

人生脚本書き換えへの援助 — ラケット感情に着目して —

廣瀬 春次・堂籠やよい*

Support for the rewriting of Life Scripts — focused on the racket feeling —

Haruji HIROSE · Yayoi DOUGOMORI

I はじめに

心理面接のプロセスでは、クライアントは外材的事実よりも感情体験を語るようになり、さまざまな感情を表出する (Klein, Mathieu, Gendlin & Kiesler, 1970)。感情とは、生体の期待と現実との間に認知的ずれ (～してほしいのに、～してくれない) が生じており、このずれに対処しようとする過程であると言われている (山田, 1997)。

Thomson(1983) は「本物の怒りはその場の怒りを解決するのに役立ち、本物の悲しみは過去の問題を解決するのに役立ち、本物の恐怖は未来を解決するのに役立つ」として、ありのままの感情は「問題解決」能力がある事を指摘している。一方、Eric Bern (1966) は、さまざまな感情の中には、目前の問題に直接立ち向かうには効を成さないばかりでなく、本人を苦しめ、周りをも巻き込む感情があることを指摘している。交流分析では、このように、ありのままの感情の代わりに感じる感情を「ラケット感情」と呼ぶ。

私たちは乳幼児期に欲求が適えられない時、怒りや悲しみや恐れと言ったありのままの感情を表出する。ところが大人たちから「泣く子は嫌い」、「腹を立てたらおかしい」あるいは「男の子が怖がるものではない」といった禁止メッセージを受けると、「私は強くなければならない、従って泣いてはいけない」とか「仕事は完璧に仕上げなければいけない、従って決して楽しんではいけない」といった人生脚本を作り上げ、家庭で許される感情を代理的に表出することを学習する。このように、クライアントが幼児期に決断した「人生脚本」の中にある時の感情が「ラケット感情」であり、その機能は脚本信条を正当化し、維持することである。これは、成人としての問題解決手段として必然性のない感情である。

交流分析の創始者 Bern は、セラピーの目的として自律性を重視している。自律性とは幼児期

*鹿児島市谷山保健センター

に作成した人生脚本から自由になることである。即ち、たくさんの資源を持った成人として、自分の欲求を満たす適切で新しい方法を自分で創造する能力である。Gulding, R & M (1979)は、脚本から脱却するには、人生早期の時点で経験したありのままの感情に再び触れ、そうした感情を表出することで、未完の行為を終了させ、早期の決断を新しいより適応的な再決断に変えることができることを提唱している。

従来、脚本分析、自己分析及びゲーム分析の視点から治療を行ったケースは多いが、クライアントのラケット感情に焦点を当てたものは少ない。交流分析の治療目標の1つは、クライアントが習慣的に使ってきた不適切な思考や行動や感情を手放し、「いま・ここで」の問題解決に役立つ適切な思考や行動や感情をとれるようになることである。面接中に表現された「ラケット感情」に着目することは、クライアントにその背景にある幼児期に作りあげた不合理な人生脚本への囚われに気づかせるための効果的な方法であると考えられる。本研究ではラケット感情に焦点をあてた2つの事例を取り上げる。これらの事例を通して、ラケット感情への直面化やありのままの感情表現を支えることが、クライアントの人生脚本の書き換えを促し、状況に合った感情や行動へと導くプロセスを明らかにする。

II 事 例

事例1

〔クライアントの家族と主訴〕

クライアント(K)は22歳のOLで、家族は父親と母親、それに姉と兄がいる。主訴はその場にふさわしい自分の感情を素直に出せないこと。治療目標は親友に嫌な時、きちんと伝えられるようになることであった。面接は相談室で週1回50分間行なりことになった。

〔面接までの経緯〕

Kは、小さいころから負けず嫌いで、勉強やピアノで成果をあげてきたが、友達からは仲間外れにされることも多かった。一方、同じ職場の親友Tは喜怒哀楽を素直に出しながら周囲と調和していた。KはTがうらやましく、内面で感じている感情を素直に表現できない自分にいらいらしていた。ある時Tに「あなたは何を思っているかわからない」と言われ、Kは平気な顔をして笑っていたが、本当はとても腹が立ち悔しく思っていた。一方でTと親密であり続けたいと思うKは、ストレスが高まり、カウンセリングを受けるようになる。

〔面接経過〕

◇第1期(＃1～＃20) 無表情というラケット感情への取り組み—その1—

Kは「Tからこう言われた」などと自分の周りで起こっていることについて詳しく話すが、気持ちや体の感じへの質問に対しては、「わからない」、「できない」と言う。Thは、Kが表現する能力をディスカウントしていると考え、「わかりたくない」、「しない」という主体性のある言葉に言い換えさせ、どんな気持ちがするかを感じてもらおうようにした。またThがKの自律性を確信している態度を首尾一貫して示すことで、「自分は考える力をもっている」事や「自分が自分の行動を選択してしている事」への気づきを深め、自分の能力や解決可能性に対するディスカウントと対決した。筆者は言語的表現より身体的表現が優位なKにクッションや粘土やイメージを使って表現してもらい、身体で感じている事と話している事とのギャップへの気づきを深めてもらおうことにした。#15ではKはTから「私の真似しないで」と言われて黙っていた時の体の感じを、全体がねじ曲げられたクッションを使って表現し、「本当の気持ちがおしこめられてねじ曲げられていて、かわいそう」と涙した。#20でThは、「わからないと言っているあなたは何歳くらい？」と聞いた。Kはとまどった表情をしながら「まるで手も足もでない無力な赤ん坊」と答えながら涙を流した。

◇第2期（#21～#30）無表情というラケット感情への取り組みーその2ー

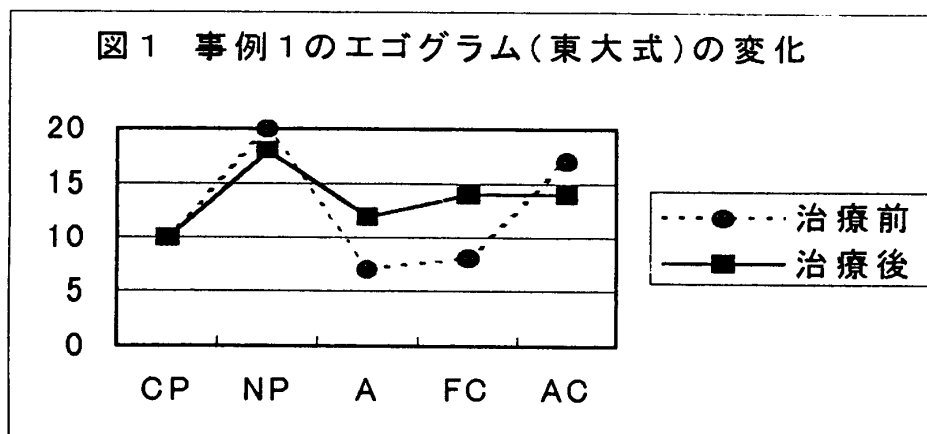
#21以降の面接では、涙を流しながら話すことが多くなり、「悲しい」、「自分がかわいそうだ」、「腹が立つと悲しくなる」と言いながら過去の場面を再現し、エンプティチェアを使い未解決の思いを声に出し、傷ついた自分に声をかけて、癒していった。#25では友人が沈黙してしまると、拒否されたように感じる事を身体（両手挙げて降参のポーズ）で表現した。次にKの代わりにThが演じてみせると、「お手上げ状態で固まり、一步も前に進めないかわいそうな私」と涙した。拒否されたように感じなくなったとすればどんな姿かをThが尋ねたところ、「一步前に歩きだそうとする自分」というポーズで表現した。#27では「現在のわが家」（一人だけ別室に閉じこもっている父親と茶の間の家族）の粘土像を作り観察した。この後、理想の家族像を作成しながら「たまらなく寂しい。お父さんには茶の間にいて欲しい」と涙した。

◇第3期（#31～#45）悲しみというラケット感情への取り組み

第2期までに表明されたKの悲しみは、Thとの面接を継続させる効果はもたらしたが、親友との問題解決等の変化をもたらさなかった。従ってThは、この悲しみという感情もラケット感情であると考え、このラケット感情に対決するようにした。#33でThが「あなたは『今ものすごく腹が立つ』」と言いながら、チェアの相手の前で泣いている。泣かずに言って」と指示すると、「できません。私は腹が立つと悲しくなるんです」と述べるので、泣かずに言うとなんが起これるとThが尋ねると、「相手との関係が壊れそうで怖いんです。父がいつも腹を立てると黙り込む人でしたから。相手が怒って黙り込むと私はどうしたらいいかと泣きたくなるんです」、「本当

は父親にも黙り込む相手にも腹が立つけど、わたしが怒れば相手は二度と口をきいてくれなくなりそうで、悲しくなるんです」などと述べる。#40ではエンプティチェアを使い、友人への気持ちをいすに向かって語る。Kは「言いたいことがあるなら言って」と初めて怒りの伴った声で怒鳴った。その気持ちにふさわしい動作をつけてもらおうと、クッションに向かってバットで叩きながら、言葉も激しく罵る。その時の気持ちを尋ねると、「友人が父と重なり、よけいに腹がたった」と小学3年生の時の話を始めた。父親がささいな事で機嫌が悪くなり、黙って荒々しく2階に上がっていった。母親は父親の姿が見えなくなると父親の悪口を言い始めた。Kは理由も語ろうとせずに一人で怒る父親に対して腹が立ったと述べる。「なんで逃げるの。お父さんが怒ったから家族みんなが不愉快になった」とクッションを激しく何度も叩く。Thが「小さなあなたはどんなことを決めたの」と尋ねると、Kは「私は人前では怒らない。お父さんみたいなのは嫌だ。嫌なことがあっても怒らない。決して怒らないと決めたの」と述べる。ThはKに「私は怒らない」という言葉を声に出してだんだん大きくしてもらおう。それに反発するように今度は「私だって怒りたい」と自分の言葉で語り始めた。Kに「お父さんにそう言って」とThが声をかけると、「私だって怒る。怒りたいときは怒る。怒ってもいいんだ」と言い放つ。「怒りたいときは怒ってもいいんだね」とThが言うと、「これからは人前でも怒りたければ怒ってもいい」と言い切つて「すっきりした」と笑顔をみせてくれた。筆者の感じではあるが、上気した顔で肩で息をしているKは、いつもより目が大きく見開かれ、内面の親に対等に意見を言えた自信に満ちているように見えた。また「これから自分の気持ちのなかで怒りの気持ちは禁じないが、即相手に怒りをぶつける行動に移すことはない」と話し、成人の自我状態に裏打ちされた決断である事が確認できた。

#40の面接後、KはTと激しい口げんかをしたが仲直りし、今はTの前では気を使わずに、喜怒哀楽を出し、けんかしたり、「私をほめて」と甘えたりできる仲のよい友人になった。上司からも「以前より明るくなった」と言われ、また他の友人からは「最近話し易くなった」と言われるようになっていく。



〔考 察〕

第1期では、Kの無表情に取り組んだ。Thは無表情もラケット感情という戦略であると考え、場面を具体的に再現させ、言葉の言い換えによる身体感覚の変化を身体言語で語ってもらった。具体的には、「自分の気持ちがわからない」というKに「わかりたくない」と主体的表現に変えさせたり、「わかる」という肯定的表現に変えて、起こる身体感覚の変化（心臓のどきどき等）に注意を集中してもらった。これはクライアントが自分の感情に責任を持ち、防衛してきた自分の感情に気づくことができるようになることを意図したものである。また友人との言いたくて言えなかった場面を再現し、おなかの固い感じを強めてもらい、「もしもおなかじゃべれるとしたらなんて言うだろう」と聞き、おなかに語らせることで、「本当の気持ちを我慢してかわいそうな私」という本来の気持ちにKは気づく事ができた。

第2期では、家族粘土像や身体やクッションを使って、こうありたいという像を表現し、現在像と理想像との違いを視覚的に観察してもらった。メタポジションから眺めることで、こうありたいという自分の思いに触れ、そうでない自分を悲しみ涙を流す事が多くなった。その後表情は徐々に多彩になり、職場の友人たちとのちょっとした争いでも面接中もよく泣く様になった。しかし、この涙が現実行動として解決や変化になかなかつながらない事で、Thは、泣く感情は彼女本来のものではないのではと感じるようになった。

第3期では、Thは悲しみの感情も無表情と同様にラケット感情ではないかと考えて新たな取り組みを行った。即ち、脚本決断時の状況を再体験してもらうことにより、本来の自然な感情や欲求に気づいてもらうように援助した。Kは父親と親密でオープンな人間的交流を求めていたが、日常的には直接感情を表出しない両親のモデル像があり、Kが表出しても無視されるという内的経験を積むことで「ありのままの感情を表現したら見捨てられる」と脚本信条を持ち、「本物の感情（父親への怒り）を出さない」と決断してきたと考えられる。そして本物の感情を悲しみというラケット感情で覆い、悲しみを無表情で覆うことで2重に防衛してきた。面接を通して、クライアントはこのようなラケット感情に気づき、本物の怒りを出すことを自分に許可するようになり、オープンで親しい友人関係を築くことができるようになっていったと考えられる。

図Iのエゴグラムは、上述した変化を明確に示している。面接前では養育的な親の部分（NP）と順応している子供の部分（AC）が高く、大人の部分（A）と自由な子供の部分（FC）が低いというN型を示していた。しかし、面接終了後ではAとFCの成長が見られた。この背景には他人優先、自己犠牲的で自然な感情の表出を抑えられ、自己主張できず不満でいっぱいであったKが、脚本決断時に抑制していた父親への怒りを表現し、感情の表出を自分に許すように人生脚本を書き換えた事がある。エゴグラムの変化は、Kが成人として「今、ここで」考え、自由な子供の感情を楽しめるようになったことを示している。

事例2

〔クライアントの主訴と家族〕

クライアント（E）は60歳の主婦。主訴は誰彼かまわずに夫の悪口を言わずにいられない事。治療目標は夫に直接言いたいことを言う事であった。面接は相談室で週1回50分間行った。家族は夫と三人の娘。

〔面接までの経緯〕

Eは40年間連れ添った夫のことが憎らしくて夫の事を考えると頭が堂々巡りして夜も眠れない。食欲も無く、体もあちこちが不調になって誰彼かまわずに夫の悪口を言わずにいられない。言った後はまた自分を責めて苦しい。精神科S病院で薬物治療に併用してカウンセリグを勧められ、Thの相談室を訪れる。Eの原家庭は父母と二人の弟。実母は家事や育児が苦手でEが母親の代わりに家事や弟達の世話を引きうけていた。女学校卒業後見合い結婚。夫は家業を継ぎ裕福だったが次々に愛人を作り毎晩豪遊し、Eは「出来た奥さん」として文句ひとつ言わずにいつもにこにこ家業を手伝いながら、3人の娘を大学に行かせ、結婚させた。心臓の手術を何度も受けており、肩こりもひどく夜も眠れないこともある。それまで両親へも愚痴一つこぼさなかったのに、治療に来る3年ほど前から、夫への怒りが込み上げてきてとまらなくなり、直接夫には言わないが親しい人に悪口を言うようになった。その内、誰彼かまわずに言いふらすようになり、自分でもダムの堰が切れたようだ怖くなった。

〔20回の面接経過〕：怒りというラケット感情への取り組み

#1でEは、夫の悪口を次々に話し始める。Eの声や話しぶりは沈んだ静かな調子であった。Thは、話をするEの沈んだ雰囲気と怒りという内容との不一致について尋ねた。Eは涙をはらはら流しながら「3度目の心臓手術から麻酔が覚めた時（嗚咽しながら）また生きていけないといけないかと思うと、生きていくのがつらかった」とひとしきり涙を流す。その気持ちを十分感じてもらった後その気持ちを感じた最近の場面を再現してもらおう。夫がEの前で平気で愛人と電話をしていた。Eは急須をもつ手がガタガタ震えてとまらなくなった。自分に声をかけてもらおうと泣きながら「泣くのを我慢しなくていいよ。よい人じゃなくていいよ」とEは自分に言い聞かせるように言う。

#4では友達に夫の悪口を言った後いやな気持ちになった事を話す。そのときの気持ちを感じてもらおうと、「だれもわかってくれない」と言う悲しい気持ちでいっぱいになる。「だれにどのようにわかってほしいですか」とThが聞くと、「主人に私の苦勞をわかってほしかった。こんなにづらい目に合わされながら、なぜだか一度も離婚しようとは思わなかった」と泣く。

#5ではEは実母にもわかって欲しいという思いがありながら、直接言えない。言えば母親か

から見捨てられそうな気がする」と述べる。そこで、その気持ちを拒否する事なくその気持ちと共にいる経験をしてもらう。夫のことを悩みながら母に相談できずに部屋の隅で一日中うずくまっていた。そんな自分に声をかけてもらう。「自分がかawaiiそうでたまらない。夫を憎みながらも一人では生きれなくて。面倒見が良いと夫も実母も私を頼りにするけど、本当は私が夫や母に甘えたかった」と涙を流す。

#13ではEは自分で自分を誉めてしまい恥ずかしくなったという気持ちについて話す。その恥ずかしい気持ちを初めて感じたのは中学1年の時。クラスのみんなの前で、はやとちりして同級生の男の子をいたずらの犯人扱いしてしまった。その気持ちの中には自分を肯定する部分と否定する部分があるというので、エンプティチャアで会話してもらう。始めは自分を肯定する部分は弱気だったが、自分を責める部分に「あんたに言われる筋合いはない」と大声で言うことができた。感想として「ああ、すっとした。人から責められてるような気がしていたけど自分で自分を責めていたんですね。母は私を決してほめてくれなかったから私が悪いんだと思って来た。本当は誉められたかった。母に甘えたかった。でも90歳の母は今でも我がままで無理。これからは自分で自分をせいぜいかawaiiがり誉めてあげましょう」と話す。

#15ではEは夫への腹だたしい思いを感じると、胸に熱く燃えているとも氷のように冷たいともいえる三角形のイメージがあるのを感じた。それに「怪獣」と名前を付け会話する。Thが「怪獣さん何しているの」と尋ねると、Eは「あなたを傷つけている。古い傷の上からさらに傷つけて血を流させている」と言う。更にThが「怪獣さんそれは何の役目をしているの」と言う。Eは「夫に言えば傷つけられるから、夫から傷つけられる前に、自分で自分を傷つける役目。その方が楽だから」。更にEは、「自分はずっと夫から傷つけられてきたと思っていたが、自分で自分を傷つけてきたんですね。初めてわかった」とうれしそうに何度も話す。そして、その三角形は、最近、次第に刺がとれ丸くなってきているということである。

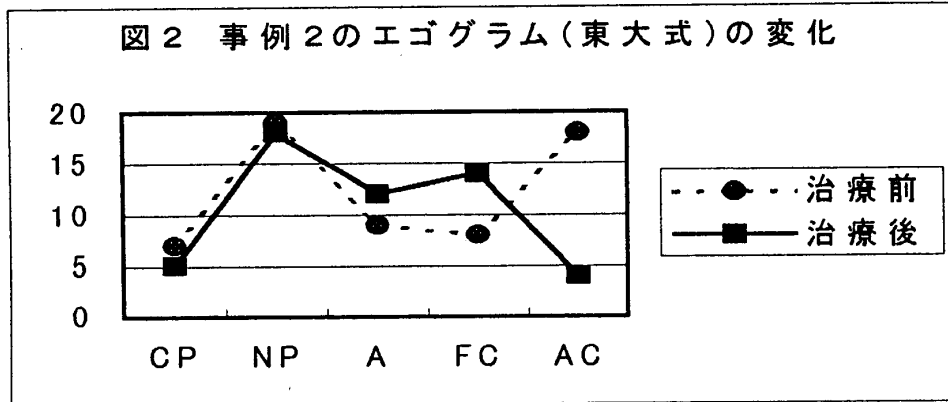
この後Eは少しずつ、夫に自分の意見を言い、今まで夫のいいなりだったのが嫌なときは嫌と断ったり、「あなたが今後暴力をふるえばいつでも離婚します。でも生い先短い人生だからできるだけ仲良くしましょう」と毅然として言い、話をしたくないときは無理に合わそうとせずその場を離れたりできるようになった。またEの話によると、夫もEの態度の変化に腹を立てることもなく、かえって楽しそうな穏やかな表情になり、Eはようやく夫と寄り添えるようになったと感じていると述べている。

〔考察〕

本事例のクライアントEは、結婚直後から夫の暴力や女性関係で苦しんで来たが、いつもにこにこ平気なふりをして耐えてきた。そして、その怒りを身体症状（心臓病、肩こり、顎関節の障害）という形で表現してごまかしてきたものの、我慢の限界にきていた。しかし、めまいがし、

体が震えるほどに怒りがこみ上げても、夫に直接言うわけではなく、現実生活における変化にまでは至っていなかった。Thは1回目の面接で、ノンバーバルなEの表現から、怒りの奥の悲しみに注目するようになった。そしてE自身もこの怒りというラケット感情に隠された悲しみに気づくことで「実母に甘えなかった」という本来の欲求に気づく事ができた。またEは自分は傷つけられたと感情に責任を持たない態度を取り続けて来たが、#15で実は自分が傷つけているんだと主体を自分に移すことができ、自分で感情も選択できることに気づくようになった。

Eは母に甘えたいという欲求をもっていた。しかし、母親は自己中心的な未熟な人で、Eの甘えを受け入れるよりはむしろ自分がEを頼りにし、自分の世話をさせ、Eの気持ちも聞かずに無理矢理結婚させてきた。そんな母親の態度から「自分は子供のように甘えてはいけない。甘えれば母から見捨てられる」という脚本信条をEは持つようになり、逆に過剰に人の世話をするようになったと考えられる。そして「人に甘えない」という脚本決断をし、その結果生じる悲しみの感情を封印し、更に怒りという非生産的なラケット感情で覆い隠して来た。面接の過程で本来の欲求「甘えたい」に気づき、過去の悲しみを自分から癒し、「それなら自分で自分をほめてあげよう」と自分が自分の親になり甘えることを許すという再決断をすることができたのではなからうか。



図IIのエゴグラムは、事例1と同様に大きな変化が事例2のクライアントに起こったことを示している。面接前では事例1と同じくN型ながら極端なFCの低さとACの高さを特徴としていたが、面接後は逆転するように著しいFCの成長が見られた。これらの結果は、彼女が自由に自分を表現して他者と交流できるようになったことを示唆している。この背景には抑圧してきた悲しみを表出し、自分の人生脚本を肯定的なものに書き換えることを決断したクライアントの内面の成長がある。本研究では、先の事例を含めて2つの事例のエゴグラムの変化を示したが、江花・山本ら(1997)の研究でも、ラケット感情の修正によるエゴグラムの変化が報告されている。このようにラケット感情への着目が治療上、有意義であることはデータからも明らかである。

III ま と め

ラケット感情は子供時代に学習され、奨励されたものである。従って、この感情自体は意味があり、幼児が生き残るための妥協として脚本を防衛するという機能を過去には持っていた。しかし、ストレス状況に陥った時、もはやいろんな知識や経験をたくさんもった大人として幼児期の未熟な対処法を再現する必要はない。Stewart & Joines (1987) は、このラケット感情に対決し、幼児期に決断した人生脚本を書き換えるために、次の4つの対応が必要であると述べている。

- (1) 問題解決行動とあるがままの感情にストローク（働きかけ）を与える
- (2) ラケット感情にストロークを与えない
- (3) 自分の感情に責任を持たない態度に対決する
- (4) ラケット感情に対決する

以下では、本事例において、これら4つについて具体的にどのような行動や働きかけがなされたかについて概略する。

まず(2)について述べると、事例1では本来の感情が二重に覆い隠されていたため、最初は「悲しみ」というラケット感情の表出にストロークを与えてしまい、クライアントの脚本信条を是認し、強化してしまった。そのためになかなか問題が解決されなかった。その点、事例2では#1の段階で「怒り」がラケット感情であることに気づいたおかげで、問題解決に短時間で至ることができた。(3)については、事例1の「自分の感情がわからない」や事例2の「夫に気持ちを傷つけられた」の様に、感情についての責任を手放そうとする子供の戦略に対して、主体的肯定的に言い代えてもらったり、イメージや身体的表現によってクライアントの洞察を促す手法を用いた。

最後に(1)と(4)を含めたThの働きかけについて述べる。交流分析では、治療が長期化して治療者とクライアントの間でゲームになってしまう事を戒めている。これは上述の(1)・(4)の対応が十分でない場合に起きる可能性がある。より効果的に面接を進めるために、幾重にも覆い隠されたラケット感情にどのようにして気づくかが肝要である。まず、クライアントの身体的表現と言語表現との不一致に注目し、クライアントにそのことを伝えることが大切である。更に、例えば、「事態が悪くなったときどんな事を感じますか」、「あなたのもっている感情は“いま・ここで”の解決に役立ちますか」、「子供の頃好かれるために隠していた感情がありましたか。その場合本来の感情は何だったんですか」、「その場面でポジティブなほかのやり方をするとすればどんな風を感じますか」などのラケット感情発見のための質問も有益であろう。これらの質問を組み込むことで、面接の早い時期にラケット感情や人生脚本、脚本信条に気づくことができよう。事例1では、面接が進行する中で#31以降、ラケット感情に注目するようになり、最終的に45回で再決断に至った。しかし、面接の初めからセラピストが計画的にラケット感情へ関心を持つならば、面接の早い段階で、非生産的な過去の産物であるラケット感情へのクライアントの気づきが深まり、短期間で新たな選択のための援助が可能になるのではなかろうか。

引用文献

- Bern, E. Principles of group treatment. Oxford University Press, New York, 1966
- 江花昭一・山本晴義他 治療の立場から一心身医療のプロセスにおける交流分析の役割. 交流分析研究, 22, 23-31, 1997
- Goulding, M. M., & Goulding, R. L. Changing lives through redecision therapy. Brunner/Manzal publishers, New York, 1979 (自己実現への再決断 深沢道子訳, 星和書店, 1980)
- Klein, M., Mathieu, T.L., Gendlin, E.T., & Kiesler, D.J. The experiencing scale: A research and training manual. Vol.1 Madison Wisconsin Psychiatric Institute, 1970
- Stewart, I., & Joines, V. TA TODAY. Japan UNI Agency, Inc., Tokyo, 1987 (TA TODAY 深沢道子監訳, 実務教育出版, 1991)
- Stewart, I. Transactional analysis counselling in action. Sage Publication of London, Newbery Park and New Delhi, 1989 (交流分析のカウンセリング 杉村省吾・酒井敦子・本多修・柴台哲夫訳, 川島書店, 1995)
- Thomson, G. Fear, anger and sadness. Transactonal Analysis Journal, 5(1), 20-24, 1983
- 山田昌弘 感情社会学の課題. 岡原正幸他, 感情の社会学, 世界思想社, 43-68, 1997

(1999年10月1日受理)