

早期回想を使ったライフスタイル分析のやり方

伊東 毅（東京）

要旨

キーワード：

はじめに

筆者は昨年暮れに、アドラー心理学中級課程（心理療法士資格）の試験を受けました。そのときの試験は早期回想を使ってライフスタイルを分析するというものでした。

試験には無事合格できましたので、いい機会だと思い、早期回想を使ったライフスタイル分析のやり方を筆者なりにまとめてみました。加えて、最後に、ライフスタイルを分析できるようになるためのポイントをまとめてみました。アドレリアン諸氏の参考の一助になれば幸いです。

ライフスタイルとライフスタイル診断

例えば、誰かが、なんとなく熱っぽくて咳も出始めているとしましょう。この人は心の中で、「私は熱があるし咳も出てきたから、風邪をひいたのかもしれない」と思いました。この自分の状態に対する判断は、その判断を支える隠れた前提を含んでいます。その前提は「通常、熱があって咳も出始めたときは風邪をひいたに違いない」というものです。人間の判断はこのように暗黙の前提の上に成り立っています。

また、暗黙の前提は物事に対する判断だけでなく、行動についてもあります。

先の例の人は、風邪だと判断した後、「風邪薬を飲む」という行動をしました。この行動を支える前提は、「通常、風邪薬を飲めば風邪は治るだろう」です。

このように、人は判断を下したり、行動したりするさいに、ある前提をもとにして結論を出しています。これらの隠れた前提は、あらゆる行動や考えの裏に隠れており、大きな体系をつくっています。この前提は通常変化しません。本人はいつも「～である」と信じているのです。そういう意味では、これらの前提はその人の信念である、とも言えますこの信念の体系全体のことをライフスタイルと言います。

その人の考え方やものごとの捉え方、あるいは、行動を理解するためには、これらの信念を知る必要があるのです。

ライフスタイル診断はその人の信念の体系を調べることを言います、.

早期回想とは

早期回想は以下の条件を満たしている思い出の事です。

- 1、ある日ある時の思い出で、ありありと思い出せるようなもの（映像として残っているもの）
- 2、はじめと終わりがあるもの
- 3、感情を伴っていること（感情の名前はなくても良い）
- 4、できれば10才くらいまでの思い出

このような早期回想を4、5個集めて、解釈に使います。

ここで注意しなければならないことは、「よく～したものだ」というような回想ではなく、「あるとき～をしました」というような回想を集めなければならないということです。

前者は早期回想ではなくレポートですので、診断意義が少ないのです。

早期回想をライフスタイル分析に使うメリット

- 1、簡便であること

器具等がいらず、話者の報告を聞くだけなので簡単です。

- 2、抵抗が少ない

過去の思い出を話すだけなので、あまり抵抗なく話してくれます。（もちろん、抵抗が少ないからと言ってもカウンセリングのなかでは、過去の思い出を聞いて何をやるのだろうかというようなクライアントさんの不安な気持ちをとりぞいでからでないと話してくれません。）

- 3、ドラマティックである

早期回想は感情を伴っており、意識的には意味を理解されず、何年もの間、本人の心の中にありつづけたものです。その解釈の課程が **encouraging** であれば、ドラマティックにその人の人生に変化を与えます。

- 4、安全である過去の思い出なので、今現在の事よりも心理的に距離があって、安全である。

早期回想を使ったライフスタイル分析方法

早期回想を使ったライフスタイル分析方法はいくつかあります。中には、絵を使って、それをもとに分析を行っていく方法もあります。

たくさんある分析方法の中で、私にとってなじみやすく、やりやすかったものを3つあげて、そのやり方の説明を加えておきます。

<課題、目標、手段の分析とライフスタイルの認知的要素の診断法>

(1) 課題、目標、手段の分析

早期回想は映像（一つの絵）ですから、目に見えるような印象的な場面を話者に尋ねます。これは、回想のどの部分が話者にとって映像となっているのか知るために必要です。話者は、その映像を中心にして、その人の「課題」すなわち解釈しなければならないマイナスの状況と、それをプラスの方向へ変えたいという「目標」と、そこに至るための「手段」のすべて、あるいはい

くつかを語るのですから。

もう少し詳しく述べると、課題とは、問題だと感じられ何か自分がアクションを起こさなければならぬと感じられるような事態のことです。それは、自分の外側にあります。通常、「～のときにはどうしたらいいか」の「～」に当たる部分です。「災害」とか「家族とのつきあい」とか「遊び」とかです。

目標とは、課題を解決しようとする方向のことです。解決したいと思う理想状態と言ってもいいかもしれません。

手段は、課題を目標に向かって解決しようとするときのやり方のことです。

早期回想の中から、これら三つを見つけてさなければなりません。

<早期回想1>

小学校1年生のとき、先生に指されても答えられなくて泣いていた。私は泣き虫だった。

(印象に残っているのは、泣いているところ)

(早期回想1の分析)

この早期回想の課題はなんでしょう。この回想の中で、自分がアクションを起こさなければならぬと感じられるような事態は「先生に指される」ですね。ですから、これが課題となります。

では、目標は何でしょう。話者は「指されても答えられなくて泣いた」と述べているので、<泣くこと>が目的だったのではないかと考える方がいるかもしれませんが、それは原因論的な考え方から来る誤解です。「答えられない」が原因で「泣いた」がその結果だと考え、それを手段と目標に当てはめるからそういう誤解に陥ってしまうのです。アドラー心理学は目的論的に考えますから、話者は<答えない>という目標を設定して、それに向かって<泣く>という手段をとったのだと考えます。そして、このときの対人関係の相手役である先生に「答えられない」と信じさせ、答えないという目標を達成しようとしたのだ、と考えるのです。アドラー心理学は対人関係論的な立場にもたっていますので、人間の行為は対人関係の中で相手に影響を与えようとしているのだという考え方に基づいて考えます。

まとめると以下のようになります。

課題：先生に指される

目標：答えない

手段：泣く

(2) ライフスタイルの認知的要素の診断

ライフスタイルは大きな信念の体系ですが、便宜上、以下の3つの要素に分けて考えます。

a、自己概念：「私は～だ」

b、世界像：「人々は～だ」、「世間というものは～だ」、「男性は～だ」、「女性は～だ」、「運命は～だ」等

c、自己理想：「私は～であるべきだ」「私は～でなければならない」「人々は私に～であるべきだ」等

そして、課題、目標、手段を調べたら、上記のようなライフスタイルの認知的要素の診断をします。

先ほどの早期回想1を使って認知的要素を診断してみましょう。

まずは自己概念から考えてみます。「先生に指される」という課題に対して、話者は答えることができなかつたのですから、＜私は無力だ＞とっていると考えます。

次に世界像です。この回想では、先生への信念が世界像になります。対人関係の相手役の評価は世界像に含まれますので。回想の中で先生は、答えられない課題を話者に与えてきました。先生を上長者と一般化して考えて、「上長者は私のできない課題を与えてくる」と分析します。

では、自己理想は何でしょう。

話者は「できない課題を与え」られ、それを「答えない」という目標に向かって変化させようとしてきました。できない課題は与えられたのです。そして、このような状態にはいたくないのです。つまり、話者は「先生にできない課題を出さないでほしい」と思ったのです。私は無力だから、そんな私に「できない課題を与えてこないで欲しい」と。これが話者の自己理想です。

まとめると以下のようになります。

自己概念：私は無力だ

世界像：上長者は私のできない課題を与えてくる

自己理想：他者は私にできない課題を与えないで欲しい

(3) いい思い出、悪い思い出から、その条件を診断する方法

早期回想には、大きく分けると良い思い出と悪い思い出があります。

良い思い出は、「〇〇の条件がそろったときに、私は幸福と感じる」というような幸福の条件が語られています。

悪い思い出は反対に「〇〇の条件がそろったときに、私は不幸だと感じる」というような不幸の条件が語られています。

これらの条件をうまく言葉で表現することによって、早期回想が分析できます。

<早期回想2>

小学校低学年の頃、田舎で、夜、おばあちゃんの家の前道路に出て、母と弟と3人で一緒に夜空を見た。数え切れなくらいたくさん星があつて、今まで見たことがないくらい、星が近くに見えた。とても綺麗で感動した。

(印象にあるのは3人で星空を見ているところ)

(早期回想2の分析)

この回想は良い回想です。ですから、この中には話者の「幸福の条件」が語られています。

まず、この回想のストーリーを大づかみしてみます。この回想は、田舎で、母と弟と一緒に、綺麗な星空を見て感動したというストーリーです。この中から幸福の条件をさがします。それは、3つありそうです。

それは、田舎へ行ったこと、母と弟と一緒にだったこと、綺麗な星空を見たこと、です。

しかし、田舎、母と弟と一緒に、綺麗な星空、が幸福の条件だ、と分析しただけでは、話者のライフスタイルはよく分かりません。これらが何を意味しているのか、もう少しわかりやすい言葉に転換しないと早期回想を分析できたことになりません。

早期回想からライフスタイルを診断するためには、回想で象徴的に語られているものが何を意味しているのか、わかりやすい言葉で説明できる力が必要になります。

さて、3つの条件が何を意味しているのか考えてみます。

まず、田舎は、何を意味しているのか考えてみます。

しかし何故、話者は、自分の家の前でなく、田舎のおばあちゃんの前、なのでしょう。

それは、そういう移動先に幸福な状態が生じると、信じているからです。すなわち、移動先にいること、これが話者の幸福の条件の一つです。次に、母と弟と一緒にというのはどういう意味でしょうか。上長の女性とか、年下の男性とかという意味があるのでしょうか、まとめて考えると、これはお気に入りの人と一緒にということをあらわしているのでしょうか。これも幸福の条件の一つです。

綺麗な星空は美しい瞬間、整然とした瞬間、不安や変化のない瞬間を意味しています。そういう瞬間があって、それに感動することも幸福の条件なのです。

まとめると、「良い移動先で、お気に入りの人と一緒に、整然とした不安のない瞬間の感動を味わいたい。それがあるとき、私は幸福だ」と言っているのでしょうか。

ライフスタイルを分析できるようになるためのポイント

最後に、今まで筆者が、早期回想の分析を学んできた中で考えた、ライフスタイルを分析できるようになるためのポイントをまとめておきます。

1. 早期回想を分析することができるようになるには、一つは目的論的なものの見方をしっかりと身に付けていなければならないということです。

その理由は、第一に＜早期回想1＞の分析の中で指摘したように、解釈者が原因論的なライフスタイル分析の結果をつくってしまうからです。

もう一つは、ライフスタイルの診断が、解釈者と話者の相互の話し合いの中でなされるので、話者の慣れ親しんでいる「原因があって、その結果、何かが生じる」原因論的な考え方に影響されてしまうことを防ぐためです。

分析者がしっかりと目的論的なものの見方を身に付けていないと、話者の原因論的なものの見方に影響されてしまいます。ですから、普段から目的論的に考えるようにトレーニングしていなければならないと思います。

2. 正しい解釈がなされるためには、解釈者と話者の間に「横の関係」がつけられることも必要です。

もしも、話者を信頼し、尊敬し、共に協力体制をとろうとしなければ、すぐに「縦の関係」が生じてしまいます。そして、「縦の関係」の中では、解釈者は意識的にせよ無意識的にせよ、相手をこちらの思うように操作するために動いてしまいます。そして、相手を解釈者の思うように操作することにプラスになるよう、ライフスタイルを歪めて理解し、分析してしまいます。

そうならないように、「横の関係」を普段からつくるように心がけなければならないと思います。

3. これは＜早期回想2＞の分析の中で書きましたが、早期回想で語られているものは、抽象的なものです。それが意味することをうまく言葉に変換できないとライフスタイルを理解したことになりません。そのためには、アドラー心理学の診断のさいに使われる基本的な言葉の使い方を知らなければなりません。

例えば、「世界は危険である」というときの「危険」という言葉は、早期回想分析のさいによく使われますが、どういうときに使うのか知らなければ、分析のときに使えません。一般に、＜自分の身に危害が加わるときや危害が加わる可能性がある状況にいるとき＞に「危険」ということばを使います。このような使い方は、実際のスーパービジョンを受ける中から、スーパーバイザーに直接教えてもらい学んでいきます。

また、間違った分析をしていないかのチェックもスーパーバイザーに見てもらわないとチェックできません。

早期回想を使ったライフスタイル診断はスーパーバイザーから直接習うことなしには学べないのです。

<謝辞>

早期回想を使ったライフスタイル分析の基本は、スーパーバイザーの野田俊作氏に習いました。それをもとにして、私なりの考えを入れながらまとめてみました。もちろん、このまとめの中で間違いがあればそれは私の間違いです。

野田俊作スーパーバイザーに深く感謝いたします。

【参考文献】

野田俊作（1986）実践カウンセリング ヒューマンギルド出版

更新履歴

2012年9月1日 アドレリアン掲載号より転載