

エピソード分析

野田俊作 (大阪)

要旨 : エピソード分析の新しい方法を開発したので紹介する。エピソードを聴取した後、従来は感情を尋ね、ついでその理由を尋ねて劣等感を導き出し、その補償として仮想的目標を推量し、劣等感と仮想的目標をつなぐものとして方法(対処行動)を考えていた。今回開発した方法では、最初に対処行動を探し出し、それに対応するライフタスクを特定し、次にライフタスクの理想的解決像として仮想的目標を推量する。こうすることによって、従来日本語を使うと難しかったエピソード分析が容易におこなえるようになった。そのようにして仮想的目標を特定した後、それが協力的なものであるか競争的なものであるかを話し合うことを通じて、共同体感覚を育成することもできるし、また相手役の仮想的目標を推量することで他者への共感性を高める訓練もできる。

キーワード : アドラー心理学、臨床、エピソード、対処行動、私的感覚

Summary : A new method for episode analysis is introduced. Traditionally, after listening an episode, to determine the inferiority feeling, the feelings of a client and consequently the reason of the feelings are asked. The fictional goal is guessed as compensation of the inferiority feelings. In the new method, a coping behavior is determined at first, then the life-task is specified, and the fictional goal is guessed as an ideal solution for the life-task. This method is suitable to the Japanese language and culture. After determining the fictional goal, community feeling is developed through discussing whether the goal is co-operative or competitive. The fictional goal of the antagonist can be guessed if necessary, and this is often useful to help the client to develop the ability of compassion.

Keywords : Adlerian psychology, Individual psychology, episode, coping behavior, private sense

0. はじめに

従来、ライフスタイル分析などで使われるエピソードの分析には、ドライカース以来使われている、1) 感情を尋ね、次いでその理由を尋ねて、そこから劣等感 (inferiority feelings) を導き出し、2) その補償として仮想的目標 (fictional goal) を推量し、3) その間をつなぐものとして方法 (method) を考える、というやり方が一般的だった。しかしこの方法は、日本語でおこなう場合、きわめて難しい。そこで、1) 対処行動 (coping behavior) を見つけだし、

2) そこからライフタスク (life-task)を探し、3) その両者から仮想的目標を推量する、という方法を開発した。さまざまな機会にこの方法にもとづいてエピソード分析の演習をしたが、多くの人にとって扱いやすい方法であるようなので、簡単にその考え方ややり方を紹介しておく。

1. 対処行動

エピソードを聴取した後、まず対処行動を探す。対処行動とは、問題だと感じている事態（ライフタスク）を解決することを目的にしておこなわれる行動のことだ。ひとつのエピソードの中にプロタゴニストの行動が2つ以上ある場合には、もっとも事態の展開に意味のある行動を対処行動と考える。多くの場合は、もっとも陰性感情の強い部分でおこなわれる行動であるが、かならずそうだというわけでもない。

たとえば、次のようなエピソードがあるとす。なお、事例はすべて私が創作した架空のものである。

子どもがいつまでもテレビを見ていたので、「宿題はないの?」と言いました。「あるけど、この番組を見てからする」と言うので、「この番組が終わったらテレビを消して宿題をしてね」と言いました。ところが、その番組が終わると、次の番組を見るんです。「テレビを消して宿題をなさい」と言うと、「この番組を見たら必ずするから」と言います。「ダメ」と言ってテレビを消しました。子どもは怒って「そんなことするんだったら、宿題はしない」と言いました。私は困ってしまって、「宿題をしなくて困るのはあなたよ。とにかくテレビは終わりです」と言いました。子どもは怒って部屋に入ってしまった。宿題はしたのかしていないのか知りません。

プロタゴニスト（母親）の行動は

1. 「宿題はないの?」と言った。
2. 「この番組が終わったらテレビを消して宿題をしてね」と言った。
3. 「ダメ」と言ってテレビを消した。
4. 「宿題をしなくて困るのはあなたよ。とにかくテレビは終わりです」と言った。

の4つあるが、このうちのどれをとるかを考えなければならない。実は、どれをとっても、仮想的目標は同じだと考えられる。なぜなら、ひとつのエピソードはひとつの目標に向かう物語だからだ。しかし、どれをとるかで、分析のやりやすさは違ってくる。もっとも劇的な動きがあるのは、3の『『ダメ』と言ってテレビを消した』だと思われるので、ここではそれを対処行動だと考えることにしてみる。

2. ライフタスク

その対処行動がどんな問題を解決しようとしているかということ、その寸前に起こったことだ。すなわち、「テレビの番組が終わったら宿題をすると子どもが言ったのに、終わっても続けてテレビを見ていて宿題をしない」ということだ。プロタゴニストは、このアンタゴニスト（子ども）の行為を不快に感じていて、解決したいと望んでいる。これを、対処行動が解決しようとしてい

るライフタスクであると考えてる。

従来の方法では、ライフタスクに向かいあったプロタゴニストの感情と思考から劣等感を考えていたので、劣等感の主語は「私」であったが、今回紹介する方法では、ライフタスクはアンタゴニストの行為であると考えているので、ライフタスクの主語は「彼（彼女）」になる。

3. 仮想的目標

対処行動とライフタスクはエピソードの中で語られているが、仮想的目標は語られない。なぜならそれはプロタゴニストの心の中にあるものであって、現実には起こった出来事ではないからだ。

この事例において仮想的目標とは何だろうか。子どもに宿題をさせることだが、もっと具体的に考えてみるために、プロタゴニストに質問してみる。

カウンセラー（以下C）：あなたが「ダメ」と言ってテレビを消されたとき、子どもさんがどのように反応されることを望んでいましたか？

プロタゴニスト（以下P）：素直に宿題をすることです。

C：素直にというのは、具体的にいうと、どういうことですか？

P：ふくれたりしないで、さっさととりかかることです。

C：もうちょっと理想的なことを言えば、どうなりますか？

P：理想的なことですか？ 「はい」って言ってさっさととりかかるとか。

C：たとえば、「わかった。ぼくが間違っていた。ちゃんと宿題をします。意思の弱いぼくのために、テレビを消してくれてありがとう」なんてどうですか？

P：あはははは。でも確かに、そういうイメージは持っていますよね。

C：実現しますかね？

P：子どもはそんなこと言いませんよね。でも、私は心の中では、なんだかそんなことを願っているみたい。

C：言葉で言うとどうなりますかね？

P：「約束を守って素直に勉強する」かな。

C：それがあなたの理想ですか？

P：そうですね、勉強もしてほしいけれど、それよりも約束をきちんと守ってほしいです。

C：じゃあ、「約束をきちんと守る子どもである」というのが理想ですか？

P：そうですね。

こうして、話し合いの中で仮想的目標を見つけ出す。

仮想的目標は以下のような特徴があると考えられる。

1. ライフタスクの主語と同じ主語を持っている。すなわちアンタゴニストを主語としている。
2. プロタゴニストの理想イメージであり、それが実現するとプロタゴニストは喜びなどの陽性感情を感じる。
3. 「否定的な出来事が無くなる」というのではなく、「肯定的な出来事が起こる」というイメージである。

西洋哲学の用語を使うならこれは簡単で、事実判断ではなくて当為判断であるということだ。

西洋語では現状はどうであるかを「～である」で、理想としてはどうあるべきかを「～であるべき」で、動詞の用法で明確に区別して言いあらわす。たとえば、英語では事実判断は "be" で、当為判断は "should be" で言いあらわされる。しかるに、日本語はそういう区別をしない。それで、アドラー心理学でいうところの「相対的マイナス」や「相対的プラス」をうまく言葉で言いあらわすことが難しい。

私の方法は日本語の特性に即して、感情からではなくて対処行動から出発するし、自分を主語とした当為判断 "I should be" ではなくて、アンタゴニストを主語にしてその理想状態を探しだそうとする。たとえば「子どもが約束をきちんと守る」というようなことだ。

4. 私的感覚

個人は私的な価値観にもとづいて判断し行動している。それを私的感覚 (private sense) と呼ぶ。私的感覚の否定的な側がある事態をライフタスクであると認識させ、肯定的な側が解決目標としての私的感覚を与える。

実務上は、仮想的目標を記述する言葉をそのまま使って私的感覚を記述しておくのが便利である。たとえば「子どもが約束をきちんと守る」という言い方を、仮想的目標にも私的感覚にも使っていていいと思う。

もっとも、ライフスタイル分析をしようとする場合には、私的感覚をもうすこし一般的な言い方に変えておいた方が便利である。そのために、主語を「人は」などの一般的な代名詞に置き換えて考えるとよい。たとえば「人は約束を守らなければならない」というようなことだ。その「人」の中には、プロタゴニスト自身も含まれていることを確認する。

C: 「約束をきちんと守る」というのが大切なことだと思っておられるんですね。子どもさん以外の人についても、そんな風を感じられますか？

P: 子どもであれ誰であれ、約束は守ってほしいですね。

C: ご自身でも、約束は守って暮らそうと思っておられますか？

P: ええ、それは心がけています。

C: 「人は約束を守って暮らさなければならない」というのが、あなたの信念なんですね。

こうすれば、西洋の伝統的なエピソード分析と同じ結論に達することができる。

5. 協力と競合

仮想的目標は、ある場合には協力的であり、ある場合には競合的である。競合的というのは、プロタゴニストとアンタゴニストの関係が競合的であるという意味であり、どちらが正しいか間違っているか、善い人か悪い人か、美しい行為をしているか醜い行為をしているか、上か下か、勝ちか負けか、などを決めようとしている状態である。

目標が競合的である限り、問題はそのままでは解決しない。そこで、競合することをやめて、協力的な目標を探さなければならない。

C: あなたは、子どもさんがテレビを見続けることについて、いいことだと思っ

いことだと思っていますか？

P：間違っています。よくないことです。

C：そのことを子どもさんに教えたいですか？

P：教えるべきだと思います。ああいう生活態度は反省してもらいたいです。

C：子どもさんは喜んで学ばれるのでしょうかね？

P：喜ばないでしょうね。

C：子どもさんが喜ばれないとすると、子どもに反省させるという目標は、うまく達成できないかもしれませんね。

P：では、どうすればいいんでしょうか？

C：ところで、子どもさんは宿題はしたくなかったんでしょうか？

P：したくないことはないと思います。ただ、もうすこしテレビを見たかったです。

C：子どもさんはテレビを消して宿題をすべきだと思っているけれど、でもつい先延ばしにしてしまっているということでしょうか。

P：そうだと思います。

C：じゃあ、子どもさんは、自分でも、これはいけないなどは思っているかもしれませんね。

P：思っているかもしれませんね。

C：そうすると、子どもさんがテレビを消して宿題をする決心ができるように協力する方法を見つければいいわけですね。

P：そうですね。

C：どういう風に言えば伝わるでしょうね？

P：「ほんとうは、早くテレビを消して宿題をした方がいいと思っている？」って尋ねるのはどうかな。

C：それはいい考えかもしれません。そうおっしゃると、子どもさんはどう言うのでしょうか？

P：あの子だと、「思っているけど」って言うと思います。

C：子どもさんがそう言うと、あなたはどうおっしゃいますか？

P：ううん、ちょっと思いつきませんね。

C：たとえば、「自分でテレビを消しますか、それともお母さんが消しましょうか？」などというのはどうでしょうか。

P：ああ、それ、面白いですね。

まず協力的な目標を見つけ、それに向かう代替的な行動を見つける。そのためには、アドラー心理学全般についての広い知識が必要である。アドラーやドライカース等の著作を読みこんで、さまざまの考え方ややり方を身につけておく必要がある。

はじめからプロタゴニストが協力的な目標を持っていたとしても、目標が達成できるとは限らない。それは、対処行動が不十分だからである。たとえば次のようなことだ。

子どもが算数がわからないので聞きに来たんです。見てやっていると、いつも同じ繰り返し上がり間違いですね。それで、「これ、さっきも同じ間違いをしたでしょ」というと、子どもは「わからない」と言って泣きだしてしまっただけです。

「これ、さっきも同じ間違いをしたでしょ」というプロタゴニストの対処行動の仮想的目標は、「子どもが繰り返し上がりのある計算の仕方がわかるようになる」というようなことだから、協力的な目標だと見てもよい。しかし言い方が適切でなかったため、子どもは勇気をくじかれてしまっ

た。

C：あなたは子どもさんに何を伝えたかったんですか？

P：繰り返しをわかれば間違わないで計算できるということです。

C：けれども、「さっきも同じ間違いをしたでしょ」という言い方では、そのことはちゃんと伝わらなかったみたいですね。

P：そうですね。

C：何を学んでもらいたいんですしたっけ。

P：「繰り返しをちゃんとすれば正しい答えになるよ」ということです。

C：じゃあ、感情的にならないで、そのようにおっしゃったらどうでしょうね。

P：なるほどね、そう言えば子どもは傷つかないかもしれませんね。

一般に、協力的な目標である場合には、それを言語化して、感情を交えないでそのまま伝えれば、よい代替行動になることが多い。

6. 相手の仮想的目標

場合によっては、アンタゴニストの仮想的目標について推量することが有益であることがある。プロタゴニストの場合とまったく同様に、最初に対処行動を見つけだし、それに対応するライフタスクを同定してから、仮想的目標を推量するのであるが、プロタゴニストの場合とただひとつ違うのは、仮想的目標についての推量が正しいか正しくないかを確認する方法がないことであり、仮想的目標はあくまで推量に留まる。

この方法のひとつのメリットは、プロタゴニストがアンタゴニストの心の動きをより正確に知ることができるようになることである。

炊事をしていると、子どもが来て、「お手伝いする」と言ってお皿を出そうとして、間違っ一枚落として割ってしまったんです。「気をつけなくちゃダメじゃないの」と言うと、「だってわざとじゃないんだもん」と言って泣き出してしまいました。「もういいわ、あっちへ行って」と言って、子どもを追い払ってしまったんですけど、後から思うとかわいそうなことをしたなと思って。

というエピソードがあったとする。

C：お皿を割った子どもさんは「だってわざとじゃないんだもん」っておっしゃったんですね。

P：そうです。

C：あなたのどういう言い方に対しておっしゃったんですしたっけ。

P：「気をつけなくちゃダメじゃないの」って言ったからでしょうね。

C：子どもさんは、あなたが「気をつけなくちゃダメじゃないの」とおっしゃったので、落ち込んだのかな。それで「だってわざとじゃないんだもん」って答えたのですが、その目的は何でしょうね。

P：目的ですか？

C：あなたになにをわかってもらいたかったのでしょうかね。

P：わざと割ったんじゃないということでしょうね。
 C：それがわかって、あなたにどう言ってもらいたかったんでしょうね。
 P：そうですね、「お手伝いしようとしてくれたのに、間違って落としてしまったのね」かな。
 C：お手伝いしようとしていたことについては、どう言ってもらいたかったんでしょうね。
 P：そうですね。「あなたはお手伝いしてくれようとしたのに、残念だったね。でもね、お手伝いしてくれるのはほんとうに嬉しいのよ」って言ってもらいたかったのかな。

「権力争い」などの持続的な葛藤に陥っていない場合には、アンタゴニストは善意で行動している。すなわち、その目標は協力的であることが多い。そのことが理解できれば、プロタゴニストは、もうすこしよい対処行動を考えることができるかもしれない。

C：そうだとわかると、「もういいわ、あっちへ行って」の代わりに、どう言うともっとよかったですと思いますか？
 P：そうですね、「お手伝いしようとしてくれてありがとう。わざと割ったんじゃないことはわかっているよ。怪我しないように、ちょっと離れていてくれる。おかたづけするから」って言うかな。
 C：そうすると、子どもさんはどうふるまわれたでしょうか。
 P：素直に向こうへ行って、掃除する間待っていてくれたと思います。
 C：そのあと、どうなったでしょうね。
 P：続けて手伝ってくれたかもしれません。
 C：きっと慎重になって、お皿をそれ以上割ることはなかったでしょうね。

7. 考察

● 理論的考察

図1に示すように、今回紹介した方法も、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、アドラー以来の精神力動の図式に従って考えている。ただ、劣等感ではなく対処行動から分析を始める点と、相対的マイナスや相対的プラスを、プロタゴニストを主語として考えず、アンタゴニストを主語として考える点が違っている。必要があれば、私的感覚を推量するときに、従来の方法と同じようにプロタゴニストを主語にした当為表現「私は～であるべきだ」に変換することは可能である。

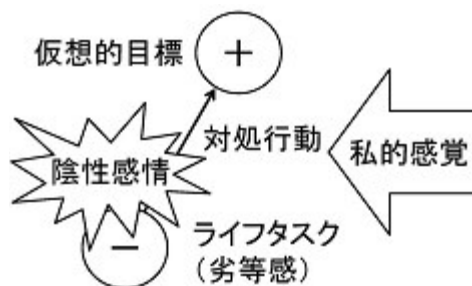


図1

● なぜ感情を聴くのではうまくゆかないのか

日本語は感情をあからさまに言いあらわなさい言語であるし、また感情をあらわす言葉と思考をあらわす言葉を明確に区別しない。しかるに西洋語では、感情と思考は明確に区別され、また感情を言いあらわす単語が豊富にある。

これは西洋思想史と関係がある。キリスト教徒は、神が天地を創造したとき、人間にだけ理性を与えたと考えた。たとえばデカルトは次のように書いている。

そしてこのこと（＝動物がしゃべれないこと）は、動物が人間よりも少ない理性をもつ、ということを示すのではなくて、動物が理性をまったくもたない、ということを示しているのである。（中略）それはむしろ、彼らが精神をまったくもたず、彼らのうちには自然が彼らの諸器官の配置に従ってはたらいっているのだ、ということを実証するのである。あたかも時計が、車とぜんまいとだけから組み立てられているにもかかわらず、われわれが知恵をしばってもおよばぬ正確さで、時刻を数え時間をはかることができるようなものである。^[1]

このように、西洋では、動物は「精神」を持たず、したがって、動物にもある感情は精神ではないと考えられていた。ただ理性だけが精神なのだ。理性とはすなわち言語を使った思考であり、感情はこれとはまったく違ったものだと認識されている。そういうわけで、たとえば英語では、感情は "I feel" の後で使う単語、思考は "I think" の後で使う単語として、語形上明確に区別される。

ところが、日本人にとっては、「心」とはむしろ感情であり、理性はなんとなく心の中心部分ではないような感じがする。そこで、日本では、感情に従えば人間的であり精神的であるが、理性に従えば機械的であり非人間的である感じがする。それで、理性と感情が矛盾するときには、感情に従うことの方が人間的なことであり、理性に従うのは「冷たく」「不人情」であると感じられてしまうのだ。西洋と日本では、ひっくりかえっている

このような思想的風土の違いがあるので、エピソードを聴いた後に、「あなたはどのように感じましたか？」という質問の意味が違ってくる。西洋的風土では、まず動物的反応としての感情を尋ね、それに対する人間的反応としての思考を、「どうしてそのように感じましたか？」という質問を通じて明らかにしようとするのだが、日本の精神風土ではこのような明確な対照は感じられない。

今回紹介した方法では、まず対処行動を尋ね、「何を解決するためにその行動をしましたか？」と尋ねることで、その対処行動が解決しようとしていた状況、たとえばアンタゴニストの行動、を明らかにしようとしている。これはすなわちライフタスクであるが、これはプロタゴニストの感情とも思考とも直接の関係のない、客観世界の出来事である。このプロセスは、日本人にとってはきわめて自然な思考経路であるようで、分析者も被分析者も抵抗なく考えることができるようだ。

必要があれば、ライフタスクについてプロタゴニストがどのように感じ、どのように考えたかを尋ねてもかまわないが、今回紹介するエピソード分析法にはかならずしも必要なわけではない。

● なぜ劣等感の補償として仮想的目標を探すのは難しいのか

先にも述べたように、英語などの西洋語は、事実判断と当為判断を語形で明確に区別する。たとえば英語であれば、存在判断は "be" の現在形で示され、"I am" などという言い方になるし、

当為判断は "should" などの助動詞を伴う形で示され、"I should be" などという言い方になる。しかるに、日本語は語形上このような区別をすることがなく、英語を直訳して「私は～である」なり「私は～であるべきだ」と言っても、その両者が事実判断と当為判断として二項対立しているという感じが無い。

また、英語などの西洋語では、存在をあらわす be 動詞と、行為をあらわす "do" などとが明確に区別されているが、日本語ではかならずしもそうではなく、当為判断について「私は～であるべきだ」というかわりに「私は～すべきだ」という考え方をする人が結構多い。具体的に言うと、「私は努力しなければならない」とか「私はかわいくふるまわなければならない」などだ。これは仮想的目標ではなくて、それに到達するための手段である。この区別が語形上つきにくいという問題点がある。

私が今回紹介した方法では、劣等感に相当する部分が、アンタゴニストの行動などの環境側の状況、すなわちライフタスク、を示すのに対応して、仮想的目標も、そのライフタスクが理想的に解決した状態を示すので、アンタゴニストを主語にしている。しかもそれを、「べき」などの語形を使うのではなく、「あなたの行動の結果、理想的なキラキラした解決が得られたとして、そのキラキラした状態をイメージして、それを言葉にしてください」とかというような言い方で尋ねるのだが、これは日本人にとってはわかりやすいようである。

● アドラー心理学カウンセリングとは何か

今回紹介したような方法でエピソードを分析しないで、対処行動に対していきなり代替行動を考えようとする人がいるが、それはアドラー心理学のカウンセリングではない。表1は、ごく荒っぽく心理治療の各流派の特徴を示したものであるが、アドラー心理学は助言的であると同時に洞察的な方法を用いてカウンセリングをする。それはどうしてかということ、カウンセリングの目標は、問題解決 (problem solving) ではなくて人格成長 (personal growth) だと考えているからだ。子ども時代の思い出に遡る心理療法ではなく、現在のエピソードを扱うカウンセリングであっても、そのエピソードに関連する私的感覚が改善して、同種の問題が連鎖反動的に解決できることを目指している。

	助言をする	助言しない
洞察重視	アドラー	フロイト・ユング
洞察軽視	行動療法	ロジャーズ

表1

そのためには仮想的目標を的確に推量できることが鍵になる。そのためには、ひとつには仮想的目標というのがどのようなものであるかを理論的に正確に理解していなければならないし、ひとつにはそれを尋ねるための豊富な語彙を持っていなければならない。ところかまわず「キラキラした理想は何ですか？」と尋ねてわかるわけではない。

C：あなたは、いつも繰り返りを間違う子どもさんに、「これ、さっきも同じ間違いをしたでしょ」とおっしゃったんですが、そのキラキラした理想は何ですか？
 というような言い方は、日本語になっていない。

C：あなたは、いつも繰り返りを間違う子どもさんに、「これ、さっきも同じ間違いをしたでしょ」とおっしゃったんですが、そう言うことでどういうことをわかってもらいたかったんで

すか？

P：さっきと同じ間違いをしたということです。

C：さっきと同じ間違いって？

P：繰り返りを忘れていているということです。

C：繰り返りをすれば正しい答が出るということですね。

P：そうです。

C：それが子どもさんに伝えたかったことですか？

P：そうですね。

C：それをそのままおっしゃると、どうなるでしょうね？

P：「繰り返りをすれば正しい答が出るよ」って言うんですか。ああ、そう言うと子どもは納得するでしょうね。

C：あなたが願っていることを、そのままわかりやすくお伝えになるといいということでしょうか。

P：なるほどねえ。

このように、ちゃんとした日本語の会話になるように留意しながら、何段階かの手続きを経て、仮想的目標や代替行動を明らかにしていくべきであろう。そうすれば、単なる個別の問題の解決ではなく、たとえば「協力的な目標である場合には、それを冷静に言葉にすれば相手に伝わる」ということを学ぶことができ、人格的に成長する。

● 共同体感覚の育成

これらのプロセスは、プロタゴニストとアンタゴニストとが協力的に生きることを援助しようとしている。すなわち共同体感覚を育成しようとしている。アドラー心理学のカウンセリングの最大の特徴は共同体感覚を育成しようとすることであり、別の言葉で言いなおすなら、協力的な人間関係を築けるように援助しようとすることであり、さらに別の言葉で言いなおすなら、横の関係を築けるように援助しようとするのである。

6. 終わりに

以上、新しいエピソード分析の方法を紹介した。実際にこれができるようになるためには、かなりの練習が必要であるが、原理さえ明確に理解しておれば、そう難しいことではないと思う。ライフスタイル分析についてどのようにこれを扱うかについては、稿を改めて紹介したい。

文献

[1] デカルト「方法序説」、野田又夫訳『世界の名著 22 デカルト』中央公論社、pp. 207-208.

更新履歴

2018年11月20日 アドレリアン掲載号より転載