

「心理療法によって問題の捉え方は
いかに変化するか」に関する質的研究

青木みのり

心理臨床学研究

(第31巻 第1号)

2013年4月

一般社団法人 日本心理臨床学会

「心理療法によって問題の捉え方は いかに変化するか」に関する質的研究 解決志向アプローチによる時間制限面接を用いて

青木みのり 日本女子大学

要約

クライアントの問題に対する見方や経験の仕方が、心理療法を通じてどのように変化するかを明らかにすることを目的として、9名の協力者が、3回の時間制限試行面接と、その事前事後テストとしてのPAC分析に参加した。事前と事後のPAC分析のプロトコルを、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(M-GTA)により概念化した。結果から、問題のイメージのなかには個人のもつ力として対処しようとする傾向が現れ、また価値を見いださうものも含まれることがわかったが、いずれも失望や不満のもとになりえるため、両面的であることが示された。また解決のイメージから、個人が状況が改善したととらえるのは、現実的な問題がなくなることよりもむしろ、問題に圧倒されなくなり自分にとって大切なものを見いだして、主体的に関われていると感じたときであることが示された。対処しようとする傾向の両面的な性質に配慮しつつ協働することが、臨床家にとって重要な役割の一つであることが示唆された。

キーワード：クライアントの問題に対する見方と経験の仕方、PAC分析、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ、解決志向アプローチ

I はじめに

個人はどのようなことを問題とみなすのだろうか。そして問題が解決し、これで大丈夫、良くなった、と思えるとき、その人から見た問題はどのように変化しているのだろうか。心理療法はクライアントが訴える主観的な苦痛や困難に対応する営みであることから、その効果を検討する際には、クライアントがどのように感じたかという視点への配慮が欠かせないといえよう。よって「個人にとって、何かを問題と感じたり、それが心理療法を通じて解決したと感じることはどのような体験か」を検討することは、心理療法でどのような効果が得られるかについての重要な視点を提供し、クライアントの

視点を尊重した望ましい支援を提供するための一助となると考えられる。

ところでWatzlawick(1978/1989)は「個人は一人ひとりが独自の世界観を構築している」と指摘している。上述の問いへの答えは、おそらく問題を訴える個人の数だけ存在するといえるだろう。合理主義に基づく心理療法を提唱してきた論理情動療法においても、重要な鍵概念である「不合理な信念」について客観的で明確な定義は存在せず、むしろ本人にとって有害であるか否かがその基準となっていることが指摘されている(Haaga & Davison, 1995/2008)。このようなクライアントの主観的世界における固有の問題のとらえ方やその変化をとらえるためには、質問紙法や生理的指標だけで

は研究者の枠組みに偏る可能性があるため、個性記述的で質的な手法が適していると考えられる。

青木 (2007, 2008) は、PAC 分析 (Personal Attitude Construction Analysis: 個人別態度構造分析; 内藤, 2002) を 3 回の試行面接の事前事後テストとして用いて、調査協力者 (以下、協力者と略記) の問題に対するとらえ方がどのように変化するかを明らかにすることを試みている。PAC 分析は、自由連想法とクラスター分析により、樹形図とその構造への解釈を行って個人の態度の構造を明らかにする、個性記述的で質的な分析法である。

その結果、青木 (2007) では「協力者の問題に対する評価が肯定的になること」「協力者の問題に対する姿勢が、より主体的に適応的になること」「問題に対するとらえ方が様々に変化すること」が見いだされ、青木 (2008) では「協力者とそれを取り巻く人々の個人内・個人間相互作用が変化すること」が示されている。しかしこれらは個別の事例についての考察である。そこで本研究では、問題の見方や体験のされ方が心理療法によってどのように変化するかを、複数事例に共通する問題および解決のイメージを比較することによって明らかにし、クライアントから見た望ましい対応について検討することを目的とし、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA; 木下, 2003) を援用して PAC 分析のプロトコルの分析を行う。

本研究で焦点を当てる「個人が問題やその解決をどのように見て体験しているか」という問いは、Watzlawick (1978/1989) のいう世界観 (world image) の影響を受けると考えられる。世界観とは、「個人を取り巻く世界へのその人の認識と、世界との関わり」であり、きわめて直接的な形でコミュニケーションの結果であるとされる。木下 (2003) によれば M-GTA は、個人の主観的体験、特に「人間と人間が直接的にやり取りする社会的相互作用」の分析に適した質的研究法であり、また認識や感情の動きのプロセスを対象とすることができる点や、

切片化によるコーディングを用いないため、文脈を活かした分析が行える点が、世界との関わりやそれに伴う内的プロセスの分析に適していると判断した。PAC 分析プロトコルは自由連想の使用によって協力者自身も普段あまり意識していない側面も含めての詳細な語りとなり、上述のプロセスを的確に反映していると考えられる。それゆえ個人内・個人間相互作用に関するディテールの豊富なインタビューデータ (木下, 2007) と考えられることから、M-GTA による分析が妥当と判断した。また量的指標を用いた心理療法の成果研究の知見は蓄積されているが、本研究は個人内・個人間相互作用に関する主観的体験を明らかにすることを目的とした探索的な研究であるため、ボトム・アップな分析方法を採用した。

II 方法

1. 個別のデータ収集

1) 調査協力者

「心理療法によって問題の見方がどのように変化するかを明らかにする」という本研究の趣旨に賛同した、問題を抱えた健常者 9 名である。募集は筆者の知人やその知人を介して依頼し、原則として興味を示した方の自主参加とした。プロフィールを表 1 に示す。

2) 手続き

①事前 PAC 分析：扱いたい問題のイメージの PAC 分析

(1) 当該テーマに関する自由連想：協力者が面接で扱いたい問題を尋ね、連想刺激を作成した。口頭および文面で「あなたが問題だと感じていること (面接で扱いたいことの具体的内容) について抱いているイメージ、感じていること、考えていることについて、思いついたことを自由に書いてください」というインストラクションを呈示し、協力者に、そこから連想した言葉などをカード 1 枚につき 1 項目、自由に書いてもらう。その後、各項目を重要度の順番に並べてもらった。

(2) 協力者による連想項目間の類似度評定：

表1 協力者のプロフィール

協力者	性別	年齢	主訴	面接回数	終了時 スケーリング値1)	属性 2)
A	女性	20歳代後半	いろんなことが面倒と感じる	3	7.5	学生
B	女性	20歳代前半	難しい相談者への対応	3	6	学生
C	女性	20歳代後半	職場の対人関係	3	6	有職者
D	女性	20歳代後半	将来について	2	6	有職者
E	女性	20歳代後半	いつまで仕事を続けるか	2	8	有職者
F	女性	20歳代後半	結婚について	3	6	有職者
G	男性	20歳代前半	将来について	3	5	学生
H	男性	20歳代前半	不眠と騒音について	3	6	学生
I	男性	20歳代後半	対人関係の悩み	2	9	有職者

注1) 「相談開始時」を1, 「解決した状態」を10とした評定。

2) 週3日以上の仕事についている方を有職者とした。

(1)で得られた連想項目を二つずつ対にして提示し、その2項目の類似度を「非常に近い」～「非常に遠い」の7段階で評定してもらい、類似度距離行列を作成した。

(3)類似度距離行列によるクラスター分析：統計ソフトは、HALWINを使用し、ワード法によるクラスター分析を行った。

(4)協力者によるクラスター構造の解釈や連想項目の＋イメージの報告：クラスターの命名やクラスター同士の関係、各項目の＋イメージについて聴取する。価値の符号とは、協力者自身にとって、その項目がプラスのイメージ(+)、マイナスのイメージ(-)、どちらでもない(0)、どちらでもある(±)のいずれにあたるか、である。±の使用は筆者の発案(内藤, 1998)であり、「+, -, のどちらにもどうしても決められないときに±としてください」とインストラクションした。

(5)実験者による総合的解釈：(1)～(4)を踏まえて実験者が総合的に解釈した。(1)～(4)を1回のセッションで実施した。所要時間は、ほぼ40分～1時間半の間であった。

②試行面接

事前PAC分析から1週間後、呈示された問題について、解決志向アプローチ(DeJong & Berg, 2007/2008; 以下, SFA)を用いた時間制限面接を1週間間隔で3セッションを上限として行った。SFAを用いた理由は、侵襲的でなく依存性を高めないため、短期間で終了するの

にふさわしいと考えたからである。またLambert & Bergin (1994)の指摘から、クライエントの変化は用いる心理療法に依存しないと考えた。事前に「最大3回までとし、途中で協力者からの申し出があったり、スケーリングが8以上になった場合、終了について検討する」と伝えておいた。解決に向けた改善の主観的判断を検討するため、定量的な指標としてスケーリング・クエスチョン(DeJong & Berg, 2007/2008)を最終回面接の休憩後の振り返りに用いることとした。面接開始時を1, 解決を10とした。

③事後PAC分析

②の終了の1週間後、事後PAC分析を行った。手続きは①と同様である。なお、①～③はすべて筆者一人が行った。

2. 倫理的配慮

以下のことを事前PAC分析開始前に協力者に伝えた。

(1)情報の管理に関して：「秘密を守ること」「個人情報については厳重に管理すること」「個人が特定されるような記述は一切行わないこと」「論文の作成にのみ使用すること」「データの使用を中止してもらいたいときはいつでも申し出ていただきたいこと」

(2)実験への参加について：「実験を途中で止めなくなったら申し出ていただきたいこと」「面接の影響により状況が悪くなるようなことがあったら伝えていただきたいこと」「そのほ

か、不満や疑問があったらいつでも表明していただきたいこと」

3. M-GTAの援用による概念化

1) 分析対象データ

9名の協力者全員の、事前および事後PAC分析の(4)で得られたプロトコルの逐語録音(30~60分)をデータとして使用した。

2) 分析方法

M-GTAの方法に従い、分析テーマと分析焦点者を設定した。研究テーマは「個人にとって、何かを問題と感じたりそれが心理療法を通じて解決したと感ずることはどのような体験か」である。これに基づき個人を取り巻く世界や他者との相互作用、またその際の感情や認知の動きについての視点から、分析テーマを設定した。事前PAC分析については「問題だと感ずることに対してどのように見て体験し、関わろうとしているか」、事後PAC分析については「解決したと感じたとき、問題と感じていたことに対してどのように見て体験し、関わろうとしているか」と設定した。また、分析焦点者の設定とは「特定の人に焦点をおいてデータを解釈していくこと」(木下, 2003)であり、本研究では、分析焦点者を「解決したい問題を抱えた健全な成人」とした。

分析プロセスを以下に示す。①分析焦点者の視点に基づき、分析テーマを意識しながら、データの関連箇所に着目し、一つの具体例として、他の類似具体例も説明できると考えられる説明概念を生成した。②概念ごとに、概念名、定義、具体例を記載した分析ワークシートを作成した。③分析を進めるなかで新たな概念を生成した。④同時並行で、他の具体例をデータから探し、ワークシートの具体例欄に追加記入していった。⑤生成した概念の完成度は、対極例との比較の観点からも検討し、概念や解釈の偏りをチェックした。⑥生成した概念と他の概念の関係を個々の概念ごとに検討した。⑦複数の概念の関係からなるカテゴリーを生成して分析結果をまとめ、結果図を作成し、ストーリーラインとして文章化した。分析に当たっては、協力者A~Iを順次分析した。9人目の分析時に

新たな概念が生成されなかったことを鑑み、方法論的限定(木下, 2003)に基づいて、分析終了の判断をした。

3) 概念の生成プロセスの例示

一つの概念の生成プロセスを例示する。問題のイメージについて、協力者Bは電話相談という場面に対して「プレッシャーを感じるが、貴重なステップだと思っているので、仕事としてやっていきたいので。仕事を通して克服まで行かなくても、考えることができれば」と語った。これは、困った事態に陥りながらも何とか対応しようとする構えであると筆者は考えた。検討を進めるうち、協力者Cの「いらいりだけだとマイナスっぽい。でも、いらいりするからこそ、自分はちゃんと仕事をやろうとして、プラスに考えられたりもするので、両方。ちゃんとやってない人はいやだけれども、だからといって自分もサボっていいものではないし、ちゃんとやりたいな、という気がします」などのように、同様の語りが見られた。そこで、これを「困難のなかにも、ポジティブな意味や自分にとっての意義を見だし、より良い方向へと努力しようとする」と定義し、〈事態をよりよくしようとする意思〉という概念を生成した。他の概念についても同様の手続きで生成した。

III 結果と考察

1. 試行面接前の問題のイメージとストーリーライン

事前PAC分析プロトコルの分析の結果、10の概念と三つのカテゴリーを生成した(表2)。

以下、概念を〈 〉、サブカテゴリーを《 》、カテゴリーを【 】で表す。

カテゴリー1【問題に圧倒される体験】には、個人が問題と感ずる事象に出会ったときの内的体験のプロセスに関する四つの概念が集まった。このうち、認知的側面の動きを表す三つの概念によりサブカテゴリー《問題に彩られた世界観》が形成された。カテゴリー2【問題に対する主体の動き】は、問題を認識した後の主体

表2 問題のイメージの概念の定義と具体例一覧

カテゴリー1【問題に圧倒される体験】 サブカテゴリー《問題に彩られた世界観》	
概念名	定義と具体例
問題を認識する	定義：問題があることを認識して、ネガティブに評価している。 具体例：例えば……なんか、……お給料あまりもらえなかったりとか。もしくは、そういう仕事の口がないとか。(G)
これからの見通しへの懸念	定義：これから先、どんなことがあるかを考えたときに、障害や葛藤があって、あまり見通しが立たない感じを抱いている。 具体例：親の思いと考え、というクラスターは、ちょっと長い見通しでの話のような感じがしたっていう。そうですね、これから長い見通しっていう感じですね。(F)
背景要因の憶測	定義：問題を生み出す背景要因について、思いを巡らせる。 具体例：活動時間がずれてるかずれてないかわからないんですけど、もし、ずれてたとしたら、一体何をやってる人なんだろうっていう。(H)
サブカテゴリー《引き起こされる感情》	
引き起こされる感情	定義：問題事象に直面したとき、引き起こされる感情。 具体例：(相手が)仕事をやらないっていうのが一番だと思うんですけど、その一環として、電話も取らないということで、私がいらいらする。(C)
カテゴリー2【問題に対する主体の動き】 サブカテゴリー《問題への反応》	
引き起こされる行動	定義：困惑や怒りなど、問題事象に直面したときに感じるネガティブ感情から引き起こされる行動。 具体例：クライアントに怒りという感情をぶつけられたときにまず、出てくる感情だったり、とってしまう行動。自分のあまりよくないところだなあ、と感じているところ。(B)
他者への不満	定義：問題事象に出会い、ネガティブな感情を抱いたときに、他者に対して「こうしてほしい」などの要望が生まれる。 具体例：仕事をちゃんとやってほしい。(C)
サブカテゴリー《対処しようとする傾向》	
事態をよりよくしようとする意思	定義：困難のなかにも、ポジティブな意味や自分にとっての意義を見だし、より良い方向へと努力しようとする。 具体例：プレッシャーを感じるが、貴重なステップだと思っているので、仕事としてやっていきたいので。仕事を通して克服まで行かなくても、考えることができれば。(B)
迷いと揺れ動き	定義：相反するものや、見通しのつかない状況に対して、どうしたらいいか迷ったり、揺れ動いたりしている。 具体例：理想と現実のなかでなんか、どこかで、区切りをつけるっていうか、妥協しなければならんっていうところで。(F)
バランスを取ろうとする配慮	定義：問題に対応するなかでも、周囲の世界におけるさまざまな事象や自分自身が、うまくバランスをとれるように気を配る。 具体例：多分、仕事と全部絡んでいるような気がしますけど。これがある程度、バランスが取れていったら、なんか、仕事も、うまくいくのかなって。(G)
カテゴリー3【価値を見いだしうる対象】	
価値を見いだしうる対象	定義：問題があるなかにも価値を見いだせる事象が、はげみや救い、支えになったり、期待の対象として体験される。 具体例：自尊心の問題。仕事でこういう肩書きをもつことで、自尊心が保たれているっていう意味で。(E)

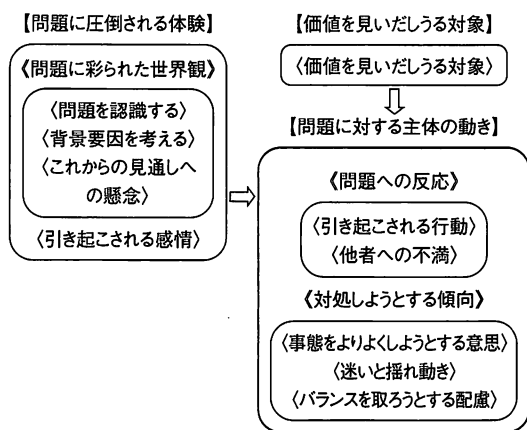


図1 問題のイメージ

の動きに関する五つの概念から構成された。このうち、引き起こされる反応に関する二つの概念からサブカテゴリー《問題への反応》が、問題を認識して何とかしようという構えをもち、問題に関心を向け向き合おうとするプロセスに関する三つの概念からサブカテゴリー《対処しようとする傾向》が形成された。最後にカテゴリー3【価値を見いだしうる対象】は、問題のなかにあっても価値を見いだしうる事象や体験に関する概念一つから構成された。カテゴリーおよびその間の関係を示したのが結果図(図1)であり、文章化してストーリーラインを生成した。これを問題のイメージとする。

個人は《問題を認識する》と、事態を把握しようとして《背景要因の憶測》をしたり、《これからの見通しへの懸念》を抱いたりする。これらは過去から未来、今見えていないものまでを含めて《問題に彩られた世界観》となるので、個人はネガティブな《引き起こされる感情》を体験する。こうしたプロセスは【問題に圧倒される体験】となり、そこでどうしていいかわからず立ち往生してしまう場合もある。

この苦しみの体験から逃れようとして、【問題に対する主体の動き】が始まる。まず、あまり熟慮されていない《問題への反応》として、《ひき起こされる行動》や《他者への不満》が見られることがある。これらは一時的な不満や不安の軽減に役立つこともあるが、かえってそ

のために問題が持続する場合もある。これとは別に、問題に向き合う姿勢が生じることもある。何とかしようとあれこれ考えて苦悩する《迷いと揺れ動き》、迷いながらも、ポジティブな意味や自分にとっての意義を見だし、大切な価値観や目標などに目を向け、それを失わないように、あるいは守るために対処を試みる《事態をよりよくしようという意思》、そして状況のなかで極端にならず適切な行動をしようとする《バランスをとろうとする配慮》などが見られた。これら三つの概念で表される動きは、問題に向き合って対処するための準備状態である。対処しようとして大きく関心を傾けている点から、《対処しようとする傾向》と呼ぶことができるだろう。

そして、このプロセスにさまざまな点で影響を与えるのが、目指したい理想像や生活のなかでのポジティブな出来事などの【価値を見いだしうる対象】である。多くは目標となったり、苦しいなかでの支えとなるなど、ポジティブな価値を見いだすことができる。しかしときには、一つの事象が理想像としてモチベーションを高めるとともに、そこに到達できない苦しみももたらすなど、相反する影響をもつ場合も見られた。【価値を見いだしうる対象】がポジティブな存在でありながら、ときにその相反する影響のために主体としての動きを阻害し問題を生じさせうる点に、問題のイメージの一つの特徴が見られた。

2. 試行面接後の解決のイメージとストーリーライン

事後PAC分析プロトコルの分析の結果、15の概念と五つのカテゴリーを生成した(表3)。

カテゴリー1【問題イメージの再構成】は、新しい認識を得る体験に関する三つの概念から構成された。カテゴリー2【問題の影響の減少】には、問題だと考えていたものにとらわれなくなり、圧倒されていた感覚から解放される体験に関する三つの概念が集まった。カテゴリー3【価値あるものの認識】は、自分にとって価値のある事象を見いだす体験に関する四つの概念から構成された。カテゴリー4【解決への主体

表3 解決のイメージの概念の定義と具体例一覧

カテゴリ-1【問題イメージの再構成】	
概念名	定義と具体例
面接で得られた気づき	<p>定義：面接を通じての問題解決を試みるなかで、新たに気づきや力を得、それまでの自分のものの見方や感じ方が大きく変わった契機と感じられた体験。</p> <p>具体例：何回かお話ししていて、このなかで、自分も、ちょっとこう、やらなきゃいけないというか、自分から近づいていくこと、が、そういう、なんか自分で、何かをするっていうよりもまずその前の段階として、なんか自分でできることをなんかまず探せるといいのかな、っていう気が、していて……。(F)</p>
気づきにつながる日常体験	<p>定義：面接期間中の生活のなかで、新たな気づきを得、それまでの自分のものの見方や感じ方が大きく変わった契機と感じられた体験。</p> <p>具体例：前回やってから今までの間に、職場でも、こちらが自信がつけられるような出来事が、何度か。(中略)あ、私、5年の間にこんなに力つけてたんだって、思わされるような出来事が何回かあって。(E)</p>
視点の転換	<p>定義：問題をとらえる視点が質的に変化し、新しい視点からとらえられるようになる。</p> <p>具体例：(前略)前よりも、高次じゃないですけども。同じ人それぞれという考え方でも、ずっとレベルが上がった、じゃないですけども。以前よりはいい方に、変わったんじゃないかなって、思いますね。(I)</p>
カテゴリ-2【問題の影響の減少】	
とらわれの減少	<p>定義：問題にしていた事柄に感情的に巻き込まれることが減り、距離を置いて眺めることが可能になり、冷静になり、気にならなくなる。</p> <p>具体例：やっぱり片付けは面倒くさいっていう気持ちは、そのまま残っているかな。前よりめんどくさいっていう感じじゃないんですけど、まあ、めんどくさいことはめんどくさいよなあ、くらい。自分のなかの位置づけは軽いですけど。片づけと面倒くささのつながりはあります。(A)</p>
ネガティブな感情の受容	<p>定義：ネガティブな感情を必然的に存在するものとして認め、それを抱えている自分自身を受容したり、圧倒されず対応できている。</p> <p>具体例：嫌だけれど、マイナスだと思うんですけど、少し嫌なくらいなので、そんなに、マイナスっていうか悪いことでもないと思うし、それを自分が自覚しておくことが、自分のプラスになると思うので。(C)</p>
解決しきれない問題の認識	<p>定義：解決しきれない問題を認識し、ネガティブととらえながらも、巻き込まれていない。</p> <p>具体例：学業について、プラスとつけるほどプラスでもないんで。中途半端な感じになりましたけど。もともとあんまりいいイメージないので。昔からですね。(G)</p>
カテゴリ-3【価値あるものの認識】	
意味あるものを見極め	<p>定義：自分にとって意味のあるものとは何かを理解し、見いだしたり、再認識したりして、よりしっかりと実感したり、大切にしていこうと意識する。</p> <p>具体例：考えるのは大切。今までも大切にしてきたし、今も大切だし、これからも大切にしようと思う。(A)</p>
未来のイメージ	<p>定義：未だ手に入れていないが、自分にとって重要な到達点としての未来のイメージを明確に描き出すことで、そこへ至る活動に対するモチベーションを得る。</p> <p>具体例：到達したい。できるようになりたい、自分のなかの生の感情にオープンな態度。(B)</p>
多様性への関心	<p>定義：物事がプラスマイナス両面あるいはそれ以上の側面をもつことに目を向ける。あるいは、そのことに対処したり、意味を見いだそうとする。</p> <p>具体例：(考えることは)プラスなんですけど、今回みたいに考えすぎてしまったりとか、考えるだけに陥ったりすると、考えるだけでぐるぐる回り。だから両面がある。(A)</p>
つながりによる支え	<p>定義：自分にとって支えとなるものや、他者との関係性に改めて気づいたり、あるいは新たに見いだしたりする。</p> <p>具体例：はい、プラスです。いろんなところ、行く先々で、話してくれる人、一緒に会話を楽しんでくれる人がいるっていうのが、すごい幸せなことだと思って。これは変わらないんですけど、「寝られないの?」とか、気にしてくれてる人もいるし。こちらから言って、あのさあって、話すこともあるんですけど、そういうことで、なんか落ち着いてくる。(H)</p>

表3 解決のイメージの概念の定義と具体例一覧（つづき）

カテゴリ4【解決への主体の動き】	
概念名	定義と具体例
主体的関与	<p>定義：自分自身の内界や外界のなかで、今まであったものや新しく見いだしたもののうちから大切なものを見極め、自ら働きかけようという意味をもつこと。</p> <p>具体例：いろんなことが流れていることが大切、と、今回の面接で実感した。（中略）流れているところにきらっと光るものがあったとしたら、それをしかるべきところで拾い上げたりとか、したいな、と思って。（A）</p>
現状認識から生まれるプロセス	<p>定義：大切なものに対して関わりたいという気持ちをもちながら、自分自身や周りの現状が必ずしも良好ではないことを見極め、戸惑いや困難も認識し、行動を保留、あるいは少しずつ行動しようとしている。</p> <p>具体例：難しい攻撃性、怒りを表すクライアントは簡単なものではない、とわかっていて。時間はかかるでしょうけれど、課題として、やっていけばいいのかな。（B）</p>
解決のための行動	<p>定義：問題を解決するために、自らが解決の主体であることを自覚し、行動を起こそうと考えたり、実際に行動したりする。</p> <p>具体例：自分なりの努力、運動、お風呂ってというのは、努力しなければなされないことだと思うんですよ。運動ってのもやるぞ、って思わないとできないし、お風呂ってのもシャワーだけで過ごすんじゃなくて、湯船に入りたいって思って、やらないとできないというのがあって。（H）</p>
カテゴリ5【これでいいという感覚】	
みとおし感	<p>定義：ある程度満足できる状態に達したと感じており、それによって、今後の安定した見通しが得られていると感じられている。</p> <p>具体例：一番最初は、一緒にやるっていうのはとてつもなく嫌だったんですけど、そんなこともなくやっていけるのかな、と思うようになったので、まあ、何とかなるんじゃないかと思って。（C）</p>
現在の自分の受容	<p>定義：自分がこういう人間であると改めて実感したり、以前と比べて変化したと感じ、それを肯定している。</p> <p>具体例：前は、すごい、最初は特に気になって、問題として書いたんですけど、実際なんかその、問題の場がまたあったりとか、その人との関わりがあったっていうわけではないのに、そうやって、気にしなくなったっていうのは、結局、何だろう、事実とか、その、関係性とかは変わってないけど、自分自身が変ることによって、そういうふうに、考えられるようになったので、そういうふうと考えられた方が、なんか、いいな、って、自分自身思うので。（I）</p>

の動き】には、問題解決や、生活の文脈全体における世界への関わりについての概念三つが集まった。またカテゴリ5【これでいいという感覚】は、現在や未来の自分自身や世界を肯定し、安心感を感じている体験に関するもので、二つの概念から構成された。結果図を図2に示す。文章化してストーリーラインを生成した。以下、これを解決のイメージとする。

個人は〈面接で得られた気づき〉や、〈気づきにつながる日常体験〉から、〈視点の転換〉を体験し、それによって問題に彩られていた世界観に【問題イメージの再構成】がもたらされる。

すると以前のように問題に圧倒されなくな

り、個人は【問題の影響の減少】を体験する。それは辛い思いや現実の問題が完全に消え去るということではなく、ネガティブな感情が以前より低減したり、解決しきれない問題があっても抱えきれないほどではないと認識することである。

また平行して【価値あるものの認識】が生じていく。それは社会的な価値と必ずしも一致しなくても、自分にとって確かに意味があると感じられるものを再認識したり、新たに見い出して大切にしていこうと考えるような〈意味あるもの見極め〉ともいえる体験である。また、物事が一面的ではなく多様であることに気づいたり、新たな価値に出会う〈多様性への関心〉

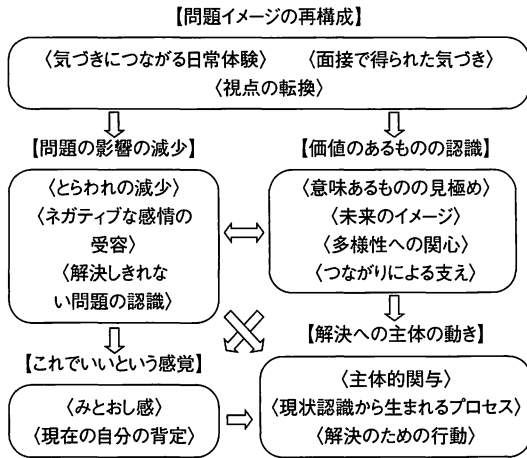


図2 解決のイメージ

も見られた。改めて身の周りにある〈つながりによる支え〉に気づくこともあった。さらにこのような見方の変化から〈未来のイメージ〉を見だし、行動のモチベーションとなる。

このように問題から受ける影響が減って心的エネルギーが賦活され、とらわれから解放され、価値があると感じられるものに会おうと、主体的に関わっていこうとする構えが生じ【解決への主体の動き】へとつながっていく。必ずしもすぐに目標に到達したり、問題や障害がまったくなくなったりするわけではないが、それを踏まえたうえで目標までの道程を前向きに進もうとする〈現状認識から生まれるプロセス〉が生じていく。さらに〈解決への動き〉として実際の行動へとつながる場合もあった。これらの【解決への主体の動き】が生じるためには、〈未来のイメージ〉がその個人にとって価値があると感じられていることが必要で、それが満たされないと戸惑いが生じることもある。またとらわれから解放されることから、完璧ではないがある程度満足できる安定した見通しが得られたり、現在の自己を肯定してどこか納得できるようになり、【これでいいという感覚】が生じることも【解決への主体の動き】につながる。

これらの【問題イメージの再構成】によって【問題の影響の減少】や【価値あるものの認識】

が生じ、【解決への主体の動き】が強まることと、これらの相互に影響しあう動きが解決のイメージの中核となる体験である。【価値あるものの認識】によってポジティブな事象を見出すことが、主体への力強いサポートとなっている点にも、解決のイメージの特徴が表れている。

IV 考察

1. 「問題」から「解決」への変化

9人の協力者の内、問題解決につながるような行動変容および現実の問題の解消が見られたのは4名（協力者A, B, C, H。以下、アルファベットは協力者を示す）のみであることから、解決とは問題が実際に消えることとは限らないことがわかる。また二つの結果図を比較すると、問題のイメージでは関わりの対象が問題に限定されているが、解決のイメージでは世界や自己との関わりが含まれている。すなわち関心が問題に集中して世界に上手く関われない状態から、世界に開かれた状態へと変化している。さらに〈未来のイメージ〉や【これでいいという感覚】は「普通で平静だからやっていけると思う」（C）と、【解決への主体の動き】につながる様子が見られる。解決のイメージでは世界への関わりが変化し、以前よりも主体的に関われているという感覚が中核となると考えられる。

そこで二つのイメージに共通して見られた、主体の動きと、価値に関するカテゴリーとの関わりの変化を検討する。まず【問題に対する主体の動き】の《対処しようとする傾向》では、「仕事と結婚と出産。全部やりたい、っていう感じとかがプラスの感覚で、でも全部できるかなあ、っていう不安な感じがあって」（F）に見られるように、自分にとってよりよい選択を真剣に考えるからこそ不安を感じ揺れ動く姿が表れており、ネガティブな感情を感じ、抱えられる力の存在が前提である一方で、同時に「逃げたくなる。クライアントに怒りという感情をぶつけられたときにまず、出てくる感情だった

り、とってしまう行動」(B)と語られるように、ふとしたきっかけで抱えきれなくなり《問題への反応》へと推移しうる危うさを内包していることがわかる。そして【価値を見いださうる対象】は、問題に向きあうときの支えや目指したい目標となっており、同時に、表2の具体例(E)のようにさらに理想を求め転職に悩む例や、「わかりあえないけど、わかりあえたらいいと思う。まあ自分の気持ちでもあるので」(I)のように、望みや大切な物を守ろうとして悩みが生じるという事態も見られた。つまり問題のイメージにおいては、【問題に圧倒される体験】によって不安定な主体の動きが生じるうえに、【価値を見いださうる対象】の相反する影響力によって混乱し、より一層不安定でネガティブな体験となる可能性が示されている。

これに対して【解決への主体の動き】は「いろんなことが流れていることが大切、と、今回の面接で実感した。(中略)流れているところにきらっと光るものがあつたとしたら、それをしかるべきところで拾い上げたりとか、したいな、と思って」(A)のような力強い動きとなり、さらに価値あるものを明確な目標として強く意識している。そして「職場に対してスキルをたくさん身につけさせてもらっているのでポジティブにとらえています」(E)と価値あるもののポジティブな影響力に注目するようになり、活かしやすくなっていた。そして「最初の面接のときは、すごく嫌な感じをその人に対してもっていたので、そういう感じではなくなって、普通の気持ちでいられるということなんで、よかつたんじゃないのかなと思ってます」(C)のように問題と共存するような主体としての動きが生まれていた。

以上より、面接を行う前は主体と価値との相互影響は両面的で不安定であるが、面接後にはより安定しポジティブな面を活かしやすくなっており、完全な解決に至らなくても問題と共存しうるような新たな調和が生じているといえるだろう。

これらの違いをもたらすのは【問題イメージの再構成】であった。このなかの〈面接で得ら

れた気づき〉には、「この3回の面接で思ったことは、流れることが大切。面接を受けていろんなことが流れ出した気がする」(A)のように【価値あるものの認識】につながったり、表3の具体例(F)や「カウンセリングを受けて、一番変化したところ。そうやっていくしかないんだらうな、という覚悟ができた」(B)のように主体の動きにつながる影響が見られた。価値は、個人が自分を取り巻く人々や世界と関わる際の指針となりうるため、個人内相互作用と個人間相互作用の双方に影響を及ぼすことを考慮すると、上記のプロセスはWachtel(1993/2004)が「心理療法で生起することの多くは、患者が世界を理解し体験するための新しいカテゴリーと心的構造のセットを構成するのを助ける過程」と述べたことの一つの表れと見ることができる。

なお〈面接で得られた気づき〉は、〈現在の自分の受容〉に至る場合(D, I)なども含む多様なものである。そして〈気づきにつながる日常体験〉は、変化を促す要因のうち治療外要因が約40%を占める(Lambert, 1992)ことから、効果に貢献する面接プロセスの一部とみなしうる。これらの背後にある〈視点の転換〉を通じ、全体として【問題イメージの再構成】は世界観や自己概念も含めた多方面に影響し変化をもたらしたと言えよう。

2. 臨床的示唆

クライアントには主体的に動いている感覚が重要だが、来談時には思うように動いていないと感じている。そこで、どれくらい問題を抱え向き合うことが可能かなど、クライアントの状態を見立て、それに合わせながら有効な動きに結びつくよう支援することが望ましいと言えよう。その場合対処しようとする傾向と協働することが効果的な一方で、一見有効ではない対処についても、その根底にある向きあえない辛さや向き合おうとする努力に関心を向けることが、クライアント固有の力への支援として重要であると考えられる。

価値に関するカテゴリーが問題と解決の両方のイメージで見られたことから、Walter &

Peller (2000/2005) の指摘のように、何を問題あるいは解決として見るかは何に価値を感じるかに影響を受ける可能性が示唆された。また、価値を見いださうる対象は個人の支えになっていることも示された。よって価値に関するクライアント固有の体験に関心を向け、その関連から問題をとらえることが望まれる。

そして主体としての動きと価値との相互作用が見られ、心理療法を通じての問題解決は世界観の再構成による主体的な価値選択という側面をもつことが示唆された。適切な価値選択へのサポートとともに、新しく得られた視点が終結後もよい影響をもちうることや価値選択への主体性を保持できることは、心理療法の効果の持続に関連すると思われる。

3. 今後の課題

本研究では、通常のインタビューよりもより深層の意識が現れやすいPAC分析プロトコルを分析することで、少人数の調査協力者の多岐にわたる訴えからでも普遍的な要素を明らかにすることが可能となったと考えられる。一方で、分析者が一人であることや面接終了直後の解決イメージのみをみつかったことなどが課題として残された。また、短期間で変化が見られたことにはSFAの影響も考えられる。エンパワメントやゴール・コンセンサスを重視する特徴と、主体と価値、その相互影響に変化が見られたこととの関連も含め、面接プロセスの分析による検討が望まれる。健康な成人についての本結果がどれくらい一般性をもちうるのかについて、倫理面に十分配慮したうえで、今後検討していく必要がある。

〈付記〉 この論文は日本心理臨床学会第29回大会でのポスター発表に加筆修正したものです。調査協力者の皆さまに心からお礼申し上げます。

文献

青木みのり (2007). 心理療法における問題の見方の変化に関する検討——PAC分析を用いた質的研究. *ブリーフサイコセラピー研究*, 16(2), 95-108.

青木みのり (2008). 心理療法の成果に関するPAC分析を用いた事例検討——個人内相互作用と個人間相互作用の変化に着目して. *お茶の水女子大学人間文化創成論叢*, 10, 217-227.

DeJong, P. & Berg, I.S. (2007). *Interviewing for solutions*. 3rd ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

桐田弘江・玉真慎子・住谷祐子(訳) (2008). 解決のための面接技法 第3版. 金剛出版.

Haaga, D.F.A. & Davison, G.C. (1995). An appraisal of rational-emotive therapy. In M.J. Mahoney (Ed.). *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research, and practice*. New York: Springer, pp. 74-86. 論理情動療法の評価. 根建金男(監訳) (2008). 認知行動療法と構成主義的心理療法. 金剛出版, pp. 89-103.

木下康仁 (2003). 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践. 弘文堂.

木下康仁 (2007). ライブ講義M-GTA. 弘文堂.

Lambert, M. J. (1992). Implications of outcome research for psychotherapy integration. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.). *Handbook of psychotherapy integration*. New York: Basic Books, pp. 94-129.

Lambert, M. J. & Bergin, A. E. (1994). The effectiveness of psychotherapy. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.). *Handbook of psychotherapy and behavior change*. 4th ed. New York: Wiley, pp. 143-189.

内藤哲雄 (1998). 私信.

内藤哲雄 (2002). PAC分析実施法 改訂版. ナカニシヤ出版.

Wachtel, P. (1993). *Therapeutic communication: Knowing what to say when*. New York: Guilford. 杉原保史(訳) (2004). 心理療法家の言葉の技術——治療的なコミュニケーションをひらく. 金剛出版.

Walter, J.L. & Peller, J.E. (2000). *Recreating brief therapy: Preferences and possibilities*. New York: Norton. 遠山宜哉・花屋道子・菅原靖子(訳) (2005). ブリーフセラピーの再創造——願いを語る個人コンサルテーション. 金剛出版.

Watzlawick, P. (1978). *The language of change: Elements of therapeutic communication*. New York: Norton. 築島謙三(訳) (1989). 変化の言語——治療的コミュニケーションの原理. 法政大学出版局.

(2011年6月1日受稿, 2012年11月13日受理)

ABSTRACT

Qualitative analysis of change in clients' perception and experience of problems after psychotherapy: Using solution-focused approach in time-limited sessions

AOKI, Minori
Japan Women's University

Time-limited trials were conducted on three occasions and pre and post treatment personal attitude construction (PAC) analyses were undertaken after the termination of psychotherapy, to investigate changes in clients' experience of their complaint. Nine clients participated in the study. The protocol data of pre- and post-PAC analyses were examined and conceptualized using the modified grounded theory approach (M-GTA). The results indicated that even before starting therapy, the perceptions and experiences of participants reflected a proactive engagement with their complaints ("tendency to cope"), as well as positive expectations and a drive for change ("factors seemingly valuable"). However, participants were ambivalent, because these factors created a sense of discouragement and frustration. Moreover, participants perceived and experienced improvements in their complaints, not necessarily because of resolving the underlying problem, but because they came to realize the meaningfulness of their experiences, where they were no longer overwhelmed by problems, but considered themselves as agents of change. These results suggest that therapists should utilize the clients' natural inclinations to cope, while concurrently being aware of the ambivalent nature of their clients.

Key Words: perception and experience of clients' problems, PAC analysis, M-GTA, solution focused approach
