

自ら成功を拡大し、 エンパワーしていった中学3年生女子のケース

三島 一郎 (大東文化大学文学部)

An empowered junior high student who expanded her own success

Ichiro MISHIMA

[問題の所在]

中学校の学校臨床心理士として勤務していた時の事例を検討したい。

この時点での筆者の介入の特性は、コミュニティ・アプローチ（教員や保護者へのコンサルテーション [注1]）[山本（1986）]とソリューション・フォーカスト・アプローチ（解決志向アプローチ）[Berg, I.K.（1994）]にあったと思う。本人や保護者の面談は慎重にし、コンサルテーションを優先した。これは、学校臨床心理士の勤務の限界性（週1日、8時間の勤務）を考えた時、自ずからそうならざるを得ないラインであった。これは、スクールカウンセリングのワーキンググループ [注2] の方針でもあった。

また、本人に会う場合にも、人格の変容を目指すような会い方のスタンスを取るのではなく、短期の行動変容を目指し、同時に問題の解決を中心に据えるソリューション・フォーカスト・アプローチを採用した。そうした中で、本人と相談しながら、変化の起こりそうな部分に揺さぶりをかけることで、本人の力で、苦しい場面から脱していったのが、この事例である。

本人の工夫が随所に見られ、本人がエンパワー [注3]（三島、2001）していったプロセスを分かり易くたどることが出来る。こうした道程を見ると、人間の持つ力に改めて目が開かれ、そうした力を信じる思いに包まれる。人間の持つ可能性を信じる事が出来る。臨床心理士の仕事の喜びは、こうしたことの発見の連続にある。

事例検討の前に、ソリューション・フォーカスト・アプローチの基本となる考え方について簡単に解説をしたい。

[ソリューション・フォーカスト・アプローチとは、どういうものか] (Berg, I.K.1994、p32-p40 [日本語版]. より)

ソリューション・フォーカスト・セラピーは、デイ・シェイザー (de Shazer, 1985, 1988, 1991)、インスー・キム・バーグ (Berg & Miller, 1992) とミルウオーキーのBFTC (Brief Family Therapy Center) の仲間によって記述され発展してきた介入モデルで、他の治療モデルとはかなり異なる治療モデルである。

それは家族療法と同様に、相互作用的でシステム的な考え方のいくつかに基づいてはいるが、最も重要な相違点は変化についての見解である。ソリューション・フォーカスト・セラピーでは、変化の過程は必然的で絶え間なく起こっていると考える。

ソリューション・フォーカスト・セラピーは、絶え間なく変化する過程として人生を見なしている。即ち、介入に対して楽観的になれる。

問題ではなく、解決に焦点を当てる

ソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピストは、解決を構築する方が、問題を解明するよりはるかにやさしく有益だと信じている。また、すでにうまくいった行動パターンを繰り返す方が、現在の問題行動をやめようとか変えようとかするよりも、はるかにたやすい。さらに、解決を見出すことに集中する活動は、問題解決活動とははっきり異なる。子供の育て方でうまくいっているやり方をクライアントに繰り返してもらうことは、新しくて馴染みのない技術をあれこれ教えようとするよりはるかにたやすい。これはまぎれもなく、より簡単でシンプルな解決法である。

問題の例外に関連したこれらの行動を、拡大し強化するように支援する臨床活動は、解決発見への鍵を提供する。

面接前の変化

面接前の変化を理解し注意を払うことは、より早い解決発見へと導く。肯定的な変化の第一歩はすでに始まっており、たとえ小さな変化でも、それを引き起こすためには自分達が何かをする必要があることを、家族はもう分かっているからである。

クライアントがすでに肯定的な変化、目標に関連した変化をした後のセラピストの課題は、クライアント自身がすでに達成している肯定的な変化を繰り返すよう拡大し、強化し、クライアントを支援することである。

例外とは何か？

例外とは、予想された問題が起こっていない時のことである。

「いつも争っている」とか「いつも嘘をつく」子供が、協力的で正直な時がある。そのような時の相互作用パターンに多くの注意が払われれば、クライアントがもっとする必要のあることの手がかりが得られる。例えば、その時に母親は何をしているか、子供はどのようにして協力したり、正直になってきたのか、子供が「行儀よくしている」時に他に何が起きているかなどである。大部分のクライアントにとって問題の例外は、最初は重要ではないとか取るに足らないことのように思われている。しかし、母親と息子の両方が、例外を取り巻いている行動を繰り返すやり方を見つけることが出来れば、問題状況は耐えられないほどではなくなり、ずっと扱いやすくなって、最後には消失する。

変化は、違うやり方、たとえば、情緒的、認知的、行動的に違うやり方から生じる。つまりある人が違う行動をする時、情緒的、認知的変化が伴う。これらの小さいけれど成功した行動を繰り返すことは、解決の基礎を形成する。

目標設定

終結についての話し合いは、セラピストとクライアントが最初に会った時から始めるべきである。セラピストが常習的に関わってしまう危険を避け、危機介入だけで終結できるように、ソリューション・フォーカスト・セラピーでは、明確な目標設定を要求している。即ちそれは、内的変化が生じていることの目に見える証拠となるような、十分に具体的で、行動的な、特別な方法で記述された、明確でよく限定された、目標である。

「ミラクル・クエスチョン」[注4]は、目標設定や解決発見の技法であり、いったん問題が解決されれば物事がどのように違うかを、クライアントが具体的に述べるのに役立つ。「ミラクル・クエスチョン」に続く「奇跡の描写」は、クライアントが辿り着きたいところを理解し、望ましい変化を達成するためにしなければならぬことを示唆するロードマップとして用いられる。

ここで述べているモデルは、しばしば「目標志向」として特徴づけられている。即ち、クライアントとセラピストの両方が携わる治療活動は、常に目標に関連している。ソリューション・フォーカスト・セラピーでは、治療上の目標設定や、クライアントが実行するための計画を立てる際に、セラピストは、クライアントの道案内に従う。目標がセラピストによって限定されたり押し付けられたものではなく、クライアントによって立てられたものであれば、クライアントはより容易に目標達成に関わるようになるだろう。

セラピストの役割

セラピストは、面接前の変化や問題の例外を探したりイメージされた解決を構成したり、クライアントに自分自身の解決を発見させるように尋ねたりすることで、クライアントに積極的に関わっていく。解決は、クライアントによってもたらされるので、変化は急速に起こり、失敗の可能性は大いに減る。時が経つにつれて「リップル効果」[注5]が長時間にわたりポジティブな影響を生み出している(Kiser, 1988)。

3つのルール

1. うまくいっているなら、治そうとするな

セラピストは「うまくいっている」と、「うまくいっていない」ことについて、非常に幅広い見解を持つ必要がある。

2. うまくいっていることが分かったら、もっとそれをせよ

それぞれの例外が注意深く調べられ、誰が何を、いつ、どこまで、どのようにしているかが考慮される時、その例外がどんなに小さいものであっても、成功するパターンを明らかにしてくれる。これらは最近であれ過去であれ、クライアントがすでに身につけた行動なので、クライアントがこれらの例外を反復するのは、とてもやりやすい。クライアントの能力を認めて、すでにある成功の時間を増やすことは、新しく違った行動を会得するより、はるかにやさしいことである。

3. うまくいかないなら、二度と繰り返すな。何か違うことをせよ

「もし最初にうまくいかなかったなら、何か違うことを試しなさい」

違うことをすることで、慢性的な行動パターンの繰り返しを断ち切り、異なる行動の連続へと変化を促す。この作業を通じて、例外の発見へとつながる。

以上、見てきた様に、ソリューション・フォーカスト・アプローチは、問題にではなく、解決に焦点を当てる。すでに成功している事例をセラピストが探し出し、うまくいったやり方をクライアントに繰り返してもらおう。これはまぎれもなく、より簡単でシンプルな解決法である。問題の例外(問題が起こっていないこと)に関連したこれらの行動を、拡大し強化するよう支援する臨床活動は、解決発見への鍵を提供する。

以下、ソリューション・フォーカスト・アプローチの基本的な考え方をベースに、ケースの展開を記述する。

[ケースの展開]

X年11月7日（金）3：30－4：21（50分間）

養護教諭からの依頼である。1）クラスで無視され辛い、2）家庭で自分の希望する進路が認められそうにない、との訴えである。以前より、辛くなると保健室は上手く利用してきた様である。

（以下、クライアントの発言を「」で、カウンセラーの発言を<>で表す。（ ）は、カウンセラーの胸中で語られていたものである。）

（クライアントにとって、相談に来ること自体が、肯定的な変化の第一歩と言える。変化への期待が高まっていると言えるし、面接前の肯定的な変化が生じているかも知れない。）

「2年生の時から一緒だった仲の良い子が、2週間ぐらい前に急に離れてしまった。次の日からクラス全員に、無視されるような状況である。」

「どうして離れたのか友人に訊いたが、『そこまで気遣いすると疲れる』との返事だけ。電話をしても『今忙しいから』と切られてしまう。」

（彼女の解決努力が見受けられる。）

「最近、近づいてくれる子もいるけれど、信じられなくて、上手く話せない。そうすると、『折角、仲良くしてやろうとしているのに』と嫌みを言われる。」

「姉が話を聴いてくれるのが支え。他の家族には心配かけるし、話せない。」

（姉を資源として使っている。）

「進路のことは、偏差値の低い学校は父親が進学を認めない。姉が話を聴いてくれている。」

翌々週の3：00－4：30に予約を入れる。

（危機介入 [注6] の考え方に従って、彼女の危機状態の包括的な構造を捉える意味で、1時間半の面接を用意しようとした。）

「話を聴いてくれるだけで良い」とのことである。本人は、担任からのクラスへの働きかけは、望んでいない。結果、ここで考えられる、彼女が教室で出来る具体的な工夫を検討した。

状況が彼女にとって過酷である。本当に辛いのなら、それを周りの人に出してもよいのではと言っても、「それは難しい」「人を信じられない」との答え。さらにこの場でもそれ以上の詳しい話はしようとしなかった。

（先ずは関係の中で安心してもらうことが必要。逃げることも大切という話をする。）

X年11月21日（金）3：30－4：15（45分間）

保健室の前で待っている。表情が2週間前よりびっくりするほど明るい。こちらが驚く。（何か良いことあったな…と感触あり。）

「クラスの男子のからかいがひどくなった。女子の方はほとんどそれがなくなり、授業中話しかける人も出てきた。」

<周囲が変化してきたこととして思い当たることある？>

(女子のからかいがほとんどなくなり、授業中話しかける人もでてきたのは、明らかな変化である。)

「挨拶をするようにした。話しかけられたら、なるべく自然に話すようにしている。」

<それはすごい！自分で考えたの？それは良い工夫だ。それは続けよう。>

(検討の遡上に乗ろうと乗るまいと、彼女は、「挨拶をする」という工夫を、「上手くいくかもしれない」と思い、試してくれている。ここには、彼女の健康さと強さが現われている。「挨拶をする」事が生じている状況は、からかわれたり、無視される状況と比べると、明らかに例外状況と言える。)

「今日良いことあった。家庭科の時間に一人でアイロンがけしていたら、友達が一人近づいて来て、一緒にやった。男子のからかいなくなってくれば…。女子にも自分から話しかけたい。」

<何か出来る具体的な工夫を考えないといけないねー。> (彼女と会う際の基本的スタンス、ソリューション・フォーカスト・アプローチの考えによる。) 色々と検討したが却下される。

<今は朝、1日何人の女子に挨拶しているの？>

「4人。」

<それならそれを6人にして下さい。朝4人にしか挨拶できなかつたら、帰りに4人にさよならを言うこと。> (成功の拡大を狙う。)

「やってみます。」

1週間後、11月28日(金)3:30予約。(最後の処方は、成功の拡大を意図したもの。無理なく一歩一歩やれるところでやっていこう！というもの。)

X年11月28日(金)3:30-4:15(45分間)

「教室で悪口を言われたりして、辛い。」

<宿題どうでしたか？>

「出来なかった。話しかけてくれる子は4人ぐらい。話しかけてくれない子にまで挨拶するのは無理。」

<それなら、今、話しかけてくれる子4人に朝の挨拶をし、帰りにさよならの挨拶をすることは出来るか？>

「それならできる。」

(本人としては、あくまで自分の関わりの変化によって、周りの対応を変えたいということ。その戦略に乗る。宿題は、過去の成功の拡大。)

<今日は宿題が早く決まったので、Aさんのしたい話、何でも話してもらったらどうかな。>

「映画の話。デカプリオが好き。役になりきっている。映画『ロミオとジュリエット』、全部よかつ

た。」

学校臨床心理士からもそれに誘われるように映画の話をする。

＜『レナードの朝』：謎の病で眠る患者さんたちと、彼らを目覚めさせる医師との交流を描いた作品。医師役のロビン・ウィリアムズの粘り強く、人間味に溢れた有り様と、中心的な患者役のロバート・デ・ニーロの迫真の演技、そして両者のぶつかり合いが、見応えがあった。＞

「犬とネコを飼っている。犬は5分くらい尻尾振っている。飛び出してくる。」

それに応えて、こちらは、子どもとの関わりの話をする。

＜大変だが成長する姿に、報われる。＞

「お姉ちゃん、スタイル自慢するのがヤダ。短いスカートで街を歩きたい。進学のこと心配。」

＜今でも農業高校志望？＞

「行きたいけど、無理。親は娘が農業高校と言いたくない。」

＜君の進路のこと気掛かり。一緒に出来る工夫考えさせて欲しい。教室のことは、今の方向で変化も生じているし。でも無理せず、担任に対応してもらえば必要あれば…。＞

厳しい状況下であるが、彼女は、担任の介入は、望まない。

次回予約：12月5日（金）3：30

宿題のイメージ作りとしては、「もっと多くの人が話しかけてくれるかも」というもの。結果、変化は必然だ！と彼女が実感できるように、もっていきたい。

X年12月5日（金）3：30－3：55（25分間）

＜その後、どうですか？＞

「あまり変わらない。」

＜宿題は、やってる？＞

「やっている。悪口は変わらないけど、挨拶することで、教室にいるのが楽になった。」

（自分なりの「挨拶」の工夫をすることで、彼女はわずかながらでも、クラスの中で、息づく空間を確保している。試みた彼女自身の勇気をたたえたい。教室の空気はあまり変わらなくとも、そこに身を置く彼女の情緒、認知は、大きな変化を遂げている。）

「良いことがあったんです。」

＜うん。＞

「成績の素点が出て、2ポイントも上がった。家の人もほめてくれた。進学の希望も親に話せた。」

「農業高校は駄目だけど。今まで駄目だった親が希望する高校の推薦が受けられることになった。料理の学校も、夜、通わせてくれることになった。」

＜君としてはそれでいいの？＞

「本当は、農業高校行きたいけど、料理の学校にも通わせてくれるって言うし。」

(親ときちっと対決し、その上で今の選択へと。晴れやかな顔。一仕事終わった感じ。)

<それじゃあ、よかったね。まあ、高校卒業してから、また専門学校行ってもいいしね。>
<この間、映画のこと思い出してとくって約束したでしょ…。

映画『シャイン』の話：統合失調症に罹患した天才ピアニストの足跡をたどる物語。息子にラフマニノフを弾かせようとする、ピアノの訓練に厳しい父親との葛藤。妻との出会い。

(父と息子の葛藤を、今の彼女の進路をめぐる葛藤に結びつけられるような形で語る。)

今話を聴いて、君もこれから自分がしたいと思うことを貫くというのは、なかなか大変だと思ったと思うけれど…。>

(彼女は、今の状況の中を生きざるを得ず、親の意向を生かしつつ、自分の願いも盛り込んで今の選択に至った。彼女の頑張りによる [これは、学校臨床心理士からも、強化しておいた]。これを大事に受け止めたい。)

<じゃあ、解決しそうなもなかった進路の問題は、解決したとっていい？>

「うん。高校に行ったら、勉強せずに、やりたいことだけやりたい。」

(彼女の決意表明。今まで大変だったね。)

<そうすると、教室の状況だな。もう少し気分が楽になったり、周りが変わった方がいいかな？>

「考えてみると、もう皆と一緒になのはほんの少しだし、今のままでもいいかなと。」

(現実的な頑張りどころを見出した感じ。安定感あり！！)

<少しは教室に楽にいられるようになってるんだし、一人で息のつける時間を、他の仲間や、お姉ちゃんや、ご家族と持ってもいい。>

<これで、終結にしますか？>

「また、いつでも相談に来たい時に来るとのこと。ここに来て、とても気分が楽になったので。」

<では、気をつけて。>

(終結。Open-ending. また何かあったら、いつでもどうぞ。)

[考察]

ケースは深追いしないのも大事である。クライアント (CL) が、自分の力で取り組む機会を奪ってはいけない。ここでは、また問題が生じれば、いつでもどうぞと、開かれた終わり方 (Open-ending)

をしている。

ケースの展開の中でも検討してきたように、ケース全体を通して、随所で、クライアント自身が問題解決のための工夫をしているのが見て取れる。学校臨床心理士は、その話を聴かせてもらいながら、出来る工夫を一緒に考えている。そして、一番変化が起こりそうな所に揺さぶりをかけている。これは、ソリューション・フォーカスト・アプローチの理論の紹介と、その中の「セラピストの役割」として検討した考え方によるものである。

また、途中、筆者が、Aさんと映画の話などを共有している場面に、違和感を持つ臨床家もいるかも知れない。これは、いじめや進路問題を共に闘う同志として、彼女の趣味の世界も共有したり、こちらの背景も開示することが、関係の進展の中で、ごく自然だと感じたので行っている。単なる自己開示ではなく、そこには、明確な彼女へのメッセージを意図的に込めている。

[注]

[注1] コンサルテーションとは、コンサルタントが、直接ケースに関わるのではなく、ケースに責任を持って関わっている支援者（コンサルティ）に対し、その支援者の責任性を奪わない形で、コンサルティとケースとの関係性がうまく展開するように、コンサルティを側面から支援する関りである。

[注2] スクールカウンセラー活用調査研究事業に当たり、学校臨床心理士を送り出すバックアップ体制を整える意味で、「3団体合同専門対策委員会（スクールカウンセラー事業ワーキンググループ）」が組織された。即ち、日本心理臨床学会、日本臨床心理士会、(財)日本臨床心理士資格認定協会の3団体から構成された。

[注3] 「エンパワーメントとは、ひとことでは定義しがたいのですが、自らの内なる力に自ら気づいてそれを自ら引き出していくこと、その力が個人・グループ・コミュニティの3層で展開していくことといえます。端的に言えば、能力の顕在化・活用・社会化です。」(三島, 2001, p164.)

[注4] ミラクル・クエスションは文字通り、クライアントに、ほんの一瞬、現在の問題には目をつぶって、うまくいっている未来に、彼らの生活がどうなっているかをイメージしてもらうものである。「奇跡が起こって、あなたの問題が解決してしまった」と想像させることは、クライアントに、自分の生活が違う状態になる、という希望を見出すことを可能にする。そうした形で、クライアント自身の可能性を生み出している。

「奇跡」をイメージすることによって別の未来を創り出せるように援助し、奇跡に向かって、小さくとも現実的で達成可能なステップを見出そうとする。これは、現在この分野における一般的なアプローチとは、著しく異なるやり方となっている。

[注5] さざ波効果：小さな変化が次々とさざ波のように広がって変化を生み続け、結果、広範囲にわたる、大きな変化が約束されること。

[注6] ①危機介入の目標は、少なくとも以前のような均衡を回復させることを目的としている。②危機状態を乗り越えるのに必要な選択された一定の方法が用意されている。危機介入は独自の方法であり、決して心理療法やカウンセリングの代用ではない。③危機介入は限られた時間および回数で対処することが要求され、現時点の危機状態の中で問題になることの解決にそのエネルギーが集中される。近い過去、現在そして将来へ向けての対処の仕方が問題の焦点となる。④その人が利用できる援助資源の査定と、その利用を図ることも危機介入に含まれる。⑤その人のパーソナリティ資源のポジティブな側面と、その人を取り巻く外的資源のポジティブな側面を積極的に利用する態度がある。⑥環境への働きかけや調整も同時に行うのである。この中にコンサルテーションを用いることもある。一定の見通しの上に立った、極めて柔軟な積極的な方法である事が特色である。⑦危機状態の持つ特性を十分生かすのがこの介入方法である (山本和郎 [1986], p75-76.)

[文献]

Berg, I.K. (1994) Family Based Service-A Solution Focused Approach, New York: W.W.Norton. 磯貝希久子監訳 (1997) 家族支援ハンドブックーソリューション・フォーカスト・アプローチ. 金剛出版.

Berg, I.K., & Miller, S. (1992) Working with the problem drinker. New York: W.W.Norton.

de Shazer, S. (1985) Keys to solution in brief therapy. New York: W.W.Norton.

de Shazer, S. (1988) Clues: Investigating solutions in brief therapy. New York: W.W.Norton.

de Shazer, S. (1991) Putting difference to work .New York: W.W.Norton.

- Kiser, D. (1988) An unpublished follow-up study conducted at Brief Family Therapy Center, Milwaukee, WI.
- 三島一郎 (2001) 第10章精神障害回復者クラブ—エンパワーメントの展開. 山本和郎編. 臨床心理学的地域援助の展開—コミュニティ心理学の实践と今日的課題. 培風館. p164-182.
- 山本和郎 (1986) コミュニティ心理学—地域臨床の理論と実践. 東京大学出版会.