

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——

青 木 みのり

お茶の水女子大学 大学院人間文化創成科学研究科
『人間文化創成科学論叢』第10巻（2007年）
2008年3月発行 抜刷

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——

青木 みのり*

A Case Study of Psychotherapeutic Outcomes by PAC Analysis :

Focusing on Changes of Intra- and Inter-Personal Interactions

AOKI Minori

abstract

The purpose of this study is to qualitatively explore a client's perception of psychotherapeutic outcomes. In this investigation, PAC (Personal Attitude Construction) analysis was conducted before and after the three-session-therapy in which a female subject participated. The therapist used solution focused brief therapy in her work with the client. By the end of the sessions, the subject felt that the situation had changed for the better, and the problem was on the path to being solved. When the results of PAC analysis (before and after the therapy) were compared, the results showed that effective therapy had changed both the subject's intra- and interpersonal interactions. Intrapersonal interaction indicates the correlation between emotion, cognition, thought, etc. Furthermore, the subject realized the importance of self-care in keeping herself calm and secure.

The subject now intends to improve her interpersonal interactions through the enhancement of her own intrapersonal interactions.

Keywords : psychotherapeutic outcomes, PAC analysis, solution focused brief therapy, intrapersonal interaction, interpersonal interaction

1. 目的

1-1. エビデンス研究に見られる心理療法の成果

近年、心理療法におけるエビデンスの必要性が高まっている。この動きは、アメリカの心理臨床サービスにおけるアカウントビリティの必要性と大きく関連している(Lambert, & Okiishi, 1997)。初期のエビデンス研究では、他の技法に比べてより効果的な技法や理論を見出すことに焦点が当てられてきたが、20年にわたる効果研究の結果、特定の療法が他に比べてより効果的であるという結果は見出されなかった(Lambert, & Bergin, 1994)。そのため、治療の共通要因が研究され、治療者と患者との関係性や協働関係が重要とみなされるようになった。関係性は、個々のケースに特有の要因であり、そのため「ある治療者が、ある患者に対して成果を上げられつつあるか」についての個性記述的な研究が求められるようになった(Lambert, & Okiishi, 1997)。

そこで、新たに patient-focused research (Howard, Moras, Brill, Martinovich, & Lutz, 1996) が提唱された。

キーワード：心理療法の成果、PAC 分析、解決志向ブリーフセラピー、個人内相互作用、個人間相互作用

*平成1年度生 人間発達科学専攻(日本女子大学)

これは、それぞれのケースで、患者の初期のデータを元に統計的にプロフィールを予想し、それと比較して実際の患者の改善が良好か否かを判定するものである。

これらの研究で用いられてきた効果の指標は、主に質問紙である。Ogles, Lambert, & Masters (1996) は、よく使用される指標として 40 種類を整理している。その一例として、精神症状、対人関係、社会的役割機能の 3 下位尺度からなる OQ-45 (Outcome Questionnaire-45; e.g. Okiishi, Lambert, Eggett, Nielsen, & Dayton, 2006) や、主観的幸福感、現在の症状、現在の生活機能の 3 下位尺度からなる MHI (Mental Health Index; e.g. Lutz, Leon, Martinovich, Lyons, & Stiles, 2007) などがある。

以上より、これまでのエビデンス研究は、近年の個性記述的なものも含め、心理療法の効果を向上させる要因に焦点が当てられた、統計的なものであったといえよう。

1-2. 心理療法の成果が意味するもの

だが心理療法の成果は、これまで指標とされてきた症状の消失や社会的機能の向上によって、クライアントの生活がどう変化するかという質的な視点からも考察されるべきと筆者は考える。東 (1993) は、症状は軽減したが夫との関係が悪化し離婚に至った女性の症例を挙げ、「症状を消すことなど、いつでも出来る。大切なのは、その人の人生を見ることだ」と述べている。このように心理療法がクライアントの生活に与える影響は複雑であり、症状や社会的機能という面だけからではなく、その生活全体における意味をクライアントの視点からとらえなければ、クライアントの生活に貢献したとはいえない。

そこで心理療法がクライアントの生活に与える影響を、クライアントの固有の視点からとらえることは有意義と思われ、またそのためには Hill (2006) が主張するように、質的研究が適していると考えられる。

1-3. 相互作用

ところで心理療法が生活に及ぼす影響をクライアントの視点からとらえるとき、その人がどのように自分を取り巻く世界を認識し、働きかけようとしているか、という世界観が重要になる。なぜなら生活の変化は、主観的にはクライアントの世界観の変化として現れるし、悩みや問題は其中で固有の意味づけを持つからである。

Watzlawick (1978) は、「助けを求めている人はみな、世界と自分との関わりに苦しんでいる」と述べている。このことは、個人が問題を抱えていると感じている時、それは実際の世界との関わりと、その関わりに対する認識 (例えば、苦しみ) との、少なくとも 2 つの要素を含む可能性を示唆している。

この点に関して亀山 (1988) は Bateson のコミュニケーション理論に立脚し、コミュニケーションシステムとして、自己システムと、それを取り巻くエコシステムを提唱している。また、宮田 (2002) は、自己システムが「信念や認知」と「行動・情動」の 2 つのパートとその相互作用で成り立ち、環境と相互作用していると指摘した。人はそれぞれに個人内相互作用をもちながら個人間相互作用を行い、この二つの相互作用は互いに影響しあう (宮田, 2003)。ここで個人内相互作用とは、洞察、内省、感情、思考などのプロセスを指す。個人間相互作用の例は、表情、言語行動、動作、など相手に対する伝達や働きかけである。

よって本研究では、クライアント固有の世界観における、個人内及び個人間相互作用に、心理療法が与える影響を検討することを目的とする。

分析方法として、PAC (Personal Attitude Construction = 個人別態度構造) 分析 (内藤, 2002) を用いる。その理由は、PAC 分析は個人の主観的なイメージ構造を、自由連想とクラスター分析によって明らかにするもので、一人一人がユニークな存在であるクライアント個人の視点からクライアントの世界観やイメージの構造の変化を描き出すことに適していると考えたからである。これを事前・事後テストとして用いることにより、心理療法による影響を明らかにすることを試みる。

2. 方法

2-1. 実施時期

2006 年 9 月～2006 年 11 月

2-2. 実験協力者

Aさん(女性、20代後半)

2-3. 実験方法

Aさんが扱いたい問題に関して3回の試行カウンセリングを行い、その事前・事後テストとしてPAC分析を行った。よって、実験の手順の流れは以下ようになる。

(1) 事前 PAC 分析

「試行カウンセリングでAさんが扱いたい問題のイメージ」を自由に連想するように教示して、連想反応を得た。次に重要度順に並べ替えさせた後、各項目の直感的イメージ上の類似度を7段階(1=非常に似ていない~7=非常に似ている)で評定させ、ウォード法でクラスター分析した。この際、ソフトはHalwinを使用した。ついで、各クラスターのイメージや関係、各項目単独の+-イメージを質問した。+とは、その項目が被験者自身にとって肯定的な価値を持つ場合、-は同様に否定的な価値、±は、肯定・否定の両方の価値、そして0は肯定でも否定でもない項目、である。

(2) 試行カウンセリング

Aさんが現在関心を持っており、扱いたいと思う問題について、3回の試行カウンセリングを行った。面接技法としては、解決志向アプローチ(Berg & Miller, 1992; 以下SFA)を用いた。その理由は、実験者がなじみ深く、また侵襲的でなく依存性を高めないため、短時間で終了するのにふさわしいことと、Lambert, & Bergin (1994)の指摘から、クライアントの変化が用いる心理療法に依存しないと考えられるからである。1セッション55分とし、45分の時点で一旦休憩し、5分の休憩をとり、その後5分の振り返りを行った。面接の間隔は1週間であった。

(3) 事後 PAC 分析

3回の試行カウンセリングの後の、問題に対するイメージについて、事後PAC分析を行った。手順は事前PAC分析と同様である。

3. 結果

3-1. 事前 PAC 分析

Aさんは、扱いたい問題について「職場の苦手な人のことについて考えたい」と述べた。その後、<職場の苦手な人について、自由に連想されること、例えばその方のいらっしゃる状況とか、その時のAさんのお気持ちとか、対処の仕方や行動も含めて、その場からイメージされることについて、自由にこのカードに一枚に一項目ずつ、書いてください>という教示に対して、Aさんは、『イライラ』『電話を取って欲しい』『仕事をやって欲しい』『上司にへつらうな』『不快』という5項目を生成した。その後各項目を<プラスマイナスの方向性に関係なく、Aさんにとって重要と思われる順番に並べてください>と教示し、並べ替えてもらった。これを項目の重要度順位とする。次にそれら5項目それぞれの間の類似度評定をしてもらい、これをクラスター分析し、得られた結果とクラスターの分割について距離を基準とした選択肢として2分割案と3分割案をAさんに提示した。その上でクラスターの分割について話し合い、2分割を採用した。結果を図1に示す。また、Aさんの「苦手な人」を、以下に便宜上Bさんと記す。

(1) クラスターの命名と関係

第一クラスターは『イライラ』『電話を取って欲しい』『仕事をやって欲しい』の3つの項目からなり、[イライラ]と命名された。Aさんは「仕事をやらないのが一番だと思うんですけど、その中で、電話も取らないので、私がいらいらするので」と説明した。

第二のクラスターは『上司にへつらうな』『不快』の2項の項目からなり、[不快]と命名された。Aさんは「Bさんが上司にへつらっているところを見ると、自分が不快になる」と説明した。

この2つのクラスターの関係については、「似ているところは、負の感情。違うのは、最初のクラスターは、仕事をやらないという、実際の、現実的な行動への不満。次のクラスターは、Bさん個人、人間性への気持ち」と説明した。

重要度 0		2. 08
順位	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	距離
(1) イライラ(±) 3	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	[イライラ] 1.00
(2) 電話を取って欲しい(-) 2	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	1.29
(3) 仕事をやって欲しい(±) 5	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	2.08
(4) 上司にへつらうな(±) 1	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	[不快] 1.00
(5) 不快(-) 4	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	2.08

図1 Bさんについての事前 PAC 分析の樹形図

*左のカッコ内は連想順位、距離は項目間の類似度から算出した平方距離。図2も同様

(2) 各項目のプラスマイナスイメージ

次に、それぞれの項目のイメージとその理由をたずねた。イメージの符号については図1に示した。その中で Aさんは『『イライラ』は±。理由は、それだけだとマイナスだけど、だからこそ自分はもちろんと仕事をやろうと、プラスに考えられたりするんで』と答えている。相手のネガティブな面を見て自分はきちんとやろうと思う点で正負両面があるのは『仕事をやって欲しい』『上司にへつらうな』も同様と言うことだった。

3-2. 試行カウンセリング

3回の試行カウンセリングの面接の内容を以下に記す。記述に当たっては、会話の全てを記すことは紙面の都合上不可能でありまた冗長なので、話題の流れに沿ってパラグラフごとにまとめ、記号で P1-3（第一回面接第三パラグラフ）のように示した。文中、カウンセラー（実験者）を Th で示し、その言葉を<>で囲った。

(1) 第一回面接

P1-1：問題の特定と明確化 どんなことにどんな風に困るのか

Th が扱いたい話題を訊くと、Aさんは「Bさんが、電話を取らないことや仕事をしないことが、すごく目に付いてしょうがないこと」「Bさんは、部屋の中にいる一番上の上司に、自分の価値を高めるような感じで、へつらうような言葉掛けをするのが不快」と答えた。

P1-2：問題の影響の範囲と内容

Th の< Bさんに対するマイナスの気持ちが出てくると、どんなところでどんな風に影響してくるでしょうか >という問いに対し Aさんは、「本当にいらいらすると、よくないのはわかっているが、電話が鳴ったとき、相手の様子を伺ってしまうこと」「それ以外では、絶対に一緒に仕事をしないようにしているので、あまり困らないこと」と答えた。Thには、絶対に一緒に仕事をしないのは、嫌な思いを避けるための Aさんなりの工夫と思えた。

P1-3：目標の明確化 どうなればいいのか

次に Th が面接の目標を明確にするため、<それが、どんな風になればいいでしょう？>と質問すると、Aさんは「気にならなくなること」をあげ、「それによって集中して、楽しく仕事が出来ようになると思う」と答えた。

P1-4：変化のサイン 目標に向かう最初のサインは何か

そこで Th は、目標に向かっていく最初の小さな変化について、<どんなことがあると、気にならなくなってきたな、と感じると思います？そのちょっとした変化っていうのは、どういうところからわかると思いますか？>とたずねた。すると、Aさんは、「朝、挨拶をふつうに出来るようになること」「避けている気持ちがなくなること」を挙げた。

P1-5：関係性の質問 他者から見た解決

続いて Th は、望む状態に近づいた時、周囲に起こる変化を明らかにするため、<いやだと思わないでいられるようになった Aさんは、今と様子が違ってくると思うんですけどね。それに一番最初に気づくのって、誰だと思えますか？>とたずねた。これは、関係性の質問と呼ばれるものである。すると Aさんは、「最初に気づくのは

顧客だと思う」と答えた。それに続く Th の質問に「相手は自分がうきうきしていることからわかると思われること」「そうすると相手から気軽に声を掛けてきてもらえること」「それによって穏やかに楽しく話ができると思われること」を次々と答えた。

P1-6: 例外探し

そこで Th は、目標に近い状況（例外）を明らかにするため最近、今おっしゃってくださったようなことに、近かったことって、ありますか？>とたずねた。すると A さんは「うーん。（沈黙）最近一番、むかついたことがあったので、・・・ないです」と答えた。

P1-7: コーピング 今までどうやってきたか

A さんのつらい状況が語られたので、Th はくちよつとした良いこともないような状況でどうやってがんばってらっしゃるんですか。何が支えになってるんでしょう？>とたずねると、A さんは「今愚痴を言い合ってる職場の人たちも多分同じ。気持ちを共有できる仲間がいることが、多分仕事を止めないでいる、理由のひとつだと思います」と答えた。

P1-8: リソースとしての仕事への熱意

さらに Th は A さんのリソース（問題を解決するために役立つこと ;Berg & Miller, 1992）を明らかにするため、仕事をしているときの充実感について尋ねた。すると A さんは生き生きと、「仕事には大変やりがいを感じていること、それは特に顧客に喜んでもらえたときに感じることを挙げた。

第一回面接休憩後の振り返り

休憩後 A さんは感想として、「話しているうち、意識していた以上に、自分が B さんをいやだと思っていたことがわかった」「その後くその状況の中でどうやって乗り切ってるんですか？>という質問に答える中で、職場の、思いを共有できる仲間が、やっぱり大事だということが再認識できてよかった」と答えた。次回までの課題として Th はく目標に少しでも近い状況を見つけたら教えて下さい>と提案し、A さんは了承した。

(2) 第二回面接

P2-1: 今の状況、よい変化について聞く

前回からの間に起こったよい変化を尋ねると A さんは、「今週は、たまたま B さんと 2 人きりになることが多くていやだったが、何故か B さんがちゃんと電話をとるようになっていたこと」を驚きとともに語った。その理由はわからないが、ともかくそうすると A さん自身もあまり気にならなくなってきた、ということだった。

P2-2: 変化の影響について詳しく訊く

Th も驚いて、大切な変化が起こった後、どのようにそれが波及していったかを明らかにするためくそれによって、A さんの方で以前と違ってきたことはありますか>と尋ねた。すると A さんは、「B さんと仕事のことでやり取りをする時、変に構えず他のスタッフと同じように話すことができたこと」を挙げた。さらに、「B さんに仕事のことで質問ができて、その時に自分自身が嫌がらずに話していることに衝撃を受けたこと」を語った。Th がその背景を尋ねると、「B さんを避けることが減ったことが相手にも伝わったのではないかと、そして、B さんも A さんに対して親しさを感じることに少しだが出てきたのでは」ということだった。そして A さんが、顧客とも和やかに会話できるようになったり、他の職場の仲間にもそれまであまりできなかった頼み事ができるようになったり、という、更なる変化が語られた。その上で A さんは、「その人が電話を取った、という事実気がついたのはよかったと思う。課題が出ていたので、意識していた」と語った。それに対して Th は、A さんが相手の方をよく見ている、細かい点に気づいていることが重要だとコンプリメント（ねぎらいと賞賛 ; Berg & Miller, 1992）を伝えた。

P2-3: スケーリング 変化の程度とその背景の価値観について

そこで Th はく相談をしてみようと思われた時点を、数字の 1、気にならないで職場にいける状態を数字の 10 とします。今、いくつぐらいですか？>とスケーリング（現在の状態を数字で評価してもらうこと ;Berg & Miller, 1992）の質問をした。すると A さんはしばらく考えて「6 くらい」と答えた。そこでくどうやって 6 まで上げたんですか？>と尋ねたところ、A さんは、「電話を取ってくれたことで、4 ぐらいになる。あとは、B さんとの関係がよくなったこと」を挙げた。そして、「単に今までは、なんで電話を取らないんだ？って事実にはか目を向けられなかったけれど、考えたら、私にとっては電話が、仕事に占める割合が、すごく大きいんだという

ことが、わかりました」と語った。

P24：スケーリングによる、少しの変化のイメージの具体化

続いて「少しだけよくなって、6が7になると、今とどう違うでしょう？」という質問に対してAさんは、「電話を取る時、相手が取るのを確認しないでふつうに取れること」「休憩時間におしゃべりしたり、言いにくいことが言いやすくなること」「職場の雰囲気少し和やかになること」と答えた。そして、「それをBさんはどう思うでしょう？」という質問に対しては、しばらく考えた後、「やっとな慣れてきた、と思うかもしれない」と答えた。

第二回面接休憩後の振り返り

改めて気づいたこととしてAさんは、「電話対応は、仕事の中でも大切にしていること。みんなが忙しくても電話しながら仕事しているのに、電話を取ろうとしないBさんのことが、本当に嫌だった」を挙げた。Thは、Aさんが小さなきっかけから相手への気持ちを切り替えて対応を変えた柔軟性をコメントし、前回と同じ課題を続けるよう提案した。

(3) 第三回面接

P3-1：忘れていたよい変化

Aさんは「今週はBさんと一緒にいる機会が無かったが、前回の面接の後で、以前あったよい変化を話すのを忘れていたことを思い出した」という。そのよい変化とは、BさんがAさんに仕事を頼み、Aさんもそれを受け入れていた、ということだという。

P3-2：変化の意味づけ

そこで「その時、どう思いました？」とたずねるとAさんは、「その時はなんとも思わなかったが、後になって、初めて仕事を頼まれたなあ、と思った。そんなやり取りさえ今までしていなかったと驚いた」と答えた。Thはその変化の背景について、「どうしてそういう風になってきたと思います？」とたずねた。すると、Aさんは、「前は私も相手を避けていたし、お互い接触することはなかったけれど、いったん接触し始めると、何かあると私の心も緩んでくるし、相手も頼みやすくなったのかな、と思った」と答えた。

P3-3：相手に対するネガティブな感情への対処

続いてThが「この変化をBさんはどう思っているでしょう？」と訊くと、Aさんは答えにくそうだった。そこでBさんがあまり感情を表現しせず実際どう思っているのかわかりにくい人に見え、感情を共有しにくいとAさんが感じていることがThにも理解された。

そこで相手とうまくやっていくため心がけてきた工夫を尋ねた。すると、「無理に会話を終わらせないこと」と答えたことから、相手を避けていた第一回と違い、関係を維持しようとする姿勢がうかがわれた。

また、Bさんの「あまり仕事の中ではほめられないこと」を一緒に行うことで、Aさんも少し得をしていたこともわかり、Thを驚かせた。それをAさんは、「相手のやり方に乗る」と表現していた。

P3-4：未来の変化に焦点づける

そこでThはさらに発展したイメージを引き出そうと、「これから出来そうなことって、ありますか？」とたずねた。すると、Aさんは、「共有することは出来ないと思っていたが、機会があったら、何も話さない前にあらかじめ、お互い引いた関係で一緒に仕事をする、のではなくて、少しは意見交換してみても面白いのかな」と答えた。そこでThが「それは以前とは、何が違ってきたからだと思います？」とたずねると、「話せば少しはわかってくれる人だと、私たちが思えるようになったからだと思います」ということだった。Aさんは「少し」を強調したので、急激な変化を望んでいないことが伺われた。

P3-5：未来の関係の変化が生活全体や職場の環境に及ぼす影響を訊く

そこでThは、未来の変化を膨らますのではなく、周りへの影響についてイメージを探ることにした。「そうすると、今とどんな風変わってくると思います？」とたずねると、Aさんは「電話の対応に疲れた感覚を共有できることで、電話へも、顧客へも落ち着いて対応できるので、仕事全体がうまく行くと思う」と、職場全体の変化のイメージを語った。

P3-6：<スケーリング>

Thは、この変化をAさんがどう評価しているかを知るため、スケーリングをしてもらった。「何かに引っかか

ることもあまりなく仕事ができている状態を、数字の10とします。で、そうすると今、いくつくらいでしょう？」と問うと、「6.5か7」ということだった。

P3-7：変化を維持するために必要なこと

さらにThが<この調子が続いていくためには、どんなことが必要だと思いますか？>とたずねると、少しAさんは躊躇した。「数字が8になるような何かが起こるとか。私が気にしなくてもいられるようになるとか。何かが必要だと思うけど」と沈黙した。

その様子を見てThは「何かが必要」という前提がAさんの戸惑いにつながっていると判断し、その前提を取り下げた。<何かが必要な気がする。必要じゃないかもしれない？どうなのでしょうね>と投げかけるとAさんは即座に、「必要じゃないかもしれないっていう可能性も、あると思います。私割りと些細なことでも、幸せになれたりするので。Bさんとの関係に何かが起こらなくても、自分の気持ちが安定していれば、そのプロセスが進むって言うことはあるのかな、と思うんです」と迷いなく答えた。

P3-8：コンプリメント

ThはAさんの内省力に驚きつつ、<そんな風に、気持ちをいい方に向けていけるのは、うらやましい、一種の才能かな、っていう風に思いましたし、周りの嫌なことも、ご自分の気持ちの中でそうやっていこうという姿勢が、すごいと思いました>と伝えた。

第三回面接休憩後の振り返り

「相手の人との関係も含めて、自分の気持ちが物事のとらえ方に大きく影響していることがわかった。だから、セルフケアをして、自分を落ち着かせたり、気持ちを保っておくことが大切だと思った」と、語った。

3-3. 事後PAC分析

<Bさんについて、周りの状況やその時のAさんの気持ちや行動も含めて、連想されることを書いてください>という教示に対して、Aさんは、『普通』『平静』『少し、いや』『楽しい』『やっつけいける』という5項目を生成した。次にこれをクラスター分析し、Aさんとクラスターの分割について話し合い、3つに分けることにした。結果を図2に示す。

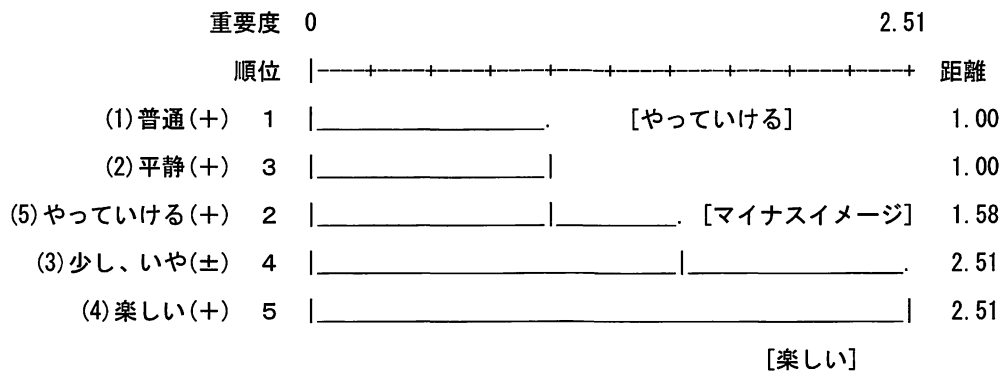


図2 Bさんについての事後PAC分析の樹形図

(1) クラスターの命名と関係

第一クラスターは『普通』『平静』『やっつけいける』という3項目からなり、[やっつけいける]と命名された。Aさんはこれについて「特に意識せずとも、普通の心の状態、特別なことがない、普通で平静だからやっつけいけると思う、という意味です」と説明した。

第二クラスターは『少し、いや』の1項目のみで構成され、[マイナスイメージ]と命名された。これについてAさんは「自分の気持ちの中にそれがまったくないわけではないので、独立して少し他と違う意味合いです」と説明した。

第三のクラスターは、『楽しい』の1項目のみで構成され、[楽しい]と命名された。これについてAさんは「いつもではないけれど、そういう瞬間もあるので」と説明した。

第一・第二クラスターの関係については、「少し、いや、という2番目のクラスターの気持ちがあつての、最初のクラスターのように普通にやっていけるだろうという、つながりです。嫌がなければ、それはそれでいいと思うけれど、その嫌と言う気持ちを、別に無理に否定することはないと思うので、そういう気持ちがある自分と自覚した上で、普通に平静にやっていければいいなあ、という感じです」ということだった。

第二・第三クラスターの関係については、「少し嫌な部分もあるけれども、楽しいときもあるんじゃないか。という関係です。『少し、いや』はずっとある気持ちで、ところどころに楽しいという気持ちがある、という感じです」と答えた。

3つのクラスター全体の関係について、「一番基本が第一クラスターで、そこに第二クラスターの『少し、いや』な気持ちも、一応は、そんなに意識はしていないけれどもあつて、でも時々第三クラスターの『楽しい』ときもある、という関係」とまとめてくれた。

(2) 各項目のプラスマイナスイメージ

次に、それぞれの項目のイメージとその理由をたずねた。イメージの符号については図2に示した。Aさんは「『普通』は、+。今は、嫌な感じがなくなって普通の気持ちでいられるので、よかったと思っています。『平静』や『楽しい』も+で、理由はほとんど同じです」「『やっていける』は、+ですね。最初は、一緒に仕事するのはとてつもなく嫌でしたけれど、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」と説明した。

『少し、いや』については、「±という感じ。いやだけだとマイナスだけれど、それを自覚しておくことが、自分のプラスになると思うので」という説明だったので、それについてさらに説明を求めると、「自分の気持ちをごまかしておく、不満がたまって最後に爆発して、心底から嫌になると思うから、自覚しておくのがプラスだと思います」と答えた。

(3) 2回のPAC分析を比べての感想

最後に感想を聞くと、Aさんは「カウンセリングは心の中のことだけを扱うのかと思っていたけれど、外的な要素も影響するんだな、と思いました。Bさんが、なぜか電話を取るようになると、自分の気持ちが大きく変わるものだなあと思って。気持ちが変わると態度も変わるし、そうすると向こうも変わってくるような感じがあるし、なんか相互作用っていうのも確かにあるんだなあ、と思いました」と述べていた。

4. 考察

試行カウンセリング終了時、Aさんは相手の言動が気にならなくなり、スケーリングも7になっている。よってAさんが取り上げた事柄はほぼ解決し、日常生活に支障が出ない状態になったといえる。このときに起こった世界観の変化について以下に検討する。

4-1. PAC分析による考察

事前PAC分析では、樹形図は「イライラ」と「不快」の2つのクラスターより構成された。クラスター1は「イライラ」「電話を取って欲しい」「仕事をやって欲しい」の3項目によって構成され、Bさんの行動にいらいらしているAさんの様子が現れている。クラスター2は「上司にへつらうな」「不快」の2項目から構成され、上司にへつらう相手の様子をAさんが不快に感じていたことが示されている。よって試行カウンセリング前にはAさんは、Bさんのネガティブな側面を「行動」と「人間性」という2側面から見ており、それぞれの側面に対して微妙に異なる感情を感じ、そこにとらわれていたことがわかる。

Aさんが事態を好ましく見ていないことが、各項目のプラスマイナスイメージにおいて+の項目は皆無であること、また「電話を取って欲しい」「不快」が-であることから、わかる。その一方で、「相手の望ましくない点を見て、自分はきちんとやろうと思った」という理由から「イライラ」「仕事をやって欲しい」「上司にへつらうな」は±としている点に、よくない状況をも多面的にとらえ、学ぼうとするAさんの姿勢が現れている。

事後PAC分析では、「やっていける」「マイナスイメージ」「楽しい」の3つのクラスターが析出された。クラスター1は、「普通」「平静」「やっていける」の3項目からなり、特に意識しなくてもやっていけると感じている心の状態を表している。クラスター2は、「少し、いや」の1項目のみからなり、嫌なことが全く無くなって

はないことが現れている。クラスター3は、『楽しい』の1項目のみからなり、時々ある気持ちだという。

事態が好転したことが、各項目のプラスマイナスイメージにおいて-の項目は無いことから伺える。そして、『少し、いや』についても、「普通に考えればマイナスだけれど、自分の気持ちを自覚しておくことで、最悪の結果を避けることができる」と考えているところに、やはりAさんの、物事を多面的にとらえて活かして行く姿勢が読み取れる。そしてこの姿勢を忘れず、「普通にやっつけられる」と感じている状態を基本として時々「楽しい」気持ちも感じられる、そんな毎日を過ごしていることが、3つのクラスターの関係からわかる。

以上をまとめるとAさんは、事前PAC分析の時点ではBさんの行動が目について、それに対するネガティブな感情にとらわれていた。しかし事後PAC分析では、相手の行動にほとんどとられなくなり、自分の気持ちの動きに意識を向けている、落ち着いた状態を示している。そして、よくなった面だけではなくネガティブな面も自覚しながら、自分の気持ちを調整することに意欲を見せていることがわかる。

4-2. 相互作用についての考察

このような態度の変容にいたる相互作用の変化について、以下に面接のプロセスを中心に考察する。AさんはPAC分析後の感想で、相互作用について自ら言及していることから、この変化はAさんにも意識されていたことがわかる。

(1) 個人内相互作用とその変化～価値観を中心として

AさんはP2-1で、自分の気持ちが大きくかわったきっかけとして、「相手が電話を取ったこと」を挙げ、それによって気持ちがほぐれてきたことをP2-2で語っている。さらにそこからAさんは「電話を取ることへのこだわり」に気づく(P2-3)。それはAさんが、電話対応を顧客サービスの鍵と認識し、かなりのエネルギーを割いていることによるものであり、仕事にやりがいを感じているAさんが大切にしていることだった。Bさんの行動は、Aさんの大切な価値を否定する行為であり、Aさんが怒りを感じたとしても不思議はない。

第二回面接の休憩後の振り返りでAさんは、「電話が大切」という価値観を改めて明確化し、その重要性と意味を再認識することで、それにまつわる相手への嫌悪感についても見直す機会を得たものと思われる。そしてそれは、電話以外の場面への認識にも波及して行った。つまり、「価値観」と「感情」との間の個人内相互作用が変化したといえる。

(2) 個人間相互作用への波及

それとともにAさんとBさんとの間の相互作用もまた、変化している。Aさん自身もP2-2や事後PAC分析後の感想で語っているように、気持ちが変わることで態度が変わり、相手を頑なに避けていた状態から、仕事の中で質問をするようになった。それを認識したであろうBさんの態度も変化し、Aさんに仕事を頼んだことがP3-2で語られている。Bさんの態度の変化はさらに、AさんのBさんに対する「話せば少しはわかってくれる」という認識の変化につながっている(P3-4)。そしてそこから、将来において「共有できないと最初から引いてしまうのではなく少しは意見交換してもよいかもしいかな(P3-4)」という予想をしている。関係を継続するために現在は無理に会話を終わらせないようにしたり、時にはあまりほめられないことを一緒にしたり(P3-3)と工夫している。そしてこの先も状態を維持するために、自分の気持ちの安定を大切に(P3-7)、第三回の休憩後の振り返りにおいては、セルフケアを心がけようと考えていることを語っている。

以上よりAさんの個人内相互作用の変化が、相手との個人間相互作用に影響を与え、そこから2つの相互作用は互いに影響しあいながら変化していることがわかる。そしてこのプロセスを通じてAさんは、セルフケアという個人内相互作用によって主体的に個人間相互作用に働きかけていこうという姿勢を見せている。

5. まとめと今後の課題

以上をまとめると、Aさんは最初、Bさんの言動が気になって、イライラしたり不快に感じていたことが事前PAC分析に現れていた。自分でも「気にしなければいい」と思いながら、気になってしまう状態だった。その後、3回の面接を通じて、Aさんの価値観を中心とした感情や認知との個人内相互作用や、Bさんとの個人間相互作用が変化を見せている。これら個人内・個人間相互作用は互いに響きあって更なる変化を生成していく。そして

Aさんが、主体的に個人内相互作用に関わることを通じて、個人間相互作用にも影響を与えようとする姿勢が見られた。このことは事後 PAC 分析における、自分の感情を多面的にとらえて調整しようとする姿勢や、自分の感情に目を向けて相手の行動に巻き込まれなくなり落ち着いている様子によって裏付けられている。

よって本研究では、心理療法による影響として、当該の問題が消失したこと、Aさんの世界観における個人内・個人間相互作用が変化したこと、相互作用への主体的な関与という態度が新たに形成され、職場での生活にも改善が見られたことが示された。

なおこのプロセスは、Aさんの「物事を多面的に見て学んでいく」柔軟さと主体的な姿勢に支えられた部分が大きく、見方を変えれば、Aさんの主体性が問題の解決にうまく役立てられるよう、支援するプロセスであったといえよう。

最後に、質的研究としての本研究の意義について述べる。まず PAC 分析により、実験協力者の世界観の変化を、その人の視点に即して描くことが出来た。上述した A さんの関心の方向や感情との結びつきの変化などは、尺度によってはとらえきれないプロセスである。そしてこれは最初の訴えが「気にならなければいい」であったことから、問題の中核となる変化であり、生の感覚としての「困った感じ」が解消されていく様子をとらえられていることがわかる。これは、評価査定機能(井上,1997)を持つ PAC 分析を事前事後で行い、質的な比較検討を行うことにより可能となった。

以上の検討は Hill (2006) のいう質的エビデンス研究の有用性、「個人の視点から感じ取られた経験の詳細な理解」「予想にとらわれない結果」「複雑な現象の検証」に該当する。しかし Hill (2006) も指摘するように、質的研究には「実験者と協力者双方のバイアス」「結果の一般化の難しさ」などの課題点も存在する。今後は、さらなるデータの蓄積と解析と、実際の臨床場面におけるデータの解析が望まれよう。

附記

本論文は、日本心理臨床学会第 26 回大会にてポスター発表したものに加筆修正したものです。実験にご協力いただいた A さんに、心より感謝いたします。

{引用文献}

- Berg, I. K. & Miller, S. D. 1992 *Working With the Problem Drinker ; A Solution-Focused Approach*. New York: Norton. (齊藤学監訳 (1995) 飲酒問題とその解決. ソリューション・フォーカスト・アプローチ. 金剛出版)
- Froyd, J., & Lambert, M. J. 1989 A 5-year survey of outcome measure in psychotherapy research. Paper presented at the Western Psychological Association Conference, Reno, NE.
- 東 豊 1993 セラピスト入門. 日本評論社.
- Hill, C. E. 2006 Qualitative research. In J. C. Norcross, L. E. Beutler, & R. F. Levant (Eds.), *Evidence-Based Practices in Mental Health: Debate and Dialogue on the Fundamental Questions*, 74-80. Washington: APA.
- Howard, K., Moras, K., Brill, P. L., Martinovich, Z., & Lutz, W. 1996 Evaluation of psychotherapy: efficacy, effectiveness, and patient progress. *American Psychologist*, 51, 1059-1064.
- 井上孝代 1998 カウンセリングにおける PAC (個人別態度構造) 分析の効果. *心理学研究*, 69, 295-303.
- 亀山佳明 1988 自己変容のコミュニケーション—G. ベイトソン・ノート—「一般教育研究」香川大学教育学部, 33, 237-257.
- 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., 143-189)*. New York: Wiley.
- Lambert, M. J., & Okiishi, J. C. 1997 The effects of the individual psychotherapist and implications for future research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4, 66-75
- Lutz, W., Leon, S. C., Martinovich, Z., Lyons, J. S., & Stiles, W., B. 2007 Therapist effects in outpatient psychotherapy: A three-Level-growth curve approach. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 32-39.
- 宮田敬一 2002 日常生活の智慧としてのディストラクション. プリーフサイコセラピー研究, 11, 13-19.

- 宮田敬一 2003 虐待問題へのブリーフセラピーへの適用. 宮田敬一 (編) 児童虐待へのブリーフセラピー, 9-22. 金剛出版.
- 内藤哲雄 2002 PAC分析実施法 [改訂版]. ナカニシヤ出版.
- Ogles, B. M., Lambert, M. J., & Maters, K. S. 1996 *Assessing Outcome in Clinical Practice*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Okiishi, J. C., Lambert, M. J., Eggett, D., Nielsen, L., & Dayton, D. D. 2006 An analysis of therapist effects: toward providing feedback to individual therapists on their clients' psychotherapy outcome. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1157-1172.
- 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)

(2008年1月11日受理)