

## 心理療法の構造分析Ⅱ プライベート・ロジック(私的論理)言語化の 手順と技法について

大竹優子(大阪)

**要旨:** アドラー派心理療法の構造を調べるために、心理療法の現場でクライアントのプライベート・ロジックを言語化する過程について、同一治療者による早期回想を用いたライフスタイル分析型の心理療法 3 ケース 3 セッションの逐語録を分析し調査した。治療者は、1) ある早期回想(ER)での感情をきき、2) その ER での特異的プライベート・ロジック(sPL)を言語化し、3) 他のエピソードでも sPL が使われていることを確認、4) ER ごとにこの作業を繰り返し、さらに 5) sPL と現在の問題との関わりを調べ、その後 6) プライベート・ロジックを言語化していることが明らかになった。また ER から sPL を出す段階で、治療者が「言葉の変換」技法[1]を用いていることがわかった。「言葉の変換」には 1, 言葉の意味を明確にする変換と、2, 一般化する変換の 2 種類が見られた。これらの手順や技法により、クライアントの共同体感覚が成長へとむかう変化が引き起こされていると考えられた。

**キーワード:** アドラー心理学、心理療法、理論、ライフスタイル、質的研究

### はじめに

心理療法の現場で、クライアントと治療者の間にはどのような相互交流が起きているのだろうか。また、そこに何らかの法則性がないだろうか。このようなことが明らかになると、これまで見取り稽古をするしかなかった心理療法の技法を学習する際に、若干でも役に立つのではないかと私は考えた。そこで昨年は、心理療法の現場での洞察までの対話を分析して調査したところ、治療者が「言葉の変換」という技法を使ってクライアントが抵抗少なく洞察できるように工夫をしていることがわかった<sup>[1]</sup>。

アドラー心理学では、個人はそれぞれその人特有のプライベート・ロジック(private logic、私的論理)によりその行動を決めていると考える<sup>[2]</sup>。したがってアドラー派の心理療法では、クライアントのプライベート・ロジックを言語化することが欠かせない。では治療者は、現場でどのようにしてクライアントのプライベート・ロジックを探し出しているのだろうか。

今回は、アドラー派心理療法の最も典型的な型である、早期回想を使ったライフスタイル分析型の心理療法 3 ケース 3 について、セッション中の対話を分析した。その際、次の 2 点に注目して調査した。

A. 「プライベート・ロジック」を言葉にする過程を、治療者はどのような道筋を通って行っているか。

B. その過程で「言葉の変換」技法をどのように使っているか。

これらについて、若干の考察を加えながら結果を報告する。

なお、本稿は 2011 年湯河原で開催された第 27 回日本アドラー心理学会総会にての発表をまと

めたものである。

## 対象と方法

2008年2月より2009年1月までの間に同一治療者によって行われたアドラー心理学ワークショップでの個人カウンセリングセッションのうち、早期回想を用いたライフスタイル分析型のセッション3例の逐語録を、次に示す方法で分析した。研究目的の録音について、クライアント及び治療者には、口頭、文書またはEメールで了解を得た。また、今回分析対象となった3例の提示については、いずれもクライアントの了承を得た。

なお、以下に提示する早期回想や発話には、個人情報保護と内容理解のために、全体の流れに差し障りない程度の変更を加えた。

### <分析方法>

逐語録をもとに次の方法で分析した。なお「メッセージ」とはクライアントの次の発話を規定する治療者の発話、「メタ・メッセージ」とはそれからしばらくの間話題を規定する治療者の発話をさす<sup>[3]</sup>。また、「相 (phase)」とは、あるメタ・メッセージから次のメタ・メッセージまでのひとまとまりの対話をさす<sup>[4]</sup>。

1. 治療者の第一発話を "T 1" とし、以後同様に治療者の発話に番号を付け、治療者の発話をすべてこの番号で呼ぶこととした。例えば、治療者の第 30 番目の発話を T30 と呼ぶ。クライアントの発話は "C" とし、治療者の発話と区別した。
2. 逐語録よりメタ・メッセージを抽出し、その発話を記録した。
3. 逐語録より次の項目を抽出した。

相	発話番号	発話	相の内容	段階
1	T1	はい、相談したいことを。	現在の問題	情報収集
2	T2	子ども時代の思い出は？	ER1の聞き取り	
3	T20	もう一つの方の思い出は？	ER2の聞き取り	
4	T23	お父さんはどんな人でしたか？	家族布置	
5	T31	さっきのお話に戻りますが、小2のときに？	ER1聞き取りに戻る	
6	T36	書き取りますのでもう一回ゆっくりお願いできますか？	ER書き取り	
7	T58	このときどんな感情でしたか？	ER1からsPLを出す (PL探索開始)	情報分析
8	T78	他に思い当たる節がありますか？例えば？	sPL1の他の例	
9	T88	職場でもみんなと一緒にかどうか絶えず聞いているんですね？	sPL1と現在の問題	
10	T93	このとき(ER1)はお母さんに言ったのね？	ER1に戻りsPL1の確認	
11	T112	向こう側の思い出で、今度はどんな感情でしたか？	ER2からsPL2を出す	
12	T118	例えばどんなこと？	sPL2の他の例	
13	T138	大人になってからこれを見ると、どう思いますか？	洞察	洞察
14	T181	どうしますか？しばらく考える？	正対と勇気づけ (PL発話)	終結

表1. メタ・メッセージと相 ケース1

- 1) クライエントの語る現在の問題
- 2) 早期回想 (ER)
- 3) プライベート・ロジック (PL) が最終的にはっきりと語られた発話箇所とそのときの治療者の発話、そのときの相
- 4) PL 探索開始した発話箇所とそのときの治療者の発話、そのときの相
- 5) 早期回想から出たプライベート・ロジック (これを特異的プライベート・ロジック (sPL) とした。)
- 6) PL 探索開始から PL 発話までの間に見られた「言葉の変換」

<手順>

逐語録より、1)「現在の問題」と2)「早期回想」を抽出した後、3)「プライベート・ロジックがはっきりと語られた発話箇所とそのときの治療者の発話」を抽出した。これは、「私は(人々は・世界は) ～～だ。または～～でなければならない。だから私は～～しよう。」という文章に近いかたちで治療者が発話している箇所と、その内容とした。このときに語られたプライベート・ロジックを、PL と呼ぶことにし、これが発話されたときの相を記録した。例えばケース1では、最終の相である第14相目、「正対と勇気づけ」の相(表1参照)にある第183発話目で治療者が、

T183: 私がしっかりしていると期待される。不注意で抜けていると周囲に期待されない。本当は寝てるだけで愛されるのが最高だけど、それは無理だから、不注意に失敗しながら暮らそう。

と発話している。これは次のように言い換えることができる。

「私は寝ているだけで愛されなければならない。(でもそれは無理だから、周囲に期待されて仕事が増えないように) 不注意に失敗しながら暮らそう。」

つまり前述の、「私は～～でなければならない。だから私は～～しよう。」の形となる。そこで、このケースでは T83 の発話を 3)「最終的に語られた PL」とした。

次に逐語録をさかのぼって4)「PL 探索を開始した箇所」を探し出し、そのときの治療者の発話とそのときの相を記録した。例えばケース1では第58発話目、第7相目「早期回想 (ER 1) 1から sPL 1を出す」相で治療者は、ER 1を読み上げた後直ちに

T58: (ER 1を読み上げる。) このとき、どんな感情でしたか?

と発話している。それまでは早期回想エピソードの聞き取りであったのが、この T58 で感情についての質問に変わっており、T58 で情報収集の段階から情報分析の段階へと入ったことがわかる。そこでこの T58 を4) PL 探索開始箇所とした。

さらに、それぞれの早期回想から出てきた、その回想に特有のプライベート・ロジック (sPL) を記録した。例としてケース3の第8相目「ER 2から sPL 2を出す」相の一部を次に示す。

T73: (略: ER 2を読み上げる) この話で、どんな感情がありましたか?

C: 私は、おろかだ。

T74: ははあ、どこがおろかなんですか?

C: 財布をなくしてしまった。

T75：何でなくしてしまったんでしょうね。注意深くないから？

C：注意深くない、からだと思う。

T76：他のことに夢中になるから？

(T77はT76の繰り返し)

C：それもあると思います。

T78：どういう点が注意深くなかったりおろかだったりするのかもうちょっと教えてもらえますか？あなたの問題点を。

C：その、買い物した帰りに、河原を通って来たとき、河原遊びのほう面白くなってしまって。

T79：ああ、そうなんだ、寄り道したんですか、もう少しちゃんとした道があるのに。

C：はい、わざわざ河原の中を通って。でも、楽しかったことしか覚えてないんです。

T80：あ、楽しかったんですね、はいはい。だいたいいつも寄り道する人なんですか？人生。

C：嫌いじゃないですね。

T81：そう、で、普通の道を普通に生きていくのはいやなのね？

T80とT81の発話内容を合わせると、

「私は普通の人生を普通に生きていくのはいや。だから私は寄り道する」

となる。これを、この早期回想に特異的なプライベート・ロジック、specific private logic (sPL) とし、5)として記録した。

さらに、PL探索開始からPL発話までに出されたメッセージについて検討し、6)使われている「言葉の変換」を抜き出した。たとえば、上記に示したケース3のT73からT81部分の、下線のついた言葉を抜き出すと

「(C:) 河原を通って来た」→「寄り道した」→「(人生) だいたいいつも寄り道する」→「普通の道を普通に生きていくのはいや」

と、「言葉の変換」が見られる。なお、(C:)がついているのはクライアントの発話である。

## 結果

### 1. 収集した情報について

情報収集の段階で、治療者はどのケースからも、現在の問題、家族布置、そして2つの早期回想を聞き取っていた。

### 2. 相について

#### 2-1：相から見たセッション全体の流れ

逐語録よりメタ・メッセージを拾い上げ分析したところ、それぞれのセッションは表1、表2、表3に示すような相に分かれていた。それぞれの相は大きく分けて、情報収集、情報分析、洞察、終結または再教育、の4段階に分けることができた。これは今回対象となった3セッションで共通していた。

## 2-2 : PL 探索開始から PL 発話までの相について

表1, 2, 3に示すとおり、PL が語られたのは、ケース1では「正対」の相、ケース2では「洞察」の相、ケース3では「sPL と現在の問題」の相であり、3つのケースでそれぞれ異なっていた。一方 PL 探索開始は3ケースとも、初めに扱った方の ER から sPL を出す相からであった。また、PL 探索開始から PL 発話までの間に3ケースに共通してみられるのは、「ER から sPL を出す」相、「sPL の他のエピソード」の相、そして「sPL と現在の問題」の相であった。このことから、PL 探索は、主に情報分析の段階にあるこの3つの相で行われていると考えられた。そこで、これらの相でみられたメッセージを調査して各ケースに共通する PL 探索の手順を探したところ、次のようなことがわかった。

### 3. PL 探索開始から PL 発話までの流れについて

治療者は各ケースに共通して、1) PL 探索開始箇所ですでに早期回想での感情について質問し、いくつかの質問の後、2) 早期回想に特有のプライベート・ロジック (sPL) を発話した。それから、3) その sPL が早期回想とは別のエピソードでも働いていることを確認した。そして4) この手順1) から3) を、それぞれの早期回想について行った。さらにその後、5) 現在の問題との関係についての相でいくつか対話をした後で、6) 最終的に PL を発話していた。

この手順を、ケース2を例として説明する。まず、このケースでの PL 探索開始は、早期回想2を聞き取った後の治療者の第62発話目

T62 : このときの感情はどうでしたか？

であった。そのしばらく後の会話を次に示す。

T78 : この思い出で、お母さんはどんなふうにあなたの話を聞けばよかったですよね。

(中略)

相	発話番号	発話	相の内容	段階
1	T1	(どんなお話ですか?)はい	現在の問題	情報収集
2	T3	ご両親は一緒に暮らしてないんだ?	家族布置	
3	T7	思い出を聞かせてもらえますか?よい思い出からお願いします	ER1の聞き取りと書き取り	
4	T13	じゃ、もう一つの(思い出)方ね。	ER2の聞き取りと書き取り	
5	T32	はい、それじゃ書きましょう	ERの板書	
6	T49	両方の思い出の中で、あなたの持っている力とか強さとか可能性とかって?	パーソナル・ストレンクス	
7	T57	(現在の問題では、)どんな風にお困りですか?	現在の問題について	
8	T62	じゃ、こっち一回戻りましょう。このときの感情はどんなでしたか?	ER2からsPLを出す (PL探索開始)	情報分析
9	T84	他にどんなことがありました?	sPL2の他の例	
10	T94	お姑さんとの間ではどんなことがありますか?	sPLと現在の問題	
11	T113	(愛したい人は誰なのかな?)ん、じゃあその話をしましょう。	目標の確認と洞察 (PL発話)	洞察
12	T126	どうですか?それ。続きます?	正対と勇気づけ	再教育
13	T132	彼女の良さ、強さ、可能性ってなあに?	新しい視点の提示	

表2. メタ・メッセージと相 ケース2

C：よく言ったわねって。

T80：はい、よく言えたわねって、言ってほしかったんですね。なるほどね。あなたのやってる努力とか、苦勞とかを、認めてほしかったんですか？

C：はい。

T81：でも、わかってくれなかった？

C：はい。

T82：ふううむ。あなたってというのは、人に理解されない人だったんですか？ よく誤解されるの？ 子どもから大人になる間ずっと。

C：ありますね。

T83：あなたの気持ちを通じないってのがあるのかしら？ いつも、いろんな時に。

C：…一番大切な人に、通じないことが、あるんです。

T84：他にどんなことがありました？ (←「他のエピソードをきく」相に入るメタ・メッセージ)

クライアントが「努力とか苦勞を認めてほしい」という願いを持っていながら「気持ちを通じない」と考えていたことが、T83 までに明らかになった。これを、この早期回想での特異的なプライベート・ロジック、sPL とした。

続けて治療者は、T84 で、次の相である「他のエピソードをきく」相に入るメタ・メッセージを発話した。さらにこの後の会話は、次のようであった。

T88：どんな感じですか、そのお話 (T84 で聞き取った、他のエピソード) は。

C：ものすごく私、悪いことしたんだなあ、って。

T89：そのおじいさんは、どうすればよかったんでしょうね？

C：怖い顔を、してほしくなかった。

T90：はああ、そうなんだ。やさしく接してほしいんでしょうか、いろんな人に。

相	発話番号	発話	相の内容	段階
1	T1	どんなお話でしょう	現在の問題	情報収集
2	T5	ちょっと他へ。ご主人はおられますか？	家族布置	
3	T16	どの思い出のお話をしますか？	ER1聞き取りと書き取り	
4	T34	じゃ、もう一つの方を。	ER2書き取りと書き取り	
5	T40	じゃ、書きましょうか	板書	
6	T52	あのとき感情はどうでした？	ER1からsPL1を出す (PL探索開始)	情報分析
7	T66	どんなことをしたいですか？	PL1の具体例	
8	T73	この話でどんな感情がありました？	ER2からsPL2を出す	
9	T86	不登校なんかについても、あなたが自分でなんとかしなきゃいけないんですか？	sPLと現在の問題 (PL発話)	洞察
10	T108	不登校に関して、もう少しあなたの考えてることを言ってほしいんだけど。	現在の問題と洞察	
11	T145	どうしましょ？	正対	再教育
12	T152	何がしたいんでしょう、彼らは？	提案	

表3. メタ・メッセージと相 ケース3

C：はあ。

T91：みんなにね、きついこと言われたくない？

C：はい。

T92：うん、でもみんな、そんなことなくて、一番大事な時にひどいこと言う？

C：はい。

T93：はいはい。特に、あなたが間違っただけだとそうなのかしら？ 間違いをすると相手がひどいことする？

C：はい。

T94：はい。お姑さんとの間ではどんなことがありますか？（←「現在の問題とのつながり」を聞くメタ・メッセージ）

T83 で出た、この早期回想での特異的なプライベート・ロジック（sPL）「努力とか苦勞を認めてほしいのに気持ちに通じない」が、他のエピソードでも働いていることを T92 で確認している。そして T94 の発話は、早期回想から出た sPL と現在の問題とをつなげる相に入るメタ・メッセージである。

この後しばらく対話が続き、このケースの PL 発話へと至る。次に示すのは、PL 発話のあたりの会話である。

T123：（2つの早期回想には）「（人は）いつも（私が）何もしなくても受け入れてくれるべき。私が正直に努力しているときはちゃんと応えてくれるべき、そうしない人は罪深い」って書いてあるように思えるんですが、（略）あなたのコミュニケーションはどこに問題があると思いますか？

（中略）

C：わかってほしいと思うところ・・・

T125：ん？ 私の思った通りに変わりなさいっていうところ？ そうじゃないわよこうしなきゃって。

C：はい。

T126：どうですか？ それ、続けます？

C：続けません。はい。

T127：どうしましょ。じゃ、続けないとして。こうやって思い出に書いてあることはいつも、小さい時にあなたが決心したことなんです。だから、すごく子どもっぽいんですよ？ 6つとか7つとかくらいに、こんな風に思ったんですね。で、「私がこんなに誠実に動いてるのに、そんな風に怒るなんて、それはひどい、（ふつう）こう動くでしょ？」ってやり方で、人をはかることにしてみたい。（中略）いま大人になって、そのやり方を見直すことについて、どう思います？

T123 から T127 にかけて徐々に「人は～～であるべき。だから私は～～しよう」の形で PL が発話されていた。その内容をまとめると、

「人はいつも（私が）何もしなくても受け入れてくれるべき。私が正直に努力してる時は応えてくれるべき。だからそうしない人には、こう動くでしょ、と人をはかる。」

となる。これを、このケースの PL とした。

今回分析した3ケースに共通して、PL 探索開始から PL 発話までの間に、上記のような流れがみられた。これをまとめると次のようになる。

- 1) 早期回想での感情についてきく (PL 探索開始)
- 2) その早期回想に特有のプライベート・ロジック (sPL) を発話
- 3) その sPL がその早期回想とは別のエピソードでも働いていることを確認
- 4) それぞれの早期回想について、上記1 から 3 を繰り返す
- 5) sPL と現在の問題との関係についてきく
- 6) 最終的に PL を発話

#### 4. 「言葉の変換」について

早期回想から sPL を出す相で、3 ケースとも2種類の「言葉の変換」が使われていた。それらの「言葉の変換」は、a, 言葉の意味を明確にする変換、b, 一般化する変換、であった。以下に、各ケースから例を示す。

<ケース1>

T 63: どういう点でショックでどういう点で驚きでした?

C: 日本人だからみんなと一緒に好きなのに、なんでちがうの? って。

T 64: ああ、みんなとちがうのがいやだったんですか?

C: (みんなと) ちがうし、「あ、これと違ったんだあ」って

T 65: 違ったんだあって、どういうことなんでしょう? 間違ってたってこと?

C: 世間一般の人達は、この体操着じゃなかったあって。

T 66: じゃ、人並みじゃなかったってこと?

C: はあ。人並みじゃなかった。

T 67: 人並みじゃなくて、劣ってた?…

C: 劣ってたっていうか、…劣ってたっていうか、これと違ったっていう…

(略)

T 69: どういう点が一番悪いんですか? ……みんなと一緒にでなきゃ…

C: みんなと一緒にでなかった…

T 70: はあああ。いつも、みんなと一緒にでないなあって思ってるんですか? 私はどっかみんなと違うなあって。

(略)

C: 友達が、冬の体操着を着てる私を、

T 73: ばかにされた?

C: うーん、ばかにされたし、ちがうよって指摘…

T 74: 言われたのね

C: はい。

変換1-1: (C:) これと違った

→間違ってた

→人並みじゃなかった

→劣っていた



変換 1 - 2 : ばかにされた  
→指摘 (された)  
→言われた

変換 1 - 3 : みんなと一緒にでない  
→いつも、みんなと一緒にでない (と 思っている)

と、3筋の変換の流れが見られた。変換 1 - 1 と 1 - 2 はクライアントの言葉の意味を明確にする言葉の変換である。1 - 3 はクライアントの言葉に「いつも」をつけている。これは「一般化する変換」である。

<ケース 2>

T78 : この思い出でお母さんはどんなふうにあなたの話を聞けばよかったんでしょうね。

C : ただ聞いてほしかった。

T79 : そうねって、そういうこともあるよね、って聞いてほしかったんだ。そうでもない？

C : よく言ったわねって。

T80 : はい、よく言えたわねって、言ってほしかったんですね。なるほどね。あなたのやってる 努力とか、苦労とかを、認めてほしかったんですか？

C : はい。

T81 : でも、わかってくれなかった？

C : はい。

T82 : ふうむ。あなたっていうのは、人に理解されない人だったんですか？ よく誤解されるの？ 子どもから大人になる間ずっと。

C : ありますね。

T83 : あなたの気持ちが通じないってのがあるのかしら？いつも、いろんな時に。

C : …一番大切な人に、通じないことが、あるんです。

変換 2 - 1 : (C : ) 聞いてほしかった。よく言えたわねって。  
→努力とか苦労とかを認めてほしかった

ここでは「聞いてほしかった。よく言えたわねって。」というクライアントの使った言葉の、意味を明確にするように言葉を変換している。また、

変換 2 - 2 : (お母さんが) わかってくれなかった  
→ (あなたは) 人に理解されない人だった  
→よく誤解される？大人になるまでずっと  
→いつも、いろんなときにあなたの気持ちが通じない

これは一般化する変換であるが、そのうち1回目の変換「(お母さんが) わかってくれなかった→ (あなたは) 人に理解されない人だった」では、意味を明確にする変換と一般化する変換の両方が一度にされている。

<ケース 3>

T73 : (ER 略) この話で、どんな感情がありましたか？

C : 私は、おろかだ。

T74 : ははあ、どこがおろかなんですか？

C : 財布をなくしてしまった。

T75 : 何でなくしてしまったんでしょうね。注意深くないから？

C : 注意深くない、からだと思う。

T76 : 他のことに夢中になるから？

(T77 は T76 の繰り返し)

C : それもあると思います。

T78 : どういう点が注意深くなかったりおろかだったりするのかもうちょっと教えてもらえますか？ あなたの問題点を。

C : その、買い物した帰りに、河原を通って来たとき、河原遊びのほうが面白くなってしまって。

T79 : ああ、そうなんだ、寄り道したんですか、もう少しちゃんとした道があるのに。

C : はい、わざわざ河原の中を。でも、楽しかったことしか覚えてないんです。

T80 : あ、楽しかったんですね、はいはい。だいたいいつも寄り道する人なんですか？人生。

C : 嫌いじゃないですね。

T81 : そう、で、普通の道を普通に生きていくのはいやなのね？

C : はい。

変換 3-1 : (C : ) おろか

→注意深くない

→他のことに夢中になる、

変換 3-2 : 河原を通過してきた

→寄り道した

→だいたいいつも寄り道する人なんですか、人生？

→普通の道を普通に生きていくのはいや

の 2 筋が見られた。変換 3-1 はここでは「おろか」の意味を明確にする「言葉の変換」である。変換 3-2 の 1 回目（「河原を通過してきた」→「寄り道した」）と 3 回目の変換（「だいたいいつも寄り道する人なんですか、人生？」→「普通の道を普通に生きていくのはいや」）も言葉の意味を明確にする変換であるが、2 回目の変換（「寄り道した」→「だいたいいつも寄り道する人なんですか、人生？」）は一般化する変換である。

このように、各ケースとも早期回想から sPL を出す相で、a, 言葉の意味を明確にする変換、b, 一般化する変換、の 2 種類の「言葉の変換」が使われていた。

ここで、以上の結果をまとめる。ライフスタイル分析型の心理療法 3 ケースの逐語録を分析した結果、以下のようなことがわかった。

A. クライエントのプライベート・ロジックを発話するまでに治療者は次のような手順を踏んでいた。

1) 早期回想での感情をきく

- 2) 早期回想での特異的プライベート・ロジック (sPL) を発話
- 3) 他の場合にも sPL が使われているか確認する
- 4) 早期回想ごとに、上記 1 から 3 を繰り返す
- 5) sPL と現在の問題との関わりについてきく
- 6) プライベート・ロジック (PL) 発話

B. 早期回想から sPL を探す相で、次の 2 種類の「言葉の変換」がみられた。

- a. 言葉の意味を明確にする「言葉の変換」
- b. 一般化する方向の「言葉の変換」

## 考察

### 1. 構造主義的研究

1990 年ごろから社会科学の領域で、ナラティブ・ベイスト (narrative based) という考え方が用いられるようになり、人の語り (story) や、対話 (conversation) による相互交流に焦点をあてて事象を記述する、構造主義的研究がされ始めた。観察された現場での出来事から法則性を見つけ出すこの研究法を用いると、心理療法や医療の現場といった主観的で再現不可能な事象を科学的に研究対象とすることができる。

我が国のアドラー心理学界でも 2006 年頃から構造主義的手法による研究が見られる。井原は、アドラー心理学自助グループにおける司会役の発話には、どのグループでも共通した「メタ・メッセージ」が用いられていることを報告し、これがアドラー心理学のグループセッションの構造をあらわしていると考えた<sup>[5]</sup>。また清野は、より援助力のあるグループ運営のためのメタ・メッセージの工夫について報告した<sup>[6]</sup>。続いて角田は、グループの援助力向上ためにはメタ・メッセージだけでなく「メッセージ」の工夫が重要であると発表した<sup>[7]</sup>。

昨年私はアドラー心理学の個人心理療法セッションについて逐語録を分析したところ、治療者が「言葉の変換」という技法を用いていることがわかった<sup>[1]</sup>。「言葉の変換」技法は、クライアントがライフスタイルを洞察する際の抵抗を少なくするためにメッセージを工夫したものであり、これは清野のいう「質のよいメッセージ」<sup>[8]</sup>にあたると思われる。

本研究もアドラー心理学の個人心理療法セッションにおけるメッセージについて調査したものであり、構造主義的方法を用いたこれらの先行研究に連なっている。今回は、前回明らかになった「言葉の変換」技法が、心理療法セッションの中で抵抗操作以外の目的でも使われていることに注目し、クライアントと治療者がクライアントのプライベート・ロジックを言語化するまでの段階において、この技法がどのように使われているかを調査した。

そのために、クライアントのプライベート・ロジックを発話するまでにどのような手続きが踏まれているかを、まずメタ・メッセージを指標として、次にメッセージを分析して調査した。

### 2. 心理療法で行われていること

#### 2-1: 心理療法全体の流れ

ルドルフ・ドライカース (Rudolf Dreikurs) によれば、心理療法は 1) 関係樹立と情報収集 2) 情報分析 3) 洞察 4) 再教育の 4 つの段階よりなる<sup>[9]</sup>。逐語録よりメタ・メッセージを拾い上げて全体の流れを検討したところ、今回分析の対象となった 3 ケースにはいずれもこの 4 つの段階がみられた。心理療法が実際にこの 4 段階を追って行われていることがわかった。

## 2-2: 行動の根拠を論理的に記述する

野田俊作は「個人はライフタスクと出遭ったとき、私的意味づけであるライフスタイルを参照して、ある行為を決断する。論理学風に言うと、ライフスタイルという前提とライフタスクという前提から、三段論法的に行為の決断という結論を導く。この全体を私的論理 private logic とよぶ。」と述べている<sup>[10]</sup>。つまり、プライベート・ロジックは、

前提A. 私は（人々・世界は）××だ。私は○○でなければならない。＝私的意味づけ

前提B. こういう出来事が起きた。＝ライフタスク

結論C. だから私は～～する。＝行為の決断

の形で表すことができるのである。

いま、クライアントが自分の行動Cに問題を感じているとする。クライアントが導き出した結論であるCの行動を変えるためには、AまたはBの前提を覆せばいいのだが、Bは事実であり変えることができない。そこで、価値判断であるAを覆すことになる。

アドラー派カウンセリングではプライベート・ロジックにはさわらずに、クライアントの行動のみを変える代替案が提示される。これに対して心理療法では、行動Cをおこすに至るクライアントの論拠にアプローチする。つまり、アドラー派の心理療法において治療者は、クライアントの私的論理（プライベート・ロジック）を論破しようとしているのである。

そのためには単一のエピソードだけでなく、あらゆるエピソードで共通して働いているクライアントの前提Aから出たプライベート・ロジックを言語化することが必要になる。

## 2-3: プライベート・ロジックを科学的方法で探す

今回調査したケースでは、最終的にプライベート・ロジック（PL）を発話するまでの間に、治療者はまず、ある早期回想に特異的なプライベート・ロジック（sPL）を出し、次にそれが他の場合にも働いているか確認していた。その上でさらに現在の問題でも同じプライベート・ロジックが働いていることを確認し、その後で最終的な PL 発話となっていた。治療者は、クライアントのプライベート・ロジックを言語化する際に、観察できる事象から仮説を立てそれを検証するといった科学的な手順をふんでいたのである。こうして検証され言語化されたプライベート・ロジックは、理論として、予測と制御のために適用可能となる。このプライベート・ロジックを参照することでクライアントは、ある出来事に対する自分の行動を予測し、ゆくゆくは行動を制御できるようになるかもしれない。

## 3. 「言葉の変換」の治療的意味

昨年報告した「言葉の変換」は、アメリカの催眠療法家ミルトン・エリクソン（Milton Erickson）が治療に使った「わずかな変化を拡大する」方法のバリエーションであったが、今回の2種類の「言葉の変換」もまた同様と考えられる。「言葉の意味を明確にする言葉の変換」は、言葉の意味の示す範囲を限定するために使われている。一見大きなものを小さくして見えているように見えながら、クライアントがはじめに語った言葉の示す意味は次第に明確になっている。望遠鏡でものを見るときに、対象物がはっきりと見えるように、ゆっくりと焦点を絞るのと似ているように思われた。一方、文や単語に「いつも」などの一般化する言葉を付け加えるのが「一般化する言葉の変換」であった。こちらは少ない頻度をあらゆる言葉から高い頻度をあらゆる言葉に変換されていた。

治療者が変換した言葉を使うことで、クライアントは語りをわずかに変化させることになる。

クライアントは、それまで自分だけが理解して使っていた言葉ではなく、治療者とクライアントの両者が使える言葉でもって語るようになるのである。意味を明確にする「言葉の変換」によって、徐々に『私的なものから共通のものへ』むかう語りなおし<sup>[11]</sup>がおきると考えられた。

また一般化する言葉の変換は、あるエピソードからその背後にある法則を見つけ出すために使われると考えられる。この法則を言語化して持ち帰ると、クライアントはセッション後も日常生活のあらゆる場面で自分のプライベート・ロジックを頻用していることを意識しやすくなるだろう。それは私的な論理にしたがっておこしていた行動に気づき、それを見なおすことにつながると考えられる。

「催眠療法家もその他の心理療法家も患者との人間関係を通じて変化を引き起こし患者の能力を広げようとしている。」とJ. ヘイリー (J.Haley) は述べている<sup>[12]</sup>。今回の研究において、治療者がセッションの中で「言葉の変換」によりクライアントの語りの変化を引き起こしていることがわかった。この変化は、クライアントの共同体感覚 (Gemeinschaftsgefühl) が成長へとむかう変化であると考えられた。

## 謝辞

今回の研究のために貴重なデータを提供してくださいましたクライアントのみなさま、治療者さまに、心からお礼申し上げます。また、ご指導くださいました野田俊作先生、ご協力くださいましたすべてのみなさまに、深く感謝申し上げます。

## 文献

- [1] 大竹優子：心理療法の構造分析 問題解決の手がかり及び抵抗操作の技法について. アドレリアン 23(3),pp210-221, 2010.
- [2] R.Dreikurs: Psychodynamics, Psychotherapy and Counseling, Adler School of Professional Psychology, Chicago,p.210, 1967.
- [3] 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):p1, 2007.
- [4] 井原文子：自助グループの個性と構造. アドレリアン 21(3):p249, 2008.
- [5] 前掲4.
- [6] 清野雅子：自助グループの構造と変容. アドレリアン 22(1),pp.1-14, 2008.
- [7] 角田佳子：文法を学ぶと詩が書けるか?～メタ・メッセージ表に基づくグループ運営の成否についての研究～. アドレリアン 24(3),pp193-205, 2011
- [8] 前掲6. p13.
- [9] 前掲2. p53.
- [10] 野田俊作：ライフスタイル分析の新しい方法 (3). アドレリアン 21(3),p220, 2008.
- [11] 前掲10. p221
- [12] J. ヘイリー (高石昇・宮田敬一監訳)：アンコモン・セラピー. 二瓶社, p31, 2001, P17.

## 更新履歴

2013年10月1日 アドレリアン掲載号より転載