

関係づくりにおけるセラピストの言葉遣いの工夫

博士課程 5 年	須 川 聡 子
博士課程 2 年	倉 光 洋 平
博士課程 4 年	藪 垣 将
修士課程 1 年	片 山 皓 絵
修士課程 1 年	田 川 薫
修士課程 1 年	伴 恵理子

問題と目的

治療関係の重要性 心理療法における治療関係は「19世紀、心理療法が誕生した時代から『ラポール (Rapports)』とフランス語で呼ばれ (妙木, 2011)」たり、治療同盟と呼ばれたりしながら、今日に至るまで様々な心理療法を支える重要な部分として認識され続けてきた。Lambert, M.J. (1992) によれば、セラピスト (=以下、Th とする) の治療理論とは関係なく、クライアント (=以下、Cl とする) と Th の関係の質とも言うべき「関係の要因」が心理療法の効果の 30% に帰属され、15% しか帰属されない「技法の要因」を上回る。Th が活用する理論・技法以上に治療関係が治療的变化に大きく関与していることから、心理療法の効果を高めるためには、Th が関係づくりの質を高める意識を持ち、工夫する必要があると言えよう。

関係づくりに関する初学者 Th の学び 様々な心理療法の教育においても、関係づくりにまつわる訓練が取り組まれている。近年、心理療法の初学者であっても、「従来の内省型心理療法で対応しきれない来談者が増えている中で」 (中釜, 2008)、関係づくりを行わないといけない現状がある。すなわち、周囲の人を巻き込み、行動化をする臨床群 (笠原, 1997) や、問題を自覚しない人、又は来談意欲が乏しい人 (近藤, 2010) で表される Cl との治療関係を維持することが熟練者のみならず初学者にも求められる。しかし教育においては、Cl の話の理解の仕方に焦点が当てられ、Th が何をどのように問いかけるかを教える作業にはほとんど注意が払われていないという指摘 (ワクテル, 2004) がある。共感的理解を示すだけでなく、共感的な理解そのものを伝えることが重要であり (平木, 1997)、そのための言葉かけ・問いかけ

の仕方が磨かれる必要がある (ワクテル, 2004; 杉浦, 2012)。

本研究の目的 そこで本研究では、初学者 Th が関係づくりに困る場面を把握する (研究 1)。さらに、Th の言葉遣いの工夫に焦点を当て、文献レビューを通して知見を整理して示す (研究 2)。最後にこれらの知見をまとめ、初学者 Th の教育をどのように工夫することが有用かについて考察する。

研究 1：関係づくりが困難な場面の整理—初学者へのアンケート調査より

研究 1 の問題と目的 関係づくりにおいて、言葉かけの仕方に初学者が共通して躓きやすい場面を同定することを目的とする。

方法 臨床歴 7 年目までの初学者 Th にアンケート調査を 2012 年 12 月～2013 年 1 月に実施した。調査協力は 38 名から得られ、平均年齢は 28.3 歳 (25～47 歳)、性別は女性 28 名、男性 9 名であった。臨床歴の平均年数は 2.9 年であり、そのうち 1 年目が 15 名であった。なお調査協力者の拠って立つ心理療法の理論に偏りが出ないように、計 9 つの大学院在籍 (出身) 者を対象とした。

実施の際には、データの匿名化、協力とその撤回の自由について紙面上で伝えた上で、協力を依頼した。Cl との関係が深まらなと感じたり、築きつつある関係が脅かされと感じたりするなど、関係づくりで言葉かけに困った場面について答えを求めた。なお、場面が想像しやすいよう、具体例を合わせて示した。実際の質問文と具体例を Table 1 に示す。

Table 1. 質問紙調査における質問文と提示した具体例

質問文	具体例の提示
Q 1. CI との言語面接において、関係づくりで言葉かけに困った場面はどのような時ですか？または、どのような言葉かけをしたら良いのかを知りたい場면을教えてください。	例) 明らかに彼氏に依存しているのに認めず、触れようとすると避けられ、率直に話してくれない。
Q 2. 可能であれば、簡単に、具体的なやりとりを教えてください。	例) Th「彼と会えずに、1人で過ごしている時間がつまらないとのことですが、それには何か理由があるのでしょうか。」と聞くと、CI「彼は、私という時間がとてもくつろげると言ってくれていますから」と答えるというように、話を深めにくい。

アンケートの自由記述から、Th の困り感に言及していると考えられる 63 場面を分析対象とし、該当部分をカード化し、似た者同士を集めてグループを作った。これをカテゴリとし、それに含まれた記述の内容を最もよく表す名前（カテゴリ名）を付けた。さらに、共通の上位概念で内容が近いものをまとめた¹⁾。

結果と考察 63 場面から抜き出した記述を分類し、カテゴリを生成した結果、3 カテゴリグループ(以下、CG と表記)、8 カテゴリ、27 サブカテゴリに分類された。各カテゴリの内容および記述の引用例は Table 2 に示した。

《相談の土台に乗りにくい》：この CG における初学者 Th の困る場面は、【主訴が見えづらい】【アセスメントが捗らない】の 2 つが見いだされた。困り感がない、もしくは明確でないために、CI は来談当初から言葉少なであったりまとまりがなかったりする。代表的な CI 像としては、相談へのモチベーションが低い誰かに面接場面へ連れてこられた人、反応が乏しい人、Th が制御しづらいほど発話が続く人などが挙げられた。

初学者 Th がこのような難しさを感じる理由について考察する。このカテゴリで挙げられた CI 像は、初学者 Th には「困り感が見えにくい」「核心に近づかない」姿として映るものと考えられる。また、このような CI に応じる方法について、Th が十分な技術やそのバリエーションを有していない可能性が考えられる。「主訴を明確にしなければならない」「問題解決に向けて情報を収集する」というような Th のスタンスと、Th の問いかけに対して「特に困っていない」と答えたり問題とは直接関係

のない自身の考えについて話したりする CI 像との間には大きな隔たりがあり、Th は《相談の土台に乗りにくい》という難しさを感じるものと考えられる。

《信頼関係が築きにくい》：この CG における初学者 Th の困る場面は、【理解を伝えるのにぴったりの言葉が見つからない】【CI の警戒が解けにくい】【寄り添えるポイントが見出しにくい】の 3 つが見いだされた。CI の気持ちや体験に寄り添うための言葉が見つかりにくい、もしくはどのようにすれば寄り添えるのかが分からないということから、CI との信頼関係が築きにくいと Th が感じる場面と定義される。

それぞれの場面は、(1)CI の辛さが語られており、Th はその辛さを汲み取って寄り添おうとするが、それをうまく CI に伝え返すことができない場面、(2)警戒が解けず、内面を自由に見せられない CI に対して、どう寄り添えばいいのかわからず Th が困惑する場面、(3)怒り・恐怖・不信などの感情を CI が Th に向けていて、Th が CI に寄り添いにくい場面というように異なっている。

CI のことを理解する前に CI に寄り添う言葉をかけようと試みることで無理が生じたり、CI に寄り添う言葉を上手く見つけられなかったり、Th 自身が CI に寄り添えるほどの余裕が持てなかったりする際に、初学者 Th は言葉かけに困ると考えられる。

《変容へと導きにくい》：この CG における初学者 Th の困る場面は、【CI を傷つけずに問題を扱う言葉が見つからない】【問題に関わる話題がそらされる】【介入が変容に結びつかない】の 3 つが見いだされた。CI を傷つけないように配慮しながら問題を示唆するための言葉が見つからないか、CI が問題に向き合うことが難しく、変容へと導きにくい場面と定義される。

注 1) これらのカテゴリを下位のものから順に「サブカテゴリ」「カテゴリ」「カテゴリグループ」と呼ぶと同時に、括弧表記の区別をつけた。

Table 2. 初心者 Th が言葉かけに困る場面についてのカテゴリと引用

カテゴリグループ	カテゴリ	サブカテゴリ	記述の引用 (紙面の都合上、*のついたカテゴリのみ引用する)
相談の土台に 乗りにくい	主訴が見えづらい	CI が困っていないと言う *	本人の面接に対する動機づけが非常に低く、何を尋ねても「特に困っていない」と言われてしまう (27 歳, 5 年目 Th)
		主訴が定まらない	
		話が進まない	
		CI から反応が得られない	
	アセスメントが 捗らない	CI の発話が止まらない	問題解決に向けて必要な情報を聞こうと質問しても、答える気が無いわけではないのだろうが、とにかく自分が考えていることを延々と喋られ完全に質問とはあらぬ方向に話が行ってしまい、なかなか話が収束しない状態が続いた(28 歳, 2 年目 Th)
		Th の把握しておきたいことから話がずれていく *	
		アセスメントができず対応に困る	
信頼関係が 築きにくい	理解を伝えるのに ぴったりの 言葉が見つからない	CI の話が理解できず、 共感できない	CI が夫を亡くした話をして、辛かっただろうが、その辛さが私には本当には分からなく、気持ちを伝え返そうとすると、それがひどく薄っぺらく、ウソのように感じてしまった。(27 歳, 3 年目 Th)
		危機的な発言に上手く 声掛けをできない	
		CI に言葉が軽薄に 伝わると感じる *	
		CI に伝わる言葉が見つからない	
	CI の警戒が解けにくい	Th の発話によって CI との関係 が脅かされると感じる	おとなしくて、気を遣う子で、緊張が高い IP で、何聞いても大丈夫って答えることが多い。緊張しているせいか、あんまり積極的に話してくれない。(26 歳, 1 年目 Th)
		CI の本心が分かりにくい	
		CI が緊張している *	
		触れてほしい部分がわからない	
	寄り添えるポイントが 見出しにくい	Th が CI に対して居心地の 悪さを感じる *	Th のことをやたらと褒めて、CI 自身の劣等感の裏返しとしてこちらは思い、比較の目にさらされて居心地の悪さを感じる。(27 歳, 5 年目 Th)
		CI に試される	
		複数の CI の板挟みになる	
		とりつくしまのない CI	
変容へと 導きにくい	CI を傷つけずに 問題を扱う言葉が 見つからない	CI を傷つけずに問題を 扱うのが難しい *	正しいことをしているというスタンスで報告されるとき、いかに Mo の自尊心を傷つけずにこちらの見立てを伝えるかが難しい。(28 歳, 4 年目 Th)
		Th との関係で起きている問題の 上手い伝え方が分からない	
		上手く面接を終われない	
	問題に関わる話題がそら される	問題を扱おうとすると 話をそらされる *	築きあげてきたものが壊れる感覚を得たのか、相談に来ているのに、核心に関する質問が避けられがちで、「CI の問題を解決する」V S 「CI は大事な核心を意識的に避ける」の間で Th として葛藤し、言葉がけもどこまで踏み込んでよいかわからず困りました。(37 歳, 2 年目 Th)
		Th との関係についての 話をそらされる	
		CI が Th に気を遣って 話をそらされる	
	介入が変容に 結びつかない	実際の行動が伴わない *	表面上は理解がよくこちらへの信頼度も高いけれど、実際の行動は伴わない親面接。(25 歳, 4 年目 Th)
		Th の示唆が 受け入れられない	

3つのカテゴリは、(1)CIは問題に関与していると考えられるがThがそれを話題にできない場面、(2)CIが問題を話題にするものの、Thが核心に触れようとすると話をそらされる場面、(3)CIは問題への理解を示すが、変容のための行動が伴わない場面というように異なっている。

問題を扱うための言葉は、CIに対する批判や否定の言葉として響きかねない。このことが、初学者Thが感じる言葉かけの難しさにつながっていると考えられる。

また、CIがこれまで身に付けてきた考え方や行動パターンなどは、問題としての側面がある一方で、それが維持されるだけの何らかのメリットもあると考えられる。CIが話題に上らせなかったり、話題から逸らしたり、行動に移さなかったりしたものを、“問題”であり、“取り除くべきもの”として捉えることも、初学者Thが感じる言葉かけの難しさへとつながると考察される。

研究 2 へ向けて

研究 1 のまとめとして、3 つの CG 全てに共通して生じている現象を考えてみたい。《相談の土台に乗りにくい》《信頼関係が築きにくい》《変容へと導きにくい》の 3 CG に共通しているのは、「CI は当面、行動の変化を起こすつもりがない」「自分に問題があることに気づいていない」という前熟慮段階（平木，2010）に CI が位置付けられるのに対し、Th は主訴の同定やアセスメントを急ぐ、信頼関係を築くための適切な言葉が見つからない、変容を急ぐというように、CI の状態にそぐわない面接プロセスを展開しようとしていることである。その結果、初学者 Th は CI と関係づくりを進めて行くことの難しさを抱えると考えられる。

それでは、問題に向き合う準備が出来ていない CI とどのように関係づくりを進めればよいのだろうか。研究 2 においては、このような CI との関係づくりにおける言葉遣いの工夫を整理し、提示する。

研究 2：関係づくりにおける言葉遣いの工夫 —書籍レビューより

研究の問題と目的

研究 1 より問題に向き合う準備ができていない CI とどのように関係づくりをすすめたらよいかを問題意識とし、傾聴以外に Th としてできる言葉かけの工夫について書籍のレビューを通して抽出を行うのが目的である。

方法

文献の選定：Prochaska & Norcross (2007) による変化のステージの熟慮前段階で用いられる心理療法には、動機づけ面接、サリバン派療法、戦略療法、精神分析的な心理療法が挙げられている。これらの中から、とりわけ言葉遣いが丁寧に記載されている文献を 1 冊ずつ選定した。

- A：ウィリアム・R・ミラー、ステファン・ロールニク（2007）『動機づけ面接法 基礎・実践編』
- B：ヘンリー・ピンスカー（2011）『サポーター・サイコセラピー入門 力動的な理解を日常臨床に活かすために』
- C：ポール・ワクテル（2004）『心理療法の言葉の技術』
- D：レストン・ヘイヴンズ（2001）『心理療法におけることばの使い方一つながりをつくるために』

分析方法：研究 1 で抽出されたカテゴリーに従って、分析対象となる文献から該当する言葉かけを整理した。

その際、「どんな CI に」「どんな状況・場面で」「どんな目的で」「どんな言葉かけの仕方」「言葉かけの具体例」という項目を用いて抽出を行い、整理を行った。

結果と考察

結果と考察は、CG ごとに以下に示した。

《相談の土台に乗りにくい》に対応する言葉遣いの工夫：研究 1 より、《相談の土台に乗りにくい》とは、CI の困り感がないか明確でないため、来談当初から言葉少なであったり、まとまりがなかったりする場面とされた。このような場合のアプローチとして得られた言葉かけの一覧は、Table 3 の通りである。紙幅の関係上、特徴的だった言葉かけを中心に説明する。

沈黙など、なかなか反応が得られない CI への接近法

反応が得にくい CI に対して、ピンスカーの言葉かけが参考になる。「独り言を言う」では、CI が何も反応していないように見えても Th からのメッセージを受け取っていると想定し、Th の独り言も大切であると示唆している。ピンスカーは基本的に沈黙に介入する方向性を持っているが、Th の無条件の受容が背景にある沈黙で癒される CI の存在もあるということを留意点として挙げている。

この「独り言」と表面的には似ているが、ヘイヴンズの「内なる声の言語化」が挙げられる。患者の不確かな自己に脅かさず近づくために、CI の感じている体験を声にして思考と気持ちを共有するやり方である。ヘイヴンズは事例から、CI の引きこもって戸惑った様子を見て「何をしたらいいんだろう？」と自問自答している。

ワクテルは、言葉をかける上で留意点を提示している。具体的には、「あなたは話すことに関して難しさを抱えておられるようですね」と CI を話せない人間として、変化が難しい固定的な響きを与えることよりも、「あなたは、時と場合によっては、もっと気軽に話されますよね」と伝え返している。CI に停滞感を与えずに、自分自身を変化しつつある存在、変化可能な存在としてみるのを助けることが治療において重要であるとワクテルは強調する。

多弁などによって話がずれてしまい、アセスメントが採らない CI に対する接近法

多弁になる、または話が迂回する CI の背景に精神症状が疑われる場合には、話がまとまらないことによる苦痛

が想定されうる。ピンスカーは「あなたとお母さんの関係に専念しましょう」というように「焦点を絞り込む質問」「繰り返し介入する」を用いて、安定と平穏をもたらす重要性を説いている。ただしCIによっては自分の考えを重視するあまり、介入されると嫌がったり、馬鹿にされたと感じたりする場合もあり、配慮が必要である。

また、ヘイヴンズは「それはひどい」のような「簡単な共感的感情の表出」を用いて、「それがどういうことなのか、じっくり考えてみたいので少し時間をください」と暗に伝えようとする。それによってそれまで自己の経験を物語るのに熱中していたCIは立ち止まり、語り手と聞き手の間にズレが生じていた共感を見直し、その方向

を調整することができると考えている。

考察：「沈黙など、なかなか反応が得られないCIへの接近法」において各著者に共通する工夫は、沈黙自体を保証し、CIの自尊心を守りながら接近していくことだと捉えられる。また「多弁などによって話がずれてしまい、アセスメントが捗らないCIに対する接近法」では、多弁で話題が焦点化されないCIの苦痛や、話がずれたままThの理解が追いつかない状況を緩和する重要性が説かれている。Th-CI間で相談するという前提が共有されていない段階では、侵襲的にならないことと、Th-CI間の隔たりを埋めることとのバランスに留意しながら、Th-CIの繋がりを作り出す姿勢が求められよう。

Table 3. 《相談の土台に乗りにくい》に対応する言葉遣いの工夫の一覧

言葉かけの見出し	言葉かけの仕方	言葉かけの背景
答えがイエスになる質問 (ピンスカー)	答えがイエスになるような質問をする	沈黙がちな患者に対し、否定的な答えを繰り返し引き起こすことは、セラピーやThへの陰性感情を強化する恐れがあるため
独り言 (ピンスカー)	Thが思いを巡らし、思っていることを言う	沈黙する等何も反応しないとしても、患者はメッセージを受け取っていると考えられるため
別の日に改めて問題を持ち出す (ピンスカー)	その時には扱わず、また次の面接で取りあげる	沈黙は思考の貧困が原因ではないと想定し、日を改めることで何らかの反応が得られると考えるため
患者行動の変動を捉える (ワクテル)	患者が単に固定的な「そういう人である」ということを意味するのではないと伝えるよう留意し、その状態を理解可能な反応として受け入れることを助ける	沈黙する等の現在の面接における状態を固定的に捉えず、変化可能なものとして認識してもらうため
内なる声の言語化 (ヘイヴンズ)	患者の語りに共鳴する自らの内なる声をことばにして発する	援助要請ができない人に対し穏やかに語りかけることで、Thが寄り添う者であることを伝え、穏やかな気持ちになってもらうため
焦点を絞り込む質問 (ピンスカー)	焦点を絞り込む質問を用い、繰り返し再焦点化する	精神症状のため話が迂遠で脱線しがちな患者にとって、話を焦点化できないのは苦痛を伴うので、それを防ぐため
繰り返し介入する (ピンスカー)	繰り返し口を挟み、介入する	
話を整理する (ピンスカー)	Thが話を整理するよう努め、患者自身が話を整理するのを助ける	
セラピーを継続して再定義しなおす (ピンスカー)	定期的にセラピーの目的を見直し、必要以上に権威的にならないようにした上で、患者に説明する	セラピーの目的を見失い論点がずれてしまうことを防ぎ、セラピーに対する患者-Th間での意見の一致を確認するため
問いかけによって解釈する (ワクテル)	セラピー場面における回避反応を正常化し、意味のあるものとして理解を示しながら、患者の防衛に対して探求を促す	セラピーに対して患者が回避的になっている状況を取り扱うため
簡単な共感的感情の表出 (ヘイヴンズ)	患者の心理状態を言葉に置き換え、感情表出的に表現する	次第に自分を偽らなくなってきた患者に対し、患者の感情を共有することで安心させて抑圧や抵抗を緩め、情緒的な会話を促すため

《信頼を築きにくい》に対応する言葉遣いの工夫：研究1より、《信頼を築きにくい》とは、寄り添うための言葉が見つかりにくかったり、CIに届くには時間がかかったりして、CIとの信頼が築きにくい場面を指している。そのような場合のアプローチとして得られた言葉かけの一覧はTable 4の通りである。特徴的だった言葉かけを中心に説明する。

繋がりの手がかりがわからないCIへの接近法

矛盾する複雑な感情を抱くCIに共感の手がかりが得られない場合の接近法として、ヘイヴンズは「複雑な共感的語りかけ」の中で「誰も分かってくれないんですね」という慣用句を挙げた。Thを含む他者がCIを分かっている、またはこれまで分かってこなかったことをとりあえずの患者との接点とし、それを分かっていることを伝え共感を示す言葉かけである。この表現には、誤解され、見捨てられているというCIの感情を言語化する働き、またCIが分かってもらえないと憤りを感じている人間関係を想起させ、現実につなげる働きもある。この言葉かけは他の共感的接近法に先立って用いられ、CIの未知の部分を探り、CIにさらに接近する素地を整える。

警戒がなかなか解けにくいCIへの接近法

承認がないと自己表現ができないCIへの接近法としてヘイヴンズは、Th自身が自己表現をすることで例を示し、CIを勇気付ける言葉かけを挙げた。これはCIが行動化によってThの愛情を試してくる時にも用いることができる。CIからの好意を喜びと感謝をもって言葉にし（「私を大切に思ってくれているんですね」等）、安心して愛情をテーマとして扱っても良いことを示す。一方で枠を越えるようなCIからの誘いに対しては、仮説的な表現（「それができればね」等）によって制限を示す。

CIが自ら恥じ、隠さなければならないと感じていることを話題にし探索する接近法として、ワクテルの「暖かく問いかける技術」では、CIの行為には当然理由があるという前提で非難を帯びない問いを投げる。またワクテルが強調することには、Thの言葉はCIにとって「許し」か「非難」として体験されるために、CIの自尊心を守る上でのThの言葉が「非難」として伝わらないように心がけるべきであると述べた。

Thの介入が患者の不安を喚起し動揺させる恐れがある時の接近法の例として、ピンスカーより「言葉多用する」「普遍化」がある。Th側の発話量を増やすことで

1つ1つの発言のインパクトを軽減し、さらに、「頭にくる人もいるでしょうね」といった普遍化を用いることで、衝撃を伴う直面化を避けた上で問題を扱う方法である。

Thが寄り添いにくさを感じるCIへの接近法

本当の謙遜と見せかけの謙遜が混在した自己卑下を示して同意を求めながら、自分への評価をThに委ね期待するような、寄り添いにくさを感じさせるCIへの接近法として、ヘイヴンズは「自己卑下の思い込みに対処する」言葉かけを挙げた。CIの自己卑下の構成を感じ取り、本当の謙遜が優位な場合は自己卑下に同意、見せかけの謙遜が優位な場合は自己卑下を否定するとともに、Thに評価を委ねたいという期待に対抗するために、CIにそうした欲求があることを肯定的に承認しながら指摘する。

考察：「繋がりの手がかりがわからないCIへの接近法」ではTh-CIの間で繋がる術がまだないことを共有することから信頼関係構築の端緒を切り出している様子が描かれている。「警戒がなかなか解けにくいCIへの接近法」ではCIが非難されないように感じる言葉かけやThの姿を見せて繋がりをつくる様子が示されている。「Thが寄り添いにくさを感じるCIへの接近法」ではCIの寄り添ってほしい部分を探していく様子が示されている。

信頼が築きにくいCIは、自身の経験から、評価に敏感であり、Thの言葉が「許し」か「非難」として響きやすい。そのため、Thが共感したつもりの言葉が、評価の言葉にもなりやすいのだろう。

《変容へと導きにくい》に対応する言葉遣いの工夫：研究1より、《変容へと導きにくい》とは、ThがCIを傷つけずに問題を扱うための言葉かけに難しさを感じたり、Thが変容に関わる話題を持ち出してもそれがそらされてしまう、または介入が変容に結びつかないなど、変容を期待するものの、何らかの背景によりCIがその前段階にとどまっているような状態である。こうした場合のアプローチとして得た言葉かけの一覧はTable 5の通りである。特徴的だった言葉かけを中心に説明する。

CIを傷つけずに問題を扱うための接近法

CIを傷つけることなく行う言葉かけの方法として役立つと考えられるものは、ピンスカーの記述に多い。遅刻などあらゆる問題行動について適切に伝え、理解を促すには「問題に名前をつける」「自我異和的リフレーミン

Table. 4 《信頼を築きにくい》に対応する言葉遣いの工夫の一覧

言葉かけの見出し	言葉かけの仕方	言葉かけの背景
複雑な共感的語りかけ (ヘイヴンズ)	Th (を含む他者) が患者を分かっていないことを分かっていると伝える 例：『誰も分かってくれないんですね』	矛盾した複雑な感情がばらばらなまま存在しており、共感する手がかりが得られない場合に、Th と患者のとりあえずの接点を作るため
振り返りの傾聴 (ミラー)	伝えようとしていることについて仮説を構築し、CI に違う言葉で返す。単なる繰り返しではなく、振り返ることによって話が先に進むような言葉を使う	患者の変化への動機を構築する段階で、CI が本当に言いたいことを推測するため
Th の例を 投げかける (ヘイヴンズ)	Th 自身が自分の気持ちを表現する例を示し、自己表現の仕方を身をもって示す。 喜びと感謝を込めて患者の好意を言葉にし、安心して愛情をテーマとして扱ってよいことを身をもって示す。さらに、仮説的表現によって限界を示す。 例：『それができればね』	表現してもよいという承認がないと感じていることを表現できない患者に、自己表現を勇気づけるとともに、患者が Th に抱く投影に対処するため 患者が Th の愛情を試してくる時に、限界を設定するため
暖かく問いかける技術 (ワクテル)	患者の行為には当然の理由があるという前提で、非難的にならず問う	患者が恥じており隠さなければと感じていることについて話題にし、探索するため
話題の予告 (ピンスカー)	あらかじめ患者に予告し、先に進めて良いかどうかを尋ねる	患者が動揺しそうなことを言う時、患者が答えるかどうかの決定権を持ち、必要であれば答えるのを延期できるようにするため
即座の反応を求めない (ピンスカー)	患者が即座に反応することを強いないように、解釈や明確化、直面化を表現する	患者を試し、不安を増大させる危険性を避けるため
言葉を多用する (ピンスカー)	言葉を多用する (長くしゃべる)	不安を起こす可能性のある介入を和らげるため
普遍化 (ピンスカー)	普遍化した言い回しをする	Th の発言のインパクトを減らすため
励ましと賞賛 (ピンスカー)	弁解を交えつつ、ためらいがちに、さまざまな言葉を挟みながら伝える	患者が聞きたくないことを率直に伝える時に、その衝撃を和らげるため
自己卑下的な 思いこみに対処する (ヘイヴンズ)	実質的謙遜と見せかけの操作的な謙遜のうち、前者が優位であれば自己卑下に同意、後者が優位であれば自己卑下を否定する。そして患者の他者に判断されたい欲求を承認しながら指摘する	実質的謙遜と見せかけの謙遜が入り混じった自己卑下的な態度を示し、Th に同意を求めながらも自分への評価を Th に委ねようとする患者に対し、自己卑下的な思い込みに気づかせ、Th への期待に対抗するため

グ」を用いるとよいとした。これらはリフレーミングの一種であり、名前をつけることで問題行動がどのようなものであるかをまとめることとなり、批判や助言提供に見せずに CI に伝えることができる。同様に、「そのことをとことんまで追求するまでは、行動の変化は何も期待できないでしょう」というように、自我異和感を育てるようなリフレーミングを行うことで、CI が問題に気づけるよう促すことができると考えた。

変容に関わる話題がそらされる場合の CI への接近法

問題を扱おうとすると話をそらされる状況で役立つと

考えられる CI への接近法として、ピンスカーは「感情の表出を求めない」という方法を挙げた。これは、防衛が適応的なものであり、扱う必要がない限りは、「どのように感じましたか」と聞いて感情を表出させようとするよりも、適応スキルに焦点を当て、行動を扱うべきという考え方である。一方でワクテルは「一時的に防衛の肩を持つ」ことによって CI の防衛を尊重しながらも、防衛を利用して防衛を打破するとしている。ミラーは、CI が抵抗を示す際の応答として「焦点を移す」方法を示した。これは CI との関係で生じる不調和を回避するためである。ここでは当初の心配事を取り除き、取り組みやすい課題に目を向けさせるような言葉かけを行う。また、

批判せずに認め、「抵抗を振り返る」ことは、CIの防衛的な態度を緩和して抵抗が止まることにつながる場合が多く、CIのためらいについて触れられるとしている。一方で、ワクテルは「葛藤への注目」「扉を開く言い回

Table 5. 《変容へと導きにくい》に対応する言葉遣いの工夫の一覧

言葉かけの見出し	言葉かけの仕方	言葉かけの背景
アジェンダの変更 (ピンスカー)	患者に決定権を委ねるよう、アジェンダを変更して良いか尋ねる	遅刻等について扱うには、治療契約時の想定と異なる方向へアジェンダを変更することになるが、その場合変更は事前に話し合われ、患者の合意を得る必要があるため
遅刻の受容 (ピンスカー)	遅れた分だけ埋め合わせの時間を持つ	患者の遅刻が常習化していない場合、窮屈なスケジュールは柔軟性に欠けるため
遅刻を適応スキルの問題として扱う (ピンスカー)	適応スキルに焦点を当て、遅刻することの問題や、遅刻への対処方法を教示する	遅刻を社会適応上のスキルの問題であると考え、適応的原則を教えることは、特に重い障害を持ったCIに有効であるため
次回に持ち越す (ピンスカー)	面接の終了間際に問題を持ち出す患者に対し、次回以降に話すよう提案する	臨機応変に面接を延長することはあっても、Thが予定外の時間に対する予測力を持ち、次の患者の予約に影響を与えないようにするため
明確化・直面化 (ピンスカー)	明確化や・直面化により問題を具体化する	長々と回りくどく話したり、情緒を避けるために思考を用いる患者に対し、生じている問題や自己への気づきを促すため
問題に名前をつける (ピンスカー)	生じている問題に名前をつける	問題を名づけることが一種のまとめあげとなり、批判や助言提供に見せずに、これまでとは異なる思考法や行動法についての情報を理解してもらうため
自我違和的リフレーミング (ピンスカー)	不適応行動を自我違和的にリフレーミングする	患者が辛い感情や否定的な自己関連づけを発散できるようにするため
感情の表出を求めない (ピンスカー)	セラピーにおいて感情の表出を求めない	適応的な防衛は尊重されるべきであり、感情の表出が求められるのはそれがセラピーの目的であるときに限られるため
焦点を移す (ミラー)	初めの心配事を除去し、もう少し取り組み易い課題に注意を引き付ける	不調和を回避するため
一時的に防衛の肩を持つ (ワクテル)	患者の不安や、少なくとも一時的な保護への欲求に対して感受性のあるやり方、防衛に沿ったやり方をする	守りが薄いように感じて追求できないままに終わってしまうような話題を探索するため
葛藤への注目 (ワクテル)	変化したい願望にも共感しながら、変化への不安もある葛藤に焦点をあてる	現在の患者の世界の見方を受容しながら、同時に患者が世界を違ったふうに見るよう助けるため
抵抗を振り返る (ミラー)	抵抗を批判せずに振り返る	抵抗を止める・ためらいについて詳細な内容を得るため
扉を開く言い回し (さらにいっそう) (ワクテル)	経験していた緊張の否定的な極ではなく肯定の極を強調し、未来への可能性の面から扱う	普段寄せ付けない葛藤領域にCIを導くため
扉を開く言い回し (少なくとも) (ワクテル)	共感的理解を示しながら、葛藤の両局面に触れる	葛藤体験検討のために葛藤の両側面を明確に取り上げるため
二重の見方を含む語り かけ (ヘイヴンズ)	矛盾する感情によって分裂したCIのそれぞれの側面に対して平等に共感し、葛藤による動揺を当然のこととして認める。	葛藤に伴う苦痛を共有し、相反する気持ちの間を行き来することで、CIの中で分断されていた要素全体をつなぐため
因果関係を広げる語り かけ (ヘイヴンズ)	一方的に質問するのではなく、人間の行動には理解可能な理由があるという前提で、それを患者と共に探る姿勢で語りかける。	患者の経験世界に入り込んだ後そこを探索する段階で、患者の心理的な負担を分け持つとともに、忍耐力を高め、Thと患者の協力関係を強化するため
治療セッション中の患者行動についての承認と変化促進 (ワクテル)	行動変化の必要性のメッセージと同時に行動の肯定的な意味や主体性を承認する	セッション中の患者の問題行動を取り扱い、その問題行動を超えて患者が直面している状況への新しい反応の仕方を患者が見いだせるように助けるためため
問いかけによって解釈する (ワクテル)	回避反応を正常化・ノーマライズし回避行動を意味・道理のあるものにすると同時に疑問文を付加することで探索を促進	悪循環の状況に触れるため
過去を振り返る (ミラー)	過去の状態について尋ねる	問題が起こる以前の状態と現状との比較し、チェンジ・トークを引きだすため
決断の利害得失を探索する (ミラー)	現在の行動の現状維持の利点や不利な点を話し合う	両価的な気持ちの両面を検討するため
将来の見通しを語る (ミラー)	変化した後の状態を尋ねる	変化した自分や将来を考えることでチェンジ・トークを引き出すため
人生の目標や価値を探索する (ミラー)	CIにとっての一番大切な目標や価値を尋ねる	目標や価値を考えることでCIの現在の行動が、いかにその人の目標や価値に調和せず、妨げているのかを発見するため
極端な例に関する質問 (ミラー)	CI(や周囲の人達)の最懸念事項、問題行動継続時に起こる最悪の事態について質問する	変わりたいという望みがほとんどないようにみられる場合に変化について働きかけていくため

し(さらにいっそう／少なくとも)」で葛藤体験にCIを導き、葛藤の両局面に触れようと試みた。ヘイヴンズは同様に「二重の見方を含む語りかけ」を挙げ、葛藤の片方のみへの共感もう一方の反発を惹起するだけであることから、葛藤の両面に平等に共感し、葛藤そのものに伴う動揺に寄り添うことが重要であると指摘した。相反する気持ちを往復することで、CIの中で分断されていた要素全体をつなぐことを試みるのである。

介入が変容に結びつかないCIへの接近法

介入が変容に結びつかない場合のCIに役立つような言葉かけとして、ワクテルは「誰でも不愉快なことを遠ざけておく自分なりのやり方がありますが、あなたのやり方はどんなものだと思いますか?」というように、回避的な反応をノーマライズし、その行動は意味のあるものと捉えつつ問いかけることにより探求を促す「問いかけによって解釈する」方法を提示した。またミラーは、両価の状態にあつて変化と現状維持の間を行き来しているCIに、「過去を振り返る」言葉かけにより問題発生以前と現在の状態を比較するよう促した。さらに「もし変わることを決意したら、将来何が違っていることを望めますか?」というように「将来の見通しを語る」ことで変化した状態について考えてもらうことで、CIの変容の可能性に働きかける方法を示した。加えて、現在の行動や状態の利点・不利な点を尋ね、「決断の利害得失を探索する」ことでCIの両価的な側面について検討を試みる。CIが最も重きを置く「人生の目標や価値を探索する」方法も、問題を維持している状態との矛盾を浮き彫りにしていくことができる。

考察：「CIを傷つけずに問題を扱うための接近法」では、問題の所在をCIから切り離すことで、CIの自尊心を守る様子が描かれている。「変容に関わる話題がそらされる場合のCIへの接近法」では、CIの防衛の機能している部分とそうでない部分を吟味し、葛藤や両価性の両側面にふれて、CIの体験の全体像を扱おうとする様子が描かれている。「介入が変容に結びつかないCIへの接近法」では、変化する前の既存の問題状況を承認しながらも、変化する後の様子を思い描かせ、変化したい願望にも共感する様子が描かれている。

無理に変容を促さず、一次的に防衛の肩を持ち、変わる怖さと変わりたい願望の両方に粘り強く寄り添うことの重要性が読み取れる。

総合考察

研究1では、初学者Thが感じる、熟慮前段階のCIと関係を作ることの難しさが示された。この難しさは、研究2において言葉かけの工夫を整理する中でさらに明確なものとなった。それは、ThがCIの置かれている状況を理解しきれていないこと、および、ThのCI理解をCIに十分伝えきれていないことの2点にまとめられよう。

研究2で採り上げた文献からは、葛藤・両価性に触れていく必要性が示唆された。CIは、否定的な感情や体験を認めざるを得ないけれども認めたくないという葛藤を抱えている。また、CIは変化を望みたい気持ちと同時に今の状況から変わることの怖さという両価性を有している。Thは、これらの葛藤・両価性について十分に扱う必要があり、また併せて、葛藤を抱えていること、両価的であることによる苦しみに十分触れる必要がある。

研究1で明らかになったのは、初学者がこれらに触れられていない様子、またはその手前で困っている様子であった。これらは、CIの準備段階の見誤り、葛藤・両価性を扱いきれていないことを意味するだろう。

初学者ThがCIの葛藤・両価性に触れられていない理由は、技量や経験の不足とは限らない。研究2の結果から、CIの複雑な体験を理解するためには、ただの傾聴ではなく、CIの価値観、生き方の一貫性を尊重しつつ問題を扱うような言葉遣いの工夫が必要であると考えられる。本研究では、初学者ThがCIとの関係づくりにおいて難しさを感じることに、すなわちCIが脅かされないように配慮しつつ、CIの主体性・独自性を守りながら、CIの葛藤・両価性に接近していくやり方について、先人たちがどのような工夫をしているのかが示された。初学者Thの教育・訓練の在り方を考える際の一助となることを期待したい。

主要引用文献

- Havens, L. (1986). Making Contact: Uses of Language in Psychotherapy, Harvard University Press. = 下山晴彦訳 (2001) 心理療法におけることばの使い方のつながりをつくるために 誠信書房
- 平木典子 (1997). カウンセリングとは何か 朝日選書
- Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy Outcome Research: Implications for Integrative and Eclectic Therapies. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried Eds. Handbook of Psychotherapy Integration. New York: Basic Books. 3-45.

- Miller, W.R. and Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People to Change*. NY: Guilford Press. = 松島義博、後藤恵訳 (2007) 動機づけ面接法 基礎・実践編 星和書店
- 妙木浩之 (2011). 心理療法における言葉 妙木浩之 (編著) 心理療法における言葉: 臨床言語論 1 現代のエスプリ 530. pp 5-26
- 中釜洋子 (2008). 家族のための心理臨床 金剛出版
- Pinsker, H. (1997). *A Primer of Supportive Psychotherapy*, The Analytic Press. = 秋田恭子・池田政俊・重宗祥子訳 (2011) サポートィヴ・サイコセラピー入門—力動的理解を日常臨床に活かすために 岩崎学術出版社
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2007). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (6th ed.). Brooks/Cole. = 津田彰・山崎久美子 (監訳) (2010). 心理療法の諸システム (第 6 版) —多理論統合分析 金子書房
- 杉原保史 (2012). 技芸としてのカウンセリング入門 創元社
- Wachtel, E. F. (1993). *Therapeutic Communication*, Guilford Publisher. = 杉原保史訳 (2004) 心理療法家の言葉の技術

(指導教員 石丸径一郎専任講師)