

カウンセリングのデザイン

野田俊作（大阪）

要旨

キーワード：

•はじめに

アドラー心理学のカウンセリングは、アドラーの理論（基本前提）にもとづいて事例を分析し、アドラーの思想（共同体感覚）に向かって相談目標を設定する。より具体的に言うと、次のようなことである。

•個人の主体性

アドラー心理学は個人、すなわち統一された全体としての生命体である人間が、自分の精神や身体を動かすという考え方をとる。逆に言うと、精神が個人を動かしているのではないと考える。思考も感情も精神症状も、個人が作り出して使っているものである。そこで、来談者が自分の感情にこだわっていても、治療者はそれに関心を示さず、「それでどうしますか？」と、来談者の行為について聞き、より建設的な生活に向けての決断を促したりする。たとえば、「ご主人に腹が立つんですね。それでどうしましょうか。今までのように、ご主人をののしって暮らしますか、それとも他のやり方を試してみますか？」というように。

•目的論

アドラー心理学は行動の原因ではなく目的を考える。目的は精神の内部にあるものであるから、本人が洞察し決断すれば変更できる可能性がある。これに対して、原因は過去にあったり個人の外部にあったりするので、かならずしも本人の力で変更できるとは限らない。したがって、原因について考えることをやめ、目的について考え始めることで、生活変容の可能性が大きくなる。どうしても過去の体験にこだわる来談者に対しては、「その出来事を今の時点で変更できると思われませんか？」と問いかけることもある。あるいは、現在の問題を他者のせいにして来談者に対しては、たとえば、「あなたのお母さんが問題の原因であることはわかりました。ところで、あなたにできることはなにかありませんか？」と、来談者自身の行動に焦点をあわせ、他者への責任転嫁を難しくする。このようにして、来談者の決断次第でより建設的な生活を選択できることを絶えず示唆し続ける。

• 全体論

アドラー心理学は個人の内部には葛藤がないと考える。仮に精神と身体、あるいは意識と無意識、理性と感情などの間に矛盾がみられるとしても、実はそれは見かけ上のものであって、実際には各要素が分業しつつ協力しながら、ひとつの方向に進もうとしているのだと考える。来談者が内的葛藤を訴えたときには、来談者が言うことではなく、実際にしていることを観察する。そうすると、その人のほんとうにめざしているものが見えてくるものである。たとえば、「新しいやり方がいいと頭ではわかっているのですが、気持ちがついてこないんです」と言う来談者については、その人が実際にしていることを見る。そして、「まだ新しいやり方をする決心がつかないんですね。いつごろになったら決心がつくでしょうか」というように、口実としての「頭の考え」を受け入れた上で、思考とは独立に決断が可能であることを暗示しつつ、来談者の決断をうながす。

• 対人関係論

アドラー心理学は人間の行動はすべて対人関係行動であると考え。すべての行動は周囲の人々へのメッセージである。ということは、症状にはかならず相手役がいる。来談者の症状行動の目的は、多くの場合、相手役からある行動を引き出すことである。たとえば、いたづらを繰り返す子どもの親が相談に来ていたとする。今までは「いたづらをやめなさい」と注意していたという。親のこの行動を引き出すことが子どもの症状行動の目的であると考え。それにもとづいて治療者は、「そうして注意していても治らなかつたんですね。これからも注意し続けると、いつか治るでしょうか？」と問いかけたりする。そして、親にそれとは別の行動を選択するように提案する。

• 認知論

アドラー心理学は、人間は刺激に反応する機械ではなく、刺激に対してその人独特の意味づけを与え、その意味づけにもとづいて行動を決定するものだと考える。客観的な状況を記述しても、人間の行動を知ることはできない。その人独自の意味づけの仕方の特徴を知る必要がある。それがライフスタイルである。ライフスタイルとは、人生目標に向かう人生の線の、その個人特有のパターンのことである。アドラー心理学では、ライフスタイルを診断してそれを変容させるような技法を心理療法、かならずしもライフスタイルを診断せず、助言と訓練で行動を変容させるような技法をカウンセリングと呼んで区別することが多い。この論文ではカウンセリングを取り上げるので、ライフスタイルの診断法と変容法については詳しく述べず、別の機会に譲りたいと思う。

• 共同体感覚

人間が精神的に健康であるためには、他者との関係が良好でなければならない。他者との関係が良好であるためには、他者の関心に関心を持ち、それにもとづいて他者に貢献しようと決心していなければならない。そのような他者への関心と貢献への決心を共同体感覚という。治療の目標は、来談者の気分をよくすることや望みをかなえることではなくて、共同体感覚を育成することである。

事例 1

先日（2005年8月）カウンセラーの養成講座を開催したが、そのときの材料をもとに、カウンセリングのデザインについてより具体的に考えてみたい。以下の事例は来談者役をした受講者の実際の生活上の体験である。なお、ここで提示する事例についてはすべて掲載についての本人の了解をいただいている。

CO-01：どんなことでしょうか？

CL-01：妻との関係のことについて相談に来ました。関係はそんなに悪くないのですが、同じことでいつもこじれたコミュニケーションをしてしまうので、どうしたものかと思っています。

CO-02：もうすこしお話ししてください。

CL-02：たとえば片づけのことなのですが、妻が思っている片づけ方と私が思っている片づけ方が、どうも違うようなんです。妻はいろんなものを箱などに整理して片づけるのですが、私の方は見た目は少々悪くてもどこに何があるかがわかっておればいいじゃないかと思っています。そのようなことをめぐって喧嘩になるんです。

CO-03：最近そのようなことがありましたか？

CL-03：この前、子どもたちが寝てから居間で二人でお茶を飲みながら雑談していたんです。ふと妻が、「ここにある書類を見てほしいんだけど、どう思う？」って言うんです。「どうしたの」と私が言うと、「こんなに散らかっているはずだと思う。ちゃんと片づけておいてほしいんだけど」と言われました。私は、そこにあるものについては何がどこにあるかを把握していたので、「もう少し置いておいてもいいんじゃないか」と言いました。そうしたら妻は、「そんなことはない。これは散らかっている。箱を準備しておいたので、その中に整理して入れてくれない？」と言うんです。私は、「それじゃ、週末にでも時間のあるときにするよ」と言ったら。妻は、「週末じゃなくて、今からできない？」と言います。私は「今はできない」と言って、しばらく沈黙があって、その日は片づけをせずに寝ました。

CO-04：奥さんに言われて、どんな風に感じましたか？

CL-04：イライラしました。

• エピソードを扱う

アドラー心理学のカウンセリングでは、CO-03「最近そのようなことがありましたか？」のように、かならず「ある日あるところ」でのエピソードを聞く。CL-02の「妻が思っている片づけ方と私が思っている片づけ方とが、どうも違うようなんです」というような陳述は、状況に対する来談者の主観的な評価であり、いわば地図であるが、CL-03の「この前、子どもたちが寝てから居間で二人でお茶を飲みながら雑談していたんです…」以下は、実際に起こったことであって、いわば現場である。現場を見ないで地図だけを調べていてもなにもわからない。まずは現場に戻

行動の目的	特徴的な感情
注目関心を引く	面倒に感じるが腹は立たない
権力争い	怒り。勝とうと思う。負けないぞと思う
復讐	傷ついてイヤな感じ
無能力を誇示する	絶望して見捨てたくなる

表1 行動の目的と特徴的な感情

って仕事をする必要がある。

• 行動の目的を考える

さて、夫婦双方の行動の目的を考えてみる。妻は夫に、自分の方針で片づけをさせようとしていた。これが妻の初期の目的である。夫はこれに対して、すぐに片づけをすることを拒否したのだが、この目的は何であろうか。そこで CO-04 で、カウンセラーは来談者の感情を聞いている。その結果、CL-04「イライラしました」ということがわかった。このイライラは、どうも怒りであるようだ。そうであるとする、来談者の行動の目的は「権力争い」であることが推量される。

ちなみに、ドライカースの「不適切な行動の4つの目的」に伴う感情は表1のようであるとされている。

これが権力争いであるとする、来談者は妻に「勝とう」「支配しよう」、あるいはすくなくとも「負けないぞ」「支配されないぞ」、ということを実行していることになる。そうであるとする、妻も、夫に片づけをさせることよりも、勝ち負けを実行しているのではないかと推量される。これらの推量を確かめてみないといけない。

CO-05：ひょっとして、奥さんに指示命令されるのがいやだったのですか？

CL-06：そうですね。妻が言うのは、ある程度正しいのはわかるんですが、言われるとかえって腹が立って、「絶対にしてやるものか」と思うんです。

CO-07：すこしムキになっていたわけですね。奥さんの方はどうでしたか？

CL-07：妻もイライラしていたみたいです。

CO-08：なるほどね。奥さんはムキになってあなたに言うことを聞かせようとし、あなたはムキになって奥さんの言うことは聞かないぞと思っていたわけですか？

CL-08：そういうことになりますね。

CO-09：言うことを聞くとどんな気がすると思いますか？

CL-09：そうですね、負けたように感じると思います。

これで、来談者と妻は権力争いというゲームを演じていることがわかった。権力争いの目的は「勝つ」こと、あるいはすくなくとも「負けない」ことであり、相手の言うことを受け入れると「負けた」と感じるのである。

• 結末を予測する

「どのように片づけをするか」という問題が、いつの間にか「どちらか勝ちでどちらが負けか」、「どちらが正しくどちらが間違っているか」、「どちらが主人でどちらが家来か」というような問題にすりかえられている。そこで、現在の行動を継続すると、当初の「どのようにして片づけをするか」という問題が建設的に解決できるかどうかを考えてもらう。

CO-10：このまま続けていると、どうなると思いますか？ いつか奥さんはあなたの片づけ方に納得なさると思いますか、それとも、いつまでも奥さんのやり方を押しつけてこられると思いますか？

CL-10：あきらめないでしょうね。機会があればまた押しつけてくると思います。

CO-11：ところで、冷静に考えてみて、奥さんの片づけ方の方針は間違っていると思われませんか？

CL-11：いや、間違っていないと思います。むしろ、妻の言う方が正しいかもしれません。

CO-12：それでも奥さんに従いたくないんですね？

CL-12：そうですね。腹が立ちますね。

CO-13：勝ちたいんですね。

CL-13：そういうことになりますね。

• 選択肢を提示する

こうしておいてから、来談者が選べる可能性を提示する。

CO-14：どうしますか、奥さんに勝つ方を選びますか、それとも奥さんと仲良くする方を選びますか？

結局のところ、アドラー心理学のカウンセリングの構造は、「現在の行動を続けると望まない結果がやってくる。望む結果を得るには（来談者が好まないかもしれない）別の行動を選択しなければならない」ということを明らかにして、来談者に態度決定してもらうことである。

この場合、カウンセラーの側には、どちらを選ぶべきか、とくに意見はない。理論にもとづいて現在の行動の結末を予測し、それがもし来談者が望まないものであれば、来談者が望む結末をもたらすであろうような行動を思想にもとづいて考察する。そこまでがカウンセラーの仕事であって、人生の選択は来談者の仕事である。この事例で、「やはり悔しいから、妻には従わないで、私のやり方で片づけます」と来談者が言ったとしても、それはそれでしかたがない。カウンセラーは来談者の人生を支配できないのである。

• カウンセリングのグランドデザイン

事例1はアドラー心理学にもとづくカウンセリングの典型的な構造をもっている。すなわち、

1. 問題に関連するエピソードを聞き出す。
2. 来談者と相手役の行動の目的を考える。
3. 来談者の行動の結末を予測する。
4. 代替案を提示し選択してもらう。

という流れである。このプロセスの1～3の段階ではアドラー心理学の理論、すなわち基本前提、が使われ、4の段階ではアドラー心理学の思想、すなわち共同体感覚の育成、が使われる。

• 相談的人間関係

言うまでもないことであるが、カウンセリングは、相互尊敬・相互信頼にもとづく協力的な雰囲気の中でおこなわれなければならない。決してカウンセラーが自分の人生観を来談者に押しつけようとするものであってはならない。アドラーは、「カウンセリングは共同体感覚の実験室であり教室である」と言っている。カウンセリングの人間関係の中で来談者が共同体感覚を体験し学びとるのでなければならないのである。カウンセラーの支配欲求を満たすためにカウンセリン

グすることは、もっともつつしまなければならないことである。そのためにカウンセラーは、つねに自分の行動の目的に目覚めていなければならない。アドラー心理学の思想にもとづく生活を実現しているものだけがカウンセラーになれるのである。

事例 2

CO-01：どんなことでしょうか？

CL-01：母とのことですが、私は母のことがすこし苦手なんです。今よりもすこし仲良くなりたと思っています。

CO-02：最近、お母さんとの間に、なにか印象的な出来事があれば話してください。

CL-02：先日、母と妹と私と3人でハイキングに行ったんです。3人は姿が見えなくなるほどは離れないで、3人それぞれに歩いていました。先に妹が行って、私が次で、母があとからゆっくり歩いてきました。歩いているうちにだんだん暑くなってきて、上着を一枚脱ぎたくなったので、先に行っている妹に、「景色がよくて立ち止まれそうな場所があったら止まって」と言っていて、妹がいいところで止まってくれたんです。私が上着を抜いでカバンに入っていると、母がやってきて、「景色がとってもきれいね。あなた方、写真を撮ってあげるわ。はい、並びなさい」と言ったんです。私はまだ上着をしまっている途中だったので、すぐに写真を撮ってもらえるようにポーズできなかつたんです。それで返事をしなかつたんです。そうしたら母が、「あなたは入らないの？」と言ったので、すこしムッとして、そばへ行って写真を撮ってもらったんです。よくこういうことがあって、返事につまるんです。

● 来談者の行動の目的を考える

この事例は、一見権力争いであるかのように見えるが、そうではない。なぜなら、相手役である母親は来談者に「勝とう」とはしていないからである。ただ来談者が母親に「支配されたいでおこう」と、いわば一人芝居をしているだけである。「権力争い」という用語は、両者が「勝とう」という目標で動くときに作り出される対人関係ゲームに限局して使用した方がよい。そうではないときは、来談者と相手役の行動の目的を別々に分析すべきである。

そう考えるので、まず来談者の行動の目的を分析してみる。来談者は対人的な関係の中で劣位に立ちたくない人のようで、おそらく、「勝ちたい」とか「一番でありたい」とか「自分ですべてを決めたい」とかいう目標に向かって生きているように思われる。このような人生目標そのものに善悪があるわけではない。同じ人生目標を追求するのでも、共同体感覚があれば行動は善に近づくし、なければ悪に近づく。人生目標そのものは価値的に中立なのである。しかし、人生目標を言葉で解釈して来談者に告げると、来談者は価値判断をしてしまって、「私は悪く言われた」と思って落胆したり反発したりするかもしれない。そういうわけで、性急に解釈を与えず、さしあたってはカウンセラーの頭の中に作業仮説として置いておくのがよい。心理療法では人生目標を言葉ではっきりと確認する必要があるが、カウンセリングの場合は来談者に告げなくてもかまわないのである。

● 相手役の行動の目的を考える

次に相手役である母親の行動の目的を考える。母親は善意で来談者を喜ばせようと行動してい

るように思われる。しかし来談者は母親に介入されたくないのに、母親の善意が見えなくなってしまっているのではないかと思われる。そこで、次のように操作するのがよいであろう。

CO-03：お母さんは悪意で、たとえばあなたを困らせるために、「写真に入りなさい」っておっしゃったんですか？

CL-03：そんなことはないと思います。ただ、細かいことに気がつかないだけなんです。

CO-04：じゃあ、悪気はないんですね？

CL-04：悪気はありません。

CL-05：なぜその場所でああなたの写真を撮りたかったんでしょうか？

CL-05：それは、きれいな景色だし、そこで写真を撮ると記念に残ると思ったんでしょうね。

CO-06：あなたに喜んでもらおうと思ったんですか？

CL-06：それはそうですね。ただやり方が強引なので困るんです。

来談者はアドラー心理学を学んだ人なので、「どうすれば母の行動を変えることができるだろうか」とは考えておらず、「今よりもうすこし仲良くなる」ために「自分の行動をどう変えればいいか」を問題にしている。しかしもし、「どうすれば母にそういう行動をやめさせることができるでしょうか」と尋ねている場合にも、このようにして母親の善意を確認しておくことは有益である。

• 結末を予測する

この事例では、来談者の現在の行動に対して相手役である母親は反応していないように思われる。すなわち、来談者が不快感を感じていることに母親はそれほど気がついていないようだ。従って母親は今後も行動を変えることはないと思われる。そこでもし、来談者が不快感を母親に伝えれば、母親の行動は変わるであろうか？ このことは確認しておいてもよい。

CO-07：あなたがそうして不快感を持っておられることを、お母さんは気がついておられますか？

CL-07：気がついていないと思います。

CO-08：気を悪くしたということをお母さんに言葉で伝えると、お母さんはどうなさると思いますか？

CL-08：「なに言っているのよ」と言っ、気にしないだろうし、同じような行動を続けると思います。

不快感を冷静に相手に伝えるというのは、ときにはよい代替案である。感情を伴って伝えると不必要な副作用があるが、冷静に、「私はあなたのそのやり方を不快に感じています」と伝えると、相手の行動が変わることもある。この方法を「自分取り扱いマニュアルを相手に渡す」と私は名づけている。しかし、この方法は万能ではない。この事例では、この方法が無効であるとして話を進めよう。

• 選択肢を提示する

こうしておいてから、たとえば次のように操作する。

CO-09：お母さんは善意で行動しておられるんですね。

CL-09：そうですね。でもやり方が強引なんです。

CO-10：お母さんがあなたを喜ばせようとしてそうしておられることに声をかけるとすると、どう言いますか？

CL-10：やはり、「ありがとう」って言うでしょうね。

CO-11：待つてほしいということは伝えますか？

CL-11：そうですね。「ありがとう。でも、上着をしまうまでちょっと待つて」って言うかな？

CO-12：そのように言うと、お母さんはどう反応されると思いますか？

CL-12：穏やかに「待つわ」って答えてくれるんじゃないかな？

CO-13：今まではどうしていましたか？

CL-13：だまってムツとしていました。

CO-14：そうするとお母さんはどう反応されましたか？

CL-14：やはり不機嫌でしたね。

CO-15：どちらが好きですか？

CL-15：「ありがとう、でもちょっと待つてね」の方が好きですね。

こうして代替案を提示した後、来談者に従来の行動と代替案とを選択してもらおう。結末の予測から選択肢の提示にかけて事例1と順序が若干違っているが、基本的には同じ構造をしている。

• 悪循環を断つ

事例1でも事例2でもそうであるが、ある日あるところでのエピソードをもとに話を進めているが、実は同じやりとりが来談者と相手役の間にいつも繰り返されていることを前提にしている。すなわち、同じ構造の対人関係ゲームが繰り返されているのである。その構造についての理論的な分析を与えないで、ただ代替案だけを与えると、他の場合に適用できない可能性がある。たとえば事例2に対して、CL-02のあとにいきなり、

CO-03：「ちょっと待つて」って言ってみては？

と助言しても、この言い方が他の類似の場合に使えるかどうか保証がない。しかし、相手役が善意で行動していることを分析した上で来談者の対応を考えておけば、他の場合にも相手役は同様に善意で行動するであろうから、そのことを意識すれば来談者は腹を立てることが少なくなり、「ありがとう」と言うてから自分の要求を冷静に伝えることができるようになるであろう。

あるいは事例1のCL-03のエピソードの陳述のあとにいきなり、

CO-04：そういうことについては奥さんの言うことを聞いておかれた方がいいんじゃないでしょうか？

などと助言しても、ただ抵抗を受けるだけのことだろう。しかし、権力争いの構造を明らかにし、来談者の行動がある程度不合理でもあるし、望ましい結末を導かないことを示してからであれば、同じような助言でも受け入れられるであろうし、他の場合にも適用できるようになるであろう。

このように、アドラー心理学のカウンセリングは、繰り返される悪循環を断ち切ろうとしているのである。繰り返されるライフタスクに対する繰り返される応答のことをライフスタイルとい

うので、カウンセリングではライフスタイルを直接話題にしていないが、しかも来談者のライフスタイルは変容するのである。

• 来談者の行動だけを変える

前述したように、この事例では、来談者は相手役の行動を変えることを主題にしていない。しかし中には、自分が変わらないで相手役の行動を変える方法を知りたがる来談者もいる。そのような場合には、変えることができるのは自分自身の行動だけであること、自分の行動が変われば相手の行動も変わるかもしれないこと、しかし変わらない場合もありうること、などを相談の初期に説明してから、このことについて来談者の合意を取りつけたうえで相談を引き受ける方がよい。この点を曖昧にしたまま相談を引き受けると、あとになって行き詰まってしまう、来談者に無駄な時間と労力と費用を使わせたことになってしまう。いつも「変えられるのは自分だけ」なのである。

事例 3

CO-01：今日はどんなお話しでしょうか？

CL-01：中学校に勤めているんですが、3年生の女の子とのつきあい方について相談に来ました。

CO-02：もうすこしお話ししてください。

CL-02：その女の子なんですが、たびたび職員室に入ってくるんです。入ってきて、私の机の上に、あるときは落書きをしり、あるときはダンゴムシを乗せたり、そんなことをするんです。そのようなことがしばしばあるので、どうしたらいいのかと思ひまして。

CO-03：最近、何か印象的な出来事とかやりとりとかがありましたか？

CL-04：生徒たちと一緒に校外で活動することがあったのですが、そのとき、いろんな生き物をとったりしたんです。そこで彼女はザリガニをとったみたいで、学校へ帰って私は着替えをしてから職員室へ戻ってきたら、パソコンの上に水のついたザリガニが乗っていたんですよ。私はそれを見て、「なんだ、これは！」と叫ぶと、彼女は「へへへ」と言ったので、私は、「へへへじゃないでしょう。パソコンが濡れると動かなくなるよ」と言いました。

CO-05：そのとき、どんな感じがしましたか？

CL-05：ムカつきました。

CO-06：そのあと、どうなりましたか？

CL-06：「落書きとかダンゴムシだったらまだいいんだけど、水のついたザリガニだけはやめてくれ」と言うと、彼女は近くにあったゴミ箱を思い切り蹴飛ばしました。また彼女を怒らせてしまったと思いました。私もムカムカしていたし、まずいやりとりを繰り返してはいけないと思って、その場を離れて校庭を一人で散歩しました。

• 行動の目的を考える

この事例も権力争いのように見えるが、詳細に見るとそうではない。元来子どもは注目関心を引くために行動していたようであるが、ザリガニを置いたとき、来談者がそんなに怒るであろうと予測していなかったのではないか。そうだとすると、この行動は、注目関心を引くことに失敗した場合である。したがって、来談者と子どものコミュニケーション構造は基本的には注目関心

を引くというレベルであると考えられる。そこで、次のように動いてみる。

CO-07：子どもはどのような目的でそういうことをするのでしょうか？

CL-07：わかりません。私がイライラしているから権力争いでしょうか？

CO-08：あなたの注目を引きたいという可能性もありますね。

CL-08：そうかもしれませんね。

来談者はたしかにイライラしていると言っているが、日本語の感情を表す言葉はあいまいで、それが注目関心を引かれて面倒に感じているのか、あるいは権力争いで腹を立てているのかが、よくわからない。どちらにでも解釈できるが、さしあたって注目関心を引かれているのだと考えて先に進むことにする。これは、後述する理由で、権力争いであると考えよりも、より治療的だと思えるからである。

• 子どもを援助する方法を教える

さて、子どもが親や教師の注目関心を引くのはなぜであろうか。それは「所属」を求めているからである。この子は所属に失敗していて、不適切な行動によってかろうじて所属感を感じているのであろう。育児や教育に関するカウンセリングでは、このことについて話し合っておく必要がある。その上で、どうすれば子どもが共同体に所属できるかについて、来談者を教育しなければならない。アドラー心理学のカウンセリングは教育モデルにもとづくカウンセリングであって、来談者に新しい知識や技術を与えることによって問題解決能力を向上させようとしているのである。来談者の問題点を指摘し洞察させるというような医療モデル的なやり方は副次的でしかない。これまでどういう間違いをしてきたかを反省するよりも、これからどうしていけばいいかを学んでもらおうとしているのである。

CO-09：仮にあなたの注目関心を引きたいのだと思って考えてみましょう。なぜこういう不適切なやり方であなたの注目を引くのでしょうか？

CL-09：ふだんかまってもらっていないように感じるのでしょうかね。

CO-10：そうなんですか？

CL-10：確かに、この子は適切な行動をすることが少ないので、そこに注目できていないかもしれません。

CO-11：それは大切なことです。それと、ひょっとして彼女は、あなたのお手伝いをしたいのかもしれませんがね。そういうことは言いませんか？

CL-11：お手伝いですか？ たしかにいろんなことに首をつっこみますね。

CO-12：なにかしてもらえそうなことはありますか？

不適切な行動で注目関心を引く子どもは、適切な行動では注目されないと感じていると同時に、適切な行動をする機会を与えられていないと感じているものである。すなわち、他者に貢献する機会を与えられていないのである。親や教師は、子どもが貢献できる機会を提供しなければならない。来談者がそこに注目すれば、子どもの所属を援助することができる。そうして子どもが貢献を通じて共同体に所属することに成功するようになれば、問題行動は必要性を失って消失していく。

• 選択肢を提示する

実際には選択肢を提示しないで済ませるかもしれないが、もしグランドデザインどおりに選択肢を提示するとすれば、次のようにすればいい。

CO-13：これまでは不適切な行動をやめさせようとしてきたわけですね？

CL-13：そうですね。

CO-14：それで不適切な行動は減りましたか？

CL-14：いいえ、かえって増えてきているような気がします。

CO-15：そうだとすると、今後も不適切な行動をやめさせようとするれば、不適切な行動は増えてしまうと思われませんか？

CL-15：そういうことになりますね。

CO-16：適切な行動を探して注目したり、あるいはお手伝いをしてもらうなどして適切な行動をする機会を増やしたりすると、どうなると思いますか？

CL-17：やってみないとわかりませんね。

CO-18：それはその通りですね。やってみる気はありますか？

CL-18：もちろんあります。

• ロールプレイをする

これに引き続いて、子どもがどのような適切な行動をしているかを聞き、それにどのように注目を与えればよいかについて具体的な言葉使いを考えたい。さらにロールプレイをするとよいと思われる。一般に、選択肢を提示する際に、従来の行動と代替案との両方をロールプレイしてもらい、実際にその効果を確認しておく方がよい。代替案を考える前にロールプレイをすることもいいではないが、それは失敗体験の再現になり、来談者を自責的にするだけのこともない。あまり推奨できない。むしろ解決像を演じてもらうことによって、代替案を具体的に体験し実行する勇気をもってもらいたいのである。

• 解決構成的に考える

この事例のコミュニケーション構造は、あるいは権力争いであるかもしれない。しかし、そうであったとしても、そう分析しないほうがいい。なぜなら、権力争いであると分析すると来談者ができることが少なくなってしまうが、注目関心を引いているのだと分析すると選択肢が広がるからである。すなわち、権力争いであると考えれば、教師が子どもに勝つてしまえば子どもは復讐しはじめるだろうし、勝たないようにしておればいつまでもその構造が続くだろうし、権力争いに負けることは教師には難しい選択肢だろうから、いずれにしても結果がよくない。しかし、注目関心を引かれているのだと解釈すれば、「所属したい」という子どもの善意に注目することができて、上述のようにさまざまな可能性を考えることができる。

分析は手段であり援助が目的である。目的にかなった分析をすればよいのであって、解決に繋がらない分析に固執する必要はない。このような考え方を解決構成という。アドラー心理学風と言うなら、分析とは「かのように」であって、客観的な事実ではないのである。「あたかも～であるかのように」考えることでもって、問題が解決すればそれでいいのである。

事例 4

CO-01：今日はどんなお話でしょうか？

CL-01：もうすぐ叔父の法事があるんですが、そのとき年下の従妹と会うのですが、その子に会うのが気まずいなという気がしているんです。

CO-02：もうすこしお話ししていただけますか？

CL-02：その子とは幼いころから姉妹みたいにつきあってきたのですが、5年前に結婚して3年前に離婚しました。しばらく一人暮らしをしていたのですが、最近、叔母の家に戻ったんです。それからなんだか関係が変わったような気がして、法事の時に会うのは、今までのような素直な気持ちで会えるかなあと。

CO-03：最近、なにかやりとりがありましたか？

CL-03：叔母の家に帰る前に一度会ったんですが、離婚後は一人暮らししていることにしたんだけど、不安になってきているようで、そろそろ一人ではもたないんじゃないかなあという気がしたんです。やっぱり叔母の家に帰るのかなあという感じ。

CO-04：どんな話をなされたのですか？

CL-04：とくに深刻な話をしたわけではなくて、日常的な話をしました。見た映画の話を彼女がして、「一人で見てもなあ」って言ったんです。それがなぜか残っているんですよね。それで、この人はそろそろ一人では暮らせないんじゃないかなって思ったんです。

• 相談を引き受けるかどうか

アドラー心理学のカウンセリングが解決しようとしているのは、来談者の対人関係の中での行為の問題である。行為というのは、身体の動きや言葉使いのことであって、随意運動である。したがって、来談者の努力や工夫によってよい方向に変化させることができる。これに対して感情や気分や精神症状などは不随意運動であって、意識的な努力によって変えられるものではない。そのような不随意運動を変えることを相談の目標として引き受けると、カウンセリングはかならず失敗する。カウンセリングのテーマは常に「どうすればよいか」であり、目標は常に「こうしよう」なのである。気分をよくすることや症状を取ることを、相談目標として引き受けてはならない。

この事例では、来談者は気分を改善することを求めている。当初そうであっても、話し合う中で対人関係上の問題に話が移行していくのであれば、相談を引き受けることができる。しかし、この事例では、従妹との間に具体的なトラブルがあったわけでもないし、今後トラブルが起こりそうでもない。ただ気分的に従妹に会うのが気が重いというだけのことである。これでは相談を引き受けることができないので、その点をはっきりして、相談を断ることもできる。

CO-05：法事の時に従妹さんに会うのが気まずいので、その気分をなんとかしたいと望んでおられるのですか？

CL-05：そうです。もうすこし気楽に会えたらと思うんです。

CO-06：従妹さんにどういう話をしたらいいかということではなくて、気分を楽にしたいんですね？

CL-06：そうです。

CO-07：申し訳ありませんが、それはお手伝いできないのではないかと思います。私がお手伝いできるのは、従妹さんにどういうお話をしたらいいかとか、どういう風にしてあげたらいいか

とかの工夫であって、あなたの気分は私にはどうしようもないんです。

来談者はがっかりするかもしれないが、不可能な目標に向かってカウンセリングを始めるわけにはいかない。

•別の目標を提案する

このような事例であっても、カウンセラーの側から相談目標を提案して、来談者がそれに合意すれば、相談を始めることができる。たとえば、次のようにしてみる。

CO-05：従妹さんはあなたにどんなことを期待しているんでしょうね？

CL-05：話を聞いてくれることかなあ。

CO-06：法事の時、従妹さんに会われたら、どんなことをしてあげようと思われますか？

CL-06：やはり話を聞くことでしょうね。

CO-07：どんな風に話を聞いてあげるかについてご相談なさいますか？

カウンセラーが言おうとしているのは、従妹を勇気づける方法について相談しようということであり、そのことを通じて来談者の共同体感覚を育成したいのである。しかし、来談者がなお気分にくだわって、

CL-07：でも、その前にこの気の重さをなんとかしないと、話を聞いてあげる気にもなれません。

と言ったりしたら、次のように選択肢を提示することもできる。

CO-08：気が重いままで従妹さんの話を聞くか、気が重いので従妹さんの話を聞かないか、どちらかしか選べないとしたら、どちらを選ばれますか？

これでもし、「気が重いので話を聞くのは無理です」と言えば、その時点で相談は終わりになるし、「気が重くても努力してみます」と言えば、以後は気分をいっさい取り上げなくてよくなる。ともあれ、アドラー心理学のカウンセリングでは、内的な気分や感情はいっさい話題にせず、対人的な行為を話題にするのである。

まとめ

アドラー心理学のカウンセリングにおいては、来談者をめぐる対人関係の中にある悪循環に着目し、その中で来談者や相手役の行動の目的を分析する。その上で、悪循環を断ち切りよりよい対人関係が実現するような方向に向かって代替案を考える。代替案を採用するかどうかは来談者の決断にゆだね、決して強要してはならない。相談目標はアドラー心理学の思想に添ったものでなければならないので、単に来談者が内的に満足するだけのものではなく、共同体の中で来談者や相手役がより貢献的に生活できるような代替案を考えなければならない。すべてのカウンセリングが、基本的にはこのようなデザインの上に成り立っている。

更新履歴

2013年2月1日 アドレリアン掲載号より転載