

アプローチについて (前編)

～アプローチの進め方～

柿内邦博 (福岡)

要旨

キーワード :

0. はじめに

これから、前編・後編とに別けて、2008 年から実験しておりますアプローチ^[1]について述べさせていただきます。前編では、アプローチの具体的な進め方について、わたしの試行錯誤に基づく経験から述べたいと思います。そして、後編では、アプローチで行われていることは何かということについて、ライフスタイル論の観点から考察したいと思っています。

前編の本稿では、最初に、アプローチの開発の目的について述べます。次に、アプローチが行われる場であるグループについて若干述べた後、アプローチの具体的な進め方について述べさせていただきます。

1. アプローチの開発の目的

アドラー心理学にとって、ライフスタイル、すなわち、人間は劣等感を補償するために優越追求しているということは、人間理解の根本ですから、自分のライフスタイルを知るといことはとても重要なことです。

特に、自助グループにおいて、事例提供者は自分自身ではそれとは気づかぬまま不合理な目標追求の仕方をしているために、同じようなトラブルが繰り返し繰り返し話題となることがあります。このような場合に、事例提供者が自分のライフスタイルについて何らかの洞察が得られるような援助のやり方があれば有益だと考えられます。

それで、2007 年秋から地元福岡の自助グループの協力を得て試行錯誤を続け、自助グループにおいても実行可能なライフスタイルを分析するやり方として、2008 年に福岡他各地の自助グループ、有資格者のみなさん、そして、野田指導者の協力を得て、現在のアプローチが開発されました。開発の経緯からもうかがわれるとおり、アプローチには、グループ全体での作業を通じて事例提供者のライフスタイルを発見するというとてもユニークな特徴があります。

2. アプローチが行われる場について

アプローチが実際に行われる場であるグループについて、参加者個人の面からとグループ全体の面から述べます。

(1) アプローチが想定している参加者像

アプローチが想定している参加者像には、開発の経緯が色濃く反映しています。

- ①日常生活の中で実践していること。
- ②ライフスタイルということについてある程度の理解があること。
- ③自助グループに参加していること。

以下、それぞれについてわたしの意見を若干述べさせていただきます。

①日常生活の中で実践していること

次の「3. アプローチの進め方」の中で詳しく述べますが、アプローチにおいて最も重要な過程は、ブレインストーミングと見出しづけです。特に、ブレインストーミングにおいては、様々な、ある場合には、とんでもないと思われるようなアイディアも含めて多種多様なアイディアを出してもらうことが大切です。それには、アドラー心理学の実践を通じて、これはアドラー心理学らしくないと思われるようなことでも許容する「寛容とユーモア」が備わっていないとうまく行きません。

②ライフスタイルということについてある程度の理解があること

『後編』で述べますが、アプローチでは、結局、事例提供者のライフスタイルを発見しようとしています。ですから、参加者には、アドラー心理学がライフスタイルという用語を使って、人間をどのように理解しているかということについてのある程度の理解があることが望まれます。

③自助グループに参加していること

これも『後編』で述べたいと思っていますが、ここでは、アプローチは、アプローチ及びアプローチ後のフォローアップを通じて、事例提供者も参加者も、そして、自助グループ全体も成長していくことを期待しているということを指摘させていただきたいと思います。基本的には、アプローチは自助グループが丸ごとアプローチに参加しているという前提で設計されています。

(2) アプローチが行われるグループについて

①規模

経験的に、リーダーを除いて 10 人±4 人くらいが適当な規模だと思われます。理由は2つあって、ひとつは、ブレインストーミングが有効に行われる規模としてそれくらいが適当であるということ。もうひとつは、これはリーダーの熟練によることも大きいと思われませんが、リーダーは、事例提供者のみならず、メンバーそれぞれの行動に気を配りながら、メンバーそれぞれが自分のライフスタイルについて、何らかの洞察を得られるような援助ができる規模がこれくらいだろうと思っていること、です。特に、後者について、次の「3. アプローチの進め方」で述べるとおり、それだけの材料と時間とがアプローチには十分ありますので、この機を逃す手はないよう

に思われます。

②構成

グループのメンバー全体の半分くらいはいつも自助グループに参加されているよく見知った者同士であることが望ましいと思われます。それは、アプローチでは、グループでの作業を通じてライフスタイルを発見しようとするからです、お互いに「あなたはこういう人よね」ということがなんとなく意識されている者同士の方がアプローチそれ自体もやりやすいですし、自助グループにおけるフォローアップにも役立つだろうと思います。

③子どもの参加

子どもの参加は、ライフスタイルということについて特別な関心がない場合、子どもにとってアプローチは退屈な時間以外の何ものでもないように思われます。しかしながら、もし、彼ら／彼女らが関心を示せば部分的にも参加してもらうことはいいことだとわたしは考えます。特に、ブレインストーミングの時に、彼ら／彼女らが出してくれるアイデアはとても貴重であることが経験的にわかっています。

3. アプローチの進め方

これから、アプローチの実際の進め方について述べます。

(1) 早期回想の聴取と段落分け

早期回想の聴取から段落分けまでは、事例提供者とリーダーとのやりとりで進んでいきます。

①早期回想の聴取

事例提供者から早期回想をお話ししていただきます。話し残しのないように過不足なくお話を伺います。そして、それを「書き取らせていただきますので、もう一度お話ししていただけますか?」とお願いして、書き取らせていただきます。

書き取らせてもらった早期回想について、事例提供者と、例えば「先ほどはこんなふうにおっしゃっていましたが」とか「先ほどはこうおっしゃっていましたが、それは書き加えなくていいですか?」など、確認をして、必要に応じて加筆・修正を行います。

②段落分け

確認が済んだ早期回想について、事例提供者が意味のまとまりだと考える段落毎に文章を区切って行きます。経験的に、概ね 10 段落前後が目安となるように思われます。それ以上、細かく段落分けを行っても、あまり結果に影響はないようです。逆に、段落が少なすぎるとうまくいきません。

ときどき、事例提供者が段落分けの場面でどう区切ったらよいのか途方に暮れておられる場合があります。そのような場合には、

- (i) 状況についての説明
- (ii) それからどう感じたか、どう考えたか

(iii) それで、どうしたかを、目安にしてリーダーからも段落分けの提案を行います。

段落分けが済んだらメンバー全員で手分けして段落毎に1枚のカードに書き写して横に並べます(図1参照)。この作業から最後まで、メンバー全員が参加します。

(2) “I feel ～. Because ～.”

ここである工夫をいたします。それは、事例提供者と早期回想との間に距離を取って、これから行う作業が円滑に進むような工夫です。例えば休憩を入れる。次のような宣言、すなわち、「さて、今までのことはみなさん忘れて下さいね。今、みなさんの目の前に並んでいるのは、先日発見された、明治の終わりに〇〇県××村の古老が語ってくれたお話なんだそうです。で、もうずいぶん昔の話なので、何についてお話なのか、ご覧のとおり、わかりません。それをこれからみんなで見つけていきたいと思います」をする、などを行います。

一番上に横に並んでいる段落分けされた早期回想それぞれについて「それからどう感じるか(I feel ～.)」「それはどうしてか(Because ～.)」ということを一枚のカードに書いて、縦に並べていきます(図1参照)。段落分けされた早期回想それぞれのカードについて、メンバーさんが一人一枚書いて行っても縦に10個以上のカードが並ぶこととなります。わたしは、あるひとつの段落の早期回想について、10個以上のカードが作られることを目安にしています。

ここで行われていることは、一種のブレインストーミングです。ブレインストーミングについて、メンバーさんがご存じなかったり体験がなかったりする場合があります。ブレインストーミングは、いろいろなアイデアを出すための方法で、以下の4つのルールがあります。

ここで行われていることは、一種のブレインストーミングです。ブレインストーミングについて、メンバーさんがご存じなかったり体験がなかったりする場合があります。

ブレインストーミングは、いろいろなアイデアを出すための方法で、以下の4つのルールがあります。

- ①思いついたことはどんなことでも言っていい
- ②誰かのアイデアを批判したり否定したりしない
- ③誰かのアイデアの尻馬に乗ることも歓迎
- ④とにかく質より量

どれだけ多種多様なカードが作られるかが、アプローチが成功するかどうかの大切なポイントのひとつです。ですから、メンバーさんからあまりカードが出てこないようだと、リーダーは、メンバーさんの「アドラー心理学らしく考えよう」とする姿勢をいったん棚上げにしてもらう工夫をしなければならないかもしれません。例えば「明治の終わりだから旧幕時代の武家の娘さんだったら……」と言ってみたり、実際、リーダーも「坂本龍馬だったらどうだろう」などと言ってその人らしい口調でカードを書いてみたりしてメンバーさんにこんなことを書いてもいいんだ、と納得してもらう必要があるかもしれません。



図1

なお、リーダーは、メンバーそれぞれの様子やメンバーそれぞれがどのようなカードを書かれるのかなどを通じて、彼ら／彼女らの個性を把握して、それぞれのメンバーさんに合った勇気づけを行っていきます。

(3) グループ分けと見出しづけ

もうアイディアは出尽くしたとメンバーさん全員が感じられるようになったら、次に、グループ化と見出しづけを行います。

① グループ化

段落分けされた早期回想それぞれから得られたたくさんの「I feel ～ .」「Because ～ .」カードの列の中から、リーダーは無作為にある一列を指定して、メンバーさんに「Because ～ .」に注目して、直感的に似ているもの同士を集めてみてくださいと指示します(図1参照)。直感的にグループ分けすることが大切ですので、リーダーは、この過程では時間をかけずに次々とさっさとやっていこうとメンバーを促します。どこのグループにも入らずにカードが単独のまま残ってしまうことはかまいません。

何をどう分類するかは、その人のライフスタイルそのものです。ということは、グループ化の過程では、なるべく、メンバーそれぞれのライフスタイルの影響を受けないようにすることが求められます。そのため、無作為に列を選んで、直感を強調し、メンバーそれぞれが(時間をかけて)考え込まないようにする工夫が求められます。

② 見出しづけ

すべての列についてグループ化が終わったら、再度、無作為に列を選んで、グループになっているカードに新しい見出しをつけます。

見出しをつける過程は、直感的にひとつのグループとして集められたカードの間にどこかつながっていることを見つけるという言語化＝論理化の過程です。リーダーは、メンバー全員で直感的にこれらはひとつの仲間だよね、と思って集められたグループなのだから、必ず、何かつながっているところがあるはずだ、と思って、みんなでつながりを見つけようと働きかけます。

メンバーさんは、それぞれ、直感から一転して論理的に推論してうんうん頭を悩ませながら全員で話し合って新しい見出しをつけていきます。リーダーは、新しくつけられる見出しが、次の3つの条件を満たすようにさらに検討を促します。

- (i) 単語や体言止めは厳禁(例：「家族に関すること」などの見出しはうまくいかない)
- (ii) 2語文以上の文章にする(例：「何はどうした」「どんな〇〇は××だ」)
- (iii) 肯定的な文章にする(例：「AがなければBできない」ではなく「CがあるときわたしはDだ」)

(4) 見出しの並び替え

見出しをつけ終わったら、今度は、ある見出しに注目して単純に両隣の見出しと見比べて、論

理的に筋が通るように見出しの横の並び方＝行を検討します。論理的に筋が通るとは、見出しと見出しとの間に適切な接続詞を補えば、文章として成り立つということです。

このようにして論理的に筋が通った見出しの行のことを、アプローチでは「メタ文」とよぶことにします（図2参照）。



図2

(5) シェアリング

アプローチでは、事例提供者のライフスタイルを発見することを目的としています。しかしながら、発見されたライフスタイルを事例提供者が受け入れられるかどうかはわかりません。もちろん、発見されたライフスタイルがまったく見当違いの場合も考えられます

アプローチによって発見された事例提供者のライフスタイルの候補について、それを事例提供者が受け入れられるかどうかということよりも、わたしは、それらが現在の問題と関連づけられるかどうかということの方を気にしています。

また、作業の過程で、特に、「I feel ～ .Because ～ .」のカードを書いている場面で、多くのメンバーさんは、自分が同じようなことばかり書いていることに気がつかれます。すなわち、自分のライフスタイルについてある洞察を得るきっかけをつかまれるようです。さらに、多種多様な「I feel ～ .」「Because ～ .」カードを眺めることによって、自分の「I feel ～ .」「Because ～ .」がとてもユニークで、しかも、かなり決まり切っていることに気がつかれます。

(6) 休憩について

(1)と(2)の間、そして、(2)と(3)の間には、わたしは必ず休憩を入れるようにしています。それは、それぞれ前の作業と後の作業とでは性質が異なるので、明確に区切りを入れたいからです。しかしながら、(3)から後では、わたしは、何回か休憩の提案をしますが、メンバーさんから「一気にやってしまいたい。」としばしば却下されます。確かに、(3)以降の作業中に休憩を入れると、休憩後流れが戻るまでにちょっと時間がかかることが経験的には多いように感じられます。

4. まとめ

『前編』の本稿では アプローチの進め方という形式の面から述べさせてもらいました。アプローチについて形式の面からの特徴は以下のとおりです。

- (1)参加者として、既にアドラー心理学を学ばれ実践されている人（「ベテラン」と呼称します）を想定している。
- (2)自助グループが活動していることを前提としている。
- (3)メンバー全員が参加し、発見することを重視している。

(4)メンバーは、それぞれの作業において、自分のライフスタイルについて何らかの洞察するきっかけをつかむことが出来る。

(5)リーダーは、ベテランの「アドラー心理学らしく考え」ようとする姿勢から距離を取れるように働きかける。

(6)リーダーは、事例提供者が早期回答と現在の出来事とを関連づけられるように働きかける。

『後編』では、ライフスタイル論の観点からアプローチの検討を行います。『後編』の検討から、アプローチが、事例提供者のライフスタイルを発見するためにこのような形式に発展してきたということをご理解いただけるだろうと思います。

(註)

[1] APPROACH (Adlerian's Practical Program for Reviewing Opaque and Arcane CHOICES)

<参考>

川喜田二郎：発想法。中公新書，1967.

更新履歴

2013年5月1日 アドレリアン掲載号より転載