

ライフスタイル分析の新しい方法 (3)

考察

野田俊作 (大阪)

要旨

キーワード :

0. はじめに

前 2 報^{[1][2]}でエルゼ・アンドリエッセンス(Else Andriessens)のライフスタイル調査シート(私はチューリッヒ・シートと呼んでいる)を用いたチューリッヒ・アドラー研究所のライフスタイル分析法を紹介した。本報では、この方法について私なりに考察を加えておきたい。

1. 構築主義をめぐって

○臨床心理学の観察・分析対象

人間の行動には、グレゴリー・ベイトソン^[3]の用語を借りると、冗長性 *redundancy* がある。冗長性とは繰り返されるパターンのことである。それは、あるいは性格 *character* とよばれたりあるいは人格 *personality* とよばれたりしたが、アドラーはいくつかの理由でこれらの用語を避けてライフスタイル *Life-Style* とよんだ。

「人間の行動には冗長性がある」と言ったが、ここでいう「人間の行動」とはなにであろうか。臨床心理学においては、児童臨床などの特殊な場合を除いては、クライアントが家庭や社会の中で生活しているのを実際に観察することはほとんどない。多くの場合は、カウンセリング室でのクライアントの行動を観察しているだけである。たとえばクライアントが、「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」と陳述したとき、治療者が観察しているのは、クライアントと夫との実際の生活ではなくて、カウンセリング室でのクライアントの発話と、それにもなう非言語的な動作である。そのうち、アドラー心理学は、発話の方が圧倒的に情報量が多いと考えていて、ふつうはそれを分析対象にする。つまり、治療者の観察対象および分析対象は、主としてクライアントの発話 *utterance* である。

○レポートとエピソード

発話のうち、ある日あるところで一度だけおこった事象に関する報告をエピソード *episode* と

いい、いつもどのようであるかの説明をレポート report というが、アドラー心理学はもっぱらエピソードを分析対象にしている。レポートは全体としてクライアントの意見 opinion であるが、エピソードには視覚像などのかたちで感覚像がともなっていると考えられ、その意味で一種の事実 fact であると考えてよい。なぜなら、人にとって事実とは、さしあたって、五感を通じて感覚されたもの、あるいはその記憶像のことだからである。科学は事実の観察から出発すべきであるから、レポートではなくエピソードを観察と分析の対象にする。

ひとつのエピソードだけでは行動の冗長性を見てとることが難しいかもしれないので、普通は複数のエピソードを聴取する。アドラー心理学は、現在の問題に関するエピソードに加えて、早期回想 early recollection を聴取することを好むが、これもエピソードの一種である。

○物語と構造

冗長性があるというのは、同じ話の繰り返しであるということである。たとえば、「舌切り雀」と「こぶとり爺さん」という民話は、登場人物は違っているが、話の骨格は似ている。「浦島太郎」もある程度まで同じ骨格を共有している。こういうことを冗長性があるという。同様に、クライアントから聴取した複数のエピソードも、場所や時間や登場人物は違っていても、話の骨格が似ているはずである。そのような共通の骨格のことを、レヴィ・ストロース^[4]にならって、「システムの特質 characteristic of a system」という意味で、構造 structure とよぶ。

ここで、共通の構造にもとづく一群のエピソードを物語 story とよぶことにする。民話はふつう複数のエピソードからできているので、ひとつの民話がすでに物語であるが、早期回想などは単一のエピソードしか含んでいないことが多いので、まだ物語とはいえないことが多い。いくつかのエピソードを連ねて、その全体をはじめて物語とよぶ。エピソードなり物語なりは観察可能なできごと event あるいは現象 phenomenon であり、冗長性もそれらの中に観察できる現象であるが、構造はそれらの背後にある観察不可能なモデルである。この構造のことをアドラー心理学ではライフスタイルとよぶ。ライフスタイル分析とは、複数のエピソードからなる物語に見出される冗長性の背後にある無意識的な構造を発見することである。

○ペルソナと物語

ちなみに、ひとりの個人がもっている物語はひとつであるとはかぎらない。おそらく複数の物語を場合によって使い分けているのであろうと私は考えている。そのおのおのの物語をペルソナ persona とよんだことがある^[5]。たとえば、ある女性の、妻としての物語と、母としての物語と、娘としての物語が、あまり似ていない、すなわち共通の冗長性を持っていない、ということはあると思う。この人は、妻物語・母物語・娘物語という別々のペルソナあるいは物語からできているように見える。しかし、それら全体に共通するより高次の冗長性もあると思う。そうでなければ人格の統一性がないことになってしまう。

エピソードはひとつの点であり、それが冗長に繰り返されて線としての物語を作りだし、複数の物語が併存して面としての物語群を作ると考えることができる。そのような面としての物語群をナラティブ narrative とよぶ人がいるが、この用語に関してはまだ使用者間で意味の一致が得られておらず混乱があるので、私は使わないことにする。

ライフスタイルは、ほんとうはこれら物語群全体の構造の名前として使われるべきであるのだが、物語群の全体を観察することは実際にはできないので、全体の構造としてのライフスタイルも知ることができない。実際に観察できるのは、あるエピソードをめぐって聴取された数個の最

近のエピソードないし早期回想、すなわちひとつだけの物語であり、そこから診断されるライフスタイルは、そのひとつの物語の構造ではあっても、その個人が持っているすべての物語群の構造である保証はない。しかし、実用上はこれでまったく問題はないので、以下、ひとつの物語の構造をライフスタイルとよぶことにしておく。それはライフスタイル分析を通じて具体的に言語化できるものである。一方、全物語群に共通する構造は具体的に言語化することができない抽象概念であるので、理論的にはともかく、すくなくとも臨床上は考えなくてよい。

○社会と個人

社会がまとまりをもって動いているかぎりには、社会の動きもまた意味的なつながりのあるエピソードの連続、すなわち物語としてとらえることができる。個人は社会の物語の登場人物として行動しているとも考えることもできる。個人の物語は、社会の物語の中に位置をもっていなければならない。これは次のようなことだ。ある行為をした人に、「あなたはどのようにしてそういうことをしたのですか？」と尋ねると、「これこれこういうわけでした」と、その行為の背後にある物語を説明するだろう。その物語が他者にとって了解可能であれば、その人は社会の物語の中に位置を持っている。もし誰にとっても了解不能な物語で行動していると、社会の物語の中での位置を失い、「気が狂っている」と言われて精神病院に入れられてしまう。

どういう場合にある個人の物語が了解可能であるかということ、社会が持っている多様な物語のどれかの文脈のなかで有意味のときに了解可能になる。たとえば、非行化した中学生は髪の毛を染めたりするが、髪の毛を染めることは今の社会では「非行化しましたよ」という記号として有意味であり、多くの人にその物語は了解される。もちろん、毛を染めないでいることもひとつの物語であり、人々に了解される。しかし、チョンマゲを結ったりすると、誰も意味が理解できないことになって、了解不能になってしまう。現代の中学校という物語の中で、金髪は了解可能であり、チョンマゲは了解不能である。

つまり、個人の物語は共同体の物語の中に位置づけられてはじめて意味を持つ。こういう意味で、人間は社会に組み込まれた **socially embedded** 存在である。個人の語り方はただひとつだけが可能なのではない。社会の物語の中で了解可能な個人の物語は複数ある。もし個人が適応困難に陥っているとすれば、社会の中で了解可能な別の物語に語りなおすことによって、社会の中での位置を回復できるかもしれない。心理療法とは、このような語り直しの過程なのである^[6]。

個人の物語と社会の物語の相互作用にもとづくこのような考え方を構築主義 **constructionalism**, **constructivism** とよぶ。近年、アメリカではたとえばオバーストやスチュワート (Ursula E. Oberst and Alan E. Stewart)^[7] やワッツ (Richard E. Watts)^[8] がアドラー心理学と構築主義の関係について単行書を発行しているし、ドイツでもブルーダー (Klaus-Jürgen Bruder)^[9] やブルンナー (Reinhardt Brunner)^[10] が構築主義的な治療法を熱心に述べている。チューリッヒ・シートにもとづくライフスタイル分析も、そのような流れの中にあると私は理解している。

○構築主義と認知主義

構築主義的なライフスタイル理解は、伝統的に受け入れられてきたモザク (Harold H. Mosak)^[11] の認知主義的なライフスタイル理解と激しく対立する。モザクはライフスタイルを信念体系 **conviction system** であると定義した。それは、自己理想 **self-ideal** とよばれる「私は～でなければならない」という信念、自己概念 **self concept** とよばれる「私は～である」という信念、世界像 **Weltbild** とよばれる「人々は私に対して～である」という信念からできている。これらは認知構

造として人の心のなかに存在して、それが個人の行為や言葉を作り出すと考える。すなわち、形相因 *causa formalis* としての不変のライフスタイルが存在して、それが変動する行為や言葉を作り出しているということである。

構築主義が認知主義を批判するのは、理論的な側面と実践的な側面があるが、理論的な側面については煩瑣な議論があるので今は立ち入らない。実践的な批判としては、認知主義の治療法が、「アドラー心理学的考え方」とか「アドラー心理学的生き方」とかいうような治療者が信奉している物語の押しつけだと思われるからである。モザクの認知主義的なアドラー心理学解釈では、クライアントのライフスタイルの基本的誤り *basic mistakes* が話題になり、クライアントはそれを修正するように迫られる。これにたいして構築主義的なアドラー心理学解釈では、クライアント自身がみずからの物語を再検討し、みずから語りなおしていく。すなわち、クライアントの性格の善悪良否を治療者が診断して、それを治療者がよいと思う方向に「治療」するのではなく、クライアント自身の力で語り直しができるように援助するのである。そうすることによって、治療者の信奉する物語をクライアントに押しつける危険を回避しようとしている。そのことがチューリッヒ・シートの中でどのように行われていくかは後述したいと思う。

2. 劣等感をめぐって

○劣等感か優越目標か

複数のエピソードから作られる物語の背後にライフスタイルとよばれる構造が想定されるのであるが、アドラーの功績は、ライフスタイルを、相対的マイナスから相対的プラスに向かう目標追求という動的構造として説明したことである。

相対的マイナスから相対的プラスに向かう動的構造を、相対的マイナス、すなわち劣等感の側から説明するか、あるいは相対的プラス、すなわち優越目標の側から説明するかは、アドラー自身の文献の中ではかならずしも明らかではない。しかし、アンスバッハー (Heinz Ansbacher)^[12] は、次のように書いて、優越目標の側から考えるべきであると主張した。

劣等感が先か目標追求が先かという問いに関して、アドラーは明確な回答は与えていない。しかしわれわれは後者（目標追求）の方が先だと強く考えている。なぜならば、何をすべきか、何をしたいかという考えが先になれば、劣等感はありえないからである。

アンスバッハーはアドラー心理学を人間主義的 *humanistic* な立場から解釈したが、人間主義は本能で突き動かされている人間像よりも目標に向かって主体的に決断して行動している人間像を好んだので、彼もそのように考えたのであろう。その影響で、アメリカのアドラー心理学では劣等感を正面から取り上げることはすくなく、モザクのいう自己理想、すなわち優越目標の側に注目してライフスタイルを分析する。

イヴォンヌ・シューラー (Yvonne Schürer) のセッションに出て驚いたことのひとつが、劣等感を正面から取り上げることであった。チューリッヒ学派は劣等感をまず考え、その補償として目標を考えるようである。

○幼児語で劣等感を言う

劣等感のもとになる自分に関するものの見方あるいは意味づけを劣等の位置 inferiority position とよぶ。劣等の位置は、「私は～の点で劣っている」ということである。それは、よくない早期回想について考えることで容易にわかることが多いが、よい早期回想や現在のエピソードからも分析できることがある。

シューラーは、早期回想を分析して劣等の位置を取りだす際に、「子どもはそんな風には言わないんじゃない？」とよく言っていた。たとえば、「自分自身をうまく表現する能力がない」(I am poor at expressing myself.) などという言い方ではなくて、「口下手だ」(I am a poor talker.) というような、子どもらしい言い回しで劣等の位置を言いあらわすように勇気づけていた。

それは、ひとつには劣等感を現在の出来事の中でも実感的な感情として追体験してもらいたいからだと思う。それと同時に、劣等感を経験も知識も乏しい子ども時代の思い込みであって、成長した現在では実際にはそのような欠点は存在しないか、あるいは存在してもそれほど問題にしくなくてもよいことを洞察してもらうためもあると思う。後述するが、チューリッヒ学派の治療法は、ライフスタイルは幼児期の不完全な意味づけであるということを知り、成人として別の考え方やふるまい方を再決断することにあるので、劣等の位置を子どもらしい言い方で言いあらわしておく方が便利なのだ。

○「私」を主語に言いあらわす

劣等の位置は、ときに、「私は～の点で劣っている」という「私」を主語にした形ではなく、「人々は～の点で問題がある」あるいは「人生は～の点で問題がある」という「人々」や「人生」を主語にした形でわかっていくことがある。それを「私は～の点で劣っているので、そのような問題がおこる」という風に読みかえて、「私」を主語に言いなおす。たとえば、「人々は私をのけ者にする」という文を「私は嫌われる」に言い換えた方がいいし、さらになぜ嫌われるのかを質問して、「私は口下手なので嫌われる」というように具体的にし、さらに「嫌われる」という相手との関係を捨象して「口下手」という個人の劣等性にのみ注目して「私は口下手だ」という風に言いあらわしておく方が便利だ。「AだからBだ」というような論理構造を含む文よりも、「Aだ」というだけの単文の方が望ましいということだ。もっとも原初的な形で劣等の位置を記述しておきたいのである。

なかに、「私は正しいことをしているのに、人はそれを理解せず、私に害を及ぼす」と考えている人がいる。劣等感を重視して治療するならば、そのような場合でも、「私は～の点で劣っているのに、人は私に害を及ぼす」というように言い方を変換する必要がある。しかし、そのように説明しても、「私はなにも悪いことをしていないのに、みんなが私をのけものにするんです」という風に主張し続ける人もいる。このような人は、劣等感が大きすぎてそれを直視することに耐えられないので、問題を他者の上に投影して、フロイト風の言い方を許してもらえば反動形成 reaction formation をしていると考えられる。そのような場合に、無理に劣等感に直面させようとすると抵抗にあうことが多いので、勇気づけしつつ時間をかけて慎重に操作すべきである。時間はかかってもいいから、「私は～の点で劣っている」という認識を得られるよう援助すべきである。

○劣等感と優越目標の関係

アドラーは、劣等感があると、1) 劣等機能そのものを伸す努力をして補償する、2) 劣等性にかわる代替機能を伸すことで補償する、3) 自力による補償をあきらめて他者からの援助をあてにする、という3つのパターンのどれかを使って目標を設定すると考えた。「私は口下手だ」という劣等機能そのものを伸せば、たとえば「私は言葉の力を伸さなければならない」と考えて文法学者や声楽家になるかもしれないし、劣等性にかわる代替機能を伸せば、たとえば「私は言葉ではなく行動で優越を示さなければならない」と考えて運動選手や警察官になるかもしれないし、自力による補償をあきらめれば、「相手は私が考えることを察しなければならない」と考えて、それに失敗すると、「誰も私のことをわかってくれない」と考える神経症者になるかもしれない。

優越目標はよい早期回想から解釈することが多いのだが、そのとき、よくない早期回想から解釈された劣等感との間に、補償を介しての論理的な整合性がなければならない。たとえばよくない早期回想から「私は口下手だ」という劣等感が読みとれ、よい早期回想から「いつも準備していなければならない」という優越目標が読みとれたとする。この人が実際には、強迫神経症患者で、膨大なメモをもってきて診察室で同じような症状を毎回くどくどと訴え、職場では何度も書類をチェックしているとする。そのとき、これらの行動が、「私は言葉の能力の不足を補うために、いつも事前に準備していなければならない」ということのあらわれであることが理解できておれば、この人がとっさの質問に回答できずにパニックになってしまうだろうことや、説明がいつもまわりくどすぎて上司をいらだたせるだろうことや、自分が次に言うことの事前準備に没頭するあまり相手の言うことを聞いていないだろうことなどが、現場を見ていなくても推量できる。

○平等の位置と劣等の位置

シューラーは、新生児は性別や年齢や人種などによって人間に差があるとは考えず、すべての人は平等であって、自分もその中に所属していると感じると言った。これはアドラーのアイデアでなくて、むしろフロイトの一次ナルシズム *primary narcissism* を思わせる考え方である。アドラー^[13]は次のように書いている。

人生の始まりの時期には多かれ少なかれ深い劣等感があると仮定すべきであろう。子どもは大人の世界の中にいるので、自分自身を小さく弱いとみなし不適切で劣等だと評価しやすい。

しかし、言語のない新生児に確かめてみるできないこともアドラーは認めているので、新生児が平等の位置にいるというのも劣等の位置にいるというのも、いずれにしても思弁である。だから、いずれを選んでも仮想であり、説明に便利な方を選べばよい。

チューリッヒ学派が新生児が平等の位置にいると想定するのは、「勇気くじき」ということを説明するためである。現代の育児・教育の方法は、子どもを他者と比較し、競争させ、欠点を指摘して、劣等感を抱かせる方向に向いている。その結果、子どもは大きな劣等感を持ちやすい。そうして子どもは劣等の位置に陥ることによって、所属の感覚を失う。それを取り戻すために優越目標を定めて目標追求をはじめるのであるが、それは常に過補償 *over-compensation* である。なぜなら、原初的な平等の位置へは、人を競争させ評価し層別する現代の社会の構造上、けっして戻ることができないからである。幼児的なライフスタイルとは、劣等感を過補償しているライフスタイルのことである。

○アドラーの用語の復活

モザクが用いた自己理想・自己概念・世界像などの用語は、アドラー自身は用いていない。チューリッヒ学派はこれらのかわりに、劣等の位置・優越目標という用語を用いる。これらは、アドラー自身の文献の中に見られる単語である。

さらに、劣等の位置から優越目標に向かう目標追求の全体を、モザクの用語である信念体系ではなく、私的意味づけと呼んでいる。これもアドラー自身が用いた用語である。これは、ドイツ語ではそのとおり **Private Meinung** であるが、英訳は **private beliefs** になっており、これを直訳すると「私的信念」になる。この用語はモザクが使う「信念」**convictions** と紛らわしいので、私的意味づけの方を公式の訳語として提案したい。ライフスタイルとは、チューリッヒ学派によれば、私的意味づけのことである。

個人はライフタスクと出遭ったとき、私的意味づけであるライフスタイルを参照して、ある行為を決断する。論理学風に言うと、ライフスタイルという前提とライフタスクという前提から、三段論法的に行為の決断という結論を導く。この全体を私的論理 **private logic** とよぶ。アメリカのアドラー心理学では、しばしばこれは精神力動 **psychodynamics** と呼ばれてきたのであるが、これもアドラー自身の用語ではない。チューリッヒ学派は、これをアドラーの用語をふたたび用いて私的論理と呼ぶことにしている。

私的論理を精神力動で置き換えることは、精神力動という術語がもっている意味のふくらみのために、アドラー心理学をフロイトの流れの力動心理学 **dynamic psychology** の一分派であると位置づけようとする意図を感じさせるし、逆に言うと、そのために人間主義や認知行動主義や構築主義などの他の心理学流派には属さないことを宣言していることも感じさせる。それをもとの私的論理という術語に戻すことで、流派的な色彩が消えて無色となり、アドラーが立っていた原点に戻って再出発することが可能になっているように思う。

一般的に言って、ドイツ語圏のアドラー心理学は、アドラー以後に付加された用語を使うことをできるだけ避けて、アドラーが使っていた用語を再定義して用いることが多い。この用語法に、私は賛成する。アドラーが使った用語を厳密に定義しなおして使うことでたいいていの場合には間に合うし、どうしてもそれで足りない場合にのみ、慎重に新しい用語を採用するのがよい。

3. 共同体感覚をめぐる

○私的なものから共通のものへ

チューリッヒ・シートを用いたライフスタイル分析法で何がおこなわれているのかを、あらためて振り返っておこう。

チューリッヒ・シートでは、エピソードを聞いたあと、その話を紙に書き取りたいとクライアントに告げて、クライアントがもう一度エピソードを語り、治療者はそれを書きとる。その過程で、エピソードは最初に言ったのとは違う形で語り直されることが多い。どうしてクライアントはエピソードを語り直すかという、2つの理由があって、ひとつは相手にわかるように、ひとつは自分にわかるようにだろう。

相手にわかるように語り直すということは、私的 **private** な言葉から共通 **common** な言葉に語り直されるということだ。ここだけでなく、チューリッヒ・シートでは、「私的なものから共通のものへ」むかう語り直しがたえずおこる。このことがすでに共同体感覚の育成である。

○観察自我の育成

自分にわかるように語り直すということは、アドラー心理学の用語ではないが、自分を観察する自分、観察自我 **observing self** ができることだと考えていいだろう。奇妙なことであるが、人は自分が語っていることをよく知らない。それはおそらく言語が一次元であって、いま口から出ていることは意識しやすいが、それが先ほど言ったこととどういう関連があるのかは、反省的精神を働かせないとわからないからではないかと思う。書きとられるために自分が言ったことをもう一度考えてみるということは、自分が語ったことを外からもう一度見直すということである。つまり反省的精神を働かせなければならない。こうして、まったくの主観から抜け出して、他者と共通した視点で自分のことを見るのである。これもまた共同体感覚の育成である。

○立体的な自己観察

エピソードを書きとったら、それをシートAで、「世界・人々・私の行為」の3つの欄に振り分けて整理する。紙の上にただ書きとっただけのエピソードはまだ一次元であって、最初の一文字から最後の一文字まで直線上に並んでいる。それをシートAの3つの欄に書き分けたとき、エピソードは二次元に配列される。そうすると、各欄を縦に読むこともできる。すなわち、「世界」に起こったできごとを順に追ったり、「人々」に起こったできごとを順に追ったり、「私の行為」を順に追ったりできる。そのことで、クライアントは自分が語ったことの意味をもうすこし理解するかもしれない。あるクライアントは、相手のすることばかり気にして自分がまったく行為していないことに気づくかもしれないし、別のクライアントは自分のすることばかり気にして相手の反応をまったく見ていないことに気づくかもしれない。これも「私的なものから共通のものへ」の語り直しのひとつだと考えることもできる。

○主観的なものから共主観的なものへ

さらに、書きとられたエピソードをチューリップ・シートに転写するとき、事実と意見を分離して事実だけを書きとることが多い。あるいは、すべてを書いておいて、あとで事実と意見を区別するのもよい。意見というのが、思考であれ感情であれ、私的なもの主観的 **subjective** なものであるのに対して、事実は、共通のもの共主観的 **co-subjective** なものである。さらに事実だけを取りだしてシートAに書く操作は、クライアントにしかわからない側面を除いて事件を「舞台に乗せて」見てみたいからである。そうすることで、クライアントは新しい見方を獲得するかもしれない。

このようにして、私的なものから共通のものに、あるいは情的なものから論理的なものに、あるいは主観的なものから共主観的なものに向かう流れがひとつある。

○意味づけの相対化

シートAにエピソードを書きとったあと、パーソナル・ストレンクス **personal strength** を問いかける。これは、それまで気づかなかった肯定的な能力に気がついてもらうためもあるが、一方では、それまでの意味づけから少しでも離れられるように援助しているということでもある。最初にエピソードを語った時点では、クライアントは出来事に対してある意味づけをもっていた。その意味づけは、おそらくそれまでも同じように、その出来事に対してつけられていたと思われる

る。そのような固定的な意味づけを、事実と意見を分離することでもっていったん「カッコに入れ」、その上でパーソナル・ストレンクスを考えることで、同じ事実に対して他の意見、すなわち他の意味づけも可能であることに気がついてもらおうとしている。

そうしてから、シートBであらためて事実に対する意見として、思考や感情を聞くのであるが、それまでの操作によって、最初にエピソードを語ったときとは違う種類の思考や感情が語られるかもしれない。アドラーが言うように、「ものごとには違った側面がある」のであって、ただひとつの語り口だけが存在するのではない。クライアントは従来、事態をただひとつの語り口で語ってきた。そう語っても問題は解決しかなかったわけだ。だから、違う語り口を見つけることが、問題解決のためにどうしても必要なのだ。

○原因論から目的論へ

同様に、シートBで「願い」を聞くのは、原因論的な視点から目的論的な視点へ、あるいは問題志向的な考え方から解決志向的な考え方への語り直しを援助するという意味もある。原因論も目的論も、問題志向も解決志向も、すべて意味づけであって事実ではない。しかし、ある意味づけは問題解決に適しており、ある意味づけは適していない。チューリッヒ・シートでは、一貫して、問題解決に適した意味づけをクライアントがもてるように援助している。

事実に対して唯一の正しい意味づけがあるわけではない。クライアントが現在もっている意味づけの他に、問題解決により適した意味づけがあれば、それにおきかえてもよい。しかし個人は、しばしば自分の意味づけを唯一可能な意味づけであると思い込んでいる。チューリッヒ・シートは、クライアントがそこから脱却し事実に対してより柔軟に意味づけして問題が解決できるように援助しようとしている側面もある。

○言語を共有する

このようなプロセスを通じて、クライアントが語ったことを、治療者は次第に理解できるようになる。もっともそれは、最初にクライアントが語った、書きとる前のエピソードを理解するという意味ではなく、チューリッヒ・シートを記入する過程で、クライアントと治療者が言葉の意味を共有していくのである。それにつれて、クライアントが語る語り口も内容も少しずつ変化してゆく。

構築主義以前には、心のなかにあるイメージなり話なりがあって、それを言葉に写して語っているのだと考えられていた。しかし、そうではなくて、言葉が先にあって、そこから心のなかのイメージなり話なりができてくると考えられるようになった。すなわち、どこかに隠れている「ほんとうの話」を発見するのではなくて、話をつねに語りによって作りだされていくのである。このようにして問題全体が共主観的に共有できるようになる。

○成熟した視点を獲得する

このようなプロセス全体を通じて、成熟した視点でもって問題を再検討し、さらにその問題を作りだしている構造、すなわちライフスタイルを再検討したいのである。ライフスタイルは、前述したように、幼児期の劣等感とその過補償であり、幻想的な恐怖心にもとづく反復強迫 **repetition compulsion** であるにすぎない。それとは別の語り方を獲得することで、より成熟した適応的な行動の方法を獲得したいのである。その方法が成功すれば、すなわち社会の物語の中でよい形で

了解されれば、それは新しい冗長性となって、新しいライフスタイルを形成することになるであろう。

○共同体感覚の育成

アンドリエッセンスは、パーソナル・ストレンクスはすべての人が持っているが、共同体への貢献は誰でもがしているわけではないと言う^[14]。パーソナル・ストレンクスを自分自身の利益のためだけに用いることもできるのである。それを共同体への貢献のために用いなければならない。上述の操作はすべて、共通感覚 *common sense* の育成ではあっても、かならずしも共同体感覚の育成ではない。しかし、これらの操作を丁寧におこなってから、「あなたの力をどうすれば人々のために使うことができるでしょうか？」と問いかけることで、クライアントは共同体への貢献を含む物語を語り始めるのである。

もともと、共同体感覚は、1918年にアドラーがはじめて提唱したときと同じように、今でも扱いの難しい思想的ないし宗教的な概念である。そもそも共同体感覚とはなにであるか、また心理療法を通じて共同体感覚をどのように育成するかについては、あまりにも多く書くべきことがあるので、稿をあらためて詳述したいと思う。今はただ、「あなたの力をどうすれば人々のために使うことができるでしょうか？」という質問を、問題の共有がじゅうぶんにできた時点でクライアントに問うてみるのが、チューリッヒ・シートにもとづく治療の最後の仕上げであると言うだけに留めておく。

4. チューリッヒ・シートの使用上の注意点

ここで、チューリッヒ・シートの「切り売り」について付言しておく。チューリッヒ・シートの紹介以来、その部分だけを切り出して、「事実と意見を分離するワーク」だの「パーソナル・ストレンクスを見つけるワーク」だの「よい願いをみつけるワーク」だのをすることが見受けられる。私はこれに賛成ではない。そういうやり方は、こちらの物語、いわゆる「アドラー心理学的考え方」や「アドラー心理学的生き方」、を相手に押しつける危険がある。チューリッヒ・シートの意義は、そういう物語の押しつけから脱却することであるのに、それがまたもや物語の押しつけの道具にされてしまったのでは、なにもならない。

また、ライフスタイル分析から切り離してシートAとシートBだけを使って、いわゆるグランドデザイン2 (GD#2)^[15]のカウンセリングを行うというようなことも見かけるが、これも私は賛成しない。意味は文脈の中で決まるのであって、語り直しによるライフスタイル分析という文脈を離れた場所でチューリッヒ・シートの部分を使用することは望ましくないと考えている。

部分を取りだすこと自体がいけないと言っているのではなくて、物語や構造や語り直しということについての理解なしに、アドラー心理学の物語の押しつけのための道具として部分が使われることを悲しんでいるのである。チューリッヒ・シートは洗脳の道具ではなくて、脱洗脳(=脱構築)の道具なのである。そのことがしっかり理解されたうえであれば、部分だけをとりだして使うこともできないことはないと思うが、私にはまだ具体的な方法の見当がつかない。

5. おわりに

ヨーロッパ、なかんづくスイスのアドラー心理学は、いま急速に変貌しつつあると思う。チューリッヒ・シートを使ったライフスタイル分析法は、あるいは過渡的なものであって、さらによい方法が開発されるかもしれない。今後とも、できるかぎり文献を調べ、機会があれば外国での学会や研修会に参加して、新しい動きを学び取って紹介していきたいと思っている。

文献

- [1] 野田俊作：ライフスタイル分析の新しい方法（1）. アドレリアン 21(1): 1, 2007.
- [2] 野田俊作：ライフスタイル分析の新しい方法（2）. アドレリアン 21(2): 113, 2008.
- [3] Bateson, G.: *Steps to an Ecology of Mind*. The University of Chicago Press, Chicago, 1972, pp. 412-413. (G・ベイトソン, 佐藤良明訳：精神の生態学. 新思索社, pp.541-542.)
- [4] Levi-Strauss, C.: *Structural Anthropology*. Basic Books, New York, 1963, p.179. (C・レヴィ＝ストロース, 荒川幾男他訳：構造人類学. みすず書房, p.304.
- [5] 野田俊作：多重人格モデルのアドラー心理学. アドレリアン 15(3): 197, 2002.
- [6] 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, 2007.
- [7] Oberst, U.E. and Stewart, A.E.: *Adlerian Psychotherapy*. Brunner-Routledge, New York, 2003.
- [8] Watts, R.E.: *Adlerian, Cognitive, and Constructivist Therapies*. Springer, New York, 2003.
- [9] Bruder, K.-J.: Die Erfindung der Biographie im therapeutischen Gespräch. *Z.f. Individualpsychologie*, 21, 313 1996.
- [10] Brunner, R.: Was bleibt vom "Gemeinschaftsgefühl" unter dem Blickwinkel von Systemtheorie und Konstruktivismus? *Z.f. Individualpsychologie*, 23, 225, 1998.
- [11] Mosak, H.H.: The Psychological Attitude in Rehabilitation, In *On Purpose*, Alfred Adler Institute of Chicago, 1977, pp.52-54.
- [12] Ansbacher, H.L.: Individual Psychology. In Silvano Arieti ed.: *American Journal of Psychiatry*, Basic Books, New York, 1974, p.793.
- [13] Adler, A.: *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Harper, New York, 1956, pp.115-116.
- [14] 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.
- [15] 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, 2006.

更新履歴

2013年5月1日 アドレリアン掲載号より転載