

ライフスタイル分析の新しい方法 (2)

家族布置と早期回想の分析

野田俊作 (大阪)

要旨

キーワード :

現在のできごとから過去のできごとへ

第 1 報^[1]では現在の問題の聴きとりについて説明したが、本報では家族布置と早期回想の聴きとりについて説明する。

第 1 回目の面接は、現在の問題を聴きとってチューリッヒ・シートの A に記入し、パーソナル・ストレンクス (人間的強さ) を考えるところまでで終わる場合もあるし、シート B を記入し、「私の願い」を考えるとところまで行くこともある。1 回の面接を 1 時間程度と考えると、普通はこの程度の進行速度であろう。

現在の問題を聴きとってシート B の終りまで進んだ時点で、「次回は、子ども時代のお話をお伺いしたいと思うのですが、かまいませんか?」と了解をとっておくのがよい。中には子ども時代の話をするに対して抵抗がある、ないし拒否的な、クライアントもありうる。その場合には、次の回にも、もうすこし現在の問題をめぐって話を進めるのがよい。たとえば、別のエピソードを聴きとって、それについても同様にチューリッヒ・シート上に整理するというようなことをするのである。そうして、よい治療的人間関係ができれば、過去の問題について話してくれるようになるであろう。逆に言うと、過去のできごとについて話したくないのは、それが外傷的であったということよりもむしろ、治療者をまだ十分に信頼しきれていないことが原因であると思っっている。相互尊敬・相互信頼・協力にもとづく勇気づけ的な治療関係が成立すれば、外傷的なできごとであっても安心して語ってくれるようになるものである。

継続面接は、前回との連続性を確保するために、「前はどんなことを学びましたか」という問いではじめることが多い。前回までに現在のできごとについて聴きとりが終わったものとして、前報で登場した仮想のクライアントについて、面接の続きを書いてみる。

Th-093 : こんにちは。

Cl-094 : こんにちは。

Th-095 : さて、前はどんなことを学びましたっけね。

Cl-096 : 私が感情的になって黙ってしまわないで、考えていることを言えるようになるというのを学んだように思います。

Th-097 : それについて、なにか実践されましたか?

Cl-098 : いいえ、とくにまだ何もしていません。

Th-099：結構です。準備ができれば自然に実行できるようになるでしょう。

前回のカウンセリングの中で「CI-76：私が、自分が考えていることとか感じていることとかを、夫に言えるようになるといいですね」とクライアントは言っているが、これは実行を期待した代替案ではなく、この相談全体の目標なので、今回の面接までにクライアントがそれを実行できていなくても、治療者は Th-099 のように、そのことを許容するのがよい。

そもそもライフスタイル分析を用いる治療では、1回の面接ごとに実生活における具体的な行動変化がおこるものではなく、ライフスタイルが洞察され、さらにそれが実生活上の問題とくりかえし何度も関係づけられて徹底操作されてはじめて、生活が変化するものなのである。それには、早くとも4～5回、普通は10回程度の面接が必要であり、その後にはじめてクライアントの実生活上の問題が解決しはじめるのである。

次に、前回から今回までの生活について尋ねるのが普通である。

Th-100 この間に、なにかできごとがありましたか？

CI-101：まあ、同じようなことばかりですね。特に大きなできごとはありませんでした。

Th-102：ジャーナルは書かれましたか？

CI-103：はい、書いてみましたが、なかなか難しいですね。

Th-104：最初はちょっと大変かもしれませんね。書いてみて、なにか気がつかれたことはありますか？

CI-105：同じようなことばかりしているなと思いました。夫に話しかけて、関心をもってもらえないと、落ち込んで黙ってしまうんです。

Th-106：同じようなことばかりしていますか？

CI-107：ええ、観察すると、ほんとうにそうだと思います。

ここでは、前回の面接から今回の面接までの間に起こったできごとをエピソードとしてはとりあげていない。しかし、「同じようなこと」というのは、たとえばどんなことですか？」と尋ねたりして、具体的なエピソードを聴きとることもできる。ここでそれを省略しているのは、ライフスタイルについてある程度あきらかになってからであればエピソードとライフスタイルを比較して検討することができるが、ここではまだライフスタイルがわかっていないので、エピソードを知る必要性がないからである。面接がもう少し進むと、この部分でエピソードを扱う可能性は十分にある。

さて、本題であるライフスタイルの分析に入ることにする。

Th-108：今日からライフスタイルの分析に入ろうと思います。ライフスタイルというのは、行動パターンというようなものです。「同じことばかり繰り返す」のはライフスタイルに従って行動しているからなんでしょうね。子ども時代のお話をお伺いすると、あなたのライフスタイルがわかってくるとと思います。子ども時代のお話を伺っていいですか？

CI-109：はい、どうぞ。

ライフスタイルについて、ここで簡単に説明しておいてもよい。しかし、詳しく説明しないで次に進んだ方が、かえって安心するクライアントも多いように思う。どちらにすればいいかわからない場合は、「ライフスタイルについて、もうすこし詳しくご説明しておく方がいいですか、それとも分析が進むと自然にわかる部分もあるので、それからご説明した方がいいですか？」と、

閉じた質問を並列して、クライアントに選択してもらうのがよい。

家族布置

イヴォンヌ・シューラーは、ここで粘土を用いて子ども時代の家族布置についての話を聴いていた。それを彼女はファミリー・ラブ Family Lab（家族研究室）と呼んでいたが、これが彼女独自の方法であるのか、チューリッヒ・アドラー研究所で普通におこなわれている方法であるのかは、聞き損ねた。ともあれ、A4程度の紙と粘土を用意して、「この粘土を使って、この紙の上に、あなたが6歳の時の家族のイメージを作ってください」と頼む。粘土を使うのが面倒であれば、小さな人形や、あるいはホワイトボード用の色のついた磁石などでも代用できる。

例に挙げたクライアントは、まったく実在しない人物なので、粘土像を示すことができないが、クライアントが6歳当時は、両親と、4歳年上の兄と、父の母が同居していたことにしておこう。

Th-110：この紙の上に、こちらの粘土を使って、あなたが6歳のころの家族の様子を作っていましたか？

Cl-111：6歳のころですね。（家族イメージを作る）

Th-112：（できあがった家族イメージを見て）なんとなく2つのグループに分かれているように思うのですが、そんな感じでしたか？

Cl-113：そうですね。なんとなくそんな感じはありました。

Th-114：あなたはどれですか？

Cl-115：（ひとつの粘土像を指さす）これです。

Th-116：全体の真ん中にいるけれど、どちらかというところらの1人の人に近いのかな？

Cl-117：ああ、そうかもしれませんね。

クライアントが粘土で家族のイメージを作ったら、その登場人物や内容について尋ねる前に、それを見て感じたことを話しあう。たとえば「密着した家族ですね」とか、「2つのグループに分かれているように見えますね」とかいうようなことである。それについてクライアントに意見があれば聴きとる。

そのあと、どの像がクライアント自身であるかを尋ねて、同じように、感じたことを話しあう。たとえば「あなたは家族の中心にいるみたいですね」とか、「みんなと離れて一人でいたのですか？」というようなことである。これについても、クライアントの意見を聴きとる。それから、各家族メンバーがどの像であるかを尋ね、その時代の話をお聴く。

Th-118：さて、どれが誰か説明していただけますか？

Cl-119：これが父で、これが母で、これが兄で、これが祖母です。

Th-120：お祖母さまはお父さまのお母さま？

Cl-121：そうです。父の母です。

Th-122：お兄さまとはいくつ離れていましたか？

Cl-123：兄は4つ年上ですね。

Th-124：お祖母さまがすこし離れているんですね。

Cl-125：ええ、祖母は離れに住んでいて、食事の時だけ母屋に来ました。

Th-126：あなたは、お父さまやお母さまやお兄さまの固まりと、お祖母さまとの間にいるような感じがしますか？

CI-127：よく祖母のところに遊びに行っただけです。祖母の部屋には桐でできた茶箆筒がありましてね、祖母が嫁入りの時にもってきたんだそうですが、黒光りするようになっているんです。上の方に袋戸棚があって、そこに小さな茶筒がおいてあって、その中に金平糖が入っているんです。祖母の所に行くと、それをくれるんです。そうしてなぜか、「お母さんには内緒だよ」って、いつも言うんです。だから、私は祖母から金平糖をもらっていることを、母にも誰にも言いませんでした。二人の大切な秘密だったんです。

Th-128：お祖母さまとは仲良しだったんだ。他の家族とはどうですか？

CI-129：私はみんなに可愛がられていました。末っ子でしたしね。でも、母と祖母は仲がよくなかったんです。大きくなってからわかってきたんですが、私が祖母によりなついていたことを、母は快く思っていなかったみたいです。

Th-130：お母さんにはなついていなかったんですか？

CI-131：いえ、そんなことはないんですよ。でも、母は兄に勉強を教えるのに夢中でした。

Th-132：それで、お母さまの近くにお兄さまがおられるわけですか？

CI-133：そうです。兄につききりという感じ。父は薬剤師で、大病院に勤めていたんです。宿直があったりしましたし、そうでない日も帰りが遅かったので、あまり印象が強くないんです。母は、兄も、薬剤師か医者か、なにかそういうものにしたいくて、たくさん勉強を教えたんです。結局兄は、フランス語の先生になって大学に勤めています。理系科目が不得意だったし、語学がとても好きだったんです。

Th-134：あなたとご両親の関係はどうでしたか？

CI-135：先ほども言いましたけれど、甘やかされていたと思います。女の子はそんなに勉強しなくてもいいんだって考えていたみたいです。でも、習い事はいくつかしました。

Th-136：たとえば？

CI-137：ずっと続いたのはピアノですね。今でもピアノを弾くのは好きです。音楽大学に行こうかって考えたこともあったんですよ。でも、そこまでの才能はないみたいなので、やめました。

Th-138：最終学歴をお聞きしていいですか？

CI-139：大学で英文学をやりましたけれど、遊びみたいなものです。お嫁入り道具によってことでしたから。

Th-140：なるほどね。で、ご両親の関係はどうでした？

CI-141：父は寡黙な人で、帰ってくると難しい本を読んでいたりと、音楽を聴いていることが多かったんです。母は、外向的な方で、明るくてよく喋る人です。でも、夫婦仲はよかったですよ。ただ、先ほども言いましたけれど、母と祖母が合わなかったんです。

Th-142：「合わなかった」というのは、どういうことですか？

CI-143：なんだかことごとく合わなかったみたいに思うけど。母は派手好きで、洋服なんかもよく買ったし、友だちと遊びに行ったりもしたし。そういうことを祖母は快く思っていなかったんじゃないですか？祖母の方は、とても几帳面で細かいことにうるさくて、昔風の人でした。母はそういう点で祖母を嫌っていたように思います。でも、それはもうすこし大きくなってから考えたことじゃないかな。たとえば中学生くらいになってから。6歳のころは、母と祖母が仲が悪いとは、あまり感じていなかったように思います。ただ、話をしないなどは思っていたけれど。

Th-144：お祖母さまはいまもお元気ですか？

CI-145：私が大学に入った年に亡くなりました。

Th-146：ご両親はお元気ですか？

CI-147：はい、元気です。父は退職して、花作りをしています。母は絵を描いたり、音楽会に行ったり。

このようにして、粘土像による家族イメージを媒介にして、子ども時代の家族関係について聴いていく。これは、子ども時代のレポートを聴いていることに相当し、次に聴く子ども時代のエピソード、すなわち早期回想へのよいウォーミング・アップになる。ただ粘土像について話をするのはではなくて、6歳のころの生活全般の雰囲気を感じとるというつもりで、時間をかけて聴いてほしい。

よい早期回想

アンドリエッセンスの早期回想分析法は、「よい早期回想」と「よくない早期回想」の2つを組にして分析する。まず「子ども時代のよい思い出で、できるだけ小さいときのものを話していただけますか？」と尋ねて、「よい早期回想」を聴く。現在のエピソードと同じように、いくらかの質問をして、十分に語られたと思った時点で、「書き取りたいのですが、もう一度お願いできますか？」と頼んで、クライアントに早期回想をくり返してもらおう。書き取ったら、治療者はそれを読み上げて、クライアントに確認をとる。これももちろん、クライアントの口調のままに逐語的に書き取るべきであって、方言などもそのままに書いておく。その後、シートAに、感情や思考を取り除いて事実関係のみを書き取り、パーソナル・ストレンクスについて話し合う。その後感情や思考について話し合い、ひととおりの語り終えたら、「このとき、どうなればよかったかと思えますか？」と尋ねて願いを聴き、シートBを記入する。ここまでの手順は、前回説明した現在のエピソードの扱い方とまったく同じである。

Th-148：さて、小さいときの思い出についてお伺いしたいのですが、できるだけ小さいときのこと、よかったことの思い出はありますか？

CI-149：よかったことですか？ そうですね、ああ、さっき、お祖母さんの所に行って金平糖をもらう話をしましたね。いくつの時なのかな、5歳かな、6歳かな、小学校に行く前です。いつものようにお祖母さんのところに遊びに行っただけです。そしたら、金平糖の缶のところに白い小さな箱が置いてあって、金平糖をくれた後で、それをくれて、「あけてごらん」って言うんです。なんだろうと思ってあけてみたら、小さな熊のお人形が入っていたんです。ヒグマみたいな色でね、とってもかわいかったんです。「これはお誕生日のお祝い。これはお母さんに言わないわけにはいかないね。お母さんが『誰にももらったの』って尋ねたら、『おばあちゃんにももらった』って言うてもいいよ。でも、尋ねなかったら、自分からは言わないでね」と言ったんです。「わかった」って言って、結局母は尋ねなかったので言いませんでした。でも、気がついていたと思いますけどね。その熊は、大きくなるまで持っていて、祖母が亡くなったとき、お棺に入れてあげたんです。祖母がいないのにずっと持っているのが、なんとなくいやでね。

Th-150：前回と同じように、書き取って分析したいのですが、その思い出でいいですか？

CI-151：はい、結構です。

Th-152：では、書きますので、もう一度最初からおっしゃってください。

こうして書き取ってから、読み上げて追加や削除がないか尋ね、なければシートAに整理する。

その際、感情や思考などの「意見」の部分だけでなく、後日談に類する「その熊は、大きくなるまで持っていて、祖母が亡くなったとき、お棺に入れてあげたんです。祖母がいないのにずっと持っているのが、なんとなくいやでね」という部分も記入しない。紙数制限のため、シートAの実例は省略する。

続いてシートBのための話し合いに入る。

Th-153：このときの感情はどうでしたか？

Cl-154：嬉しかったですね。

Th-155：どういう点が嬉しかったですか？

Cl-156：なんだか特別のプレゼントをもらったみたいで。いつもの秘密の金平糖も、なんだか嬉しかったんですけど、秘密のお人形は、とっても特別だって思えて。

Th-157：お祖母さまがお誕生日のプレゼントをくださったのは、そのときだけなんですか？

Cl-158：いいえ、毎年、秘密のプレゼントがあったんです。でも、たぶん、そのときが最初なんです。それに、学校へ入ると、学用品が多かったんです。だから、嬉しかったけれど、そのときほどじゃないんです。

Th-159：特別のプレゼントをもらって嬉しいということについて、もうすこし説明していただけますか？

Cl-160：家の中で私だけが特別に扱われているみたいで。兄は、たぶん祖母からはプレゼントをもらわなかったんじゃないかな。あまり祖母の所へ遊びに行くこともなかったです。両親からは、兄も私もお誕生日プレゼントやクリスマスプレゼントはもらっていましたが、私だけが祖母からお誕生日プレゼントをもらったんです。

Th-161：お祖母さまとあなたは特別な関係だったのですね。

Cl-162：そう、とっても特別な関係です。

「Th-161：お祖母さまとあなたは特別な関係だったのですね」というのは、「私は特別に扱われたい」というライフスタイルをすでに推量していて、それを確かめるための解釈投与である。クライアントが承認したので、この推量は当たっていた。そこでもうすこし細部を確認しておく。

Th-163：金平糖やお誕生日プレゼント以外のことでも、特別な関係だと思われますか？

Cl-164：思いますね。

Th-165：それはたとえばどんなこと？

Cl-166：祖母はいつも私の話を「そうかい、そうかい」って、ニコニコしながら聞いてくれました。それに、祖母が若いころの楽しい話をたくさんしてくれました。

Th-167：ああ、あなたのお話を聞いてくださったんだ。

Cl-168：母も聞いてくれたけれど、ときどきお説教が入るんです。「それはあなたが悪いのよ」なんていう風にね。父は、嫌いじゃなかったけれど、お話はあまりしなかったな。無口な人でしたから、こちらもあまり話さなかったんです。ただいっしょに散歩したり、そんなことをしていました。

「Th-167：ああ、あなたのお話を聞いてくださったんだ」というのは、クライアントがいう「特別な関係」というのは「話を聞いてくれる関係」であることを意味しているのだと推量して、解釈投与をしている。それは、現在の夫との問題、すなわち、前回の、「Cl-74：もうすこし夫が私の話につき合ってくれるといいんですがね」ということとも関係があるはずである。シューラー

は解釈投与を、このように感嘆文で伝えることがよくあって、それはきわめて効果的であった。

シートBの「私の願い」の欄は、「よい早期回想」に関しては無理に記入しなくてよいが、この事例に関しては「特別に扱われたい」とか「話を聞いてほしい」だとかと書いてもよいだろう。シートBについても、紙数の関係で省略する。

よくない早期回想

ついで、「よくない早期回想」を尋ねる。「悪い早期回想」という言い方をしないで、「よくない早期回想」という方が、クライアントが探しやすいように思う。細かい配慮であるが、こういうことも大切である。

Th-169：次に、よくない思い出について教えていただきたいのですが。それもできるだけ小さいときのことをお願いします。

Cl-170：兄はよく私と遊んでくれたんですが、友だちが来ると、私のことを邪魔にしたんです。

Th-171：特に覚えていることがありますか。ある日、ある所でのことで。

Cl-172：特に覚えていることですか。ああ、そうだ、こういうのはどうですか。近所に神社があったんです。そこで兄と二人で遊んでいたら、兄の友だちが来て、しばらく3人で遊んだんですけど、そのうち兄は「おまえ、帰れ」って言うんです。それで、一人で帰ったんですけど、家がわからなくなっちゃったんです。すぐ近所だったんですよ。だからわかるって思っていたんだけど、わかんないんです。それで泣いていたら、ご近所のおばちゃんに来て、「どうしたの？」って聞くので、「おうちがわからない」って言ったら、おばちゃんは笑って、「ほら、そこよ」って私を連れて行ってくれたんです。家のすぐ近くで迷子になっていたんですね。

Th-173：どうしてわからなかったんですか？

Cl-174：家の方に曲がる角に大きなダルマさんの看板をかけた店があったんです。そのとき、どうしてなのかな、そのダルマさんはずしてあったんです。だから、曲がる道がわからなかったんです。角を曲がると2軒目がうちなんですけどね。

これも同様にシートAに記入するが、ここでは紙数制限のために省略する。

Th-175：そのときの感情はどうでしたか？

Cl-176：怒ってましたね。どうして一人で帰すんだって。

Th-177：誰に対して怒っていたんですか？

Cl-178：兄に対してかな、友だちに対しても怒っていました。「どうして来るんだよ」って。

Th-179：お友だちが来るまではお兄さまと仲良く遊んでいたから。

Cl-180：そうそう。友だちが来なかったら、兄といっしょに家に帰って、迷子にもならなかったしね。

Th-181：これは「よくない思い出」ですが、どこがどう変わると「いい思い出」になるんでしょうか？

Cl-182：私も仲間に入れて遊んでくれて、いっしょに家に帰るのかな。仲間はずれにされたのが、そもそもの原因ですからね。

Th-183：どうして仲間はずれにされたんでしょうね。

CI-184：私は小さかったし、女の子でしたし。邪魔だったんだと思いますよ。兄たちは男の遊びをしたかったんでしょう。

Th-185：あなたは小さくて、しかも女の子だったんだ。

CI-186：そう。だから、仲間に入れてもらえなかったんです。

ここでシートBを記入するが、「私の願い」の欄には「仲間に入れてほしい」と書くとよいだろう。

ちなみに、「Th-91：あなたは小さくて、しかも女の子だったんだ」というのも、シューラー風の詠嘆調の解釈投与で、次に述べる「劣等の位置」についての推量を確かめている。

私的信念と私的論理

「よくない思い出」をもとにして「劣等の位置」、「よい思い出」をもとにして「優越目標」を話し合う。どちらを先に話し合うかだが、ケース・バイ・ケースで、それまでの話の流れ次第で臨機応変に変わるように思う。この事例では、「小さくて女の子だったから仲間に入れてもらえなかった」という話が最後に出たので、そこからとりかかってみる。

Th-187：今でも自分のことを「小さい女の子」だって感じることはありますか？

CI-188：そうですね、あります。

Th-189：小さいから、どんなことができないと思いますか？

CI-190：ひとりではいろんなことができないって思いますね。

Th-191：いろんなことって？

CI-192：はじめてのところへひとりで行くとか

Th-193：大人になってから迷子になったことはありますか？

CI-194：よくあります。

Th-195：どうしますか？

CI-196：人に道を尋ねます。

Th-197：どんな人に尋ねますか？

CI-198：どんな人って？

Th-199：男性とか女性とか。

CI-200：もちろん女性ですわ。年上の面倒見のよさそうな人を探すんです。

Th-201：女性はあなたを助けてくれるんですね。

CI-202：ええ、そう思っていますね。

Th-203：男性は？

CI-204：男性には道を尋ねませんし。

Th-205：お兄さんとの思い出から見ると、男性はあなたをのけものにすると感じているのかな？

CI-206：ああ、それはありますね。男の人たちの中には入れないって。

Th-207：女の人たちの中に入るのはお好きですか？

CI-208：あまりたくさんで群れるのは苦手です。気のあった少数の友だちがいつもいました。

Th-209：それは、ひょっとして、頼りになる人？

CI-210：あはははは、そうそう。いつも頼りになるお姉さんがいたわ。

Th-211：特別のプレゼントをくれるような人？

Cl-212：プレゼントはくれませんが、いつも私を守ってくれる人。

Th-213：ひょっとしてあなたは、私はいつも守られていたい、って感じていますか？

Cl-214：ああ、そうなんだ。そうなんです。ひとりではできないから、いつも頼りになる人といっしょにいて、助けてもらおうとしているかもしれない。

Th-215：お祖母さまはそういう方だったんですか？

Cl-216：助けてくれるって感じじゃなかったかもしれないけれど、私の話を「ふんふん、そうかい、そうかい」って聞いてくれました。嬉しいことも悲しいことも、なんでも話せたんです。

Th-217：「助けてくれる」っていうかわりに、その感じをなんと言ったらいいでしょうね？

Cl-218：「受け入れてくれる」かな。

Th-219：「のけ者にしないで受け入れてくれる」とか「拒否しないで受け入れてくれる」っていう感じかな？

Cl-220：そう「のけものにされていない」ってというのが、私にはとっても大事ですね。母は、そんなに私の話を聞いてくれなかったけれど、私をのけ者にすることはありませんでした。父とはほとんど話をしなかったけれど、私を守ってくれているなって思っていました。

治療者の頭の中にはクライアントの深層構造が見えてきていて、それを確認するために多彩に解釈投与している。しかし、治療者の推量は誤っている可能性もあり、その場合にはクライアントが否認するので、別の推量をしなければならない。抵抗があった場合、間違っているのは常に治療者であって、クライアントではないのである。

ちなみに、ここでの治療者の用語法は、クライアントの使っていない言葉を解釈投与に使っているという点で、やや強引であるかもしれない。実際の治療では、私はもう少し慎重に言葉を選んでいるが、それでは話が長くなるので、やや強引であることを承知で上の例のようにした。それでも、クライアントが楽しんで話に乗ってくれているのであればかまわないと思う。ただ、クライアントが言語的ないし非言語的に緊張したり、さらに拒否的になったりしたときは、もうすこしクライアントの言葉使いに忠実に解釈投与をしつつ、ゆっくりと治療を進めるのがよい。そのあたりは実地に修練を積むしかないもので、紙には書けない。

ともあれ、これらをシートCにまとめておく。

チューリッヒ学派は、「劣等の位置」と「優越目標」の部分で《私的意味づけ (Private Meinung, private believes)》、「目標達成のための手段」の部分で《私的論理 (Private Logik, private logic)》と呼んでいる。アドラーもこれらの用語を使っていたが、もうすこし漠然とした意味で使っていたように思う。アドラーが漠然とした意味で使っていた用語を厳密に定義しなおした例は、たとえば《劣等コンプレックス》があるが、これらの用語も、このように再定義して使うことは、理論的な整合性の上で望ましいことであると考えている。

シート D の記入

次に、現在の問題との関係を考えてみる。早期回想の中で登場する人物や行為を、現在のごとくに登場する人物やその人の行為に象徴的にあてはめてゆく。象徴的というのは、たとえば、 $X = Y + Z$ というような式があったとき、 X, Y, Z という変数にさまざまな数字が入

劣等の位置	優越目標	目標達成のための手段
<p>～の問題がある</p> <p>私には</p> <p>私は小さな女の子だ ひとりで問題が解決できない</p> <p>人々(男/女)には</p> <p>男性は私をのけものにする 女性は私を助けてくれる人と 私に関心がない人がある (おそらく、群れている女性は 私に関心がない)</p> <p>人生(世界)には</p>	<p>～であるときだけ意味がある</p> <p>私が</p> <p>特別扱いされたい</p> <p>人々が</p> <p>私をのけものにしないで 受け入れてくれる 私が困っていると助けてくれる</p> <p>人生(世界)が</p>	<p>だから私は～しよう</p> <p>受け入れてもらえないときは ひっこもう</p>

ることができるようなものである。早期回想の中に出てくる、両親や祖母や兄やその他の人たちとの関係を、クライアントは、現在出会う人々との関係に象徴的にあてはめていると考えるのである。

Th-221：ご主人はどうですか？

Cl-222：彼も私を守ってくれるんですよ。でも、話を聞いてくれないときがあるんです。大事な話はちゃんと聞いてくれるんだけど、世間話に乗ってくれないんですね。

Th-223：お兄さまの思い出と似ていますか？

Cl-224：そう、「のけものにされた」って感じます。

Th-225：お兄さまのときは、そのまま家に帰ろうとしましたが、今はどうしていますか？

Cl-226：やっぱりだまって引っ込みますね。

Th-227：お兄さまのときは、迷子になったんだけど、今はその後なにかおこりますか？

Cl-228：迷子にはならないけれど、悲しくて、よく間違いをします。

Th-229：間違いって？

Cl-230：そうですね、子どもに頼まれていたことを忘れてたり。たとえば、学校にもっていかなければいけないものを用意しなかったり。だいたいは、子どもの方から、「お母さん、〇〇はまだ？」って言われるんですけど。

Th-231：「のけものにされたときは、簡単なことでも失敗してしまう」というわけでしょうか？

Cl-232：ほんとうに、子どもの時と同じですね。

現在の問題と 早期回想の関係
<p>祖母は私を特別扱いしてどんな話も「そうかい、そうかい」と聞いてくれたが、夫は興味のない話は聞いてくれない。</p> <p>兄に「のけものにされた」ときのように、夫が話を聞いてくれないときも「のけものにされた」と感じる。</p> <p>兄に「帰れ」と言われたとき黙って帰ったように、夫が世間話を聞いてくれないときも黙って引込む。</p> <p>兄に「のけものにされて」帰るときに道に迷ったように、夫が話を聞いてくれないとなんでもないことを失敗する。</p>

シートDは特に欄を区切っていないので自由に記入してよい。これは例であって、きわめて簡略に書いてあるが、実際にはもっとさまざまな話し合いがあるので、それに応じてさまざまなことが書かれるであろう。

このあたりで、ライフスタイルは5～6歳のころに原型ができて、けっきょくはそれと同じことを大人になっても繰り返すこと、とくにパニック状況では、ライフスタイルがあらわに出ることを説明するのもよい方法だと思う。

シートEの記入

Th-233：あなたの強さについて、ここにまとめて書いておきましょうね。(シートEの「個人のリソース」欄に、これまでにわかったパーソナル・ストレンクスを読み上げながら記入する)

CI-234：ずいぶんありますね。

Th-235：それなのにあなたは、ご自分のことを「のけ者にされると間違いをしてしまう小さな子どもだ」と感じておられるんですよ。

CI-236：おかしいですね。

Th-237：さて、3つの思い出を聞きました。ご主人とのこと、お祖母さまとのこと、お兄さまとのこと。その中で、どういう点で、あなたは人々に役に立っているでしょうね。

CI-238：役に立っている、ですか？ ううん、どれも役に立っているって感じじゃないな。人に私の役に立ってもらっているばかりで。

Th-239：たとえば、あなたがお祖母さまのお部屋に遊びに行くことについて、お祖母さまはどう感じておられたでしょうね？

CI-240：祖母は喜んでいたと思います。

Th-241：じゃ、お祖母さまの役に立っていたんだ。

CI-242：ええ、そんなのでいいんですか？

Th-243：離れで一人で暮らされていたお祖母さま、お嫁さんとあまり折り合いがよくないお祖

個人のリソース	共同体への貢献	平等な暮らし
<p>考えたことや感じたことを素直にする。</p> <p>情緒が豊か。</p> <p>ロマンティスト。</p>	<p>祖母のところへ遊びに行った。</p> <p>兄の遊びの相手をした。</p> <p>→人を楽しませる</p> <p>兄が「帰れ」と言ったら帰った</p> <p>夫が話を聞いてくれないと引っ込む</p> <p>→人をイヤな気持ちにさせない。</p>	<p>困ったときは人に尋ねる。</p> <p>困っている人がいたら話を聞いてあげる。</p>

母さまにとって、孫娘のあなたが遊びに来てくれることは、とっても大切な時間だったんじゃないでしょうか？

CI-244：ああ、そうですね。そうですね。祖母は、とっても楽しみにしていたと思います。

Th-245：あなたは、お祖母さまの晩年を、とっても美しいものにしてさしあげたわけだ。

CI-246：そんな風に考えたことがなかったんですが、そうなんですね。ええ、そうだと思います。

Th-247：アドラーは、「人は人に貢献しないではおれない」と言ったんです。あなたが気がついていようといなかろうと、あなたはたくさんの貢献をなさっていると思います。あなたは人を楽しませてあげる力があるんですね。たとえば、お兄さまとの思い出ではどうでしょうね？

CI-248：私は邪魔者だっただけでしょう？

Th-249：でも、お兄さまのお友だちが来られるまでは、お兄さまの遊び相手をなさったわけでしょう。

CI-250：それはそうですね。

Th-251：お兄さまが「帰れ」っておっしゃったら、素直に帰ったのも、貢献じゃないでしょうか？

CI-252：そうなんですか？

Th-253：ご主人が話の相手をしてくださらないときも、素直に引っ込むんですね。

CI-254：だって、主人をいやな気持ちにさせたくありませんもの。

Th-255：「相手がしてほしいことをしない」というのは、大きな貢献だと思いますが。

CI-256：そうなんですね。私はたしかに、相手がいやがることをしないように気をつけています。

アンドリエッセンスは、パーソナル・ストレンクスはすべての人がもっているが、それを共同体に貢献的に使っているとはかぎらないと言った^[2]。しかし、本人が意識していなくても、人間

がこの世で生活しているかぎり、人の役に立たないではおれないものである。そのことに気づいてもらえるように援助したい。こうしてシート E の「共同体への貢献」の欄を記入する。

次に、「平等な暮らし」について話し合う。平等（Gleichwertigkeit, equality）という言葉はアドラー心理学特有のニュアンスを持っているが、ここでは、ギブ・アンド・テイクのことだと考えてよいと思う。与えてばかりいる人には、どんなに人からもらっているか、もらってばかりいる人には、どんなに人に与えているか、そうして相互貢献によって生活が成り立っていることに気づいてもらう。

Th-257：さて、あなたは「私は小さな子どもで、人に守ってもらわないと、自分ひとりでは問題を解決できない」と信じて暮らしてきました。これはこれでいいですか？

Cl-258：ほんとうにそうなんだってわかります。

Th-259：これは事実でしょうか、それとも思いこみでしょうか？

Cl-260：こんなに大きくなりましたし、たくさんのかたをひとりでやっていますから、思いこみなんでしょうね。

Th-261：ふだんはこんな風を感じることは少ないんだけど、人からのけものにされたと感じると、小さな子どもに戻ってしまうみたいですね。

Cl-262：実感として、そう思います。おかしいですね。

Th-263：誰でもそうなんですよ。子ども時代の思いこみに縛られて生きているんです。そこからすこしずつ抜け出したいのですが、さて、あなたが「守ってもらわないとひとりで生きていけない小さな子ども」じゃなくなったら、どういう暮らしをするんでしょうね。

Cl-264：よくわかりません。

Th-265：子ども時代は、あなたが道に迷っていると、近所のおばさんが来て助けてくれたんだけど、今は、道に迷うと人に聞くんですけどよ。

Cl-266：そうですね。ただ助けを待っていないで、人に尋ねますね。

Th-267：道のことだけじゃなくて、わからないことがあると人に教えてもらおうとする方ですか？

Cl-268：ええ、よく主人に聞きます。

Th-269：ご主人は教えてくださいませんか？

Cl-270：彼はもの知りなので、いつも親切に教えてくれます。

「尋ねる」ということを鍵にして、ただ受動的に助けを待っているだけではなくて、積極的に他者の援助を求める傾向が育っていることを洞察してもらっている。

Th-271：親戚の女の子が髪の色を染めて、あなたは心配なさっていましたね。

Cl-272：そうなんです。何かしてあげられないかなって思ってたね。

Th-273：ということは、ただ教えてもらうだけでなく、困っている人に道を教えてあげたいわけですね？

Cl-274：教えてあげられるかどうかわからないけれど、でも話を聞いてあげたいと思うんです。

さらに、ただ受けとるだけでなく、与えるということもしていることを洞察してもらおうとしている。

Th-275：あなたはもう「守ってもらわないと生きていけない小さな子ども」じゃないように思いますが。

Cl-276：そうなんですね。

Th-277：ここに「平等の暮らし」という場所がありますが、ここに、「困ったときは人に尋ねる。困っている人がいたら話を聞いてあげる」って書いていいですか？

Cl-278：それはとっても大切なことだと思います。

Th-279：そうしてあなたは「小さな子ども」を脱却して、大人になられるわけだ。

表3に示したシートEは、「個人のリソース」の部分には早期回想から見つかったパーソナル・ストレンクスも記入するので、もっと多くの条項が書かれると思うし、「共同体への貢献」や「平等な暮らし」についても、実際の治療では、さまざまな事項が記入されると思う。

こうしてシートEを記入すると、ライフスタイル分析はいちおう終了する。これまでに、能率よく進んでも5回程度の面接を要すると思う。無理に能率よく進める必要はないので、基本的な方向性さえ失わなければ、現在のできごとや早期回想をめぐるさまざまの話題をとりあげてゆっくり進めてもかまわない。その間、ジャーナルを記載してもらおう。ジャーナルを見せてもらうことは普通はしないが、その内容について質問することはありうる。

これで治療が終結するわけではなく、ライフスタイル分析の結果をもとにして、日常生活のさまざまな問題がいかに子ども時代の私的意味づけと私的論理にもとづいておこってくるか、それを大人である今はどのように考え行動すれば解決できるかについての話し合いを数回にわたっておこなうことになると思う。精神分析でいう《徹底操作 (Durcharbeiten, working-through)》の段階である。しかしながら、治療の目標は、そのような個々の問題の解決にあるのではなく、その背後にあるクライアントのライフスタイルの成長にあるのである。ライフスタイルが成長することで、そのような問題がそもそもおこらなくなっていくことを期待している。それがアドラー心理学の治療である。

チューリッヒ・アドラー研究所で用いられているこのライフスタイル分析法には、議論すべきさまざまな特徴があるが、紙数が尽きたので、考察は別稿にまとめたい。

文献

- [1] 野田俊作：ライフスタイル分析の新しい方法(1)現在の問題の語りなおし。アドレリアン 21 (1);1-10, 2007.
- [2] Yvonne Schürer: Die Andriessens-Methode der LS-Erhebung auf Grund von Früherinnerungen in ihrer modifizierten Form nach Yvonne Schürer und Nani Wirth. A handout at ICASSI, 2007.

更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載