

1. システムとは

A. システムというと、どんなものが頭に浮かびますか？

a. 統合的一般システム理論の起源

*チェコの思想家コメニウス：西欧における“教育学の父”（J. A. Komensky）

- ・『人間的出来事の変革に関する一般的協議』（1657年）
- ・人間と全体としての世界（the World as a Whole）、即ち人間と人間、人間と自然、人間と神との関係を探求。科学、哲学、宗教の全てを含む、単一化された統合システムを提唱している

*L. V. ベルタランフィ：「一般システム理論」（1945年）

- ・原子の微小システムから無数の天体が秩序をもって構成する宇宙の巨大システムに至るまで多種多様なシステム全般に対する説明を試みる
- ・システム：「相互に作用し合う要素の複合体」

*S. B. Day、池見ら：Bio psycho social・ecological システム（1970年）

- ・健康と不健康のいずれもが、肉体、社会、精神的、文化・経済的、さらに生活環境を含むトータル概念によって説明されるべき。（自然という世界と全般的に調和した人間）

*ミラー：生物体システム7段階のレベル（図1）

- ・生物体システムを理解するために7段階のヒエラルキーに分けて分類している
- ・各レベルのシステムは、有限数のサブシステムを有し、その上位および下位システムと有機的関連を保ちつつ、内部のホメオスタシス(恒常性)を維持している

b. システム理論

*構造主義的認識

- ・実在するものの基本構造を理解し、相互関係における共通したパターンを見出す
- ・症状を単に個人の問題として捉えず、環境(コンテクスト)との関係において全体的、統合的に理解していく

*全体性

- ・システムでは、諸要素の集合が全体としては諸要素の総和以上の働きを示す
- ・各部分の総和が全体にはならない、諸部分の置き換えはできない
- ・システムは、その一部の変化によって全体が変わる

*階層性

- ・システムは、階層レベルに従って各要素が組織化されている
- ・上下関係、ヒエラルキーがあり、平等ではなく、権威—服従といった目に見えないルールもあるタテの社会である
- ・システムの中で何らかの別々の役割が行われている

*境界

- ・各システムやその各要素に、空間的にも時間的にも境界がある
- ・境界にも様々な形態があり、この境界が侵されたときトラブルが発生する

*関係性

- ・諸要素の間には、綿密に影響しあっている相互関係がある
(= 円環関係、循環関係)
- ・各要素が他の要素に依存したり、他の要素から制約を受ける

*開放システム

- ・構成要素が絶えることなく流入、流失しているシステム
- ・家族という生きた開放システムでは、ある現象が何かの原因であると同時にまたは結果にもなるという、円環的因果律にしたがっている

*ホメオスタシス(恒常性維持)

- ・生体には内的状態を一定の安定した状態に維持するホメオスタシスの働きがある
- ・生活体システムにも常に均衡をはかる作用がある

*フィードバック

- ・各システムのニーズに合わせて、自分の行動を良くも悪くも修正する
- ・システムに情報を与えて自己コントロールする

全てのシステムは究極的には一つの大きなシステムの中で調和しながら存在し合っている

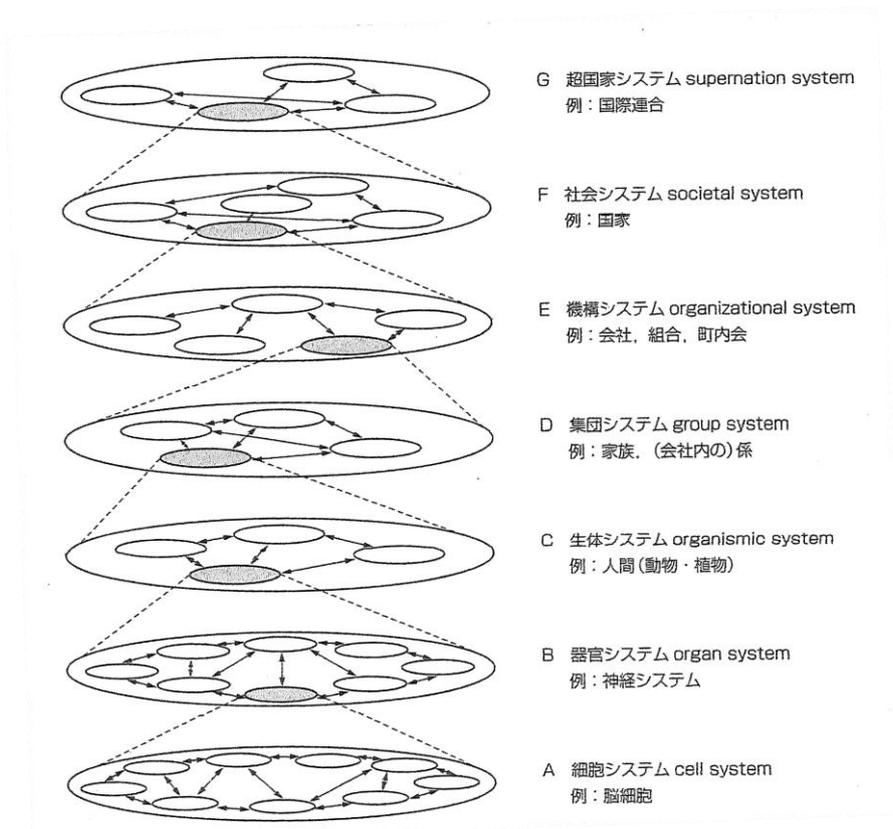


図1 生物体システムの7段階のレベル

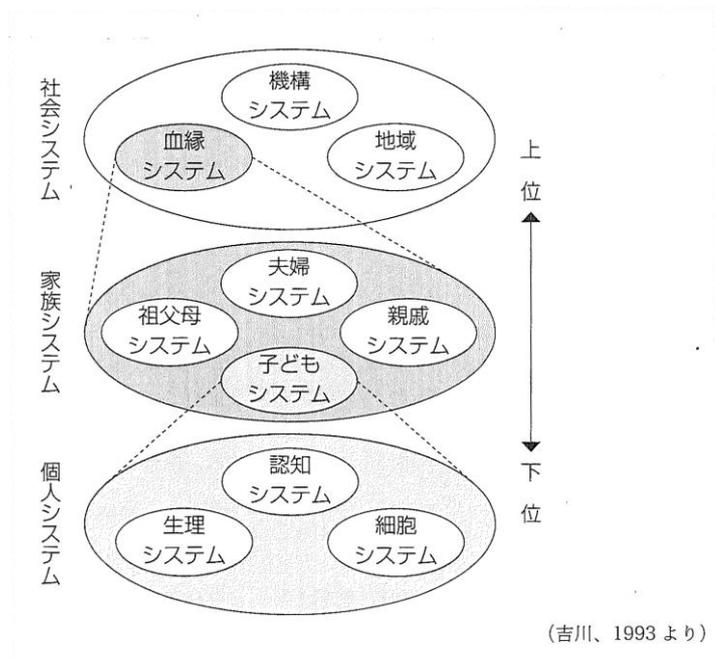


図2 システムの階層性

B. 家族システムの特徴（岡堂）

1. 家族は、複数の個人が相互に結びつき構成するシステムである
2. 患者・クライアントと呼ばれる人（IP：identified patient）は、病める家族システムの救助信号である
3. 家族内部には、夫婦、親子、同胞などのサブシステムがある
4. サブシステムの構造化に応じて、勢力の配分と階層がある
5. 家族内では、個人の自立性に諸段階がある
6. 家族内の相互作用・コミュニケーションには、独自の構造と過程がある
7. 家族システムには、その内部に通用する家族神話がある
8. 家族システムは、時間の経過にともなって変化するが、その過程には諸段階がある

C. TAセラピストとしてのクライアント理解のために

- ・家族（環境システム）は個人というサブシステムをもち、さらに個人は心理システム（情緒、認知、知覚など）、生理システム（循環器、消化器、呼吸器など）といったサブシステムをもつ
- ・個人の変化は家族システム全体の変化をもたらし、逆に家族システム全体の変化は個人の変化をもたらすことになる

2. 構造的家族療法

A. 考え方と目的

a. 構造的家族療法の前提

- 1) 人間は自分の運命の支配者ではない（個人の心的生活は個人と社会との絶えざる相互作用に左右される）
- 2) 社会的脈絡には構造がある
- 3) その構造には、良いものと悪いものがある（家族心理構造の類型の図参照）

b. 考え方（後藤）

- ・ 症状行動が何らかの家族内の葛藤や暗黙のルールに組み込まれてしまって、その症状が維持されている

c. 目的

- ・ 健全な家族構造の再構築を目ざし、問題解決が促進されうる家族システムを形成する
- ・ システム、サブシステム間の「境界」を修正し、家族間の融合や連合のパターンを変化させる。その結果、症状行動をめぐる家庭内の悪循環のパターンを解消する

B. 心身症家族（S. ミニューチン）

a. 心身症の2つのタイプ

- 1) 特定の個人の生物学的脆弱性や基礎疾患が家族システムの安定に利用されるタイプ
 - ・ 生物学的弱点を持った個人（例. アレルギー体質）が、家庭内の葛藤やストレスを回避し家族の安定を維持するために、症状（例. 喘息発作）を発現させるもの
 - ・ この種の症状は家族システムの安定のために利用され、フィードバックの連鎖の中に組み込まれ固定されてしまう
- 2) 家族メンバーが特定の個人に対して過剰な心配や、先取りした反応を示すタイプ
 - ・ I P に対し心氣的に心配したり、過剰に不安になることで心身症の形成を促す

b. 小児の心身症家族の特徴

① 絡み合いの関係

- ・ 交流が極端に緊張、頻繁
- ・ 一人の変化がシステム全体に反映する（プライバシーの欠如）
- ・ 境界が不明瞭（例. 親子世代と子世代、親戚との境界が曖昧。自律の侵害など）

- ・過剰なまでの一体感（何でもかんでも互いに分かちあう）

② 過保護

- ・お互いの幸せや悩みに過度の関心を示す
- ・両親は子どもの自律や能力の芽をつむ（家庭外の興味や活動の発展を妨げる）
- ・子どもに症状を利用し、偽安定した家族システムを守る

③ 硬直性

- ・現状維持のために多大な努力を払う（馴れ親しんできた交流パターンに固執する）
- ・子どもの変化、成長に伴って、変化できない（例．思春期の課題）
- ・子どもの自律、各メンバーの自主性について話し合えない

④ 問題解決能力の欠如

- ・家族の葛藤が表面化することに耐えられない（葛藤をめぐる話し合いがされない）
- ・葛藤は解決されることなく、巧みに回避される
- ・回避サーキットが働く（三角関係、親子連合、迂回など）
- ・夫婦は執拗に「親」としての役割を担うことで安定を保つ

C. ミニューチンの構造的家族療法の実例の例

- ・治療者の前で家族で行われている家族交流を再現させる
- ・家族全員に自分で自分のことを話すように促し、個々人の分化を強める
- ・子どもには「これは、あなたの両親の問題ですよ」と伝え、世代間境界を明確にする
- ・家族の注意が I P のみに向けられている時には、他の同胞に関心を向けさせる
- ・一方が子どもを味方につけている夫婦に対しては、夫婦を近づけて座らせる（空間的関係の重視）
- ・子供には同胞や同時代の仲間との行動をとらせるように働きかける

D. TAセラピストとしてのクライアント理解のために

- a. 構造と組織性の重視：何がどうなっているか（構造分析）
 - ・家族の構造とは家族メンバー同士の心理的位置関係を距離という概念でとらえる
 - ・実際に観察できる家族メンバー間のルールや連鎖によって「構造」を推察することができる（家族図を作ってみては？）
 - 例．誰と誰とが近い関係？ 境界はどうなっているか？
- b. 境界の明確度
 - 例．離れ離れか？ 2) 巻き込まれているか？ 3) 明確であるか？

c. どんなメンバーの組み合わせか

例. 同盟か? 排除か?

d. ストレスが襲うとき、家族はどうなるか?

e. Th が家族に合流していくプロセス (ジョイニング)

- ・ 家族に影響を与えるために、Th は家族によく溶け込むことが求められる
- ・ 家族間の「今、ここ」での交流を重視する

3. 相互作用派家族療法(P. ワツラウイック)

A. 考え方

- a. 単純そのものの「直線的因果律」に議論を挑み、効果的な変化を促進するためには、人間システムの内部に循環的因果律を適用することが可能である
- b. 家族システム内の相互作用とコミュニケーションの重視
- c. 個人・家族・学校・地域社会などの生活体システムに共通にかかわる変化の理論が必要

B. 変化の理論

相互影響アプローチでは、次の2種類の変化の理論を基本とする

1) 第一次変化

- ・システム内の変化の中で基本的な組織性が変わらないような変化。表面上の努力
例. I P : 青年期の自己確立の悩みのために食欲不振に陥る
母親：献立をさまざまに工夫して食べさせようとする
結果：息子の自律の要求に応えていない。母親の葛藤を強化しているのでは？

2) 第二次変化

- ・システムの組織性を根本的に変えるシステム内の変化
- ・根本的枠組みの転換：第1次変化の逆説性を超越する試み
- ・治療的介入によって症状として現れている相互作用パターンが解消する

治療効果

- ・問題を持つ家族の表面的な問題解決への努力が、実は問題を維持し複雑化している
- ・症状が出現する前の状態に戻そうとする試みは、ただ第1次変化をもたらそうとするもので、効果的でない
- ・新しい行動パターン・相互作用の構造を獲得するためには第二次変化を引き起す介入が必要

C. TAセラピストとしてのクライアント理解のために

- a. 第二次変化へのチャレンジ

- ・今までどんなやり方でどこをどう変えようとしてきましたか？
- ・その方法は効果がなかったことを認めますか？

b. 変化について

- ・ここで数回のセッションを受けて、あなたの問題が変化したとしましょう。問題は改善されたが、その理由はまったく理解できないとしたら、それでもよろしいですか？

c. ワツラウィック：「見ることを欲するならば、行動することを学びなさい」

4. 合同家族療法(V. M. サティア)

A. 考え方と目的

a. 家族システム

- ・システムとは行為 (action)、反応 (reaction)、相互作用 (interaction) である。
この連鎖を通して人々は現状維持を確認し、支持し、さらにそれを強化する
- ・家族システムは人間が生存し、成長するための様々な欲求を充足するのに最もふさわしいシステムである

b. 家族メンバーの感情重視

- ・諸欲求に応えられなくなると症状行動が生じ、システム異常が顕著にみられる
- ・この様な事態では家族メンバーに感情的痛みが生じるはずである

c. 目的

- ・家族システムを改善することによって感情面の痛みを克服する

B. 家族心理過程

次の4つの相互関連から家族内の行動を理解する

a. 自己評価

- ・自己評価の低い人は情緒的コミュニケーションがうまくできない
- ・自己評価の欠陥 (低下) はとくに父母との関係の中で形成される
- ・例. 親のコミュニケーションの模範が不適切
コミュニケーションの内容が歪んで子どもに伝えられる
子供の発達段階に応じた行為や感情が軽蔑される

b. コミュニケーション

- ・コミュニケーションにおける2つのメッセージはそれぞれ別のところに由来する
 - ①言語的メッセージ：自己の認知的部分に由来する
 - ②情緒的メッセージ：その時の感情を表現する身体からのメッセージ (姿勢、音調)
- ①と②に矛盾があるときは、②の方にインパクトがある
- ・子どもは家族によってレッテルを貼られる (レッテルとシステムのバランス)
レッテルはインパクトを持つ (よい子、わるい子、頭のいい子、頭の悪い子など)
- 例. 父母間の機能不全なコミュニケーションが子どもの自己評価を低くする

- c. 家族システム
 - ・第3者が2者関係にもたらす影響（2者関係の複合と見る）
 - ①第3者が2者間関係のつなぎとして利用されるの
 - ②第3者が片方の味方になるように巻き込ませる
 - ③2者間でごたごたが起これると第3者のせいにされる
- d. 家族ルール（意見を述べる自由）
 - ・家族システムの関係性を規定し維持する暗黙のルール
 - ①情緒的交流に関するものが最も重要
 - ②見たり聞いたりすることを表現する自由
 - ③反対意見を述べる自由

C. TAセラピストとしてのクライアント理解のために

- a. 家族メンバー間の情緒的交流の重視
 - ・交流パターン分析の裏面交流、とくに非言語的交流の観察と理解
 - ・日本人の心理特性である「甘え」は非言語的に伝えられ、また受けとられる
 - ・この家族では甘えの願望がどのように相互にやりとりされているだろうか？
- b. 親子間あるいは夫婦間の情動調律はどのように行われているか？
 - ・生气情動：情動の強さ、弱さ、抑揚などの声や身振りなどによって交流される勾配情報によって交流される情動
 - ・情動調律：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・表現コミュニケーション様式を用いる
 - ・生气情動は情動調律によって伝達される
- c. 自己評価を「基本的構え」の概念から考察してみては？
 - ・子どもが知覚体験や気持を素直に表現するとき、親が叱ったり、非難するようなことはないか？
 - ・児童・青年期の適応障害と低い自尊感情（I am not OK）の関連を探る
- d. サティアの「造形法」の活用
 - ・造形法：家族メンバーのそれぞれの立場をイメージとしてとらえる感情を引き出すための時間のかからない、効果的な面白い方法
 - 例. 身体の姿勢を通してコミュニケーションをはかる
 - 一定の格好を実際にさせてみる→ 格好に伴う感情を体で体験できる

例. 構えに名前をつける：責任のなすりつけ、なだめ役、意味がない、など

e. 家族彫刻……例. 父親に責任をなすりつけている家族

- 家族メンバーにお願いして他のメンバーの体を使って彫刻を作ってもら
- 本人は好きなように他のメンバーの姿勢、手足の位置、顔の向け方、人と人との間の距離などを決める
- 最後に自分自身を彫刻の中に入れる。しばらく皆動かないでそのままいる
- Th：「その位置で満足か?」、「他の人の位置と姿勢は適当か?」、「この彫刻では現在の家族関係が正確に表わされているか?」→ 皆で話し合う→「どうあって欲しい?」
- 姿勢をとらせると恐れや脅威を感じることなく様々な感情を体験できる

5. 戦略派家族療法(J. ヘイリー, C. マダネスら)

A. 考え方と目的

- a. 戦略とは
 - ・もともとゲームの理論の用語
 - ・ルールに従いながら、効果的な戦略を練ることで、勝負に勝とうとする
 - ・戦略的行動プラン：個人が自分の要求を満たそうとする手立て
 - ・不適切な戦略を持続的に用いていると、家族システムは硬化し、病的になりうる
- b. システムズ・アプローチの理論に準拠する
 - ・2人以上の人間が交わる関係
 - ①対等な関係……競争的 ②相補的な関係……優劣な関係
 - ・人と人とのコミュニケーションは円環的、循環的である
 - ・「すべてのコミュニケーション行動は、相手との関係の性質を規定する営みである」
 - ・症状には相手との主導権争いの手段という面がある（ヘイリー）
 - ・互いの反応の仕方が双方の行動に対するルールを設定する
- c. 目的
 - ・家族メンバーの成長や「家族関係」の深まり（健全な家族システム）を目的としない
 - ・「問題となっている行動」（症状）を取り除く（変化させる）ことを主眼とする
 - ・症状を維持している家族コミュニケーション・パターンに変化をもたらす
- d. 家族関係の病理（ヘイリー）
 - 1) 病理を特定の個人に属するものとは考えず、家族システム自体が病んでいるとする
 - ・IP（患者と言われる人）は家族システムの犠牲者
 - ・IPがよくなるにつれ、他のメンバーが症状や苦悩を示すようになる
 - 2) 家族システムの中には、常に関係支配をめぐる争いがある
 - ・内的葛藤から外的葛藤への視座の転換が必要
 - ・長期にわたる問題には戦略的な方法が有効となる

B. さまざまな戦略

- ・意味：一般に人が陥りがちな常識的発想の転換を重視する
 - a. リフレーミング
 - ・個人の症状や行動の前提となっている枠組みを取り替える
 - ・家族メンバーの行動について、家族のとらえ方のラベルを貼り直す
 - b. 肯定的意味づけ
 - ・Th は家族システム全体を肯定する（肯定的趣旨の解釈）
 - c. パラドックスによる戦略
 - ・今までの症状を意図的に続けさせる
 - d. 力と対人的影響
 - ・子どもは異常行動を示しているものの、家族の援助者としての力をもっている
 - e. 遊びとユーモア
 - ・無分別なケースに遊びを導入すると、新しい行動が誘発され、新たな事柄が持ち込まれる
 - f. 家族のヒエラルキーを逆転する
 - ・子どもたちが親の役目をするようになると、親は一層子どもたちの世話ができるようになる
 - 例. 両親が無力で、子供たちの世話ができないのに、「子供たちが言う事を聞かない」とこぼしているケース、など

C. TAセラピストとしてクライアント理解のために

- a. 次のようなケースで、どのような形で、関係の主導権を握って人を動かす策略が用いられているでしょうか？ また関係者を逆説（二重拘束）的状況に陥らせているでしょうか？
 - ・アルコール依存症 ・思春期の食行動異常症 ・朝ひとりで起きられない夫、など
 - ・「ママがいつも言う通り、自分のことは自分でしなさい」
- b. 家族の相互関係に次のようなパターンが見られる場合、どんな暗黙のルールがあると考えられますか？（禁止令と関係づけてお考えください）

- ・母親が大変朗らかで、自分の寂しさや悲しさ子どもや夫の前で話さない。子どもも母親の模範を真似する
 - ・褒め言葉や感謝とねぎらいの言葉が、家族メンバー間で殆んど取り合わされないことがない
- c. あらゆる人間行動は様々な抽象的水準でアナログ的、メタファー的（隠喩）である
- ・メッセージが持つ言葉通りの水準とメタファー水準を区別することが必要
 - ① ある症状はある内的状態の告知、また別の内的状態のメタファーかもしれない
 - 例. 子どもの頭痛は痛みよりももっと多くの事柄を表現しているかもしれない
 - ② さらにある症状は、別の内的状態のメタファーかもしれない
 - 例. 不登校は自分の恐れと同時に、母親の恐れを表現しているかもしれない
- d. 子どもたちに親の役目を担わせるパラドックス
- ・子どもが症状によって得ている利益が、1人の親あるいは両親を援助している事実
 - ・子どもには症状行動によることなく顕在的に（おおびらに）援助できるようにする
 - 例. 子どものゴキブリ恐怖と不安と恐怖の強い母親
 - = 母親が潜在的に子どもに援助を求めている
 - 父親：「お母さんを助けよう」……2人で行ってゴキブリを踏みつける
 - ・Th：子どもたちに優しく効果的な仕方親の役目を担うようにすすめる

6. ブリーフ・セラピー派(S. ド・シェイザー)

A. 考え方と目的

a. 考え方

- ・心理療法の抵抗の概念は有効ではない
- ・あるシステムの小さな部分の変化がシステム全体を変容させる

b. 目的

- ・人格の再構成、人間的成長などの大目標を掲げない
- ・小さな達成目標：Th・Pt 間に協力的な関係を作り上げる

B. 治療過程

a. 面接

- ・一回の面接時間：1時間
- ・期間：平均 4.7回

b. 取り組み方

- ・始めに、現在を未来に結びつける（過去を無視する）
- ・Pt に役立つことや良いこと、既にやっていることを見つけて褒める
- ・Pt にとって良いこと、あるいは良いと思われることをするように、新しい示唆をする（Pt の多くは微笑んだり、うなずいたりする）

c. 結果（次回のセッション）

- ・Pt は与えられた示唆を自分に合ったものに変え、問題解決に前進する場合
- ・Th の示唆が間違っていると思い、利用しない場合
- ・一般に、一層良い方向に変化し、満足することが多い

d. 抵抗概念について

- ・Th が与えた課題を実行しなかったり、課題を大幅に変えても、Th はこれを治療への「抵抗」と判断しない

C. TAセラピストとしてのクライアント理解のために

- ・ブリーフ・セラピーで良い変化や成功が生じる場合、クライアントに変化の理由を説

明してもらうのがよい

- 特定のいわゆる症状は特定の間関係システムの全体に適合している
- まず目標を立て、治療はその戦略的目標を達成することを目指す (M. エリクソン)
- 治療的影響を与えようとするときは、長所を強調し、それを出発点としてやる

7. ナラティブ・アプローチ

A. 考え方と目的

a. 社会構成主義

- ・私たちが生きる現実、周囲の人との相互の言語的交流を通して社会的に構成される
- ・現実の姿は多層性・多重性をもつ
- ・Th と Pt の関係は言葉を通してつながっている関係であり、両者の対話が意味や理解作り上げていく（ナラティブ……naration の narra=「物語を物語る」の意味）

b. 目的

- ・現代における医療の質をいかに保証するか
- ・不問に付されがちな Pt 固有の疾病体験に「語り」を通じて焦点を当てる
- ・対話の目標を定めずにつづける間に生じる相互作用が治療となる

B. アプローチ

a. 「語り」と言う言語様式の特徴

- ・出来事を解釈し意味づけ、それに基づいて行為することにより自らの体験世界を構築する
- ・既に重要な他者との相互作用や社会的言説からの影響をふくんだものでもある
- ・語りはその人が望むものとは必ずしも一致しないものとなる可能性がある

b. ナラティブ・アプローチの2つのタイプ

- ①ナラティブを「何度も同じに語られる物語」とみなす立場
 - ・Th は Pt の語る物語を傾聴し、受容する
- ②「人が人に語る行為」とみなし、物語は語る行為の結果として得られるものとする
 - ・Pt の語る物語は、交流と対話の中でそのつど協働的に構成される（プロセスの重視）
 - ・Th の役割：治療に役立つ対話を続ける

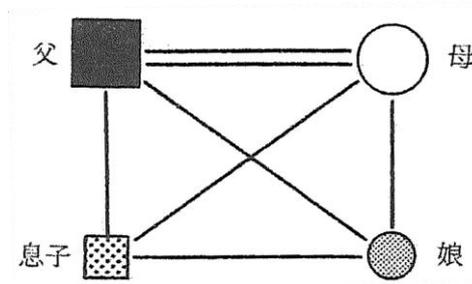
c. Th の姿勢

- ①会話に「無知の姿勢」で臨む（一般的なナラティブ）
- ②ナラティブを過去の再体験と捉え直し、積極的に再決断する（江花）

C. TAセラピストとしてのクライアント理解のために

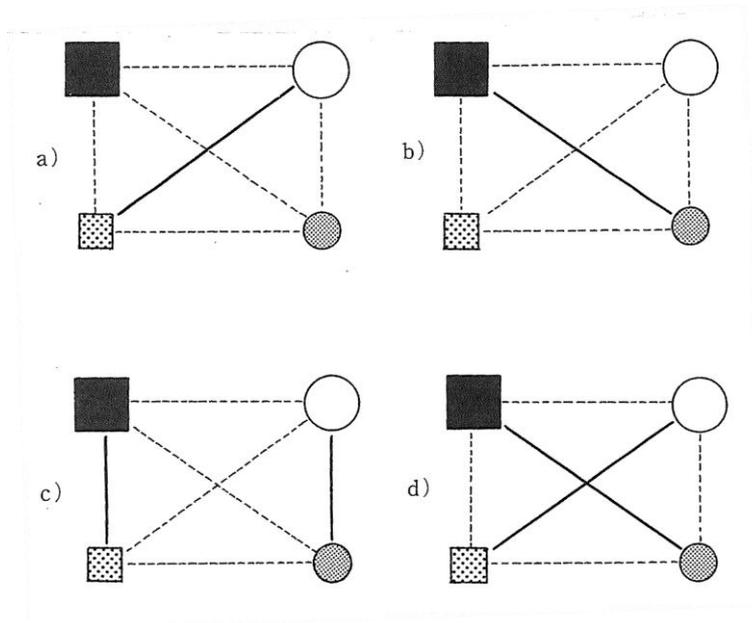
- ・頭の中に閉じ込めていた物語（“家のことは決して話すな！”）をよく聞くことによって禁止令に対する許可をもたらすことになる（解決志向アプローチも併用される）
- ・人は語り合う人間関係通して互いをOKな存在と認め、ストロークを交換する時間を過ごす中で、再決断の機会を得、変化・成長することができる

8. 家族心理構造の類型(石川)



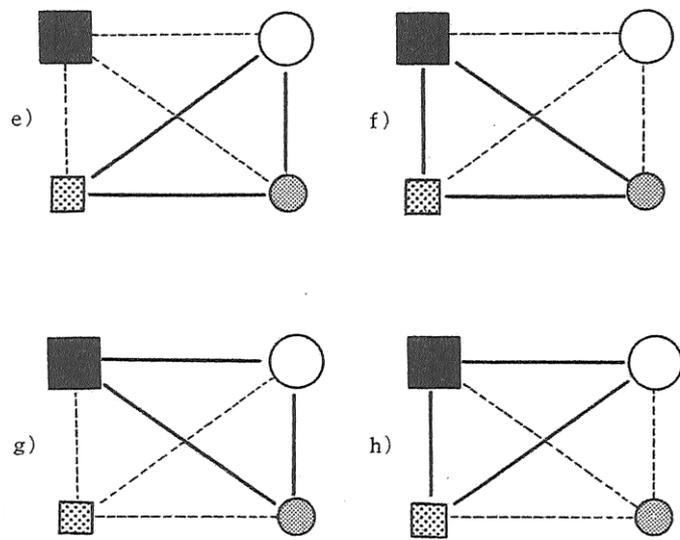
家族内のサブシステムの結び付きが良好なタイプ

図3 機能充実型



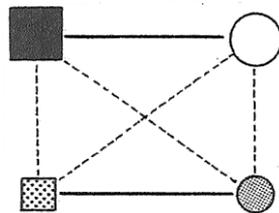
夫婦の結び付きが弱く、親子癒着がむしろ強すぎるタイプ

図4 癒着型



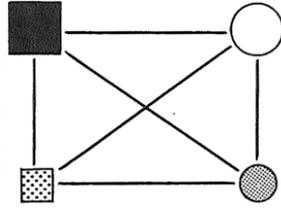
家族の一人が他の人々から切り離されているタイプ

図5 ひずみ型



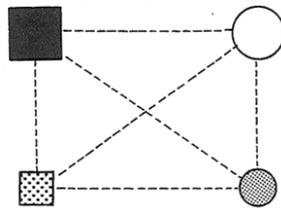
夫婦システムと子のシステムとに分裂しているタイプ

図6 世代断層型



夫婦の結び付きと親子の結び付きが同じ強さを示すタイプ

図7 仮性民主型



家族の人々が相互に切り離されていて、
家族アイデンティティがほとんど失われているタイプ

図8 解体化型