

育児休暇からの復職不安の事例における 明確化・直面化・解釈の実際 —心理療法における「小さく鈍い関わり」とは何か—

山本 奨ⁱ, 大谷 哲弘ⁱⁱ

本研究の目的は、心理療法の介入技法における「小さく鈍い関わり」が実際にどのように展開され、介入の目標を達成するのか、相談に対する抵抗感を考慮しながら事例を基に検討し、その要点を抽出することであった。事例には、育児休暇からの復職不安のある20歳代の女性による現実生活上の問題に係る相談が取り上げられた。パーソナリティ特徴や防衛機制、転移や抵抗などの諸相から検討された結果、攻撃性を随伴しやすい直面化や解釈を直接用いることは避け、明確化の形で相談の回を越えて提供される必要があることが示唆された。また、それは介入者側の疑問や逆転移の自覚に支えられると考えられた。そして介入後、被援助者は心理療法の過程で取り上げられた介入者との遣り取りを、自身の考えたことと理解することとなり、明確化を中心に展開するのはその理解を妨げないためであることが考察された。その関わり方が人の相談に対する抵抗感を緩和するものであることが指摘された。

キーワード：心理療法、技法論、明確化・直面化・解釈、育児休暇

問題と目的

1. 相談体制の社会的充実

社会や学校は、人々の心の健康のために、相談機会の拡充を試みている。例えば自殺対策基本法は、国及び地方公共団体に「職域、学校、地域等における（略）相談体制の整備」を行うことを求め、厚生労働省（2021）はこれに応える施策を展開している。また、文部科学省（2020, 2017）は、児童生徒の心の健康と学校生活への適応のため、教師による教育相談及びスクールカウンセラーによるカウンセリング

の充実を図っている。

2. 相談することに対する抵抗感

しかし実際には、人々は容易には周囲に相談を行わない。例えば、国立成育医療センター（2022）は、小中学生対象の調査を基に、典型的な抑うつ症状の描写を読ませるとその約95%が「助けが必要な状態」と回答する一方で、「もしあなたが同じような状態になったら誰かに相談しますか」の間には、小学生の25~29%、中学生の35~51%が「相談しないで自分で様子をみる」と回答したと報告している。

3. 抵抗感の背景

人が容易には相談できない理由を、山本（2019）は、心理療法における抵抗の概念を用いて、「課題対

i 岩手大学大学院教育学研究科教授（立命館大学衣笠総合研究機構客員協力研究員）

ii 立命館大学産業社会学部教授

処による阻害」「対人関係による阻害」「変化による阻害」に分類し整理している。抵抗は本来、精神分析における無意識への接近を妨げる抑圧抵抗や転移抵抗を指すものであるが、今日では広く相談の展開を阻害する被援助者の言動や思考を指すものとして扱われることが多い。その抵抗感について、菊地・山本(2021)は、小学生が大人に相談しない理由に関し、探索的因子分析に基づき、相談相手から問題を解決できない弱い人間だと思われるのではないかと「評価への懸念」、相談しても問題の解決につながらないのではないかと「対象への不信」、問題は自分自身で解決すべきだと考える「自立への固執」の3つを提示している。山本は(2022)は小学生と同じ構造が大学生にも見られることを、確認的因子分析を基に示すとともに、「評価への懸念」は比較的变化しにくい特性的なものであること、「対象への不信」はその時々状況によって変化する状態的なものであること、「自立への固執」は個人の信念に入り込み容易には変化しないものであることを報告している。

このように社会が人々に相談できる機会を増やそうとする一方で、人々には「相談したくない」「相談できない」という気持ちが少ないからである。この問題に関し、文部科学省(2021)は、援助要請ができる発信力を子供に獲得させるための教育を施すことで解決しようとしている。菊地・山本(2022)は、上で述べた援助要請抵抗感を低減するための教育を施すことで解決しようとしている。これらはいずれも被援助者側に変容を求めるものであるが、これに対し山本(2022)は、支援する介入側がその技量を向上させ被援助者の抵抗感に応える介入をすべきだと指摘する。その技量は具体的にどのようなものであろう。これを検討するために次節では、その前提となる一般的な心理療法の枠組みについて整理する。

4. 心理療法の目標と技法

(1) 目標による分類

心理療法の目標について Weiner (1975/1984) は、

「患者の情緒的苦痛を取り除き、人間としての可能性の実現を助け、報いのある対人関係の楽しみを患者から奪い取っているパーソナリティ特徴を換えるように援助すること」と整理している。そして、多様な立場からなる心理療法を整理し、これを「覆いをとる(uncovering)心理療法」と「支持的(supportive)心理療法」に大別し、前者は「患者の無意識的葛藤や関心事を患者に認めさせ、言葉で表すことによって、人格の再組織化や再編成を成し遂げることを援助目標と」するもので、後者では「患者の無意識的葛藤や関心事を探求することはせず、患者が現実生活の問題により効果的に対処できるように援助することがその治療目標となる」としている。同様の分類は Hill (2004/2014) の探求、洞察、行動の3段階による区別や福原・Ivey・Ivey (2004) の基本的傾聴の連鎖(基本的かわり技法)と積極技法等の分類にもみられる。これら2種類の介入は明確に区別されるものではなく、ときに補完的であり、優劣のあるものでもない。しかし、それは介入の特徴を理解するための有益な視点となる。

(2) 代表的な介入技法

心理臨床は、人には矛盾する複数のいずれも尊重されるべき本心があるとの立場で、人の心と行動を理解しようとする学問である。これに基づく心理療法の具体的な介入に関しては、多くの技法論で、明確化、直面化、解釈が共通して取り上げられる。それは来談者中心療法や精神分析など支持的介入や力動的介入などに共通するだけでなく、例えばこれらの手続きを経ないと思われている認知行動療法であっても、プログラムを構成し介入を維持するためには被援助者の理解が重要となる。その用語を用いるか否かは別にして、優れた認知行動療法家はこれらの扱いに長けている。これらの定義に関して、狭義においては学派による差異もみられることから、ここでは特定の技法論に限定せず多面的に心理療法の過程と特徴を整理した Weiner (1975/1984) の定義を参考にすることとし、まずこれを「 」で示し、

これに沿いながら検討を行うこととする。

明確化は、「患者が明白に述べている事柄のある面を強調しようとする」ものである。被援助者の語りは意識的なものばかりではない。前意識水準にある認識や感情を無意図的に語る。また、些細な事柄のようにエピソードを持ち出しながら、その実、問題の本質に係る重大な認識や感情が向けられていることも多い。その語りや表情から、介入者は焦点を絞りながら理解したことを伝え返し、意識化や整理の作業を行う。これが明確化である。

直面化は、「患者が話すはずなのに話されない内容に注意を向ける」介入とされる。明確化が、語られた表現をそのまま用いるか否かは別として、被援助者が取り上げたことに基づくものに対して、直面化は被援助者が意識することを回避したり気づいたことをこの場で取り上げたりすることを避けようとしたことを改めて取り上げ、被援助者に突き付ける作業である。

解釈は、「患者が十分意識していないか、あるいは直ぐに気づくことのできない患者の一面とか行動に注意を向けるもの」だとされる。それは、「実際の行動を扱うというよりは、無意識の内容を扱う」もので、「観察されたことや事実や確実なことよりも、推論、可能性、仮説」を被援助者に提示す作業である。

これらの3つを被援助者の受け容れの視点から整理すると、明確化は被援助者の理解や語りに基づくことから同意を得やすく、直面化は被援助者が回避したことを突き付けることから同意され難く被援助者を否定したととられる可能性があり、解釈は介入者の推論等であることから全くかみ合わない事態を招き、ときには攻撃されたと受け止められることもある技法といえる。

これらの技法を用いるにあたり、山本（1998）は「実際には明確化と直面化の段階までを十分に繰り返すだけでよいこともある」と述べ、解釈は「少し鈍きをもって最善とすべし」と主張する。この示唆を介入者はどのように理解し、どのような介入を実現する必要があるのだろうか。

5. 被援助者の役割

一方で、悩みをもつ者が人に相談することができ、介入者が優れた介入を行うことができれば、被援助者の抱える課題が自動的に解決される訳ではない。被援助者はしばしば相談をすれば、介入者が問題を解決してくれるものだと思い込んで来談し、そうではないことにながっかりさせられる。目標を達成するためには、被援助者自身も多くの役割を担わなければならない。その役割に関し成田（2014）は、「①自分の問題の解決を求めて専門家に助力を依頼する。②治療構造を守る。③自分の内界を包み隠しなく言葉にする。④治療者の介入を受け入れて自分の言葉の意味を理解できるように努める。それによって自分の問題（不安、葛藤）をいま一度自分の中に引き受ける。⑤自分の問題に自分で対処できるようになる。つまり患者（依頼者）でなくなるよう努める。」としている。それは、被援助者自身その内界をよく点検し（③）、介入者の援助を得ながら自らの不安や葛藤をよく理解し受け容れ（④）、対処の力を自ら獲得する（⑤）必要があるとの指摘である。それは身体的な病気に罹患した患者が、医療的援助があったとしても、自らの自然治癒の力を用いて回復するのに似ている。そしてその役割の整理は、多くの学派に共通するものだと成田（2014）は指摘する。介入者は被援助者がその過程を経験できるようガイドしなければならない。

6. 介入者の役割

患者の役割について述べた成田（2014）は、治療者の役割についても「①患者の依頼に応える知識と技術をもつ（と想定される）専門家として患者の依頼を受け入れる。②治療構造を設定し維持する。③患者に傾聴して理解する。④理解したところを患者に言葉で伝達する。それによって患者の問題（不安、葛藤）をいま一度患者の中に差し戻す。⑤面接の中での治療者の役割をできるだけ小さくするように努める。つまり治療者でなくなるよう努める。」と述べている。

ここで指摘される介入者の役割の③④は明瞭で、介入者は被援助者が語る主観的な世界をよく聴き、それを理解し、介入者側の理解を被援助者に伝え返すことである。そして、ここでは⑤の「できるだけ小さく」と「治療者でなくなる」に注目したい。将来的にはそれがなくても自ら解決できるようになることを念頭においたものであるが、できるだけ小さく役割を果たすとは、心理臨床的援助サービスをどのように行うことであろうか。

7. 目的

山本(1998)による「解釈は鈍きをもって最善とすべし」や成田(2014)の「治療者の役割をできるだけ小さくするよう努める」は、実際の相談場面ではどのように実現されるのであろうか。そしてそれは、人の相談に対する抵抗感の緩和とはどのような関係にあるのであろうか。

そこで本研究では、心理療法の介入技法における「小さく鈍い関わり」が実際にどのように展開され、介入の目標を達成するのか、相談に対する抵抗感を考慮しながら事例を基に検討し、その要点を抽出することを目的とする。

なお、ここで検討に用いる心理臨床的介入事例は、上記の目的を果たすために、発達上の課題や精神的な疾患を伴わないもので、来談動機が明瞭で、その目標は現実生活の問題により効果的に対処できるようになることとされるもので、個人を対象とし、且つ構造がよく守られた、対話に基づくものとの基準で選択することとした。

事例の提示

1. 事例の概要

本事例は、職場復帰への戸惑いを主訴とする20代後半の女性(以下ではクライアントを表す「Cl.」と表記する)を対象としたものである。相談は、X年3月からその年の7月まで、週1回、合計14回行われた。Cl.は大学卒業後実家のある出身地に戻って就

職し、数年後に結婚、就職6年目に一児をもうけた。1年半の育児休暇を経て、X年4月から子供を保育園に預け出産前と同一の職場に復帰することとなった。

以下の事例の提示の中では、Cl.の言葉を「 」で、介入者(以下ではセラピストを表す「Th.」と表記する)の言葉を< >で記す。ここで提示するものは逐語録からの抜粋であり、特に、Th.の要約や反射などの介入については省略した。

2. 倫理的配慮

本研究者はCl.に対して研究目的と利用の方法に関する説明を行い、その結果Cl.は学術目的での記録の利用と公開に同意された。本報告では、Cl.のプライバシーに配慮し保護するために、本質を損ねない範囲で変更した部分がある。

第1回

Cl.01:「職場復帰したら子供を歯医者さんに連れて行くことも難しくなると思って、年度末最後のチャンスのつもりで予約を入れていたんです。朝一番の枠です。その日、子供に朝ご飯を食べさせているところに歯医者さんから電話が架かってきて、『時間変更か日の変更かどちらかをお願いしたい』って言うんです。しかたがないことだと思い了解したけれど、もう日は変えられないから時間変更をお願いしました。でも、その日のうちにしなければいけないことが山ほどあって、本当は困り果てたんです。」

Th.01: <いまでも納得していないようですね。>

Cl.02:「『どうしてですか?』って聞けばよかったです。だって、『すみません』も『ありがとう』もなかったんです。失礼じゃないですか。それなのにこちらから『お願いします』って言ってしまって。せめて理由を言ってほしかったし、感謝してほしかった。電話を切ってからそんなふうに思ったんです。自分は言いたいことが言えない。意気地無しなんです。」

Cl.03:「『明日から職場復帰で育休も終わり』って思うと『不安しかない』という感じです。職場のスタッフの人たちも、異動で知らない人がずいぶん多く

なってしまっていて。それに、ひとつすっかりしていたことがあったんです。保育園に預かってもらえるのは、4月1日からではなく、4日から。仕事は当然1日からだから、少しの間、夫の実家で預かってもらうことになって、私もその間、義実家暮らしということになってしまったんです。」。

Th.02：<予想外のことがこれからも起こりそうで不安なんです>

Cl.04：「そう。『何が起こるか分からない』という怖さがあるんです。」。

第2回

Cl.05：「初日から『くじけるー』って思いました。もっと早く仕事を上がりたかったのに。前任者が気を利かせて進めておいてくれたことが徒となり、ほとんどやり直しに。むしろ余計に時間がかかってしまうことになったんです。4日の入園式までにどうしても仕上げなければいけない持ち物袋作りが残っていて焦りました。」。

Cl.06：「でも、『負けないぞー』って思ったんです。100点を目指しても辛くなるだけだから、『ほどほどに』って心に決めたんです。」。

Th.03：<それがこの4月からのルールなんです。ね。>

Cl.07：「そうなんです。少し自分に言い聞かせたところもあります。でも、なかなか上手くいきません。保育園、最初の日から、子供はお昼寝後発熱でした。私も頭痛がひどくて。多分、力が入ってしまっているせいだと思います。そして翌日、保育園を休みました。最初からこうなるとは予想外です。もし、仕事の企画の主担当なら詰んでしまっていたと思います。だって次の日は新しい企画をスタートさせる日なんですもの。子供のこと、午前中は私が見て、昼からは夫に帰ってきてもらって、午後は仕事に出たんです。」。

第3回

Cl.08：「日曜日の夜、『明日からまた始まるんだ』って思いました。日曜日の夜にこんな気持ちになるのは本当に久しぶり。でも、主担当じゃないっていうの

は、復帰したばかりの身としては、『やっぱりありがたいな』って実感したんです。心の負担が少ないんです。」。

Th.04：<『また始まる』。そのなんとも言えない落ち着かない感じは、仕事？、子供？、それとも——>
Cl.09：「気分は仕事のことだったのかもしれませんが。でも、気になるのはやっぱり子供のことです。そして、週が始まってから、子供は鼻水と咳が出ていますが、なんとか頑張っていました。熱さえ出なければ保育園が預かってくれるから、『頑張ってほしい』って思ってしまうんです。そう、『発熱だけは避けたい』って思いで、病院も連れて行きました。その病院も待ち時間にもものすごく体力を使う。大人しくしていないんですもの。『世の中の働くお母さん方ってすごいんだなあ』ってつくづく思いました。病院終わりは、本当にほっとしました。」。

Th.05：<育休中だって同じようにたいへんだったと思いますが？>

Cl.10：「いままでは、子育てに専念できていたのかもしれませんが。なんだろう、『子供をきちんと座らせておかなきゃ』みたいな気持ちになって——。いまは私の方も頭痛がひどくて、毎日薬を飲んでいまして。」。

第4回

Cl.11：「職場を丸一日離れて研修を受けて来たんです。とても実りが多くて、仕事の新しいアイデアももらえて、やる気が湧いて来ました。」。

Th.06：<本当に仕事が好きなんです。ね。>

Cl.12：「そうなのかな。でも、子供は体調を崩してしまっ、たいへんなことになっています。とても辛そうだけれど、熱がない限りは保育園が預かってくれる。それだけが頼りです。好きかどうかは分かりませんが、仕事に行きたいんです。」。

第5回

Cl.13：「結局、私も体調を崩して病院に行くことになりました。胃腸炎って言われたんですけど、なんかはっきりしなくて。辛い。」。

Th.07：<辛いのは？>

Cl.14:「とにかく早く治したい。仕事に専念したいのもあるけど——。病院帰り、自宅に帰らず自分の実家に行きました。子供を看られる体力もなく。でも、実家は本当に助かります。『親に感謝だ』って思ったんです。」

Cl.15:「その後数日は私の体調は良くもなく、悪くもなく。ん——、でも悪い方に傾いているのかもしれない。だって、ほとんど食べられていないんですもの。食欲ないですし、吐き気も収まらないんです。それが辛い。早く治したいから、『明日もう一回病院行こうかな』って考えてたんですけど、そう思ったなら、もう居ても立ってもいられなくなって、その日のうちに病院に行ったんです。原因はやっぱりはっきりしなくて、点滴を打ってもらいながら、『なんだかまたストレスみたいな心理的な理由にされてしまうのかな』って思ってしまっ。」

Th.08: <何と言われたら気が楽なんでしょう?>

Cl.16:「『純粹に身体のせい』がいいです。そうしたら私には責任がなくて、堂々と『守ってもらえる立場だ』って思えるんです。」

Th.09: <いまは、重圧を感じているんですね。>

Cl.17:「『負けるわけにも、逃げるわけにも行かない』という感じです。ん——、何に? 何から? 何なんでしょうね。とにかく、『気分転換に』って思っ入れた友人とのお出かけの約束もキャンセルしました。『そんなことは許されない』って考えてしまったんです。ちょっとした予定も次々と延期で——。」

第6回

Cl.18:「5月の連休の後半、夫の実家に行く約束になっていました。でも、私は体調が悪いこともあって、『夫と子供だけで行ってもらって私はお留守番』。そんなことを考えていたんです。でも、結局そうも行かなくて私も義実家行くことになってしまいました。それでも早く帰ることに成功して、午後には撤収したんです。」

Th.10: <少しでも早く逃げ出したかったくらいなのに、『行きたくない』とは言えなかったんですね。>

Cl.19:「『夫に』ですよ。言いにくいですが、やっぱ

り。その日を『なんとか軽いダメージで乗り切った』と思っていたのに、その夜、私は高熱と悪寒。『インフルエンザかな』って思うくらいの高熱でした。『高熱なんていつぶりなんだろう』とボーッとする頭で考えていました。辛い。」

Cl.20:「次の日、仕事を休んで、『なんでなのかな、なんでこうなるのかな』って、そんなどうしようもないことを考えながら、寝込んでました。でも、治すために病院に行きたくて、夫にちょっと時間休暇を取ってもらいました。『子供を見ながらの運転なんてとても無理』って思ったんです。夫が仕事に戻った後は、自分の実家に甘えて休みました。ゆっくり眠れました。」

Th.11: <だいたい追い詰められましたね。でも、ご主人には少し、自分の実家にはたっぷり甘えることができた。>

Cl.21:「夫にはだいたい抵抗されたんですけどね。夫は直ぐに仕事に戻って行きました。次の日は、仕事が滞らないように午前中だけは出勤しました。しっかり早く治すために午後は休暇を取って寝ことにしたんです。でも、休んでいるところに保育園から『発熱したのでお迎えを』という連絡があって——。もうどうしたらいいんだか。『呪われているのか』って思ってしまいました。翌日は、大事な仕事があって、絶対に休めなかったんです。子供はすごく元気なのに38度を超えてしまっ。」

Th.12: <お子さんに仕事も生活も邪魔されている?>

Cl.22:「育休中はめったに熱を出さず身体が強い子供だったのに、『やっぱり保育園ではこうなるのだな』と思い知らされた感じです。親子共々毎日必死です。そう、邪魔されているんじゃない、一緒に闘っている感じです。そして、結局、翌日、子供は発熱のため保育園に行くことができませんでした。夫に休んでもらえず、夫の実家に頼み込んで預けたんです。」

Cl.23:「『残業してでも完璧な仕事をする』とか『時間をかけていい仕事をする』などと以前は思ってい

たけれど、そんな考えからは完全に脱却しました。そして、当日の大事な仕事はとても上手くいったんです。うれしくて——。そしてやりがいを感じるんです。』。

Th.13: <仕事に関しては、新しいやり方を身につけたいですね。>

Cl.24: 「はい。仕事は心配していたよりもずっと順調です。『こんな感じでやっていけばいい』っていう自信というか見通しというか、それがあつたんです。』
第7回

Cl.25: 「先日、子供は発熱で10時に早退しました。そうなることは予想できていたので、『その場合には、先ず私が見て、夫に5時の定時で帰ってきてもらい、その後自分も職場に戻って仕事を片付ける』と話を付けていたんです。しかし、帰ってこない。連絡もない。その後、夫が帰宅したのは7時。そして、『仕事行ってきなよ』って言うんです。本当に腹が立った。夫の仕事がたいへんで忙しかったのも分かる。でも『片付けを適当にして帰ってくる』って約束したのにこれだもの。』。

Cl.26: 「帰ってきて直ぐに『ごめん』って言って謝ってくれればいいのにそれができない。悪いと思っているんだろうけど。目を合わせようともしない。『一言言ってやりたい』って思う。けれど、どうせ逆ギレされるし、面倒なことになるからまあまあ普通に接してやりましたよ。だからイライラが溜まる。演技でもいいからしたてに出てくれれば丸く収まるのに。馬鹿野郎だな。私は職場に行きましたよ。そして仕事を片付けて帰ってきましたよ。こっちだってやらなければならないことがあるのは一緒なのに。そして子供だけじゃなく、私だっておなか痛いし体調回復していないのに。いつ聞いても夫は仕事を『休めない、休めない』ばかり。』。

Th.14: <『一言言ってやりたい』。どんなことを？>

Cl.27: 「『いまは子供第一』、そう思うんです。先生(Th.)には伝わるこの気持ちが夫には伝わらないんです。』。

Th.15: <理解してほしいことがあるんですね。>

Cl.28: 「そう。子供のこと、『健康でありますように』って。それから『たいへんなのはお互い様』って。その子供の熱のこと、なんだかんだ1週間以上続いているから、大きな病院で診てもらうことにしたんです。熱があるのに元気なのが不思議。見た目には本当に元気なときと変わらないのに、熱だけがすごいんです。38度台とか普通にありますもの。はっきりさせたかつたんです。診てもらった結果、何もなかったの。悪いところがなかったのは安心でほつとしたんですが——。』。

Th.16: <仕事の時のような見通しが欲しいのでしょうか？>

Cl.29: 「納得できる理由が欲しいんです。私のためにも、子供のためにも。私はまだダメですが、やっぱり子供第一。私は、まあ、喉が痛いのと、少しのだるさ。熱がないだけマシなのだと思います。金土日の3連休で休養します。』。

第8回

Cl.30: 「3連休の中日、自分の実家で休養して泊つたんです。私は寝ると咳が出て起きてしまう。これが地味に辛い。子供はいい感じだったのに、最後の夜に熱が上がって37度7分。一昨日もまた微熱で鼻水があつて保育園を休むことになりました。でも夫は今回も子供のお世話、『今日は無理』って言うんです。本当は『今日も』なんです。それなのにですよ、『夜は飲み会に行く』って言うんです。かなり私的なやつなんです。』。

Cl.31: 「全部私ばかり。子供のお世話できないのは分かるから、だったらできる家事を多くやったり、美味しいものを買ってきたり、そんなふうによつてほしいって教えたばかりなのに。』。

Th.17: <協力してくれないことも不満ですが、気遣いを覚えてくれないことがもっと嫌なんですね。>

Cl.32: 「子育てで楽をしたいと思っている訳ではないんです。たいへんな役割をしっかりとやっていることを分かってもらいたいんです。午後は母に頼み込んで子供を看てもらいましたが、私もいよいよ企画が本格的に始まると休んでもいられなくなる。復帰

するのが早かったんでしょうか。周りに迷惑をかけたか、仕事に影響したりするのが苦痛でしかたがない。』。

Th.18: <復帰したことを後悔しているみたいな言い方ですね。>

Cl.33:「もう少し子供の様子を見極めてから——。夫に、もう少し協力してもらいたい。半日交代には協力してほしい。夫も大きな仕事を控えていて焦っているのは分かるけれど、大切なのは労う気持ちなんだと思うんです。お互いの都合があっても、『労う気持ちがあればお互い機嫌良くいられるのに』って思うんです。本当におバカだなあって。分かってくれたら、私だって後悔しなくてもいいのに。』。

第9回

Cl.34:「朝、夫ともめました。悔しくて泣きました。その朝も子供が熱っぽく鼻水もすごくて休ませようということになったんです。午前は夫が、午後は私が看ることに決まったんです。そうしたら、夫が何と『朝ご飯これだけ?』とか言い出すんです。さらに『朝ご飯買いに行っていない?』って言うんです。普段の朝は、夫が急いでいて時間がないからおにぎりにしてあげているんです。今朝に限って自分だけ余裕ができたなら、直ぐにこんな文句を言い出す。『朝ご飯のことをなんでいま言うの?』って言ったら、『前から言っている』って夫が強めに言ってきて、『朝ご飯に対する価値観が違うんだよ』って言われたの。』。

Cl.35:「なんか違うって思った。毎朝、子供にご飯を食べさせて、着替えさせて、保育園に連れて行くのがやっとなのに。今朝は、保育園休ませて、自分が看ることになって、少し時間ができたと思ったら、急に偉そうに主張するの。私は出勤しなければならない状況なのに、のんびりして、文句を言い出す。その朝だって私が子供にご飯を食べさせたんです。心の中で『大嫌い』って思って喉まで出かかって。でも我慢した。持ってたものを投げたくなっただけ我慢した。』。

Th.19: <投げたくなるほど——?>

Cl.36:「イライラとか怒りよりも、何かもっと『人

としてあり得ない』って思うんです。』。

Th.20: <言ったり、投げたりしたら、どうなるんですか?>

Cl.37:「え? どうなるんだろう。けんかになる? (沈黙) ——たぶん、夫もやらなければならないことがたくさんあるのに、子供のために時間を作らなければならないことにイライラしていたんだと思います。でもそれってお互い様なんだから、偉そうに言っちゃダメだと思うんです。』。

Th.21: <協力してくれないことよりも、そして労う言葉がないことよりも、あなたのことを『分かってくれない上に自分中心で偉そうな態度に出る』、それが許せない。不信感でいっぱい。でも、けんかはしたくない。>

Cl.38:「夫は『ご飯が無いなりに気を遣った言葉がほしかった』って言うんです。なんて幼いんだか。夫は子供なんです。自己中心なんです。こちらから言わせれば、子供の具合が悪くても私一人でお世話して、その上大人の面倒まで見るなんて無理なこと。心の中で『朝ご飯を大人の分まで用意できないことに気を遣ってほしい』って言いたくて。だからもう、『明日から、朝ご飯は自分で買って食べてください』って言おうと思って。』。

Th.22: <でも、言わなかった。>

Cl.39:「そう、言わなかった。言えなかったのかなあ。泣きました。どうしましょう。嫌すぎて、あり得なさすぎて。私はもう母なんです。『子供第一』なんですもの。私はまるで二児の母ですね。小さいかわい子と、大きいのと。大きい方はべらべらしゃべるから腹が立ちます。嘘でもいいから『いつもありがとう』って言ってくれれば心穏やかなのに。その翌日も少し大きな仕事があるので、『家庭のことで消耗している暇はないのに』って——。』。

Th.23: <仕事に専念したいんですね。それを邪魔するのは、お子さんでも、お子さんの発熱でもなく、ご主人だとおっしゃっているみたいです。>

Cl.40:「やっぱりそうなんですよね。私を困らせているのは、いろいろな意味で、夫なんです。』。

第10回

Cl.41:「休みの日に出勤したので代休があったんです。子供も保育園をお休みにして昼まで買い物をしてきました。そんな小さなほっとできる時間がとても大切だと思います。子供は、その後、鼻水と微熱があって、連れ出したことを反省しましたが。」

Cl.42:「熱が上がるというのはウイルスと闘っている証拠なんですよ。そうしたら熱があっても闘っているんだから、そのまま熱を上げさせた方がいいってことですか。無理に氷枕で冷やす意味はあるのかな。勝手に冷やしたら闘いが鈍くなり治るのが遅くなったりしてしまうんでしょうか。それでも熱でぐったりしているなら下げてやるべきかとも思うんですが、元気なら熱があってもいいのかなあ。そんなふうに悩んでしまっ。」

Th.24:「くなんとしても発熱を避けたいですね。」

Cl.43:「そう。発熱するかしないかのぎりぎりのところで耐えて、保育園を最後まで頑張れたの。だから『明日も、なんとかして頑張ってほしいのよお』って思ったんです。まるで子供の心配ではなく、私の出勤の心配をしているみたいですよ。だからその日は、もうお風呂に入れないで、そのまま寝かせました。ぎりぎりで耐えてほしいから、余計なことはしたくなかったんです。」

Cl.44:「そして、子供は乗り切ってくれたんです。でも、一難去ってまた一難。そのさらに次の日は予防接種だったんです。ちょっと熱がありそうな予感がして。」

Th.25:「予感?」

Cl.45:「予感と言うより嫌だったです、熱があったら。だって、発熱していたら注射は後日になってしまっ、また仕事を休まなければならないんです。なんとしても打ってしまいたい。その朝、ご飯食べさせたのに、子供、8時半にはまたぐっすり寝てしまっ。10時半には出発のために起こしました。『起こさなければ寝ていたんだろうなあ』って、まるで自分の都合のために起こしたようで、申し訳ない気持ちになりました。保育園は疲れるんですね。当た

り前だけ。『たいへんなのは自分だけではなく、子供もなんだろうなあ』と感じました。」

Th.26:「お子さんとは『お互い様』みたいですね。」

Cl.46:「あ——、そうなんです。『お互い様』って、『お互いの苦勞が理解できて勞う気持ちをもつ』ってことみたいですね。」

第11回

Cl.47:「週が明けて、子供、保育園を休みました。土日に熱が出まして。だから私も出勤できずに休んだんです。この日で子育て休暇を使い切りました。まだ年度が始まったばかりだと言うのに。」

Cl.48:「そして、その二日後も子供は発熱で早退でした。せつない。うちの子はクラスの中でも発熱するのが多い方だっって保育士さんに言われたんです。それはそうですね。1週間に1回は熱出しますもの。せつない。」

Th.27:「せつない——。」

Cl.49:「『復帰が早すぎたのかなあ』って後悔がよぎるんです。その翌日は夫の実家に預かってもらいました。39度6分だったんです。『申し訳ないなあ』って、子供にも、お義母さんにも。泣きたくなります。『子供なんだから熱出るときは出る』って思っても心の余裕がない。『なんで余所の家の子供は熱出さないの?』とか『余所の子供は鼻水あってもなんで通えるの?』とか、余所の子供がうらやましくて——。」

Th.28:「後悔とか比較とか、『考えても意味がない』って思いながら、でも頭に浮かぶんですね。」

Cl.50:「だめな母親です。どうしようもないことを思っばっかりです。」

第12回

Cl.51:「子供、中耳炎でした。だから熱が頻繁に出ていたみたいです。『よかったあ』って感じで、何か安心したのよ。痛くないから全然耳をいじらない。でも、あるときいじったんですよ。『もしかしたら』って気になって、夫に病院に連れて行ってもらったら、『中耳炎に罹っていて、発熱はそのせいだ』って診断だったんです。」

Th.29: <母親としていい仕事をしたんですね。>

Cl.52: 「見逃さなかったんです、子供の行動を。仕事に復帰してから、子供のためにできることが減ってしまっている気がして、申し訳ない気持ちでいたんですけど、少しは子供の役に立てた気持ちになれたんです。」

Th.30: <それが『安心』の意味なんですね。>

Cl.53: 「母としての役割を果たせたんです。子供は薬を飲んで様子を見ることになりました。それで、一度は熱が下がり、でも再び発熱したんです。」

Th.31: <でも、落ち着いているように見えます。>

Cl.54: 「原因が分かるって重要ですよ。ほっとする感じ。それにそれは偶然ではなく、自分の注意力の成果のように思えて。原因がはっきりしたこともあるんですが、『私は母親として大丈夫だ』って気持ちになって。来週の土曜日にはまた診てもらおうんですけど、何か次の道標があって先が見えたように感じています。子供にはまだ鼻水や発熱はあるけれど、そんな簡単に解決はしないけれど、だからと言って、慌てる必要もなさそうです。そして、仕事も頑張りたいんです。」

第13回

Cl.55: 「子供は、とても頑張っています。奇跡のようです。先週から今日まで全部登園できているんですもの。私は育休の間も子育てをしてきました。それは完璧ではないかもしれないけれど、自分なりに頑張ってきました。だから自信を失う必要はないんだと思うようになったんです。仕事だって久しぶりではあったけれど、そんなに自慢できるほどの実力ではないけれど、それなりのことはこなせていると思うんです。母親になる前の仕事の仕方と子育てをしながらの仕方は違って当然だと思えるようになったんです。」

Th.32: <4月の始めに「100点は目指せないからほどほどに」とおっしゃってました。>

Cl.56: 「あ——、そうでした。振り出しに戻ったんですね。頭では分かっていることを、この4か月で自分の心に馴染ませてきたみたいです。」

Th.33: <子育てのこととお仕事のこと、問題は一段落しましたか？>

Cl.57: 「はい。解決ではなく、自分の力で取り組んでいけるという目途が立った感じです。そしてもう一つ問題がありましたよね。夫のことです。もしかしたら夫の実家に対する思いも含まれているのかもしれない。中耳炎のとき、夫が病院に連れて行ってくれて、少しは協力してくれていると感じました。そう、少しはやってくれるんです。そう思ったとき、私が不満なのは、夫の協力の不足もちろんあるけれど、そこではなく、『やっぱり態度や言葉や無理解なんだ』と実感しました。でも、それだけではなく何より本当に問題なのは私を感じている夫への不信感なのだと思うんです。」

Th.34: <あなたの側の問題？>

Cl.58: 「『夫には私の不満は理解できないんじゃないか』って。『夫に分かってもらおうなんて期待してはいけないんじゃないか』みたいな不信感です。『関係を悪くしたくない』っていうよりも、『そういう大切なことがこの人には通じない』ってことをはっきりさせたくないのかもしれない。あの——（沈黙）——前から何となく思っていたんですが、『どうせこの人には伝わらない』という諦めが私にはあって、『けんかをしてでも分かってもらおう』という意欲が持たなくなっているんです。」

Th.35: <あなたが言ってきた『嘘でもいいから』とか『演技でもいいから』は、そういう意味だったんですね。>

Cl.59: 「え？ ああ、確かに——。そう言っていました。私はそういう意味で言っていたんですね。驚きです。でも、その問題は少し棚上げです。全部の問題が解決しなくてもいいのだと思います。それに、これは夫の問題ではなく、私の側の諦めの問題ですから、私が決めれば棚上げできるって思ったんです。夫も私も簡単には変わりません。だから、そんな労力のかかることは、しばらくは棚上げです。だって、いまは『子供と仕事第一』なんですよ。」

Th.36: <以前は『子供第一』っておっしゃってまし

た。>

Cl.60:「両方共、大切です。どちらか一方にならず、完璧にこだわらず、どちらも『ほどほどに』です。そして、大切なこの問題以外は、考えないようにしてもいいような気がします。それに、子供に対して『なんで私の仕事の邪魔をするの?』って気持ちも、本当はあったんです。でも、『そんなの親として許されない』って抑えてきました。」

Th.37: <子供のお世話も大切だけど、仕事も大切。>

Cl.61:「そうなんです。両方大切なら、子供に対して『そんな思いをもって当然かな』って思えて——。子供も理解してくれると思うんです。子供とは『お互い様』です。」

第14回

Cl.62:「子供の中耳炎は順調に回復しています。この週末に友人と会ったんです。延び延びになっていたんですけど、私の体調も悪くないし、何より気持ちにゆとりができたんですかね。子供を連れて出かけたんです。」

Cl.63:「この4月からのことを友人に話していて、変なことに気づいたんです。『私を困らせていたのは、子供でも、子供の発熱でもなく、夫だ』って話したんです。そして『夫が協力してくれないことよりも、私の思いを分かろうとしないことに腹が立つ』って。これを話しているときは、まだ気づいていなかったんですけど、その後、『でも、夫のことは棚上げにして、仕事や子供との時間やこうした気分転換の時間を大切にされた方が得だ』って話したときに気づいたんです。『いま、私が友だちに話していることは、私が考えたことではなく、カウンセリングで喋ったことだ』って。それが、私が話した言葉なのか、先生(Th.)が話したのか、ごちゃごちゃになって思い出せないんですけど、とにかく、『あー、これっていつの間にか、自分一人で考えたことになっている——』って。」

Th.38: <あなたに馴染んだってことですよ。>

Cl.64:「私はここに、『悩みがあるから来た』んじゃ

ない。それが分かったんです。私は『悩みを一人では抱えられないから来た』——。ん——、少し違って、『抱えられない』じゃなくて『考えられないから』です。ここで考える練習をしていた。悩みが有るか無いかで言えば、いまこの瞬間だって『子供のおトイレのトレーニング、これからどうしよう』とか考えています。でも、もう私一人で考えられます。本当は、友人も私の実家も、私を支えてくれますから、一人でもなさそうです。『悩みもあるけれど、その問題に取り組んでも行ける』という感じです。」

Th.39: <それらも『ほどほどに』のうちなんでしょうか?>

Cl.65:「そうですね。むきにならないで適当に——。そうなら、夫とのかを棚上げにするのも、『ほどほどに』です。『絶対考えない』ではなく、考えざるを得ないときは考えるし、それに言いたいときは少し言ってみてもいいかも——。そんなふうになりました。『諦めているから言わない』のではなく、『言ったら諦めていないことになる』。そんなふうにならなりました。笑えるほど極端な考え方ですよ。」

考察

1. 本事例のCl.の変容

本事例のCl.は、事例選択の条件によく一致するものであり、目標をよく達成したものと考えられた。終結に至るまでのCl.の変容を、Cl.の課題に配慮しながら、心理臨床的な事例研究の方法により、概観する。

はじめ、Cl.は職場復帰と仕事と子育ての両立について不安を訴える。「負けない」と頑なな姿勢を見せる一方で、「ほどほどに」と黒白を付けられない様式を意識する。しかし、職場復帰後は子供の発熱が頻回になりその対応に追われ、また自身も体調を崩す中で辛さを増悪させることとなった。子育てで休暇取得中とは異なり、子供の行動への理解に余裕がなくなる。「負けるわけにも逃げるわけにもいかない」と頑なな

姿勢を強くし、「ほどほどに」からは遠ざかる。

その一方で、仕事に関しては第3回までは前任者の仕事との齟齬や日曜夕方の憂鬱を感じ若干の課題を口にしますが、その後は否定的に語られることはなかった。第4回では仕事への意欲が語られ、第5回では仕事に専念したい旨が表現され、課題は仕事以外のところにあることが明らかとなっていく。第6回では仕事に関しては完璧を求めない以前とは異なる様式を身に付け、自信と見通し、やりがいを実感することとなった。

子供と自身の体調が回復しない中で、第6回以降は夫への不満が次第に大きくなる。はじめは協力不足への不満であったが、子育てのたいへんさを理解し労う気持ちをもたないことへの不満を自覚し、全ての課題は夫のその態度にあると考えるようになった。同時に、そこで夫に理解してほしいことは、子供の健康を第一に考えることだと語り、その身勝手に絶望するが、併せてその不満を夫に伝えようとしていないことを認識する。第10回になると、自身も自らの都合を優先させ子供の苦労をもっと理解すべきだと思うようになり、職場復帰が早すぎたのではないかと後悔し、他の子供の健康と自身の子供の発熱を比較し、どうしようもないことばかり考えているだめな母親だと落ち込みを見せる。

転機となるのは第12回の子供の中耳炎への気づきであった。発熱の原因を母親としての役割が果たせたとの自覚から自信を回復させる。子供だけでなく自らの仕事も大切なもので優先すべきことだと考えるようになり、仕事への意欲と自信を背景にそういう自分を子供も理解してくれるだろうと考える。その一方で夫に理解してもらおうとすることは諦め、この問題は棚上げすると判断することで、適応的な状態を回復させるに至った。

Cl. は問題の解決ではなく、解決に取り組んでいくという展望が獲得できたと考えるようになる。加えて、「子供は仕事の邪魔ではない」や「夫は絶対理解できない」など極端な考え方に縛られず、「ほどほどに」という黒白を付けない適応的な考え方を獲得

するに至った。

2. Th. による介入の特徴

次に、上述のCl.の変容にTh.がどのように関わったのか、その介入の特徴について明確化、直面化、解釈の各技法面から検討する。ここでは、Weiner (1975/1984)の定義を用いる。

その定義と特徴に従えば、Th.01~39の介入のほとんどは明確化またはその機能をもつものであった。例えば、Cl.51で子供が中耳炎であったことを報告するCl.に、Th.29<母親としていい仕事をしたんですね>と「評価」したところ、Cl.52で「見逃さなかった」「役に立てた」と自らの成果をCl.は語る。Cl.51には既にCl.自身の肯定的感情が滲出しており、その認知を言語で定着させる介入であった。「評価」という技法が、明確化の機能をもつものであった。反射や言い換えや要約、質問など他の技法に細分化されるものであっても、本事例ではその多くが明確化として機能していると考えられた。

直面化は、Th.12<お子さんに仕事も生活も邪魔されている>、Th.20<言ったり、投げたりしたら、どうなるんですか?>の2件のみであった。解釈は1件もなかった。

直面化と解釈は否定や攻撃の特徴をもつもので、本事例ではその使用を避けている。話の展開の主導権をCl.に譲り、明確化によってその展開を調整したもののように見える。しかし、結果としては直面化や解釈が行われたのと同様の結果が得られている。これについて次項以降で、実際の展開を踏まえながら論ずる。

3. 取り扱いを要するテーマ

本事例では、上述のとおり明確化を中心としているが、介入を要する複数の課題がみられた。その課題ごとに、明確化にいかん直面化と解釈の意図と機能が込められたのか、またそれが展開されたのかを示す。

(1) パーソナリティ特徴：夫に言えない

Cl.には「言えない」が大きな課題となっていることが推察された。第1回のCl.02では、一見主訴とは関わりのない歯科医とのエピソードが語られる。理由を問い謝罪と感謝が欲しかったのに、それが口にできず自らを意気地無しだと表現する。Th.はここではその意味を扱っていない。第6回のTh.10で言えない特徴を確認した上で、第7回のCl.26で「一言言ってやりたい」まで待って、その内容をTh.14で問い、Th.15でそれが理解してほしいことであることを明確にする。そして第9回のCl.35の『大嫌い』と口にするのを我慢したりものを投げつけたりしたくなるときの感情をTh.19で明らかにし、表現しない理由を追及する代わりに、Th.20で仮に行動化したときに何が起きるのかをCl.に検討させている。Th.21でCl.のアンビバレントな思いを整理した上で、Th.22<でも、言わなかった>と介入するとCl.は「言わない」のか「言えないのか」を点検する。ここまで明確化のみで課題の把握に至っている。

さらに、第13回のTh.33の直面化で問題を突き付けられなくても、Cl.57、Cl.58でそれを自らの諦めの問題だとCl.は熟考し、この問題を棚上げにすることを一時的に判断するが、ついには第14回のCl.65でその諦めも「ほどほどに」すると述べ適応に至っている。

(2) 合理化：私が諦めている

その「諦め」には、前意識または無意識の問題が含まれる。第13回のCl.58で、Cl.は夫に分かってもらうことを諦めていると語る。そしてそれはTh.35が指摘するように、Cl.自身のCl.26の「演技でもいいから」、Cl.39の「嘘でもいいから」に既に現れているものであった。Cl.が夫から欲しかったものは、当初は協力であり、次に気遣いになり、労いとなり、そしてそれは理解して欲しいとの思いであり、不遜な態度をとらないという消極的なものに変化し、そしてこれらを得ようとしなくて平穏を得ようと試みている。

ここで語られた夫の姿が、客観的な事実であるかは分からない。しかしCl.の主観的な世界では、それが事実である。この世界で傷つかないためには、Cl.はそうせざるを得なかったと理解できる。同時に「配偶者に諦められた惨めな夫」という立場を与え侮辱するという「仕返し」を行うとともに、事態の主導権を得ようとする前意識的な試みが行われている。実際、Cl.59で自らの問題だから自ら棚上げの判断ができるかと主張している。

この合理化という対処行動を解釈することが、本来は必須である。しかし、Th.は、Cl.が自らこの対処行動を放棄する第14回のCl.65まで待つことで解釈を不要としている。

(3) 否認：子供が邪魔をする

Cl.は、夫に対してだけでなく、子供に対する感情に関しても解釈の対象となる課題を呈している。それが「子供の発熱によって仕事が邪魔される」である。第6回のCl.21でCl.はこれを「呪われている」と表現する。Th.12で子供に仕事を邪魔されていると思っているのではないかと直面化をCl.は受けるが、Cl.22でそれを否定し「一緒に闘っている」と表現する。その直後の第7回には、問題が夫にあることを強調し、その後、全ての問題は夫にあることとなり、Th.23の仕事への専念を邪魔するのは子供でもその発熱でもなく夫だと言っているようだとの指摘に同意した。

Cl.は、子供を責めたい気持ちがあってもそれを認めることができない。第10回のCl.42ではなんとしても発熱を回避したいこと、Cl.45ではなんとしても予防接種を受けさせてしまいたいことが語られる。しかしCl.はその後、子供の側にも苦勞があることをCl.46で悟り、次の回では子供の役に立てないことやどうしようもないことばかり考えている「だめな母親」だと認識するようになった。その上で、第12回のCl.52で、中耳炎であることに気づき、母親としての自信を取り戻すと、第14回のCl.60でようやく子供への不満を素直に認めるところとなった。その中耳

炎の発見は偶然ではなく、どうしようもないことばかり考えているだめな母親だとの思いに自ら直面化し覚悟を決めた結果である。

Cl. は、子供に対する認めがたい感情を経験しながらこれを否認し、その責を全て夫に負わせていた。Cl. が言いたいことを避けていたのは、夫や歯科医だけではなく、子供に対してもであった。Cl. は、Rogers (1957/1966) の言う不一致の状態にありその感情は直面化や解釈の対象であったが、Th. は、Cl. が第13回の Cl.60でこれを認め、さらにそのような感情をもつことを Cl.61で受け容れるまで待つ方略をとったのである。

(4) アクティングアウト：いま直ぐ病院へ

本事例では、Cl. 自身も身体症状を呈しているが、Th. はこれについて、その感覚そのものを扱うに留め、支持を越える介入を行っていない。第5回の Cl.15において、早く治したい、原因をはっきりさせたいという思いから、「明日もう一回病院行こう」と考え、その後居ても立ってもいられなくなり当日の内に通院している。Cl.15で身体症状をストレスのせいにはしたくないと言い、Th.08の促しにより Cl.16で純粋に身体のせいだと思われたいとしている。さらに Th.09で Th. が重圧を感じているのではないかと指摘すると、Cl.17で負けるわけにも逃げるわけにもいかないとその極端な思考を露わにする。Cl.はこの身体反応の意味を扱うことを避け、それを確実にするために病院に足繁く通う。このアクティングアウトは本来直面化や解釈の対象であるが、Th. は、ここで Cl.17が語る負けるわけにも逃げるわけにも行かないのが、何に対してなのかを追及していない。

介入に際しては、思考・感情・行動・身体各部面を相互に関連付けながら理解するのが心理療法の原則であり、面接場面では、思考・感情・行動の意味の検討がしばしば行われる。その一方で身体症状の意味を扱うのは難しい。それは、身体症状が自らの外にその原因を持ち出す方略だからである。Cl. 自身も純粋に身体のせいとなれば自らの責任ではない

と考えている。その身体症状そのものとこれに伴うアクティングアウトへの介入は攻撃的なものとなる。

第5回の Cl.13の「辛い」は、それが早く治したい身体症状に焦点を当てたものであり、それは第6回の Cl.19や第8回の Cl.30の「辛い」でも同様である。第8回の訴えを最後に、これが消失したか否かは別にして、Cl. から身体症状とその結果の「辛い」が訴えられることはなくなった。これに代わって生じたのが第11回の Cl.48の「せつない」である。夫との関係を受け止め、何を言いたいのかを明確にし、子供の負担を労いながら、自らどうしようもないことばかり考えているだめな母親だと語る時期には、身体症状が語られることはなくなった。「せつない」の対象は身体症状ではなく、後悔や他の子供との比較に向けられた思いであった。Th. は身体症状を直接の介入対象とせず、それを葛藤の指標としながら、思考と感情と行動を介入対象としていたのである。

(5) 転移と抵抗：先生 (Th.) には分かってもらえる

Cl. は第7回で Th. を対象にした陽性転移を呈している。Cl.27で、「先生 (Th.) には伝わるこの気持ちが夫には伝わらない」と語る。このとき Th. は Th.15で「理解してほしいことがあるんですね」と転移の形で表現された願いが何であるのかを、Cl. 自身に考えさせている。これを契機に、その後 Cl. がしばしば語ることとなった『お互い様』という表現が登場することとなった。それ以前、夫の協力について第2回と第6回でその事実を語るのみであったが、その第6回の Th.11で夫の協力への評価を刺激すると、そこで初めて「だいぶ抵抗された」と否定的な評価が出現し、それが第7回の Th. への陽性転移と対比させ、夫への不満や願いや諦めがその後展開される。

転移感情は扱うことが定石であるが、「扱う」とは正面から取り上げ直面化や解釈を行うことではない。Cl. 自身は転移感情を生じさせていることも、転移感情に介入されたことも気づいてはいないのである。その結果、抵抗は生じていない。現実の問題への対

応を目標とする場合、抵抗を生じさせることもこれを扱うことも必須ではないと考えられる。

4. Th. による介入の要点

(1) 明確化に直面化と解釈の機能を込める方法

本事例においては、先に示したとおり、その介入のほとんどが明確化であり、わずかに直面化があるのみで解釈はない。しかし、それは直面化や解釈をしていないのと、二つの意味で同じではないことが、上の3. の(1)(2)(3)で示された。一つ目は、Cl.の語ることにその都度直面化や解釈の形で介入するのではなく、回を越えてCl.の語りをつなげて明確化の形で提供する点である。前項で述べたCl.26「演技でもいいから」、Cl.39「嘘でもいいから」を、Cl.が受け容れられるようになるまで待って、Th.35でCl.に戻しているのはその典型である。これは、Cl.の語りについて時間をおいて後々伝え返す手法である。心理臨床にあっては個々のエピソードを聴き応答するに留まらず、回を越えて被援助者によって語られる様々なエピソードに共通するテーマを見出し、これに介入することが重要である。それは多くのエピソードを収集し終えてからTh.側がテーマを抽出するものではなく、上述のように適時待って直面化や解釈の機能を用いることを重ねて、被援助者と介入者の遣り取りの過程を通して抽出されるものである。

二つ目は、要約や質問などで構成される明確化の形を用いて、それに直面化や解釈の機能をもたせている点である。Th.11<ご主人には少し(略)甘えることができた>とTh.の理解を伝え返すことで、Cl.21「だいぶ抵抗された」と未だ語られていない夫との関係に目を向けさせるのはその例である。Th.33<子育てのこととお仕事のこと、問題は一段落しましたか?>は、夫との関係を語らないCl.にその点検を促すもので、これに応じてCl.57「もう一つ問題がありましたよね。夫のことです。もしかしたら夫の実家に対する思いも含まれているのかもしれない。」と、Cl.自身が夫や義実家に目を向けて

いる。

そして、Th.12<お子さんに仕事も生活も邪魔されている?>は、これらの2点が同時に現れている例である。この質問は、この段階ではCl.に到底受け容れられるものではないが、Th.の理解を伝え返す要約の形に込め、それを質問の形に加工することで、Cl.は拒否的になっていないのである。その後相当の期間をおいて、Cl.60「子供に対して『なんで私の仕事の邪魔をするの?』って気持ちも、本当はあった」と受け容れさせている。これは一つ目の点で述べた「時間をおいてTh.がCl.に伝え返す」とは反対に、「Th.がCl.に前もって伝え、それをCl.に抱え続けてもらう」という手法である。

これらが、成田(2014)の治療者の役割が小さくなるように努めるとの指摘や山本(1998)の解釈は少し鈍い方がよいとの主張の実際の姿だと考えられた。

(2) 疑問と遠慮

このような手法が可能なのは、本来解釈の対象となる課題に関し、これをCl.に突き付ける代わりに、Th.が保持し続けTh.側のCl.理解の枠組みにしているからである。鳥瞰図を描くと表現することもできよう。比較的短期となった本事例においても、解釈の対象となるべき事項は少なくない。歯科医のエピソードに現れたCl.のパーソナリティ特徴と日常との関係、子供への感情と子供の発熱に対する感情の異同、夫と子供とのそれぞれとの関係の理解の違い、「ほどほどに」と「負けるわけにも、逃げるわけにも行かない」の対比、職場復帰の不安を語っていたはずのCl.の「子供第一」、「お互い様」の労いを求めながらの「諦め」などである。

これらに関するCl.の語りは、Th.に<あれ?><なぜ?>という疑問を喚起する。Cl.を理解しようと努め、あるいはCl.にはそう思えることが当然だと理解できるようになるまで、要約や質問を繰り返すことになる。解釈はCl.に突き付けるものではなく、Th.が保持するものだと心得ることが適切だと

いえよう。このような疑問を理解につなげるという本事例でみられた手法は、成田(2014)の「不思議に思う」、山本(1998)の「解釈仮説は面接者の指針として心のなかに留め置」の表現とよく一致する。

しかし、その利用には一定の遠慮を伴う。その疑問をTh.が満足するまで追及することは、Th.の利益であって、Cl.の利益ではない。本事例では上の疑問の内、Cl.の「言えない」「感謝が欲しい」に係るパーソナリティ特徴に介入することはなかった。この点においては「支持的心理療法」の範囲に留まり「覆いをとる心理療法」に踏み込まず、Cl.の無意識的葛藤を提示し人格の再組織化や再構成を試みることはなかったのである。それは、職場復帰への不安を主訴とするCl.のニーズを越えているものだからであり、心理臨床的サービスの範囲を決めるのはCl.だからである。職場復帰と子育てと良好な家庭の維持に苦勞するCl.には、パーソナリティ変容に労力を割く希望も余裕もない。義実家との葛藤も重要な課題ではあったが、第6回のCl.18の「撤回」をTh.10<少しでも早く逃げ出したかった>とするのみであった。また同様のCl.19の「ダメージ」が自らの発熱と共に語られるが、この時Th.はTh.11<だいたい追いか詰められましたね>と返し、それが義実家のことであるのか発熱のことであるのかを曖昧にし、Cl.が義実家のことを取り上げようとするのかを見極めている。Cl.がCl.57「もしかしたら夫の実家に対する思いも含まれているのかもしれない」として、これが課題であることを自覚しながらも、結局、本事例においてはCl.がこれ以上義実家のことを取り上げることはなかった。そして、その遠慮が過不足なく機能しているのかの判断する際に重要となるのが、次の逆転移のTh.の自覚である。

(3) 逆転移：「言えない」というテーマによる支配

本事例のCl.は「言えない」ことを大きなテーマとしていたが、そのことはTh.に、「介入すべきことを介入しているか」「言うべきことを言えているか」という点検を常に意識させた。第1回のCl.02で言え

ない自身を「意気地無し」と表現するCl.に対し、そのテーマをCl.に提示できない「意気地無し」になっていないかという逆転移である。日常と同じようにこの面接場面でもCl.は言いたいことが言えていないのではないかという不安をTh.に喚起し、「Cl.を傷つけてはいけない」とTh.に意識させ遠慮がちになる。しかし、その一方でそれではTh.としての役割を怠っているのではないかと意識する。

例えば先述のとおり、夫の態度に関して第7回のCl.26「演技でもいいから」をその場では取り上げず、第13回のTh.35まで待って指摘し、Cl.の受け容れを容易にしている。その展開を可能にしたのは、「回を越えて伝え返す」という知的に計画された方略という側面だけではなく、Th.の逆転移に対する自覚という側面にも支えられていたのである。

5. 総合的な考察

本研究の目的は、心理療法の介入技法における「小さく鈍い関わり」が実際にどのように展開され、介入の目標を達成するのか、相談に対する抵抗感を考慮しながら事例を基に検討し、その要点を抽出することであった。

Cl.57でCl.自身が「解決ではなく、自分の力で取り組んでいけるという目途が立った」と語るように、心理臨床の結果得られることは、被援助者に代わって支援者が課題を解決することではなく、問題を引き受ける見通しの獲得であることが示唆された。その見通しは清明に見渡せることを要しない。容易には見通せない曖昧さに耐え得ることを指す。

Cl.はこれに加えてCl.64で相談に来たのは悩みがあるからではなく、一人で考えられないから来た旨を語り、「ここで考える練習をしていた」と述べている。つまり、面接場面で被援助者が語ることは、介入者の言葉を含めて、いずれ一人で行う内省作業そのものである。つまり、そこでの会話は、それを考えられるようになる未来の自分のためのリハーサルだといえる。そして、よく遂行されたりハーサルはCl.63にあるように、自身による思考の経験として被

援助者によく馴染む。その結果として、被援助者には、「一人で考え上げた」と記憶され、自分の考えや理解だと認識され、援助者の存在を忘れるのである。

このように、よく馴染ませるためには、直面化や解釈のような挑戦的な介入を何の準備もなく直接行うのは得策ではない。それでは後々まで自身の思考でないことを印象づけることとなる。そして回を越えて、被援助者が受け入れられる状態になってから明確化の形で提示することが要点として示唆された。また、被援助者の主観的な内的世界を理解するための疑問やそれに基づく質問が手がかりとしても手法としても有益であることが示された。加えてアクティビティアウトや転移、逆転移なども、直接は扱わず介入者側の理解の枠組みや点検の基準として用いることが望ましいと考えられた。「小さく鈍い関わり」は、実は被援助者に遠慮したり傷つけないようにしたりすることではなく、あるいは受け入れられない事柄や解釈を突き付けることを避け否定的な感情を抱かせないようにすることでもなく、陰性の転移感情を向けられることを回避しようとするということでもない。それは、被援助者が、自身で考えたという経験と記憶を獲得するための、介入者側の工夫だといえる。

山本（2022）は、援助要請抵抗感について、「評価への懸念」、「対象への不信」、「自立への固執」の3つを提示している。「評価への懸念」は、問題解決への検討や取組を非難されたあるいは攻撃されたと受け止めることから直面化との関係が深いと考えられる。「対象への不信」は、理解に基づかない介入の試みから生じることから受容や解釈との関係が深いと考えられる。「自立への固執」は、自身で解決すべきという信念であることから面接過程での思考や理解や判断や決心との関係が深いと考えられる。このように、本研究で得られた介入の要点を押さえることでこれらの抵抗感の本質を捉えることができる。併せて得られた知見は、相談への抵抗感に配慮した介入の実現に資するものだと考えられた。

そして、本事例においては、初期のCl.06で「ほど

ほどに」が語られるもCl.07で「自分に言い聞かせた」と未だ自身に馴染んでいないことをうかがわせている。そしてその後、Cl.55で仕事と子育ての両立が語られ、「ほどほどに」が体得されるようになった。これについて、Cl.はCl.56「振り出しに戻った」「頭では分かっていることを、この4か月で自分の心に馴染ませてきた」と語る。そこには、本事例の展開に関しその入口と出口がよく一致している様子が明示されている。同じ意味で、Cl.と子供、夫、実家、義実家との客観的な事実としての関係は、面接のはじめと終結時との間で変化はない。Cl.の主観的な理解が少し変わったのみである。このような入口と出口の一致が、Cl.の適応を守っており、これも「小さく鈍い関わり」の現れ方だと考えられた。

さて、Cl.64でCl.は、子供のトイレのトレーニングをこれからどう進めたらよいかに関する悩みはいまでもあることを語る。そもそも、「悩みは一人で抱えず相談を」という、援助要請行動を促す社会の声がけは現実的ではない。人は誰しも、その軽重はともかく、常に困り事や悩み事を抱えている。その意味で悩みがある人ない人の区別があるわけでもない。悩みを抱える人に援助が必要なのではなく、Cl.がCl.64で語るように一人で考えられない人に援助が必要なのである。援助自体が大げさなものではなく、そもそも援助は人の内的取組に関わる「小さく鈍い関わり」なのである。思考と感情と記憶は個人の内にある問題解決の資源といえる。内なる資源と内なる資源を繋ぎネットワークを構築することが、心理臨床の本質と表現することもできる。そして、そのときになされる介入者による「小さく鈍い関わり」は未来永劫被援助者にとって必要なものではない。リハーサルを終えた被援助者は、同じ質の同じ大きさの課題であれば、これから新たに会おう課題であっても、曖昧な見通しに耐えながら、自身の力で取り組んで行けるとの展望をもち、実際に取り組むことが可能となる。

謝辞

事例の学術利用と公開に同意くださいましたクライアントに深謝申し上げます。

文献

- 福原真知子, Ivey, Allen E., Ivey, Mary B. (2004). マイクロカウンセリングの理論と実践. 風間書房.
- Hill, Clara. E. (2004). *Helping Skills: Facilitating exploration, Insight, and Action*, Second Edition, The American Psychological Association. (藤生英行, 岡本吉生, 下村英雄, 柿井俊昭訳 (2014). ヘルピング・スキル: 探求・洞察・行動のための心の援助法第2版, 金子書房.).
- 菊地亜矢子・山本奨 (2021). 小学生の援助要請行動を阻害する要因の探索とその測定尺度作成の試み, 日本教育心理学会第63回総会発表論文集, 478.
- 菊地亜矢子・山本奨 (2022). 児童の援助要請行動の抵抗感『対象への不信』に焦点を当てた心理教育プログラムの提案とその効果の検証, 日本教育心理学会第64回総会発表論文集, 印刷中.
- 国立成育医療研究センター(2022). コロナ×こどもアンケート第7回調査報告書.
- 厚生労働省 (2021). 令和3年版自殺対策白書.
- 文部科学省(2017). 児童生徒の教育相談の充実について (通知).
- 文部科学省(2020). 児童生徒の心のケアや環境の改善に向けたスクールカウンセラー及びスクールソーシャルワーカーによる支援の促進等について.
- 文部科学省(2021). 児童生徒の自殺予防に係る取組について (通知) 3 初児生第14号令和3年6月23日.
- 文部科学省・厚生労働省 (2018). 児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態, 強い心理的負担を受けた場合などにおける対処の仕方を身につける等のための教育の推進について (通知) 29初児生第38号社援総発0123第1号平成30年1月23日.
- 文部科学省 (2018). 自殺予防教育とSOSの出し方に関する教育の整理表, 児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議 (平成30年度) (第3回) 配付資料.
- 成田善弘(2014). 新版精神療法の仕事一面接と面接者一, 金剛出版.
- Rogers, C.R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change, *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103. (伊藤博訳(1966). パースナリティ変化の必要にして十分な条件, 伊藤博編訳 (1966). サイコセラピーの過程 (ロジャーズ全集第4巻), 岩崎学術出版社.).
- Weiner, Irving B. (1975). *Principles of Psychotherapy*, John Wiley & Sons, Inc. (秋谷たつ子・小川俊樹・中村伸一訳 (1984). 心理療法の諸原則, 上下, 星和書店.).
- 山本奨(2019). 本当のことを言えない子どもたち, 児童心理, 73, 80-84, 金子書房.
- 山本奨 (2022). 援助要請行動抵抗感の構造とその特徴: 援助要請行動・自尊感情・自己効力感との関連の検討. 教育実践研究論文集, 9, 85-90.
- 山本力 (1998). 精神分析的な心理療法の手引き (鍾幹八郎監修). 第3章探索的な介入技法の基礎, 精神書房.

Clarification, Confrontation, and Interpretation Practices in a Case
of Anxiety Regarding Returning to Work after Parental Leave:
What is “small involvement” in psychotherapy?

YAMAMOTO Susumuⁱ, OHTANI Tetsuhiroⁱⁱ

Abstract : This study examines how “small involvement” in psychotherapy intervention takes place and achieves the goals of intervention, while also considering resistance to consultation and extracting its technical points. The case study investigated in this research involved a consultation for real-life problems by a woman in her 20s who was suffering from anxiety regarding returning to work after parental leave. The results, in terms of personality traits, defense mechanisms, transference, resistance, and other aspects, suggested that direct confrontation or interpretation, which can be perceived as aggressive, is best avoided. Further, the results indicated that clarification should be provided across multiple consultation sessions. Notably, this might be supported by doubts from interventionists and counter-transference awareness. After the intervention, the client understood the interactions with the interventionist that were discussed in the course of psychotherapy as the client’s own thoughts. Furthermore, Intervention centering on clarification was intended to avoid interfering with this understanding. Finally, the results suggested that this type of interaction alleviates clients’ resistance to consultation.

Keywords : psychotherapy, technique theory, clarification, confrontation, interpretation, parental leave

i Professor, Faculty of Education, Iwate University

ii Professor, College of Social Sciences, Ritsumeikan University

