

平成 25 年度 駒澤大学コミュニティ・ケアセンター公開講座

「円環的思考」について～「問い」から「想像」へ、そして「仮説」へ

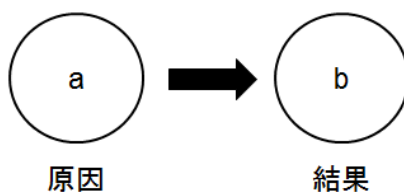
八巻 秀

I はじめに

平成 25 年度の駒澤大学コミュニティ・ケアセンター公開講座は、出張講座というかたちで、東京都世田谷区上用賀にある駒澤大学高等学校の教員研修として、平成 26 年 2 月 17 日（月）15 時半～17 時に行われました。「教育相談研修：教師のための新しい教育相談的アプローチ～様々な生徒や保護者に対応していくために」というタイトルで、いくつかのワークを行いながら体験実習主体で研修を行ったため、ここでその研修内容をそのまま描くのは難しいようです。そこで本稿では、その研修でのワークの狙いでもあり、ワークを作るにあたっての基本的なものの見方でもある、「円環的思考」について述べることにします。

II 「直線的思考」について

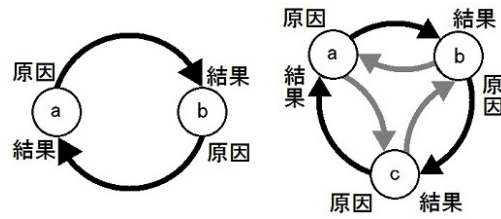
私たちは普段いろいろな出来事に対して、「直線的」に物事を考えています。それは、「原因→結果」（原因があるから結果がある）という考え方です。このような「どんな出来事にも原因がある」と考えることを「直線的思考」（あるいは「因果律」と言います（図 1）。これは原因と結果が 1:1 で対応する因果論的な発想です。例えば、「この子が不登校になった（結果）」のは、「母親が甘やかしたから」あるいは「父親が仕事人間で、子どもの養育に無関心だったから」などと原因を考えることはそうですし、「どちらが正しいか？」「真実はどちらか？」といった考え方も、直線的思考と言えます。また直線的思考は「機械論的思考」とも言われています。確かに機械が壊れた場合、原因を調べれば、修理・修復することは可能ですよね。直線的思考は機械などに対しては有効な思考法と言えるでしょう。



【図 1】直線的思考（＝因果律）

III 「円環的思考」について

これに対して、「円環的思考」とは、「原因は結果であり、結果は原因だ」「善は悪であり、悪は善である」などと考えることです。つまり、ある現象や出来事を見た時、1つの原因を考えるのではなく、さまざまな見方、考え方が存在すると考えるのが「円環的思考」（あるいは「円環的因果律」）です。（図 2）



【図 2】円環的思考（＝円環的因果律）

円環的思考は、心理療法の 1 つである「家族療法」から生まれてきたものの見方です。円環的思考（あるいは家族療法）では、人間関係や出来事は相互に関連し、循環しているシステムであると考えます。つまり人間関係を始めとした社会の出来事は、システムとして巡り巡って関連・影響し合っているという考え方です。家族療法の発展に大きな影響を与えたアメリカの文化人類学者・社会学者・心理学者であるグレゴリー・ベイトソンは、「(直線的) 因果律は円環的因果律の一部でしかない」と主張しました (Bateson, 1979)。このような円環的思考を採用した家族療法では、様々なケースに対して「『どちらか一方が正しい』といった思い込みが、問題を存続させている」とも考えます。そこで、クライアントが信じている枠組み、例えば、「母子関係が問題だ」とか「子どものわがまままだ」といった前提を保留にして、セラピストが円環的に考えていくことによって、問題の解決を目指そうと考えます。こうした視点を持つことは、人間関係を調整する仕事、例えば学校教育相談などでも、大変有効な武器になると考えられます。

IV 問題行動について考えると自然と「直線的思考」になる

人間の問題行動を議論する際でも、現代を生きる私たちはついつい自然に「直線的思考」をしてしまいがちです。例えば、「あの子が授業中、落ち着かないのは、発達障害だから」とか、「学級崩壊になったのは、担任の指導力がないから」などといった感じです。現場では、問題行動が起きるその背景や文脈について、深く聞き出すことは少ないでしょう。例えば学校現場であれば、生徒の問題行動を巡る状況・事情を探ろうとはせず、「不登校」「発達障害」「怠け」などというレッテルを貼って、簡単に片付けてしまっている場合も多く見受けられます。ちなみにレッテルを貼るという行為も「〇〇（レッテル）が原因だ！」という思考が背景にありますから、それは直線的思考を行っていることになります。

人間関係あるいは問題行動に対して取り組む場合、このように直線的思考を採用すると、結局は「悪者探し」になっていくことが多く、それは問題を硬直化して、問題状況を維持させてしまう要因にもなります。結局、問題解決は時間が過ぎるのを待つという哀しい状況になってしまうことが、現場では多く起こっているのかもしれませんが。このような問題の硬直化（あるいは問題の維持）を避け、問題解決の手がかりをつかむ方法の 1 つとして「円環的思考」があります。

V 「円環的思考」をできるようになるには？

では、どのようにすれば、直線的思考に陥らずに円環的思考ができるようになるのでしょうか？

家族療法家である東豊は、円環的思考を採用しているシステムズアプローチを実践する

ことに向いている人について、次のように述べています。

「いわゆる柔軟性というのでしょうか？ 円環的に物事を考えることができる資質はどうしても欠かせないもののように思います。ああにも思える、こうにも見えるという、場合によっては節操がないと陰口をたたかれかねない、コウモリのような、はたまたカメレオンのような態度。一派に属さない、いわゆるノンポリ。言い換えれば、『思い込みの少ない人』ということだと思います。それはおかしい。そうは言ってもお前はシステムズアプローチ派に属しているのではないかと、円環的思考のできる人に、より上位ポジションからの指摘を受けるかも知れません。これに対する言い逃れはこうです。システムズアプローチの考え方が真実であるとも一番正しいとも思っていません。ほんの仮説です。ただし、心理臨床家として仕事をしていく上で、今のところ、もっとも役に立つと思われる仮説です。もっと役に立つ仮説が出現したら、さっさと乗り換えます。(東, 1993)」

このように、東は心理臨床家として、よって立つ理論であるシステム論さえも「ほんの仮説」である、ただし「今のところ、もっとも役立つ仮説」であると述べています。このような「仮説思考」を持てるようになることが、円環的思考を実際に行えるための第一歩あるいはコツではないかと思われまます。

では、様々な出来事に対して、多くの「仮説」を立てるために、どうしていけば良いのでしょうか？

それは、その出来事に対して、すぐに判断することを止めて、まず「問い・疑問」を立ててみる。その状況に「なんでだろう？」と問い、たくさんの疑問を考えることを習慣化させるのです。ちなみに「判断」は直線的思考につながる基です。いったん「判断を停止」して「問い」を行うことが、円環的思考（あるいは仮説形成）の基になります。そして次に、その立てた「問い・疑問」に答える・説明するように、出来事についてイメージ（想像）していきます。最初は根拠のない「妄想」でもかまいません。問いに対して「妄想」しながら、次第に現実的にあり得るか吟味して、いくつかの「空想」「想像」をしていきます。そうすると、「妄想」から「空想」「想像」、そして「仮説」へと思考が流れていきます。(児島, 2004)

以上のように、「判断停止」⇒「問い」⇒「妄想」「空想」「想像」⇒「仮説」という思考の流れを繰り返すことにより、1つの出来事に対して「複数の仮説」を持つことができ、結果的には円環的に物事を考えられるようになっていきます。繰り返しますが、円環的思考を行うコツは、様々な出来事に対して、「判断を停止」して「なんでだろう？」とまず考えてみることです。

VI 「円環的思考」による人間関係の問題への取り組みのススメ

人間関係における問題は、いろいろな原因およびいろいろな仕組みで発生するものであり、複雑で簡単に原因は特定できないものです。そのような中で行う原因探し(=直線的思考)は、結局は「悪者探し」となり、時に問題を大きく複雑にし、問題解決を遅らせる、あるいは問題を停滞させてしまいます。様々な人間関係の問題において、ご紹介してきた「円環的思考」で新たに取り組んでみることは、悪者探しに陥らずに問題解決を促進する新しい発想と言えるでしょう。

もちろん、すべての出来事について「円環的思考」で考える必要はありません。行き詰

まりを感じている出来事、あるいは自分にとって大切な出来事などに対しては、ぜひ「円環的思考」を行ってみてください。今までにはない新しい解決が構築できるかもしれません。

参考文献

- Bateson, G. (1979) : Mind and Nature. NY: Brockman Inc. 佐藤良明 (2001) . 精神と自然 一 生きた世界の認識論一 新思索社
東豊 (1993) : セラピスト入門 日本評論社
児島達美 (2004) : 家族臨床 : 私の見立て「妄想から空想へ, そして仮説へ」 家族療法研究 第 21 卷 第 3 号. p. 47-51.