

# 自我心理学から関係性アプローチへ

杉田塾テキスト

講師：杉田 峰康

福岡県立大学名誉教授



## 現代の精神分析と交流分析（1）

～精神分析から交流分析へ～

福岡県立大学大学院

杉田峰康

はじめに：交流分析とは（国谷）

トランザクショナル・アナリシスとは自我心理学派の精神分析から出発し、行動療法的、システム論的発想と人間と人間との実存的出会いを尊重する哲学を基礎にして展開された集団的精神療法

### I 自我心理学における自我状態

#### 1. 自我状態はあくまでも自我体系の部分、すべて自我の状態、自我の機能

- ・自我状態と『時』の要素：Pは？ Cは？ Aは？

PAC の理解で、時間の次元を除いてしまうと、心理療法として転移と逆転移との重大な関連性を失ったアプローチとなる

- ・バーン：「転移と逆転移がすべての心理療法の状況における重要な側面である」

#### 2. 転移と交流パターン分析

TA：コミュニケーションの中断には常に転移と逆転移が関係している

転移を図式化することで観察可能なものにする

（表1：転移の概念の変遷 — 後述）

##### a 転移とは（図2）

- ・過去の重要な人物に対して抱かれた感情や、その人との間で形成された防衛機制や対人関係パターンが、現在の人間関係の中で機械的・無意識的に反復される現象
- ・患者が精神分析によって退行した際に、無意識的に治療者に負わせる様々な非現実的な役割また同一性、及び幼児期体験に由来するこの（治療者の）表象に対する患者の反応

##### b 分析的治療における転移の性質および意義

- ・現在と過去が治療関係において重なっている状態 — 幼少時の生活状況の再現
- ・幼少時の本能的・感情的生活に由来する
- ・患者の精神内界の葛藤が治療者個人に投影されたもの
- ・患者にとって真実の体験となる。治療者を歪曲して見ているわけではない
- ・常にアンビバレントであることを特徴とする
- ・治療において抵抗となる—その原因は精神分析の特殊な治療状況（構造）による
- ・交差交流としての転移

##### c 問題解決に寄与する交流パターン（図1）

d 交差交流としての転移、逆転移（図2、図3）

## II 行動科学的アプローチ

- ・サイバネテックス（コージブスキー、ウイナー）の応用（石川）
- 1. 行動療法—Aを用いるフィードバック
  - ・フィードバック機能の応用：例. ゲーム分析
  - ・自分のまずい行動の結果を見て自己コントロールする  
事例：転移恋愛
- 2. 契約療法
  - ・患者と治療契約を結び、特定の具体的な行動課題をはっきりさせ、治療者との共同責任に合意する
  - ・契約の定義：変わるために自分自身および、または他者とAが結ぶ約束
  - ・行動変容への契約
    - 「あなたは自分のどこを変えたいのですか？」
    - 「あなたが治療を受けに来た目的を達成した時、何によってそれを知ることができるでしょうか？」
  - ・背景：1) 「治るのが第一、分析は後からでもできる」（治癒と症状の改善の明確な区別）  
2) 交流パターン分析：治療者に瞬間瞬間に現れる転移を見失わない手段を提供する

## III システム論的療法

- ・1960-70代：心理療法の流れにシステム論的療法が加わる
- 1 システム論
  - ・部分同士の関係に焦点を当て、複雑に変化する問題を精査することによって、学問の境界線を越えて多くの研究分野を結びつける
  - ・関係論的側面：人間の内界の出来事よりも、人と人との間で何が生じているか？
  - ・集団心理療法運動：集団を個々人の集まりとしてではなく自然な全体として扱うための理論的枠組みを与える（家族療法、夫婦療法、グループ療法、ネットワーク介入）
- 2 グループ TA
  - ・TAの領域ではグループ TA が開発され、治療の主流となる
  - ・TA グループを重視する理由（グループディング）
  - ・治療者ばかりでなく、他の患者たちからもストロークが与えられる
  - ・個人療法のセッションで話しにくい秘密の事柄も、適切に運営されるグループではずっと楽に話題にできる
  - ・他のメンバーから共感と理解が示され、メンバー同志の間に信頼感と温かさと愛情に満

ちた関係が出来あがる

- ・他のメンバーの存在は、参加者、特に引きこもる傾向のある人々にとって、関わり方を学ぶ計り知れない可能性をもたらす

### 3 ラケット・システム

- ・システム理論の TA 的応用（「ラケット・システムを用いたワークの実際」参照）
- ・内界の感情、思考、行動の三者が相互に作用して機能する
- ・客観的観察、主観的訴えに見られる心身反応やファンタジーを含む
- ・有用なツールによる心理療法過程におけるブラックボックスの内部を明らかにする試み

## IV 実存的出会い

- ・バーン：キルケゴール（実存主義の父）、メイ（実存主義的心理療法）らの文献の引用
- ・実存：人間の最もリアルな生き方（現実存在）。どのように生きることが、人間として最も正しいあり方であるか？
- ・TA(バーン) の人間観にとって根本的なもの：自己責任と **authenticity**（本来性、真実）  
「私が実存的というのは、誰でも独立した存在であるということだ」  
「全てのゲーム、脚本、運命は4つの基本的態度のいずれかに基づいている。その中で I'm OK, you're OK のみが、本質的に建設的な立場であり、それ故に実存的に可能であることは明らかである」
- ・実存療法の目標：自らの世界内存在に対する責任、自律、さらに自己の枠を超えて他の人間との全面的な出会いと親交を達成する能力をもつこと
- ・特徴：患者とセラピストとの間の相互関与的な対話、真正かつ平等な関係を重んじる
- ・「S についての東西の対話」（1989, 1991）

### M. ジェイムス：「内なる核」、スピリチュアル・セルフ

「自己の境を超えて全体性と神聖さを体験する超個〔トランス・パーソナル〕な機能であり、自分の生活や人生以上の何かを求め、他者に与えたいという衝動に満ちたもの」

### 池見：セルフ (S) の概念

「人間は、人間社会と自然界の両者に生きる "現実存在" であり、他の全ての生き物と同様に自然の理法の中に生かされている存在である」

## V バーンの脚本分析

### 1 脚本

- ・バーンの最終研究課題：脚本（反復強迫）からの解放
- ・脚本：悲惨で苦痛でさえあるはずの出来事を、人生の様々な段階で繰り返しながら、自分ではそれと気づかず、また過去の体験と現在の状況とのかかわりにも気づかずに続ける生き方（自律性と対極的關係）

## 2 What Do You Say After You Say Hello? (1972)

- ・バーンは長年、「治癒の最終段階は精神分析的治癒」としており、TA による治癒の最も完全な段階を「脚本治癒」と呼んでいる
- ・「自分自身の A の助けを借りて、自分自身の再決断によって自分の性格と運命を変える」
- ・包括的な「脚本チェックリスト」：自分の生育歴を系統的に調べる作業を行う
- ・脚本からの解放には有能な治療者ととも禁止令の解除のワークを行う

## 3 脚本分析の臨床において「転移」はどういう状況を意味するか？

- ・転移：Pt が自分の脚本の中の役割を治療者に課すること
- ・逆転移：Th が自分の脚本の中の役割を患者に課する、と同時に Pt もそれを演じる場合  
両者とも気づきなしにこれを行っている

## 4 脚本治療の概要

### A. 第 1 段階：準備段階（診断面接と契約）

- ・夢について詳しく聴く。過去と治療歴から交流パターンを探る
- ・抵抗の予告：受診の動機の明確化。過去の治療中断、失敗からの予測
- ・ゲームの調剤：受診の動機としてのゲームを探る
- ・微妙なバランスの維持：Th は Pt を安心させるため、軽くゲームにのりこむこともある

### B. 第 2 段階：脚本分析

- ・脚本の想定：Th は Pt の脚本の中でどんな役割を演じることを期待されているか？  
自分の脚本の中で患者にどんな役割を演じてもらいたいのか？
- ・脚本マトリックス、脚本チェック・リストの活用 — 観察によって仮説をたてる
- ・転移と逆転移の分析と自己調整：Th はどんなゲームを演じているのか？
- ・ゲームなしの対応：Pt の転移感情に気づいたら簡単にそれを伝え、脇において治療契約に戻る。「今、ここでの」でのプロセスへの共同参加

### C. 第 3 段階：脚本への対応

- ・アンチテーゼの提案：脚本パターンを断ち切るための具体的変化を Pt に提案する  
代替案、解釈
- ・Th に必要な 3 つの特性（3 つの P）
  1. 許可（Permission）：「禁止令に従わなくてもよろしい」
  2. パワー（Power）：禁止令に対決するパワーの持ち主
  3. 保護 [Protection]：P の激怒から Pt を保護する

### D. 第 4 段階：再決断

- ・脚本の基礎をなす幼時決断を変える
- ・許可を与える：許可は脚本分析における決定的介入となる
- ・内部対話の重視。
- ・サイコドラマ、「空椅子の技法」〔ゲシュタルト技法〕の活用

表1 転移の2つのモデル

(Cooper, 1987)

	歴史的モデル	現代的モデル
転 移	過去の再現 早期の生活の再体験	過去によって影響を受けた現在の願 望・期待など
転移神経症 治 療 者	患者の欲動に由来 中立的スクリーン 観察する人 解釈する人	治療関係の推移変化による影響 積極的に関与する 治療過程の調節者 個人的特性による影響
転 移 解 釈	過去を再現するもの 解釈内容：正確	新しい経験のすべての面の意識化

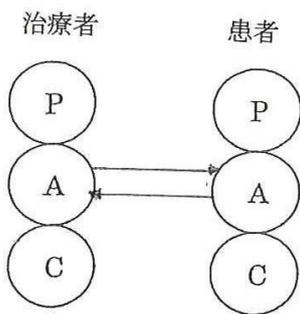


図1 A対Aの相補交流  
問題解決・治療同盟

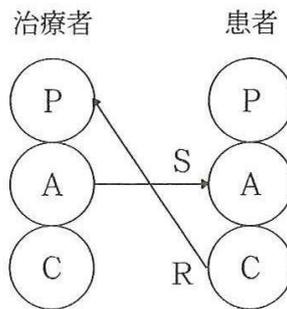


図2 交差交流タイプI  
転移

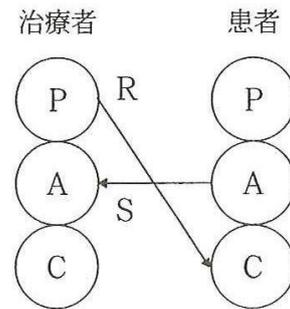


図3 交差交流タイプII  
逆転移

図4 退行と転移の図式 (メニンガー)

- ・私は → 治療者から → 病気が治ること (治療) を → 期待する。  
(主語) (間接目的) (目的語) (動詞)
- ・転移：間接目的の退行 (=転移) → 私は誰かから何かを得たい。

## 第2回 再決断療法

### TAによる治療の実際

(Aを用いる再決断療法：J. デュセイ)

Th：問題は何ですか、何をどう変えたいのですか？

Pt：仕事が続かない、人間関係がうまくゆかない、など

Th：今、この状態で話して下さい

Pt：とても落ち込んでいる、体がかたく緊張している、など

Th：これまでこの状態を何回か体験しましたか？ では今ここで、その憂うつな気分と体の緊張感を少しオーバーに味わって下さい。(ラケットの扱い)

今までにこんな状態に何度もありましたか？ そうでしょう、ではその源を一緒に探ってみましょう。やってみますか？(脚本形成の過程を探る)

Pt：はい

Th：では目を閉じてその状態のまま、ずーと子供時代に帰って下さい(退行を促す)

子供時代にいますか、では目を開けて、今何歳で、どこにいて、何が起こっていますか？

Pt：10歳で学校にいます。あまり騒いでいたので先生が、外に出なさいと言っています

Th：よくそこまで思い出しましたね、その調子でいいのです。ではまた目を閉じて、もう少し小さい頃まで探ってみましょう... 同じ憂うつな気持と同じ姿勢のまま...

Pt：3歳半です、お母さんが大事にしているお皿を割ってしまいました。お母さんが怒って「あんたなんか嫌い、うちの子じゃない」と言っています

Th：そう... 今、自分をどんなふうに思っているの？ 自分になんて言ってるの(Thは声を落として優しく聞く)(脚本信条)

Pt：お母さんは正しい、私は悪い子、いらぬ子

Th：そう、あなたは“自分は悪い子だ”と心の中で決めたのね(早期決断)... では、今ここで、それをなんとかしたくない？

Pt：はい

### ここで椅子の技法に入る

目的：意図的にスペース(空間と場所)をもうけ、それぞれの自我状態が持つ力を明確にし、そのエネルギーを使う

Th：この椅子に座ると気持も体も3歳半のあなたになります。誰からも嫌われていると思っているあなたです。もう一つの椅子をあなたの前に置きますが、こちらに座ったときには別の自我状態になって、それが持つ力(エネルギー)を使ってください

(エゴグラムの中で成長を促す力を持つとされる NP、A、FC を座らせるのもよい)

Th : ではこの椅子に座り A になって、あなたの前の小さな女の子に話しかけてください

Pt : あなたは 3 歳半の子どもで、楽しくない気持でいるのが分かります。誰もがあなたを嫌いになると決めているのも知っています

Th : はい、それがしっかりした A ですね。その調子で続けて下さい (A の働きはストローク、強化する)

### 抵抗の処理

Th : Pt に椅子を次々に変えて C と A の間で対話を続けるようにすすめる

C : でもお母さんの言うとおりに、どうせ私は悪い子で皆から嫌われているのです

A : 私はあなたが大事なお皿を割ったのも知っています。しかし、あなたはまだ 3 歳半ですから、物をしっかり持つことを期待するのは無理だということも分かっていますよ。私はあなたがお皿を割ったからといって、悪い子だとは思いません

C : でも皆が私を嫌っています、私は知ってます

A : 皆ということはありません。あなたは悪い子ではありません

(Th は椅子の交代のスピードを上げるように進めてもよい)

C : でも私は悪い子なのです

A : いいえ

C : でも私は悪い子に決まっています、だってお母さんがそう言ったのですから...

A (?) : 何度言ったら分かるのです！お母さんの言うことをそんなに何でも信じる必要はないのよ！何度言ったら分かるの。人の言うことばかり聞いて... 少しは自分で考えたらどうなの？

### TAはこの種の状態を抵抗と捉える

- ・それまでの順調な治療過程にスリップが生じる
- ・このケースでは A が CP の中にずれ込んでいるのに当人は気づいていない
- ・抵抗は Pt の成長過程を妨げるので適切な対応が必要となる

### Aによる再決断

Th : 三番目の椅子を二つの椅子に対して垂直な位置に置いてください

ではこの第 3 の椅子に座って、今あなたの中のこれらの二つの力を見て、その間で何が起きているかを描写してみてください？

Pt : こちらには本来明るくて元気な女の子がいますが、その子がこちらの人から「私の顔を見なさい」といって叱られている姿が見えます

Th : こちらの椅子は何に見えますか？

Pt : P です

Th: そうですね、あなたの A はとてもよく事態を把握できるのですね (A へのストローク)

あなたの P に何か言いたいことはありませんか?

Pt: ねえ、今はこの子をひとりにしてあげた方がいいですよ

Th: 椅子を替えて

Pt: (P の椅子から) そうですね、しばらくそっとしておきましょう

Th: また A の椅子に戻って続けて下さい

A: あなたは物分りのいい子なのです。確かにお母さんはあなたがしたことには怒っています。しかし、お母さんはあなたを悪い子だと責めて、怒っているのではないことが分かりました

### TA が他の治療法と異なる点

- ・治療者が Pt に対してプラスなことを言うのではなく、Pt が自分自身にプラスになることを言うという点
- ・Th は治療過程を上手に使っていることに対して Pt をプラスに評価する。
- ・Th は治療システムの中には入らない。治癒は Pt 自身の頭から出てくるもの

A: あなたはいい子です。これからは人々と仲良くなってもいいのです。

Th: 椅子を替えて

C: 本当?

Th: 椅子を替えて

A: 本当ですよ

C: そう言われるととてもいい気持ち... そう言えば私もいい人よねえ

(ここでグループ・メンバーから Pt にストロークが与えられる)

### 重要な点

治療者は「媒体」である。Th の役割はファシリテーター

- ・Th: 自分の心理的問題を知っているのは Pt 自身である
- ・再決断療法: Pt 自身が再決断をすることに Th は最大のエネルギーを注ぐ

### 集団療法を重視する理由

- 1) グループ・メンバーが集団の動きに **check and balance** (抑制と均衡) の必要性に気づき、その役割を演じることができる (例. 自我状態のスリップ、移動を目撃する)
- 2) メンバーが新しい力を発揮したときに、グループ全体でストロークを与えることができる
- 3) 「人の振り見てわが振りなおせ」式に、メンバーの持つ問題や解決法から自分の問題の理解や解決にインスピレーションを得る

## 振り返り

- ・ P によって C の中に取り入れられていた「You're not OK」のメッセージが強化されていた。
- ・ 再決断は C 中の A にたくさんの正しい情報を与えることで、Pt はそれを用いて人生早期に戻ることができる
- ・ 自我状態のスリップ（ズレ、移動）は、ふつう P で起こる。A はこのスリップに気づき、さらに情報を与え続ける。Pt の A はそれに気づいて P のメッセージを削除（cross-out）する。必要な情報を当てられて Pt は再決断に賛同する。

## 再決断療法のプロセスの概要

### 1. ラケット感情への注目

「今ここ」の状況での憂うつが見られる。ここではグループがそのマイナス面を知ることがを促す。ラケット感情は有効、無効にかかわらず生涯にわたって味わうものである

### 2. 本法では可能な限り人生の早期にさかのぼってラケット感情の起源を探る

### 3. 成長を阻止するラケット感情を成長促進的な力によって打ち消す

（この時点で再決断が体験できれば、治療の終結となるが、実際には治療抵抗が生じる）

### 4. 本法では抵抗を上記の自我状態のスリップとしてとらえ、これに直面させる

### 5. 再決断を祝福し、強化する

## 古典的精神分析、ゲシュタルト療法との比較

- ・ 上記の 1 および 2 は殆どすべての心理療法に現れる
- ・ 精神分析の基本理論：過去をさかのぼり、最初の心的外傷の再体験を通して洞察が得られると、自動的に変化が生じる
- ・ 本法の考え方：外傷的な感情にたどり着いたからには、今はそれをどうにかすべきである。そのため成長促進的な力の 1 つを使って対抗しよう。
- ・ ゲシュタルト療法：自我状態のスリップを「イムパス」としてとらえる
- ・ 本法の対応：空椅子の技法を用いて「イムパス」に直面させる

## TA 治療者の役割

- ・ Th として何も特別なことをしていない。ただ全力を傾けて Pt の成長プロセスを促し、抵抗に直面するよう援助する

## TA 治療者の哲学

- ・ 人はみな OK である。チャンスを与えられれば、賢くなって自分で決断できるのである。

## 第3回 自我心理学から自己心理学へ

ベアトリスの症例（1）（ハーガデン&シルズ p14-22）  
—従来の TA の不適用例—

### 患者

20歳半ばの女性。ほっそりして魅力的、はきはきした女性。概観：妖精のよう  
初回面接：強い不安。セッション途中で立ち上がって帰ろうとした。しぶしぶ戻る。

Thに起きた反応：「すずめ」のイメージ。「小さなすずめに餌をあたえているよう」  
自分の中が変り始めた。孤立感と好奇心↑ 母性が揺り動かされる。不安と動揺。  
”アンビバレントな不安“

主訴：男性との別れ。喪失感、「よりよい人生を送りたい」

家族歴：義父、母、兄2人。実父はPtが5歳のときに家を出る（“見捨てられた”）

母親：男性関係を繰り返し、気分屋で暴力を振るう現在の義父に落ち着いている

Ptを大事な子としてケアせず、きちっと面倒を見ていない

義父たちと兄たちのイメージ：屈辱的で恥ずかしい男、迫害者、女性蔑視、いじめっこ

Thの患者像：「存在を軽視され、愛されずに育ち、自分のことばかり考えている娘」

### TA 診断：

ドライバー：完全であれ、強くあれ、他人を喜ばせよ

禁止令：自分であるな、感じるな、近づくな、考えるな、重要であるな、成長するな、  
子どもであるな、成熟した女性であるな

## 治療経過

### I. グループ療法の時期

Thの意図：Ptが望んでいるものを手に入れることができるだろう

脅威の少ない女性のグループなら安心。違った生き方を求めて悩んでいるのは  
自分だけではないと学べる。④とNPを育てるのに役立つだろう

治療グループはPtの自尊感情と能力についての再決断の場になるだろう

Ptの脚本の思い込みにチャレンジすることにつながるだろう

契約1：感じたまま行動する前に止まって考える

効果あり... ラケット感情↓、怒り、悲しみの表出。④の成長↑

契約2：積極的に退行する

イムパス：自分は価値がない（自己感）

技法：エンプティチェア... 自己 vs 実父、義父のイメージ（再決断）

Thの疑問：Ptは周りとのつながりの感覚の維持ができていない？

契約3：皆のコメントをよく聞き、自分が得たストロークの経験を話す

結果：「誰も信じることができない」「抱きしめて欲しい」

契約 4 : 抱きしめられることについて

以下の場合自分がどう感じるかを自分に知らせる責任を負うこと

1) 自分がじっとしていたいとき 2) 自分が動きたいとき 3) 抱きしめられているとき

Pt : 「自分が何を望んでいるかを直感したら知らせて下さい」(値引き、過剰適応?)

契約 5 : 責任は双方が負うもの(魔法の解決策)

Th : 「抱きしめること」についてのやりとりに疑問

Pt : ◎への退行... .無力感、失望、悲しみ、行き場のない感じ、自己嫌悪、自己憎悪、つまらなさ、だるさの表出

Pt と Th : 個人セラピーの提案と受容

## II. グループ療法と個人療法の併用の時期

問題 : 仕事に対する態度... 間違った仕事では? 転職したい

対応 : 仕事をめぐりいくつかの契約

結果 : 転職についての思考、感情の表出

あらたな問題の顕在化 : 「私には人間関係を築く能力が明らかに欠けている」

Th : 「汚染解除」のプロセスは進んでいる。社会的、魅力的な Pt としては不可解? グループセラピーで肯定的なフィードバックがもらえるだろう

現在の交際相手の男性との関係(遠距離恋愛)によって、満足な異性関係を手に入れてほしい

結果 : 特定できない不満の訴えつづく。男性との離別、転職困難など

Th : 「問題は Pt が本当に必要なことについて決断できてないためだろう」

新たな膨大なラケット感情、思考、行動との対決

結果 : 効果、変化なし

Pt : 治療における抑うつ感と不安の訴え

## III. 治療関係の吟味と検討

- ・ Pt : Th の判断、能力への非難... 身体症状の出現、契約の不履行、「行き場のない囚人のようだ」、「再決断は役に立たない」、自己嫌悪、自己無価値感、自尊感情の低下
- ・ しかし「治療をやめる」とは一度も言わない
- ・ Th の反応 : 1) 混乱 2) Th・Pt 間のアタッチメントの形成
- ・ Th の気づき : アタッチメントの形成こそが治療の最も大切な特性
- ・ Th は治療中に変化し、自らの◎の汚染を解除した。それが Th の変化をもたらした?
- ・ ワークを少なくして、Pt との関係を重視するようになるとアタッチメントが形成された。テクニックを使い果たしたとき、アタッチメントに価値を見出すことができた。

## 第4回 ゲシュタルト療法

### 心身医学から見たゲシュタルト療法

#### A. ホメオスタシス（生体の恒常性維持機構）

##### 1. 定義

生体はある一定の状態、安定した状態を維持しようとして、あらゆる外部環境の変化に動じない機構を備えている

##### 2. 意味

- ・すべての生体には、そのバランスを保つために必要な生理的な要求の体系がある
- ・生体は環境との関連で、自分のバランス維持するために必要と思うことを行っている

##### 3. 心身症（Psychosomatic Disorder, PSD）

###### a. PSD 症状は確実な価値、それなりの目的をもつ

- (1) その時点までの Pt の表現、生体の警告システム
- (2) 不健康に対する健康的反応の発現

##### 4. 治療の目的

###### a. Pt が自分の知覚を探求し、自分自身による発見を可能にする心理的環境を創り出す

- (1) 自分自身に気づかせる
- (2) 病気になるという選択をしている自分に気づかせる

#### B. 図地反転と気づき（ルビンの盃と顔：形成と破壊の循環）

##### 1. 定義

- 図 …… 関心を抱いているもの。生き生きとした反応を起こさせる
- 地 …… 背景に押しやられるもの。図を引き立たせる

##### 2. 意味

###### a. 図と背景の関係は常に生体はそのバランスを維持しようとする要求の移り変わり いかんによって変化している

###### (1) 健康な性格

- ・自己の内なる本性を裏切らず、自己に忠実に生きていく
- ・地と図の間にスムーズな移行がある状態
- ・個人の体験が意味ある全体（ゲシュタルト）を構成している

###### (2) 不健康な性格

- ・ゲシュタルトを形成する働き（問題解決への努力）が中断された状態
- ・未完結な問題が図として停滞し、何度も繰り返し起きている

###### (3) 心身症

###### a. 図（身体）と地（心）の乖離

###### b. 環境の期待に完全に近い状態で従おうとして、個人の主体性が大幅に失われている 状態（＝過剰適応）

## C. ゲシュタルト療法でいう「気づき」とは

### a. 特徴

- ・自然のなりゆきの中で、全人的に意識に上がってくるプロセス
- ・「地」から「図」に上がってくる意識の過程

### b. 働きと内容

- ・「気づき」は常に現在に起こるものであり、行動への可能性を開く
- ・「気づき」は単に精神的なものではなく、身体のさまざまな働き、人間の成長過程など、全人的は広い範囲に及ぶ
- ・「気づき」を欠く状態は単に抑圧されたものに限らず、しぐさ、しゃべり方の癖、スキルや行動のパターンなども含む
- ・「気づき」には①外界への気づき、②自分自身への気づき、③ファンタジーの世界への気づきの3つの可能性がある
- ・人は本来1つの心身のトータル・システムである。このシステムを全体として把握するには「気づき」によるしかない
- ・「全体」（ゲシュタルト）は言葉で表出できない体験である。（体験されるのは全体であるが、表出されたものは部分的である）

## D. どうすればスムーズな図地反転を回復できるか

- 「図」として意識に上がってきた欲求や感情を「形」にすればよい
- 気づきの技法

## E. ゲシュタルト療法の特徴

- 過去の未完了・未解決な問題を「今、ここ」で再現し、もう一度行動をとることによって、心身両面で実際に起こっている状態への気づきの体験を通して、「今、ここ」でそれを処理する（自らの責任による体得）
- ファシリテーターの役割
  - ・PtにThの解釈を受け入れさせることではなく、全体性を回復するための気づきを得る心理的環境を創り出すこと
- 意識に上がってくる「図」を「形」にする実験を通して様々な技法が開発されている  
例. ボディワーク、心理劇、プレイバック・シアター、シャトル法、両極対話法、ミラーリング、彫刻、道化役者（リビングストーン）など
- イメージの活用
- 東洋思想を土台の一部としている  
例. 「今、ここに生きる」、瞑想、体は知恵の源、スピリットの神聖な座、哲学の座

## 第5回 自己心理学と二次構造分析

### あなたの中にいる「子ども」

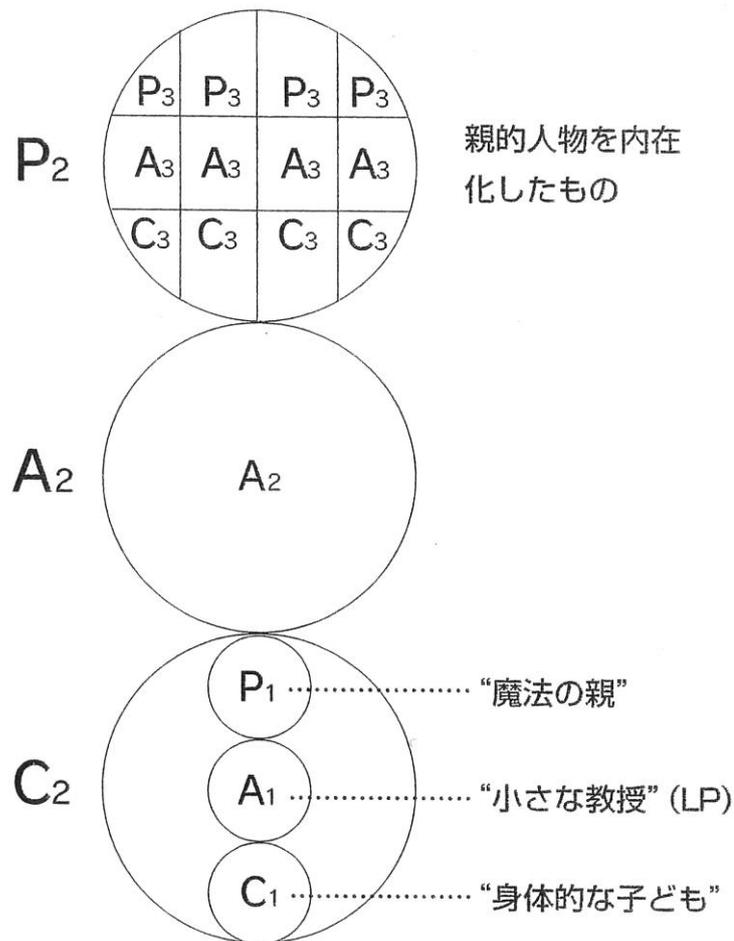


図1 二次構造モデル

#### 魔法の親(「子ども」の中のP)

空想の中でつくられた実際の親像よりもはるかに恐ろしい親像、あるいは大げさな空想によるポジティブな親像

例. 言うことをきかないと居なくなってしまう怖いママ。何でも作りだす魔法使いのようなすごいパパ。

#### 小さな教授(「子ども」の中のA)

幼い子どもの現実検討の仕方の総称で、直感と生存の知恵に富む部分をいう。生まれながらにして備わる直感的、創造的な能力で、幼児はこれで問題の解決にあたる。また、人生脚本のもとになる「幼児決断」はこれによって行われると考えられている。

#### 身体的な子ども(「子ども」の中のC)

精神分析のエス、スターンの新生自己感に近い部分で、主として身体的な感覚を通して知覚し、それらの記憶はここに貯蔵されている。例えば3歳の子どもがいる。そしてその中にもっと幼かった時の自分の「子ども」がいるという具合に移行する。

## 第6回 スターンと自己感

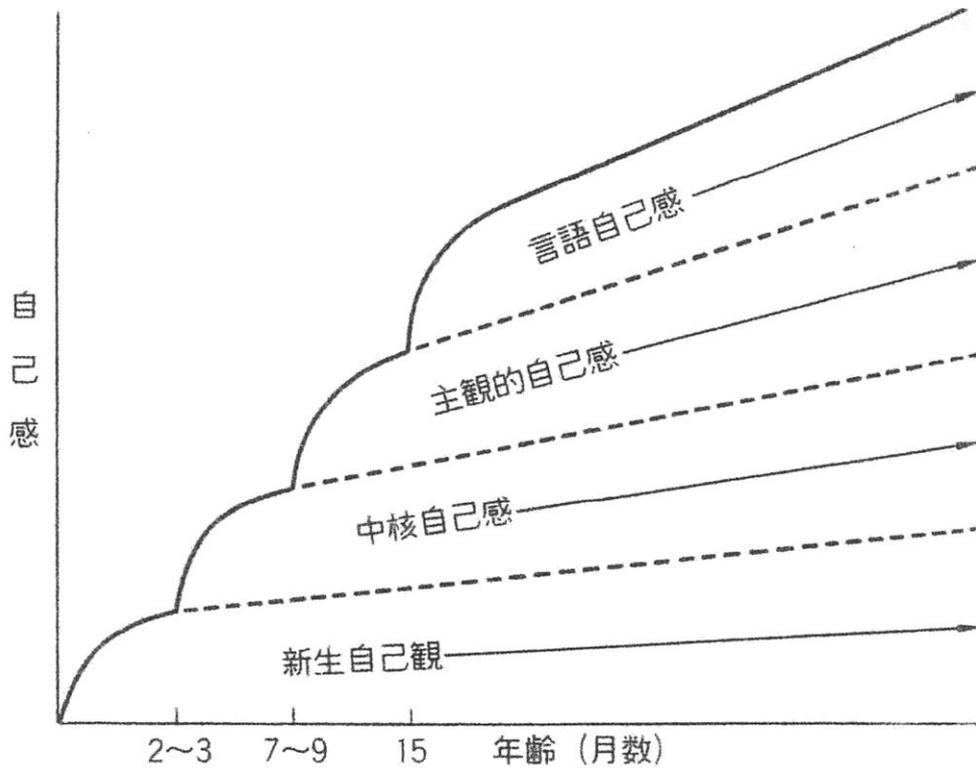


図2 4つの自己感

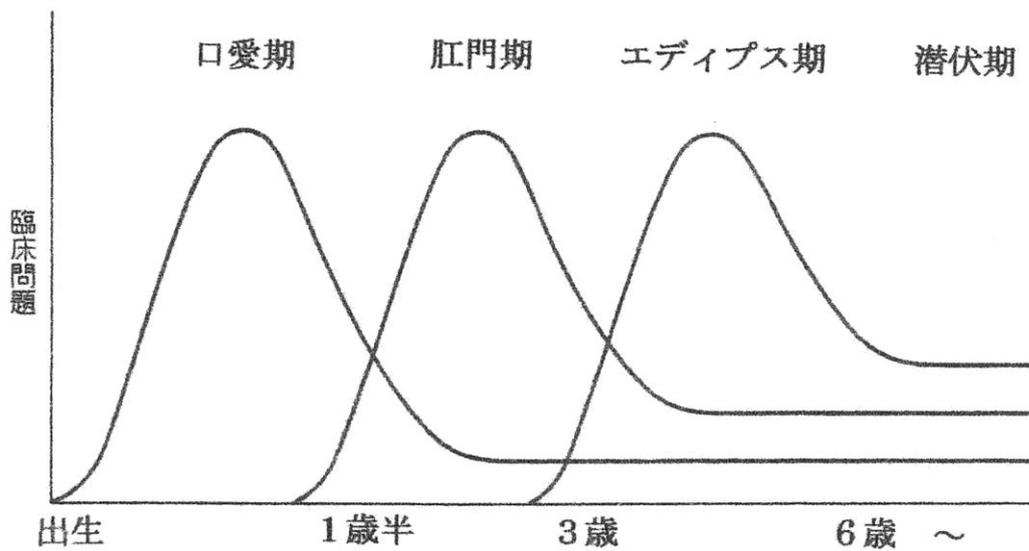


図3 従来の精神分析による自我の発達論

## 4つの自己感

- 1) 新生自己感：最初のオーガナイゼーション（中核自己感）ができる過程。  
何らかの形で生きている実感だけはある自己感（TA 的には  $C_0$ ）
- 2) 中核自己感：「自分は境界を持って独立した身体的単位である」という感覚。  
肌のふれあいなどを通して他人と関わっている（他人と共にある自己感）  
（TA 的には  $C_1$ ）
- 3) 主観的自己感：他人にも心があると分かってくる間主観的関わりの領域  
主観的体験の共有による心的親密性が特徴（TA 的には  $A_1$ ）
- 4) 言語自己感：言語によって自分の自己感を表現できる領域  
上記3つの自己感の領域の体験を言葉として伝達、共有できる（TA 的には  $A_1$ ）

## 情動調律

- ・主観的自己感の領域において、母子間に見られる特徴的な情緒的相互交流パターン。

### 特徴

- ・模倣と異なる

模倣：乳児と母親はまったく同じ知覚様式を用いる。

例．乳児が声を出せば母親も声を出す

調律：母親は乳児とは別の表現のチャンネルや知覚様式を用いる

例．乳児の声の調子の強さ、長さ、タイミングが母親の体の動きとマッチしている

- ・見える行動の背後にある情動レベル（例．興奮と喜び）で交流が行われる  
心の内的状態の表現形としての行動をそのまま真似るのではなく、共有される感情がどんなものかを表現するような行動をとる
- ・調律に適した感情はカテゴリカルな情報ではなく、生氣情動である

## 生氣情動

人の情動の伝達には、一般に喜怒哀楽などの情動を伝達するカテゴリー性の情報が注目されていたが、スターンは、その情動の強さ、弱さ、抑揚などを声や身ぶりなどによって伝達する勾配情報（本気度）に注目し、生氣情動と名づけた。生氣情動は相手の態度、振る舞いに声を出して調子を合わせる、あるいは人の歌に合わせて踊るなど、2つの別の知覚・表現のコミュニケーション様式を用いる情動調律によって伝達される。

## 誤調律に起因する自己感障害に見られる否定的感情、否定的自己像（ハーガデン&シルズ）

症例：ベアトリス他

恥ずかしくて愚か、“価値のない者”、偽りの自己（偽りを通す）、“空虚”、抑うつ感、喪失感、慢性的な空虚感、不毛、失望感、孤立感、無力感、不適応感覚、ひどい絶望感、抑うつ的な自己感情、深い無価値感、隠れている空虚感と恐怖、OKness 欠如、不機嫌な黙り込み、めそめそした泣き声、脆弱な面、内在する劣等感、“太古的C”、内心の満足感・幸福感の欠如、深刻な疎外感、自尊感情の低さ、よそよそしさ

## 第7回 自己感と二次構造分析／投影と分裂

### 自己感メモ

#### 自己

自己とは自分に一貫性や統合性をもたらす性質のある機能もしくは過程であり、それは自分の内部で感情、思考、意志などの精神生活と、他に対して自分を定め境界線を引くという他者との関係の中で自分を限定する活動の両方からなるもの（林）

#### 自己感

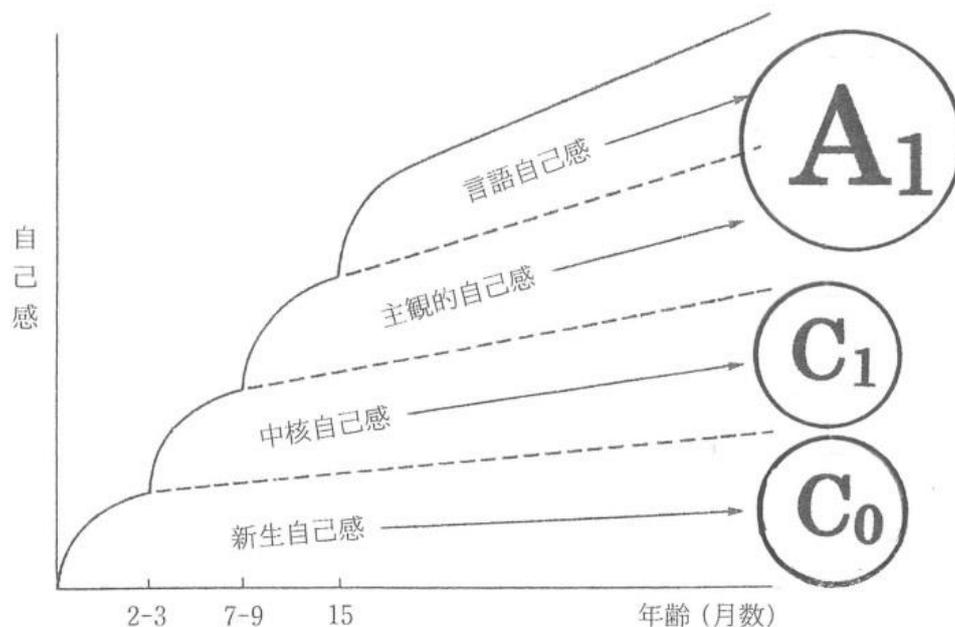
D. スターン：4つの自己感という発達領域の概念を提唱

自己そのものではなく、自己についての意識（the sense of self）

「成人は実感としての自己感をもっており、次のようなさまざまな形で現れる。

- ① 他から区別された、1個の均衡の取れた肉体であるという自己感
- ② 行動の発動者、感情の体験者、意図の決定者、計画の設計者
- ③ 体験の言語への発動者、伝達者、個人的知識の共有者という自己感

人は自分の体験を、それが何か独特で主観的オーガナイゼーションに属すると思えるようなやり方で、本能的に加工処理する。この主観的オーガナイゼーションを自己感と呼ぶ」



自己感とCの2次的構造モデル

## 投影と分裂 (M. クライン)

ハーガデン、シルズ:「交流分析」p. 144

生後数ヶ月の子どもが、どのように迫害的不安と分裂の混在した状態を体験するのか？

### 1. 乳児が攻撃されたと感じやすいのはなぜか？

- ・ 誕生ということそのものが、トラウマ的であり侵入的である。
- ・ 例. 空腹：空腹を感じるだけでなく、その原因を同定できない→侵入的と感じる  
おむつかぶれ：肌を痛めつけている
- ・ この種の経験は傷つきやすい自己(C<sub>0</sub>)に位置づけられる。

### 2. 耐えられないほどの苦痛を感じる時

- ・ 乳児はその苦痛を経験から分裂させて、環境に投影する。

### 3. 人生が乳児に優しくしているとき

- ・ 暖かさ、安全、くつろぎを感じる。
- ・ こころの中でよい状態という感覚を感じることができる。
- ・ そのため人を信じることができる。
- ・ 内在化した OKness (A<sub>0</sub>) の感覚から安全を感じるができる。

### 4. 母子関係においてワークスルーされなかった場合

- ・ 分裂が続くことになる。
- ・ 悪い対象は外部の他者に投影されることになる。

### 5. 乳児と他者(C<sub>0</sub>とP<sub>0</sub>)の間にほぼ良い関係があるとき

- ・ 乳児の経験は統合される。

### 6. 子ども時代にこれらの立場が乗り越えられないとき

- ・ 内的世界には葛藤が残ったままになる
- ・ 「悪い対象」で一杯なったままになる。

### 7. 内的対象が余りに強烈で耐え難いとき

- ・ 自我はその体験の統合できない部分を分裂させる。

## 第8回 復習：ベアトリスの症例 ～ アタッチメント

患者：20歳半ばの女性。概観：妖精のよう

問題：強い不安。男性との別れ、喪失感、「よりよい人生を送りたい」

Thの患者像：「存在を軽視され、愛されずに育ち、自分のことばかり考えている娘」  
「小さなすずめに巣を与えているよう」

TA診断：

ドライバー：完全であれ、強くあれ、他人を喜ばせよ

禁止令：自分であるな、感じるな、近づくな、重要であるな、成長するな、  
子どもであるな、成熟した女性であるな

### 治療経過(1)

Thの方針：女性のためのグループセラピーにおける**再決断療法**

契約1：感じたまま行動する前に止まって考える

結果：効果あり。ラケット感情↓、怒り、悲しみ表出。Aの成長↑。

契約2：積極的に退行する → **タイプ1のイムパス**：「自分は価値がない」

ワーク：エンプティチェア……自己 vs 実父 etc. → 自己価値についての再決断

契約3：皆のコメントをよく聞き、自分が得たストロークの経験を話す

結果：「誰も信じることができない」 → 「抱きしめて欲しい」

契約4：抱きしめられることについて（抱擁に対して自己責任を担う）

結果：Pt「自分が何を望んでいるかを直感したら知らせてください」

契約5：責任は双方が負うもの（魔法の解決策は許さない）

結果：Cへの退行：無力感、失望、悲しみ、行き場のない感じ、自己嫌悪、自己憎悪  
自己憎悪、つまらなさ、だるさの表出

PtとTh：個人セラピーの提案と受容

### 治療経過(2)：グループ療法と個人療法の併用

問題：仕事をめぐる態度……間違った仕事では？ 転職したい

対応：仕事をめぐるいくつかの契約（自分に何ができるか、多くの情報の収集 etc.）

結果：転職について考慮、感情の表出

新たな問題：「私には人間関係を築く能力が明らかに欠けている」

対応：現在の交際相手の男性との関係（遠距離恋愛）によって、よい異性関係を手に入れて欲しい

結果：特定できない不満↑ 男性との離別、転職困難 etc.

対応：Ptが本当に必要なことに決断できていないためだろう？

ワーク：新たな膨大なラケットと感情、思考、行動との対決（再決断療法）

結果：効果、変化なし。治療における抑うつ感と不安の訴え↑。

治療関係の吟味：**アタッチメント**の形成が治療で最も大切。

## アタッチメント

### I ベアトリスの症例の反省

Pt の経験の基本

- ・どんな「再決断」もベアトリスの役に立っておらず、自分に対して悪い感じ、価値のなさ、低い自尊感情を抱き続けている。しかし、セラピーをやめるとは言わない。

Th の反応と判断

- ・Pt を理解するためのオプションをほとんど使い果した。
- ・Pt との間で強いアタッチメントの直感。
- ・アタッチメントこそこのセラピーの最も重要な特性。
- ・Pt との間にあるアタッチメントに価値を見出す。

### II アタッチメント

A. アタッチメントとは

出生直後の人間は、養育者による授乳や保護・世話がなければ生存できない。このきわめて重要な早期の養育者との関係で、身体的接触（授乳を含めたスキンシップすべて）だけでなく、心理的な接触が形成されていくが、これがアタッチメント（愛着）である。

B. アタッチメントをめぐる諸論

#### ポウルビィ

- ・乳児と他者との精神的絆は食べ物などを媒体とする学習によるものではなく、本能的行動システムに根ざす。
- ・新生児は誕生時からすでに吸う、握る、泣くなどの本能的行動が可能で、頻繁に接触する対象や、自己の働きかけに直ちに反応を示す対象に向けられ、その対象を選別して情愛的結びつきを形成するようになる

#### エインズワース

- ・愛着の特徴：①愛情を暗に含む、②特異的、弁別的、③行動に現れるので観察可能  
④受動的でなく能動的、⑤相互的
- ・母性愛剥奪症候群  
原因：十分な母性的ケアの欠如。十分な働きかけの欠如。子ども自身の相互的働きかけ能力の欠如。（剥奪と分離の混乱？）

#### スピッツ

アナクリティックうつ病：生後6ヶ月の間に母親から引き離されると生じる進行性の心身の状態。

- 1-2ヶ月：なきやすい、体重が増えない、不眠、易感染症。
- 3ヶ月：無表情、無反応。臨界期(3-5ヶ月)に戻ると消失。

## ボウルビィ

「母親のケアと精神衛生」(1951)、愛情欠損性性格(1961)：再早期からずっと母親剥奪のもとで育ち、特有の人格特徴を示すに至る性格。3歳以降では回復不可能（マザーラブの重要性）。

## ラター(ロンドン大学、児童・青年医学教授)

ボウルビィ批判：母によってもたらされる人格障害の永続性は疑問である  
ただ母の愛の剥奪や喪失のみを強調したバランスを欠いた理論。

## ボウルビィ

新母子関係理論(1969 後半～1980)

人間の精神の安定は、乳幼児期のアタッチメントによって決定される。生みの親でなくても、子どもの発信行動に対して愛着を持って反応するものは、すべて愛着の対象になる

## クラウス、ケネル：「母と子のきずな」

特に母親から子どもへの働きかけ、乳児の発達の見直し

乳児は人間との関係の中で生存にふさわしい行動のメカニズムを生得的に持ち合わせている

## 新生児期における母子間の相互作用(小林、竹内)

### ①交互作用または相互のやりとり（ブラゼルトン）

新生児は、生後3週間までに、ものに対する行動と自分の反応対象であるヒトに対する行動の仕方がまったく違ってくる

### ②模倣行動または共鳴動作（岡本、野村）

- ・舌を出す行動、喜び、驚き、悲しみなどの表情を、あたかも模倣するかのよう  
に表出する（模倣ではなく共鳴行動）
- ・自分と相手という二者の存在に気づいているのではなく、両者が1つに融け合  
って生み出される現象と考えられる。

### ③エントレイメント（サンダー）

- ・二者の対話中に言葉のやり取り以外に聞き手が話者の言葉の調子やリズム、言  
葉の切れ目に合わせて無意識のうちに体の部分を運動させている様子を表現す  
るときに使用される。

・例.

乳児が、母親の語りかけに対し四肢の運動でもって反応する

## 第9回 Cの発達を理解する

### 発生・発達論的自我心理学（小此木）

#### (1) スピッツにおける自我と対象の発達心理学的研究と母子関係のコミュニケーション論

- (a) 乳幼児における無差別微笑と8ヶ月不安
  - ・対象認識と自我の発達
  - ・3ヶ月無差別微笑と先駆的対象の段階
    - －乳児の最初の能動的応答（一個の人間や対象の認識以前のもの）
  - ・8ヶ月不安（人見知り反応）と自我の発生
    - －「親しい人」と「見知らぬ人」の識別
  - ・母との情緒交流と同一化
  - ・オーガナイザーとその標示
- (b) スピッツによる母子関係のコミュニケーション論的研究
  - ・フロイトにおける母子関係のコミュニケーション論的研究
  - ・母子コミュニケーション障害としての3ヶ月疝痛
  - ・否定「ノー」の発達過程
  - ・自他の境界を確立する第3のオーガナイザーとしての「ノー」
- (c) スピッツの研究の現代的意義
  - ・現代の精神分析理論にとってきわめて決定的な意味を持つ

#### (2) 母性的養育の剥奪、愛着、分離、対象喪失の発達心理学的研究

##### (ボウルビィからハーローまで)

- (a) 母性的養育の剥奪（ボウルビィ）
  - ・ボウルビィに先立つ母性的養育の剥奪の観察（anaclitic depression）
  - ・母性的養育の剥奪の概念（maternal deprivation）
- (b) 心理的愛着：psychological attachment
  - ・愛着の一次的動因説
    - －内因的生得的行動パターン
  - ・愛着行動の構成要素と要素的本能統合説
    - －吸う、しがみつく、後を追う、泣く、微笑する
  - ・ハーローによる愛着行動の動物心理学的研究
    - －赤毛ザルの実験（接触の心地よさ）、母親人形の実験（針金マザーと布マザー）
  - ・母性愛心理、母性行動の心理

(c)母親からの分離と対象喪失（ボウルビィ）

- －分離：愛着対象に一時的に接近しえない。喪失：永久に接近しえない
- ・抗議－絶望－離脱
  - －母親から隔離されたときにたどる行動の順序
- ・不安性愛着とその促進条件
- ・悲哀の心理過程
  - －永久的母子分離＝対象喪失。第2段階：絶望（抑うつ、悲哀の過程）

**(3)分離・個体化過程の研究(マーラー)**

(a)正常な自閉段階と共生段階

- －生後4－5ヶ月から約3年までの母子関係

(b)分離・個体化過程研究の基本的観点

- ・適応的観点：適応論的自我心理学
- ・対象関係の観点
  - －母子双方にとって相手はどのような対象として認識されるか
- ・分離と個体化の概念
  - －個体化の進行と内的な分離意識の発達がどのような相関関係を持って展開されているか？
- ・分離意識に伴う不安
- ・同一性感覚の発達
- ・正常な母親の触媒機能

(c)分離個体化過程の4段階

① 分化期（5～9ヶ月）

- ・母子という2つの個体にさまざま分化がおこる

② 練習期（9～14ヶ月）

- ・移動能力を繰り返し練習して習熟する時期。「世界との情事」、高揚感

③ 再接近期（14～24ヶ月）

- ・母子間で体験の相互的な共有を目指す時期。再接近期危機：まといつき行動

④ 個体化の確立と情緒的対象恒常性（生後3年目）

- ・複雑な自我機能の発達、母以外の子ども達への関心が高まる、自分の意志をもつ

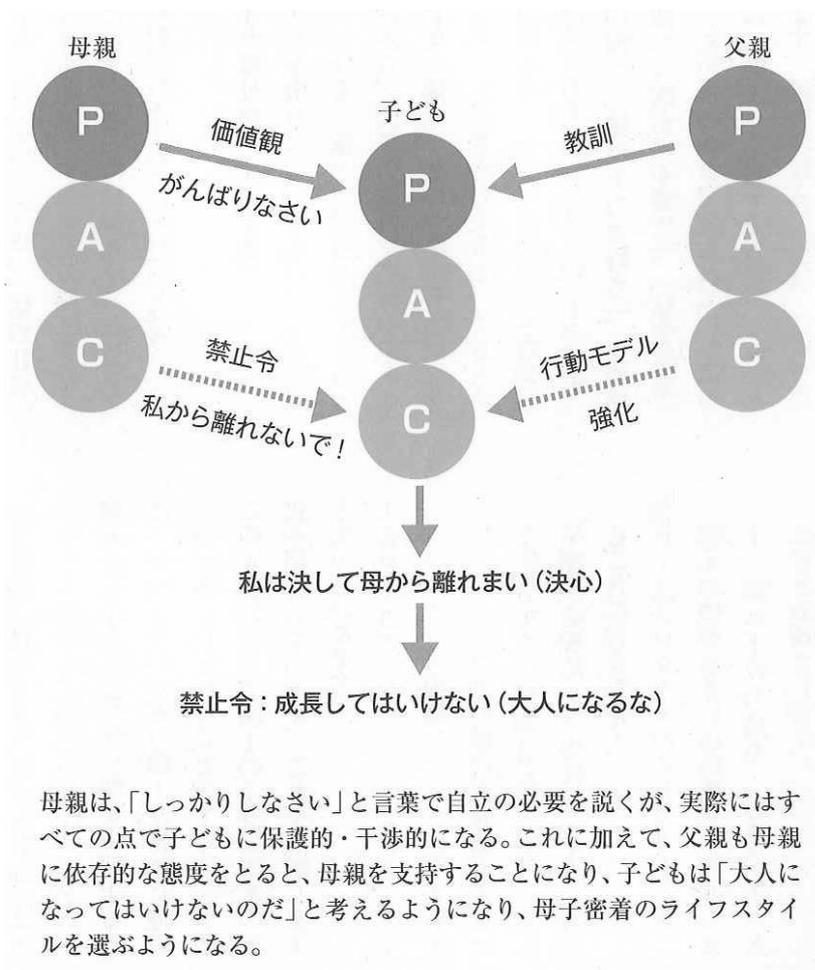
(d)マーラーの発達論の影響

- ・青春期発達論
- ・同一性論
- ・うつ病論
- ・分裂病の精神療法
- ・境界例論

## 第10回 禁止令とは

### 禁止令（グールディング）

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 1. 存在してはならない           | Don't exist.              |
| 2. 男（女）であってはならない       | Don't be the sex you are. |
| 3. 子どものように楽しんではいけない    | Don't be a child.         |
| 4. 成長してはいけない           | Don't grow.               |
| 5. 成功してはいけない           | Don't succeed.            |
| 6. 実行してはいけない           | Don't do that.            |
| 7. 重要な人物になってはいけない      | Don't be important.       |
| 8. みんなの仲間入りをしてはいけない    | Don't belong.             |
| 9. 愛してはいけない（信用してはいけない） | Don't love. Don't trust.  |
| 10. 健康であってはいけない        | Don't be well.            |
| 11. 考えてはいけない           | Don't think.              |
| 12. 自然に感じてはいけない        | Don't feel.               |



## 第 11 回 共感的交流の練習

Th : 禁止令のリストにしばらく目を注いでください。次にあなたの心の中に目を向けましょう。ご自分の姿に当てはまる、あるいはどこか自分と関係がありそうだ、と感じる禁止令を一つ選んでください。

Pt : 親しくするな、親密になるな。

Th : その禁止令をCの自我状態を通過させて、起こってくる反応にただ気づくに任せてください。

Pt : 私は女性と親しくなれるのですが、暫くすると相手のマイナスの面が気になり、つい距離をとるようになるのです。交流分析を勉強するようになってから、これが母親との関係があるように思えるようになりました。

Th : とおっしゃると、どんなふうに？

Pt : 私の母は気が強く、何か問題があると父親の生活力のなさを責めるので、両親の不和が絶えませんでした。母は私が小学3年の時に、家族を“捨てて”家を出ました。これまでTAを学び、ワークショップに参加して、私が女性に対する不信感や怒りの気持ちにとらわれて、親しさを維持できないのは、こんな生育歴の体験が影響していると思うのです。

**ThはPtの話を聴く間に、自分の身体（C）の中に「身体で経験される自分」の場所を作ります。その場所はふつう心臓の中心、あるいは腹部の中心になります。**

Th : では目を閉じて、ゆっくりと子ども時代の自分をイメージして、実際に今ここで小学3年生になってみましょう。（しばらく沈黙）その頃の自分になれましたか？

Pt : はい。

Th : あなたは誰ですか？

Pt : はあ、と言うと？

Th : 3年生のあなたの体に聞いて、お答えください。あなたは誰あれ？

Pt : 僕は小学3年生です。僕は母が家から出ていったので悲しい気持ちと、寂しい気持ち、少し怒った気持ちでいる男の子です。

ここで、ThはPtの表現を受け取り、知的な理解ではなく、それを「身体で経験される自分」に触れさせます。Ptのアイデンティティを、あたかも自分の経験のように受け取り、体のエネルギーがどう共鳴するか、感じるようにします。ひそかに姿勢、声の抑揚、強弱、長短などの非言語的な要素も一緒に合わせて、暫くPtと一緒にいるような時間を費やします（TA的にはこれはCの中のプラスのA、A<sub>1+</sub>の状態です）。

Th : 悲しさ、寂しさ、怒りといった複雑な気持ちをもった子どもなのですね。ではその子に適切な名前をつけてみませんか。どんな名前が浮かびますか？

Pt : 「捨てられた子」というのが一番びたりとします。

**ここで Th は少し沈黙して、Pt の「捨てられた子」というアイデンティティを自分の腹部（あるいは心臓）の中心へと動かします。次にこれまで実感してきた「身体で経験される自分」で受け取り、Pt と共に居ることを伝えます。**

Th : はい、私にはあなたが「捨てられた子」であることが分かります。

Pt : そんなに言ってくれるのは有難いのですが、最初に話したように、実際には親しくなりかけると、相手の女性と母を同一化するのでしょうか、今度はマイナスの面が気になり出すのです。

Th : 相手の女性はお母さんと違うと頭で分かっている、実際には望んでいるような親密な関係になることにブレーキがかかるのですね。

Pt : はい。

Th : そんなとき、頭の中でどんなことをつぶやいているのですか？ また、体はどんな感じですか？

Pt : そんな時はきまって「私は、きっとまた見捨てられる」とつぶやいています。体のほうも麻痺するような恐怖にかられます（T A 的には Pt の C の中の C<sub>1-</sub>）

**Th は再び、これを【身体で経験される自分】で受け止め、コンテインして返します。**

Th : あなたが見捨てられることを怖がっている人だということが分かります。

Pt : はい、その通りです。見捨てられるのが怖い。

**Th はこのように Pt の C のアイデンティティを明確に承認した後、それと対極的なアイデンティティを感じるように援助していきます。意識の変容状態を引き起こすもっとも手短な方法は、違った自我状態、違った事実、違ったアイデンティティを同時に活性化することです。「見捨てられるのが怖い怯えっ子」が内部に沈むのを待って、Th はそれと対極にある別のアイデンティティに Pt の注意を喚起します（T A 的には Pt の C の中の C<sub>1+</sub>）。**

Th : 同時に私は、あなたが自立的な生き方を求めている人だということも分かります。

Pt : えっ、そうでしょうか？ どうして分かるのですか？

Th : このようにカウンセリングに通って、自分を何とかしようとするあなたが見えるからです。

Pt : うーん、そう言えばそうですね。

Th：同時に二つを経験できるというのは素晴らしいことですね。そう思いませんか？

**Ptがこの2つのつながりを認めるのに、時には時間がかかるかもしれません。この技法の目的は、Ptの一つのアイデンティティと対極的（補完的）アイデンティティの2つを「関係を支える自分」へと結びつけることにあります。通常「人間が2つのアイデンティティを同時に楽しむことはすばらしいことだ」と認めることができると、「身体で経験される自分」の深い場所で強い感情が喚起され、何かをシフトさせます。**

Pt：はい、確かに「捨てられた子」というイメージに拘束されて身動きが取れない状態から抜け出して、別の私をつくれそうな気がします。

Th：あなたは、これ以外に何を怖れているのですか？

Pt：もし本当の気持ちを感じたりすれば、何か悪いことが起こるに違いないという恐怖が常にあります。

Th：あなたが本当の気持ちを抱くと、悪いことが起こると怖れている人だと分かります。しかし、実際には本当の気持ちを抱きながらも、悪いことが起こらないように工夫したこともあるでしょう？

Pt：ええ、それはもう何回も。悪いことが起こるのは怖いからです。

Th：素晴らしい！ 私にはあなたは悪いことに抵抗して、それを防ぐ力のある人に見えます。あなたの中にプラスとマイナスの違った自分がいて、お互いにつながっているように見えますが、どうでしょう。

Pt：はい、二つがつながっていると知ると、何か「捨てられた子」や禁止令の縛りから自分を解放できそうな気持ちになってきました。

## まとめ

- ・大切な点は、Thが相手の人間が示すどのアイデンティティ（自我状態、社会的役割）であれ、それとつながり、それを承認することにあります。次にThは相手の経験内の補完アイデンティティ（例. 私は有能だ。成功した）に対して感性を開き、それに語りかけましょう。
- ・支持的な関係の下にあって、いくつかの視点が相互に干渉しあうとき、人間は一瞬間「忘我の状態」になります。その際、典型的には統合感、オープンな状態、喜びが残ります。そのときあなたのアイデンティティは肯定的認知（自分はこうだ）から、場に由来する知恵（私はその自分を維持する場所だ）となります。
- ・一つ一つのアイデンティティの真の姿が承認され、より深いところに根ざした「関係を支える自分」が出現するまでそれらを持続して存在しつづけさせるのです。

## 第12回 ゲームにおける共感的交流の回復

### I ゲームの本質的特徴:「切り替え」と「混乱」

“役割の切り替え”と“混乱の瞬間”

#### ・V. ジョインズ

ゲームとは、言外の思惑のもとで何かが行われる過程であり、以下の特徴を持つ。

- (1) 「大人の自我状態」の気づきの範囲外にある。
- (2) 当事者たちがその行動の仕方を切り替えるまで明らかにならない。
- (3) 誰もが当惑したり、誤解されていると感じたり、他の誰かを非難したいと思うことで終わる。

#### ・ゲームの例

子供に勉強を教える度に、親は叱って泣かしてしまい、後から後悔することを繰り返す。

#### ・Gの方程式からの観察

あなたがゲームを演じる当事者たちのそばにいたとすると、切り替えがどのように生じるのか見ることができる。

「切り替え」の段階で、それまで「いないことにされていた私」が出てくる。

### II 「いないことにされた私」の考察

#### a. 「いないことにされた私」とは

- ・情報処理中の心理プロセスが拘束され、呪縛され、一時的に生じる「身体で経験される私」の限定された一形態（TA的には禁止令を受けて自由でない私）。
- ・典型的には身体内部で制御の効かない感覚（恐怖、無力感、怒りなど）として経験される。
- ・したがって無視され、否定され、抑圧されるか、切り離される

#### b. 「いないことにされた私」とゲーム

- ・「いないことにされた私」が活性化されると、その瞬間ゲームの仕掛人は「今、ここ」とのつながりを失った「認知で経験される私」の硬い考え方の罠にはまってしまう。
- 例.
- ・勉強を見ている間に、わが子が簡単な間違いでもすると、仕掛人（母親）の内部の「いないことにされた私」の不安や怒りが目覚めさせられる。
  - ・仕掛人はこの感情を遮断しようとするため、「今、ここ」とのつながりを失う。
  - ・自動的に条件づけられた反応が優勢になる（思うように勉強しない子への怒り、この子は一体どうなるんだろうという不安など）。
  - ・さらにこれまで何度も繰り返してきた仕方でそれらの感情を表出する。

- c. ゲームを演じる人は、どこで自分自身を見捨てるのであろうか？

その断絶の道筋を明らかにする必要がある。

Th:「子どもを勉強に誘う前は何をしていたのですか？」

「子どもに勉強をさせていたとき、不快になり始めたのですね。そのとき何に気づいたかを教えてください」

- ・ゲームの流れのどこかで、当事者の内部では不快感が起こってくる。これは「いないことにされた私」が姿を表わしていることを示す

### Ⅲ ゲームを演じないための援助

- ・「いないことにされた私」を発見し、それを「関係を支える自分」に復帰させる

- a. 「関係を支える自分」とは

「身体で感じられる私」と「認知で経験される私」のいずれとも同一視することなく、2つの「私」を同時に抱える経験をいう。異なる私を抱える場であり、つながりをつくる存在。

- b. 「いないことにされた私」の見つけ方

- ・次の文章のXの部分を埋めてみてください。

もし私がXを取り除くことができれば、このことは問題にはならないのだ。

もし私がXを経験しなかったら、こんな問題は起こらないのに。

例. もしこの子が私の望む通りしっかり勉強してくれれば、私もやさしくできるのもしこれほど怒りっぽくなかったら、私はうまく子育てができるのに。

- ・人は受け入れにくい体験や行動がストレスとなる時、「戦うか、逃げるか」の反応を活性化させ、「その場を去る」か、解離（自己の統合の喪失）しなくてはならない。その結果、自分の中心や自分の所属する領域（場）との結びつきに断絶が生じ、「いないことにされた私」が姿を現し、症状行動が明らかになる。

- c. 「いないことにされた私」を発見し、それを身体内部に位置づける3つのステップ

①「身体で経験される私」の内部に「いないことにされた私」の居場所を創る

②年齢を定める

③彼・彼女のいずれかを定める

① 身体の中心のあり場所

- ・あなたに問題があるときに、身体の中でどこに最もその不快感を強く感じますか？

例. 胸部の緊張感を伴う恐怖

体の一部でとくに緊張のつよい部位

引っ込めた部位、 組んだ腕で隠れている部位、など

- ・「いないことにされた私」の居場所が身体内に見つかったら、Th はそれに相当する身体部位へ注意を向け、そこを開放する

例. Pt : 胸の辺りに緊張感があり、恐怖を感じます

(ここでTh は 自分の心臓の辺りを開放し、Pt の恐怖を分かち合うつもりになる)

「いないことにされた私」を身体内部に位置づけることの意味

- ・体験が「身体で経験される私」のどこにも落ち着く場所がないと浮遊したままになり、注意を逸らし、自分への不安定な感情になる
- ・Th はPt の「いないことにされた私」を一時的に抱きかかえる (holding する) 空間を提供する
- ・Pt を現在の瞬間の現実性に立ち戻らせる
- ・「いないことにされた私」との間に今までよりも健全な関係が結べるようになることで、「身体で経験される私」全体との関係が改善される
- ・漠然とした不安や焦燥感が軽減される

## ② 年齢を定める

- ・症状があるときには、Pt は2つの心理的年齢を生きている。実際の年齢 (認知的年齢) とより早期の年齢 (「いないことにされた私」の年齢) である。

Th : もしあなたの体で感じられる感覚にふさわしい年齢を示す数を浮かべると、どの数が浮かびますか？

- ・2つの年齢を同時に維持できる能力は「関係を支える自分」を育てる基盤となる
- ・「いないことにされた私」の年齢は変化するし、変化しうる (Th が勝手に限定してはならない)
- ・「いないことにされた私」はあらゆる感情を伴って、さまざまな心理形態を示して現在のクライアントに出現する。

## ③ 代名詞を [それ] から [彼]、[彼女]にする

- ・心理的な関係においては、[他人] が [それ] (it) として扱われるか、「あなた」 (you) として扱われるかは、核心的問題である
- ・「いないことにされた私」をコントロールするか、破棄すべき [それ] から、受け入れられる [あなた] へと推移させることを目標にする。

例.

Th : 体で感じる感覚にふさわしい年齢はいくつ位ですか？

Pt : 5歳くらいかしら……

Th：彼は5歳なのですね。あなたの中に住む別の人格が、自分の存在を示しているのです。

Pt：はい、でも彼女は5歳で、女の子です。

Th：そう、5歳の女の子ですね

- ・[身体で経験される私] の中心に触れることで、それにふさわしい連想が活発化される。

d. [認知で経験される私] を活性化させ、居場所を決める

[認知で経験される私] とは

- ・頭にあって、社会的・認知的・行動的な言語世界に位置し、決断を下し、意味を決定し、策略を巡らし、評価を下し、世俗的な筋道で動く（TA的にはA）。
- ・自己と世界とをつなぐ媒体。多数の視点とのつながりをもたらす。
- ・主な機能は、絶えず違いと直面し、異なる自己間の関係性を発展させること
- ・現在の年齢と社会的アイデンティティとに根ざしている。
- ・人生が問題をもたらさない時に、「自分」と感じられる感覚の基本である。
- ・[認知で経験される私] にアクセスすることは、「いないことにされ私」に圧倒されてしまいそうなときに役にたつ

例.

Pt：この子はいくら言ってきたかやる気がないので、腹が立つのです。（怒り）  
このままでは一体、どうなるのか心配で、時々夜も眠れないのです。（不安、憂うつ）

Th：あなたが心を痛めておいでのことは分かります。（ThはPtの「いないことにされた私」につながったままで、暫くそれを支え、少したってから）  
……、ところであなたは何年生まれですか？

Pt：はあ？…… 昭和42年生まれで、43歳です。

Th：分かりました。あなたが43歳の女性であることが分かります。…… ところで5歳と比べて43歳でいることの違いはどんなことでしょうか？

- ・ゲームを演じる人は、通常2つの心理的年齢を生きている。2つの年齢を同時に維持できる能力は「関係を支える自分」を育てる基盤となる。

e. 「認知で経験される私」と「いないことにされた私」とを結び合わせる

- ・自分の間の相対的つながりを感じるときに何が起こるか？  
その過程で人間としての全体性、親密さ、愛情、協力する力などが構造的に把握される

例.

Pt：ゲームの「切り替え」の段階に「いないことにされた私」がいて不安と憂う

つを感じているのは分かりましたが、“彼女”（5歳の私）とつながると言っても、どうしていいか分かりません。

Th：しばらくリラックスして、自分の中心を感じてください。関心をそっとそこに向けてごらんください。不安と憂うつを実感できますか？

Pt：はい、できます。

Th：もし“彼女”がその不安を感じているときに、あなたの存在を知り、助けを受けられると知ったら、どうでしょう？ 安心しますか？

Pt：さあ？

Th：近所か親戚にあなたが可愛がっている女の子がいますか？

Pt：はい、京子ちゃんという子がいます。

Th：もし京子ちゃんといるときに、彼女が何かをととても怖がっていたらどうしますか？ 責めますか？ 叱りますか？

Pt：そんなことはしません。

Th：なぜですか？

Pt：京子ちゃんは何もしませんから。

Th：あなたは責めたり、叱ったりしないのですね。

——（しばらく沈黙した後）——

彼女を大声で怒鳴ったり、彼女が悪い人間だといいますか？

Pt：まさか！ そんなことは言いません（かなり感情が込められている）。

Th：（再び沈黙して、Ptの発言とともにいる）—— そうはなさらないでしょうね。では、どうされますか？

Pt：たぶん彼女には、そんなに心配しなくても大丈夫よ。うまくいくわよ、と言います。

Th：はい、分かりました。他の子どもだったらどうですか？ 同じようにされますか？

Pt：はい（強い思いが込められている）。

Th：あなたが、他のどんな人でも無視されたり、暴言を吐かれたりしてはならない、そして関心と尊敬に値すると思っていられっやることが分かります。

（ThはPtとつながるために自分を開く）……あなたが今感じている不安はあなたのどこか深いところからきていて、その存在が目覚めつつあるのです。あなたの人生でいろいろな人が“彼女”（5歳のあなた）を無視したり、拒否したり、大事じゃないと言ってきました。彼女は今ここにいて、耳を澄ましています。……あなたは彼女とどう付き合いたいですか？

## 解説

ゲームに見られるように、人が「本来の自分」を生きよう、あるいは取り戻そうとするときに奇妙なことが起こる。TAのゲーム理論でバーンはその現象を「切り替え」と「混乱」としてとらえ、他のさまざまな交流様式と区別している。

このワークでThはPtの「切り替え」をもたらしている「いないことにされた自分」に触れ、それに気づかせることを意図している。これは筆者が学んだS. ギリガンの「自己間関係療法」(Self-relations Psychotherapy)の応用である。

自己間関係理論では意識を「認知で経験できる自分」、無意識を「身体で経験される自分」と再定義すると同時に観念として整理しなおし、今日のさまざまな不幸な出来事はこの両者の断絶に起因すると洞察している。治療法の面からはこの2つの間に「つながり」の関係が回復され、心身が調和することで「人間の深部にある自然」に由来する知への気づきを促すための方法が工夫されている。これは心身医学的なアプローチの一環として私どもが取り組んでいる交流分析の目的と一致するものである。自己間関係療法に関心のある方は次の本をお読みいただきたい。

- ・ スティーブン・ギリガン (崎尾英子訳) : 愛という勇気. 言叢社、1999
- ・ 咲尾英子 : 心を開く. 大修館書店、2001

以下、これらの文献から私どもの交流分析に役立つ考えをいくつか挙げさせていただく。

- ・ 「身体で経験される自分」を疎外したり、無視し始めると、「身体で経験される自分」が本来のつながりを求めて症状を呈するようになる。
- ・ 自己間関係療法は2つの言語 — 一つは古い種の意識に属する腹部の言語で、もう一つは頭部に所属する新しい言語 — を協調させるための治療実践の方法と原理からなる。
- ・ 問題が反復するときは、ふつう「身体で経験される自分」と「認知で経験される自分」との結びつきが崩壊していることを反映している
- ・ 「関係を支える自分」をどう経験するかを感じるには、次のように尋ねるとよい。
  1. どのようなときに最も自分らしいと感じますか？
  2. 自分を取り戻したいと思うときにどうしますか？
  3. 人生が問題をもたらさないのは、いつですか？
- ・ これらの行為はごく普通に起こる「自己超越の経験」としてとらえることができる。
- ・ 拡大された自分の感覚こそ、「関係を支える場」としての自分の経験なのである。