

アプローチについて(後編) ～ライフスタイル論の観点から～

柿内邦博(福岡)

要旨

キーワード:

0. はじめに

アプローチについて、本稿では、野田先生の「ライフスタイル論をめぐる考察」^[1]の最新の成果を受けて、ライフスタイル論の観点から述べます。

これまでアプローチで扱った事例は全 27 例。そのうち 2 例は、現在の問題と早期回想との両方をうかがい、プライベートミーニングの発見まで行っています。

本稿の内容は、以下のとおりです。

1. カードを使って何をしているのか
2. カードを使って発見されたメタ文は何なのか
3. 仮想論の立場から
4. 2つの疑問
5. まとめ

1. カードを使って何をしているのか

(1) 仮説を立てる

例えば、「小学校 1 年生のとき、空手を習っていました。」という文章があったとします。この文章から感じることとその理由として、

- かつこいい : 強くなれるから
- いやだなあ : 他の子みたいに遊んだりテレビを見たりしたいから

のようなカードがメンバーさんによって作られたとします。

これらのカードは、「小学校 1 年生のとき、空手を習っていました。」という文章から、「自分だったらどう感じるだろうか。それはどうしてだろうか。」「こういう人だったらどう感じるだろうか。それはどうしてだろうか。」などなど、あれこれ想像しながら書かれたものです。つまり、カードには、「こういうふうを考える人だったら」、「小学校 1 年生のとき、空手を習っていました。」ということをおぼろげに覚えていて、それについて言及するかもしれない、という仮説が立てられていると思われまふ。

(2) 仮説を成り立たせている価値を推測する

次に、そのようにして作られたカードの理由の方に注目して、似たもの同士を集めまふ。そして、メンバー全員でどうして似ているのかということをお基にして話し合っ、新たに見出しがつけられまふ。

例えば、同じような理由として、次のようなカードが集められたとしまふ。

- 男の子だから強くなりたい
- 小さいけれど力をつけてやる
- 小学生になって、空手も習ってがんばっている

そして、新しい見出しとして、

「ぼくは空手を習って強くなってやる。」

とつけられたとしまふ。

それぞれのカードには、「こういうふうを考える人だったら」、「小学校 1 年生のとき、空手を習っていました。」ということに言及するかもしれないという仮説が書いてありました。このような仮説同士の間にお似ているところを探して、どうして似ているのかということをお考えることは、それらの仮説が成り立つためにはどんな価値がお背後にあるのかということをお推測していることになると考えられまふ。

「ぼくは空手を習って強くなってやる。」という見出しには、「強い方がいい」という価値があることを推測しているのではないかとお思われまふ。

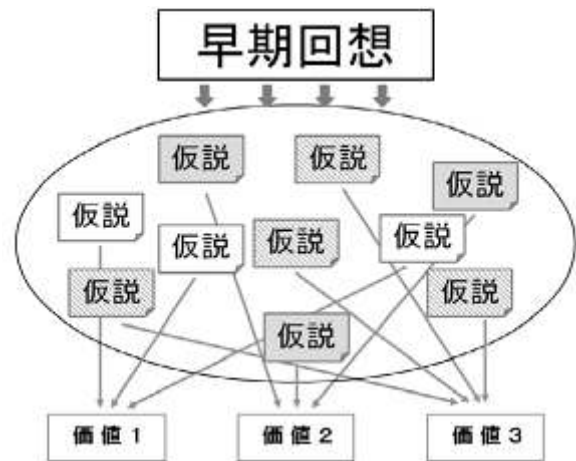
(3) 価値の妥当性と一貫性を検討する

似ているもの同士のカードの間に、どんなところが似ているのかということをお話し合っ、新しい見出しをつけるということは、カードに書かれている仮説が成り立つための価値をお推測しているということでした。したがっ、新しくつけられた見出しには価値がお反映されていることになリまふ。

そして、そのような見出しをお左右で見比べて、論理的に筋が通るように並び替えることは、推測された価値の妥当性やお一貫性を検討しているとお考えられまふ。

以上まとめますと、アプローチがカードを使って行っていることは、

- ①段落分けされた早期回想について、「どういうふうを考える人だったら」そのような早期回想をお話しなされるか仮説を立てている。
- ②似ている仮説同士を集めて、どういうところが似ているのかを考えることによって、それら似たもの同士の仮説が成り立つための価値を推測する。



- ③推測された価値について、論理的に妥当で一貫した組み合わせを検討する。

ということになります。

2. メタ文は何なのか

○事例

ご紹介する早期回想は、話の本質に関わらない部分で改変してあります。番号は、事例提供者が分けられた段落であることを示しています。

【早期回想】

- ① 10歳のとき、家族ぐるみでつきあっている仲の良い友だちがいました。毎週のように週末には泊まりに行っていました。
- ②その友だちは中学受験を目指していて、家族が一体となって受験の準備をしていました。
- ③夜遅くに食卓のテーブルで友だちと向かい合って勉強していました。
- ④そのうち、友だちがうとうとし出して、わたしは少し起こしたりするんですけど、
- ⑤結局、またうとうとして、おばさんがその様子を見て、叩いたり怒ったりするんです。
- ⑥でも、友だちは何分かするとまたうとうとし出して、
- ⑦勉強しようとはしているんだけど、眠気に負けている姿を見て、
- ⑧こんなになんばっているんだ、とわたしは友だちをうらやましく思いました。

<メタ文 A>

- ①友だちだけでなく、家族同士も仲良くしなければならない。
- ②受験の準備は家族が一体とならなければならない。
- ③勉強は勉強部屋で一人ですべきだ。
- ④起きてするべきことをしなくてはならない。
- ⑤家族がサポートしてくれるのはうらやましい。
- ⑥眠りこけるなんて気合いが入っていない。

- ⑦人が寝ている時に努力してこそ勝てる。
- ⑧友達に較べてわたしはがんばっていない。

(メタ文 B)

- ①友達と一緒にいるのは楽しい。
- ②家族全員で受験の準備をするなんて不自然だ。
- ③一緒にいるのに勉強ばかりして遊ばないのは不自然だ。
- ④眠い時には眠らせてよ。
- ⑤怒られたり、叩かれたりするのはいやだ。
- ⑥眠い時は寝た方がいい。
- ⑦眠い時は寝た方がいい。
- ⑧友達がそんなにがんばる意味がわからない。

<メタ文 A >と(メタ文 B)とは、事例提供者が早期回想をお話しなさっているときには、ほとんど意識されることがなかった「どう感じているから、あるいは、どう考えているから」、その早期回想を憶えているのか、という早期回想の背後にある一貫した価値が現れているように思われます。

それは、アプローチが、あくまで、書き取られた早期回想について、しかも、段落分けされた文章それぞれについて仮説を立てて、仮説を成り立たせている背後の価値について、妥当性と一貫性を検討しているからでした。例えば、事例の第⑦段落の<メタ文 A >「人が寝ている時に努力してこそ勝てる。」は、第⑧段落の(メタ文 B)「友達がそんなにがんばる意味がわからない。」にはつながりません。このようにして、筋が通るように見出し同士の組み合わせを考えることによって、仮説の背後にある価値について、妥当性と一貫性を検討しています。

行動の背後に一貫した論理があり、しかも、それは、事例提供者にとっては、アプローチのように文字として書き記されるまでは意識されることがなかった自明の論理であるという意味において、アプローチによって導き出されるメタ文はプライベートロジックの候補であるといつてよいと思われます。しかも、アプローチによって導き出されるプライベートロジックは複数の場合があって、事例提供者が気に入ったものを選ぶことが出来るだけでなく、まったく思いもつかなかったプライベートロジックに気がつかれる可能性があります。

例えば、今回、事例として取り上げさせてもらった<メタ文 A >の方は、明らかに優越追求のプライベートロジックであると思われるのに対して、(メタ文 B)の方は、平等の位置に近いように思われます。実際、事例提供者にインタビューさせていただくと、ふだんは<メタ文 A >のプライベートロジックを使われてがんばってお仕事などをされていて、家族でくつろがれたり友人と楽しくおしゃべりされたりするときには(メタ文 B)のプライベートロジックをお使いだそうです。

3. 仮想論の立場から

アドラー心理学の理論に基づけば、優越目標は仮想でした^[2]。ということは、優越追求も平等

の位置もすべて「かのように」ということです。わたしは、これまで、「アプローチは事例提供者のプライベートロジックを発見する。」と主張してきました。しかしながら、仮想論に立って、「アプローチは事例提供者のプライベートロジックを作っていく。」と言った方がより適切であるように思われます。

ここに、アプローチがカードを使っていることと自助グループに参加しているよく見知った者同士の参加を前提にしていることの意味があります。

(1) カードを使っていることの意味

早期回想を書き取り、それを段落に分けて、そして、カードを作っていくという過程全体が、「かのように」でしかない早期回想を、まるでそこに存在しているかのように外在化させて扱っているということであると考えられます。

(2) 見知った者同士が参加していることの意味

アプローチでは、事例提供者も参加して、カードを作り、見出しを考えて、メタ文を作っていきます。そうして出来上がったメタ文は、自分も参加して作り上げたメタ文ですから、事例提供者にとって一定の説得力があると考えられます。また、たとえ事例提供者が納得しない場合であっても、メンバーが見知った者同士であると「そうそう、このとおり。」などとおっしゃるので、事例提供者は出来上がったプライベートロジックについて、気にしないで済ませるといふわけにはいかななくなってしまいます。

4. 2つの疑問

これまでのわたしの主張から、直ちに2つの疑問が生じます。ひとつは、「現在の問題をアプローチで扱うとどうなるのか。」そして、もうひとつは、「プライベートロジックが見つかるなら、プライベートミーニングは見つかるか。」ということです。

(1) 現在抱えている問題についてアプローチを用いるのは適切か

わたしたちが生きているということは、目標追求しているということですから、どんなエピソードについても、アプローチで扱うことが出来るはずです。

では、現在抱えている問題についてアプローチで扱うことは適切なかどうか。わたしは、おすすめてできないと考えております。理由は3つあります。

① 事例提供者の負担が大きい

『前編』で述べたとおり、エピソードを書き取り、段落に分けて、そして、ブレインストーミングを始める前に、休憩を入れたり、事例提供者と早期回想とは関係がないと宣言したりすることは、メンバーそれぞれとグループ全体の「寛容とユーモア」を信頼しつつ、事例提供者が早期回想を外在化させ、まるで他人のお話であるかのように見なしてもらうことで、事例提供者を保護するためでした。

しかしながら、現在抱えている問題というのは、うまく外在化できないからこそ現在問題になっているという言い方も出来ると思われます。そのような問題について、メンバー全員でブレインストーミングを行うことは事例提供者にとって負担が重いということが容易に想像されます。もし、行うならばもっと慎重な工夫が必要だと思われます。

②現在の問題は比較的複雑である

現在の問題は、一般に話が長くて、多くの場合、早期回想よりも複雑です。そのため、それだけカードの数が増えてしまい、時間がかかって能率的ではありません。

③現在の問題をうかがっているうちに早期回想が得られる

現在抱えている問題をうかがっているうちに、遅かれ早かれ、早期回想が得られます。したがって、わざわざ事例提供者の負担が大きく能率の悪い現在の問題の方を取り上げる必要はないのではないか、というのがわたしの意見です。

(2)プライベートミーニングは見つかるか

2つのエピソードをつなぐ運動の線はひとつですから、理論からいって、早期回想であれ、現在抱えている問題であれ、それぞれにアプローチを行い、プライベートロジックを見つけて、発見されたプライベートロジックに対して、再度、アプローチの手続きを行うことによって、プライベートミーニングの発見が予想されます。

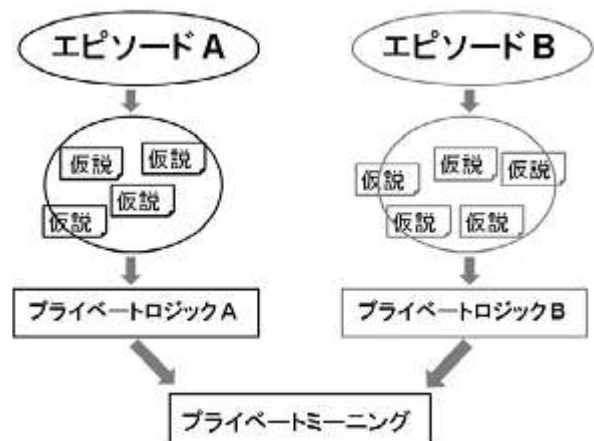
たった2つの事例しかありませんが、プライベートミーニングの発見にかなり役立ちそうだという感触は得ています。

5. まとめ

アプローチでは、グループでの作業を通じてエピソードから事例提供者のプライベートロジックを発見することができることがわかりました。また、複数のエピソードが得られるならば、それらからそれぞれプライベートロジックが得られて、プライベートミーニングの推測も可能であると思われます。

まとめますと以下のとおりです。

- (1)アプローチは、グループ全員の作業を通じて、事例提供者のプライベートロジックを発見する。
- (2)発見されたプライベートロジックは、メタ文という筋の通った文章になっているので納得しやすい。
- (3)事例提供者は、複数のプライベートロジックの候補から、自分に適したものを



選択することが出来る。

(4) 事例として早期回想を扱うこと、そして、書き取られたことについて作業を進めることによって、事例提供者はいくらか自分から距離をとれて、情緒的な動揺や感情的な混乱の可能性が小さくなる。

(5) アプローチはプライベートミーニングの発見にも応用が可能である。

6. 最後に

アプローチについて、地元福岡をはじめ、これまで実験に協力していただいた各地の自助グループのみなさん、有資格者のみなさん、ご指導いただいた野田先生にここに改めてお礼申し上げます。ありがとうございます。

また、アプローチについての研究を今後も続けていきたいと思っておりますので、みなさんのご協力をいただければと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

(註)

[1] 野田俊作：ライフスタイル論をめぐる考察. アドレリアン 22(3), 2009.

[2] Ansbacher, H.L. and Ansbacher, R.R.: The Individual Psychology of Alfred Adler. Harper, New York, 1955, p.93

最終的な目標は、意識的にせよ、無意識的にせよ、誰にでも現れます。けれども、その重要性については、(本人でも)決して理解することは出来ません。その人の次のような評価、すなわち、常に、変わる事のない劣っているという感じを引き起こすような評価から、仮想的な目標がそこで発達していきます。これは、わたしたちの思考器官の無意識的な方法に従っていますし、そして、概念的な、究極の補償として理解することが出来ます。仮想的な目標は、ぼんやりしていてやわらかい。それは測ることが出来ません。それは、不適切で、明らかに生まれつきではない力によって出来ています。それは現実に存在するわけではありません。それ故、原因論的に完全に理解することが出来ません。しかし、それは、魂が方向を求める目的論的な手段として、よく理解することができます。

<参考>

○野田俊作：基礎講座（理論編） 於 福岡, 2009.10.

○野田俊作：アドラー心理学とフロイト心理学のエピソード分析法. アドレリアン 11(1), 1997.

○野田俊作：多重人格モデルのアドラー心理学. アドレリアン 15(3), 2002.

○野田俊作：ポストモダン心理学とアドラー心理学. アドレリアン 20(2), 2007.

○野田俊作：語りなおしとしての心理療法. アドレリアン 20(3), 2007.

○野田俊作：アドラー心理学のアイデンティティに関するチューリッヒ宣言 翻訳と解説. アドレリアン 21(2), 2008.

- 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), 2007.
- 野田俊作：ライフスタイル分析の新しい方法(2) 家族付置と早期回想の分析. アドレリアン 21 (2), 2008.
- 野田俊作：ライフスタイル分析の新しい方法(3) 考察. アドレリアン 21(3), 2008.

更新履歴

2013年5月1日 アドレリアン掲載号より転載