

## 「最重要観察記憶」技法：親の育児スタイルを理解する

Use of the Most Memorable Observation as a Technique

for Understanding Choice of Parenting Style\*

フランシス・X・ウォルトン (アメリカ)

大竹優子 (大阪)・井原文子 (大阪) 訳

「最重要観察記憶」(Most Memorable Observation)は、育児スタイルの選択に関わる親の信念体系を理解するにあたって、自伝的に思い出を語ってもらうアドラー派の技法である。著者は数年前にこの技法を開発したが、育児スタイルの変更を検討する際の話の端緒として、たいへん強力な方法であることが証明されている。

アドラー派カウンセリングの理論と技法は、行動には目的追求性があること、特に、子どもの不適切な行動に親がどんなふうに効力を与えているかについて親たちの理解を促し、大きな援助となってきた。家族カウンセラーが子どもの行動の間違った目的や目標を明らかにすれば、カウンセラーの働きかけと新しく得た育児の知識とに勇気づけられ、たいていの親は子どもの行動への対応を修正するだろう。

だが残念なことに、ある親たちは、より効果的な育児法を受け入れることに困難を感じる。それは、社会的に劣等とされる位置に陥るまいと努力するあまり、子どもを援助するという目的を二の次にしてしまうからである。カウンセラーは「最重要観察記憶」の技法を使うことで、親が陥るまいと否定的にとらえる行動には何があるかを速やかに見つけ出すことができる。本技法は親の相談に限定されるものではない。生徒の指導やしつけについて、教師がどんなふうに自らの信念体系に影響され、問題を生む方法を選んでしまっているかを理解することもできる。「最重要観察記憶」によって誤った考えを明らかにすることは、クライアントが他の問題に対処するときの助けにもなる。しかし本稿では、「最重要観察記憶」の育児における使用をその主旨とする。

### 最重要観察記憶を集める

記憶は選択的な性質を持つ。そのことから著者は、数年前、ある観察記憶を尋ねることによって、育児に関連する私的論理を明らかにできるかもしれないと考えた。これを聞き出すための特殊なアプローチを、現在われわれは「最重要観察記憶」と呼んでいる。最重要観察記憶を収集するために、カウンセラーは以下のような質問をする。

10代の初めごろ、あるいは10歳くらいのころに、私たちはたいてい、それぞれ自分の家族の生活を見渡して、重要だと思われる人生のある側面について、ひとつの結論を引き出すように思います。それは、「私は家族の生活のこんな面がとても好きだな。大人になって家族を持ったら、こんな風にやりたいな」というように肯定的なこともありますし、「こんなのは全然よくないな。こういうのは好きじゃない。大人になって家族を持ったらこんなことにならないように、できる

だけのことをしよう」と、否定的なこともよくあります。あなたにとってはどんなことでしょうか？ あなたが 11、12、13 歳くらいの時の家族の生活を考えると、あなたはどんな結論を出したと思いますか？ 肯定的なことかもしれませんし、否定的なことかもしれません。あるいはその両方だったかもしれません。

ときには、クライアントは 10 代初め頃の家族の生活について、一般的なコメントを始める。「あのころは私にとってよい時代ではなかったです」とか「実際うちの家族はかなりうまくやっていたと思います」というような漠然とした言い方をするかもしれない。このような時には、もう少し特定して問いかけると効果的である。セラピストは「どんな状況がよくなかったのですか？」とか「どんなことから、かなりうまくやっていると思ったのですか？」といった質問で応じるとよい。

観察記憶はある特定の出来事の場合もあるが、多くの場合、肯定的あるいは否定的に判断した特定の習慣や家族の雰囲気などの側面から、クライアントが引き出した一般化であることが多い。

ふつうカウンセラーが最重要観察記憶を尋ねるのは、最初に家族布置や現在の問題や、問題が起きた時の親子間のやりとりのパターンなどの、いくらかの情報を得た後である。

## カウンセリングにおける最重要観察記憶

以下の 6 事例は、ビデオ『カウンセリングと育児相談における最重要観察記憶の使用』

“The Use of Most Memorable Observations in Counseling and Parent Consultation” (ウォルトン、1996) からとりだしたものである。

### 最重要観察記憶 事例 1 :

6 歳のサリーのことを両親は心配していた。サリーは単独子で、学校の規則をいつも破り、注意欠陥多動性障害の基準を満たしていた。

最重要観察記憶を尋ねられると父親はこのように答えた。

「覚えていますがとも。うちは大家族でしてね。両親は、私以外の家族に、すっかり時間をとられていました。私は決めたんですよ。父親になったら、自分の子どもにはこんな思いは絶対にさせないぞって。」

セラピストはこの最重要観察記憶から、父親の基本的信念を以下のように解釈した。

「無視されると子どもは傷ついてしまう。子どもに目を向けていないと、だめな親になってしまう。」

この事例においては過補償が次のように影響したと考えられる。

惜しみなく注目が与えられたことで、注目・関心を得ようとするサリーの行動に価値がついてしまった。そして協力的で社会的なふれ合いに必要なスキルを学ぶ機会を、大幅に減らしてしまった。

### 最重要観察記憶 事例 2 :

11 歳のラターニャは 11 人きょうだいの 3 番目だった。母親は、ラターニャが家でも学校でも反抗的だと述べた。この子どもは反抗挑戦性障害の基準にあてはまっていた。

最重要観察記憶の質問を受けると母親はこう答えた。

「私の家庭はものすごく散らかっていました。私は『自分の家族を持ったらきちんとしよう』

とっていました。」

セラピストはこの最重要観察記憶から、母親の基本的信念を以下のように解釈した。

「家庭に秩序がないのはがまんできない。もし家のことをきちんとやらないなら、私はだめな親になってしまう。」

この事例において、過補償は以下のように影響していると考えられる。

あまりにもたくさんの秩序が押しつけられたので、ラターニャはひどく窮屈に感じた。母親や一部の先生に反抗し挑戦的になったのは、こう感じていたからだった。

興味深いことに、ラターニャのきょうだいの上の2人は、子どもをきちんとさせておこうとする母親の試みを肯定的に受け取って、そのため自立心の発達が遅れるほど母親に奉仕していた。この事実は、人は創造的に自分を使って行動を選択する、という側面を示している。

### 最重要観察記憶 事例3：

両親ともに、10歳のジョージにかかりきりだった。ジョージは兄ジョン（17歳）とウィル（14歳）と同じく、注意欠陥多動性障害の基準にあてはまっていた。ジョージとウィルはキレやすく、ときにはかんしゃくを起こし暴力的になった。少年たちには7歳の妹スージーがいたが、彼女は不公平に扱われたと感じるとふくれたり泣いたりして反応した。

最重要観察記憶の質問を受けると、母親はこう答えた。

「子どものころ、信じられないほど寂しかったです。私は決して子どもは持つまいと思っていました。誰も私のために、私のそばに居てくれなかったのです。」

最重要観察記憶の質問に、父親はこう答えた。

「11歳の時に目を殴られたのを覚えています。生活は厳しくコントロールされていて、父は暴君と言っていほど絶対的な支配者でした。私はものごとをコントロールできないことを憎みました。自分の犬と一緒に海でボートに乗っていた、あの時のすばらしい気持ちは忘れません。」

セラピストは母親の最重要観察記憶を以下のように解釈した。

「そばに居てくれる親がいないひとりぼっちの子どものことを考えるだけで、私はもう耐えられない。子どもたちを助けたり安心させたりできないとしたら、私はだめな親だ。」

父親の最重要観察記憶を、セラピストは次のように解釈した。

「コントロールを失ったら、危険で恐ろしいことが起こる。私はいかなる時も状況をコントロールし続けよう。」

両親の過補償の影響は、ジョージの事例に関しては次のように考えられる。

母親は子どものために「そこ」にいたいと願って、信じられないほど多くのサービスと注目を与えた。父親はコントロールを失うことを避けたいと願うあまり、決断することにひどく大きな責任を感じ、その決断に子どもが従わないと爆発したり暴力的に反応したりするようになった。

### 最重要観察記憶 事例4：

母親は10歳の息子フレッドのことを気にしていた。フレッドには、双子の姉（または妹）と2歳年下の妹がいた。フレッドは「学校中最悪の子どもで制御不能」とされ、スクールカウンセラーからカウンセリングを受けるように勧められていた。

最重要観察記憶の質問を受けると母親は答えた。

「私の母は体の大きな女です。母がやりなさいと言ったらやるしかないので。そうしないと口を出してきて、ピシヤリとやるのです。本当にいつもうるさく口出しする人でした。あたりは喚き声や叫び声ばかりでした。私は、『自分の子どもには絶対にこんな風にしないわ』と思ってきました。」

セラピストはこの母親の最重要観察記憶から次のコメントを出した。

「身体や言葉の力を利用して子どもをコントロールするのは最低だ。子どもに自分の意思を強制したら、私はあるまじき親になってしまう。」

最重要観察記憶に由来する過補償が育児スタイルに影響して、彼女はきっぱりものを言ったり、限界を設定したり、子どもに「ダメ」と言ったりする気持ちをほとんど失っていた。このことをほのめかすと、彼女は答えた。「その通りです！ 子どもたちに『ううんママ、それはいやだよ』って言われるだけで、私は完全に降参してしまうのです。」

### 最重要観察記憶 事例 5 :

両親は、8歳の息子ダンのことを気にしていた。ダンにはひどく攻撃的とされていた。ダンの10歳の姉は、こそこそと反抗する子どもだった。ダンは注意欠陥多動性障害と反抗挑戦性障害の基準にあてはまった。

最重要観察記憶の質問をされると、母親はこう答えた。

「私は従順でした。ものすごく父が強くて怖かったです。父はベルトで私を折檻しました。私は気に入られようとしてきましたが、人に左右される生活はもういやです。」

最重要観察記憶の質問に対する、父親の答えはこうだった。

「どうすればよかったですでしょう。父も母もほとんど家にいませんでした。私のベビーシッターは兄で、ふたりきりでした。兄が力を握っていました。兄は私をあちこち叩き、毎日のように殴りました。でも私は兄のところへ戻り続けました。兄は私より5歳年上でした。」

カウンセラーは母親の最重要観察記憶を解釈し、次のようなコメントをつけた。

「人に気に入られることばかり考えて暮らすのは本当に不愉快だ。親として、私は絶対に弱い立場には立たない。」

父親の最重要観察記憶の解釈は、

「人から支配されたらおしまいだ。親として、私は支配する側になる。」

この家族の場合、過補償が母親に及ぼした影響は、主張的になると決めたことだった。父親は「誰かに力を握られたらおしまいだ」という解釈に同意した。両親ともに、親としての自分たちは「見過ごせない強者」だったことを認めた。母親は自分が「小言屋」を演じていたことをしぶしぶ認め、父親は、ガツンとやる必要がある時に自分が呼ばれていたことに気がついた。

### 重要観察記憶 事例 6 :

8歳の娘ジェーンのことでも来た母親は、「ジェーンは勉強をしないし指示に従うことができません。始終動いていて、自分のやりたいようにやろうとします。私をそばに座らせ、宿題を手伝わせようとするのです」と言った。ジェーンの行動は、12歳の兄と同様、注意欠陥多動性障害の診断基準にあてはまった。兄の行動は問題があるとは考えられておらず、リタリンの内服をやめさせたがっていた。

最重要観察記憶の質問に対する母親の答えはこうだった。

「母の役割を思い出しました。母はみんなの召使いだったのです」（と言って彼女はわっと泣き出した。）

セラピストはこの最重要観察記憶について次のように解釈した。

「善い女は自分の人生を家族に捧げるものだ。でもいつもこんな弱い役割をとることは、私はできない。」

この信念体系の影響で、彼女は殉教者ともいえるほど家族に仕えていたが、自分の受け入れた役割に対して心中では腹を立てていた。彼女は、ある程度までは努めて奉仕するのだが、そのこ

とを嫌っていたので、それを怒りや大声や叫びとして頻繁に噴出させていたのである。

## 最重要観察記憶の解釈

否定的な観察記憶は、クライアントが現在の家族との暮らしの中で陥るまいと努めている状況や境遇、あるいはひょっとしたら特定の問題をも明らかにする。肯定的な観察記憶は、クライアントが達成しようと努めているものを明らかにし、また一方で、クライアントの頭の中で何が劣等の位置を占めているかについて、カウンセラーに注意を喚起する。すなわち、その観察記憶から肯定的な性質や境遇の欠け落ちた状態、この欠落状態こそが、クライアントが避けようとしているものなのだ。

カウンセラーはこうした解釈を行き当たりばったり見つけ出すのではない。「最重要観察記憶」技法は、クライアントの育児スタイルや育児法の選択に関わる私的論理の核心にまで迫ることができる。カウンセラーの解釈が的確ならば、クライアントはふつう、直ちにその解釈に賛成する。さらにもう一つ、この技法の正当性を証明するのは、クライアントが避けようとしている状況とカウンセリング開始時に示された現在の問題との間に、関係性を見出すことができるということだろう。

カウンセラーは最重要観察記憶を解釈しながら、クライアントが選んだ育児スタイルや育児法は、あれほど避けたかった状況の下では合理的だったのだと指摘してクライアントを勇気づけることができる。父親や母親は、自分たちが経験したあのひどい状況から家族を守るため、あるいは自分たちが極めて価値があるとみなしている状況を家族が逸してしまわないために、力を尽くしてきたのだ。

臨床では、両親の最重要観察記憶を子どもやティーンエイジャーに明らかにすることは、大きな勇気づけである。間違った育児を弁解するためではない。そうではなく、親がそんなにも否定的にとらえている状況から家族を守ろうとしたのは筋の通ったことだったと、子どもが理解できるように援助することで、子どもと親との間に共感的なつながりを築きたいのである。家族はこうして、共通の目標を目指してともに協力するという、今までよりもずっと成長した位置に立つことになる。

## 過補償の3つのタイプ

概して親は、3種類のやっかいな過補償に陥ることが多い。1つめは、自分が避けようとしている状況の起こりやすさを過大視するタイプ。2つめは、その状況が起こったときの悪影響を過大視するタイプ。3つめはその状況が起こったときに、効果的に問題を解決して状況に向き合う自分の能力を、過小評価するタイプである。

これらのタイプの間違いにクライアントが陥りやすいことを考慮すると、間違った考え方に基づく親クライアントの育児法を修正するためには、以下のガイドラインに従うことが必要である。

## ガイドライン

第1に、臨床家は、私たちが成功へ導く同じスタイルが、私たちが困難にもまた引きずり込むということを指摘して、クライアントを勇気づけなければならない。たとえばある母親は、仲間の人々に親切にすることで何か貢献をしているのだが、親としては、子どもに優しくないとと思われることを怖れて限界を設定しないため、子どものドアマットになっていることに気づくだろう。

第2に、セラピストはクライアントと協力しながら、避けようとしている状況の起こりやすさや、それが起こったときの悲惨さなど、クライアントが過大視していること具体例を見つけることができる。セラピストの重要な役割のひとつは、教師の役割である。セラピストは培ってきた技術を駆使して、比較的普通に起こる現象と、望ましくない状況をもたらすかもしれないものをクライアントが混同していることを、教えることができる。あるいは成長するための練習として、間違っただけの考えが行動に現れたときの具体例を記録するように勧めるのもよい。振り返って間違っただけの行動に気がつくだけでも、新しい行動への、すなわち家族の中で起こる問題とクライアントの選択との関係を理解するための、大きな一歩となる。

第3に、今後問題が起こったときのために、クライアントの技術レパートリーを増やしておくなくてはならない。育児スタイルの選択がどれほど信念体系に左右されるかをひとたび理解すれば、援助的な育児法を学んで実行することは大きな意味を持つ。さらに、その技法を使えばいかに好ましいシナリオに変化するかをセラピストが示すことができたなら、クライアントは勇気づけられ、新しく学んだ技法を実践してみる気になるだろう。たとえば、親が降参するかわりに限界を設定することで、子どもは仲間の関心事に配慮することを学ぶ。そうすれば親がそれまで間違っただけのやり方でさせようとしていた、協力的で友好的な行動が増えていくだろう。コントロールを失うことを恐れていた親に対しては、セラピストは次のように伝えることができる。親が支配的・威圧的な振る舞いを捨て、子どもや若者の協力を勝ちとることを目指すなら、愛する人の役に全く立っていないなどと感じることは、たぶんずっと少なくなるだろうと。

「最重要観察記憶」技法は非常に強力であり、かつたいへん短時間でできることから、現在、著者はこれを心理療法の面接手順のひとつに含めている。

## Reference

Walton, F.X. (Producer & Director). (1996). The use of most memorable observations in counseling and parent consultation [Video]. (Available from Adlerian Child CareBooks, P.O. Box 210206, Columbia, SC 29211)

\* First published as the article "Use of the Most Memorable Observation as a Technique for Understanding Choice of Parenting Style," by Francis X. Walton, in The Journal of Individual Psychology Volume 54 Issue 4, pp.487-494. Copyright c 1998 by the University of Texas Press. All rights reserved.

## 更新履歴

2018年12月10日 アドレリアン掲載号より転載