

エピソード分析と治療共同体

野田俊作 (滋賀)

Darunter versteht man, dass der Mensch ein Entscheidungen
treffendes Wesen ist, das jedem Schritt, den es tut, selbst
entscheidet, wenn auch meist nicht auf der bewussten Ebene.
--- Erik Blumenthal

人は決断する存在であり、いちいちの行為について、意識の
レベルではほとんど気づいていないとしても、常に自己決定
しているのであることを理解しなければならない。
— エリック・ブルーメンタール

要旨：エピソード分析は日本語に即して開発された治療技法である。これを非専門家の相互援助グループの枠組みの中で実践できるように工夫した結果、全国の自助グループで使われるようになった。そのことが自助グループの援助の質を向上させ、またアドラー心理学に忠実な援助法を普及することに寄与している。

Episode Analysis is an Adlerian therapeutic technique based on the characteristics of Japanese Language. As it is designed for group therapy situation, self-help groups can easily use it for helping each other. It contributes to improve quality of self-help groups providing with an Adlerian-based method of helping.

キーワード：アドラー心理学、エピソード分析、自助グループ、育児、治療技法

はじめに

1999年10月に沖縄県読谷村において開催された日本アドラー心理学会総会において、治療共同体についての研究発表をした。今回、2016年新潟市において開催された日本アドラー心理学会総会において続報を発表したので、その内容をまとめて報告する。

日本のアドラー心理学運動の特徴は、「自助グループ」を核にしている点であると思う。自助グループとは、「先生」がいない「生徒」だけの学習グループのことである。学会認定の有資格者が参加することがあっても、あくまで一人の生徒という立場で参加する。自助グループは、多くの場合は育児プログラム『パセージ』の継続学習グループの性格を持っている。参加者は自分たちの事例を『パセージ』のテキストに即して検討する。それと並行して、アドラー心理学基礎講座などを受講することも勧められ、それについての伝達講習が行なわれることもある。やがてその中から次代の『パセージ』リーダーになるためにリーダー養成講座に参加する人も出てくる

し、そして『パセージ』リーダーになった人の中からカウンセラー養成講座を受講する人も出てくる。このようにして、自助グループは、いわば、アドラー心理学の「苗床」になっている。

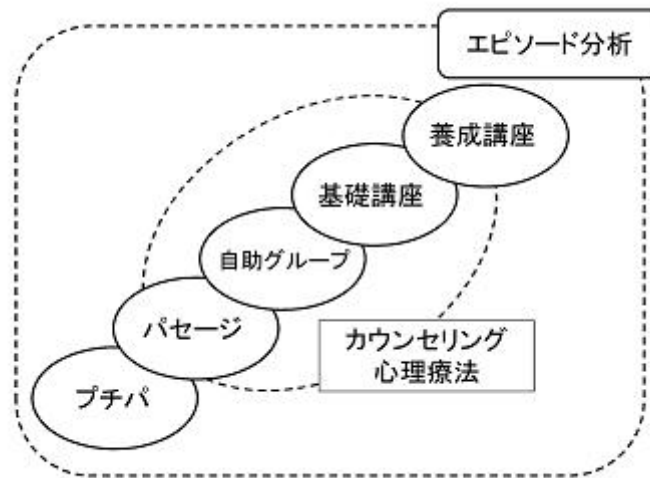


図1 治療共同体のイメージ

筆者は、2011年に対処行動から出発するエピソード分析法を開発し^[1]、さらに2012年に、『パセージ』の上級編としての、エピソード分析法を含む『パセージ・プラス』を導入したことによって^[2]、エピソード分析技法が非専門家の間にも普及し、自助グループにも取り入れられるようになった。その結果、自助グループからカウンセラー養成講座まで、一貫した技術を使って事例を分析することができるようになった。

エピソード分析はアドラー以来、1) エピソードに付随する陰性感情を尋ね、2) なぜそのように感じるのかを “I feel ..., because ...” という形式で尋ね、3) どのようになれば陰性感情がなくなって「自分のあるべき姿」が実現するのかを “I should be ...” という形式で尋ねて仮想的目標を推量し、4) そのためにどういう行動をとるべきかを “Therefore I will do ...” という形式で話し合って現実の対処行動と比較する、という方法が採用されてきた。ところがこの方法は西洋語の特質に沿ったものであり、日本語で行なうときわめて難しい。そこで筆者は、1) 「対処行動 (coping behavior)」から出発して、2) その原因となった相手の行動から「ライフタスク (life task)」を見つけ、3) そのときの感情や思考を尋ね、4) 対処行動の結果として相手に望んでいる行動を話し合うことで「仮想的目標 (fictional goal)」を推量する、という方法を開発した。これは日本語の特性に沿った方法なので、すこしの訓練で誰でも実行できるようになる。

さらに、ライフタスクと仮想的目標を比較することで、プラスの価値とマイナスの価値の対かなる「私的感覚 (private logic)」を話し合うプロセスを付け加えた。仮想的目標は特定のエピソードに特異的なものであるが、私的感覚は多くのエピソードの中で共通に使われている構造であり、他のエピソードにも応用できるし、ライフスタイルを知るための大きな手がかりになるものでもある。こうして、専門家のいない自助グループでも、強力な援助技法を使えるようになり、さらにはライフスタイル分析の初歩までを話題にできるようになった。

今回の研究では、まず、全国の5つの自助グループで、エピソード分析がどのように扱われているか、その結果どのような発展があったかについての報告をし、次いでそれをめぐって若干の考察を加える。

事例報告

事例 1

これは岩手県盛岡市の自助グループ「多祥（たし）もりおか」が報告した事例である。

事例提供者は高校の保健室の教員である。耳鼻科検診のために各学級の保健委員に午後 1 時に保健室に集合するように頼んでおいた。保健委員たちは 12 時 55 分頃には保健室に来て手伝ってくれていたが、あるクラスの保健委員 2 名は 1 時になっても来ず、1 時 3 分になって廊下をブラブラ歩きながらやってきた。そこで、「走ってくるとかねんだが、こら（走ってくるとかはないのか、こら）」と大声でどなった。その結果、小走りになってやってきた。

対処行動は「走ってくるとかねんだが、こら」ひとつしかないのだから、これから出発して考え始めた。ライフタスクはその前の相手の行動であるから、「13 時 3 分くらいに 2 人が廊下をゆっくり歩いてくる」である。感情は、プラス 5 点からマイナス 5 点で採点すると、マイナス 4 点くらいであったという。

グループで仮想的目標について話し合った結果、「先生、遅れてごめんなさい！」と言ってから猛ダッシュし、「次からは絶対に遅れません。先生が何回も連絡してくれていたのに聞いていなくて、いつもだらしなくてごめんなさい。ちゃんとした生徒になります」ということだった。もしこれが実現するとプラス 5 点になるという。

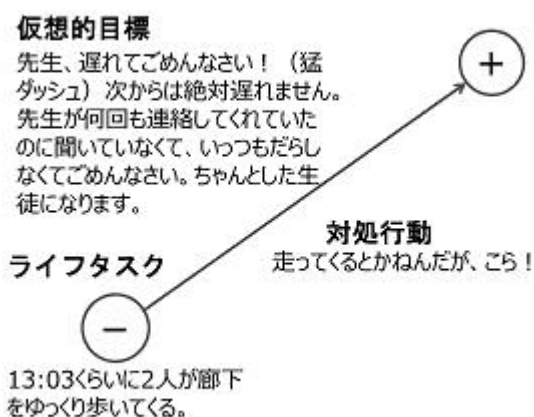


図 2 盛岡のグループの事例

事例提示者は、この仮想的目標は相手を裁いているので競合的な目標だと考えた。アドラー心理学が目標としている人間関係は、協力的人間関係であり、仮想的目標が競合的であるかぎり、対処行動をどんなに工夫しても競合的な人間関係しか生まれてこない。

そこで私的感覚を推量することにした。話し合いの結果、プラス側の価値として「余裕・ゆとりをもって行動する」、マイナス側の価値として「ギリギリ・ストレスに行動する」というものが考えられた。次に、これを元に協力的な目標を考えた結果、「ゆとりをもってやりたいんだよね。協力してもらえますか？」という代替の対処行動を思いついた。

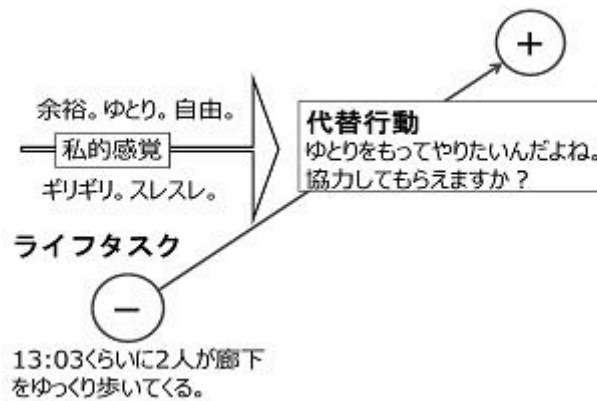


図3 盛岡のグループの代替案

事例2

これは石川県金沢市の「エンカレッジ金沢」が報告した事例である。

事例提示者は中学校の支援学級の教師である。相談室登校をしているCという子どもについての問題だ。

私：(テーブルの席について) 今日テストやね 何のテストやったっけ？

C：(返事なし)。

私：ああ、社会なんやね。

C：(隠れて手に何か書いている。立ち上がって)、ほら。(と歩きながら手のひらを広げて見せる)。

私：あれ、どうしたん？ 何か書いてなかったっけ？ 見せてよ。

C：(1回目よりゆっくり通って見せる)。

私：何か書いてあるけど見えん。もうちょっとゆっくり見せてよ。

C：(手をとめて見せる)。

私：(Cの手を持って)、これ英語の単語？ 何で書いたん？

C：どうしても覚えられんし。

私：こっちは社会？

C：これ、すぐ間違えるんや。

私：えー、でも、テストの時書いてあったらダメじゃない？

複数の対処行動があるが、その中から、「あれ、どうしたん？ 何か書いてなかったっけ？ 見せてよ」という発語を対処行動に選んだ。ちなみに、途中で権力闘争に移行しているとも思えないので、どの対処行動をとっても仮想的目標は同じであろうと考えられる。「あれ、どうしたん？ 何か書いてなかったっけ？ 見せてよ」を対処行動にとったとすると、ライフタスクは、その前の相手役の行動、すなわち、「歩きながら『ほら』と手のひらを見せる」になる。感情はマイナス3点程度であったという。仮想的目標についてグループで話し合った結果、「どうしても覚えられんから書いたけど、やっぱり消すわ。どうやったら覚えられるんやろ。先生一緒に考えて」というものになった。

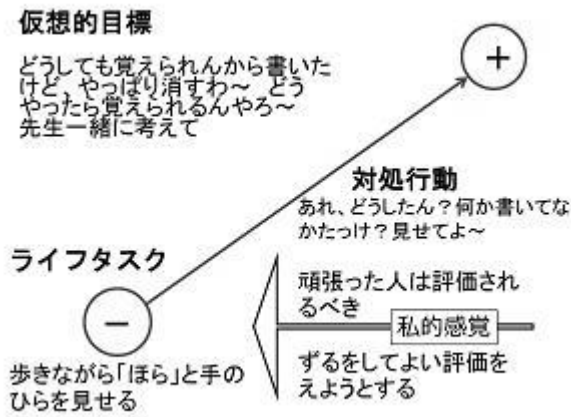


図4 金沢のグループの事例

この目標はやや競争的かもしれないと事例提示者は考えたので、協力的な目標を探すために、私的感覚について話し合った。私的感覚を導き出す場合には、ライフタスクに出会って考えたことから出発することが多い。考えは、「なんで手に書いてあるわけ？ 書いたままで試験受けるつもりなん？ カンニングせずに試験受けてほしい」というようなことであった。メンバーが、「どうしてカンニングは具合が悪いのですか？」と尋ねたところ、事例提示者は「一生懸命頑張ってきた子とカンニングした子が同じ点数になるのはおかしい。一生懸命がんばった人は評価されるべきなのに、そうでない人も評価されるのはおかしい」と答えた。ここから私的感覚のプラス側は、「頑張った人は評価されるべき」であり、マイナス側は「ずるをしてよい評価をえようとする」ということになった。

これにもとづいて代替の対処行動について話し合った。メンバーが、「カンニングしてはいけません。どうしても覚えられんことをどうしたら覚えられるか、一緒に考えよう、と言ったらどうなる？」と提案したところ、事例提示者は、「でも、これを見て試験受けると思います」と答えた。そこでメンバーが、「カンニングしたら受けられません。カンニングしなければ受けられます、と言うとどうですか？」と尋ねると、事例提示者は、「それでも、『わあ』となりそうだけど、しばらく一人にしておくと落ち着いて消すかも」と答えて、これを代替案にすることになった。

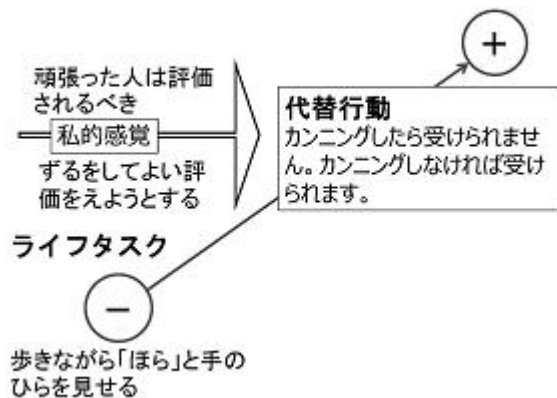


図5 金沢のグループの代替案

事例3

これは岐阜県岐阜市の「岐阜あどらーと」の事例である。

兄10歳（S）と妹8歳（M）のいる母親の事例である。母親が台所で仕事をしているとSが泣きながらやってきた。

S：お母さん、ちょっと見て。（と手を出すと、怪我をして出血している）。

母：なにこれ?! Mちゃんこんなことしたらダメでしょ。血が出たってことは、傷害やよ、これ! わかっとるの?

M：私もお兄ちゃんにされてるから仕返しだもん。

母：やられたら、やり返したら終わらないでしょ。人を傷つけるのは絶対ダメだよ。今まで何度も言ってきたでしょ。

M：なんで私ばかり怒られるの。お兄ちゃんだってやったことあるもん。（大泣きする）。

対処行動として「なにこれ?! Mちゃんこんなことしたらダメでしょ。血が出たってことは、傷害やよ、これ! わかっとるの?」をとった。次の対処行動以後は権力闘争になっているかもしれないので、こちらを取る方が建設的であろうと考えた。「妹が兄を傷つけてケガをさせた」ことがライフタスクだが、感情はマイナス4点だという。仮想的目標についてグループで話し合った結果、「ごめんなさいと言って、泣いて、じゅうぶん反省して、そのあとで、大丈夫、とお兄ちゃんに声をかけて、怪我の手当をする」ということになった。事例提示者は、この仮想的目標は競合的であるか協力的であるかわからないと答えた。そこで、ロールプレイをして、役割交替をしたところ、事例提示者は突然泣き出して、「こんなひどいことをやってしまったのだ」と言って、競合的であったことに気がついた。

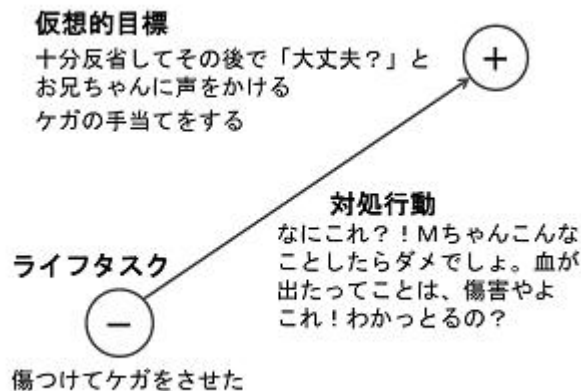


図6 岐阜のグループの事例

グループで話し合った結果、「Mちゃん、お兄ちゃん、血が出てるね。どうしようね。一緒に怪我の手当を手伝ってくれる」という代替案が採用された。

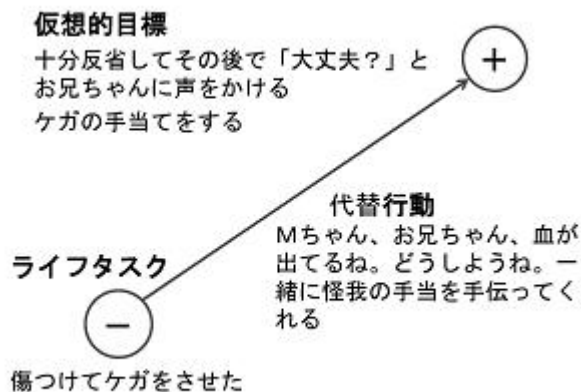


図7 岐阜のグループの代替案

事例4

京都府京都市の「京都アドラーグループ」での事例である。

事例提供者は父親である。午後11時前ぐらいの話であるが、事例提示者である父親は、自分の部屋でパソコンを見ており、妻は寝室で眠りかけており、6歳の娘はリビングで何かしていた。

娘：パパ来て。

父：何？（隣のリビングに行く）。

娘：（仰向けのままでパジャマの上着を着ようとしているが、うまく着ることができずにもじもじしている）。

父：どうしたの？

娘：うー！（と言いながら、パジャマをバタバタさせている）。

父：起き上がった方がパジャマ着やすいんじゃない？

娘：ムー！（寝たまま、父の顔を見ている）

父：（ちょっと黙ってから）手伝おうか？（と言って、手を差し出す）。

娘：（父の手をつかんで、上体を起こす）。

父：甘えん坊さんやなあ。

娘：（ニコッとしながら、パジャマを着た。父も少し手伝った）。

「起き上がった方がパジャマ着やすいんじゃない？」を対処行動に選んだ。そうすると、ライフタスクは「うー、と言いながら、パジャマをバタバタさせている」で、このときの陰性感情はマイナス2点であった。仮想的目標についてグループで話し合った結果、「そうだよね。起きた方が着やすいもんね。もっと、パパの都合に協力して、これから自分のことは自分でするよ！」と子どもが言うことであることになった。事例提示者はこれを競合的であると評価した。

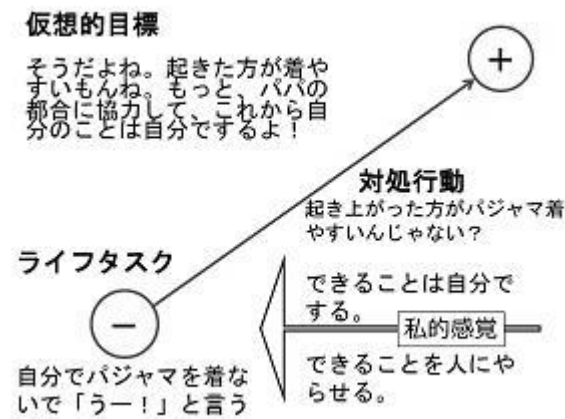


図8 京都のグループの事例

私的感覚を考えるために、ライフタスクに対する思考を聞いてみた。「かまって欲しいのはわかるけど、できることは自分でしようよ。もう、6歳なんだから、『うー』とかじゃなくてちゃんと言葉で頼もうよ」というようなことであった。それを元に話し合った結果、「できることは自分です。(できないことは言葉で頼む)」というのが私的感覚のプラス側、「できることを人にやらせる。(できないことをぐずって頼む)」というのがマイナス側であるということになった。

私的感覚のプラス側を協力的目標として伝えるためにどういう工夫ができそうか、ということで、「このエピソードでは、どこのセリフを変えれば、言葉で頼んでくれそうですか?」と尋ねると、事例提示者は、「どうしたの?」と言うかわりに、「何かお手伝いしましょうか?」と言うのがいいと答えた。そもそも、もとのエピソードでも最後には手伝っているもので、それならもっと早い段階で「何かお手伝いしましょうか?」と言葉ではっきり尋ねるほうが、「言葉で頼んでもらう」という子どもへの援助につながるという結論になった。

さらに、「ブレイクスルー・クエスチョンズ (Break-through Questions)」と呼ばれる質問のセットを使ってみた。まず、1)「子どもの行動の適切な側面は?」と尋ねてみると、「パパのことを好きで、頼めばしてくれると信頼してくれている、言葉では頼んでいないが、態度でアピールする力がある」と事例提供者は言った。次に、2)「子どもに何を学んで欲しいか?」と尋ねたところ、「言葉で頼むことを学んで欲しい」と言った。そこで、3)「そのためにこの場面で親が工夫できることは?」と尋ねると、「ニコニコしながら『何かお手伝いすることはありますか?』と問いかけ、言葉で頼まれるのを待つ」と答えた。

- 1) 子どもの行動の適切な側面は?
 パパのことを好きで、頼んだらしてくれると信頼してくれている、言葉では頼んでいないが、態度で私にアピールする力がある。
- 2) 子どもに何を学んで欲しいか?
 言葉で頼むことを学んで欲しい。
- 3) そのためにこの場面で親が工夫できることは?
 ニコニコしながら「何かお手伝いすることはありますか?」と問いかけ、言葉で頼まれるのを待つ。

図9 ブレイクスルー・クエスチョンズによる代替案

事例5

岡山県岡山市の「アドラーのたね」の事例である。

ある日の夕食でのこと。夏休みに孫の面倒を見ていた父との会話である。宿題をするのに、孫が筆箱を忘れたことに対して、夕方仕事を終えて迎えに来た妹を父が叱ったことを事例提示者に語った。それに続く対話である。

父：あいつは筆箱を持ってこなかった。勉強する気がないじゃ。親が持たせるべきだろう。

私：筆箱を忘れるのはS（孫）の課題でしょ。Y子（妹）は関係ないじゃない。それでどうしたの？

父：家のを使ったよ。

私：なんだ、それなら、それでいいじゃない。

父：親がちゃんと前日から準備してやらんと自分ではやらんのかな、親の責任だ。

私：そんなことしたら自分で出来る子にならないじゃない。お父さん好きでしょ？ 自主性。

このエピソードを紹介した後、「この時は父を言い負かしてしまい、すっかり勇気くじきをしてしまいました。一日中、一生懸命、孫の面倒を見て、父も疲れているのに、ねぎらいが足りないのはわたしの方ですね」と事例提供者は述懐した。

対処行動は「筆箱を忘れるのはSの課題。Y子は関係ないじゃない。それでどうしたの？」を採用した。ライフタスクは、「あいつは筆箱を持ってこなかった。勉強する気がないじゃ。親が持たせるべきだろう」という父の言葉で、それに対する事例提示者の感情はマイナス2点であった。仮想的目標をグループで話し合った結果、「そうだなあ、Y子に色々言って悪かったな。おまえの言うとおりで。こんな時はどうしたらいいんだ？」というものであった。これは競合的であると、事例提示者は評価した。

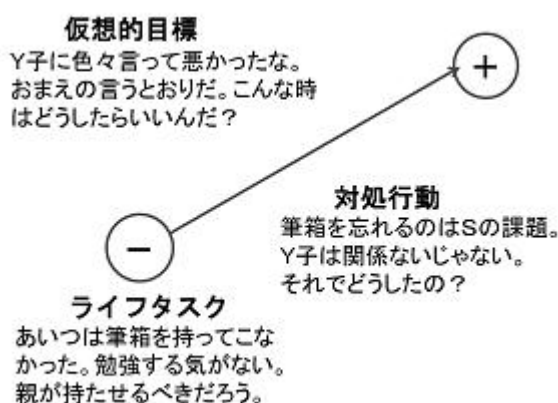


図10 岡山のグループの事例

ライフタスクに関連して、「親を責めたら子どもは何も学ばないよ。それに仕事で疲れている人はねぎらうべきだ」と考えていたので、代替案としては、「毎日面倒見てくれて、Y子も助かっていると思うよ」というものだった。私的感覚については話し合っていない。

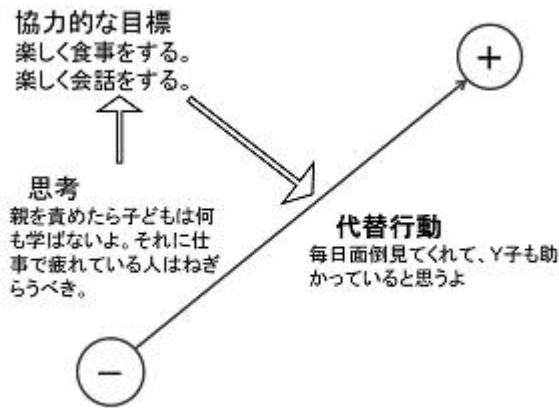


図11 岡山のグループの代替案

考察

●エピソード分析の手順

これらの事例は、筆者や他の専門家はスーパーヴィジョンをしておらず、自助グループが自力で分析したものである。一般的な手順について説明しておく。

まず、1) 事例提示者がある日あるところでのできごとであるエピソードを提示する。それを演劇の台本のように、台詞のやり取りの形で書き取る。2) 相手役の行動に対する感情を順に聴いてゆく。この場合、プラス5点からマイナス5点で採点してもらうことにより、感情の種類、たとえば「怒り」であるとか「不安」であるとかは、かならずしも聴き取らなくてもよい。3) 相手の行為に対して陰性感情を伴って、その対処のために行なった事例提示者の行為が対処行動である。陰性感情を伴っていないものは対処行動とは考えない。4) エピソード全体を見渡して、権力闘争の構造に陥っていないかどうかを確認する。もし権力闘争の構造に陥っている場合には、その直前の対処行動を採用するし、権力闘争になっていない場合には、どの対処行動を採用しても仮想的目標は同じであると考えられるので、分析しやすそうなものを選ぶ。5) 対処行動の一つ前の相手役の行動をライフタスクとして、そのときの感情を確認しておく。6) 仮想的目標についてグループで話し合う。仮想的目標というのは、「相手がこのように答えてくれると理想的だ」というような相手の行動である。これは実際には実現されていないので、「仮想的」という言葉を使っている。7) 仮想的目標が競合的であるか協力的であるかを、事例提示者を中心にして評価をする。ちなみに、競合的であるとは、「相手を裁いていること」を意味し、その結果、相手に謝罪させたり反省させたりすることを目的にしている。協力的であるとは、「相手を裁かず一緒に問題を解決しようとする」と意味する。8) 場合によっては、私的感覚を考えるために、ライフタスクに対する事例提示者の思考を尋ねる。9) ここから、プラスの価値とマイナスの価値の対としての私的感覚を、グループで話し合うことによって導き出す。この場合、マイナスの価値についても否定文ではなく肯定文で考えておく方が便利である。10) 私的感覚をもとに協力的な目標を考えると、よい代替行動が見つかることがある。11) いずれにせよ、協力的な目標を見つけ、それを素直に相手に頼むことが、よい代替案になることが多い。これらの詳細は『パセージ・プラス』に述べられているので、関心のある方は受講されることをお勧めする。このようなエピソード分析法の導入によって、試行錯誤的に解決策を探るのではなく、論理的なアルゴリズムに従った手順でもって、すくなくとも仮想的目標までは導き出せるようになった。

● エピソード分析の治療的意味

事例提示者は、言葉にされるまでは自分の行為の仮想的目標に気がついていない。すなわち、仮想的目標は無意識的である。エリック・ブルーメンタール (Erik Blumenthal) はこれについて次のように書いている。

人間は朝から晩まで決断をしているが、それらの決断のうちのほんの少しだけしか意識のレベルにのぼらないのだという認識は、きわめて重要だ。(中略) 多くの人たちは自分が無意識的に感情や気分を決めているということを受け入れることが難しい。たとえば、「この人が私を怒らせたのだ」と言うのだが、自分自身以外の誰も自分を怒らせることなどできないということを理解していないので、こういう風に言う。しかし、それは「自分自身の」怒りであって、自分自身だけがそれを制御できるのだ。^[3]

事例提示者が自分の仮想的目標を洞察し、さらにそれが競合的であることを知ったとき、怒りなどの感情も競合的な仮想的目標に向かう手段として作りだされ使われていることを洞察する。すなわち、「自分自身の怒りであり、自分自身だけがそれを制御できる」ことを洞察する。

さらに、それに引き続いて、協力的な目標を選びなおし、それを使って相手と協力関係を結ぶように勇気づけるのであるが、この過程はまさにアドラー心理学の治療法の中核部分をそのままになぞっている。ハインツ・アンスバッハー (Heinz Ansbacher) は、これについて次のように書いている。

解釈 (interpretation) に引き続いて患者に別の選択をするように挑戦する質問をするとき、正対 (confrontation) になる。(中略) 正対は患者が自分で (代替行動を) 選択をするようにデザインする。実際にはあらゆる解釈投与が正対になりうる。たとえば子どもを叱っている母親に対して、「叱っても仕方がないとわかりましたが、なお叱り続けますか?」と尋ねれば、正対になる。^[4]

仮想的目標を話し合い洞察するまでの過程が、アンスバッハーが言う「解釈」である。これについて、ルドルフ・ドライカース (Rudolf Dreikurs) は次のように書いている。

アドラー心理学の解釈法のもっとも大きな特徴は、つねに目的を強調することだ。患者がなぜある感情を持つのかにもそれほど関心を持たないし、なぜある行為をするのかも説明しようとしなない。かわりに、どういう目的に向かって感情を持ち行為をするのかを説明しようとする。そうして患者をたえず目的あるいは意図に向かう運動に直面させ続ける。患者が自分自身の力では見ることができない私的論理を見ることができるようになる。^[5]

そうして事例提示者が自分の対処行動の無意識的な目的である仮想的目標を洞察すれば、それに続いて、競合的であるか協力的であるかを話し合う。そうして競合的であることがあきらかになれば、「同じ対処行動を続けますか? それとも別の行動を選択しますか?」と尋ねる。これがアンスバッハーが言う「正対」である。自助グループにおいては、よりよい代替行動を求めることについて合意がすでに得られているので、「同じ対処行動を続けますか?」と尋ねる必要はないことが多く、そのままより協力的な代替行動を話し合う段階に入る。ドライカースはこの段階を「再方向づけ (re-orientation)」と呼び、次のように書いている。

患者が自分の目的を認識し始めると、良心が自分を変える動機になる。アドラーはこのプロセスを「相手のスープに唾を吐く」と言った。しかし、目的の洞察は単に同じ行動を続けることを阻止するだけではなくて、患者が自分の力、あるいは決断する能力、あるいは自分の人生の方向を自分で選択する自由、に気づくことでもある。^[6]

目的を知らない間は無意識的な目的に縛られて、事例提示者には選択の自由がない。けれども、目的を洞察すると、同じ目的を追求するのか、あるいは別の目的に切り替えるのかを選べるようになる。このことをブルーメンタールは「内なる自由 Inner Freedom」と呼んでいる。目的を洞察して始めて、真の意味での選択の自由が得られるという意味だ。

協力的な代替行動は、グループで話し合うことで得られることもあるし、私的感覚を介して考えることもある。ただし、私的感覚を求める段階は、アルゴリズム化しにくい直感的な要素を含んでいるので、熟練者がいない場合には難しい。実際にどのようにして代替行動が選ばれているかは、上述の事例にいくつかの方法が提示されているので、研究してほしい。

このように、エピソード分析は、無意識的な目標の意識化と、それが不適切である場合の再決断を骨格とする方法であり、アドラー心理学の治療技法の基本的な構造を持っている。もし目的の洞察の過程を経ないで、たとえば『パセージ』の知識だけで問題解決しようとするなら、それはアドラー心理学固有の援助法とは言えない。アドラー心理学固有でない援助法の問題点について、ドライカースは次のように書いている。

(無意識的な目標に向かう運動を) 明らかにし解釈するプロセスがなくても、治療的な再方向づけが可能であることは、催眠療法や助言療法のような非分析的な治療を見るとわかる。しかし、問題の本質を深く分析し理解しない治療法については、その効果が十分であるかどうか、永続的であるかどうかは疑わしい。^[7]

伝統的に、無意識的な目標の洞察と再決断という要素を含んでいて初めてアドラー心理学の援助法であると考えられてきた。逆に言うと、もし、これを含んでいなければ、どのように勇気づけに満ちていても、非特異的な支持的 (supportive) な援助法である。エピソード分析はアドラー心理学を特徴づける固有の治療技法を含んでいる。エピソード分析が普及したお陰で、ようやく日本のアドラー心理学も世界標準になれたと、筆者は喜んでいる。

まとめ

各地の自助グループでのエピソード分析を使った援助法について、事例をあげながら説明した。エピソード分析の採用によって、質の良い援助が各地でおこなえるようになり、真にアドラー心理学に根ざした援助法が普及した。

最後に、共同発表者の北村江奈 (多祥もりおか)、橋場咲子 (エンカレッジ金沢)、久保田由紀子 (岐阜あだらーと)、中井亜由美 (京都アドラーグループ)、小浦博子 (アドラーのたね) の各氏、ならびにそれらのグループの参加者の方々に心から感謝します。

文献

- [1] 野田俊作：エピソード分析. 『アドレリアン』 26(1).3, 2012.
- [2] 野田俊作：『パセージ・プラス』. 日本アドラー心理学会, 2013.
- [3] Blumenthal, E.: "*The Way to Inner Freedom*". Hazelden, 1998, p. 25.
- [4] Ansbacker, H. L.: "Individual Psychology". In S. Ariety ed.: "*American Handbook of Psychiatry*", Basic Books, 1974, PDF edition, p. 38.
- [5] Dreikurs, R.: "Adlerian Psychotherapy". In "*Psychodynamics, Psychotherapy and Counseling*", Alfred Adler Institute of Chikcago, 1967, p. 11.
- [6] *ibid.*, p. 12.
- [7] *ibid.*, p. 12.

更新履歴

2021年7月20日 アドレリアン掲載号より転載