

「自然治癒力」を基盤とした心理療法の提案

藪下遊（指導教官：村山正治教授）

I 問題と目的

心理療法の世界にはさまざまな理論や技法が示されているが、筆者は種々の発達段階や病理水準を抱えたクライアントと関わる中で、ある一つの理論・技法をもって関わることの難しさを感じていた。その中で筆者の支えとなったのは、“クライアントには治ろうとする力がある”という信念であった。

こうした“治ろうとする力”は古く Hippocrates の時代から「自然力」という言葉で言い表されてきた。近年では、Resilience という概念が示され、八木 (2014) はこれを「自然治癒力」の訳語として充てている。しかしながら、これらの概念については曖昧で、研究者によって微妙にその定義が違うのが現状である。

少なくとも「自然治癒力」が万能であれば、心理的問題に限らずあらゆる心身の不調は何もせずに回復するのが道理である。しかし心理療法の実際では、遷延化・慢性化の疾患にあふれ、長期間にわたり苦しんでいるクライアントも少なからず存在する。このことは、「自然治癒力」が万能ではない傍証と言える。

よって本研究の目的を、①「自然治癒力」の性質を明らかにすること、②特に、「自然治癒力」の視点からネガティブな体験や症状を、どのように捉えるのかを明示すること、③「自然治癒力」の性質を把握した上で、「自然治癒力」を念頭においた心理療法を提案すること、特に「自然治癒力」を積極的に引き出す関わりについて明らかにしていくこと、とした。なお、「自然治癒力」の現時点での定義については、『人間という生命に内在する治癒力』に留めた。

II 研究1：否定的な体験の意義

研究1では、不登校児を抱えた親面接において親が感じる種々の「迷い」について注目し、「迷い」が心理療法過程および回復過程において重要な意味を持つことを示した。それは「迷い」を抱え、向き合うことのみが重要なのではない。抱えていないように見えるクライアントであっても、潜在的には「迷い」と向き合

う経過があり、セラピストはクライアントから表明されなくても、クライアントが“自分にとって必要なこと”を何らかの形で成就させようという指向があると考えることが重要と言える。

研究1を通して、①一般的価値基準に照らして否定的体験が、その後の心理療法過程に重要な役割を果たす、②よって、セラピストは否定的体験をその瞬間の感じ方で判断するのではなく、③心理療法過程とくに回復過程において、どのような意味をもたらす体験なのかを縦断的な視点から考慮する必要があること、が明らかとなった。

III 研究2：症状に潜む「自然治癒力」

研究2では、過食嘔吐症状を繰り返す摂食障害事例と頻回にリストカットを行う高校生女子の事例を提示し、各々が示す症状や問題が、クライアントの苦慮感の低減にどのように寄与しているかを論じた。各事例において筆者は、症状や問題には適応的な側面があるという立場を明示し、クライアントの示す症状や問題の意義を共有していった。こうしたやり取りには、症状や問題が増大するという懸念がセラピストに生じたが、クライアントは徐々に症状や問題を陰性的意味合いのみで捉えなくなっていった。そして、症状や問題が自分たちにもたらす意義を実感し、その適応的側面と不適応的側面の両方をバランスよく認識するようになった。そのころから、クライアント自ら代替技術の創案を行い、症状や問題に先立って起こっていた苦慮感の対処に充てるよう変化した。

研究2をまとめると、①症状や問題をクライアントの回復への力、すなわち「自然治癒力」と捉えることが可能であり、②セラピストが「自然治癒力」の顕在であるという認識を伝えることで、クライアントは症状や問題について話題としやすくなり、③よりバランスの良い症状・問題の認識に至ることで、代替技術の創案につながる。一方で、④セラピストの“症状は「自然治癒力」の現われ”という知的な理解のみでは、ク

クライアントの種々の症状・問題の出現に揺さぶられる。
⑤よってセラピストは「自然治癒力」を念頭においた人間観を育んでいくことが求められる、ということが明らかとなった。

IV 研究3:「自然治癒力」の徴候

研究3では、統合失調症者の事例を提示し、その回復過程でどういった因子が寄与したのかについて論じた。経過では、自身の苦慮感および不穏な感情について認識できなかったクライアントが、徐々に身体感覚に聴くなり、主体的に起こる問題に対処する姿が示された。身体感覚は、セラピストからの治療操作によって出現したのではなく、方向づけられない心理療法場面によって生じ、共有された事柄であった。そして回復にあたっては、身体感覚のような非特異的な症状の推移が、その経過の成否を左右すると結論付けた。なお、この事例においては身体感覚が援助的に作用したが、本来統合失調症の回復過程は具体的個別論に親近性を持つため、すべての事例に共通してプラスに働く因子が存在するわけではないことを言い添えた。そのため、回復の在り方はクライアントによって様々であり、社会復帰・職場復帰といった一般的に定められやすい目標の達成が、そのまま回復と呼べるとは限らないことを示した。

以上のように研究3では、①方向づけられない、自由な環境下で起こるクライアントの表現が重要であること、②非特異的な症状の推移が回復過程の成否を左右すること、③回復過程の在り方はクライアントによって異なるため、個別的な回復過程を見立てる必要性がセラピストには要請されること、が明らかとなった。

V 考察

研究1から研究3までの知見をまとめ、考察を行う。

①否定的体験や症状は「自然治癒力」の顕在化と捉えられる。ただし、「自然治癒力」自体には“それを続けると生体がどうなるか?”という『長期展望ができない性質』がある。嗜癖行動などの問題は「自然治癒力」によって生じた対処法で事態の解決をしているうちに主体の統制を失うことで生じると考えられ、『長期展望ができない性質』が大きく関連している。

そして“いま現在の苦慮感を軽減したい”という指

向に沿って出現するため、『状況を無視した』反応となりやすい。言い換えれば、苦慮感の軽減を状況に沿って行えるほど適応的と言える。よって、クライアントが問題に対処する際、その選択肢の多寡が健康度と関連しやすい。選択肢が限定されており、場にそぐわないものであるほど、その対処は症状として意味づけられることが多くなる。

②「自然治癒力」に上記の性質が備わっているならば、セラピストにはこれらの性質を踏まえた心理療法を展開することが求められる。ここで挙げた視点をセラピストが補完し、「自然治癒力」に奉仕することが必要と考えた。具体的には、きめ細やかで予見的な観察力をもって、心理療法の経過中に連続的な見立てをし続けることの重要性を説いた。

③クライアントは自由な環境下におかれることで、自然と問題に対処している。その対処は、とても一般的・平凡・世俗的(=非特異的)なものであるが、そこに目を向けることが、回復過程を正確に捉えることにつながる。本研究では、心理療法においてこれらクライアントが無自覚に行っている対処についての自覚をもつよう促すことの重要性を説いた。それにより、自分で自分をコントロールしているという感覚や自己効力感の増大、代替技術の創案、などにつながる。

④クライアントが自由を感じるための環境をどう構築するかも重要である。本研究では、非言語的な環境から設えることの重要性を指摘し、物質的な外的環境の整備やセラピストの工夫を挙げた。

VI まとめ

本研究における病理や問題とは、「自然治癒力」の働きと密接に関連し合っている。このことを踏まえ、援助にあたっては病理や問題が閉鎖系を作らないようにしつつ、その経過を見守ることで落ち着くところに落ち着ければ良い。

心理療法では、一見回復と無関係に思える(非特異的な)要因であっても、それが回復と密接に関わっている可能性を意識し続ける。そうした非特異的な要因を引き出すセラピストの技術は、特別なことではなく、臨床上の“作法”と呼ぶ方が馴染む類の工夫である。