

助言の方法

野田俊作*

* 神戸家庭裁判所医務室（当時）

要旨

キーワード：

アドラー心理治療法は指示的心理治療法であり、行動に対する指示は重要な治療技法です。指示のうちで、次の条件をみたすものを『助言』といいます。

- (1) 不適応行動もしくはライフスタイルの改善を目的として、
- (2) 治療室外での日常生活におけるクライアントの行為について、
- (3) 宿題として課せられる指示。

1. 助言の一般的方法

行為について助言すること

助言はクライアントの行為に対しておこなうのが原則です。したがって、思考や感情に対する助言は避けて、具体的な行為に対する助言におきかえることが望ましい。

★「一日に一回はお父さんの良いところを考えてごらんなさい」（思考への助言）とか「一日に一回はお父さんを好きだと感じてごらんなさい」（感情への助言）というよような助言よりも「一日に一回はお父さんが喜ばれること、たとえばお茶をいれてあげるとか肩をもんであげるとかしてごらんなさい」（行為への助言）と助言するほうがよい。

助言はできるだけ具体的でなければなりません。実行すべき行為については、クライアントが誤解しないようにていねいに特定しておくべきです。実行すべき時期、頻度、場面などについてもできるだけ詳細に具体化し、できれば数量化するのがよい。

★「早寝早起きをしなさい」と言わずに「毎日、朝は七時に起きて、夜は十時に寝なさい。昼寝はしたければしても良いが、午後一時から四時のあいだにすること。また、二時間以上は昼寝をしないこと」というように助言する。助言はクライアントが容易に実行できる内容でなければなりません。もしクライアントが助言内容を実行してこなかった場合は、クライアントをせめることなく、助言が不適當であったのだと考えて、実行可能な助言を再考して与えるべきです。

肯定命令文で助言すること

一般に肯定命令文の助言は有効であることが多いが、否定命令文の助言は有効でない場合がま

まあるので避けるほうが無難です。

- ★「子どもをガミガミののしってはいけません」（否定文）という助言よりも「子どもをののしりたくなったら、その場を離れてひとりになり、気分が落ちついてからまた会うようにしてごらんください」（肯定文）という助言のほうがよい。

助言の実行のタイミング

助言は実行のタイミングによって次の三種に分類できます。

- (1) 一回だけ実行するもの。「今日帰りに奥さんが大喜びするようなプレゼントを買って帰って、帰ったらすぐにあげなさい」
- (2) 定期的に行うもの。「毎朝御主人を家の外まで見送りなさい」
- (3) ある出来事があるたびに実行するもの。「気がめいった時には、かならずそのきっかけとなった出来事を見つけてメモしていらっしゃい」

2. 定型的な助言

観察と記録

治療の初期の定型的な助言で、自分や他者の問題行動を客観的に観察・分類・頻度測定・記録させます。この場合、クライアントが回避している場面があれば、「実験的に」なるべくその場を体験して、心理的反応を観察・記録してくるようにおすすめします。日記をつけるように言うのも一法です。

- ★不安神経症者に、「どんな場面でどれくらい緊張するか、実際に行ってみて、調べてメモしてください。もし緊張が強すぎて行けない場合には、どのくらい近づけたかを書いてきてください」と指示する。
- ★夫の帰宅が遅いことを問題にしている妻に、「毎日の御主人の帰宅時間を記録してください。同時に、御主人が帰宅なさったときにあなたが最初に言ったことばをメモしてください」と指示する。
- ★「あなたがうまくふるまえたと思ったときに相手はどう反応しているかを観察してきてください」という定型的助言がある。

自己暗示公式

治療の初期にはしばしば、自己受容や勇気づけを目的として、自己暗示公式を教えます。

- ★「『私は価値のある人間だ』と、毎日寝る前に、声に出して何度もとなえてください」つぎのようなものをよく使います。
 - (1) 自己受容のための公式。
 - ★私は価値のある人間だ。
 - ★私には無限の可能性がある。
 - (2) 世界他者信頼のための公式。
 - ★毎日毎日すべてがよくなっている。
 - ★毎日毎日、昨日より今日、今日より明日と、私は受け入れられゆく。
 - (3) 貢献感のための公式。
 - ★私は社会の役にたつ人間だ。
 - ★私が幸せになるにつれて、みんなも幸せになっている。みんなが幸せになるにつれて、私

も幸せになっている。

(4) 現実性のための公式。

★私は、すべての人に好かれてはいないかもしれないが、多くの人に好かれている。

★完全ではないが進歩している私が好きだ。

自己暗示公式の作りかたには、つぎのようなポイントがあります。

(1) 肯定文を使うこと。

★「タバコを吸いたくない」(否定文)と言うよりも、「タバコのことを考えると胸が悪くなる」とか「タバコは嫌いだ」と言うほうが効果的。

(2) ひとつの公式にはひとつのテーマ。

★「タバコも酒も嫌いだ」というのは効果が薄い。

(3) すでにおこってしまっているかのように断定するほうがよい。

★「勉強が好きになろう」とか「勉強が好きになる」と言うよりも、「勉強が好きだ」と言う。

問題の分離

おこっている問題が誰の問題かを考えて、他者の問題には介入しないこと、自分の問題には他者の介入を拒絶することを考えさせます。助言というよりは、治療室内での話あいのテーマであることが多いのですが、助言に近い要素もあります。

★子どもが子ども部屋をかたづけないとイライラする母親に、子ども部屋のかたづけは子どもの問題であることを洞察させたうえで、介入しないように助言する。

★夫が家事をてつだわないのを不満に思い、子どもにむかって「お父さんのようにグウタラな人になってはいけませんよ」と言う母親にたいして、「夫婦の問題に子どもを巻きこんではいけません」と助言する。

私メッセージ

相手の行動を非難するかわりに、自分の感情を「私は～と感じる」と、素直にことばにするように助言します。

★遅く帰ってきた子どもに「どこへ行ってたのよ、こんなに遅くまで。もっと早く帰ってこなくてはいけませんよ」と言っていた母親にたいして、「遅かったわね。心配していたのよ」と言うように助言する。

主張的メッセージ

相手の行動を非難するかわりに、自分の要求を感情的にならずに素直にことばにするように助言します。

★夫婦で外出したとき、いつも先に行ってしまう夫にたいして「どうしてそんなに速く歩くのよ。待ってくださってもいいでしょう」と言っていた妻にたいして、「もうすこしゆっくり歩いていただけないかしら」と言うように助言する。

★「他者は、もし私を愛しているのなら、私が口に出して言わなくても、私の要求を洞察して実行してくれるべきだ」というようなライフスタイルの人にたいしては、定型的に「してほしいことがあれば、かならずことばで『～していただけますか』と言ってください」と助言する。

事実と意見の区別

クライアント自身や周囲の人の、思考やことばについて、それが客観的にも妥当性のある事実

なのか、あるいは主観的な意見なのかを区別させます。予行演習に、しばしば日記を書かせます。

★クライアントの日記：「母とけんかをした。母は腹を立てて、『あんたなんか人間のクズよ。あんたみたいな子を持つてはずかしいわ』と言った。私も『こんな人間にしたのは誰よ』と言いかえした。母はブーツとふくれて部屋から出ていった。あれでも母親かと思うとなさけない。これを材料にして、意見には赤線を引いておくように指示する。

★「意見を言うときには『これは私の意見だけれど』と言ってから言いなさい。相手のことばが気にさわったときには『あなたのご意見はうかがいました』と言いなさい」と助言する。

代替案

パターン化して機械的におこなわれてしまっている現在の行動に代わる、より適応的な行動を提案する方法です。準備段階としてブレインストーミングをするのが普通です。

★職場の同僚が依存的で、色々なくだらない質問をするので、仕事のベースを乱されて困るとクライアントが言う。無視しているが、通じないという。代替案を出させると、色々出た。そのうちでどれが実行できそうか尋ねると、「『忙しいから後にしてください』とはっきり言う」というのができると言う。そこでそれを実行することにした。

3. 逆説的指示

アドラー心理療法は逆説的な指示を多用します。アドラー自身も逆説的指示を好みましたが、彼はこの技法を体系的に整理することはしませんでした。一時アドラーの共同研究者であったヴィクトール・フランクルも逆説的な指示を好み、『逆説志向』と呼んで、ある程度体系化しました。アドラーの高弟であったルドルフ・ドライカースとエルウィン・ウェクスベルクとは逆説的指示のことを『逆暗示』と名づけて研究しました。その他、逆説的な指示を好む心理療法家としては、催眠療法家ミルトン・エリクソンや家族療法家ジェイ・ヘイリーが日本でも有名になりつつあります。逆説的指示ということばは、常識的に考えられることとは反対のことを助言・指示すること全般を指してやや漠然と使われていますが、次の三種類に分類することができると思います。

- (1) 定型化された逆説的指示。
- (2) ライフスタイルの改善を目的とする逆説的助言。
- (3) 対人関係システムを変化させるための逆説的助言。

定型化された逆説的指示

一般に逆説的指示と呼ばれているもののほとんどは、症状や不適応行動そのものを意図的におこなうように指示するものです。ヘイリーはこれを『症状処方』と呼んでいます。アドラー自身の事例を紹介します。

★来談者：「何もしたいことがないんです」

治療者：「したくないことは絶対にしないように」

★来談者：「私は何ひとつ決断できずにグズグズと迷ってしまうのです。

いったいどうすればいいんでしょう」

治療者：「あと二・三か月、今までやっていたとおりに行動しなさい。

それと、何事をするにもけっして急いでやらないこと」

行動療法家が『負の練習』と呼ぶものも逆説的指示の一種です。これは症状処方を『訓練』と

いう名目で与え、一定の時間・状況を限って実行させるものです。

★チックの子どもに対して、「一日三回三分間、鏡の前でチックをわざとやってみなさい」と指示する、もし説明が必要なら、「不随意運動を随意にできるようになれば、随意に止めることもできるようになる」という意味のことを説明する。母親などの相手役をそばにつけて応援させつつ練習させると一層効果的である。

一旦治癒した後に、以前の症状や不適応行動を意図的に再発させるように指示する方法をレイモンド・コーシーニは『再発（奨励）法』と呼んでいます。コーシーニは、この方法によって「クライアントは以前の行動様式のバカバカしさに気づき、それがサボタージュを使った無意識の復讐だということに洞察する」ので「問題行動の再発がおこらなくなる」と主張しています。

ライフスタイルの改善を目的とする逆説的助言

先に述べたように、ライフスタイルを変化させるには、正対による方法と助言による方法とがあります。助言によってライフスタイルを変化させようとする時には、助言は、行動の変化の副作用として認知の変化をひきおこし、結果的にライフスタイルを変化させてしまうようにデザインします。そのような助言はしばしば逆説的指示のたかちをとることになります。たとえば次のようなものです。

(1) クライアントのライフスタイルが禁止している行為を助言する。

★「私は完全でなければならない」という信念を持った人に対して、「掃除器で完全に掃除したあとで、ゴミを家中にバラまいて、翌日の朝までそのまま暮らさない」と助言する。

(2) 不適応行動を誇張して、不適応が一層ひどくなるような助言をし、クライアントが行動様式を変えざるをえなくする。

★不眠症のクライアントに対して、「三日間一睡もせずに、夜どおし家の中のかたづけをしてください。もちろん昼間も寝てはいけません。四日目には寝てもかまいません」と助言したりする。

対人関係システムを変化させるための逆説的指示

助言の副作用によってクライアントをめぐる対人関係システムを変化させることができます。さらには対人関係システムの変化を介して、そのシステムを構成しているクライアント以外の個人のライフスタイルを変化させることもできます。このような助言もしばしば逆説的となります。

(1) 他者の欠点を非難することをやめさせ、かえって賞賛させる。

★「子どもさんが遅く帰ってきた時には決して叱らないで、『あなたがいないので、ゆっくりと仕事できて助かった』とでも言って喜んでください」

(2) 他者の不適応行動を強化している行動が不可能になるような行為を助言する。

★夜遅くまで寝ない子どもについての育児相談で、親がガミガミと叱っているのが子どもの行動を強化していると考えられる場合に、「子どもよりも早く寝てしまいなさい」と助言したり、あるいは「子どもをできるだけ遅くまで起こしておくようにあらゆる努力をきなさい」と助言する。

(3) 他者の不適応行動が一層ひどくなるような助言をして、クライアントの現在の行動の誤りを洞察させる。

★育児について両親の意見が対立していて、父親の意見に従うといっそう子どもの行動が悪くなりそうな場合に、「両親の方針を一致させなければなりません。まずお父さんの方針でやってみましょう。一週間の間、お母さんはお父さんの指示に従って行動してください」

と助言して、子どもの行動が悪化したのを見はからってから、今度は母親の方針に一致させる。

4. ライフスタイル診断と助言

何をどう正対するかはライフスタイル診断からただちに導き出せますが、何を助言するかはそれほどにはライフスタイル診断と密着していません。しかし、ライフスタイル診断と対応した、いくつかの類型的な助言があります。これらはほんの一例にすぎません。助言には無限のヴァリエーションがありますので、各自工夫もし、仲間同志情報交換もしてください。

自己評価を高めるための助言

「私はOKでない」という低い自己評価を高めるのは、要するに勇気づけですが、助言によって、体験を通じて、勇気づけることができます。

★やってみもしないでできないと決めこんでおり、かつ、やってみさえすれば容易に成功するような行為を助言する。たとえば、「私は役にたたない人間だ」と思っている人に、「家族の役にたつために、あなたはどんなことができますか」と問うてディスカッションしたうえで、「一日にひとつ、家族の役にたつことをやってみましょう」と助言する。

★行動の成功している側面に注目させる。「私は役にたたない人間だ」と思っている人に、「毎日寝る前に、その日一日、周囲の人にあなたがどんないいことをしてあげたかを反省し、書いていっちゃい」と言う。もし「いいことなんか何もしていない」と主張すれば、「昨日一日何をしましたか」と問い、した行為すべてを肯定的に評価してみせる。たとえば、つぎのように。

来談者：「朝は寝坊してしまいました。」

治療者：「朝の忙しいときに起きてきて、お母さんの仕事を余計に忙しくしないで、協力したことになりますね」

来談者：「でも、お母さんは怒りましたよ」

治療者：「お母さんに、母親としての責任をはたさせてあげたんですね」

来談者：「素直にあやまればいいのに、口答えをしてしまいました」

治療者：「あなたの意見や感情をことばで伝えたんですね」

★問題を違った角度から検討させ、解決策を探る。「私は頭が悪い。だから、試験で良い成績はとれるわけがない」と思っている子どもに、「あなたがもし先生だったら、どんな試験問題を出すでしょうね。次回までに作ってきてください」と助言する。

依存的な目標追求を自立的なものにするための助言

問題解決を他者に頼ろうとするライフスタイルのうちで、「他者は私を保護してほしい」という受動・依存的な自己理想を持つものをベイビー、「他者は私に奉仕すべきだ」という攻撃・依存的な自己理想を持つものをゲッターと呼びます。これらは、低い自己評価を伴っているのが普通ですから、自己評価を高める助言をしつつ、自己理想に関係する助言を併用します。

★もし「他者は私がことばに出して言わなくても私の問題を理解して援助してほしい（あるいは、援助すべきだ）」ということなら、「他者にしてほしいことがあれば、ことばに出して頼みなさい」という助言ができる。

★感情を使って要求するようであれば、「感情的にならずに要求する方法」（主張的要求行動）や『私メッセージ』を代替案として訓練したうえで、実行するように助言できる。

過度の優越性追求を適度なものにするための助言

「私は優越であらねばならない。そのために、常に努力していなければならない」という自己理想を特徴とする人をドライバーと呼びます。

- ★働き過ぎていることが問題である場合が多いので、「一日に一時間は、何も意味のない時間をすごしてごらんください」、「あなたの給料に見あうだけ働きなさい」、「現在の生産性を保つのに最小必要な量だけ働きなさい」というような助言が有効なことがある。
- ★優越追求が強すぎて、周囲の他者に劣等感を感じさせ、それが対人関係を悪くさせていることが問題である場合には、「一日に一回だけ、みんなから『馬鹿なやつだ』と思われそうなことをやってみましょう」と助言する。
- ★他者を信頼せず、仕事をまかせられない場合が多いので、「どの仕事は他の人にまかせられるか」をディスカッションしたうえで、「他の人にまかせられる仕事はすべてまかせなさい。他の人がうまくできなかったときには、自分がやろうとしないで、やりかたを教えなさい」と助言する。
- ★「～すべき」「～すべきでない」という思いが強いため、「したいと思うことはすべてするように、したくないと思うことは絶対にしないように」と助言する。

強すぎる自己抑制を緩和するための助言

「私は完全でなければならない」、「私は感情的にとりみだしてはいけない」、あるいは「私は失敗してはいけない」という自己理想を特徴とするライフスタイルをコントローラーと呼びます。

- ★他者の感情を勝手に思いこみできていることが多いので、実際に観察させる。「あなたはうまくふるまえたと思っている場合に相手がどう反応しているか、失敗したと思った場合に相手がどう反応しているかを観察してきなさい」
- ★「人前で故意に失敗して相手の反応を観察してごらんください」
- ★強迫的にきちょうめんである場合には、「中途半端でおいておきなさい」というたぐいの助言が考えられます。
- ★強迫行為がある場合に、逆説的に、「気がすむまでやること。ばかばかしいとか早くやめようとか考えないこと」と助言することがあります。

過度の興奮を求めために不適応に陥っている場合の助言

「私は興奮しているときだけOKだ」という限定的自己受容しかできないライフスタイルをエクサイトメント・シーカーと呼びます。助言によってこれ自体を改善するのは難しく、適応的な代替行動を提案するのが定石です。

- ★「相手を傷つけないでびっくりさせるために、ジョークをたくさんおぼえましょう。ジョークの本を買って、練習してください」

被害者意識を改善するための助言

「私は無実の犠牲者だ」という自己概念が特徴のライフスタイルをヴィクティムと呼びます。これも助言では改善困難なライフスタイルですが、いくつかの助言は可能です。

- ★他者から受けた恩恵を探させる。「毎日寝る前に、その日一日に、家族があなたにしてくれたいいことを考えて、書いていらしっしやい。また、翌朝にまとめて、『昨日は～をしてくれてありがとう』とあいさつしなさい」
- ★日記を書かせて、『意見と事実の分離』を訓練して、被害だと思っていることが、客観的な事実ではなくて、事実への主観的な意見づけであること、他の意味づけも可能であること、を洞

察させる。また、「被害を受けたと思ったときには、意見か事実かを確かめるために、『私は～と受けとったんですが、そうなんですか？』と尋ねなさい」と助言する。

単純化・一般化・誇張など現実化するための助言

『基本的誤り』である「常に」「すべての人が」「絶対に」「～に決まっている」「百点でないなら0点だ」などという考えかたを、より現実的なものにするためには、普通正対が使われますが、助言によって治療することもあります。

- ★「私はまったくだめな人間だ」と考えている人に、「自分の欠点がどう長所として生かせるか考えて、書いてきなさい」と助言する。
- ★「みんなが私を嫌っている」と考えている人に、『私のことを何点ぐらい好きか教えてください』とみんなに尋ねて記録していらっしやい」と助言する。
- ★「失敗したときは、すぐにできるだけのことをして、その失敗の何パーセントをつぐなったかを考えなさい」

5. 不適切な助言

うっかりして、破壊的ないし病的な行動を助言してしまうことがあります。不適切な助言のほとんどはこれです。これは、しばしば、治療者が日常愛用している不適応行動をそのまま助言したものです。

不適切な助言のいくつかを紹介しておきます。

劣等コンプレックスの奨励

劣等感を口実にして、人生の課題へのとりくみを避けようとすることを劣等コンプレックスといえます。ときに助言が劣等コンプレックスを奨励していることになってしまっている場合があります。

- ★「ご主人が無理な要求をなさる場合には、『私にはできないから、あなたやってください』と言いなさい」と助言すると、劣等コンプレックスの奨励になる。かわりに、たとえば、『どうすればできるか教えてください』と尋ねてごらんなさい。そして、うまくゆきそうもないと思っても、ご主人がおっしゃったとおりにやっごらんなさい」と助言する。

一種の逆説的助言として、意識して使えば使えないことはありませんが、劣等コンプレックスの使用を習慣化させたり、対人関係を悪化させたりなどの危険が伴います。

主導権あらそいや復讐の奨励

相手と競合的になって、どちらが勝つか競争することを主導権あらそい、競争に負けて、感情・行為・症状などをつかって相手の感情を傷つけて腹いせすることを復讐といえます。ライフスタイルを変えませし、対人関係を悪化させる危険があります。

- ★「子どもが言うことを聴かないときは、体罰を加えなさい」というような助言は主導権あらそいの奨励である。
- ★「ご主人に話しかけても新聞ばかり読んで返事してくれないときは、あなたも家事をやめて、本を読みはじめなさい」と助言するのは復讐の奨励になる。かわりに、たとえば、「ご主人のうしろへ回って、甘えた声で、『ねえ、ちょっと聞いてくださらない』と言ってごらんなさい」と、建設的な代替案を助言する。その行為は対人関係を悪化させるのだということを体験する

ための、正対的な意味を持った逆説的助言として使う場合があります。

- ★子どもが遅く帰ってきたら、今まで以上にきびしく叱ってください。そして、毎日何時に帰ってくるかを記録しておいてください」と助言しておいて、その方法では子どもの帰宅時間は早くなるどころか、ますます遅くなることを証明する。そのうえで、「今度は、子どもさんが遅く帰ってきても、叱らないで、できるだけやさしいことばをかけてあげてください」と助言する。

二者間の問題に第三者を巻きこむ行動の助言

ふたりの人間関係の問題に第三者を巻きこむのは、夫婦カウンセリングなどの場合には破壊的な効果をおよぼすことがあります。

- ★夫の帰宅が遅いことに不満な妻に、『お父さん、もっと早く帰ってきてよ』と子どもに言わせなさい」などと、夫婦の問題の解決に子どもを使うように助言するのは、ほとんどあらゆる場合に破壊的影響がある。夫婦の問題は夫婦だけの問題で、子どもは関与させてはいけない。
- ★「子どもが悪いことをして、どう対処してよいかわからないときには、ご主人が帰宅なさったら報告して対処してもらいなさい」というのはいけない。かわりに、「ご主人が帰宅なさったら、どう対処したらいいか相談に乗ってもらって、そのうえで、つぎからはあなたひとりで対処してごらんください。けっしてご主人に乗り出してもらわないように」と言う。
- ★学校内での子どもの問題行動について学校教師から相談を受けた場合に、「親を呼びだして、家庭で指導するように要請してください」と助言するのはよくない。学校内での問題は学校内での問題であり、親は原則として責任がない。

6. 助言への抵抗の処理

治療的働きかけにたいしてクライアントが抵抗しないように予防的に指示・助言などの与えかたを工夫したり、あるいは抵抗がおこってしまったからそれを回避するためにおこなう操作を抵抗処理といいます。

助言は非常に抵抗を受けやすい治療操作です。一般に、抵抗がおこってしまったときには、処理しないで助言を取り下げ、受けいれてもらえる別の助言を工夫するのが原則です。しかし、ときに抵抗処理をすることがあります。

抵抗を予防するための操作

指示・助言などを与える場合に、あらかじめ抵抗を回避するテクニックを用いる場合があります。いくつかの例をあげておきます。

(1) 命令文による言いかたを避けて、閉じた質問の形式で助言を与えることよい。

- ★「子どもさんに『早く寝なさい』と言うのをやめて放っておきなさい」と言うかわりに「子どもさんに『早く寝なさい』と言うのをやめて放っておきませんか?」と言う。

(2) 一つだけの提案をして実行するかしないかを決断させるかわりに、同じ役割をする二つの提案をしてどちらを実行するかを決断させる。

- ★「お父さんが帰宅なさった時に『おかえりなさい』と声をかけなさい」と言うかわりに、「お父さんが帰宅なさった時に『おかえりなさい』と声をかけることにしますか、それとも黙ってお茶を入れてさしあげることになりますか?」と言う。

(3) 助言を出しおしりする。

★治療者：「私はよい方法を知ってはいるのですが、言ってもあなたは実行しないような気がするんですよ」
来談者：「いいえ、きっとやりますからおっしゃってください」
治療者：「やりませんよ」
来談者：「やります」
治療者：「どんなことでも？」
来談者：「どんなことでもと言われると困ってしまいますが」
治療者：「でしょう。やっぱりやりたくないのですね？」
来談者：「とにかく、おっしゃってみてください」
治療者：「実行していただけないんだったら言ってもしかたがありません」
来談者：「どんなことでもやってみますから」
治療者：「本当に？」
来談者：「くどいですがね。かならず実行しますよ」

起こってしまった抵抗の処理

クライアントが抵抗を示す場合の一般原則は、先にも述べたように、助言の内容をクライアントが受けいれうるように妥協することです。

★治療者：「次回までに一度登校してみないか？」
来談者：「とても無理です」
治療者：「では、日曜日に学校まで行って見ないか？」
来談者：「昼間は同級生に会うかもしれないからいやです」
治療者：「なるほどね。では平日でも日曜でもいいから、夜暗くなってからだったら学校まで行ってみられるじゃないか？」
来談者：「やってみます」

抵抗に遭って、しかもどうしても妥協したくない場合には、抵抗を処理する操作をすることができないではありません。いくつかの例をあげておきます。

(1) 勇気づけて実行させる。

★来談者：「先生のおっしゃることはとても実行できません」
治療者：「もちろん難しいことは知っています。実を言うと、他の人にはこんな難しいことを要求することはないんですよ。あなたにこれを助言するのは、あなたならできると知っているからです」
来談者：「おだててもだめですよ」
治療者：「おだててるんじゃないやありません。あなたならできると本当に確信しているから言うんです」

(2) 実行するかしないかの議論を、何時だったら実行するか議論におきかえる。

★来談者：「どうも気がすみませんね」
治療者：「今日から実行するのはおいやなんですか。では明日からではどうですか？」
来談者：「明日でもだめです」
治療者：「では、いつからだったら実行できますか？」
来談者：「一週間はください」
治療者：「一週間後からだったら実行してくださるのですね」
来談者：「いいでしょう」

(3) 治療をあきらめる姿勢をほのめかす。

★来談者：「そんなことをしても無駄だと思います」

治療者：「本当にそう思われますか」

来談者：「ええ、確信を持って」

治療者：「そうですか。それではしかたがないですね。残念ながら私はこの方法しか知らないんですよ。他にどうしようもありませんから、治療は打ち切らざるをえませんね」

来談者：「なにもそこまでおっしゃらなくても。ほかにも方法はあるんでしょう」

治療者：「いいえ。これが私の知っている唯一の方法なんです。この助言が実行していただけないのなら、治療は暗礁に乗りあげてしまったことになります。これ以上あなたとお会いしても、時間とお金の無駄ですから、誰かあなたにもっと合ったカウンセラーを探してください。いじわるをしているわけではないんですよ。これが今私にできる最大の親切なんです」

来談者：「困ります」

治療者：「私だって困っています。でも、しかたがないですよ」

来談者：「じゃあ、先生のおっしゃるようによってみます」

更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載