

その他の心理療法

心理的支援は公認心理師の中心となる業務です。これまで、代表的な心理療法について述べてきました。ここでは、保険医療分野を中心に教育、福祉、産業・労働、司法・犯罪分野でも活用されているゲシュタルト療法、自律訓練法、交流分析の概要を示します。

ゲシュタルト療法

■ゲシュタルト療法とは

ゲシュタルト療法は、パールズ（Perls, F.S.）らによって創始された実践的な「今-ここ」を中心とした心理療法です。ゲシュタルト療法の「もと」となったゲシュタルト（Gestalt）とは、「まとまった」「全体性を形作る」といった意味のドイツ語です。

その背景となっている考え方は、ゲシュタルト心理学、実存主義哲学、精神分析であり、さらに東洋の思想も影響を受けています。クライアントの現時点に現れている未解決な問題に焦点を当て、気づきを促すアプローチを行います。また、その人の未解決な問題が、クライアントが感じている人生観、対人関係、身体的・精神的な問題の背景に影響を与えていることがあるとしています。

ゲシュタルト療法の目的は、自己成長にあります。自分自身で支え、責任をもち、セルフコントロールの能力を回復し、自分らしく創造的に生きることを目指しています。

■ゲシュタルト療法の概略

① 気づき

ゲシュタルト療法では、未解決な問題を今・ここでの気づきの体験を通して解決していきます。気づきを次の3つの領域に分けています。1つ目は、自己の身体的および精神的側面に向ける「内部領域の気づき」、2つ目は、視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚などによる現実の世界への気づきである「外部領域の気づき」、3つ目は、先に挙げた2つの領域の中間にある「中間領域の気づき」で、思考や想像、知識などの脳のプロセスで起きている領域を指します。

② Why から How、What

問いかけでは、なぜという原因追及ではなく、「How：どのように問題をもち続けているのか」、「What：今のこの瞬間、何をしているのか」に焦点を当てます。

③ Somatic アプローチ

精神と身体の調和を強調したこと、心理療法に身体を含めたこと、人を有機体としてみたことは、現在の心身統合の立場の先がけともいえます。また、身体や感覚を重視することから、各種のボディワークを用いることがあります。

④ エンプティ・チェア技法

クライアントの葛藤を2人の自分と見立て、向かい合う椅子に座らせて対話をしたり、投影やうのみにしているものと対話を行います。それによって、クライアントの未解決な問題を、内的世界の外在化、「良い-悪い」「愛-憎しみ」などの両極性から全体に移行、葛藤との対話、そして統合が行われます。

交流分析

■ 交流分析とは

交流分析は、バーン（Bern, E.）によって創始されたパーソナリティ理論であり、心理療法でもあります。精神分析を出発点とし、人間性心理学を統合し、分析の対象を「精神」から「交流」に変えた実践的な心理学です。人の交流を分析して理解するという体系的な心理学です。交流分析の理論は、人は誰でも、自分で考える能力をもち自分の運命を決めることができ、その決定は変えることができるという哲学的前提に基づいていると考えることができます。つまり、自分の現在の状況の不応に気づき、それを修正して、自分らしい生き生きとした日常を送るという自己実現がゴールといえます。人が交流していればどの領域でも用いることができる心理学といえるため、日常生活の問題から心身症や精神的不調を対象にした医療の分野まで広く適用できます。

■ 交流分析の概略

次に、交流分析の4つの基本的分析を示します。

① 自我構造の分析

交流分析でもっとも基礎となるのは、自我状態の概念です。自我状態は、人がある時点で示すパーソナリティで、相互的に関連し合う思考、感情、行動のセットとして捉えます。「思考、感情」という内的体験と「行動」という外から観察して記述できるものをセットにしていることがポ

イントとなります。自我状態は、思考、感情、行動のセットとして「親」「成人」「子ども」の3種類があり、さらにその3つの自我状態には5つの機能を有しています（図1）。その特徴を図1に示します。人のパーソナリティを理解する場合には、この概念を用います。自我構造の分析では、ある場面に遭遇したときの反応の仕方を分析します。

バーン（Bern, E.）の弟子のデュセイ（Dusay, J.）は、各自我状態のエネルギー量を直感的に把握する方法として、エゴグラムを考案しました。わが国では、心理的アセスメントや自己分析のために客観的に把握できるよう、心理検査の質問紙法としてのエゴグラムが開発されました。代表的なものには、自己成長グラム（SGC）や東大式エゴグラム（TEG）などがあります。

② やり取りの分析

相手にはたらきかけ、相手もその刺激に反応するというやり取りを①で示した自我状態の概念を用いてやり取りを分析していく「やり取りの分析」があります。これは、対人関係の分析になります。

③ 脚本分析

脚本とは、人が幼児期の体験から無意識のうちに書き上げた自分自身の人生計画です。人生設計は幼少期につくられ、両親や周囲から補強され、その後起こるさまざまな出来事によって確信され、完成します。脚本の理論は、自我状態のモデルを併せて交流分析の理論の中心的な理論として位置づけられています。交流分析では、人は自分の脚本がどのようなものであり、どのように形成されてきたかを理解することにより、

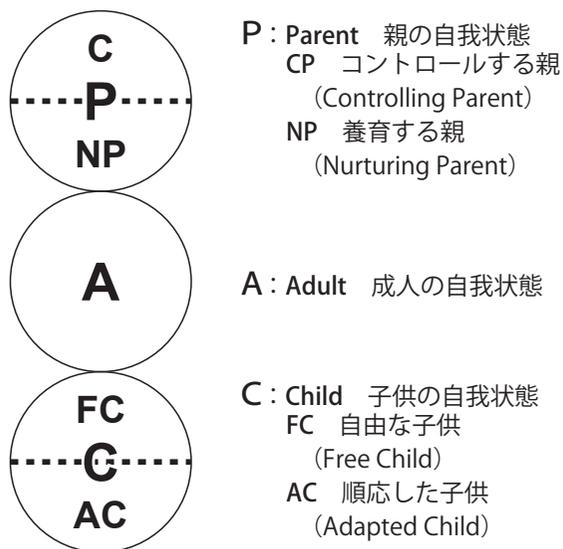


図1 自我状態の機能的分析

適応的でない脚本があれば書き換えることによって適応的な自分らしい人生をおくることができると考えます。

④ ゲーム分析

ゲーム分析は、人と人とのやり取りの中で不快感をもたらすようなやり取りの仕方を理解する方法です。交流分析におけるゲームとは、ルールを繰り返す一連のやり取りで、不快な感情を残して終結するようなパターン化されたやり取り（心理ゲーム）のことをいいます。そのゲームの結果、人間関係がこじれてしまうという特徴をもちます。心理的支援の場面ではゲームの法則、目的、結末について、クライアントと話し合い、交流分析についての教育を通し、ゲームをコントロールできるようクライアントが練習し、建設的な生き方を選択できるように援助していきます。

また、前述の脚本やゲームの成因を理解するための基本的概念がいくつかあります。

① ストローク

人とのやり取りの中で、相手の存在を認めていることを伝え、相手もそれに応えるというような、「相手の存在を認めるはたらきかけ」を交流分析では、ストロークといいます。交流分析では、心身の健康にはストロークの交換が不可欠であると考えます。

② 時間の構造化

ストロークを効率よく得るために、個人が生活時間をどのように過ごすかを計画を立案することをいいます。

③ 基本的な構え

人が、自分自身と他人がもっている価値に対してとる基本的なスタンスをいいます。

④ 値引き（ディスカウント）

問題解決に必要な情報を選択的に無視してしまうことをいいます。

⑤ ラケット

自分では意識していないまに周りを操作し、最後にラケット感情を得る行動のプロセスをいいます。

自律訓練法

■ 自律訓練法とは

自律訓練法は、フォクト（Voct, O.）の臨床的催眠研究を基盤にして、シュルツ（Schultz, J.H.）によって体系化され、さらにルーテ（Luthe, W.）らによって展開されてきた生理心理的治療法です。つまり、心理的側面と合わせて生理的側面が重視されていることが特徴で、生理的变化に

沿って段階的に練習が組み立てられています。練習の用いる公式言語が標準化されていること、適応症の範囲が広いこと、副作用が極めて少ないことなどから、休息法、ストレス緩和法、自律神経安定法、心身の調整法、自己内省法、創造性開発法などとしてさまざまな社会生活の場面において役立てられています。また、先で説明した交流分析や行動療法（認知行動療法）とともに、心身症の治療法として広く用いられています。本稿では、自律訓練法の標準練習について説明します。

■ 自律訓練法の概略

① 自律訓練法の期待できる効果

リラクゼーション効果、トロフトロピック効果、受動的注意集中、自己再統合、創造性の向上自律性開放効果などを挙げることができます。

② 習の環境調整

特に練習当初は、外的なさまざまな刺激（騒音、明るすぎる、暑い、寒いなど）を調整し、くつろぎやすい服装が好ましい。また、内部刺激（空腹やトイレなど）についても注意をはらうとよいでしょう。

③ 習時の姿勢（図2）

練習の姿勢は、座位、安楽椅子姿勢、仰臥位姿勢があり、基本的には身体の筋肉が弛緩しやすく、身体のくつろぎを得やすい姿勢をとって練習をします。また、目を閉じた方が効果的ではあるが、目を閉じることで不安を感じる場合には開眼で練習を行ってもよいでしょう。

④ 消去（取り消し）動作（図3）

消去（取り消し）動作は、自律訓練法の練習終了時点で、開眼する場合に、適切な意識水準に戻し、立ちくらみやだるさの防止のために必ず行います。

⑤ 練習の回数と時間

練習は、図4のように行います。毎日、朝・昼・夜3回ずつ、合計9回行うのが原則です。練習が終わるごとに消去（打消し）動作を行います。

⑤ 消去（取り消し）動作

消去（取り消し）動作は、自律訓練法の練習終了時点で、開眼する場合に、適切な意識水準に戻し、立ちくらみやだるさの防止のために必ず行います。

⑤ 標準練習の公式

背景公式：気持ちが落ち着いている

第1公式（四肢重感練習）：両腕・両脚が重たい

第2公式（四肢温感練習）：両腕・両脚が温かい

第3公式（心臓調整練習）：心臓が（静かに）規則正しく打っている

第4公式（呼吸調整練習）：楽に息をしている（呼吸が楽だ）

第5公式（腹部温感練習）：おなかが温かい

第6公式（額部凉感練習）：額が（快く、心地よく）涼しい

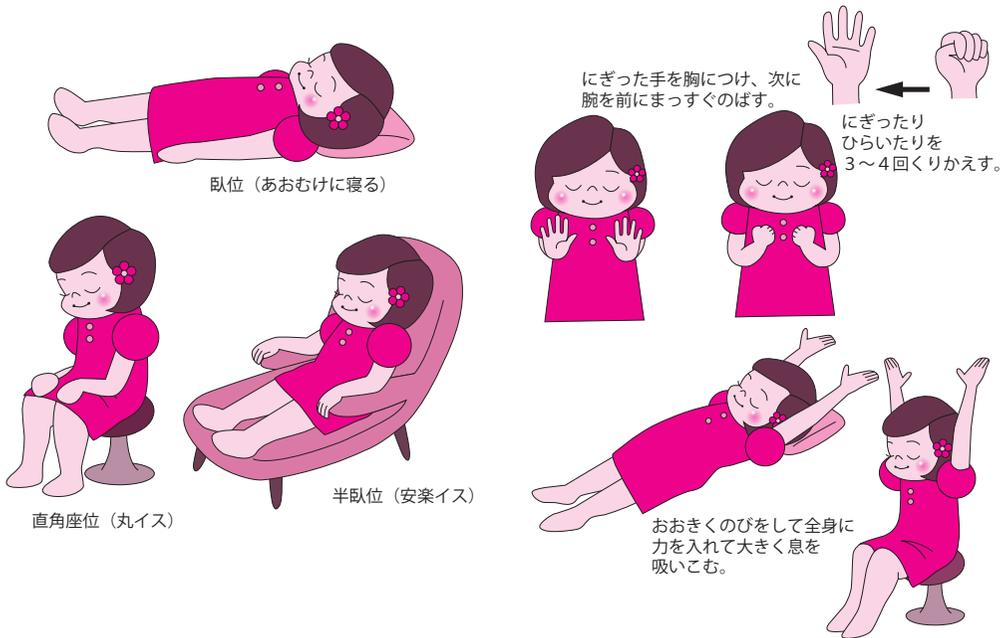


図2 姿勢

図3 消去動作

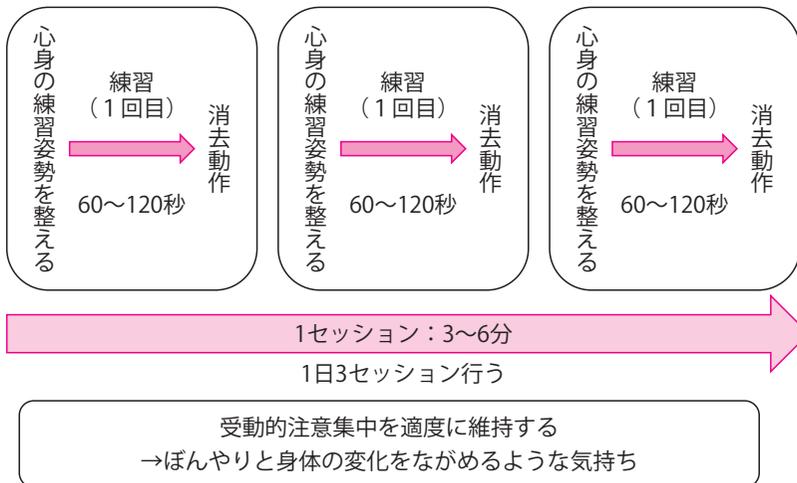


図4 練習回数と時間

■ 実施における留意点

自律訓練法はセルフコントロール法であり、簡単な公式言語を用いて、比較的長期にわたり練習しなければなりません。そのため、クライアントに意欲や動機づけをもたせることが大切です。また、自律訓練法の適用と禁忌についても十分把握しておく必要があります。本稿では、概要を簡単に説明しましたが、実際の実施に当たっては、まずは講習を受けるなど、自分自身が自律訓練法を習得することが必要です。

引用・参考文献

1. 百武正嗣：気づきのセラピー はじめてのゲシュタルト療法—その理論と実際、ナカニシヤ出版、2009.
2. 倉戸ヨシヤ：ゲシュタルト療法—その理論と心理臨床例、駿河台出版社、2014.
3. 交流分析学会：交流分析基礎テキスト、チーム医療、2017.
4. 中村延江、田副真美、片岡ちなつ：初学者のための交流分析の基礎、金子書房、2012.
5. 日本自律訓練学会教育研修委員会編：標準自律訓練法テキスト第二版、2012.