

カウンセリングにおける課題の分離に関する一試論

ーコミュニケーションの矢印を用いた視覚的理解の試みー

鎌田 穰（京都）

要旨

キーワード：

1. はじめに

アドレリアン・カウンセリングをおこなっていく上で、誰の課題かを同定していく作業、つまり「課題の分離」は不可欠な作業であり、カウンセリングを円滑に進めていくための重要事項のひとつである、と様々な著作の中で述べられている^{1) 2) 3)}。実際、この課題の分離が十分理解されていない場合、クライアントを同定する上でも、カウンセリング目標を一致させていく上でも大きな障害となり、ひいてはカウンセリング自体が暗礁に乗り上げてしまいかねない。同じような意味で、他派のカウンセリングにおいても、問題を焦点化する、あるいは同定する、という形で同様の作業がカウンセリング初期においておこなわれることが多い。

さて、アドレリアン・カウンセリングを学び始めた段階で、課題の分離を実際におこなおうとすると、極めて困難となる場面にしばしば遭遇する。筆者が大学において心理系の学生にカウンセリングの初歩を示す場合でも、学生側は課題の分離とカウンセリング目標の一致について理解することが極めて難しいようだ。そこで、筆者がかつて提示したコミュニケーションの矢印を利用した方法⁴⁾を改良し、課題の分離とカウンセリング目標の一致を視覚的にとらえる試みを講義の中でおこなった。その結果、理解が急速に深まる学生が増えたことを経験した。

本稿は、このコミュニケーションの矢印を利用し、課題の分離を視覚的に理解していく技法を提示することによって、カウンセリングの最初期における課題の分離にまつわる一連の重要事項を理解していく一助としたい。なお、本稿では、本法を便宜上「矢印技法」と呼ぶこととする。

2. 課題の分離の重要性と注意点

アドレリアン・カウンセリングで課題の分離が重要となるのは、次のような理由からである。カウンセラーは、クライアントが自己決断と自己責任をまっとうし、他者の課題に不当介入することなく他者との協力関係を形成していけるように、クライアントを勇気づけていく。そこで、どの仕事には誰が責任をもつか、という責任の所在を同定していき、他者の課題に不当介入することなく、最終的には、クライアントが自分自身の課題を見つけだしていくことが重要となる。また、自らの課題を他者に押しつけてしまわないことも重要となる。このような理由から、課題

の分離が不可欠となるのである。

これと同時に、課題の分離を進めていく上で注意しなければならないのは、他者の課題を同定し、他者にその課題を遂行させようとする巧妙な支配についてである。課題の分離を学んだ当初は、他者の課題に不当介入しないことを意識するだけでなく、他者の課題はその個人に責任をとらせなければならない、という意識をもつことが多い。このような意識から、自分のことは自分でさせる、という行動を作り上げやすい。そこでは、「自立を促す」という名目のもとに、他者に自立的行動を強要しており、他者を動かすことになってしまう。つまり、課題の分離がいつの間にか他者支配のために使用されてしまうのである。本来的には、自立を勇気づけるのであって、自立を強要するのではない。この点について、以前、課題の分離の反思想的な「誤用」として拙著⁵⁾において論じた通りである。

以上のような理由から、アドレリアン・カウンセリングでは、クライアントが課題の分離を的確におこない、自身の課題を見つけ出していけるように援助することが重要なのであり、そのためには、まずカウンセラーが課題の分離を十分理解し、実践できるようになる必要があるといえるだろう。

3. 矢印技法の概略

以下、課題の分離を視覚的にとらえた、矢印技法の概略を示していく。後に示す図1でそれぞれの矢印は、コミュニケーション、つまり関わりの方向を示している。人以外の対象については、それへの対処行動を示している。

さて、コミュニケーションの矢印から課題の分離を考えると、原則は次のようになる。

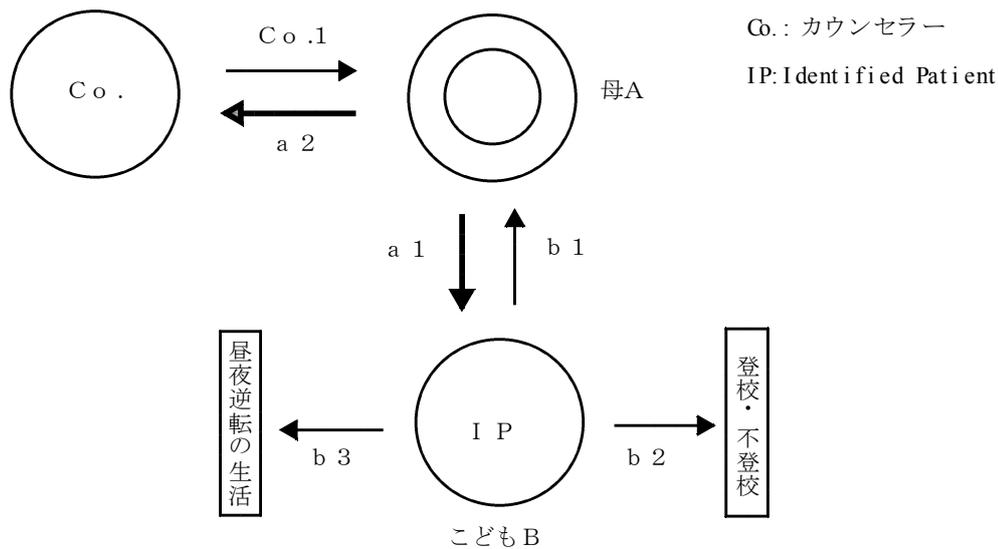
- 1) 各個人の課題は、自らが起点となっている矢印であり、その矢印についてのみ責任を負うことができる。つまり、起点になる人物が、自分を起点として出ている矢印のあり方に関して最終的決定権をもち、自らの責任でその矢印を最終的に統制できる。他者から出ている矢印のあり方については、影響を与えることはあっても、それを最終的に統制することはできない。
- 2) 図示された登場人物の内的状態（感情・思考など）への対処は、その個人にしか最終的に責任を負えない。そのため、内的状態への対処は、その個人の課題となる。
- 3) 人以外の対象への対処行動については、実際に対処行動を遂行する人にしか最終的に統制することができない。そのため、その対象への対処行動は、実際に対処行動を遂行する人の課題となる。

以下、事例を提示しつつ、矢印技法による課題の分離とカウンセリング目標の一致等の一連の作業を示していく。

4. 事例

本事例は、典型的な相談内容をもとにした架空のものである。

母親Aが不登校状態にある中学2年の長女Bのことで相談にきた。Bは中2の5月頃から登校しづりがはじまり、2学期になると最初の1週間だけ登校したまま、その後はまったく登校しなくなってしまった。当初、AはBを毎朝無理やり起こし、喧嘩しながら車で校門まで送っていた。



(図1)

Bは、1 週間はしつこく車から降りて校門の中に入っていったが、翌週からは、どうしても車から降りようとせず、激しく抵抗するようになった。そのため、Aも自分の力ではどうしようもないとあきらめ、Bを放っておくことにした。そのうちにBは昼夜逆転の生活を送るようになり、AはBの生活ぶりを見るにつけ、不安でたまらなくなり、カウンセリングを一人で受けにきたのである。Aが一人で来たのは、来談の直前、Bにカウンセリングを勧めたが、Bは「受けたくない」と強く拒否したためである。

5. 事例における矢印技法の実際

以下、事例を利用した矢印技法の実際を示していく。

図1は、事例における登場人物とその間におけるコミュニケーションの矢印を示し、さらに人以外の対象とそれへの対処行動の矢印を示したものである。カウンセラーは、これらを図示してから、1) クライエントの同定、2) 課題の分離、3) 目標の一致について考えていく。

1) クライエントの同定

本来、クライアントとは来談者あるいは顧客のことであり、カウンセリングに訪れた者がクライアントとなるのは自明である。アドレリアンの家族カウンセリングでは、症状あるいは問題行動を呈している本人(Identified Patient、以下 IP)以外の家族がカウンセリングを受けに来たときのクライアントは、カウンセリングを受けに来た家族自身とされる⁶⁾。また、カウンセリングはニードのある人との間でのみ成立する、とされている⁷⁾。

ところが、学生のような初学者の場合、しばしばIPをクライアントとしてとらえてしまう。現実のケース・カンファレンスにおいても、家族カウンセリングをおこなっているにもかかわらず、IPをクライアントとして発表している場面に少なからず遭遇するものである。

このような場合、カウンセラー (Co.) から出ている矢印の対象がクライアント (◎) になり得るとしておけば、一目瞭然となる。事例の場合、Co. から出た矢印の対象は母親Aのみであり、Aがクライアントであることは明確である。Aはカウンセリングの最初期に、IPであるBから

出ている矢印 b 2、b 3 について相談しており、初学者はここで B がクライアントだととらえ違える可能性が高い。しかし、Co. からの矢印の先に B はいないため、B がクライアントになり得ないことは明らかである。

もし、A に引っ張られて B がカウンセラーの前に訪れた場合には、Co. から B への矢印が生じるため、B もクライアントとなる可能性が生じるであろう。しかし、その場合も B にカウンセリングへのニーズがなく、母親 A 自身にしかニーズがないとすると、そこでのクライアントは A となり、形態は個人の家族カウンセリングとなる。

2) 課題の分離

クライアントである A の課題は、まず A から出ている太い矢印 a 1、a 2 である。つまり、不登校状態のこどもとどうつきあうか (a 1)、カウンセラーとどうつきあうか (a 2)、というものである。

次に、A 自身の内面で生じている思考や感情である。すなわち、こどもを登校させたい、不登校や昼夜逆転の生活を「問題」と見なす、あるいは不登校状態のこどもを見てイラつき不安になる、といった A 自身の内的状態である。思考は、A 自身の責任において統制できる事柄であるため、A の課題となる。感情は、ある種不随意的情動反応であり、個人にとってはひとつのライフタスクとなり、すべて A 自身が統制できるというものではない。その場合、A 以外の他者も A の感情を統制することはできない。また、アドラー⁸⁾ が指摘するように、感情もライフスタイルによって作り出され使用される手段とも考えられている。つまり、A の不安やイラつきが、たとえ不随意的に生じてきたとしても、そこには B の行動を変化させようとする無意識的な支配的目的がある、と理解される場合が多い。いずれにしても、感情は、A 自身の責任において対処されるべき課題となる。

ところで、登校するかどうか、あるいは昼夜逆転の生活を送るかどうかの最終的な選択と決断ができるのは、b 2、b 3 の矢印の起点となるこども B であるため、これらは B の課題となる。これに加えて、不登校自体や昼夜逆転の生活が自動的に不適切な行動となるわけではなく、問題となるかどうかとも問題とみなす人の主観によって大きく左右されるため、注意を要する事柄である^{9) 10)}。

3) 目標の一致

カウンセリングで扱えるのは、クライアントから出ている矢印とクライアント自身の内的状態についてだけである。カウンセリングでは、カウンセラーも当事者であり、カウンセラーから出ている矢印 Co. についても話題になることが場合によってはあり得る。それは、カウンセラーとクライアントの関係が複雑化したときである。しかし、通常 Co. はカウンセラー側の個人的な課題であるため、本来クライアントとの間で扱われる事柄ではなく、カウンセラーとそのスーパーヴァイザーとの間で取り上げられるべき課題である。

つまり、A との間でおこなわれるカウンセリングでは、A の課題のみであり、A から出ている矢印 a 1、a 2 と A 自身の感情や思考についてである。現実的にほとんどの場合、矢印 a 1、つまり不登校状態のこどもとのつきあい方がカウンセリングの話題となりやすい。そして、不登校状態のこどもを勇気づけながら、また協力しながら暮していくことがカウンセリングの目標となりやすい。A 自身の内的状態については、A のライフスタイルを直接扱っていくことになり、コミュニケーション的側面が中心となるカウンセリングモデルよりも、むしろ認知的側面が中心となるサイコセラピーモデルで扱われる場合が多いといえるだろう。アドラー心理学にもとづく心理療法では、カウンセリングモデルとサイコセラピーモデルが先に示すように使い分けられる

11) 12)。通常、a 1 についてのカウンセリングを進めていく途中、A自身のライフスタイル上の問題を改善する必要性が生じた段階で、サイコセラピーモデルに移行することが多い。

6. カウンセリングにおける共同の課題

以上が、矢印技法でおこなわれる一連の流れである。以下、矢印技法にまつわるその他の事項について解説する。

カウンセリングにおいて、カウンセラーはクライアントから出ている矢印、すなわちクライアントの課題に介入することになる。そもそもカウンセリングとは、カウンセラーが他者（クライアント）の課題に介入・参加する作業なのであり、これは、カウンセリングが、クライアントとカウンセラーの共同の課題を遂行していくプロセスであることを意味している。共同の課題とは、広義には、ある個人の課題に他者が参加し共通の課題として解決していくプロセスのことである。

さてカウンセリングは、カウンセラーとクライアントとの間で、クライアントの課題を共同の課題にする手続きを踏んで初めて成立する。カウンセリングが共同の課題として成立するのは、まず、1) 本来クライアントが自身で解決していく課題にたいして、クライアント本人がカウンセラーに介入・参加を依頼する場合であり、通常、この形態となる。また、2) 本来クライアント自身で解決していく課題にたいして、カウンセラーから介入・参加の申し出があり、それをクライアントが認める場合である。これは、クライアントの入院時にしばしば見られる形態である。

これらのどの場合も、1) 言葉で相談・依頼する、2) 共同の課題にするかどうか検討する、3) 目標の一致をおこなう、という手順を踏んで初めて共同の課題となり、その後、4) 具体的解決策を作り上げる段階に進めるのである。そして、この共同の課題のプロセスを進めていく場合、手続きの順番が重要で、いずれかの手続きを怠る、あるいは省略すると、双方の間でのトラブル、多くは権力闘争が引き起こされやすく、カウンセリングが暗礁に乗り上げることもしばしばである。

先の事例のように、子どもBが訪れない場合、Bとの間で共同の課題にする手続きを踏めないため、Bとの間でカウンセリング契約はできない。他方、Aがカウンセリングに来た時点で、Aから1) 相談・依頼がなされても、2) 検討の段階でA自身の課題である矢印 a 1 やA自身の内的状態を話題として取り上げることにAが同意しなければ、共同の課題とならず、カウンセリングは不成立となる。カウンセリングは、あくまでもAがカウンセリングで扱う内容に納得し、3) 目標の一致が行われて初めて成立するのである。

7. クライアント以外の他者から出ている

矢印への介入・参加

ところで、カウンセリングではクライアントから出ている矢印のみが扱える、と先に述べたのだが、クライアント以外から出ている矢印を話題とすることはできるだろうか。基本的にカウンセリングに訪れていない人物から出ている矢印は扱えないのだが、ある条件が整った場合には可能となる。つまり、クライアントが自分以外の他者から出ている矢印を、クライアントと他者との間で共同の課題にしていくために、その矢印をカウンセリングの話題とすることはあり得るのである。むしろ、カウンセリングの目標は、クライアントが他者との間で共同の課題を遂行していけるようになることだ、ともいえるだろう。

このある条件とは、クライアントが自分以外の矢印は自分に決定権がなく、その矢印の起点となっている他者にしか選択し決断することができない、という課題の分離を十分認識し自覚することである。そして、その他者との間で、クライアントが信頼関係を形成することである。現実的に、この課題の分離を十分自覚し身につけていかないと、信頼関係をクライアントと他者との間で形成することができず、またクライアントが他者を適切に勇気づけていくことが極めて困難となる。なぜなら、勇気づけという名目で、クライアント自らが抱く相手の理想像を相手に押しつけてしまいがちとなるからである。つまり、相手の状態を、クライアント自身の都合で改変させようとする誤用を犯してしまうと、相手との関係は支配的なものとなり、相手の勇気をくじきやすくなるのである。

以上から、カウンセリングでは、クライアントが他者との間で共同の課題をこなせるようになることを目標として、まず、クライアント自身の課題の分離を進めていくことが必要となる。それができて初めて、クライアント以外の他者から出ている矢印を話題にできるようになるのである。

事例で考えると、例えば子どもBから出ている矢印b 2、すなわち子どもが登校するかどうかについて親子間で安全に話題に取り上げられるようになるのは、通常、母親Aが課題の分離を十分理解し身につけ、Bとの間で信頼関係を築き上げてからである。信頼関係が形成できると、BからAにたいしてb 2についての相談がもちかけられるようになる場合が多い。あるいは、Bとの間で、Aからb 2を話題にしても冷静な話し合いが成立することが多い。このような段階になると、カウンセリングにおいて、b 2をめぐるBとの話し合い方、あるいはBへの援助方法が話題となる場合が多い。このような話題がカウンセリングで取り上げられ、現実場面において親子間で具体的解決策を作り出しながら、AがBを適切に援助できるようになれば、Aにたいする家族カウンセリングは終結を迎えることになるだろう。

8. 結び

以上、課題の分離とそれに関連する目標の一致や共同の課題といった、カウンセリング上の重要項目について、矢印技法による視覚的理解の試みを提示してきた。これによって、カウンセリングの初学者がこれら重要項目の理解を深める一助となれば幸いである。

また、本法は、一般読者が課題の分離を理解していく上でも大きな助けとなる可能性がある。事実、矢印技法を用いて、課題の分離から自らの課題を見つけ出し、その具体的対処策を作り出していき、といったワークをかつて考案した。それによって、課題の分離の理解が深まり現実生活で実践しやすくなった、という感想を随所で載している。今回は、そのワークで用いられる方法について、紹介したい。

9. 文献

- 1) 鎌田穰：家族カウンセリングにおける治療目標設定のこつ, アドレリアン, 7(1), 18-22, 1993
- 2) 大森浩：生徒指導へのアドレリアン・カウンセリングの適用, アドレリアン, 7(2), 82-90, 1994
- 3) 野田俊作：カウンセリングの組み立て方, アドレリアン, 9(2), 77-86, 1995
- 4) 鎌田穰：アドラー心理学の「誤解」と「誤用」, アドレリアン, 12(1), 39-48, 1998
- 5) 鎌田穰, 前掲

- 6) 萩昌子・鎌田穰・野田俊作：アドラー心理学にもとづく家族カウンセリング(1)：精神病者の母親のカウンセリングの一例，心理臨床学研究，6(1)，61-67，1988, 日本心理臨床学会
- 7) 野田俊作，前掲
- 8) アドラー，A.：人はなぜ神経症になるのか，岸見一郎訳，春秋社，2001，p.103-116（Original, Adler, A.: Problems of Neurosis - A Book of Case Histories, 1929）
- 9) 鎌田穰，解決構成モデルによる不適切な行動への直接的介入，アドレリアン，11(1)，8-15，1997
- 10) 鎌田穰，家族にできる援助－不登校をめぐる－，梶田叡一監修『家族のかたち』，p.253-298，2002，金子書房
- 11) Dreikurs, R.: Psychodynamics, Psychotherapy, and Counseling, Alfred Adler Institute of Chicago, 1967
- 12) Carlson, J. and Slavik, S.: Techniques in Adlerian Psychology, Accelerated Development, Washington, D.C., 1997

更新履歴

2012年12月1日 アドレリアン掲載号より転載