

エピソード分析のアルゴリズム

野田俊作 (大阪)

要旨: 日本語の特質に基づいたエピソード分析の方法をすでに発表したか、本稿では「エピソード分析のアルゴリズム」を紹介する。これは、親教育プログラム『パッセージ・プラス』のリーダーが扱いやすいように、エピソード分析の経過をフローチャートにまとめたものである。

キーワード: アドラー心理学, エピソード分析, パッセージ, パッセージ・プラス, 私的感覚

Shunsaku J. Noda: Algorithm of Episode Analysis.

A new method for episode analysis based on the specificity of the Japanese language was presented in the former article. Charts, which support leaders of the parent study group to analyze episodes, are introduced in this article.

keywords: Adlerian psychology, Individual Psychology, episode analysis, parent study group, Passage, Passage Plus, private sense

0. はじめに

アドラー心理学にもとづく育児プログラム『パッセージ』^[1]は、1998年に開発にとりかかり、2000年に実用版ができた。その後、全国で実践されてきたが、いくつかの問題点も指摘されてきた。それを一言でまとめるなら、放任的な育児に陥る傾向があることだ。その理由は、1)「課題の分離」を強調したこと、2)「論理的結末」(logical consequences)という技法を採用しなかったこと、3)感情についての説明と実習が不徹底であること、4)共同体感覚についての説明が不十分であること、などであろう。

これらの反省を踏まえて、2012年初頭から、『パッセージ』の続編としての『パッセージ・プラス』^[2]の開発にとりかかり、2014年に実用版ができた。『パッセージ・プラス』では、より協力的な育児が達成できるようにいくつかの工夫をした。そのひとつが、「エピソード分析」(episode analysis)を取り入れたことだ。具体的にいうなら、参加者が提出するエピソードをもとに、事例提出者の対処行動を手がかりにして、その仮想的目標を考え、さらに私的感覚を分析し、それにもとづいてよりよい対処行動を探そうという方法が提案されている。

エピソード分析については、すでに論文を発表して説明した^[3]、しばしば研修会も開催している。しかし、『パッセージ・プラス』のリーダーの多くは臨床家ではなく、エピソード分析の経験がそれほどないので、その過程をフローチャートにまとめて、リーダーに扱いやすいようにした。すでにこの方法で 2014年 9 月に岡山県で開催したアドラー心理学練成講座でトレーニングをしたが、結果はきわめて好評であった。この方法を「エピソード分析のアルゴリズム」と呼んでいる。ちなみに、「アルゴリズム」(algorithm)というのは、計算の手順のことだ。この論文で

はそれについて紹介する。

1. 全体の構造

エピソード分析のアルゴリズムは、全体として、9つのユニットからできている。各々を、「オープニング」「情報収集部」「情報の整理」「仮想的目標」「枝分かれ」「権力争いの場合」「注目関心の場合」「目標の一致」「クロージング」と名づける。

このうち、「オープニング」は、ある日のコースを開始するときの手続きであり、「クロージング」はコースを終了するときの手続きであって、1回のセッションに1度しかおこなわれないが、「情報収集部」ないし「目標の一致」までの部分は、1回のセッションの中で異なった事例について繰り返して行われることを想定している。

2. 「オープニング」

図1に「オープニング」の部分を示す。最初に、リーダーが「はじめの挨拶」をする。その後、「前回は何を学びましたか？」と問いかける。ただし、『パセージ・プラス』の第1章については、『パセージ』では何を学びましたか？と問いかけることにする。このように、前回学んだことを問いかけるのは、ドライカース Rudolf Dreikurs がよく用いた方法であり、現在でも多くのアドレリアンが、カウンセリングやグループ療法などで使っている。そうして前回の復習をし、必要があれば不明な部分について質疑応答をする。

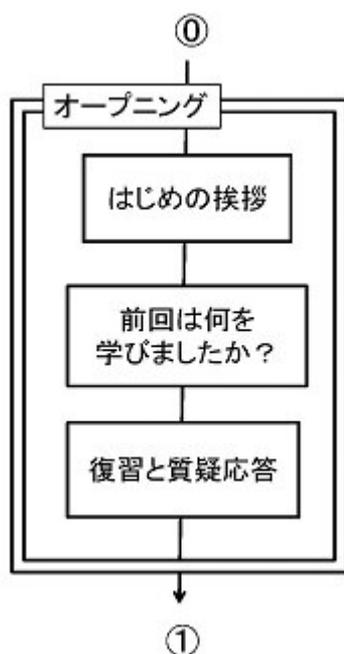


図1

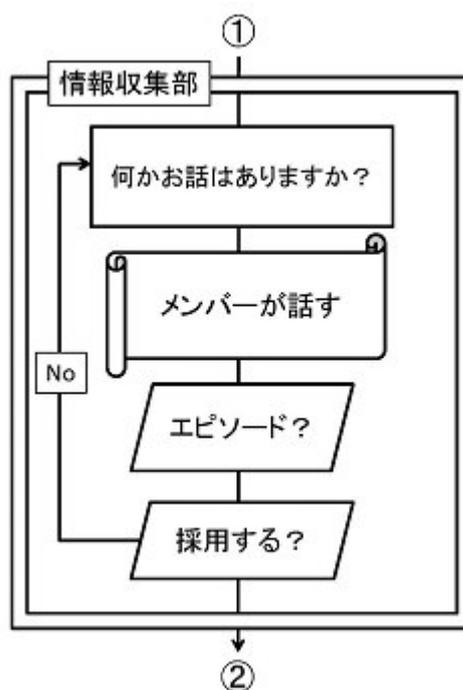


図2

3. 「情報収集部」

実際の『パセージ・プラス』のコースでは、テキストを朗読し、質疑をする時間があるが、ひと区切りついたところで、「何かお話はありますか？」と問いかけて、メンバーが経験したことを話してもらう。リーダーは、メンバーの話がレポートであるか、エピソードであるかを判断し、もしレポートであれば、「具体的にはどういうことがありましたか？」などと尋ねて、エピソードを語ってもらう。ちなみに、レポートとは「いつもこのようです」という話であり、エピソードとは「ある日あるところでこういうことがありました」という一回かぎりのできごとについての話である。『パセージ』もそうであるが、『パセージ・プラス』はより徹底してエピソードを中心に話を進める。

エピソードが出れば、それを分析の対象として採用するかしないかをリーダーが判断する。もし採用しない場合には、単に、他のメンバーに向かって「他にお話はありますか？」と問いかけて、別のエピソードをもらえばよい。「情報収集部」の部分の流れを図2に示す。

4. 「情報の整理」

分析するエピソードが決まれば、それを戯曲の台本のように、台詞と動作だけを取り出して書き取る。説明が入っているかもしれないが、それは書き取らない。なぜなら、心理治療における「事実」とは、エピソードの中に含まれている事例提示者と相手役との間のコミュニケーション行動（についての報告）であり、もし事例提示者がそれについて解説を加えていたとしても、それは「事実」ではなくて「意見」だと考えるからだ。科学的であるために、事実にもとづいて分析を進めたいので、事例提示者の説明の部分は省略してしまっ、実際のコミュニケーション行動だけを書き取って、これを材料にして分析を進める。

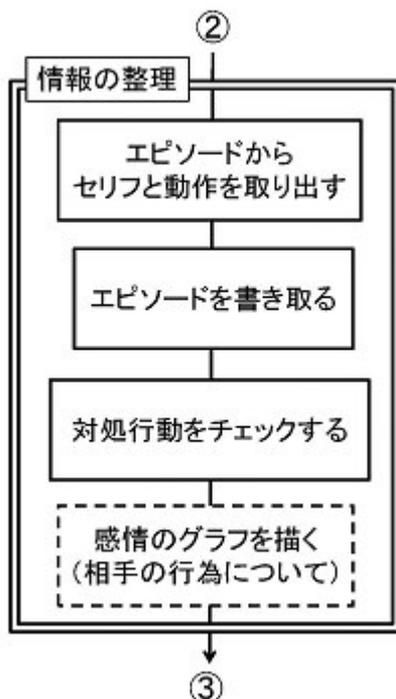


図3

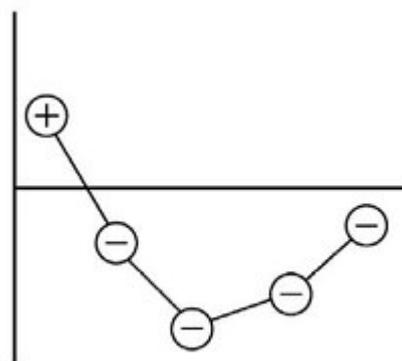


図4

そうして書き取ったエピソードをもとに、事例提示者の「対処行動」(coping behavior)がどれであるかを話あって決めていく。対処行動とは、相手役の問題行動を解決するために事例提示者が行った行動のことをいう。「情報の整理」の部分の流れを図3に示す。

もし時間があれば、相手役の行動について事例提示者がどのような感情を抱いたかを、最大の陽性感情をプラス5点、最大の陰性感情をマイナス5点として、グラフに描くこともできる。それはたとえば図4のようになる。この場合、感情の名前にはかならずしもこだわらないで、点数を聴くだけでも十分であると思う。ホワイトボードがあれば、そこに描くと、参加者が共有できるのでよい。

5. 「仮想的目標」

エピソードの中の対処行動のうち、どれかひとつを選んで、分析の対象にする。この部分は、図5に示すような目標追求の図を頭に描いて進めていく。

分析する対処行動が決まったら、それを引き起こした相手役の行動を探す。普通それは対処行動の寸前にあって、これを「ライフタスク」(life-task)と呼ぶことにする。ライフタスクが決まったら、そのときに事例提示者が考えたことを聞く。なるべく直接話法で、考えたとおりに聞いておくと、後で便利である。たとえば「この子は何をしているんだろうと思いました」という風ではなくて、「いったい、あなたは何をしているのよ」という風に生々しく語ってくれた方が、後の作業がやりやすい。

その後、「仮想的目標」(fictional goal)が何であるかについて話し合う。普通は、仮想的目標とライフタスクについて事例提示者が考えたこととは対応していて、たとえば「まだ勉強しないでゲームをしている。あんなのではいい高校に行けないかもしれない」と考えて、「いい加減にゲームをやめて勉強しなさい」と言ったとすると、仮想的目標は子どもが「わかった。ちゃんと勉強して、いい高校に行けるようにするからね」というようなことだと考えられる。ちなみに、この

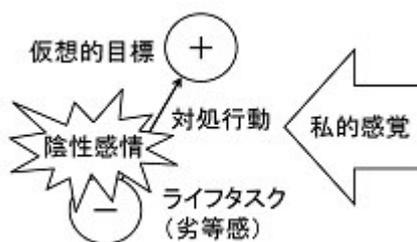


図5

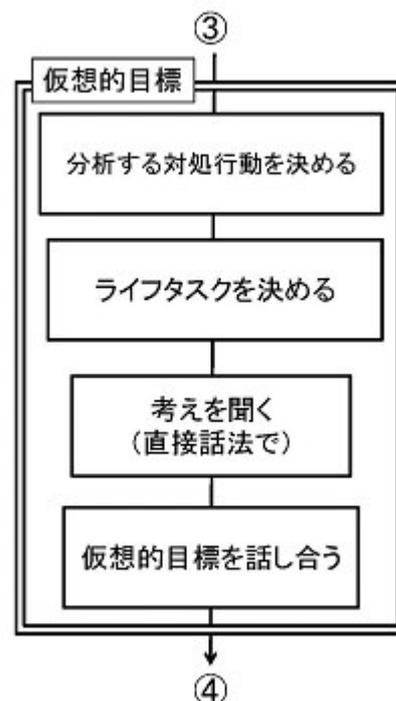


図6

方法では、仮想的目標は相手役の言葉として記述することになっている。「仮想的目標」の部分の流れを図6に示す。

仮想的目標の候補として出てきたものを、次のような基準で吟味して、陽性感情が5点になるようなものを探す。

- 仮想的目標の特徴1：陽性感情をともなう
- 仮想的目標の特徴2：行為を含まない
- 仮想的目標の特徴3：対処行動の結果
- 仮想的目標の特徴4：否定文でなく肯定文

これについては、詳しくは『パセージ・プラス』のテキストに記載されているので、必要があれば参照されたい。

6. 「枝分かれ」

仮想的目標が決まれば、それが協力的であるか競合的であるかを話し合う。「競合的」(competitive) であるとは「相手を裁いている」ことをいい、「協力的」(co-operative) であるとは、「相手を裁くことなく一緒に問題を解決しようとしている」ことをいう。

もし協力的であれば、ただちに「目標の一致」のステージに移ってよいが、その前に「注目関心の場合」のステージで私的感覚を考えておく方がいいかもしれない。

もし権力争いであることが明らかであれば、「権力争いの場合」へ飛ばし、権力争いではないが競合的な目標であれば「注目関心の場合」へ飛ぶ。「枝分かれ」の部分の流れを図7に示す。

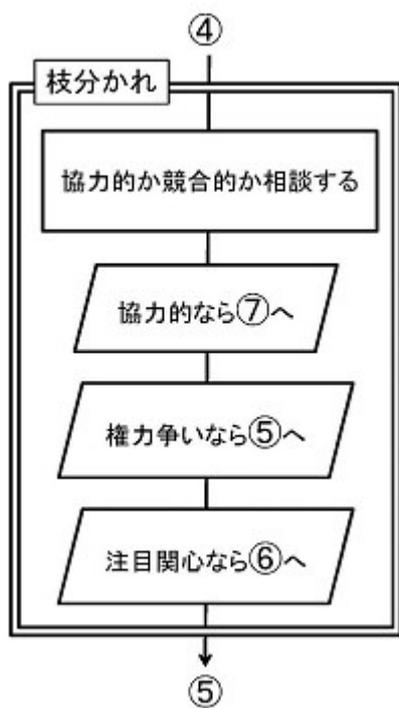


図7

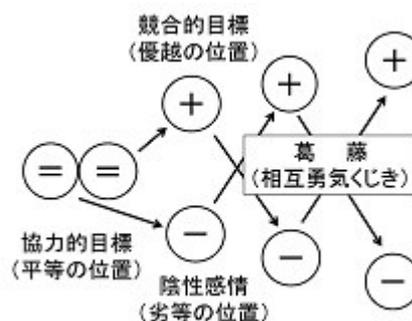


図8



図9

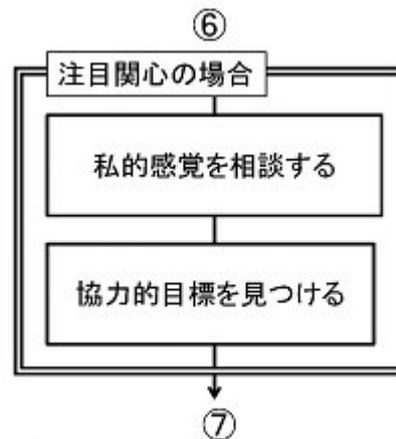


図10

7. 「権力争いの場合」

「権力争い」(power struggle)については『パセージ・プラス』の第4章で詳しく学ぶのだが、そこでは図8に示す、イヴォンヌ・シューラー Yvonne Schurer が提唱した「ピンポン・ゲーム」の絵を使うことが多い^[4]。

権力争いに陥ってからの仮想的目標はかならず競合的であるが、権力争いに陥る前の部分の対処行動を取りあげると、仮想的目標が協力的である場合もある。そこで、その対処行動について仮想的目標を話し合い、協力的かどうかを確認する。もし協力的であれば「目標の一致」へ進んでもよいが、「注目関心の場合」のステージへ行って私的感覚を確認すると、より理解が深まると思う。もし競合的であれば、「注目関心の場合」のステージで、私的感覚を確認する。「権力争いの場合」の部分の流れを図9に示す。

8. 「注目関心の場合」

アルゴリズムの表では、「仮想的目標が競合的ではあるが、権力争いにはなっていない場合」に、この部分を通ることになっているが、それ以外の場合も、時間があれば、ここを通過して、私的感覚について話し合っておく方がよいことが多い。

「私的感覚」(private sense)とは、個人特有の価値観のことをいう。この方法では、仮想的目標は、「対処行動に対して、相手役が答えてほしい理想の回答」を意味しており、私的感覚は、「ライフタスクにあたる相手役の行為を『好ましくない』と感じさせ、また仮想的目標に示される相手役の理想の回答を『好ましい』と感じさせる、事例提示者の私的な価値観」を意味している。この価値観は、相手役にも適用されるが、事例提示者自身の道徳的な観念であって、事例提示者本人を含むあらゆる人に適用されると考えられるので、「およそ人は～であるべきである」とい

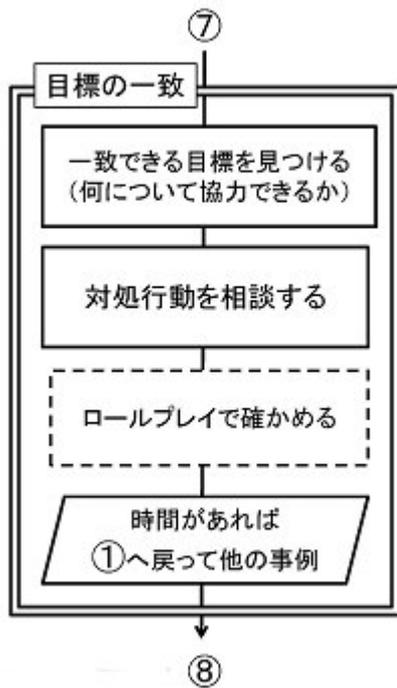


図11

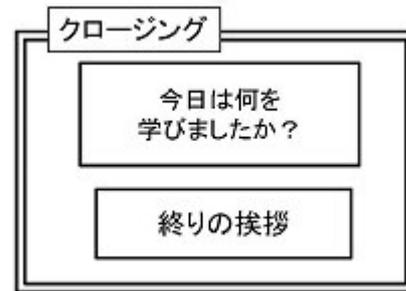


図12

うような形で表現するのがよいと思われる。

仮想的目標が競合的である場合でも、私的感覚はかならずしも競合的であるとはかぎらない。なぜなら、それは道徳観念であるから、普通は社会一般に受け入れられているものであるからだ。しかし、相手役がそれに違反する行為をした結果、相手役の行為をその私的感覚にもとづいて裁き、制裁を加えようとするので、仮想的目標が競合的になるのである。

そこで、私的感覚に逆って代替行動を探すと、より協力的なやり方で相手役に考えを伝えることができる場合が多い。「注目関心の場合」の部分の流れを図10に示す。

9. 「目標の一致」

そのようにして、協力的な目標を探したうえで、具体的にどういうことについてなら相手役と協力しながら問題を解決できるかを考える。それについて具体的な対処行動を考え、時間があればロールプレイをして、その効果を確認しておく。さらに時間があれば、「情報収集部」に戻って、別の事例についてエピソード分析を行なってもよい。「目標の一致」の部分の流れを図11に示す。

10. 「クロージング」

その日のセッションの終わりの合図として「今日はどんなことを学ばれましたか?」と言い、参加者の感想を聞き、不明な部分があれば質疑をして、セッションを終える。最後に、その日の宿題を確認しておくのがよい。「クロージング」の部分の流れを図12に示す。

11. 終わりに

『パセージ』は、「アドラー心理学を学びに来る」人ではなく「育児を学びに来る」人を前提にして設計されているが、『パセージ・プラス』は明確に「アドラー心理学の育児を学びに来る人」を前提にして設計されている。そこでは、エピソード分析だけでなく、アドラー心理学の理論と思想と技法について、育児の上で必要なすべての技術と知識が伝達されるようになっている。これでようやくアドラー心理学の育児の全貌を日本に紹介できたと思っている。後は、ひとりでも多くの人に実践していただきたいだけである。

文献

- [1] 野田俊作：パセージ．日本アドラー心理学会，2013．
- [2] 野田俊作：パセージ・プラス．日本アドラー心理学会，2014．
- [3] 野田俊作：エピソード分析．アドレリアン，26(1)，p. 3，2012．
- [4] イヴォンヌ・シューラー著，大竹優子訳：カップルカウンセリングの技法．アドレリアン，24(1)，p. 20，2010．

更新履歴

2019年8月20日 アドレリアン掲載号より転載