

家族カウンセリングにおける治療目標設定のこつ

鎌田 穰（大阪）

要旨

キーワード：

1. はじめに

事例検討をおこなうと、カウンセリングを学び始めた初期のカウンセラーが、治療目標の合意をとりつける時点で戸惑うケースによく出会います。ベテランのカウンセラーの事例でさえ、進展がみられない場合、治療目標の不一致を認めることができるほどです。

Dreikurs (1955;1956) は、治療目標の一致がその後の展開に大きな影響を与え、その不一致がカウンセリングを暗礁に乗せるとも述べています。特に、家族カウンセリング family Counseling では、相談に訪れるのは、問題を呈する患者またはこども (Identified Patient、以下 IP) ではなく、その家族 (特に親) です。そこでは、家族がカウンセリングに期待することと、カウンセラーが提供できるものとの間に食い違いが生じることが多いため、初心者のカウンセラーは治療目標を一致させる作業に時間を要することがよくあります。その結果、カウンセリングが進展せず、中断に至ることもあるかもしれません。

そこで本稿では、典型的な2つの事例を提示しつつ、治療目標を一致させる作業における落とし穴について考察し、その対処策を提案します。

2. 家族カウンセリングの目標

家族カウンセリングの治療目標について、野田 (1986) は、「今の状況のなかで、来談者自身に何ができるか、あるいは今のままの状況のなかで、来談者自身がしあわせに暮らすにはどうすればいいか、これが、家族カウンセリングの形式上の目標である」と述べています。また、萩ら (1988) は、「家族が、過保護・過干渉に特徴づけられる支配=依存の構造を脱して、自立=協力の構造に転換できるように、すなわち、各人が真に自立して自己の生活に責任をとるように、しかも全員が対等の家族成員として協力的に家族の問題にとりくむように」なることを家族カウンセリングの目標としている、と述べています。

このような目標は、結局のところ、家族間の「課題の分離」をおこない、お互いが「共同の課題」を一緒に解決し、「勇気づけ」合いながら共に暮らしていけるようになることを意味するといえるでしょう。また、これらを一言で言い表すならば、家族成員間に協力関係を形成し、協働 co-operation を実現させること、といえるでしょう。このような目標をカウンセリングの初期に合意

できた場合、その後の経過は相当な速度で展開し、劇的なものでは1回の面接で終結することもあります。通常は、10回以内で終結します。

3. 裏側1—家族とカウンセラーの間で生じる権力闘争

カウンセラーが初心者の場合、カウンセリング初期に、前述のような治療目標の合意を得ることはなかなか難しいもので、場合によってはクライアントとの間に権力闘争さえ引き起こしてしまいます。

その典型は、たとえば不登校状態にあるIPの親が、カウンセリングに訪れた場合にみられます。親はIPを登校させようとし、他方、カウンセラーは前述の治療目標に固執するため、両者の間で権力闘争が生じてしまいます。つまり、カウンセラーが、親に登校させる努力を何とか諦めさせ、IPと家の中で仲よく暮すという目標を設定することにこだわり、それにたいして親が抵抗するというものです。これはまた、他の精神症状をIPが呈する場合の家族カウンセリングにもあてはまり、症状消失にこだわる家族との間でカウンセラーが権力闘争を演じることがあります。

では、以下に、初回面接でおこなわれる典型的なやりとりを示します。なお、ここで提出しているのは、複数の事例の中から筆者が典型的と思われるものを構成した事例です。

A子は40才の主婦で、娘のBは高校入学直後から断続的な不登校状態を呈するようになりました。Bは、9月に入ってから、完全に登校しなくなり、A子は担任と相談した結果、筆者のカウンセリングを受けることにしました。次のやりとりは、初回面接において、A子がBの1学期の状態の概略を話した後のものです。

A子1：夏休みになったので、少しは家の中で落ちつくかと思ったのですが、ますます生活が不規則になり、昼まで寝ているし、夜はひとりでごそごそとしているんです。9月になってもその調子で、朝になっても起きてこないし、起こしに行っても、「うるさいっ」と言うだけで、起きようとしません。

カウンセラー1（以下、CO）：で、そのときはどのように対応なさったんですか？

A子2：9月の新学期なので、なんとか行かせようと思って、「いい加減にしなさいっ！もう9月でしょっ！」と言って、布団をはいだんです。そうしたら、「うるさいっ！このくそばあちゃんっ！」と私を蹴ってきたんです。そこで、「このままじゃ、出席日数が足りなくなって、留年するわよっ！今ならまだ間にあうって先生が言ってたじゃない」と口喧嘩になったんです。そのうちに、私を部屋から追い出してしまったんです。そんなことが、ここしばらく続いているんです。

CO2：あれあれ、学校へ行かせようとするほど、お嬢さんとの仲は悪くなるし、逆効果になっているようですね。

A子3：そうなんです。せっかく入った高校にも行こうとしないし、いったい何を考えているんでしょうか？

CO3：いずれにしてもあなたが学校へ行かせようとしても、状態は悪くなるばかりですね。

A子4：ええ、それはそうなんですけど……。でも、なんとか行かせる方法はないのでしょうか？
一生懸命勉強して入ったのに。

CO4：あなたが一生懸命お嬢さんのことを考えていることはよくわかりますが、お嬢さんが行

かないと決心している間は、何をやっても無駄でしょう。ですから、親の方が学校へ行かせることを諦めて、家の中で彼女と仲良く暮らしていく方法を考える方がいいんじゃないでしょうか？

A子5：それはそうですけど、せっかく入った高校なのに、入ったばかりで行かないなんて。

CO5：それはそうですね。でも、学校へ行かない結末は、お嬢さんにしか降りかからないでしょうから、それ以上手を出してよけいもめるよりも、まず家の中で仲良く暮らせるようになることの方が先決ではないでしょうか？

A子6：いえ、日頃は仲良く暮らしているんですよ。特にもめごとありませんし、学校へ行かないことだけが困っているんです。

このように、カウンセラーが、学校に行かせたいという親の側のニーズを全面的に否定し、自分が焦点づけたい家の中でのやりとりに強引に引き込もうとすると、「特にもめごとありませんし」とか、「特にその点では困っていないくて、ただ、学校へ行ってくれさえすれば問題は解決するんですけど」というような、親の抵抗を引き出すこととなります。もちろん、親が、自分の対応がこどもの問題解決になんら効を奏さず、むしろ、害を及ぼしていることを気づくように、家庭内でのコミュニケーションをもっと丁寧に聞き出すという手続きをおこなえば、前述のような抵抗は生じにくくなるでしょう。また、初回面接では、カウンセラーが親をもっと勇気づけることも必要でしょう。

<対処法>

それとは別に、技術的にのみ考えると、先のような抵抗を防ぐには、「クライアント側のニーズの少なくともひとつは認める」ことです。この事例では、親のニーズである「こどもを学校に行かせる」ということが考えられます。しかし、学校に行くことは本来こどもの課題ですから、「こどもを学校に行かせる」というままでは、アドレリアン・カウンセリングの治療目標にはなりません。そこで、「こどもを学校に行かせる」ということはこどもの課題であることを確認し、その上で、それを実現するための親の課題を特定していきます。そのためには、たとえばCO4の応答を以下のようにします。

CO4'：あなたがお嬢さんのことを真剣に考えて、一生懸命になっておられることはよくわかります（まずは勇気づける）。しかし、無理に行かせようとするほど、むしろお嬢さんとのトラブルが多くなり、それにつれて、彼女はあなたの言葉に逆らって行かなくなっているように見えるのですがどうでしょうか（CO3と同様に、親の行動の結末を示す）。そこで、お嬢さんが学校に行くようになるかどうか私には保証できませんが（課題の分離）、あなたの言動に逆らうために行かない、という状態だけは改善できると思います（親の課題を特定するための第1歩）。その結果さらに、お嬢さんが自ら学校に行こうかな、という気になることも考えられるかもしれません（やや、こどもの課題に踏み込んでいるが、なんとか辛抱できる程度の関わりをしている）。そのためには、まず、あなたと彼女が家の中で仲よく暮らせるようになることが必要でしょう。その工夫をしてみませんか（親の課題を特定する）？

この対応では、CO3でもおこなったように、これまでの親の対応が現在の状態を作り出していることを示しています。この点に親が気づくと、次の変化を引き起こし易くなります。次の対応では、学校に行かせることを否定することなく、課題を分離し、親にできる援助は家庭内でこどもと仲良く暮らす、ということであることを示しています。もちろん、「学校に行かせる」こ

とをそのまま目標に設定しては、こどもの課題に踏み込むことになり、親の支配をカウンセラーが手助けすることになってしまいます。これまでの親の対応が現在の状態を作り出しているという認識について合意することができれば、それにもとづいて家庭内のコミュニケーションを扱っていくうちに、さらに親子間の課題の分離を進め、目の前のこどもと協力的に暮らす、という本来の親の課題を特定していくことが可能となり、共同の課題を一緒に解決できるようになるでしょう。このように、クライアントのニードを全面的に否定することなく、むしろ、なんらかの形で認めることによって、無駄な治療抵抗を防ぐことができます。

4. 裏側 2—家族が治療目標を支配の口実にした場合

事例1で示したように、親のニードを認めた治療目標を一時的に設定しても、それをクライアントが自分に都合のいいように解釈し、それを口実に家族を支配しようとする場合があります。例えば、こどもの問題の解決を一旦棚上げにして、家族が仲良く暮らす方法を工夫する、という治療目標に合意を取りつけたとしても、クライアントはその目標を、こどもの問題を改善するには家族が仲良くならなければならない、と考え、配偶者に協力を強要するような場合です。このような状態になると、家族内でさらにもめごとが増えるものです。以下、筆者が構成した事例を提示しつつ、その対処策を考えてみます。

Cは43才の主婦で、娘のDが高2の秋頃から不登校状態に陥ったのをきっかけに、家族カウンセリングを受けることになりました。そこで、Cは、Dの問題解決を一旦棚上げにし、まず家族が協力的に暮らしていく、という目標に合意しました。それを機に、Cは、家族が仲良く暮らすことを目指して、家庭内で非協力的な夫を責め始めたのです。夫は当初、非協力的でしたが、Dの状態を改善するため、とCから言われて、多少家庭サービスをするようになりました。その結果、家庭内も一旦は安定しました。しかし、高3になってもDの不登校状態は変わらず、5月頃には、夫はいらだちを見せはじめ、Dが居間で寝ていると、その足を踏みつけたり、Dを突き飛ばしたりするようになりました。それにたいしてCは、そのような夫の態度を感情的になって責め、家庭内でのトラブルがかえって増加するようになりました。つまり、Cは、自分が家族と仲良く暮らすために工夫する、という目標を、Dの状態を改善するために、家族が仲良く暮らさねばならない、と捉えたのです。そのため、カウンセリングの目標を盾に、家庭サービスの少ない夫を協力的な夫に変えようと努力したのです。

<対処法>

このような状態に陥ったときの対処法は、1) 課題の分離をおこないつつ、2) 家族カウンセリングの治療目標を再確認する、ということです。その場合、やや極端な例を用いて、極限状態を仮定することが、課題の分離と再確認を容易にするでしょう。以下、この作業を事例でのやりとりの中で示します。

C：この前の日曜日なんか、Dが居間でTVを見ながら寝ていると、夫がその足をわざとぎゅーっと踏みつけていくんですよ。それとか、自分が歩いて行く先にDがいると、突き飛ばして道を空けようとするんです。だから、Dも怒って夫と喧嘩になるんです。そんな夫の態度を見てたら腹が立って、「どうして、あなたはそうやってもめごとを作るのよっ！ どうして、もっと協力して家族と仲良くしてくれないのっ！」と言ってやったんです。そうしたら夫は苦笑いを

しているんですけど、何度言っても同じなんです。

CO：ちょっと待って下さいね。なんかだんだん家族間でのめごとが増えているようですね。

C：はい、そうなんです。

CO：このようなときには、目標かやりかたがどこか間違っているんでしょう。ですから、ここでもう一度カウンセリングの目標を確認してみましよう。

C：はい。

CO：あなたはどんな犠牲を払ってでもDさんが学校に行くようにしたいと思っているのですか？ 例えば、今みたいに、Dさんのために夫と喧嘩してでもとか、あるいは、極端な場合には、Dさんを学校へ行かせるためには夫と別れてもいいと考えているのでしょうか（極端な例を出す）？ それとも、Dさんが学校へ行くことはDさん自身が決めることだから、とにかくこの家族と仲良く暮らすために「あなた」の工夫をする（課題の分離）、ということですか？ 目標のあり方によって、カウンセリングの進め方が全く変わるのですけど。

C：うーん、そうですね。夫と別れてでもDのことをなんとかしよう、というわけではないですけど…。

CO：じゃあ、Dさんが学校をやめてしまっても、家族が仲良く暮らしていきたいとお考えですか（極端な例で詰める）？

C：いえ、やめられては困りますが…。

CO：でも、Dさんが本気でやめると言い始めると、あなたには何ができるでしょうか？

C：うーん…、そうですねえ。結局、Dのことをとめることができないでしょうねえ。

CO：そうですか。で、結局やめてしまった場合、Dさんとはどうしますか（さらに、極端な例で詰める）？

C：そのときはそのときで、やはり家族仲良く暮らしたいです。

CO：そうですか。では、今のように「あなた」がご主人を責めていると、家族は仲良く暮らすことができますか（Cの課題を特定するための第1歩）？

C：いいえ、できませんね。

CO：では、まず、あなたがご主人と仲良く暮らす工夫をする必要がありますね（Cの課題を特定する）。

C：そうですね。

CO：ところで、ご主人もDさんと仲良くつき合う方法を知っているのでしょうか（夫の課題に立ち入っているようだが、これはそこからCの課題を特定していくための前段階である）？

C：いいえ、知らなくて困っていると思います。

CO：じゃあ、あなたが、まずご主人にたいして仲良くつき合うモデルを示してあげるといいのではないのでしょうか（Cの課題を特定する）？

C：そうですね。

CO：では、これからのカウンセリングは、Dさんの状態を改善するために家族が仲良く暮らす、ということではなく、Dさんがどのような状態であっても、家族が仲良く暮らせるようになることを目標にして、「あなた」にできることを考えていきませんか（目標の再確認を終了する）？

C：はい、そうしたいと思います。

このように、少し油断すると、クライアントは自分の都合に合わせて治療目標を捉えることがあります。それを防ぐためには、常にカウンセラーが治療目標を意識し、問題がおこるたびに、クライアントとの間で治療目標を確認することです。そして、課題の分離をおこないつつ、本来の共同の課題にもちこむようにすることです。

5. おわりに

以上、家族カウンセリングを進めていく上で、陥りやすい落とし穴について、事例を提示しつつ、その対処策を考えてきました。それらをまとめると、

- 1) クライエントのニードとアドレリアン・カウンセリングの目標に食い違いがあるときに、クライアントとカウンセラーの間で権力闘争を引き起こす場合。
- 2) クライエントが治療目標を都合よく捉え直して、家族への支配に利用する場合

とがあります。このような場合における対処法は、各々、

- 1) クライエントのニードを認め、それを足がかりとして、本来のアドレリアン・カウンセリングの目標にすりあわせていく
- 2) クライエント自身の課題を特定しつつ、治療目標の再確認をおこなっていく

というものです。

なお、本稿では治療目標設定における技術的側面のみに焦点を当てており、アドレリアン・カウンセリングにおいて最も重要とされている、カウンセラーの勇気づける態度や横の関係の形成については触れていません。それ故、ここで示した技術を真に有効なものとするには、これらの勇気づけや横の関係というアドレリアン・カウンセリングにとって基本となる事項が必要不可欠であることは、言うまでもないことでしょう。読者諸氏におかれましては、このことをよくご理解いただいた上で、本稿を参考にいただければ幸いです。

また、本稿で示したこつは、家族カウンセリングの中でのみ生じるというわけではありません。症状を呈する IP 本人のカウンセリングにおいても生じることであり、他のケースにも十分応用可能なものと考えます。

最後ですが、いつも事例検討会に参加し、様々な気づきを与えてくれるアドレリアンの仲間と、貴重な意見を提示していただく野田先生に感謝いたします。また、未熟な私のカウンセリングを受けつつ、学びの場を提供していただいたクライアントの方々にも深く感謝いたします。

6. 文献

- 1) Dreikurs, R. (1955) : MINOR PSYCHO-THERAPY, Transactions, Fifth Annual Meeting, Academy of Psychosomatic Medicine. (in Psychodynamics, Psychotherapy and Counseling, Alfred Adler Institute of Chicago, 1967, 49-64)
- 2) Dreikurs, R. (1956) : ADLERIAN PSYCHOTHERAPY, in Progress in Psycho-therapy, Fromm-Reichmann, F. & Moreno, J. L. Eds. (in Psychodynamics, Psychotherapy and Counseling, Alfred Adler Institute of Chicago, 1967. 5-14)
- 3) 萩昌子, 鎌田穰, 野田俊作(1988) : アドラー心理学にもとづく家族カウンセリング(1), 心理臨床学研究, 6(1), 61-67
- 4) 野田俊作監修(1986) : アドラー心理学虎の巻 (改題 : 実践カウンセリング) , ヒューマン・ギルド出版部, 東京
- 5) 野田俊作(1988) : 解釈と正対の技法, アドレリアン, 2(2), 85-92, 日本アドラー心理学会

更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載