

どうして「ブリーフセラピー」を選んだのか？－わたしの原点を考察して－ (Why do I choose Brief Therapy?-Discussing my own taproots-)

新潟大学大学院教育学研究科 長谷川明弘

はじめに

「あなたはだれ？」少し表現を変えて、『あなたの独自性』あるいは『あなたの個性』とは何でしょうか？

今回は、心理療法のブリーフセラピー(Brief Therapy)と聾啞(ろうあ)者の言語である手話との関連を切り口にあるテーマを呈示していきます。

ところで、何故あなたは数多くあるこの冊子の中からこのトピックを選び出し、そして読んでいるのでしょうか？ また、どうしてわたしは数多くある心理療法の中からブリーフセラピーを選んだのでしょうか？

これらの質問や疑問に対する答えは、以下に続く文章を読んで行くとあなたなりに何か得られるかもしれないし、そうでないかもしれません。とにかく、先に進みましょう。

心理療法

臨床心理学の中の心理療法の分野では、多くの治療アプローチが存在しています。それらは400種に及ぶとも言われています。各々のアプローチは、独自の治療理論と技法を発展させています。

どうしてこれだけ多くの種類の心理療法が存在するのでしょうか？ 精神分析の創設者であるフロイト(Freud, S.)は神経症であったという噂であり、分析的心理学の提唱者ユング(Jung, C. G.)は精神病であったらしい。また、アイデンティティ(identity: 自我同一性)を提唱したエリクソン(Erikson, E. H.)は青年期に画家を目指してヨーロッパ各国を旅したらしい。催眠療法家であるミルトン・エリクソン(Erickson, M. H.)は17歳のときにポリオになって全身が麻痺してしまいました(ブリーフセラピーに影響を与えている精神科医であり心理療法家でもある)。これらの人達とその人たちが考え出した概念あるいは理論との関連は何でしょうか？ ここに彼らの『個性』や『独自性』が存在するのです。

ブリーフセラピー

あなたの周りの人(例えば、友人や家族など身近な人)が困っていたならば、あなたはどうしますか？ その人から話を聞く人、(自分では無理だと思って)様子を見る人、その人に何か助言をする人、他の適当な人にあなたがその人のことを相談するなどあなたなりの何らかのかかわりをもつと思います。これと似た感覚で、ブリーフセラピーはセラピストの独自性を尊重しています。これと対比して、ブリーフセラピー以外の心理療法に基づいているセラピストはその理論を提唱した人が決定したやり方に従う傾向が強くなります。ブリーフセラピーは、治療者だけでなく相談にやってくるクライアントの個性も尊重します。そのため、理論ではなく根底となる考えが存在します。つまり、「個々のクライアントに適した方法で、同時にあなた(セラピスト)に合ったやり方で治療を進めて行く」ことがブリーフセラピーの最も重要視する点です。また、精神分析のように「過去」に逆上るのではなく、何か困っている「現在」と変化の可能性がありこれからやってくる「未来」に重点を置いています(「過去の事実」は変えられないけれども、「過去に対する認識」は変わり得る)。

このように、ブリーフセラピーは当然のことを当たり前に行うというアプローチを取っているようにも思えます。わたしは、その中でも催眠療法から発展したエリクソン(ゼイク)・モデルと問題(症状)の機能に重点におくストラテジック・モデルに基づくアプローチを重視しています。今回は、手話とブリーフセラピーの関連を紹介します。

手話

わたしは、かつて手話に凝りました。小学4年のクラブでは手話クラブに所属していましたし、高校2年から2年ほど地元の手話サークルに所属していました。どうして、わたしが手話を選んだのか？ それは音声言語以外で他者に何か伝えている点に

魅力を感じたからです。

ところで、あなたは、手話についてどれくらい知っていますか？ 最近、テレビドラマで手話を取り上げられ何かと話題になりました。そのドラマは、心を閉ざして生きてきた聾啞者である若手青年画家と女優を目指す「無邪気な女の子」のような印象の女性の間でのやりとりに手話を取り上げることで、現在の情報の氾濫に対するアンチテーゼが訴えられていました。つまり、そのドラマのテーマを言い換えると音声言語を用いるコミュニケーションの比重が大きい私たちに、『言葉（情報）が多ければそれで良いのか？』という一つの疑問を投げかけているように思いました。

ところで、プロクセミクス(proxemics: 近接空間論, 伝達空間論)と呼ばれる学際的研究領域があります。心理学では、パーソナル・スペース (personal space: 個人空間、私有空間) 研究がプロクセミクスに含まれます。手話はプロクセミクスに基づいて伝達を行っています。



図4:「何？」

図5:「誰？」

手話は、空間配置を重視しています。手話では体の後方の空間を「過去」(図1:「昨日」の手話表現、以下同様)、体の直前の空間を「現在」(図2:「今日」)、体の前方の空間を「未来」(図3:「明日」)としてとらえています。また、手話表現の順序、手や指の配置や動きによって手話表現の方向性や場面を表しています。さらに手話では、非手指動作(non-manual behavior)と呼ばれる手や指以外の動作も文法的に重要な役割を果たします。手話の疑問文は、文頭や文末に眉を上げ下げしたり、あごを突き出したり、首を小刻みに動かして微妙な動きによって変化してきます(図4:

「何？」, 図5:「誰？」)。この他に非手指動作は、視線の方向、上体の向き、目を閉じたりパチパチ

したりする動作も含まれます。これらの手話の表現は、演劇のトレーニングになりうるし、冒頭にあげたドラマではこの点を的確に脚本化していました。わたしは、手話は演劇だけでなく催眠誘導やブリーフセラピーのトレーニングになると思います。

例えば、年齢退行(age regression: 過去の記憶がよみがえる催眠現象)を引き出す際に、セラピストはクライアントの後方に立ったり、声を後方下方向に向けて暗示を提示するのです。また、セラピストが暗示を与えた後、目をパチパチして、クライアントの閉眼を促したりする際のような非言語表現を表す方法やタイミングには参考になります。ブリーフセラピーでは未来志向な考えを引き出す時にクライアントの頭上前方に向けて質問を発したり、視線をクライアントの前方にそらした後、質問を投げかけるのです。

このように手話は、ブリーフセラピーの実践を学ぶ際には非常に参考になります。それでもおそらく多くの心理療法の名人と呼ばれている人はこのような微妙な動作を取り入れているかもしれません。

まとめ

初心者に向けて、心理療法を学ぶ際にはいろいろなことが言われています。例えば、「心理療法を本の上だけで理解しても身につかない。」ことは多くの先達たちが言い過ぎると言っても良いくらい言っています。わたしは、この事を本で知ったときはどうしようもないジレンマに陥りました(この状況はダブルバインドー二重拘束です)。つまり、本にそのことが書いてあるとします。書いてあることをそのまま理解すると、本自体に書いてあることが間違っており(それを理解をしていないことになり)ー心理療法は身につかずー、もし、本自体に記してあることを理解しなければー心理療法は身につく(?)ーことになるのです(少し分かりにくいですね、じっくり読んでみてください)。

わたしは、ダブルバインド状況から逃れるためにどうしたのか？ 上述のことは「実践と理論は別のものだ」と言っているのです。本の上での勉強は理論について、それなりに理解できる(厳密には身につけていない)。一方で、実践はどうなのか？ その実習をする場所と指導者が存在しないので困った、困った…。というところにブリーフセラピー(ミルトン・エリクソン)を知りました。それでいくつかの文献を

読んでいるときさまざまな連想が湧いてくるのです。今回は、そのいくつかの連想の中から連想の1つを取り上げ手話との関連で論じました。けっして実習先がなくても知らず知らずの間に（無意識に）わたし自身が身につけていたものがあつたのです。それを有効に利用すれば良いのです。そのことに気づいたときとっても楽な感じがしました。

つぎに、これまでの流れとは少し異なるかもしれませんが多少関連することを記します。わたしは、まだ大学院生であり、心理療法を学ぶことは「自動車学校で免許証を得るために最低限度のカリキュラムをこなしている人」のようなものです。それだからこそ専門家ではなく、少し学んだ人としての立場からどうしても伝えておきたいことがあります。それは次のようなことです。

わたしも含めて初心者が、1つの心理療法のみでそれが万能であるとするのはあまり勧められません。ただし、1つの心理療法を幹として、それと他の心理療法と比較するなら別です。例えばわたしは、ブリーフセラピー以外にいろいろな心理療法（催眠、動作、ユング心理、クライエント中心、箱庭、コラージュ、ゲシュタルト、論理、行動、交流分析、サイコドラマ etc.）にも文献で接したり、ワークショップに参加したりしています。その中で今はブリーフセラピーを選んでいきます（これがずっと続くかもしれないし、そうでないかもしれない）。これからも、（心理療法だけでなく）いろいろな事に興味をもつ余裕を持って行きたいし必要な気がします。

最後に、多くの事柄の中からどうしてそれを選択したのか？ そのヒントを強いていうとすれば、「すべてあなたの中から出てきたものだ」ということです。

参考資料

ブリーフセラピー入門 宮田敬一(編) 金剛出版 1994
ソフィーの世界 ヨースタイン・ゴルデル NHK出版 1995
愛していると言ってくれ 北川悦吏子 角川書店 1995
(金曜ドラマ 愛していると言ってくれ 豊川悦司・常盤貴子主演)
はじめての手話 木村晴美 市田泰弘 日本文芸社 1995

書誌情報

長谷川明弘 (1995) どうして「ブリーフセラピー」を選んだのか？－私の減点を考察して－ CO-з н а н и е (サ・ズナーニエ)
愛知学院大学心理科学研究会
1995年11月3日発行, pp101-104

愛知学院大学心理科学研究会(通称 心科研)

自主ゼミ形式で心理学を学ぼうとする心理学科の有志が集まったサークルで第2期入学生が立ち上げたようだ。伝え聞くとところによれば、2001年以降は、公認サークルとなっているようだ。

CO-з н а н и е (サ・ズナーニエ)とは、ロシア語で「共に学ぼう」という意味である。心科研が大学祭の研究発表を行う際の研究誌として毎年発刊していた。2011年現在は発行されているか不明である。

私が入学したときには、心科研に芸人の「つぶやきシロー」氏が3回生に在籍しておられた。CO-з н а н и е (サ・ズナーニエ)にも卒業前に書いておられる。ちなみに私とはゼミも同じで研究テーマが類似していたことを後日指導教員である酒井先生から伺った。