

インターネットによるカウンセリング, 援助活動(12): 問題解決と自己コントロール

林 潔

序

すべての人にカウンセリングをという標語がある。今日のカウンセリング・プログラムはあらゆる人々の数多くの要求に対してサービスする必要があると考えられる。このような計画は不適応なもの、正常なもの、優秀なものに対してなさるべきであり、そこには心理療法、技能矯正、進路指導、職業選択、学習習慣、態度変容などのあらゆる種類の援助が行われなければならない(中村, 1968)。カウンセリングは、意志決定の能力を最大限にすることである。これに対して、心理療法は社会的な病理へのかかわりである(Hansen, 1969)。

近藤(1975)は、大学と学生相談活動で次のように述べている。

この相談所に勤めてから(略)「おやっ? みんなこんなところで迷っているのかな。みんなこんな壁にぶつかっているのかな」という、ひとつのイメージがまとまりかけていた。(略)「自分はいったい何をしたいのか?」と自問した時に、「どうもこんな方向ではないか」という手がかりを与えたり、「こんな方向ではないか」と確かな手応えをもって何かを跳ね返してくるような内的な基盤、言葉を換えれば、自分自身の中にある観念よりは“肉”を連想させる、動めく生きた基盤、いわば内的な磁針のようなものから、我々の多くが、遠く離れている、ということなのだろう。

心の健康とは単に抑うつや不安などの症状がないとか、精神疾患にかかっていないなどの「状態」ではなく、個人が自らの可能性を開き、自分を取り巻く社会と豊かな関係を築く「プロセス」であることになる。また心の資本は、心の健康のある

側面を「状態」でなくその個人に蓄積された資源または「資本」としてとらえようとする考え方である(川上・小林, 2015)。また、Recoveryの近年の考え方では、病気や健康状態の如何にかかわらず、希望を抱き、自分の能力を発揮して、自ら選択できるという主観的な構えや、指向性を意味する(野中, 2005)。リカバリーにおけるカウンセリングの役割は、1. personalityへのかかわり、2. skillとのかかわり、3. 具体的指導、4. 予防的かかわりである(高橋, 他, 2012)。そして、これからのメンタルヘルス対策として、弱みを支えて強みをのぼす活動が求められる(島津, 2017)。

メールコミュニケーションの特徴は、流動的パーソナリティ、共感の対象の拡大と拡散、即時的、充足的、感覚思考の優位化傾向大、水平的思考、疑似体験による錯覚、他者依存傾向の増大である(渋谷, 2017)。新しいことに比較的寛大な米国においてもメールカウンセリングは2000年前後あたりは黎明期であったと考えられよう(中村, 2017)。

わが国では、例えば東京学芸大学では、1997年より電子メールによる教師対象の相談が行われている(小林, 2005)。今日では多方面にわたって、メールによる援助活動が行われている(注1)。テレメンタリングナースがメンターとして、親身に相談にのる。テレナースは情報通信機器を活用して患者の心身のデータをモニタリングし、対象者とのコミュニケーションを図りながら、対象者のセルフケアを促進するよう働き掛ける(加盟, 2013)。すなわち、クライアントの内省力の程度により、アプローチが違ってくる(福島, 2012)。

対面条件とEメール条件に関しては、Eメール

で書くよりも対面で話す方が開示しやすく、心が落ち着きやすいという結果になった。その理由として、緊張や話しやすさについてはEメール条件に比べ対面条件の方がリアルタイムで相手の表情を見ながら会話ができるということが考えられる(岡本・松田, 2008)。電子メールの利点は、ある程度の知的、言語的能力があれば、内省を中心とした洞察がえられるということなのである(妙木, 2005)。相談したいと思ってもできない人に対してメール相談を導入することは意味がある(里見・下司, 2004)。来談できない間はメール、可能になってから面談(竹山, 2016)という方法もある。インターネットの場合、距離を置いたコミュニケーションが強調されるといえる。そして、メールカウンセリングにおいても適度な敬語、適度なボライトネスを用いることが有効であることが示唆された(須藤・宮崎, 2017)。インターネットによるカウンセリングの発展の方向として、1. セルフコントロール理論に基づく自己洞察・自己決定の援助システムの構築, 2. 時空を超えた自助グループ活動の基盤としてのコミュニケーションシステムの開発が予想されていた(上坂・小沢, 1998)。

外的環境の条件は、認知的過程により解釈されるというモデルはセルフマネジメントの支配的なモデルとなっている(Thoresen & Cates, 1980)。人間の問題解決についての多くの研究でGestaltのアプローチは問題解決についての洞察を強調している。問題解決の試みは、その人の能力に合い、目標に対して動的に概念化されたものでなくてはならない(Platt & Spivack, 1983)。

本報告では、問題解決と自己コントロールをテーマとした。Coping skillは、1. 知覚的スキル(問題の状況を明確に見る。チャレンジできるか、危険か、解決できるか)、2. 認知的変化スキル(思考の再構成、他の自滅的思考)、3. サポート・ネットワークのスキル(査定する、力付ける、外的なサポート資源の発見)、4. ストレスマネジメントとウェルネスのスキル(環境調整やセルフ

マネジメントによる緊張緩和)、5. 問題解決スキル(問題に対応するためのモデルにより問題解決を高める)、6. 気持の記述と変化(怒り、恐れ、罪悪感、愛、抑うつ、喜びの正確な懸念と表現)から成る(Brammer, 1988)。

本報告は、認知・情動コーピング技能プログラム(Combined Cognitive-Affective Coping Skills Program)である。これは、認知とリラクゼーションコーピング技能を統合する(Deffenbacher & Suinn, 1982)。問題の場面へのかかわりは、1. このことのあなたの生活や気持ちへの影響、2. 助けになるストラテジー、3. ストラテジーを実行する計画、4. どうすればこの計画が実行できるか(Craighead et al., 1976)を見出すことである。また、意志決定への援助の段階は、1) 関連するパワーの形成、2) 関連するパワーを活用する、3) 関連するパワーについての再訓練と内在化である(Janis, 1982)。そして、セルフコントロールのプログラムはその人の生活様式に適合したものである必要がある。(Kanfer & Karoly, 1982)。本報告はこれらのモデルを参考として構成した、心理教育(pschoeducation)へのインターネットの応用の事例である(注2)。そして「サポートとは自分のおかれたストレス状況への対処方略である」と考えるなら、他の社会的行動に比べ、受け手がより能動的にサポートを求めるといふ"seeking"の側面も同様に重要である(川原, 1994)。心理教育はこの側面を援助する役割も果たすものである。

プログラム

手続きは第11報告(注3)と同様である。以下の内容を参加者(非臨床群)に逐次添付ファイルで送信する。参加者からの反応は省略した(2017年1月—12月)。

【第1回】はじめに

いいこと、いやなこと。

問題や課題、いろいろなことが起こりますね。

でも、面倒なことが起こったら、まずやらない

といけないのは、状態をこれ以上悪くしないこと。厳しいのがもっと悪くなったら、もっとやっかいです。

そして、さあどうする。問題を大きくしないで、具体的に考える。

いやなことだけでなく、前向きの課題についても同じでしょう。

問題解決。そして自己コントロールです。

イライラすることはありませんか。そうしたら、ちょっとチェックしてみませんか。

例えば、1)イライラする状況と情動に向き合う、2) 身体を感じと気持を表現する、3) 身体をくつろがせ落ち着く、4)自分の考えと行動をふり返る、5) 行動リハーサル(宮崎, 2016)。(行動リハーサルは行動の予行演習です)

問題解決の行動には、情緒的反応のチェックとコントロール、熟慮・検討する、見通しを立てるという基本的な条件があります。問題解決のモデルです(林, 1985)。

1. 問題が何かを知る, 2. 問題を明確にし, 言語化する, 3. 問題についての自分の感情を確認する, 4. 問題についての事実を検討する, 5. 問題に関連した必要な情報の獲得, 6. 選択可能な方法の検討, 7. それぞれの選択の結果についての検討, 8. 最善の選択と行動

【第2回】 1. 問題が何かを知る

心は天気のようなもの。「天気」をつくり出せる人がいないように、思考が心の中で暴れ回るのをコントロールできる人もいません。それでも、それに対してどのように反応するのかということは、ある程度コントロールすることができる、ということなのです。そして、何か行動するとき、何をするかと同じくらい、どんな気持でそれをするかが、しばしば重要である(ウイリアムズ, 他佐渡・大野監訳, 2016)。

いろいろな思いが浮かびます。でも全てが、自分の本当の思いかどうかは分かりません。そして自分の状態によって、問題の受け止め方が違ってきます。

ストレス克服の三原則:1) 自分がいまストレスを感じているものは何かということをはっきりさせること、物理的なものか社会的なものか、一過性のものか長く続くものか。2) 現在のストレスをどのようにみているかを明らかにすることである。3) 第三は、実際に自分自身の中で起きている生理的、心理的な変調に目を向けることである(中西・古市・三川, 1993)。ストレスはストレスになっている出来事です。

何が問題なのか。課題なのか。自分の受け止め方に問題はないのか。

ちょっとふりかえてみませんか。1. よく、考えてみる, 2. 気持を見つめてみる
メモ的にいかがですか。

気になっていることはありませんか。
もしあったら、書いてみましょう。

- 1.
- 2.
- 3.

夜、お休みの前にもう一度見直してみませんか。

これから、問題解決とセルフコントロールが、まざって入っていきます。

<コラム>「大丈夫?」ってきかれて「大丈夫」って答えるのは、「ほんとは大丈夫じゃない」ってことかもね。ある居酒屋の店主(折々のことば 朝日新聞, 2016. 11. 22)

【第3回】 2. 問題を明確にし、言語化する メモ的にどうぞ。

どういうことが問題や課題になっていますか。
しなければならないことを、書いてみましょう。

1. する必要がある事柄を、箇条書きにして書いてみましょう。
2. もう一度見て、重要なものに○をつけましょう。
3. 急ぐものに、○をつけましょう。
4. とりあえず、◎のついたものから始めま

しょう。

もし自分の考えていることに疑問を感じたら、1) 気持を見つめてみましょう：どういう気持になっていますか、2) その気持が起こった場面について書いてみましょう、3) 疑問に感じた考えが起こった時の思考過程を見つめましょう、4) いやな思考と違う見方をしてみましょう (Copeland, 1992)。

<コラム> 「怒っている人」や「うるさくアドバイスしてくる人」「やたらに注意してくる人」を「要するに困っている人」なんだとみることで、世界はずいぶん違って見えてきます。決めつけてくる人は、余裕がない相手 (水島, 2014)。

【第4回】 3. 問題についての自分の感情を確認する

問題や課題と向き合う、気持を見つめてみましょう (注4)。

どんな感情でも、キチンとした役割があるので、体の問題のことを考えてみて下さい。イヤな感情は体の痛みと同じです (水島, 2014)。

自分に注意を向けましょう

- 1) 経験していることに注意を向けましょう。とらわれることなく経験に注意を向けましょう。反応したりせずただ経験していきましょう。
- 2) 柔軟な心で、心に浮かんでくる感情や思考を経験し、そのまま流すようにしましょう。
- 3) 何に注意を向けているのか調べてみましょう。自分の見方にこだわらず、何も排除しないで、何事にも執着しないで。
- 4) 宮殿の門番のようにしてみましょう。あなたの心の門に外からやって来る、いろいろな考え、感情、行動に用心しましょう。
- 5) 自分自身の内面に注意を向けて、空の雲のように来て、去って行くあなたの思考を観察しましょう。海の波のように寄せて返すいろいろな感情に注意を向けましょう。あ

なたが行っていることに、正確に注意を向けましょう。

- 6) あなたの感覚に起こっていること、目、耳、鼻、皮膚、舌の感覚に起こっていることに注意しましょう。
- 7) 他の行動や、表現していることにも注意を向けましょう (Linehan, 1993)。

<コラム> 安心をつくり出すのは、相手と対面し、見つめ合いながら、状況を判断する「共感力」です。(略) 人々が信頼をつむぎ、安心を得るために必要なのはただ一つ。ともに時間を過ごすことです。その時間は「目的的」ではありません。

(山際寿一 極大化した不安 共に過ごす時間を 朝日新聞, 2017. 1. 1)

【第5回】 4. 問題についての事実を検討する

問題や課題についての事実関係の検討です。ゆっくりして、時間をとって考えましょう。

よかったら書き出してみましょう。その事柄についての事実は何か。その事実がどうして分かったか。事実と判断との区別は。そのことを考えると、どんな気持ちになりますか。

<コラム> 水族館は生き物を展示する施設。でも生きていくということは当たり前のことじゃない／会えなかったもう一羽 すみだ水族館のペンギンの卵かえらず (朝日新聞, 2014. 6. 17)

【第6回】 ストレスを感じたら

ストレスを感じたら次の呼吸空間法を行って、自分に問いかけてみてください。

- ・いま自分に必要なことは何か。
- ・どうすれば、今自分を大事にしてあげられるだろうか。

適切に行動するための三つの選択肢があります。

1) 自分が楽しいと思うことをする。2) 満足感や達成感を得られることをする。3) マインドフルの行動する (今の自分のすべての感覚に注意を向けます。具体的には例えば次の3分間呼吸空間法です)。

3分間呼吸空間法 呼吸空間法は、座った状態でも立った状態でも行えます。どちらの状態で行う場合でも、背筋を伸ばし、しっかりとした姿勢をとるようにします。

座っている場合は、両足を床の上をしっかり置き、手は楽に身体の横に自然に垂らしておくか、膝や太ももの上に置いておきます。必要があれば、眼を閉じて構いません。

ステップ1 気づく 今、心はどのような状態でしょうか。

心の状態を天気で表すとすると、どのような天気になるでしょうか。

今どのような考えが頭に浮かんでいるでしょうか。

気分はどうでしょうか。身体にはどのような感覚があるでしょうか。

何かを変えようとするのではなく、今ここにあるものをただ受け入れます。

ステップ2 注意を集める 注意を呼吸に向け、おなかの呼吸の感覚を観察します。

息を吸って胸やおなか膨らみ、息を吐いて胸やおなかへこむ。一回一回の呼吸に伴って生じる身体の感覚の変化を感じます。

もし途中で心がさまよったことに気づいたら、心がどこに行ったのかを、ただ認識し、そして静かに注意を呼吸へと戻します。

ステップ3 あたかも全身で呼吸するかのように、意識の中心を呼吸から身体全体へと広がっていきます。姿勢、表情、皮膚表面の感覚、身体の中から生じる感覚を意識します。意識をはっきりさせたまま、身体のあらゆる感覚があるがままの状態にさせておきます。

身体へともどってきます。今この瞬間へと戻ってきます。

(ウイリアムズ、他 佐渡充洋、他監訳 2016 自分でできるマインドフルネス：創元社)

【第7回】 歩く瞑想

3分間呼吸空間法が長いようでしたら、簡単なのはいかがでしょうか。

「歩く瞑想」です(注5)。でも、場所は注意しましょう。

人通りが多かったり、車や自転車が来る所はNGです。

立ち上がって、身体全体をリラックスしましょう。

呼吸に注意を向けて、何回か深呼吸をします。それから歩き出しましょう。自分の動作を含めて、全ての事柄に気づくようにしましょう。

呼吸のリズムを、ゆっくり歩く速さに合わせましょう。歩いている時の感覚全てに注意を向けましょう。歩くときの筋肉の緊張やリラックスの感じに注意を向けましょう。

歩いている時あなたの身体の部分がどのように感じていますか。

身体の感覚を感じて、歩いている時のいろいろな感覚に注意を向けましょう。

いろいろな音や、においにも注意を向けましょう。いろいろな考えには注意を向けず、そのかわり歩いている時の感覚だけに注意を向けましょう (Copeland, 1992)。

【第8回】 5. 問題に関連した必要な情報の獲得

1) 他の方のコメントは、事実関係と判断の部分と分けて聞きましょう。

判断には、話し手の価値観や考え方が入ります。それに全て同意できれば別ですが、自分には自分の考え方もあります。

2) インターネットの情報は、問い合わせ先に直接コンタクトする方がよいです。

3) 論文や報告を調べるのは、国立情報学研究所のCiNiiが便利です。

4) 本、雑誌を調べたい時は、国会図書館の蔵書を調べるのが便利です。なお新刊書の場合は半年くらい遅れますが。

yahooかgoogleで国会図書館を入れる→国会図書館リサーチ→キーワードあるいは人名、書名を入れる→本、記事、論文をクリックする→検索を押す→出てくる。

5) 相談先について：都道府県庁あるいは市区

町役所相談室あての問い合わせが便利です。

- 6) 仕事関係の場合は、職場、職業集団に公式、非公式のコンサルテーションのシステムがあれば連絡をとります。

【第9回】 6. 選択可能な方法の検討 7. それぞれの選択の結果についての検討

KJ法（川喜田、1967、1970）を簡略化してみました。

- 1) 問題や課題について気がついたことをその場でメモする。この場合、アイデアが具体的か、実現可能かは一切考えない。思いついたことをメモする。従って、メモ用紙になるものと書くものはいつも身近に置く方がよいです。
- 2) 結論を出す段階になったら、メモを並べて、くり返し眺める。今度は現実的な可能性も合わせて考えましょう。場合によっては、一つ一つのアイデアを書いたカードを自分の前に貼り、それを眺めながら考えます。

それぞれのアイデアを採った場合、次のように考えてみましょう。

- 1) プラスの面、マイナスの面 2) 今後、先行きは？ 来年、3年後、10年後、もっと先は？ どれが妥当なのか。3) 順位をつける。

よいアイデアは緊張—リラクスの移行過程に出てくることが知られています。またアイデアを出す段階で現実性を考えると、新しいアイデアは出にくくなります。従ってアイデアを出す段階では現実的な可能性は考えません。新しいアイデアは、現実の枠を外れるでしょうから。

参考 川喜田二郎 1967 発想法／1970 続・発想法 中央公論社

<コラム>だって、できないことはない。／わたしだって、できないことはない。

あなただって、できないことはない。／だって、にんげんなのだから。

あなたひとりで、できなくても、／わたしひとりで、できなくても、

あなたとわたしとならば、／できるはずだし、できてしまう。

けれど、だれもが、する気でないと、／できることでも、できなくなる。

ひとにたよらず、自分から、／できることをすべきである。

（松村康平 1963 自分が挫けない法 青春出版社（児童学））

【第10回】 8. 最善の選択と行動

1. 選択 いちばんよいと思ったことをやってみましょう。もしそれでうまく行かなければ二番目です。でも対人関係の場合、いろいろ抵抗があつたりします。

そこで、アサーションはいかがですか。

2. アサーションの基本的な考え方 アサーションは服従、ごまかしや怒りと違って、対人関係をよりうまく行くようにするものです。

誰もが、自分の考えや気持、信念を率直に表現できるように行動できるのです。

アサーションの6つのタイプ

- 1) 基本的アサーション あなた自身を前面に出して、自分の考えや感情、意見を述べる。合理的な要求をし、受け入れられないことは拒否する。
- 2) 共感的アサーション 相手の判断や意見を尊重し、同意できないことを伝える。
- 3) 段階的アサーション 自分が脅かされているが、相手を打ちのめしたくない時に用いる。最小段階から、段階的に用いる。
- 4) 対立的アサーション 否定して理由を述べる。決して相手自身や、相手の行動をおとしめる言葉は使わない。
- 5) 「私は」を使うアサーション 相手の行動に不快を感じたら、あなたの希望を言いましょう。「あなたが〇〇したら、私は〇〇という影響をうけて、〇〇という気持になった。そうでなくて、〇〇してくれたらいいのに」
- 6) 説得的アサーション 権威あることをバツ

クに、あなたの意見を述べる。タイミングが大事。効果的な共感的アサーションを用いた後に穏やかに意見を述べる。

(MontgomeryとEvans *You & stress*より)

【第11回】 <コラム>ビジネスのコミュニケーション

仕事は時間の節約も大事です。その場合には、次の順で(日本経済新聞, 2016. 7. 11)。

Theme: テーマ Number: 要点の数 Point: 要点と結論 Reason: 理由 Example: 具体例 Point: 要点と結論

(企画提案等したいなら困りごと察して 数字で説得力 何が実現可能か明確に)

【第12回】アサーションの段階的取り組み

(MontgomeryとEvans *You & stress*)

1. 相手の話を聴く 「おっしゃっていることを、(私が)間違っていて理解しているようなことはないですか? もしそういうことがあったら、「それは、こういうことです」と言って下さい。相手の人が言語化しないことにも注意しましょう。声の様子から、感情をとらえましょう。表情や身体の様子から、相手がオープンに表現していないことを把握しましょう。
2. 状況について考える 自分に、別に急ぐ必要はないのだと言いつけましょう。

次の3つについて考えましょう。1) 自分が今、この場で本当に危機にさらされているのだろうか。2) ここで自分を出して行くことが本当に必要だろうか。3) その場面が、それほど重要でなければ、むしろリラックスの方法を用いる方がよさそうです。自分のエネルギーをムダにしないようにしましょう。

3. 状況についての自分の判断について考える もし、自分自身がおびやかされていると感じたら、どうして自分がおびやかされているのか考えてみましょう。6種類のアサーションを思い浮かべて、どれを第一に採る

か考えましょう。

選択した方法を、その場面でどのように活用するのか考えましょう。自分が言えることを描いてみましょう。相手がどのように反応するか、それに対して自分がどう対応するのか考えましょう。そしてその結果について考えましょう。

自分がアサーティブになったと考えましょう。そして、相手の行動がどう変わるのか。

4. あなたをアサーティブに よく準備して、よく考えましょう。相手が予期しない反応をしたり、自分が次に言うことを忘れた時は、リラックスして、少し時間をとりましょう。
5. 役に立つセルフトークの活用 もし相手が混乱したり、怒ったら、自分に言い聞かせましょう。「気を静めて」「動揺したらダメだ」「言いたいことから脱線しないように」
6. ふりかえり うまくいった時は、自分をあげてあげましょう。成功とはアサーティブであったということで、相手の行動を変えるのではないことに注意しましょう。あなただけで何とかなるものではないでしょう。もし成功しなかったら、今は上手くいかなかったけれども、自分は何とかがしていける。次はどのようにしようか考えてみましょう。

【第13回】働きかけの前に

1. 相手の話を聴く。表情や身体から言葉にしていけないものをつかむ。
2. 状況について考える。危機的なものか。
3. 状況についての自分の判断を確認する。
4. アサーションのやり方をよく準備する。予期しない反応がでてきたらリラックスするか、少し時間をとる。
5. 役に立つセルフトークを自分に言い聞かせる。「怒ったらだめだ」などのように。
6. 振り返りをする。

(MontgomeryとEvans *You & stress*)

<コラム> 効果がすぐある! : 「即席の安心」への期待 私は、「即席の安心」を期待してい

る人を責めるつもりはありません。もし、すぐにあなたの気持ちを楽にしてあげられる方法を私が知っているなら、今すぐそれをしてあげたいと思います。＜中略＞ 即席の安心を期待したり、即席の安心が必要だと信じていたりすると、自分自身に強く圧力を掛けることになって、それが気分を晴らすことをもっと難しくしてしまいます。だから、即席の安心があなたに必要なのではなく、あなたがそうしたいだけなのだと理解してください。

(ブッチ 森重・石垣訳 認知行動療法セルフ
カウンセリング・ガイド 金剛出版)

【第14回】 ＜コラム＞問題や課題の把握は具体的に かなり迷う時、自分の気持ちが怪しくなる時、まず気持ちを、親しい人に話すのは？ 手紙、メールでも。あるいは、書いてみて、あとで自分で読み返す。そして、友人か誰か他の人がそうなったと考えてみては？ その人がこれから可能な行動は？ ただしあまり急がずに。時には一緒にいるだけです。そして、もし求められたらどういうことをアドバイスしますか？

ナイチンゲール 看護覚え書き 質問をする前に、あらかじめその質問に対する答えがどんな形で出てくるかを考えてみないとはい実に奇妙なことではないか。たとえば「患者さんはよく眠れましたか？」とたずねたとする。ある患者は途中全く目覚めないで十時間眠らなければ、自分はよく眠れなかったと思うかも知れない。別の患者は、時々うとうととまどろみさえすれば、眠れなかったとは思わないかも知れない。そして実際には、この二人の患者に関して、同一の答えが返ってくる(中略)。いったいなぜ「何時間眠りましたか。それは夜の何時ごろでしたか」とたずねないのであろうか。これは重要なことである。なぜならその答えによって、不眠への対策が異なってくるからである。

(ナイチンゲール 湯楨, 他訳 看護覚え書き
医学書院)

【第15回】 ゴールを考えたら

ゴールを考えたら、次のような分析はいかがですか。

なお実行の可能性の高低によっては、かなり緻密な時系列的な具体的な計画を立てることが求められます。そのために必要な情報収集の方法と準備は？

目標を達成するための具体的な手段 効果的か(%) 実行可能か(%)

- 1.
- 2.
- 3.

(大島郁葉・安元万佑子 2011 認知行動療法を身につけるグループとセルフヘルプのためのCBTトレーニングブック 金剛出版)

＜コラム＞ 肯定的な言葉がいい。その理由は・・・

左脳は一つひとつの言葉の意味を理解し、右脳もそれらの言葉を理解してイメージを再生しますが、理解できずイメージも浮かばない言葉がひとつだけあります。それは、「ーしない(not)」という言葉です。このため、私たちは「(何かを)していない」状態を右脳内でイメージすることができません。イメージできるのはただ「(何かを)している」状態だけなのです。(中略)こんなことを想像してみてください。あなたが綱渡りのロープの上を細心の注意を払って歩いているとき、誰かがあなたに向かって「落ちないようにね！」と叫んだとします。あなたの頭には何をしているところが浮かびますか？「落ちること」ですね。では、代わりに、別の人がこう叫んだらどうでしょう？「注意して一歩一歩足下をよく見て！」。あなたは「注意して一歩一歩足元を見る」ことに考えを集中させ、それをイメージすることになります。

ですから、自分や他の人に何かをするように言うときは、肯定的な言葉を使った文章で伝えることをお勧めします。

(ブッチ, A. E. 森重さとり・石塚琢磨訳 2016
いつまでも健康で幸せに生きる！ 認知行動療

法セルフカウンセリング・ガイド 金剛出版)

【第16回】 <コラム>妖精バガート 古代英国の妖精Boggart。姿は見えないけれど、身近にちあちこちに潜んでいます。そして、その人の一番恐れるものの姿をとって現れます。ハリー・ポッターの話にも出て来ます。

薬でも「効きますように」と念じる気持ちです。筆者は神祕主義者ではないが、こころの中で語ると顔に表れるのである。

(中井久夫・山口直彦 2014 看護のための精神医学 医学書院)

白い犬 夜、彼がひとりになると、白い犬は椅子のそばの床に寝そべっている。犬に話しかけていると気持がなごむ。犬が耳を立てて話を聞いている様子も、その目の輝きも、彼には嬉しかった。

(テリー・ケイ 兼高進訳 1995 白い犬とワルツを 新潮社)

【第17回】 いやな思考へのかかわり

1. いやな考えをもたらず人を拒否する：自分にとって大事な人ではないのだ、2. 思考停止、3. 気をまぎらわす：散歩・お出かけ、人がしている楽しそうなことを見る、歌ったり何かをする、リラクゼーション、好きなことをする、4. その場面のリハーサル、5. 不快なできごとを肯定的にふり返る、6. しばらく悲しい時を過ごす、7. 理性的に行動できない時は反応を遅らせる

思考のチェック 1. 考えていることが本当だとどうして分かるのだろうか、2. 考えていることが自分の目標達成に役立つだろうか、3. この思考が自分の大事な人間関係に役立つだろうか、4. この思考をしていて気分がよくなったり人生に役立つだろうか、5. 別の考え方はないだろうか、6. ちがう見方から前向きに考えられないだろうか (Tanner & Ball)

【第18回】 <コラム>リラックマ：ある日部屋にくまがいた リラックマ、してますか？ まいにち同じようにみえてもちがうんですよ／これまでもこれから、ワタシはワタシですよ／今

日のおほしさまは、今日しかみられませんよ／そのとき困ればいいじゃないですか／たのしいごはんがいい：まくまくイツモタノシソウ／みちなんていくつあるかわからないじゃないですか：オ、タマニハマトモ／はやく走りすぎるとみのがしますよ：タマニハハヤクハシッテミロ／おこると疲れちゃいません？

(コンドウアキ 2004 リラックマ生活：だからまいにちのススメ 主婦と生活社)

山に祈る 雪深き五月白馬の山に哭く

春雪に我を求めて吾子逝きしか

(長野県警察本部 1959 山に祈る：遭難者の母親らの手記 長野県山岳遭難防止対策協議会)

【第19回】 葛藤の予防

1. 時間の過ごし方、生活の仕方の方を変えろ。2. より重要なことに気づく。3. 価値があることをする。4. 計画を進める。5. 環境ややり方を変える。6. 他の人と相談する。7. 失敗や援助が必要なことを認める。(McHolland)

<コラム> 子どもに現れた心理的問題は、一般に好ましくないものとしてとらえられやすいが、場合によっては子どもにとってプラスのものがあつたり、必要なものとして理解できることがある。したがって、子どもの示す心理的問題を子どもがいつその困難な事態に陥る前の救急信号としてとらえ、援助の在り方を考えて行かなければならない(澤田・小石・佐々木、2001)。

【第20回】 <コラム>価値 人それぞれ何に価値を置くかは違いがある。病をかかえた時も、何に価値を見いだしていくかは、それぞれなのではないだろうか？ 重症の慢性呼吸不全で入院治療が必要な状況であっても、その人の心が治療に価値を見出せないでいると、その治療の効果が現れないということは、たびたび経験するところである。本人のこうしたい、こうなりたいという心のありようが、体に大きく影響するのである。その心を察知して、その方向に導いていく

ことが看護には欠かせない力だと思っている。
(仲野佳代子 2008 病院看護から在宅看護へ
村松静子監修 看護の実力 照林社)

自己評価 自己評価で自分は身体が強い、仕事遂行能力が十分あるなどと自己認知している者は、その後の死亡リスクが小さく寿命が長いことが(群馬県下の1.15万人対象の)疫学調査によって確かめられた(鈴木・李, 2017 第24回日本行動医学会学術総会)。

折々のことば718

劇的な解決を望むのではなく、部品の点検をし、ボルトを締め直すように、一つ一つの問題に向き合うしかない。(中島岳志 朝日新聞, 2017. 4. 7)

まとめ

インターネットによる心理教育は読書療法としての機能も果たすといえる。

危機的状況にあって、人々を支える「言葉」あるいは経験がある。読書はこの蓄積の役割を果たすものである。また禅では不立文字が謳われているが、正法眼蔵95巻や碧巖録などの公案集が存在することから、身体的修行もさることながら読書による効果が期待される(宗教心理学A氏)(林・高橋・高橋, 2003)。また、岡部(1966)は進路相談で産業界を志望する学生に日経の「私の履歴書」を読むことを勧めていた。そして詩を読み、書くことはそれまでの認知的世界を変容させる(小山田 2012)。ひとつの本の運命は、まさにどのような読み手に出会うかにかかっている(瀧口, 2012)。

池見(1982)は、心身的アプローチと身心的アプローチの統合のモデルを設定している。すなわち、健康への無知・体への気づきの障害(生活の知恵・衛生知識)、ストレス状況(カウンセリング)、歪んだ生活習慣(行動療法)、性格の歪み(精神分析)、体質・気質(素質を生かす)、本来態としてのセルフ(哲学・宗教・人間学的心理学)という階層別のアプローチのモデルである。ここでは人間の問題についてのアプローチという視点か

ら、概念形成が異なると理解されるアプローチが統合されている(注6)。

Gestalt心理学では認知の仕方が行動を決定する(Koffka, 鈴木監訳 1989)と理解する。この視点から考えると、実験科学(注7)以外の諸領域の試みも、認知構造の変化を促す手続きとして位置づけることができよう(林, 他, 2017)。

注1 僧侶ITサイト:はすのは(茨城新聞, 2016. 11. 15)、京都自死・自殺相談センターなど。IT以外で、米マイクロソフト中国拠点が開発した人工知能(AI)「小冰(シャオアイス)」寝る前に会いたくなって話す。10分くらいかな。悩みがあるときに話しかけると面白いことを言って笑わせてくれる。いつもつながっていると感じられる。AIと世界:気がつけばそこにいる(日本経済新聞, 2017. 1. 31)

- 2 問題解決については、いろいろなモデルが設定されている。例:1) 問題を述べてください、2) 問題を目標に変えてください、3) 代替案について情報を収集してください、4) 最もよいと思える選択肢を選んでください、5) 選んだ選択肢を試してください、6) 解決結果を評価してください、7) 必要なら別の代替案を試してください(Brammer & Bingea, 森田訳, 2005)。
- 3 第19回の詩は水五則(あるいは、水五訓)。
- 4 注意しすぎることと、注意が足りなさすぎることは、往々にしてよく似ているものだ。そのどちらも私たちの視野を狭め、視界を曇らせる。注意を向けすぎると、悩みの原因だけに注意が向いて、ほかのことは目に入らなくなるのである(André, 坂田監訳, 2015)。また、注意は少なくとも以下の3つの方法によらなくてはならない。第一はその現象が意識されているものでなければならない。第二にはレスポナント志向でなければならない。最後にそれは広

- 範囲なオペラント行動結果をもたらすものでなくてはならない (Klinger, 1982)。なお、マインドフルネスは「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること」と定義される。“観る”は、観る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きも、観る、という意味である。(日本マインドフルネス学会)。また、莊周は、他者理解の二つの要素である「心による他者解釈(符)」と「気による他者受容」をはっきり区別する。(略)「自分にはこれが分からないから、これを理解したい」ということ自体が既に自分に囚われており、他者受容を阻む要因になるのである(浜村, 2009)。自己にかかわる場合も同様であろう。
- 5 セラピーや宗教実践などの目的と技法で歩くことも、狙いを定めずに個々人の歩き方で歩き「体験を体験する」こともできる。特に後者は「パッシング・アプローチ」となり、個々人に「暗在するもの」の多様性と、個々人が体験過程を再構成する仕方の多様性が反映される。Labyrinth WalkはYerushalayimへの巡礼のイメージから生まれた(武田, 2017)。
- 6 理論の統合については、次のような指摘がある。ソールセン教授を中心とし、行動主義とHumanismの統合がなされようとしてきているが、Humanismとは、経験の統一性、感情的な行為、直接の環境を超越すること、責任ある個人的な決断、自己の覚知、現在に生きる、ことを含むものであり、このような目標をそれぞれ種別的な行動の形で明確にすることを始め、行動主義心理学が開発してきたすぐれたToolを駆使することによって、目標の達成を確実にしていくことを目指しているものである(澤田, 1973)。

7 科学の限界として、次の指摘がある。第1に科学は客観的な確実性を求めるのには本質的に不完全である。第2に科学的な「事実」、方法と原理は、本来試案的 (tentative) であり、相対的である。第3に科学は限定的である。すなわち観察可能な事象、伝達可能性、検査・分析可能性などを強調し、科学は重要と思われる多くの課題と問題とを除外している (Craighead, Kazdin & Mahoney, 1976)。

8 Means Ends Problem Solving

引用文献

- André, C. (2011). *Méditer, Jour a pre's jour: 25 leçons vivre en pleine concieence*, Paris: L'Iconoclaste (C. アンドレ, 坂田有希子 (監訳) 2015 はじめてのマインドフルネス: 26枚の名画に学ぶ幸せに生きる方法 紀伊國屋書店)
- Brammer, L. M. (1988). *The helping relationship: Process and skills*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- Brammer, L. M., Bingea, M. L. (1999). *Caring for yourself while caring for others*. (L. M. ブラマー・M. L. ビンゲイ 森田明子 (編訳) (2005). ケアする人だって不死身ではない 北大路書房)
- Copeland, M. E. (1992). *The depression workbook: a guide for living with depression and manic depression*. Oakland, CA: New Harbinger Publication Inc.
- Craighead, W. E., Kazdin, A. E. & Mahoney, M. J. (1976). *Behavior modification: Principles, issues, and applications*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Deffenbacher, J. L. & Suinn K. M. (1982). The self-control of anxiety. In Karoly, P. & Kanfer, F. H. (eds.) *Self management and bahavior change: From theory to practice*. N. Y.: Pergamon Press.

- 福島裕人 (2012). メールカウンセリングの現状と可能性 東海学院大学紀要, 6, 293-298.
- 浜村良久 (2009). 『莊子』の「心齋」は傾聴の方法ではないか? 比較文化研究, 86, 17-28.
- Hansen, D. A. (1969). *Explorations in sociology*. Boston: Houghton Mifflin.
- 林潔 (1985). 問題解決についての学生の態度と訓練 相談学研究, 17, 73-82.
- 林潔・高橋浩子・高橋良博 (2013). カウンセリングと読書療法 社会と人文, 10, 47-57.
- 林潔・高橋浩子・高橋良博・加藤博巳・李同帰 (2017). カウンセリング, 心理療法へのアジアからの発信 日本応用心理学会第84回大会発表論文集, 6.
- 池見西次郎 (1982). 心身医学, 行動医学, 生命倫理 心身医学, 22, 382-388.
- Janis, I. L. (eds) (1982). *Counseling on personal decisions: Theory and research on short-term helping relationship*. N. Y.: Yale University Press.
- 加盟智子 (2013) 遠隔看護 日本遠隔医療学会 図説日本の遠隔医療 <http://jtta.umin.jp/>
- Kanfer, F. H. & Karoly, P. (1982). The psychology of self-management: Abiding issues and tentative directions. In: Karoly, P. & Kanfer, F. H. (eds.) *Self management and behavior change: From theory to practice*. N. Y.: Pergamon Press.
- 川原誠司 (1994). 子どもを対象としたソーシャル・サポート研究の動向 東京大学教育学部紀要, 34, 245-253.
- 川上憲人・小林由佳 (2015). ポジティブメンタルヘルス 培風館
- Klinger, E. (1982). On the self-management of mood, affect, and attention. In Karoly, P. & Kanfer, F. H. (eds.) *Self management and Behavior change: From theory to practice*. N. Y.: Pergamon Press
- 小林政幸 (2005). 電子メールによる教育相談 岩本隆茂・木津明彦 (編) 非対面心理療法の基礎と実際: インターネット時代のカウンセリング 培風館
- Koffka, K. (1935). *Principles of gestalt psychology*. London: Routledge & Kegan Ltd. (コフカ, K. 鈴木雅弥監訳 (1989). ゲシュタルト心理学の原理 福村出版)
- 近藤邦夫 (1975). 東大生のぶつかっている壁: 東大生における人格形成の諸特徴 東京大学生相談所紀要, 2, 1-4.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. N. Y.: The Guilford Press.
- McFall, R. M. & Dodge, K. A. Self management and interpersonal skills learning. In: Karoly, P. & Kanfer, F. H. (eds.) (1982). *Self management and Behavior change: From theory to practice*. N. Y.: Pergamon Press.
- McHolland, J. D. (1976). *Human potential seminar: Advanced guide handbook*. Evanston, Illinois: National Center for Human Potential Seminars & Services.
- 水島広子 (2014). 10代から知っておきたい, 折れない心の作り方 紀伊國屋書店
- 宮崎昭 (2016). イライラ虫ワクチン 日本カウンセリング学会第49回大会発表論文集, 18.
- Montgomery, B. & Evans, L. (1986). *You and stress: A Successful living*. Melbourne: Thomas Nelson Australia.
- 妙木浩之 (2005). 精神分析の視点からみたメールコミュニケーション 岩本隆茂・木津明彦 (編) 非対面心理療法の基礎と実際: インターネット時代のカウンセリング 培風館
- 中村弘道 (1968). アメリカにおけるカウンセリングの動向 相談学研究, 1, 1-5.
- 中村洸太 (2017). メールカウンセリングとはなにか 中村洸太 (編) メールカウンセリングの技法と実際 川島書店
- 中西信男・古市裕一・三川俊樹 (1993). ストレ

- ス克服のためのカウンセリング 有斐閣
- 野中猛(2005). リカバリー概念の定義 精神医学, 47, 952-961.
- 岡部弥太郎(1966). 書評:私の履歴書 進路相談: 事例と研究, 3, 124-125.
- 岡本悠・松田英子(2008). ビデオチャットカウンセリングの有用性に関する検討: 対面カウンセリング及びEメールカウンセリングとの比較 メディア教育研究, 4, 91-98.
- 小山田隆明(2012). 詩歌療法 新曜社
- Platt, J. J. & Spivack, G. (1983). *The MEPS procedure*. Philadelphia, PA: Dept. of Mental Health Sciences, Hahneman University. (注8)
- 里見春香・下司昌一(2004). 大学生におけるメール相談導入に関する一考察 日本カウンセリング学会第37回大会発表論文集, 242-243.
- 澤田慶輔(1973). カウンセリング理論の学校教育に対する寄与 立教大学教育学科研究年報, 17, 1-4.
- 澤田瑞也・小石寛文・佐々木正宏(2001). ころの発達と教育臨床 培風館
- 渋谷英男(2017). メールカウンセリングの理論と学習 中村洸太(編) メールカウンセリングの技法と実際 川島書店
- 島津明人(2017). 働き方の見直しとメンタルヘルス 第24回日本行動医学会学術総会抄録集, 18.
- 須藤麻衣・宮崎圭子(2017). ポライトネス表現(敬語)がメールカウンセリングの効果に及ぼす影響の検討 日本カウンセリング学会第50回大会発表論文集, 154.
- 鈴木庄亮・李英姿(2017). 前向き自己認知は死亡リスクを低下させる: 質問紙THIの応答の追跡疫学調査から 第24回日本行動医学会学術総会抄録集, 50.
- 高橋良博・林潔・高橋浩子(2012). リカバリーとカウンセリング 社会と人文, 9, 1-12.
- 武田光世(2017). ラビリンス・ウォーク体験の多様性: パーソンセンタード・アプローチの概念に照らして 日本カウンセリング学会第50回大会発表論文集, 105.
- 竹山みどり(2016). 広場恐怖による不登校に対する認知行動療法的アプローチ: 電子メールを用いて介入した事例 学生相談研究, 37, 81-93.
- 瀧口美香(2012). ビザンティン四福音書写本挿絵の研究 創元社
- Tanner, S. & Ball, J. (1991). *Beating the blues: a self-help approach to overcoming depression*. Australia: Southwood Press.
- Thoresen, C. E. & Coates, T. J. (1980). What does it mean to be a behavior therapist? In Thoresen, C. E. (ed.) *The behavior therapist*. Montrey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- 上坂恒章・小沢康司(1998). インターネットを利用したカウンセリングサービスの開発 道都大学紀要美術学部, 22, 11-21.
- Williames, M. & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. London: Piatkus. (マーク・ウイリアムズ ダニー・ベンマン 佐渡充洋・大野浩(監訳)(2016). 自分でできるマインドフルネス: 創元社)

