

【共同研究】

## 心理療法における治療者クライアント関係と クライアントの内的作業

伊藤 研一\* 土沼 雅子\*

### Therapist-Client Relationship and Client's Intrapersonal Work in Psychotherapy

Kenichi Itoh Masako Donuma

#### Summary:

We consider therapist-client relationship and client's intrapersonal work as two essentials of psychotherapy. Among various psychotherapy schools, "therapist-client relationship" is emphasized in some psychotherapy techniques, and "client's intrapersonal work" in others. For example, the former are client-centered psychotherapy and psychoanalysis, and the latter are behavior therapy, focusing, and sand play. Interactions between "relationship" and "intrapersonal work" were examined in case study. First, "relationship" dominant characteristic of a psychotherapy technique, or "intrapersonal work" dominant characteristic of another was found to be fairly stable. However, the characteristic sometimes depended on client's psychopathology and his or her attitude toward interpersonal relationship. Second, while "intrapersonal work" factor supported "relationship" one in "relationship" dominant psychotherapy, "relationship" factor supported "intrapersonal work" one in "intrapersonal work" dominant psychotherapy. Finally, it was suggested that psychotherapists' attitude toward "relationship" and "intrapersonal work" and his or her personal style had an effect on what technique to introduce, or on balance of "relationship" and "intrapersonal work".

．心理療法における治療者クライアント関係とクライアントの内的作業  
心理療法において、治療者クライアント関係が前面に出る治療技法とクライアントの内

的作業（広義の学習）が前面に出る治療技法がある。

治療者クライアント関係が前面に出る治療技法は、たとえば、精神分析や来談者中心療法である。前者においては、治療者クライアント関係の中にクライアントの幼少期の親子関係が持ちこまれ、いわゆる転移神経症が生

---

\*いとう けんいち 文教大学人間科学部臨床心理学科  
\*どぬま まさこ 文教大学人間科学部臨床心理学科

じ、その関係を通して解釈が行なわれ、クライアントに洞察が生じるとされている。来談者中心療法においては、クライアントに治療的变化が生じるために必要十分な条件は、治療者がクライアントとの関係で 無条件の肯定的関心 自己一致 共感的理解の三つの条件を満たしていると考えられている。

一方、クライアントの内的作業（広義の学習）が前面に出る技法としては行動療法やフォーカシング、内観療法、箱庭療法などがあげられる。行動療法では、クライアントが適切な行動を獲得したり、誤った学習（症状や不適切な行動）を修正することが目標となる。内観療法においては、重要な他者（両親や同居した親族）から してもらったこと してあげたこと して返したことを生まれてから現在まで想起するという課題を通して、自分がどれほど他者から大事にされてきたかということを感じ、他者の目を通した自分を振り返り、責任性の自覚を促す。そこにおいて治療者（「面接者」あるいは「指導者」と内観療法では呼ばれることが多い）の役割は1時間半から2時間おきくらいにクライアントが内観している場所（スクリーンで囲まれた1メートル四方の空間）に訪れて、3～5分くらいの間、クライアントの報告に耳を傾けることである。

もちろん、これは相対的な分類であって、精神分析においても転移関係だけではなく、「洞察」に至る過程という内的作業（広義の学習）が重要視される。また、内観療法においても、短い時間の面接だからこそ、大きな意味を持つ面接者との「関係」が大きな意味を持つ。

しかし、それぞれの技法が基本的にどちらにウェイトを置いているかについて治療者が自覚していることは、その技法の適用に際して重要な意味を持つと考えられる。そこでいくつかの技法について、事例を通して「関係」と「内的作業（広義の学習）」の側面に焦点を当てて検討し、その適用に際しての留意点と工夫について考えてみたい。

## 心理療法における「関係」と「内的作業」

（事例1～3は伊藤が、事例4～6は土沼が記述した）

### 1. 来談者中心療法における「関係」と「内的作業」

#### 事例1：20代半ば男性A、主訴「性格を明るくしたい」

父親が厳しく、Aを長男に対する期待もあってか始終叱りつけていた。いつも父親に怒られないかとびくびく過ごしていた。母親は従順で特にAをかばってくれるわけではなかったが、やさしい印象をAは持っている。父親がAが高校のときに病死したときも、正直言って「ホッと」したという。中学くらいに今思えば「強迫神経症」が発症したが、両親を含めて誰にも言えず、自分一人で悶々としていたうちに軽快した。

しかし、高校時にクラスの友達になじめず、苦しい思いをしているときに再発し、はじめて親に相談し、精神科を受診した。服薬とカウンセリングで症状は緩和された。しかし、対人関係は相変わらずうまくいかなかった。大学卒業後、就職したが、職場の人間関係が苦痛で退職。「性格が暗いため」と思い、カウンセリングや話し方教室のようなところに通ったが、うまく行かず、地元の臨床心理士会に相談し、筆者のところを紹介されてきた。

いままでの経緯を比較的淡々と話すが、筆者がAの感情を汲んで返す「来談者中心療法」的応答をすると、表情がやわらぎ、うなずくことが多い。十分思いのたけを話せて気持ちも軽くなったと思われた頃、Aは「どうしたらいいんでしょうか。性格を明るくするには」と質問してきた。しかし、そのすぐ後、「カウンセリングで質問したらいけないんですね。前に会っていたカウンセラーに何度か質問したら『あなたはどう思いますか』と聞き返された。あとでカウンセリングの本を読んだら、『質問には直接答えてはいけない』と書いてあった」と語る。

筆者が「でも解決の糸口くらいは欲しいと  
思われたわけでしょう」と言うと深くうなず  
く。そこで筆者は、Aの今までの努力をねぎ  
らった後で、「あなたは『明るくなりたい』  
と一生懸命努力してきたけれど、その際にい  
つも自分の中に厳しく批判する自分がいたの  
ではないか。何をすることにつけても『こんな  
ことでどうする』『いまだにこの程度か』とか。  
そういうことばをしょっちゅう自分に投げか  
けていたら、縮こまって暗くなるしかないん  
じゃないか」と伝えた。するとAは、なるほ  
どという風にうなずき、自分の経験がそのこ  
とに合致していることを具体例をあげて語り  
だした。筆者はそこで「まずそういう厳しい  
自分が出てきたときに、そのことを意識する  
ことが第一歩と思う。その後、その厳しい自  
分ともうちょっとつきあいやすい関係を作る  
ことが大事なのは」と言うとAは納得した  
ようで「やってみます」と答えた。

帰り際「今日はとても良かった。でも先生  
に頼りすぎると、頼らないではいられなくな  
りそうなので、しばらく自分でやってみます。  
また話したいことがたまったら、連絡します」  
とAは話した。

#### 事例に見る「関係」と「内的作業」

来談者中心療法では「無条件の尊重」「共  
感的理解」「自己一致」の3つの条件が治療  
的变化が生じるための必要十分条件であるとさ  
れる。こうした条件を満たした治療者クライ  
アント関係であれば、クライアントは自発的  
に内的探索をはじめ、気づきや変化が生じる  
ことになる。Aの場合にもこうした関係が重  
要であることは明らかである。しかし、そう  
した方向性の面接ではAにとって不十分であ  
ることも示唆される。それは 実際のカウ  
ンセリングで3条件が十分に満たされていなか  
った 強迫性格の人の特有な傾向で「相手に自  
分を安心してゆだねること」ができないため、  
のどちらか、あるいは両方の可能性がある。  
どちらにしても「関係」優位の方法はAにとっ  
て今一つ満足の行くものではなかった。

最後の筆者のアドバイスは、精神分析で言  
う「超自我」の強い人が陥りやすいパターン  
を提示して内省と気づきといういわば「学習」  
の側面を促したのである。実際このアドバイ  
スはAが経験してきたことと良く合い、さら  
にいくつかの具体的経験の理解に般化したと  
考えられる。

#### 2. フォーカシングにおける「関係」と「内的 作業」

##### 事例2：20代前半女性B 対人恐怖

「人といるととにかく緊張して体がこわばっ  
てくる。大学に行くのがつらい」とBは訴え  
る。「高校までは優等生で来た」「大学も第1  
志望に合格したが、入ってみると他の学生は  
優秀でとてもかなわないように感じる」「小  
さいころから母親の目を気にして、母親に認  
められようとして生きてきた気がする」など  
と自分を振り返った。Bの話の聞いていると、  
治療者のおなかのあたりに重たい塊があるよ  
うに感じられた。そこで「あなたの話を聞いて  
いると、私のおなかのあたりに重い塊があ  
るよう感じられる」と伝え、「そんなふう  
に感じてもらったことなかった。自分の悩  
みなんて取るに足らないと母親からは言われ  
ていた」と語った。

数回後、心理的苦痛をやわらげることを意  
図して、フォーカシング(ジェンドリン、  
1982)を提案して導入した。フォーカシング  
では「のどのあたりに重く苦しい感じ」「小  
さい鉛の粒のような感じ」「洗い流したい」  
というように推移し、「洗い流して」多少楽に  
なったが、「何か演技しているようなわざと  
らしい感じがした」と感想を述べた。

そこで、その数回後、Bが「上半身はいつ  
も不快感でいっぱい」と言ったのをきっかけ  
にして「少しでも楽になる方法として」臨床動  
作法(成瀬、1998)を導入した。首筋から肩  
の緩め、肩開きを行っただけで「すごく楽に  
なった。これは実感」と表情をやわらげて語  
る。その後何回か臨床動作法を行ううちに、  
対人緊張はかなり軽減した。

### 事例における「関係」と「内的作業」

フォーカシングは、体験過程(言葉にはならないが、身体に感じられている意味感覚)に適切に触れるための技法として、ジェンドリンが開発した技法である。すなわち来談者中心療法における治療者の三条件というような関係性の重視ではなく、クライアントの内的作業に重点を置いた技法である。しかし、Bの場合、小さいころから母親の期待に沿うように行動してきた積み重ねが影響して、フォーカシングでも「治療者の期待に沿うように」という動きが生じたと思われる。それが「演技しているようなわざとらしい感じ」をもたらしたと推察される。実際、別のクライアントで、本で独習して一人でフォーカシングを行っていたが、面接でフォーカシングをすることを提案したところ、「どこに出しても恥ずかしくないフォーカシングができないと、人前ではできない」と語ったクライアントがいた。このクライアントの場合も治療者クライアント関係がフォーカシングに影響していたのである。

それに比べると臨床動作法では 援助する側とされる側という方向性がはっきりしていて、関係が相対的に単純である クライアントが注意を向ける対象が身体イメージというよりは身体感覚そのものに近い、ということから「関係」に影響される部分が少なく、より「内的作業」に注意を集中しやすいということが考えられよう。

### 3. 内観療法における関係と内的作業

#### 事例3: 10代後半女性C いじめ、チック、不登校等(望月、1988)

家族は両親と障害を持つ弟の4人。小学校のころから、いじめられることが多く、チック症状をあらわしたり、中学時に短期間ではあるが不登校を生じていた。Cはがんばり屋でいじめられても必死で登校を続け、自ら「いじめられていた原因を追究したい」と中学1年時に1度内観を経験し、また高校入学時に2度目の内観を行なった。Cの公表された

感想の抜粋を以下に記す。

「その時、今までずっと何か胸の奥に引っかかってすっきりしないものがあるのに気がついたので。弟が入院している時、私は幼稚園に通っていて祖母に面倒を見ていただきました。父も母も毎日弟の病院へ通い、私まで手が回らなかったのです。」「そのときから弟に両親を取られてしまうのではないかなどということ、幼いながら感じていたのです。」「弟が退院して家に帰ってきました。そして父は弟を抱きコタツに入りました。父に抱かれた弟を見てうらやましく思い、私も祖母のひざに乗ろうと思いました。すると祖母は『あなたはお姉さんなのだからしっかりしなさい。(弟)は病気なのだから』という言葉が返ってきたのです。私はそのことばを大きなショックとプレッシャーとして受けとめたのでした。その時、祖母の言葉に対してまったく反抗心はなく、『これからは今までよりもしっかりしなければいけない。お父さんとお母さんはもっとつらいのだろう。私が迷惑をかけてはいけない』と強く思ったことを覚えています。」「幼いころから誰かと別れるとき、その人が私にとってとても大切な人だったり、私を相手にしてくれる人ならば特に、とても悲しい思いがするのです。それは、あの弟に両親をいつべんに奪われたとき、病院の廊下ですべて一人で母を待っていたあのときと同じ淋しさなのです。それに気づいたときの悔しさ、空しさ、ことばでは言い表せません。(下線引用者)法座(引用者注: 屏風で囲まれた1メートル四方の内観をする場をこう呼ぶ場合がある)の中で一人で泣きました。これで今まで弟をことごとくいじめていた原因がわかったわけです。」

「ところが断食(引用者注: 内観に断食を併用する場合がある)4日目、おなかが苦しくて苦しくて内観どころではなかったときに、おばさんが湯冷ましを飲むかと聞いてくださいました。私は内観に行ってからその日まで一番最初に出していただいたお茶を除いて温かいものは何一つ口に入れていませんでした。

皆様がご飯をいただいているとき、私はお水をいただいていた。ですから喜んでその湯冷ましをいただきますと応えたのです。しかし、湯冷ましを持ってきてくださるまでの間、涙が出てとまらないのです。自分でもなぜだかわかりませんでした。そしておばさんが戻ってきて私のおなかと頭に手をのせてお祈りをしてくださいました。(下線引用者) 私はずっと泣きじゃくっていたわけですが、何か頭の上でぐるっと大きな物が回ったような感じがしました。」「手と足の感覚がなくなりました。そしてそこで泣いている私は赤ちゃんの私であり、その私を抱えているのは母なのです」「そのときに飲ませていただいた湯冷ましはまさしく愛情にあふれたおっぱいの味がしたのです。その瞬間にほっぺたが母のおっぱいにくっついた肌ざわり、においや温かく見守られているそのすべての感覚がよみがえってきたのです。そのときやっとなあ私は父や母や祖母や周りにいるすべての人のたくさんの愛の中で大切に大切に育てていただけてきたのだ、こんなにかわいがってもらってきたのだ」ということに気づいたのです。」

#### 事例における「関係」と「内的作業」

内観療法は他の心理療法と比べて、治療者(内観では面接者)とクライアント(内観では内観者)との関係に依存する割合がはるかに小さい技法である。したがって基本的にはクライアントの内的作業に大きな比重がある技法といえる。

しかし、Cの事例を見ると、もちろん内観過程の結果ではあるが、「誰にも迷惑をかけられない」と思いこみ、必死にがんばってきた」Cの姿勢とその裏側にある「むなしさ、淋しさ」という側面が浮かび上がってきた。これはまさに関係性の問題である。Cが「皆様がご飯をいただいているとき、私はお水をいただいていた」と内観でも今までの自分のあり方をそのまま繰り返したことには大きな意味があったろう。そこで「おばさん」が湯

冷ましを持ってきてくれ、泣きじゃくるCの頭とおなかに手をのせて祈ってくれたのである。これによって大きな転換が生じる。こうした面接者の対応は自然に出たものであろうが、意味深く思われる。つまり「一人でがんばっていたと思いこんでいたのが、実は周りの人はその本人を心配し、見守っていた」ということの再現である。いいかえれば、本人が思いこんでいた関係性を修正する関係性が目の前に提示されたと考えることができる。

#### 4. 絵画療法における「関係」と「内的作業」 事例4：11歳(小学6年生)女児D 不登校、家庭内暴力

母親によると2週間まえから学校を休み、理由も言わない。成績は中の下。物をなげたり、テレビを壊したり、引出しを全部投げ出したりして暴れているとのことであった。家族は父親、母親、中学1年の姉、兄(高校2年)は寮住いである。

初回は硬く緊張し何も話そうとしない。テレビの話や趣味のことを聞いたり、緊張をやわらげるように話しかけると、はにかんで少し笑う。「樹」「人物」の絵を描いてもらう。2回目以降、毎回治療者と一緒に話しながら絵を描くことを行う。プレイルームのない場所であったため、Dも絵を描くことを楽しんでいるように見えたためであった。「交互分割法」では暗い色ばかりを選んでいった。「ブラックホール図」(筆者考案のもの)では家族のなかで自分だけがホールの底にいる絵を描いた。「家族動画」では自分は寝転んでイヤホンで音楽を聞いている。姉は後向きで机に座って勉強している。父親は布団で寝ている。母親は後姿で仏壇の前にいる。紙の上部に梓づけし、もう一人の自分と兄が喫茶店でお茶を飲んでいるところを描く。「壺の中に蛇」がいる絵、なども描く。毎回うれしそうに来所する。一時、障子のさんをこわしたりと暴力が強まり、父親に縛られたこともあったが次第に暴れる事はなくなった。おそらく、もっと両親に自分のことを理解し

てほしいのであろう。丸坊主の樹から枝が2本に増えてきた。本児のエネルギーが増していることがうかがえる。好きだった祖母の話をしてくれる。今は祖母は老人ホームにいます。「学校なくなればいい」「お父さんによく叱られる」「お母さん、前よく怒ったけれどこの頃すこしやさしくなった」など語る。「樹」の枝が増えて緑が濃くなる。「ブラックホール」を描き、「私が少しあがってきた」と言う。この頃、勉強にも意欲を出し、夏休みの宿題をやっていると母から報告をうける。その後「森」の絵を描き次のように語る。「暗い森、陽射しがぜんぜんない、陽がささないで森の内側は枯れていて、草もなく、動物も住んでいない。落ち葉がたまっている。」Dの自己像が家庭を表しているのであろう。筆者は胸のつまる思いがした。また「5年の頃死にたいと思ったことがある」と語るが理由は言わない。

筆者と大きな模造紙で川や森の絵を描く。「俺が大好き」とのこと。このころから友達の家遊びに行くようになる。また父親に反抗してぶたれたことを話す。そして「いつもぶたれるから、鈍っちゃう。でも時々自分がかわいそうで泣いちゃう」と。母によれば父親は気が短く、喧嘩で5回職場を変わっているとのことであった。

「森」の絵を描き、「雪に埋もれている。寒くなさそう、雪が反射して、光ってきれい。葉っぱは枯れていない。」また「ブラックホール」について「ここに永住するの、ここは私の領土って感じでそこでぶんぶん飛べるって感じ」とDなりに悟ったような事を言う。

その後いっしょに学校での友人関係の難しさ、父親の暴力、母に対して遊んでくれないと不満を述べる。母親が宗教団体にはいることがわかる。そして「(家に対して)もうどうでもいいの。ほとんど一人だから。お父さんはお姉ちゃんに弱いのでぶたない。お父さん肝臓悪いし、先がないからがまんするの。私が一番悪い子に思われているの。家には誰か一人悪者がいないと困るの」と涙ぐむ。そ

して「この頃、元気になっちゃったよ。よく笑うの。気分もいいみたい。本当は私、目立ちたがりやなの。エジプト行って古代文字の勉強したいし、バイトもしたいし、やりたいこといっぱいある」と終結をにおわす。母親によると家ではDは編物をしたり、母の手伝いや料理もしてくれるとのこと。2週間後、Dが終結を考えている事が伝わる。お別れの記念にDの最後の箱庭療法の写真をあげる。そこには少し困難は予想されはするが、港を出発して川を上っていこうとする船の姿があった。

#### 事例における「関係」と「内的作業」

絵画療法は、イメージ表現を利用した心理療法であるが、その他レクリエーションとしても治療的意義がみいだされる。この事例では11歳と言う年齢のために言語的表現を補助するために絵画を用いる事とした。また絵画のなかにDの意識・無意識の葛藤、不安などを表現することによって発散、解放が生じ、内的作業がすすめられると予想された。

事例のプロセスに見られるように、無口で、大人に対して防衛的で心を開かない少女が絵を描き、筆者に見せるという行為、あるいは筆者とともに共同作業する事で心を次第に開いていく過程がよく表れていると思う。樹木画は彼女の自画像をよく表しており、Dがエネルギーを取り戻していくにつれ、樹の枝が増え、緑が濃くなっていく。「ブラックホール」や「家族動画」はDを取り巻く状況や家族関係を反映している。共同絵画は母親に遊んでもらいたいという欲求を少しは満たすことになったのかもしれない。絵画を診断的に使うのではなくあくまで現象的に心の交流の媒介として使うことにより筆者との関係が深まった。家族の中で悪い子とみなされ、学校でも教員に認められていないDにとっては、祖母、兄(彼らはそばにはいない)について、はじめて出会った理解者であったと推察される。この事例は治療者との関係に支えられ、内的作業が進んでいき、混乱した状態

から立ち直り、成長していったと考えられる。その際絵画がDの自己表現を促進したのである。

## 5. アサーション・セラピーにおける「関係」と「内的作業」

### 事例5：40代半ば女性E、主訴「うつ状態、対人恐怖、子供を虐待してしまう」

スーパーを経営する夫と小学校5年生の男の子3人暮らし。原家族は地方の旧家で父親が権威を持ち、影の薄い母親と6人の姉と一人の弟がいた。家族の雰囲気は強いこと、成績が良いこと、頑張ることのみ良しとするものであった。父親は怖い存在であり、2番目の姉だけ可愛がった。母親は弟を溺愛し、すぐ上のEを無視していた。姉たちもEをよくいじめたと言う。Eは、高校を卒業後、家を出、東京で就職した。そして縁あって現在の夫と結婚したのである。長男を出産後からうつ状態がずっと続いている。2年前に精神分析を1年間受けたが効果がなく、中断した。「他人と親しくなるのが怖い」「自分を知られたくない」「すぐカッとしてしまう」「気分は真っ黒」と語る。アサーションを本屋で知り、アサーションセラピーを希望される。

週1回の割合で約1年セラピーを続けた。初めのうちは、対人関係の難しさが語られた。「他人に良い顔をしていると、馬鹿馬鹿しくなっていて、感情的にバーっと言いそうになったり、逆に気になって怖くなったり」と極端な受身的（非主張的）態度と攻撃的態度の表出がみられた。そのうち、他人との境界がはっきりしていない自分、他人を思い通りにコントロールしたい自分に気づき、「子供にたいしても、どこまでやってあげて、どこからやらない方が良いかわからない。子供が思うようにならないと、カーッと感情的になってしまう。感情が出てくると止まらなくなる。やっちゃいけないとわかっているのに。子供に申し訳なかった」と泣く。その後は原家族の話に及び、姉たちに対する怒り、憎しみが語られた。姉たちは大嫌いなのにびくびくし

てしまうこと等から「もうこんな生き方は嫌だ」と自分を変えようという意欲をみせる。その後、郷里で90歳の父が亡くなるという出来事が起きる。郷里に帰り、原家族と顔を合せなければいけないということがEにとっては大変な恐怖と不安を引き起こした。アサーションの原理を繰り返し、なんとか自分を勇気づけ父の元へ旅立っていった。1週間後、次のように語った。「3日間父の看病を心からやれた。表面的でなく、心から話し合う事ができた。ほんとうに私はすっきりできた。アサーション・セラピーを受けていて良かった。間に合って良かった。こころおきなく父と別れができました。母の死の時は、表面的にしか向き合えなくて、亡くなってからもすっきりしなくて、うつ状態になってしまった。今回は父に産んでくれて有難う。私はもう大丈夫だからと言えた」と。

その次から母親の話に終始する。「母は顔がない」「両手で押さえつけられている感じがしない。」「私はある時から、絶望して諦めた」と涙をながしつつも「八つ裂きにして殺してやりたい」と憎しみを表現する。筆者が「それと同じ位の痛手、心の傷を負ったんですね」というと、深くうなづく。

終結近くには「この頃とても心が軽くてうきうきして、生きるのが楽しいなと思える時があるんです。これもアサーションを知って生きる事はこういうことだなと解りかけているんです」とおおらかに笑う。

その後、死んだ母親と心の中での決別があり、自ら望んだものののに2週間ほどうつ状態に陥る。しかしそれも持つ必要のない罪悪感のゆえという洞察を得て「心の前の黒い雲がサーッと晴れた感じ」「陽光が指していて、目の前がひらけている」「冷たい水の中からやっと緑の土手に上がった。ひとびとが傍で遊んでいる。」などのイメージが語られた。

うつ状態はなくなり、子供の話も受容的に聞けるようになった。対人関係もすこしずつ楽しめるようになり、外見に見違えるように軽く、やさしい雰囲気を取り戻された。

### 事例に見る「関係」と「内的作業」

アサーション・セラピーは、アサーション理論を背景に持ちつつ、来談者中心療法を基本に、適宜ロールプレイ、論理療法を併用するという筆者独自の方法をとっている。

アサーション理論の基本は「基本的人権」にある。つまり自分のために人権を守り、他者の人権は侵さないという姿勢にあると筆者は考えている。Eの場合、子供時代に人権を尊重されなかった人であり、母親になってからは自分の子供の人権を踏みにじる事が多かったのである。本屋でみつけたアサーションの考え方に共鳴するところから入っていったために問題の焦点付けが容易に絞れた利点があった。アサーションの「基本的人権」を取り戻す事、そして自己信頼・自尊感情を取り戻すという課題を中心に内的作業がすすめられ、促進された。対人関係の問題もアサーションの理論によってふりかえることができたために複雑化せずに、本質の問題に焦点化されたと考えられる。またEの心は深い人間不信と攻撃性や憎しみに満ちていたにもかかわらず、治療者である筆者にあからさまには感情転移せず、姉や母親の投影にも振り回される事なく、「内的作業」が短期間に進んだと考えられる。また治療者の一貫した受容的態度から、子どもに対する態度を学んでいったということも語られた。アサーション・セラピーという共通の軸が治療者とクライアントの間にあったからこそ、それほど「関係」に依存する事が少なかったと言える。またEのにとって困難だった感情表現がアサーション（自己表現）の枠組みのなかで肯定的に受け入れられたこともEの心の癒しをもたらしたのである。Eが求めていたのは本人が述べているように母性であり、安らぎであり、安心感であった。精神分析を受けてもすっきりしなかったのは、精神分析療法は男性的な面が強く、Eが真に求めていたものと違っていったと言う事も考えられる。男性的・女性的という視点からの考察はまた別の機会に譲りたい。

### 6. ゲシュタルト心理療法における「関係」と「内的作業」

#### 事例6：40代半ばのカウンセリングを勉強中の主婦——主訴は夫婦関係と自殺念慮

Fは筆者の読者であり、放送大学でカウンセリングを勉強していた。夫婦の問題（夫と離婚問題が生じていた）をきっかけに、筆者を訪ねてきた。家族は夫と二人の娘の4人であった。10回ほどのカウンセリングの後、自発的にFより「駅のホームに立つと飛び込みそうになる」と語られた。「小学校低学年から漠然と電車の車輪に入っていきたくなった」「最近自分は死にたいのだと気づいた」と。信頼関係もできており、時も熟していると考え、ゲシュタルト療法により核心に迫ることが適当と考えた。（thは治療者）

th：あなたの死にたい気持ちについて話してください

F：忘れまして（泣く）生きているより死んだほうがよい。1歩も進んでいない・兄のことなんかどうでもいい

th：兄のことなんかどうでもいいと言ってください

F：なぜ、私がこんなことで悩まなくちゃいけないの、針のむしろにいるみたい。

th：兄のことは出したいのね

F：兄とのこと問題にするの怖い。私、もう駄目になっちゃう気がする。

th：兄との問題をだすのが怖いんですね

F：このことを話すとざっくり傷つけると思います。

th：あなたはすでにざっくりと傷ついているのだから、話してもそれ以上傷つけないと思います。

F：恥しい、わかってもらえないかもしれない

th：兄との性的な問題を話してもわかってもらえないと言って下さい。

この後Fにより、小学校低学年の時からの中学生の兄との性的な問題が語られた。（詳細は省略する）その後Fの胃が痛み出す。

t h : 胃の痛みを外に出してください。声も出して

F : 痛いよう、痛いよう（おお泣きしてクッションを投げつける）

t h : 何が起きているの、教えて

F : 彼が可哀想に思う

t h : 彼を守る必要はないわ、自分のほうが可哀想と思わないの

F : あーそうだったんだ、兄のことはもう知らない。助けようと思った、兄も夫も。

t h : 兄も夫も助ける必要はないわと言ってください。

F : そんなことできないとわかった。

t h : あなたが生きることができるのよ。胃に場所をあけて、胃をゆるめていいのよ。

F : （しばらく泣きつづける）すぐに全部受け入れられないけど、何かがわかった気がします・

このあと通常のカウンセリングに戻る。3回後に兄と自分を分離でき、自分を生きる方向に向かいはじめた。

### 事例における「関係」と「内的作業」

ゲシュタルト療法は、他の心理療法に比べて、治療者の権威や技法に依存する割合が大きい。理論的には神経症者は昔なんらかの問題があったというだけではなくて、現時点においても「いまーここ」に引き続き問題を持っている人だと考える。つまりゲシュタルト療法は、まさに「いまーここ」のセラピーといえる。したがって、セラピーのなかではFに徹底して今、ここで自分がなにをしているかに注意を向けてもらうのである。そして過去のトラウマを再体験することによって、過去の問題の開いたままのノートを閉じ、終わらせることを学ぶのである。Fは、「いまーここ」の存在から懸命に逃げようとするが、

筆者は逃がさないように、現時点にFが存在するように指示している。また「あれ」「そのこと」とあいまいな表現をする時には

「兄のこと」と言わせることで自分の問題と実存を自覚させ、自分に対しての責任をとらせようとしている。ここでは関係が優位となり、関係に引っ張られる形で、一見強引のようであるが、Fは自己開示せざるをえなくなっている。しかし、ゲシュタルト療法の立場でいえば、その問題を持ち出し、救いを求めてきたのは当の本人Fであるので、F自身がその責任をとるべきだと考えるのである。Fは兄との秘密に触れてから、胃の痛みを訴えた。それは未完結の経験を消化するには、あまりにトラウマが生々しく、タブーに触れることであったのである。胃の痛みに注意を集中することにより、それは筋緊張の防衛であることがわかる。そしてその筋緊張を緩めることによってせき止められた感情を流れ出させ、本来の悲しみ、苦しみ、痛みに向き合い、自分の感情を許すことを学ぶことができたと考えられる。この集中的な技法によりFは全人格的に生きることを自分に許すことができたといえる。

ここではある特殊な関係、（今ここに呼び戻し、自らに責任をもつようによびかける権威としての治療者との関係）がクライアントの内的作業を促したと考えられる。

### 考 察

#### 1. 「関係」優位の心理療法と「内的作業」優位の心理療法

でのべたように、事例を通じた検討によっても、「関係」優位な心理療法技法として来談者中心療法、「内的作業」優位な技法として内観療法、絵画療法、アサーション・セラピー、ゲシュタルト心理療法の特徴が浮かび上がった。

それと同時に、この特徴がクライアントの病理、あるいは対人関係への向かい方によって、相対的なものであることも示唆された。すなわち、フォーカシングは「内的作業」に重点をおいた技法であるが、クライアントが対人関係に敏感で、治療者との信頼関係がまだ不十分であるような場合、「関係」に依存

する側面が前面に出てしまい、効果をあげにくいことが考えられる。

また今回は事例には取り上げなかったが、境界例の場合はほとんど「関係」に依存し、「関係」によってクライアントの現実生活を支え続けるということが要求される。

## 2. 「関係」と「内的作業」の相補性

各事例で見てきたように、それぞれの技法の重点が「関係」にあれば「内的作業」、内的作業であれば「関係」というように、重点を置いている側面と反対の側面への配慮が重要である。

特に「内的作業」に重点を置いている心理療法の場合、ともすると「関係」への配慮が薄れ、クライアントにとって侵襲的でおびやかす働きかけとなる危険が高い。事例3においては、内観の過程を熟知し、クライアントに生じているプロセスを察知した面接者がクライアントによりそったことが大きな展開を生んだと推察される。事例4においては、関係の深まりが先にあり、それに支えられて描画による自己表現の進展と内的作業、成長が見られたのである。関係（信頼関係）がなければ描画は進展しなかったのではないだろうか。事例6においては、技法導入以前に治療者との間に信頼関係の強い絆が形成されていることが見逃せない点である。事例5では自発的に精神分析を受けたり、本屋で見つけた本からアサーションセラピーを希望したりという、治療へのきわめて強い動機づけがあったことが重要であろう。また精神分析は効果がないと中断したという「拒否できる」自我の能力があったことも注目される。すなわち適切な「導きの糸」があれば内的作業にかかる準備条件は整っていたと考えられる。

## 3. 治療者の特性と「関係」・「内的作業」

事例1と2の治療者は伊藤であり、事例4～6は土沼である。記述を見ると伊藤の方が「関係」に意識的であり、土沼のほうは「関係」がすでに当たり前のこととして背景に退

いている感がある。これは治療者としての経験や治療者の雰囲気の違いが影響しているように思われる。心理療法における言語的な要素と、非言語的な要素についても今後検討する必要がある。たとえば言語的コミュニケーションにも「フォーカシング」に見られるように私たちの身体は体感的に共鳴していると考えられる。治療者の非言語的雰囲気、音声のイントネーション、速さ、語調、身体のちょっとした動きなどの非言語的コミュニケーションによって、クライアントの状態についての正確な共感的理解がクライアントへ伝えられる場合に治療的效果が生じると考えられる。こうした違いについて今回十分検討することはできないが、これが治療者の選ぶ技法やクライアントの内的作業のあり方を左右することは確かであろう。「非言語的コミュニケーション」「言葉と身体」については今後の研究課題としたい。

付記：なお本研究に際して、平成10年度人間科学部共同研究費の補助を受けた。記して感謝の意を表する。

## 引用文献

- E. T. ジェンドリン『フォーカシング』（村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳）福村出版 1982. Gendlin, E.T., Focusing, New York: Bantam Books, 1981.  
望月美由紀「内観で気づいたこと」『自己を見つめる（ ）』日本内観学会、23-26、1988  
成瀬悟策『姿勢のふしぎ』講談社、1998。