

特集論文:シンポジウム
ブリーフセラピーの今後を考える
—宮田敬一先生の本会に託した思いは、何か—

統合的な立場からブリーフセラピーを再定義する

—試案・私案・思案—

長谷川明弘

金沢工業大学

ブリーフセラピーネットワーク
(ブリーフセラピーネットワーク・ジャパン)
第15巻, 2012, pp.18-24

ISSN 2185-1530

6 統合的な立場からブリーフセラピーを 再定義するー試案・私案・思案ー

長谷川明弘

私はスライドを用意してきました。ただ、持ち時間 20 分くらいでできると思っていたのですが、これまでの流れから、宮田先生との出会いからという話から始めた方が良くと思うので予定を一部変更してお話しします。

私と宮田先生の出会いは、今回の企画で最初にお話しされた吉川先生が宮田先生との研修会をされていた機会に参加した事がきっかけです。当時、私は愛知学院大学に在籍していました。たまたま催眠を大学 1 年生の 5 月頃から習い始めまして、その翌年の 1 月に吉川吉美という卒業した先輩がやる研修会があって、そこにエリクソンの話をする人が来るらしいこととおまけに家族療法とやらが学べるらしいと聞き、1992 年 1 月 19 日の夕方からのワークショップに参加しました。そこで講師の宮田先生の研修を受け、研修会後の懇親会の時に、こういう催眠誘導のやり方を学んでいると話すと、宮田先生が「君ね、それは古いやり方だよ」と言われまして、「新しいのってどんなのですか」と尋ねたら、「今年の夏に学会があるから、学会に出たらいいよ」と言われまして、「どこであるのですか」と聞いたら、「東大だよ」と言われました。私は東京には修学旅行以来行ったことがなかったし、東京大学なんて一生縁が無いと思っていたので、その学会とやらに参加してみようと思いました。今思えばそれがブリーフサイコセラピー

学会の第 2 回大会に参加したのです。その時に吉備国際大学の津川先生と O'Hanlon 氏のワークショップで初めてお会いして交流が始まるなど、吉川先生と宮田先生の交流からいろんな人との出会いが広がっていきました。大学院に進学しようと決めた大学 3 年生の冬に宮田先生が催眠のワークショップを愛知で行うと聞きました(1994 年 1 月 9 日)。私はその研修会に出られなかったので、前日の打合せのうちに顔を出し、ビデオだけでも撮ってもらえないかとその場で話題にしました。そうしたら、宮田先生から「その映像を編集して販売したらどうだろう。売り上げの一部はキャッシュバックしたら良い」というような話が出まして、私がカメラを用意して知人に撮影と希望者を募ることを依頼し、その後私が編集をして希望者に販売しました。後日ほんのわずかですが売上金の一部を宮田先生に渡しました。またその打合せのうちに宮田先生から「うちの大学院へ今度は誰も受けないので、誰か受ける人いませんか？」という話が出ました。「受けていいですか」と手を上げたら、「おっ、受ける?」「はい」「君さ、ワープロできるか?」と言われたので「ワープロは打てます」と応えると「じゃあ、受けてみたらいいよ」と言われました。その意味は、入学してから分かるのですが、宮田先生の手書きの原稿を入力するお手伝いをしていました。実は、これが「訓練」になっていたと思っています。

先ほどの吉川先生のお話と重なるのですが、E & E 研究会と呼んで宮田

先生と吉川先生が新潟の佐渡や岐阜のひるがの高原で交互に研修会をやってらっしゃって、それに出っていました。1994年の大学4年生の時に、研修会が新潟の長岡で8月にあって、それに参加して、大学院入試が9月にあり、さらに催眠医学心理学会が10月に新潟で開催されました。ですので、受験前後に何度かお会いして、外部からの受験なのでいろいろと情報を集めて臨みました。すると結局受験者が1人しかいなかった。後から「長谷川君、受験者は1人だったから受かったんだぞ」と言われまして、「お前、英語がかなりひどかったからな」と言われました。その後、新潟大学に進学し、文献講読のある授業が苦痛でした。すべてどの講義でも教員と1対1でした(なお博士課程受験の際には、英語の得点は好成績であったと報告したら、宮田先生から「俺の指導のおかげだろう」と言われました)。一方で、宮田先生から1対1の研修を受けられました。宮田先生は、教育センターで臨床活動をされていました。ワンウェイ・ミラーの後ろから面接の様子を見せてもらって、ブレイクの時に宮田先生が煙草を吹かしながら、「長谷川君、どうだった？ お前、俺の話どうだ？」とか聞きに来るのです。当時は、臨床のことがほとんど分からないので何をどうコメントして良いか分からない事が多く「いいと思います」とか何か言うと「分かった。これこれこうだよな」と宮田先生が1人でアイデアをまとめ、私は賛同して頷いているのが精一杯でした。こんなやりとりの後に宮田先生が面接室へ戻っていか

れて、ミラーの向こうで、宮田先生が眼鏡を外しながらクライアントにフィードバックやコンプリメントされているのを見せてもらっていました。大学院時代は、こんなトレーニングを受けさせてもらいました。その後は、私が新潟・長岡近隣にある病院に臨床心理士として就職し、月に1回の頻度である宮田先生による障害児教育の教員向けの事例検討会に3年間出させてもらいました。事例検討会では、宮田先生によるコンサルテーションのやり方や事例の理解の仕方について学ばしてもらいました。その後、ご縁があって東京にある大学の大学院博士課程へ私が進学し、1年くらいしてお茶の水女子大学に宮田先生が着任されることになって、「長谷川君、東京で臨床の場を探してるけど、どこかいいところないか？」と尋ねられました。そこで、私が当時勤めていた飯森クリニックの飯森先生にご相談しました。実は、宮田先生はあまり医者が好きではない印象を持っていたので、私もすごく心配しながらお二人を引き合わせました。すると宮田先生と飯森先生が同い年であることや色々なところで意気投合しまして、その後、宮田先生も飯森クリニックで働くようになり、さらに後になって、先ほどお話しになった窪田先生も一緒に働くことになりました。

さて、用意してきた話題に入ります。宮田先生から学んだということで、今回は「統合的な立場から見たブリーフセラピーの定義」を示そうと思います。要点は、宮田先生がブリーフセラピーと呼ぶ前の論文から読み込

んで、「統合的な立場」から見たブリーフセラピーの定義を提案してみたいと思います。

まず、宮田先生が影響を受けた方を挙げますと、Jay Haley や Milton H. Erickson、成瀬悟策になります。宮田先生の論文を読んでいくと、「ブリーフセラピー」「催眠」「臨床動作法」「ストラテジックセラピー」「ディストラクション(注意の向け直し)」「東洋思想と西洋思想の架け橋」「統合」がキーワードとして挙げられます。先程の3名の先生が話題にされたこと・・・例えば、縁だとかを2000年過ぎたあたりからおっしゃるようになってきました。文献を読み込んでみて、宮田先生が、それらを広く統合しようとしていたのではないかと私は読み取っています。

この後は、宮田先生の論文から定義や言及箇所をいくつか抜き出して示します(表1)。斜体文字は先程のキーワードを示しています。下線は、私が特に重要と考えた箇所に引いてあります(なお以降の本文内にある上付き括弧の番号は表1の論文の番号を示す)。さて1994年に「ブリーフセラピー入門」が出版される前の論文は、1992年に発表されたストラテジック心理療法⁽¹⁾とエリクソン心理療法⁽²⁾と2本あります。これはブリーフサイコセラピー学会の第1回大会での発表を論文にしたものです。宮田先生がHaleyのところへ留学して訓練を受けていらっしゃったので、Milton Erickson、Jay Haleyという流れからストラテジック・アプローチというつながりになるということをおっ

しゃっています。また宮田先生は、ストラテジックよりもむしろ「生活の知恵」というようなことを好んでいらっしゃいました。1992年の頃、宮田先生は自らの方法をストラテジック心理療法と呼んでいて、ブリーフセラピーという名前はまだ出していません。エリクソン心理療法という論文では、「エリクソンの催眠・心理療法は短期療法として知られている」と一言書いてあるだけです。次に1994年に発刊された「ブリーフセラピー入門」の1章に総括⁽³⁾があります。ここで初めてブリーフセラピーの定義を示されます。「エリクソンの治療に関する考え方や技法から発展したセラピー」ということと、「協力してできるだけ短期間で問題解決を行う方法」ということを述べられています。続く論文⁽⁴⁾では、ストラテジックセラピーとディストラクションという言葉が出てきます。エリクソンが内的考えを崩すためにディストラクションしていたということを引用しています。さらに「ストラテジックセラピーはディストラクションの過程であると捉えることができる」と関連づけを指摘していらっしゃいます。宮田先生は、初期に催眠法の訓練を受けていらっしゃり、その次の論文⁽⁵⁾で、催眠とストラテジックセラピーの関係を述べていらっしゃいます。ここでは、ストラテジックセラピーの枠組みで催眠を使わないという表記をされています。これは後で私の提案する定義のところポイントとなるところです。催眠の捉え方(定義)には、いくつかの捉え方が存在

表1 ブリーフセラピーの定義に焦点を当てた宮田敬一氏の論文の変遷

1)	ストラテジーック心理療法 ブリーフサイコセラピー研究, 1: 138-148,1992	Milton Ericksonによって創始され、Jay Haleyによって発展させられた治療法は独自のアプローチを持っている。セラピストがクライアント(夫婦、家族)との協力関係の基に問題を明確化し、その解決のために目標を設定し一人一人のクライアントの内的及び外的枠組みや症候的行動にあった創造的な治療的介入を行う治療法をストラテジーック心理療法と呼ぶ。
2)	エリクソン心理療法 ブリーフサイコセラピー研究, I : 30-35,1992	エリクソン(Milton H. Erickson)の催眠・心理療法は短期療法として知られている。
3)	ブリーフセラピーの発展 ブリーフセラピー入門. 金剛出版: 11-25,1994	ここで扱うブリーフセラピーを数多くのブリーフサイコセラピー学派と区別するために次のようにそれを定義する。つまり、 <u>エリクソンの治療に関する考え方や技法から発展したセラピー</u> であり、 <u>クライアントとセラピストが協力して、出来るだけ短期間に問題の解決を行う一方法</u> である。
4)	ストラテジーックセラピーにおけるディストラクションの意義 ブリーフサイコセラピー研究, 3: 151-155,1994	ミルトン・エリクソン(Milton Erickson)は、患者の習慣的な心理的構えを崩すために、催眠誘導過程の中で注意の固定とディストラクション(注意のぞらし)を効果的に使う(Erickson & Rossi,1976)。(略)ストラテジーックセラピーの過程は、クライアントの問題を解決に結びつく新しい行動や生活状況へとディストラクションする過程として捉えることが出来る。
5)	ストラテジーックセラピーにおける催眠の利用 催眠学研究, 39(2): 29-34,1994	特に、クライアントや家族の固定的な内的枠組み(認知・信念)の変化に対して大きな影響を及ぼすものとして催眠は重要と考えられる。催眠を使わないストラテジーックセラピーの枠組み内においてももちろん催眠の利用も、その位置づけも可能である。
6)	ストラテジーック・セラピーの治療的枠組み 日本ブリーフサイコセラピー学会(編) ブリーフサイコセラピーの発展. 金剛出版: 87-98,1996	宮田(1992,1995a)は、ミルトン・エリクソンの催眠・心理療法に基礎を置くストラテジーック・セラピーを展開してきた。セラピーの目標は、問題の解決に焦点をあて、クライアントが自分自身および世界との新しい対処法を獲得することを援助することである。そのことはまた、クライアントを新しいコンテクストへと導くであろう。(略)ストラテジーックセラピーの枠組み内で、個人療法と家族療法の統合だけでなく、MRI、ストラテジーック、解決志向のブリーフセラピー3学派の治療モデルをも統合しようとするものである。(略)ここでは、 <u>修正されたストラテジーック・セラピー</u> の治療的枠組みを提供する。
7)	ブリーフセラピーの基礎 医療におけるブリーフセラピー. 金剛出版: 9-23,1999	このブリーフセラピーとは、エリクソン(Erickson,M.H.)の催眠・心理療法と、サイバネティックスの理論を精神医学に導入したバートソン(Bateson,G)の影響を受けた、 <u>できるだけ短期間の問題解決を行う一方法</u> である(de Shazer,1985;宮田,1994)。
8)	心理療法における動作法体験の意義と効果 リハビリテーション心理学, 30: 1-8,2002	筆者は、ブリーフセラピーの治療過程において、動作課題を併用的に導入することで、効果をあげてきた(宮田,1992,1997)。(略)ブリーフセラピーの初回面接でクライアントの座っている姿勢、入室してくる時の歩き方を観察していると、問題の起きているコンテクストに関する情報収集後、治療への導入として、 <u>まずからだを扱った方が良い</u> のではないと思われる事例がある。(略)筆者はブリーフセラピーの治療要因の中核はいかに人を問題からディストラクトし、問題とは異なる、解決のコンテクストを提供することだと考えている(宮田,1996)。この点で、動作法は、クライアントをうまく解決課題としての動作課題へとディストラクトできる、すぐれた方法であると思われる。
9)	催眠とブリーフセラピー 臨床心理学, 8(5): 646-651,2008	このブリーフセラピーモデルに、催眠が使われるとどのような効果が期待できるであろうか。筆者はブリーフセラピーの実践において、クライアントの症状が個人内の自己組織に、それも硬い考えや信念という内的枠組みに特に大きい影響を与えていると見立てたとき、催眠を使い意識を迂回することで、クライアントの内的枠組みを比較的容易に崩すことができると考えている。(略)これらのセラピーはブリーフセラピーのモデルを使用した、 <u>催眠ブリーフセラピー(Hypnotic Brief Therapy, 以下HBTと略す)</u> であり、短期催眠療法(Brief Hypnotherapy)とは区別する。というのは、両事例とも、単にセラピー期間を短期に終結させることを目的に催眠技法を使用したのではなく、 <u>ブリーフセラピーの哲学である相互作用論に立脚して問題の解決を援助するために催眠を利用した</u> のである。(略)催眠とブリーフセラピーの共通性はディストラクション(注意の向け直し)にあると思われる。催眠は日常的な習慣的構えから新たな内的注意集中へのディストラクションとして、またブリーフセラピーは、問題状況から解決状況へのディストラクションとして捉えられる。
10)	ブリーフセラピーに催眠的介入を組み入れることの意義 催眠学研究, 51: 21-28,2009	意識-意識下の相互作用を喚起する一つの方法は、エリクソンの未来への時間投影技法(Erickson,1954)である。今日、この未来志向の考えは催眠を使わないで、問題解決後の未来像を描いてもらう解決志向ブリーフセラピーへと受け継がれている(de Shazer,1988)。(略)しかし、ブリーフセラピー過程のある局面で、そのルーツであるエリクソンに戻って催眠が利用されれば、意識-意識下の相互作用がより効果的に喚起されると考えられる。つまり、催眠により、現在が過去に、未来が現在になる技法は、すべての時間軸を而今(にこん)状況の中で捉える試みであるといえる。また、クライアントに過去、現在、未来という三つの時間をプロットしてもらうことは、まさにクライアントの自己の活性化と主体的行為の賦活につながるものと思われる。

し、それ故にブリーフセラピーを定義することの難しさが生まれてきます。

ストラテジックセラピーの治療的枠組みという論文は⁽⁶⁾、1995年の環太平洋ブリーフサイコセラピー会議の時に発表された内容を論文にされたものです。自らの引用の中で「ミルトン・エリクソンの催眠・心理療法に基礎を置くストラテジックセラピー」としています。この「基礎を置く」という表記が議論のポイントです。ブリーフセラピーを定義する際に、その基礎の置き方に温度差が存在していると考えます。後で示す定義で、こういう定義はどうかというのをお見せしたいのですが、宮田先生が、この「基礎を置く」という所にすごく苦戦というか苦悩、苦闘、かなり迷っていらっしやると私は読み取りました。またこの論文では、個人療法と家族療法の統合だけでなく、ブリーフセラピー学派的な3つを統合しようとするというように、ストラテジックという用語でなんとか統合しようとしていたと読み取れます。

宮田先生は、ブリーフセラピーに関する専門書を数冊編著されています。その中で定義だけを取り上げると、「医療におけるブリーフセラピー⁽⁷⁾」にだけエリクソンに加えて、ベイトソンの影響というのが書いてあります。他の書籍には、エリクソンしか書いてありません。ここが、興味深い点でした。

宮田先生は、その恩師の成瀬悟策先生が開発された臨床動作法を实践されていきました。それ故に、ブリーフセラピーに動作法を併用的に用いると

いう論文を書いていらっしやいます⁽⁸⁾。どのようなところで「からだ」を取り上げたら良いと判断するかについて、入室の様子を観察した上で動作法の導入を考えるとということが書いてあります。この論文では、動作法とブリーフセラピーの治療要因の共通性をディストラクションというキーワードで総括していらっしやいます。続く論文は催眠とブリーフセラピーに関するものです⁽⁹⁾。実は、宮田先生は、日本催眠医学心理学会で理事長職を再任され、任期中に亡くなられました。ブリーフセラピーに催眠が使われるとどのような効果があるかということはこの論文では言及されていません。実のところ、私は無理やりこじつけたように思いました。ブリーフセラピーと催眠は別物であると捉えようとしたとこの論文からは読み取れません。先ほど申しましたように、催眠をどう捉えるかが、ポイントになります。ただし「ブリーフセラピーの哲学である相互作用論に立脚している」ということを一貫して書いていらっしやいます。この点は、押さえておきたい所です。

ブリーフセラピーに催眠的介入を組み入れることの意義⁽¹⁰⁾では、催眠とブリーフセラピーの共通性はディストラクションであると指摘されています。「エリクソンの未来への時間投影技法」とは、クリスタルボールテクニックのことでして、ブリーフセラピーに引き継がれていると言及されています。ブリーフセラピーの「ルールであるエリクソンに戻って催眠が利用されれば」と書いていらっしやい

ます。多面体といえるエリクソンのどこに戻るか、また催眠をどう捉えるのが、ブリーフセラピーを定義する上でポイントになると私は考えています。この論文では、東洋思想のことが出てきます(図 1)。

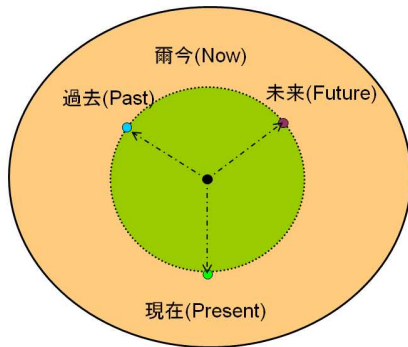


図1 仏教における時間と催眠的時間

(図 1にある)爾今(にこん)という言葉は、自分(主体)が今(Now)にいて、いろんな方向に時間を投射していくことを指しています(図 2)。

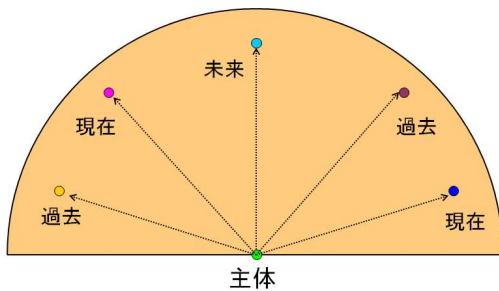


図2 時間のコンステレーション

これは、曹洞宗の宗祖である道元の『正法眼蔵』からアイデアを触発されています。これらの論文中の図は宮田先生から依頼があって私が作成したのでお示しました。

宮田先生が、例えば、円融(えんゆう)というような東洋思想の考え方を論文に言及されるのが 2000 年以降に増えてきました。宮田先生の考えのポ

イントとなる「東洋思想と西洋思想の架け橋」という点ですが、宮田先生が亡くなる前に「長谷川君に本を渡すように、家族に言うておいたから」と電話口で言われました。お通夜に伺ったとき奥様から「長谷川さんですか？ 主人から本を渡してほしいといわれているので、大量にありますけどいかがされますか？」と言われました。「ぜひとも頂きます」とお伝えして、しばらくして宮田先生の蔵書が段ボールにして 5 箱届けられました。注目するのが誠信書房から翻訳が出ている『心理療法 東と西一道の遊び』というアラン・ワッツによる書籍です。宮田先生が、新潟大学、お茶の水女子大学、大阪大学へと移籍して行く中で最終的に買い取られていました。各大学の所蔵印が消されて個人で買い取られた形にしてありました。また、大阪大学に移られてからアマゾンの古書ルートで原著を買っていらっした。その内容は、Haley の文献がかなり引用されています。宮田先生が、Haley の所へ留学された経験や、Haley が禅に造詣が深かったこともあったからであると思います。そんな背景から、今後、宮田先生が「東と西の架け橋」ということを本格的にしようとしていたのではないかと思います。

こんな概観をした後、今回は、ブリーフセラピーの定義を若干、修正してみたものを提案します(表 2)。控えめにしたくて、しあん(試案・私案・思案)と 3 つ漢字を副題に並べています。

ここで強調したいのは、実証研究や

実践活動を参考にしてということ
を定義に加えてみるのはどうかとい
う点です。これは、宮田先生が、個人療
法と家族療法、ストラテジーックの
枠組みと言及されていたこと⁶⁾を踏

表2 統合的な立場からのブリーフセラピーの定義
—試案・私案・思案—

ブリーフセラピーを、効果的で効率的なアプローチ
を希求し続ける心理療法の実証研究や実践活
動を参考にしながら、相互作用論に立脚して問
題解決のためにクライアントとセラピストの協働
によって出来るだけ短期間に変化をもたらそうと
する心理療法であると定義する。

なおエリクソン(Erickson,M.H.)による心理療法の臨
床実践とサイバネティックスの理論を精神医学に
導入したベイトソン(Bateson,G.)の認識論が心理
療法モデルの中核に位置づけられる(de Shazer,1985;
宮田,1994,1999)。

まえた所です。しかし、催眠の捉え方
で、トランスをどう捉えるかがいくつ
か意見が分かれる所です。Milton
Erickson が自然なトランスと呼んで
実践していた催眠療法を踏まえて、宮
田先生は、トランスを日常生活とは少
し違って意識が変化した状態である
とおっしゃっていました。宮田先生
が、敢えて催眠とブリーフセラピーに
分けていた理由を私は宮田先生に聞
きたかったところでした。

また昨今注目されている認知行動
療法と共通しますが、実証に基づいた
実践活動を行う必要性の意義を考慮
し、これを定義にも示しています。つ
まり心理療法の効果や効率に注目し
ていく「エビデンス」を包括的に取り
上げる必要がある。故に、今回の定義
には、これまで提唱されてきたさまざ
まな心理療法のアプローチ・モデルを
含む統合的なものと位置づけるので、
催眠や臨床動作法、個人療法や家族療
法や集団療法をも含みます。

もう1点押さえておきたいのは、今

回定義を示した「ブリーフセラピー」
は、一人の創始者が始めた心理療法で
はないということです。例えば、
Erickson や Haley が始めたのではな
く、様々な臨床家、実践家が個々に
心理療法やアプローチ・モデルを理解
して消化しては実践し、それらが相互
に影響し合って心理療法になってい
く実態を含んでいます。

しかしながら、ブリーフセラピーと
呼ぶ以上、外せないのが、可能な限り
短期間での変化を目指そうとするこ
とと相互作用論であると考えていま
す。故に Erickson の臨床実践と
Bateson の認識論をモデルの中核に
位置づけられるとしました。この相互
作用論に立脚した問題解決のための
協働という点は宮田先生が従来から
ずっと言われてきたので目新しくあ
りません。

今回は、ブリーフセラピーについて
新しく定義を提案しましたが、やはり
意見が分かれると思われるのは、催眠
でのトランスの捉え方になります。つ
まり自然なトランスとして「あちらこ
ちらに存在する」と捉えるのか、トラ
ンスが状態として「存在する」と捉え
るのかといった点です。また動作法や
フォーカシングといった身体や「からだ」、
体感覚の取り上げ方をどうする
かも重要なところ。さらに、これ
までブリーフセラピーとブリーフサ
イコセラピーの定義が国内において
区別されていたものが、今回の定義
では不明確になってしまうのではない
かという懸念があることも最後につ
け加えておきたいと思えます。以上で
す。