介

### 1 事例 A

A は40代の女性。電話カウンセリング。

A は、最後の面接が終わってから数か月ぶりにセラピスト(以下、Th と略)の転勤先に電話をかけてきた。初夏のことであった。聞くと、「どうしていいか分からない」と泣き出しそうな声で言う。彼女は対人関係のもつれのことでパニック状態となり、夜 Th の勤務先に電話したが、交換手から「今日はもう終わりました」と言われて、翌朝改めて電話してきたのであった。Th は転勤してしばらくの後、A に転勤通知を出し、それには Th の職場の直通の電話番号も書いておいたのであるが、A は見過ごしたという。

A との電話カウンセリング中、Th が、<対人的にはいろいろと気に病むことがあるでしょうが、あれこれ工夫しながらやっていくことが大切ではないかと思います。ともかく、工夫してみることです>と言うと、A は、「でも、私はいろいろと精神的なハンデがあって工夫できない」と言う。そこで Th が、<あなたは昨夜104に電話して私の勤務先の代表番号を聞き、電話した。そして、今朝こうやって再び電話してきて、こうして私と話し合っている。これが工夫ではないのですか>と言うと、A は、びっくりしたような声で「ああ」と呟いた。

その後 A は、2回電話してきた。そして、翌年の春にも2回電話してきた。

翌年の春の最初の電話では、A は、「自分なりにストレッチをしている。伸ばした感覚を味わいつつ身体を伸ばしている。ストレッチをすると体調がいい。首のまわりのスキントグ(小さいほ)もきれいに治った」云々と述べた。A によれば、ストレッチのことは、本とかラジオで知ったという。

次の電話があったとき、Th が、<ストレッチはまだやっていますか?>と聞くと、A は、「ストレッチがないと体調が悪くなる。顎なんかから緊張が広がっていく。ひどいときには、どこが緊張しているか分からなくなる」と述べた。Th が勘違いして、<顎のストレッチというのは、どんなふうにするんですか?>と聞くと、A は、「自分で工夫した。あーっと口を開けて、手で顎をほぐしたり、ボールペンの芯でないほうの、反対側のほうを使う。尖ったのやら、丸っこいのやら、いろいろある。それを骨と骨の隙間、つぼにあてて軽く押して、気持ちのいいところを押していく。で、押したり引いたりしてやっていると、突然に筋肉がサーッと緩む。いつも思うが、ほとんど偶然。偶然問題の箇所を押すと、緩む。で、緊張がサーッと解けて、30分くらいウトウトする。そうすると、気分がすきっとする」と述べた。

結局 A によれば、もっぱらボールペンを使ってまず顎の緊張を解くと、身体が緩んでウトウトする。そして、すきっとした気分が目覚めてストレッチをすると非常にいい。A は、「緊張が強いと気分が悪くなって、うつ状態になる」といった状態なので、結果的に顎の筋肉の緊張解除はうつ状態の予防策ともなっている。

身体を伸ばすストレッチは本やラジオから仕入れたものであるが、ボールペンを使った顎の緊張解除法はA自身が工夫したものである。「自分の身にあった工夫」と言える。

ちなみに、Aの体質は薬物に敏感である。以前のAは主治医に対してストレートに、「この薬は、私には合いません」などと言って主治医の機嫌を損ねた（とAは解釈していた）が、最近ではAなりに「適当にお茶を濁している」とのことである。例えば、寝る前の薬を処方された通りに飲んで眠り込んでしまうと、就寝中に体温が下がっても目が覚めないで、体温の調節ができない。完全に眠り込まなければ、体温が下がれば目を覚まして、身体に毛布をかけるなどして体温を調節できるわけである。重度の自律神経失調症を有するAにとって、体温の適切な調節は大切な事柄であった。ともあれAはこのように、薬をうまく自己調節するようになった。

## 2 事例B・C

Bは40代の母親。40代の父親Cと一緒に、夫婦合同面接。

Thが最初電話でBと話したとき、Bは、「これまで息子のことでいろいろな所に相談に行き、いろいろなことを言われてあれこれ自分なりに工夫してみたが、だめでした」と述べていた。あくまでも完全登校にこだわるCと、Cの息子との関係は不良。相互に言葉で傷つけあい、身体の病気を持つCの体調は悪化する。BとCとは、子どもの将来が心配という点では同じであるが、Cが手をこまねいていることに対してBはきわめて不満で、口喧嘩が絶えない。

1回目の合同面接において、Thは2人の話を聞いた後、<工夫と言ってもそれほど大げさなものではなくて、ほんのちょっとした工夫が大切となりましょう。例えば私は、その日の気分が落ち込んでいたらワープロの画面の背景色をちょっと別の色に変えてみたりします。それで気分の切り替えができることもあります。自分のできることで、ごく小さなことから変えてみることで>>誰でも永遠に風いだ海を航海したいと思います。しかし、海の荒れは向こうから勝手にやってきます。突風が吹いたり、台風が来たり。大波のなかをそれでも航海しなければならないとすれば、そこに工夫というものが必要となるように思います>と述べた。

3回目の合同面接において子どもの学習障害の原因論が話題になったとき、Thが、<外国でも日本でもいろいろと研究されていますが、原因はいまだに特定されていないようです。正体のはっきりしない原因論にこだわるよりも、工夫と対処の仕方のほうが大切ではありませんか>と言うと、Bは不意に、「とりあえずインターネットを接続し、部屋の配置を変えました」と述べた。Thはびっくりした。確かにインターネットの接続は、学習障害についての対応面の情報を得るのに有効であった。部屋の配置はCの部屋と子どもの部屋とを取り替えたものであり、これによって、Bは洗濯物を干すためにベランダに出るさい、それまでのようにCの部屋のなかを通らなくてもすむようになり、したがってCとの口喧嘩の頻度は減少した。

インターネットはともかくとして、部屋の配置替えは内装を改めたりしたので時間と費用もかかったが、BがCを説得した結果であった。Bによれば、「あまりにも小競り合いの喧嘩がひど

かったので、変化をつけてみようかなと思った」ということであった。結局Bは、Thが1回目の合同面接で述べたくごく小さなことから変えてみること」という言葉をうまく活用したわけである。さらにまた、Bは、Thの言葉を引き合いに出すことによって、変化を嫌うCを説得したのであった。Cとしては内心しぶしぶであったと思われるが、Bの誘いに応じて最初からThの許を訪れている以上、強く拒否することはできなかったものと思われる。

### 3 事例D

Dは40代の母親。対面法。

Dは当初、学校側の対応のまずさが中学生の娘の不登校状態を悪化させたということで、学校側に対して批判的であった。同時にまた、自分から動き出そうとしない娘の不活発さに対して困惑感があった。これに対してThは、<娘さんは傷つきやすい性格で、人目をひどく気にするようです。万事に受け身的。しかし、本人が動かないからといって諦めれば、そのままずるずると落ちていきます。何か打開策があるのではないですか><わが子が不登校に陥った場合、保護者が学校側を非難するということはよく見うけられます。しかし、中学生の場合、3年間経てば自動的に卒業となります。そうすると、子どもは学校とは縁が切れ、すべては保護者が背負うこととなります。教師を非難するよりも、どうすれば教師という社会資源をうまく活用できるかということ、を、親の側から工夫することのほうが大切ではないでしょうか>と述べた。Dは、中学卒業後にはすべてが親の背中にかかってくるということに対しては肯定したものの、自分が工夫してみるということに関しては困惑していた。

その後いろいろなことがあったが、15回目の面接において、DはThに、「先日のこと、たまっていたプリント類を娘に学校に取りに行かせました。娘は最初しぶったので、私も一緒についていきました」と述べた。それまでのDは、プリント類がたまったら学校に取りに行くから連絡してくれと担任に頼んでいたが、担任からは何の連絡もないと言って、担任のことを暗に非難していた。今回DはDなりに考えて、「担任がわざわざプリント類を家まで持ってくるのは、担任にとって迷惑ではないか」という形で娘を説得した。娘は一応納得したが、他の生徒たちの目が気になるということで夕方学校に行きたいと言い、Dはその条件を受け入れ、結局2人で午後6時に学校に行ったわけである。Dが先導した形ではあるが、結果的に娘は学校に行き、学校にいた担任からプリント類を受け取り、そのうえ担任から、明日の実力テストを受けてみたらどうかと勧められた。多忙な担任は、それまでもっぱら電話で娘と連絡を取り合っており、娘は担任に対してそれなりの親しみを有していた。

次の16回目の面接においてDは、①娘が実力テストを受けたこと、②その後にあった期末テストも受けたこと、③これらのテストはすべて教室ではなくて保健室で受けたこと、④テストの終了時刻に学校まで迎えに来てほしいという娘の要求を受け入れたことなどをThに報告した。なお、この16回目の面接の直前に、期末テストの成績が出た。当初娘はDに対して、成績表を

学校に取りに行ってくれと言い、Dは娘に対して、自分で取りに行ったらどうかと書いていたが、話し合った末に結局2人で取りに行き、娘は担任から、そろそろ将来のことを考えたらどうかと書かれたという。

親子関係は最も濃密な人間関係であり、それだけにさまざまな駆け引きが生ずることになる。駆け引きは交渉であり、うまく交渉するには交渉の仕方を工夫する必要がある。当初娘の言うがままに動かされていたDは、少しずつ自分なりの工夫を用いて、自分だけでなく娘にも動いてもらうようになったのである。

### Ⅲ 考 察

以上いくつかの事例を紹介したが、これらはいずれも、ある一部分のみに焦点をあてたエピソード的なものであり、長い援助経過の全体ではない。

これらの事例に共通していたのは、工夫するということがクライアント側にはよく分からなかったということと、筆者は彼らに対して具体的な助言・指示を行わなかったということである。以下、これら2点について考察を進めたい。

#### 1 工夫するということがよく分からないということについて

われわれは皆、自分なりに試行錯誤したり、人や書物から役に立つ情報を得たりしながら、日常生活のなかでさまざまな自己工夫を行っている。クライアントと呼ばれる人たちは、自己工夫をうまく行うということが困難になった人たちであるといってもよい。そのようなクライアントに対して、セラピストがやみくもに、危機状況を切り抜けるための何か具体的な方策を考えるようにとクライアントに強要しても、クライアントが困惑するのは当然である。具体策をむやみに強要することよりも、工夫の勧めのほうがより大切となろう。

工夫の勧めというのは、一種のオリエンテーションである。〈何らかの打開策があるのではないか〉〈何らかの工夫ができるのではないか〉というセラピストの言葉は、クライアントの目を、自己努力と対処の方向へと向けさせるのに役立つものである。

もっとも、クライアントのなかには、事例Aのように既にクライアントなりの工夫を行っているのに、それと気づかない場合もある。その場合には、セラピストのほうからそのことを指摘（「観察に基づく指摘」）してあげることが重要となる。実際、自分の身近に存在している社会資源（この場合にはセラピスト）をうまく活用するということは、心理・社会的危機を切り抜けるための重要な工夫の1つといってもよい。クライアントが既に何らかの工夫を行っているということをセラピストが指摘してあげることによって、クライアントは初めて、工夫するということがどのようなことなのかに気づく場合がある。

## 2 具体的な助言を与えなかったことについて

上に述べたように、本稿の事例においては、セラピストは特に具体的な助言・指示を与えないで、ただく工夫してみたらどうか><自分のできることで、ごく小さなことから変えてみたらどうか><何か打開策があるのではないかと><どうすれば教師という社会資源をうまく活用できるかということ、親の側から工夫することのほうが大切ではないかと>などと述べただけである。これらは、強いて言えば包括的な助言である。

理論的に言えば、クライアントのなかに潜在している建設的自己を発動させるには、セラピストとしてはできるだけ具体的な助言や指示を控えるほうがよい。工夫は理念ではなくて、具体的な活動であり、精神の具体的な操作である。もちろんセラピストに見守られてのことではあるが、クライアントなりに悩み苦しみつつ対処法を模索することによってクライアントの建設的自己も発動してこよう。

## IV おわりに

助言という枠組みで言えば、クライアントに対する工夫の勧めは、具体策を提供していないという点で、きわめて包括的かつ非具体的な助言である。セラピストとクライアントとの関係性の質が良好な場合、このような包括的助言を最初に行っておいて、あとはクライアントなりの模索と探求を期待しつつ待つということの後援経過が順調に進むことが少なくない。

しかしながら、クライアントの自我機能の水準が精神病水準にある場合とか、重度のうつ病などの場合には、このような包括的な工夫の勧めだけではうまくいかないことがある。そのような場合には、より具体的な工夫の仕方についての助言が必要となってくるかもしれない。このような「助言の具体性の度合い」の問題については、今後の課題としたい。

## 引用文献

- 名島潤慈 1999 夢分析における臨床的介入技法に関する研究 風間書房
- 名島潤慈 2000a 能動的な心理療法における工夫の問題 中国四国心理学会論文集, 33, 78.
- 名島潤慈 2000b 能動的な心理療法—事例検討 山口大学教育学部研究論叢, 50, 第3部, 37-44.
- 名島潤慈 2001 能動的な心理療法における「工夫」の検討 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 12, 43-46.