

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

野田俊作 (大阪)

要旨

キーワード :

はじめに

2007 年 7 月 23 日から 8 月 3 日にオランダのアムステルダム市郊外のメノローデ (Mennorode) で開催された第 40 回 ICASSI (アドラー・ドライカース・サマーセミナー) に参加して、スイスのチューリッヒ・アドラー研究所で教鞭をとっていたイヴオンヌ・シューラー (Yvonne Schürer) のライフスタイル分析のコースを履修した。そこで使われていたエルゼ・アンドリエッセン (Else Andriessens) が作成したライフスタイル分析チャート (以下、チューリッヒ・シートと呼ぶことにする。これは正式名称ではなく、私が勝手につけた略称である) が非常に便利であったので、それを使ってライフスタイルを分析する方法を説明したい。

レポート

カウンセリングが始まって、挨拶や自己紹介が終わり、「今日はどのようなお話ですか?」というように治療者が尋ねたとき、ほとんどのクライエントはレポートを話す。レポートというのは「いつもこのようです」という報告である。たとえば「子どもが (いつも) 勉強しません」だとか「夫が (いつも) 冷たいんです」というようなことだ。治療者はそれに関連したいくつかの質問をするのが普通だ。たとえば、次のようなことである。

Th-01 : こんにちは。

Cl-02 : こんにちは。

Th-03 : カウンセラーの A と申します。お名前は?

Cl-04 : B と申します。

Th-05 : 今日はどのようなお話ですか? (メタ・メッセージ)

Cl-06 : 夫とうまくいかないのが困っているんです。

Th-07 : たとえばどんなことですか?

Cl-08 : 一緒にいても楽しくないし、あまり話もしないし、口をきくとそのうちケンカになるし。

ここで、Th-05 の「今日はどのようなお話ですか?」というような問いは、その後しばらくの

ウンセリングの流れを規定する。このような問いをメタ・メッセージ (meta-message) と呼ぶことにする。これに対して、Th-07 の「たとえばどんなことですか?」というような問いは、クライアントの直後の発話を規定するだけである。このような問いをメッセージ (message) と呼んで、メタ・メッセージと区別して考えることにする。メッセージは直後のクライアントの発話を規定することを目的とするカウンセラーの発話、メタ・メッセージは、しばらくの間のクライアントとの対話を規定して、話題の流れを制御するためのカウンセラーの発話である。

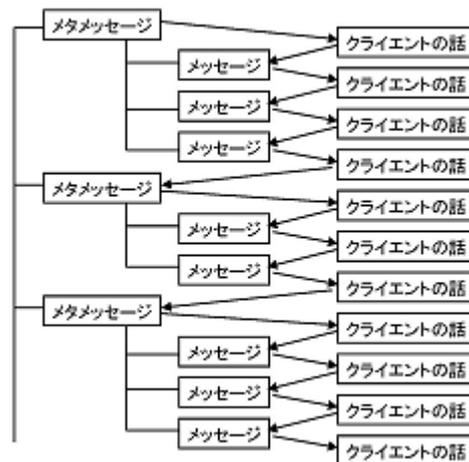


図 1

通常はメッセージやメタ・メッセージは「開いた質問」の形をとるが、ある場合には「閉じた質問」の形をとることもある。それ以外の、たとえば「普通文」や「命令文」の形をとることは、ほとんどない。治療者の発話は、ほとんどがメッセージまたはメタ・メッセージであって、次に来るクライアントの発話を規定することを目的にしている。稀にそうでない種類の発話、すなわち次に来るクライアントの発話を規定することを目的にしない発話、を治療者は用いることがある。たとえば逸話などである。それについては今回のテーマとは関係が薄いので触れないが、稿を改めて書くことがあるかもしれない。メタ・メッセージとメッセージの関係については、図 1 を参照されたい。

実際のカウンセリングでは、もうすこしメッセージを使ってクライアントからレポートを聴くであろうが、ここでは省略する。レポートを聞きはじめた早い時期に、家族構成や仕事のことなどを尋ねるのもよい方法である。なぜなら、話が進んでからでは、かえって尋ねにくくなるからである。

Th-09 : ご家族は誰がおられますか? (メタ・メッセージ)

Cl-10 : 夫と私と、子どもが 2 人おります。上が 5 年生の男の子で、下が 2 年生の女の子です。

Th-11 : ご主人のお仕事は?

Cl-12 : 会社員です。

Th-13 : あなたはお仕事をなさっていますか?

Cl-14 : 子どもができたときに退職しました。それまでは会社に勤めていました。

実際のカウンセリングでは、もう少し詳しく、結婚以来の歴史や、現在の子どもの様子や、夫の仕事の内容なども尋ねてもよいが、ここでは形式を示すのが目的であるから、省略して次に進むことにする。

Th-15 : ご主人とうまくいってなくて、一緒にいても楽しくないし、あまり話もしないし、口をきくとそのうちケンカになるんでしたね。(メタ・メッセージ)

Cl-16 : そうなんです。

Th-17 : もう少し詳しく聞かせていただけますか?

治療者は Th-15 では、Cl-08 でクライアントが語った言葉をくり返している。これは、家族関係などの話題から、話の本筋に戻るための操作である。このように、治療者が話の流れを変えたときには、その直前のクライアントの発言を覚えておいて、それをくり返すと、もとの流れに容易に戻ることができる。Th-15 は「開いた質問」でも「閉じた質問」でもないが、Th-17「もう少し詳しく聞かせていただけますか？」と組み合わせてひとつのメタ・メッセージだと考えると、開いた質問の一部であると考えてよい。

Cl-18：子どももいますし、私は経済力がないし、離婚する気はないんですが、今のままで暮らすのもつらいんです。もうすこしいい関係が築けるといいと思っているんです。

Th-19：今日ここで相談されたいのは、ご主人と今よりもいい関係を築く方法について考えたいということですか？（メタ・メッセージ）

Cl-20：はい、そうです。

このあたりで、相談の目標を確認しておくとうい。もし、クライアントが、他の問題について相談したいというのであれば、レポートを問いなおすことになる。もしここで相談の目標について一致しても、エピソードを聴いた後で相談目標についてもう一度話をする機会があり、そのときに決まった方が真の相談目標であると考えた方がよい。レポートだけを知っている時点では、解決すべき問題が何であるのか、治療者にはまだ分かっていないからである。

エピソード

次にエピソードを聴く。エピソードは、「ある日あるところで1回だけおこった出来事」のことである。アドラー心理学のカウンセリングは、レポートではなくエピソードを材料にして進められる。

Th-21：最近、ご主人との間に、なにか出来事はありましたか？（メタ・メッセージ）

Cl-22：数日前のことですが、テレビを見ていたんです。私の好きな俳優のPが結婚していたQと離婚するっていうんです。それで夫に、「どう思う？」って聞いたら、「興味ないね」って言うんです。まあ、俳優がどうなったっていいんですけど、でも、他のことについても、いつもそんな風なんです。

Th-23：他のことって？

Cl-24：私の姪がいるんですが、その子がこのごろ不良仲間に入ったみたいで、髪の毛を染めて、おかしい服装をしているんです。そのことについて言ったときも、「別に関係ないじゃないか」って言うんです。確かにね、関係ないって言われれば関係なくって、私たちがどうしてあげることもできないことですしね。でもね、そういう言われ方をすると、なんだか私の全部を否定されたように思うんです。

Th-25：他にもありますか？

Cl-26：たくさんあります。

Th-27：最近、いちばん印象的だったのは、どんなことでしょう。

Cl-28：そうですね、その姪の話かな。

Th-29：じゃ、それを詳しくお話ししていただけますか？

Cl-30：半月ぐらい前ですね。夕食が終わった後で、子どもたちはテレビを見に行っていて、私と夫とはテーブルでお茶を飲んでいました。その前に何の話をしてたのか忘れたんですが、私

が「お姉さんのところのN子ちゃんなんだけど、この間、道で会ったのよ。もう見違えちゃったわ。中学2年生だと思うんだけど、髪の毛を茶色に染めて、きついお化粧品をして、なんだかとっても派手な服を着て歩いているの。同じような服装をした女の子が2人ほど一緒にいて、その子たちも、普通の中学生だとは思えない服装なのよ」って言ったんです。そしたら夫が、「話をしたのか？」って聞くので、「向こうは気がつかなかったし、話しかけるわけにもいかないし」って言ったんです。そしたら夫が、「ふうん」と言うだけなんで、「ねえ、あなた、どう思う？」って言ったんです。夫は、「別に関係ないじゃないか。お姉さんから相談されたわけでもないし」って言うんです。私は、なんだか目の前でドアをばたんと閉められたような気がして、すごく傷ついてしまって、黙りました。

Th-31：その後、どうになりましたか？

Cl-32：話はそれで終わりです。夫は新聞を読んでいましたし、私は後かたづけをしました。

Th-33：そのお話を材料にして、相談を進めていいですか？（メタ・メッセージ）

Cl-34：はい、お願いします。

Th-35：今のお話を書き取りたいのですが、もう一度、最初からお願いできますか？

Cl-36：はい。（同じエピソードをくり返す）。

Th-37：ありがとうございます。読んでみますので、間違いや追加があったら、おっしゃってくださいね。（書き取ったものを朗読する）。

Cl-38：はい、それで結構です。

この例のように、クライアントが最初に語ったエピソード（Cl-22）を取り上げないで、別のエピソード（Cl-24）を採用することもある。カウンセリングはエピソードを材料にして進められるので、よいエピソードを選ぶ必要がある。どのエピソードを取り上げるかが決まれば、それについて丁寧に質問をして、出来事の全体像をあきらかにする。話が何日にもわたる複雑なものである場合には、その中でもっとも印象的な1日を取りだしてもらう。

こうして、その日のカウンセリングの話題としてとりあげるエピソードが決まったら、「書き取りたいのですが、もう一度お願いできますか？」と頼んで、クライアントにエピソードをくり返してもらう。このとき、それまでとは違う語り口になることがありうるが、書き取るために語ったものを正本とする。書き取ったら、治療者はそれを読み上げて、正しく書き取れているかどうか、クライアントに確認をとる。クライアントの口調のままに逐語的に書き取るべきであって、方言などもそのままに書いておくことが望ましい。

ちなみに、エピソードを書き取る時などを除いては、カウンセリング中はメモはとらない方がよい。クライアントと真摯に話し合うためにもそうした方がいいし、クライアントのボディランゲージを観察するためにもメモは邪魔になる。

シートAの記入

書き取ったエピソードを表1に示す「シートA」に、クライアントと相談しながら記入していく。シートAは、左から順に「世界」「人々の行為」「私の行為」の順になっている。「世界」というのは出来事が起こった場所や時間などについての情報である。演劇の舞台や大道具のようなものだと思えばわかりやすいかもしれない。クライアント以外の人々の行為を「人々の行為」に、クライアント自身の行為を「私の行為」に記入する。もし、人々とクライアントが一緒にする行為、すなわち「われわれ」を主語にする行為があれば、「人々の行為」と「私の行為」の間にま

世 界	人々の行為	私の行為
<p>半月ぐらい前ですね。夕食が終わった後で、</p> <p>テーブルで</p>	<p>子どもたちはテレビを見に行っ て、</p> <p>私と夫とは</p> <p>そしたら夫が「話をしたのか？」 って聞くので、</p> <p>そしたら夫が、「ふうん」と言う だけなんで、</p> <p>夫は、「別に関係ないじゃないか。 お姉さんから相談されたわけでも ないし」って言うんです。</p>	<p>お茶を飲んでいました。</p> <p>私が「お姉さんのところのN子 ちゃんなんだけど、この間、道 で会ったのよ。もう見違えちゃ ったわ。中学2年生だと思うん だけど、髪の毛を茶色に染めて、 きついお化粧をして、なんだか とっても派手な服を着て歩いて いるの。同じような服装をした 女の子が2人ほど一緒にいて、 その子たちも、普通の中학생だ とは思えない服装なのよ」って 言ったんです。</p> <p>「向こうは気がつかなかったし、 話しかけるわけにもいかないし」 って言ったんです。</p> <p>「ねえ、あなた、どう思う？」っ て言ったんです。</p> <p>私は黙りました</p>

表1 シートAの記入例

たがって記入する。

このとき、クライアントの思考や感情についての叙述はシートに記入しない。たとえば、CI-30の中の「私は、なんだか目の前でドアをばたんと閉められたような気がして、すごく傷ついてしまって、黙りました」という叙述については、「なんだか目の前でドアをばたんと閉められたような気がして、すごく傷ついてしまって」という部分は、思考や感情であるので、シートに記入しない。

こうして、クライアント自身の感情や思考を除いた事実関係のみを、「世界」と「人々の行為」と「私の行為」に分けて、クライアントの協力を得ながら記入してから、治療者はそれを読み上げて、クライアントにそれでいいかどうか確認する。

このようにシートAに感情や思考などの内的な心理プロセスを記載しないことによって、外から客観的に観察できるコミュニケーション行動だけが記載されることになる。そのようにして書かれたコミュニケーション行動を《事実》であると考えたならば、思考や感情はそれにつけられた《意見》である。ここでは意見を取り除いて事実だけを取りだそうとしている。

ひとつの事実に対して2つ以上の意見がありうる。治療というのは、エピソードに語られた事

実に対して、以前とは異なった意見を探すプロセスであると考えられることもできる。それを私は《語りなおし》と呼んでいる。治療が語りなおしの過程であるかぎり、ある時点で事実と意見の区別をする必要がある。チューリッヒ・シートでは、その区分をこの部分でおこなっているのである。

人間的な強さ

シートAを記載した上で、クライアント自身や、他の人々や、出来事が起こっている場の《人間的な強さ (personal strengths)》について話し合う。アンドリエッセンスは、個人が持っているリソースを、《人間的な強さ (persönlichen Stärken)》と《共同体への貢献 (Beiträge an die Gesellschaft)》の2面に分けている^[1]。すべての個人は人間的な強さをもっているが、かならずしも共同体への貢献をしているとはかぎらない。しかし、どんなに問題のある個人についても、人間的な強さは、かならず見つけ出すことができる。

Th-39：さて、シートAを書き終わりましたが、ここで、あなたや、人々や、場が持っている「強さ」というか、「力」というか、「可能性」というかについて話し合いたいのですが、なにかお考えはありますか？（メタ・メッセージ）

Cl-40：たとえば、どういうことですか？

Th-41：食事の後で夫婦が二人でお茶を飲めるというのは、あなた方ご夫婦の強さだと思いますが、いかがですか？

Cl-42：ああ、そういうことですか。

Th-43：あなたは、考えたことや感じたことを、とても素直にご主人にお話になるんですね。これは、あなたの強さだと思います。

Cl-44：夫は、ちゃんと答えてくれないんですね。

Th-45：でも、最後までお話を聞いてくださるわけですね。それはご主人の強さではないでしょうか。

Cl-46：確かに、途中でさえぎったりはしませんね。

Th-47：それに、とても冷静に聞いてくださいますし。怒ったりしないで。

Cl-48：怒らないけれど、バカにされているような気がします。

Th-49：今は「人間的な強さ」の方を探そうとしているので、「弱さ」の方ではなくて「強さ」の方に注目していただけますか？

Cl-50：ああ、わかりました。夫は、大きな声を出したり暴力的になったりしない人です。いつも冷静ですね。

Th-51：いつも冷静なのは、ご主人の強さですね。あなたには、どんな強さがありますか？

Cl-52：私はとっても感情的だと思います。

Th-53：情緒が豊かなのが、あなたの強さですね。

Cl-54：もうちょっと現実的になれ、って夫から言われることもあります。このごろは息子もそんなことを言うんですよ。

Th-55：あなたはロマンティストなんですか？

Cl-56：よく言えばそうですね。

Th-57：それはあなたの人間的な強さですね。

Cl-58：そう言っていただけると嬉しいです。

この例のように、単にクライアントのリソースだけでなく、「世界」に記載された「場の強さ」や、「人々の行為」に記載された「人々の強さ」も考えてもよい。勇気をくじかれているクライアントは、肯定的な意味づけには抵抗を示すことがあるが、根気よくさまざまな「人間的な強さ」を見つけだして話題にしていく。

そのことによって、事実としてのコミュニケーション行動に付随していた意見としての感情や思考を相対化しようとしている。同じ出来事に、別の感情や思考を付随させることが語りなおしなのであるが、そのためには、出来事をさまざまな違った見方で見直す必要がある。人間的な強さを探す操作は、そのためにきわめて有益である。

この例では、主として治療者が人間的な強さを見つけだしてクライアントに伝えているが、面接の初期には、これはいたしかたがないことである。やがて、クライアントがこの方法に慣れてくれば、自分から人間的な強さを探し出す能力が育つであろう。

クライアント自身の人間的な強さについては、メモに書いて渡してあげるか、あるいはクライアント自身にメモに書くように勧める。それを知っておくことは、今後の生活に有益であろう。

シート B の記入

第1回目の面接は、シートAを記入して人間的な強さについて話し合った時点で終わる場合もありうるが、多くの場合はシートBを記入し終わるところまで行けると思う。

シートAを記入し、人間的強さについて話し終わったら、シートAに記載されたエピソードについて、「このとき、どのように感じましたか？」と尋ねる。もしクライアントが「いまこれを見てどう感じるかですか？」と尋ねたら、「このとき感じたことと違いますか？」と尋ね、もし違うのであれば両方を聴く。

日本語は感情をあらわす単語が発達していない言語であると思う。だから、クライアントがある感情を言っても、それをそのままに受けとらないで、「別の言葉でいうとどういうことですか？」などと尋ねて、感情についてしばらく話し合う必要がある。たとえば、クライアントが「悲しかったですね」と言えば、「悲しかったというのは、どういうことですか？」などと尋ねるとのことである。その結果、感情ではなくて思考を言うかもしれないが、それはそれでかまわない。思考を言えば、それはそれで聴いておいて、また「それでどう感じましたか？」などと言って感情の話にもどせばいい。

つまり、感情について《差異 (difference)》を問うているのである。シートAに記入された内容は、内的な感情や思考を除いた、外からでも観察できるコミュニケーション行動であるので、いちいちの単語について差異を調べる必要はないが、シートBに記入しようとしている内容はすべて内的なプロセスであって、すべての単語が曖昧性を含んでいる。特に日本語では、感情をあらわす単語は曖昧であり、それについて類義語や反義語を尋ねながら、次第にクライアントがもっている問題意識を治療者が共有できるようにしていきたいのである。

Th-59：さて、シートAに戻りますが、このとき、あなたはどんな風に感じましたか？（メタ・メッセージ）

Cl-60：悲しかったです。

Th-61：悲しいってというのは？

Cl-62：なぜこの人はこんなに私と違うんだらうって。

Th-63：違うって、どういうことですか？

Cl-64：私はね、とっても心配なんです。でも、夫は、ちっとも心配じゃないみたい。

Th-65：そう考えると、どんな感じになりますか？

Cl-66：ひとりぼっちだなんて思うんです。

Th-67：さびしいんですか？

Cl-68：わかってくれてないなって思います。

Th-69：どういうことをわかってほしいんですか？

Cl-70：N子ちゃんと会う機会はそんなにないんですが、でも赤ちゃんのころから知っているじゃないですか。人ごとだって思えないんですよ。お姉さんだって、きっと心配していると思うし。だから、なにかしてあげたいんです。たしかに、夫の言うように、私たちにできることってないかもしれないんですけどね。

Th-71：そういうことについて話し合いたいんですか？

Cl-72：そうなんです。今はそうなんだってわかります。でも、あのときは、目の前でシャッターを下ろされたような感じがして、何も言えなくなってしまったんです。

こうして、感情と思考を詳しく話し合い、問題の共有ができてから、表2に示すシートBの「私の感情」と「私の思考」の欄を、クライアントと相談しながら記入する。上のような話し合いの最中には記入しないで、話が一段落してから、まとめとして記入するのがよい。

さらに、エピソードについて、「このとき、どうなればよかったと思いますか？」と尋ねて、シートBの「私の願い」の欄を記入する。それを手がかりにして、相談の目標を決定する。

Th-73：シートAをもう一度見てください。ほんとうはどうなればよかったと思いますか？（メタ・メッセージ）

Cl-74：もうすこし夫が私の話につき合ってくれるといいんですがね。しばらく話をしてからだったら、私たちにはどうしようもないことに、私も納得したと思います。

Th-75：夫さんがもうすこしあなたの話につきあってくださるようになるために、あなたにはなにができそうですか？

Cl-76：私が、自分が考えていることとか感じていることとかを、夫に言えるようになるといいんですね。

Th-77：でも、今は難しいんです。

Cl-78：そうなんです。悲しくて、黙ってしまうんです。

Th-79：じゃあ、そういう場面で、あなたのお考えをご主人にお話しできるようなことを目標に、カウンセリングを進めていっていいですか？（メタ・メッセージ）

Cl-80：それはいいですね。お願いします。

このとき「私の願い」というのは、必ずしも解決構成的なカウンセリングにおける解決目標ではない。むしろアドラー心理学的には、仮想的目標を象徴するような幼児的な、あるいは幻想的な、あるいは病的な、目標である。ここではそれを分析することはしないが、それをそのまま相談の目標にするのではなく、それと関連する現実的に解決可能な目標を考え、それに向かってクライアントがどのように行為してゆけばよいかを相談することで合意する。この例では、Th-79がそれである。これは「私の願い」そのものではなく、それと関連しながら相談して作り上げた「相談の目標」である。

チューリッヒ・シートは、ライフスタイル分析をするカウンセリング（グランドデザイン#1）を想定して作られているが、シートAとシートBだけを使って、論理的結末と代替案を用いるカウンセリング（グランドデザイン#2）や、解決目標を作って段階的に解決法を実行していくカウンセリング（グランドデザイン#3）^[2]の場合にも用いることができる。しかし、基本的には、

私の感情	私の思考	私の願い
悲しかった	なぜ夫はこんなに私と違うんだろう。	もうすこし夫が私の話につき合ってくれるといい。
とっても心配	夫は、ちっとも心配じゃないみたい。	自分が考えていることとか感じていることとかを、夫に言えるようになるといい。
ひとりぼっち	夫は、わかってくれてないなって思う。 N子ちゃんの場合は、人ごとだって思えない。 お姉さんだって、きっと心配していると思う。 なにかしてあげたい。 夫の言うように、私たちにできることってないかもしれない。 目の前でシャッターを下ろされたような感じがして、何も言えなくなった。	

表2 シートBの記入例

シートC以下を使ってライフスタイルを分析することを前提にしている。

ジャーナル

シートBを記入するための話し合いを丁寧におこなえば、しばしば語りなおしがおこって、シートAに書かれた出来事からクライアントは違った意味を見つけだす。普通はここで第1回目の面接が終わる。

語りなおしがおこると、クライアントにはいくらかの洞察が生じている。それについて《ジャーナル (journal)》^[3]を書くように勧める。ジャーナルというのは、日記のようなものであるが、以下の点で通常の日記とは違っている。

- 1) 自己成長を目的にしている。
- 2) 人に読んでもらえる文体で書く。
- 3) 肯定的なことを書く。否定的な出来事を書いてもよいが、必ず肯定的なコメントをつける。

そのために、それ専用のノートを用意するほうがよい。クライアントに、気に入ったノートを購入するように勧める。ジャーナルは、できれば毎日書くほうがよい。書きっぱなしで、読み返す必要はない。1冊が終われば捨ててしまってもよい。人に読んでもらえる文体で書くが、人に見せるものではない。治療者も、クライアントが希望しないかぎり、内容を見ない。

ジャーナルについての説明をした後、現在の問題を解決するためにはライフスタイルについて

知る必要があるので、次回からはライフスタイル分析をしたい旨を伝えて、クライアントの了解を得る。

Th-81：時間ですので、今日はこのあたりにしたいのですが、ジャーナルというものを書いていただきたいのです。(ジャーナルの説明をする)。それは私に見せる必要はありませんが、この相談と関係して思いつくことを書きとめてほしいのです。(メタ・メッセージ)

Cl-82：なんでもいいんですか。

Th-83：自己成長を目的にして、人に読んでもらえる文体で、肯定的なことを書くという3つの条件さえ満たせば、なんでもかまいません。はじめは慣れないと思いますが、とにかく書きはじめてくださいますか。

Cl-84：わかりました、やってみます。

Th-85：あなたの問題を解決するために、あなたの性格、アドラー心理学ではライフスタイルといいますが、それを知っておいたほうがいいと思うんです。次回からしばらくライフスタイルの分析をしようと思います。(メタ・メッセージ)

Cl-86：どうやって分析するんですか？

Th-87：子ども時代のお話をお伺いすることになるとと思いますが、かまいませんか？

Cl-88：はい、わかりました。

Th-89：それでは、今日はこれで終わりにしますが、今日の相談で、どういうことを学ばれましたか？(メタ・メッセージ)

Cl-90：悲しくなって黙ってしまうのではなくて、考えを言えるようになるといいなと思いました。

Th-91：ああ、そういうことを学ばれたんですね。よかったです。では、どうもありがとうございました。

Cl-92：ありがとうございました。

これまでの部分についての考察

アドラー心理学のカウンセリングでは、治療者がメタ・メッセージを使って流れを制御する。すなわち、カウンセラーがカウンセリングの構造を決定し、その構造を使ってクライアントが自己発見をして成長する。チューリッヒ・シートは、カウンセリングが始まってから終わるまでの全構造についてよい枠組みを与えてくれる。これを使うと、現在、全体の中のどの部分にいるかを容易に知ることができるし、それにもとづいてメタ・メッセージやメッセージを工夫することができる。

アンドリエッセンスは故人であるので、このシートを実際にどのように使ったかを見たことがないが、シューラーの使い方は、メタ・メッセージを見事に配列したものであった。しかし、分析の背景になっている哲学は、私と違って、構造主義的ではなく、ドイツ解釈学的なものであるように感じた。しかし、私はそれを構造主義的に再解釈して用いることにした。

シートAに記入する際に、感情や思考などの内的プロセスを書かず、単にコミュニケーション行動だけを記入することで、《意見》と《事実》を分離して、《事実》だけを記載したことになることは前述した。これを構造主義的な用語を使っていうと、《できごと (événement)》だけを純粹に取り出したということである。シートAは、いわば演劇を外から見たような記述法である。舞台装置と登場人物の行動は書かれるが、登場人物の内面は、演劇であるから、見るができない。そのような記述法は、神話や伝説やおとぎ話と共通していて、それら近代以前の文学では、

作者の内面はもちろん、登場人物の内面も描かれない。もし登場人物の内面を描こうとするなら、独白を用いることになる。シートAにおいても、クライアントが感情や思考を言葉に出して言うのであれば、それが独白であっても、記載されることになる。しかし、口に出して言わないかぎり、内面は一切描かれることがない。このように、エピソードを、語り手の感情や意見を排除した価値自由な《物語》の体裁で記載したとき、構造主義であれ解釈学であれ、心理学以外の領域で発展してきた神話分析の方法をエピソードの分析に応用することができるようになる。これは大きなメリットである。

そうしておいてから《人間的な強さ》という形で、その物語に別の肯定的な価値判断を付与していく。そのことが、本来その物語に付随していた価値システムを相対的なものにする。価値システムとは《できごと》の背後にある《構造 (structure)》のことである。とこのようにした結果、前報[4]で提唱した、《スピーチ》という概念と《表層構造》という概念を使わなくてもよくなる。

スピーチについては、前述したようにシートAに記載された出来事は意見を排除した事実であって、クライアントと治療者の間で意味を共有することが容易であり、その中に登場する単語について詳しく差異を調べる必要はない。それゆえ、差異の分析の基礎になる文としてのスピーチを取りださなくてもよいのである。しかしもし、出来事が了解困難だと治療者が感じるのであれば、事実についても差異を調べる必要があり、その場合にはシートAに書かれたエピソードからスピーチを取りだして、その部分を話題にして問題の共有をはかる必要がある。

表層構造については、シートBにおいて思考や感情について話し合うときには、その前に、人間的な強さについての話し合いをして、クライアントがエピソードに付与させていたもともとの価値判断を相対化してしまっているため、エピソードに元来付与されていた価値判断のシステムである表層構造は分析することができないのである。

これは、治療上大きなメリットがある。すなわち、表層構造はしばしば否定的な価値判断からできており、それを意識化することでクライアントの問題が解決するわけではなく、ときにはかえって問題を深刻化するかもしれない。このことについては、東日本地方会および梅崎一郎氏のARWで表層構造の分析をするということを聞いたときに、アドラーネット上で議論したことがある。そのとき私は次のように書いた^[5]。

私がいうところの《表層構造》をあきらかにするだけだと、かえって問題を深くしてしまう危険性があります。私の論文では、早期回想を使って深層構造を導き出すことを前提にしていますので、表層構造はただ分析（というより構築という方がいいかもしれない）しただけですが、ARWで深層構造に話を進めないのであれば、それなりの工夫をつけ加えなければなりません。

今回のアンドリエッセンスの方法であれば、表層構造を分析しないために、このような危険は避けることができる。

それでは、クライアントの本来のライフスタイルがわからないのではないかという批判があるかもしれないが、人間的な強さについて話し合う前にあった「もともとの」表層構造であれ、人間的な強さについて話し合ってからあきらかになる「語りなおされた」意味の構造であれ、いずれにせよ「語られた物語」であり、どちらが「真の」ライフスタイルであるかをいうことができないと考える。構造は、たえず語りなおされ作りなおされる。治療者が操作を加える以前の物語の構造が「真の」構造で、語りなおされた物語の構造は「偽の」構造であるというわけではない。これについては、早期回想分析の項であらためて詳述する。

紙数の関係で、早期回想などを用いてライフスタイルを分析する方法は、別項にまとめたい。

文献

- [1] Yvonne Schürer: Die Andriessens-Methode der LS-Erhebung auf Grund von Früherinnerungen in ihrer modifizierten Form nach Yvonne Schürer und Nani Wirth. A handout at ICASSI, 2007.
- [2] 野田俊作：アドレリアン・セラピーとは何か？ アドレリアン 20(1): 9-16, 2006.
- [3] Schneider, M.F. and Mark S.: Processes and Techniques of Journal Writing in Adlerian Therapy. J. of Indiv. Psychol. 54(4), 511-534, 1998.
- [4] 野田俊作：語りなおしとしての心理療法. アドレリアン 20(3): 271-282, 2007.
- [5] 野田俊作：老婆心から>梅崎さん. アドラーネット, 理論フォーラム #213, 2007年7月5日.

更新履歴

2013年5月1日 アドレリアン掲載号より転載