

アドラー心理学カウンセリングの習得へ向けて

—学びを進める要点は何か—

遠藤淑美 (大阪)・武内みちよ (大阪)・中島弘徳 (岡山)

要旨: アドラー心理学カウンセリングの習得へ向けて学びの要点を検討するために、アドラー心理学カウンセリング研修に参加した受講者が実施しているカウンセリングの様相と講師からのコメントによる様相の変化を明らかにすることを目的とした。「課題」「目標」「方法」「代替案」の 4 つの要素を枠組みとして分析を行った結果、受講者は情報収集は可能となっていること、競合的な目標からの転換が難しいことがわかった。また、講師のコメントは、アドラー心理学の思想と基本前提から受講者の躓きを解き明かし、協力的で実現可能な目標を見出すことを助け「代替案」を導くものであることがわかった。

4 つの枠組みは、躓き(つまづき)の様相を理解しやすくし、今後の学びを見出すために役立つと思われた。特に、「課題」の吟味はその後に続くすべての動きの起点となるので、非常に重要な要点だと考えられた。また、「構えを変える」ことは、協力的な「代替案」選択の鍵であるが、生じている陰性感情の「観察」、競合的な関係の「理解」を含め、カウンセリングの一連の過程のすべてに「構えを変える」仕掛けが含まれていると考えられた。

Abstract: In order to clarify the points of learning Adlerian counseling, we have examined the counseling of students who participated in Adlerian counseling training course with the four elements of “task,” “goal,” “method,” and “alternatives” as a framework.

While students were able to gather information of clients, it was difficult for them to change the client's competitive goal to cooperative goal. In addition, it was found that the lecturer's comments based on the basic concept of Adlerian Psychology helped the students to find cooperative, effective and feasible goals more easily.

The four elements seemed to be useful to understand where the students were stumbled in the counseling process and to find out what to learn in the future. Especially the clarification of “task” that presented by clients in the counseling was very important point because it was the starting point of all subsequent movements.

キーワード: アドラー心理学、カウンセリング、学習、技法、事例分析

はじめに

アドラー心理学カウンセリングでは、カウンセリングの場そのものがクライアントにとって共同体感覚を学ぶ重要な機会になる。カウンセラーは相談内容を聞きながら、クライアントの共同体感覚をより育成する方向へと目標設定していく。しかしながら、時々刻々と語られるクライエ

ントの話を聞きつつ一連の判断をすることは、初学者にとって非常に難しい。実際、アドラー心理学カウンセラーの認定試験では、クライアントと目標の一致を取るまでの過程が審査され、資格を得る講座では多くの受講者が苦勞するところである。

これに対し、いくらかでもアドラー心理学の思想、理論、技法を学ぼうと、全国各地の自助グループを中心とした事例検討会や学習会、研修会が盛んに開催されている。学習の積み重ねは、受講者の力を確実に向上させていると思われる。

一方、経験を重ねてもカウンセリングの流れの途中で目標の方向性を見失い、先に進めなくなることが多々ある。「あともう少しだったのに」といいながら熟達者が示す目標の一致へたどり着く道筋は、合気道の技のように無理と無駄がなく美しい。そのような動きに目を開かれる体験をした人も多いただろう。

いったいなにが躓きの石なのだろうか。これが本研究のきっかけである。躓いたカウンセリングとそのときの熟達者からのコメントの中身を明らかにすれば、私たち初学者の躓きの石が何であり、何を学ぶ必要があるかがわかるはずである。これにより、今後の学習の要点を検討し、アドラー心理学カウンセリング習得の一助としたい。

目的

アドラー心理学カウンセリング研修に参加した受講者が実施しているカウンセリングの様相と講師からのコメントによる変化を明らかにする。これにより、今後の学びの要点を検討する。

対象

日本アドラー心理学会認定の元アドラー心理学指導者（2017年5月時点、以下「講師」とする）が主催した2日間にわたるカウンセリング講習会において、オープンカウンセリング形式で取り扱われたカウンセリング事例のうち、研究の主旨を理解し、研究への参加に対しカウンセラー役、クライアント役いずれからも文書による同意が得られた3事例である。

すべての受講者はいずれも普段援助職として活動しており、各地域でアドラー心理学カウンセリングを継続的に学んでいた。学習過程や方法は個々さまざまな状況にあった。

方法

同意の得られた事例および事例に対する講師からの助言や他の受講者とのやり取りを録音した。また、講師の発言の意味や意図を確認するために、後日逐語録をもとに講師にインタビューする時間を設けた。

分析ではまず、カウンセラー（以下 *Co* とする）の発話、*Co* の発話の意図、クライアント（以下 *Cl* とする）の発話を項目とする逐語録を作成した。

野田は日本語に即した「エピソード分析」を開発し^[1]^[2]、以来その分析手順をアドラー心理学の教育の中核にすえ、各種の研修を実施している。野田の開発した「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、「伝統的にこれら2つの要素を含んで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」^[3]

と説明している。

今回の研修では、学習過程や方法がさまざまであったため、「エピソード分析」の手順を前提としてはいなかった。しかしながら「無意識的な目標の意識化」と「再決断」という要素を含む野田の定義するアドラー心理学の援助法と思想に忠実に実施された。カウンセリングの実施にあたっては、手順の規定はなかったが、CIのエピソードから、「課題（解決を望んでいる陰性感情を感じた出来事）」「目標（無意識的な解決像）」「方法（解決のための手段）」をたずねるといった、ドライカース以来使われてきた従来のエピソード分析の方法^[4]^[5]を確認して実施された。

逐語録の分析にあたっては、受講者と講師のコメントによるカウンセリングの様相の変化をできるだけ簡潔に示すことを目的として、従来のエピソード分析の要素を抽出し、これらの関係を簡単に図式化し分析の枠組みとして用いた。

なお、逐語録は、やり取りのニュアンスを伝えるために、個人を特定しない範囲で可能な限り事例の言葉を残した。

結果

事例1：「すみません」を連発する職場の人にいら立つという相談である。（表1）

表1. 事例1のプロセスレコード

No.	Coの発話	発話の意図	CIの反応
1	今日はどのようなお話ですか	相談事を聞く	時々顔を合わせる職場の人Aが「すみません」を連発してムカッとする
2	最近どういうことがありましたか	最近のエピソードを聞く	お願いしたことをやってなかったときに「すみません」と笑いながら言うことが続き、「ほんとにすみませんと思ってますか」と聞いたら口癖だと言われた。「すみませんの値打ちが下がりますよ」といったけどまた「すみません」と言われた。私も過敏になりすぎているのかもしれないけど、その人が「すみません」というと反応してしまう。
3	「すみません」と言われて反応するっていうのをもう少し具体的に教えてもらっていいですか。	さらに説明を求める	「本当にすみませんと思っているのか」とか。笑いながらへらへらしながら「すみません」というと「また言うとかんかい」って思う。
4	その時の気持ちはどんな気持ちですか。	感情を聞く	むかむか。怒ってんのかな？ちゃんと謝れて感じ
5	どういうところに怒りを感じる？	感情が動く部分を聞く	謝るときはちゃんと誠意をもってすみませんって言ってほしい
6	職場について教えていただけますか	エピソードに関わる背景を聞く	仕事内容、職場の人数。Aさんと会う回数など答える
7	Aさんが他の人に対して言った時もCIさんは反応する？	気になる程度を確認する	結構気になる。あ、また言ってる。注意したのについて思っちゃう
8	CIさんはどんな風にしたいですか。	目標を聞く	使い分けてほしい
9	全部「すみません」になっているのが変化したら	その後の変化の予測	うーん「すみません」の印籠みたいな感じが気に入らないのかな
10	誠意が足りないなって思われているんでしょうか	言い換え	「すみません」の安売りをしてほしい
11	「すみません」の安売りをするっていうのはどういうことですか	意味の確認	ほんとに「すみません」と思ったときに、普段から言っていると値打ちが下がる

Co は、エピソードとその時の感情（「むかつとする」）、考え（本気で謝っていない）を聞き、目標（使い分けてほしい）までを Co は引き出せている。また現在の行為の結末も確認ができていた。しかし代替案の検討へ進まず会話は繰り返しの様相を呈した。（図1）

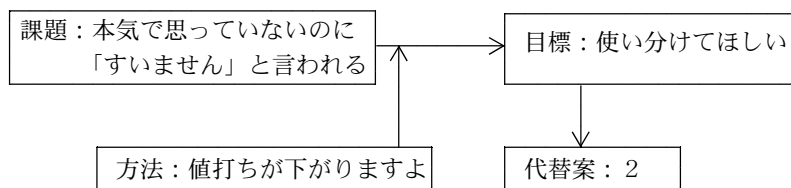


図1. 事例1のカウンセリングの様相

<何がコメントされたか>—「課題」は何か

講師はこの後を引き継いで、CI に対し、「何が一番嫌か」「どんな状態を目指しているのか」という同じ質問を繰り返しながら、「言っていることと表情が全然違うことが嫌」というという CI に、そのことの「何がまずいのか」という質問を CI が答えるごとに重ねた。

「本心じゃない」「反省していない」「悪いと思っていない」といったことを「まずい」として答えていた CI は、最終的に「また同じこと（失敗）をする」という実質的な困りごとに行きつき、「同じミスをされると仕事ははかどらなくて困っている（課題）」ことが共有された。そこから「今後どういうふうにしたらミスが起きないようにできるかその方法が話し合えたらいいんでしょうか（代替案）」と目標の一致を取るまでを導いていた。（図2）

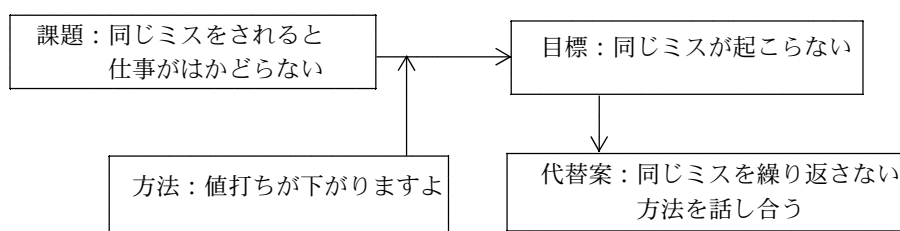


図2. 講師のコメントによる事例1の様相の変化

事例2：上司の言葉に緊張してしまう部下の相談である。（表2）

本事例も課題、目標については明確にできていた。しかし Co からの代替案の提案に対して CI に抵抗が生じた。（図3）

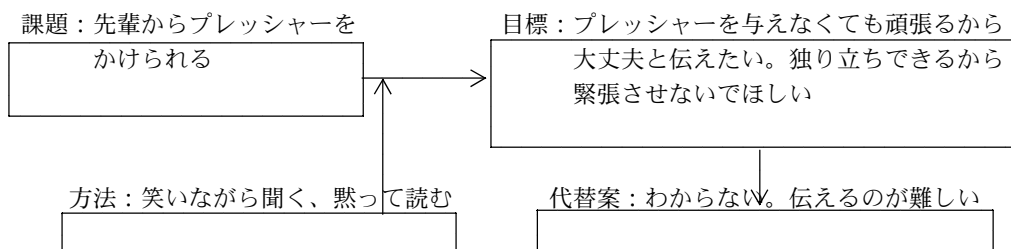


図3. 事例2のカウンセリングの様相

<何がコメントされたか>—「代替案」提示への道筋

Co を引き継いで講師と CI の以下のようなやり取りが続けられた。（表3）

表2. 事例2のプロセスレコード

No.	Coの発話	発話の意図	CIの反応
1	今日はどのようなお話ですか	相談事を聞く	転職した先の職場の先輩が苦手で困っている
2	転職されたっておっしゃったんですけど、どういう職場からどういう職場に？	背景の確認	職場と職種の説明 職場の人数、性別、年齢の説明
3	ちょっと苦手な先輩とおっしゃったんですけど、どういうところが苦手なんですか。	CIが感じている問題を詳しく聞く	結構プレッシャーをかけてくるところ
4	どんなプレッシャーをかけてこられるんですか。	さらに詳細を聞く	「これからは一人でやっていかなあかんねんで」と釘を刺すような言い方をする
5	先輩というのは？	先輩について聞く	年齢、性別、キャリアの説明
6	最近、その先輩とのやりとりでちょっと感情動いたことって何かありますか	最近のエピソードを聞く	受けた研修について「あれわかった？」と聞かれ「あれをこれからやっていかなあかんねんで」と言われて「えっ」てなった
7	「えっ」ていう感情って、どんな	感情を聞く	なんでそんな言い方されなあかんのか
8	どんな言い方やったんですか	具体的な事実を聞く	「あれをこれからやっていかなあかんねんで」
9	そのときに、怒りとか、どんな気持ち？	感情を聞く	イライラ、むっとした
10	普段からその方の言い方っていうのは、同じような感じなんですか	普段との差異を探る	同じ部署の人には自分と同じ言い方。他機関の人や相談者には違う。
11	CIさんと職場の方にはそういう言い方をされて別の、よその人にはどんな感じでおっしゃる。	他者との差異を探る	「すみません。お世話になってます」みたいな感じで...先輩のよいところを探そうとは思っているんですが。
12	よいところを探そうと思って努力されてるんですけど、何か1個でも浮かんことってあるんですか	実施した対処法の効果を聞く	「俺の妹と同じ年やな」って言ってきはったから、お兄ちゃんみたいな感じで私に接してはるんかな、別に私を威圧してるわけでもないんかなって思ったりとか。私に対して早く仕事を覚えさせたいとか、全然知らん地域に来たけど、ちゃんと他の機関の人につなげたいなって思ったださってるんかな、みたいには思う
13	どんなふうに言ってくれはったら、CIさんは納得するんですかね。	目標を聞く	追い詰める感じで言わないでほしい
14	追い詰める感じ	言葉の繰り返し	「これはCIさんがやらなあかんねんで」とか言われたら、すごいプレッシャーに感じる
15	では、むこうは何と。	先輩の反応を聞く	笑いが起きて相手からユーモアを交えた言葉が出る
16	CIさんのこの緊張っていうか気持ちっていうのは、その先輩には伝えたことってあるんですか	実施している対処方法を聞く	笑いながら「追い詰める感じのあれですかね」とか聞いたことはある
17	そのとき、どういう気持ちになりはったんですか。	感情を聞く	緊張和らいでほっとしていた

No.	Coの発話	発話の意図	発話の意図 CIの反応
18	そのあとは、その先輩はどんな感じ	その後の変化を聞く	変らず「これ CIさんに読ましたって」
19	そのあと何かされたんですか	行動を聞く	黙って読んだ
20	CIさんは、その先輩に頑張っしてはったんやけど、他に何か伝えたいとか、そういうのはないですかね。	そのほかの目標を聞く	「そんなにプレッシャー与えんでもがんばるから大丈夫」と伝えたい。
21	具体的に言えるというか、どういう場面やったら言えそうですか。	実行可能な場面を聞く	難しい
22	さっき車の中やったらね、言えてはった	できていた場面を伝える	よかったですか。
23	いつ独り立ちするのとか、そういうことで不安なんですか。	課題に伴っている感情を再度聞く	不安ではなく、プレッシャー与えなくても私は独り立ちできるよって、そんなに緊張させないでほしいなっていう思い。
24	その思いを言いたいなっていうか、伝えたいなと思ってはる。	目標を確認する	そう思うがどうしたらいいかわからない
25	どう言ったらいいかわからない。さっきおっしゃったように、こう、笑顔で	成功した方法を勧める	(苦笑い)

Co から助言のあった「笑顔で」には抵抗（「どうしたらいいかわからない」）を示した CI も、講師とのやり取りでは自ら代替案を見出している。（図4）

表3. 講師とCIのやり取り

講師の発話	CIの反応
そもそもプレッシャーをかけるような言い方は、何でダメなんですか。	緊張する
何で緊張するんですか。	追い詰められている感じがする
追い詰められてってどういう意味ですか。	胃の辺がきゅっとなる
きゅっとするっていうのは、どういう意味なんですか。体の反応ってことですか、単純に。	体の反応。私はそうされなくも頑張るのに認められていないのかなって。
ってことは、ちゃんと頑張れるっていうことが伝わってないっていう気がする。というのをうまく伝える方法を一緒に考えませんか。そもそも、CIさんが一生懸命（伝えようと）してるのは、仕事するって言うてるやんと。それを緊張という形で、分かってってやってるわけでしょう。でも、それをやると、相手はどう見えるでしょう。きゅっとなった状態の人って	萎縮
萎縮してるでしょう。ていうことは？何を伝えたいんですか	やれるよということ
こういう（きゅっとする）人は	頑張れていない
ね、ほら。じゃどうしたらいいと思います？	(CI笑顔でリラックスし) 大丈夫ですよ (という)

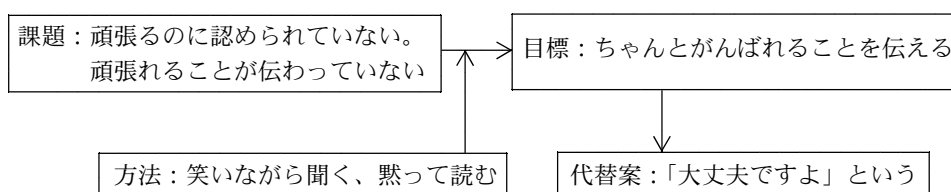


図4. 講師のコメントによる事例2の様相の変化

事例3：ママ友との関係、娘との関係、娘と娘の友達 B ちゃんの関係といった3つの関係が錯綜する事例である。(表4)

相談の始まりはママ友との関係であった。しかし CI の発話の多くを占めたのは、娘に対してどう動いてほしいかということであった。Co は、No. 11ではじめの課題（ママ友との関係）に戻そうとしているが、結局 CI が最終的に結論したことは、娘と B ちゃんとの問題に立ち入らないということであった。Co は、B ちゃんの母親との関係について CI が次は（固まって黙るだけでなく）安心していけそうかを確認しているが、CIの反応は微妙である。(図5)

<何がコメントされたか>—取り上げるべき「課題」と「代替案」

講師は、CI がママ友との関係で繰り返しパニックになり固まってしまうという点では、ママ友との関係（交友のタスク）や CI のライフスタイルを扱う方向性もあるかもしれないということ認めつつ、しかしながら、現実的に娘がパニックになって援助が必要な状態にあることを最優先とすべきだとした。「返事をしなかったり思い通りに動いてくれない遊びたい子との付き合い方に困っている娘をどう援助するか」が親の仕事であり、カウンセリングの目標であると説明した。そのためにも、娘のことをもっと知りたいし、気持ちを聞く、娘に対して説得するのではなく、もう少しほかの言葉がけはないか検討するといったアドバイスもあったかもしれないし、「援助力のある親、子どもを勇気づけられる親」になることを支援するのが、カウンセラーの仕事だと思うと講師は述べた。(図6)

表4. 事例3のプロセスレコード

No.	Coの発話	発話の意図	CIの反応
1	今日はどのようなお話ですか	相談事を聞く	子どもがけんかした時に相手の母親からの言葉になんて答えていいかわからなくて黙ってしまう
2	最近は何いつ、一番近い出来事は何かありましたか？	最近のエピソードを聞く	友達のBちゃんが娘を無視をした際、娘が半狂乱で何度もBちゃんの名前を呼んだが、無視を続けるということがあった。Bちゃんの母（ママ友）が「呼ばれるだけだとBは何していいかわからないのよ」というのに対し、娘は「返事してといたよ」というが、「Bは返事したくないときはしないよ」と言われCIはなんといいかわからなくなって黙っていました。
3	Bちゃんのお母さんとは、その後どうなったんですか？	その後の展開を聞く	いやもう普通に。その後も普通。
4	その場面の様子なんですけど、…（階段を）下りてきてから…。	場面の詳細な確認	（場面の説明の後）無視されているのにすがるようにしている娘がみっともない気もして、無視している人に主導権奪われている気がして。すごく嫌で。娘に「返事をさせようとしても無駄だから離れなさい」みたいな感じで本当に怒りました。
5	主導権握られたのが嫌だったというのは、どういう風に嫌…？	嫌という感覚をさらに聞く	Bちゃんが娘をコントロールしているみたいでいや
6	コントロールしている？	さらに聞く	感情的になって、Bちゃんにすがるのがみっともない気がする
7	みっともない？	さらに聞く	Bちゃんにいいようにいたぶられている
8	どうしてBちゃんに、主導権を握られると…。娘さんはなんかそれは嫌がってはるんですか？	娘はどう思っているかを聞く	遊ぶたびにだいたい2、3回泣く。Bちゃんに無視されたり、仲間外れにされたり。それで何か嫌だなあと…無視自体ではなく、それに感情的にリアクションしている娘が、意地悪な人は世の中にいるからそれにすがる「へんじしてよ」というのは私の経験では逆効果っていうか。私は私という態度の方がコントロールされなくて安全。
9	Bちゃんが無視したら、娘さんもそれには乗らないで…。	どうなったらよいかを聞く	ほかの子を誘ったりして、Bちゃんの無視には何も触れないみたいに思ってもらいたいな。
10	CIさんとすれば、Bちゃんが無視するのはそれで仕方ないから、他で、やり方を考えたほうがいいって…？	どうなったらよいかを再度確認する	娘には無視とかしてほしくないけど、Bちゃんはよその子だからそれはどうしようもないかな
11	そしたら、それができたら…最初の話になりますけど、Bちゃんのお母さんとはうまく対応ができる…？	CIが気にしていた問題に戻る	さっきのエピソードの中で感情が動いたのは、半狂乱になっている娘をみたときと、Bちゃんのお母さんがどっちが本当かわからなくなるようなことを言ったとき。何言っているかわからない。どうしていいか…あ、自分がコントロールされてますね。その日眠れなくて…今まで黙っている方法しかとってなかったけど、ほかに方法があるのかなとおもって。これまでも同じようなことは何回もあったけど、今回は眠れなかったんで。すごいもうびっくり…どうしたらいいんだろう私はって。あっそっかそっか、娘とBちゃんの話だから私は何もすることないですね。
12	娘さんとはそれについては、話はしたんですか？	対処について聞く	私が帰り道に5分くらいずっと感情的になってて説得したので、娘はほかの人と遊べばいいねーとはいったんですけど。
13	次、また、Bちゃんの家に行って皆で遊ぶ時は、どうしてみたいと思いますか？	目標に対する対処を聞く	娘はたぶんまた半狂乱になると思う。大声はほかの人に迷惑っていうのは教えたからそれは譲れないけど、あとはそっとしておく。無視されたときにどう反応するかは娘の問題なので。
14	じゃあ、次は安心して行けそうですか？	予測を聞く	はい、そうですね。まあわからないけど。でも、はい。

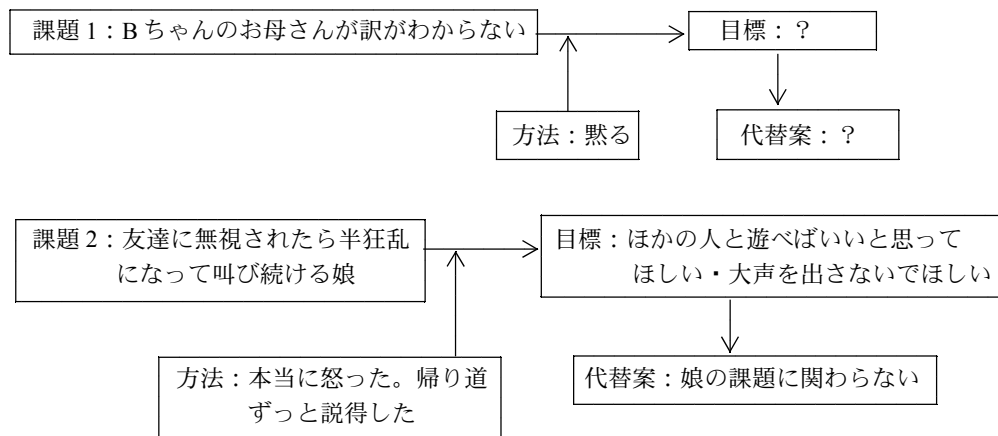


図5. 事例3のカウンセリングの様相

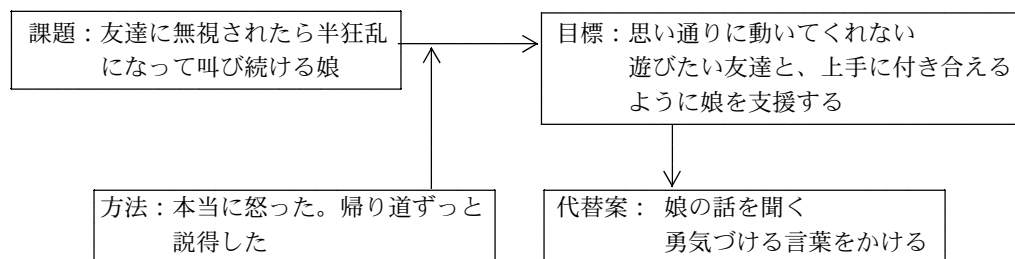


図6. 講師のコメントによる事例3の様相の変化

考察

1. 受講生はどこで躓いていたか

プロセスレコードの「発話の意図」から、Co はエピソードを聞き取った後、背景、エピソードに伴う感情、考えを聞き、どうなったらよいかという「目標」そして、Cl がとっていた「方法」について聞くことができていた。それは、結果に示した図からも見て取ることができる。アドラー心理学カウンセリングの学習過程や方法は一律ではないにも関わらず、受講生はおおむね「情報収集」ができる段階にあると考えられた。

しかしながら、どの事例においても、「代替案」の提示をしようとする段階で、Cl の抵抗があるなど、話が進まなくなったり、提示した「代替案」がアドラー心理学カウンセリングの解決像にそぐわないものになっていた。

そのような状況に陥る要因を分析に用いた4要素から検討すると、3つのことが考えられる。まず、「課題」の設定の失敗である。事例1では、実質的な迷惑ではなく心理的な迷惑（本心でないのに謝ることにむかつく）を「課題」としたことが、「目標」の設定や「代替案」の検討に影響していた。事例3では、複数の関係性が存在し、加えて、Cl から提示された当初の「課題」と優先されるべきタスク（交友のタスクか愛のタスクか）との齟齬があったことから、「課題」の選択に難しさがあった。

2つ目は、「目標」の評価の失敗である。事例2においてCo は2つの「目標」を聞き出していた。1つは「そんなにプレッシャーかけなくても大丈夫と伝えたい」であり、他の1つは「そんなにプレッシャーをかけないでほしい」であった。しかしながら、意識化されたこれらの目標が、競合的な構えによるものであるか否か、あるいは実現可能であるか否かに関わる検討がなされないまま、「代替案」が提示されていた。また、事例3では、親は育児において何よりもまず子を

勇気づけるという責任があり、課題の分離の先にある育児の「目標」が忘れられていた。

3つ目は、現在とっている「方法」の検討に関わる失敗である。事例2において、CIが意識していた方法は「笑いながら聞く」であったが、CIが無意識的に相手に伝えていたのは緊張というからだの反応であった。

以上の3つに加えて、すべての事例において「競合的な構え」に留まっていたのも1つの特徴であった。「競合的な構え」とは、「あなたは間違っている」とか「あなたは悪いことをしている」という構えである^[6]。扱った事例では、このような構えによって、「私」ではなく「相手が変わる」ことを望んでいた。目標が競合的な構えにもとづいている限り、問題は解決しない^[7]。しかしながら、いずれの事例においても、これらの構えに変化はないままであり、目標の再決断には進展しなかったと考えられる。

2. 講師のコメントからの学び

問題が解決しないのは、1) 目標が競合的である場合と、2) 目標は協力的であるが「方法」が間違っている場合の2つが考えられる^[8]。

事例1の講師のコメントは、「目標」を検討する前に、そもそも「課題は何か」を精査する重要性を加えるものであった。講師は、実質的な課題が見いだせるまで「課題」と「目標」を尋ねる質問を交互に重ね、遂には実質的な「課題」を見出していた。この質問は、CIの感情（不随意）を生じさせていた思考（随意）を探す目的だったともいえる。それによって協力的かつ実現可能な目標（「同じミスが起こらない」）を見出すことを助け、目標の再決断へとつながっていた。

事例2では、Coが「代替案」を提案した時点でCIの抵抗（「どうしたらいいかわからない」）にあった。最終的な代替案は、受講生、講師いずれも「笑顔でリラックスして」発言することになったが、講師は、CI自ら「代替案」を引き出すような発話をしていた。

Coと講師の違いは何によるのだろうか。講師は、この後のインタビューで社会統合論による事例の理解を述べていた。『「なんでそんな言い方されなあかんのかな』と聞くとどうやってこの人はそんな言い方をさせているのかなと考える」。講師は、その理解を背景に、CIが何に困っているかをまず明確にするための質問をし、「そんな言い方をさせている」不随意的なからだの反応（緊張）を生じさせている思考（認められていない）を導きだしていた。明確にした「課題」をもとに、講師は、協力的かつ実現可能な相談目標をCIと共有し、CIの方法（「笑いながら聞く、黙って読む」）によって伝わっている体の反応をとらえてCIに投げかけ、内省の機会を与えている。この瞬間CIは、「（プレッシャーをかけられる）かわいそうな私」から、「そのような状況を引き出していた私」を理解し、「相手を変えよう」から「私ができることをしよう」へと「構えを変えた」のだと思われる。「代替案」をCI自ら選び取ったことがそれを示している。

シューラー（Yvonne Schurer）によると人が変わるには、観察する→理解する→構えを変える→行動するという4段階を踏むという^[9]。事例1、2はまさにこの過程をたどり構えを変えたのだといえる。事例1では、「すみません」に対して感情を動かしていたCI自身が、その感情をつくり出しているそもそもの「課題」と「目標」を観察し理解することによって、事例2では、「課題」の検討から「目標」を意識化し、相手の立場からみるという方法によって、現在の方法が有効ではないことを理解すると同時に、構えが変わっていた。構えを変えるとは、競合的構えから協力的構えに変えることである。アドラー心理学カウンセリングは、協力的な人間関係を築けるように援助すること^[10]であるから、カウンセリングにあたって構えが変わることは必須の要件だといえる。

事例3からは、アドラー心理学カウンセリングを規定する条件を学ぶことができる。母親は課

題の分離ができ、夜も眠れないほどだった感情は落ち着いてカウンセリングは終わった。しかしながら、これはアドラー心理学のカウンセリングとは言えないと講師は指摘していた。

野田は、アドラー心理学の治療である条件として2つのことを挙げている。1つは、ライフスタイル論を含む基本前提に基づいているという理論的要請であり、他の1つは、共同体感覚の育成という思想的要請の二つを満たすことである。さらに、治療が成功するとは、単に *CI* が問題だと思っていることを解決することではなく、*CI* のライフスタイルが改善することと、*CI* の共同体感覚が成長して他者に対してより有益に生きることができるとの二つの条件が成就することだとしている^[11]。ここでは、「共同体感覚の育成が治療の究極目標であることをカウンセラーは決して忘れてはならない」とさえ述べている。本事例において *Co* は、上手に「目標」「代替案」まで導いてはいたものの、「私ができることをしよう」という *CI* の共同体感覚に基づいた選択を助けるものにはなっていなかった。「相談目標はアドラー心理学の思想（共同体感覚）に沿ったものでなければならないので、単に来談者が内的に満足するだけのものではなく、共同体の中で来談者や相手役がより貢献的に生活できるような代替案を考えなければならない」^[12]。したがって、「共同体感覚の育成」というアドラー心理学の「目標」の直線上に、*CI* との協力的な「目標」は重なる必要があるといえる。

3. 本研究の限界と今後の学習に向けて

以上3つの事例から、情報収集が可能となっている受講者の学びの要点として以下の3つが考えられた。

1) 「*CI* の告げていない課題」は何かを知ろうとすることと、アドラー心理学の思想に沿って優先させるべき「課題」を判断すること

「*CI* が告げた最初の「課題」が解決すべき「課題」にはならないことがしばしばある」^[13] こと、アドラー心理学カウンセリングが扱う課題は「*CI* の対人関係の中での行為（随意的な運動）の問題である」^[14] ことを、*Co* は押さえておく必要がある。加えて、親子関係のカウンセリングでは、「私」が困っていることではなく、「子ども」が何に困っているかに *Co* も *CI* も関心を持ち、親としての責任を果たせるよう *CI* を勇気づけるのが *Co* の役割であることを意識しておく必要がある。

2) アドラー心理学の思想にもとづいた「目標」の検討、意識化、現状の観察と結末の予測を含む代替案提示までの流れを丁寧に踏むこと

「課題」と対になる「目標」について、*Co* は、アドラー心理学の思想に沿っているか、協力的構えにもとづく実現可能な目標かどうかといった「目標を評価する」必要がある。また、講師は必ず「～で困っているということですね」「ということは、～について一緒に考えられたらよいのでしょうか」と、「課題」と「協力的な目標」を *CI* にことばにして確認していた。そのうえで、「方法」の検討を行う。現在の「方法」によって何が起きているか、結末はどうなるかを *CI* が「観察」し（例えば「そうやっていると相手の反応は？」）、「理解」できるように問いかける必要がある。その際には社会統合論による理解が助けになる。加えてこの一連の流れは、結局アドラー心理学のグランドデザインの構造である^[15] ことから、それを十分理解しておくことが必要になる。

3) 「代替案」を導くまでの「構えを変える」ための方略を探求すること

今回の事例を見直すことを通して、「構えを変える」ことは、改めて、より協力的な「代替案」選択の鍵であることが考えられた。図7に示すように、カウンセリングの一連の流れのすべてに「構えを変える」仕掛けが含まれており、ある一点で「構えを変える」というよりは、その流れをたどった結果として「構えを変える」ことが可能になると思われた。

本研究は、学びの要点を検討することを目的に実施した。今回明らかにした学びの要点にもとづきさらなる具体的な学習方法の提案とその効果については今後の課題である。また、「構えを変える」過程についてもさらなる検討が必要である。

謝辞

研修会に参加された皆様、特に事例としての提供をご了解くださった方々、そして研修会の主催者である阿部道子様には、本研究の主旨をご理解いただき快く協力下さいました。この場を借りて、皆様に心より感謝申し上げます。

引用文献

- [1] 野田俊作：エピソード分析．アドレリアン26(1)：3-11，2012.
- [2] 野田俊作：エピソード分析と治療共同体．アドレリアン30(3)：163-172，2017.
- [3] 前掲 [2]：171.
- [4] 前掲 [1]：3.
- [5] 前掲 [2]：164.
- [6] 野田俊作：アドラー心理学．原田誠一：診断の技と工夫．中山書店，東京，57，2017.
- [7] 前掲 [1]：6.
- [8] 前掲 [6]：57.
- [9] イヴォンヌ・シューラー、大竹優子訳：カップルカウンセリングの技法—見える権力争いと見えない権力争いのカウンセラー．アドレリアン24(1)：20-28、2010.
- [10] 前掲 [1]：11.
- [11] 野田俊作：アドレリアン・セラピーとは何か？アドレリアン20(1)：15-16，2006.
- [12] 野田俊作：カウンセリングのデザイン．アドレリアン19(1)：12，2005.
- [13] G. J. マナスター， R. J. コルシーニ，高尾利数，前田憲一訳：現代アドラー心理学 下，春秋社，東京，190，1995.
- [14] 前掲 [12]：10.
- [15] 前掲 [12]：4-5.

更新履歴

2021年8月20日 アドレリアン掲載号より転載