

子ども・家族の面接方法について～家族療法的ものの見方から考える～

八 卷 秀

【開 会】

小林 では、八巻秀先生をご紹介します。

先生は臨床心理士でおられて、岩手県のご出身です。東京理科大学理学部をご卒業後、駒澤大学大学院人文科学研究科心理学専攻をご修了され、その後、精神科クリニックや心療内科病院、診療所、カウンセリングセンターなどの臨床体験をお持ちになって、2001年より秋田大学教育学部附属教育実践総合センター助教授に就任されて、秋田のほうでスクールカウンセラーとか中央児童相談所のカウンセリング・アドバイザーなどを経られて、そして、2006年から東京の立川市において個人のカウンセリングオフィス、「やまき心理臨床オフィス」を開業されておられます。

それで、2007年4月より、今年ですけれども、また秋田大学の大学院教育学研究科学校教育専攻心理教育実践専修の教授に就任されまして、今でも立川とそれから秋田の二重の生活をされておられる、とても多忙な先生に今回来ていただきました。

今回は「子ども・家族の面接方法について～家族療法的なもの見方から～」ということで、先生のいちばんの造詣の深い、システムズアプローチというところ、家族療法的なもの見方から、私たち調査官が必要ないろいろな調査についてのご助言やご指導をいただければと思います。

では、先生、ご自由にお願いたします。

【講 演】

はじめに：自己紹介や今日の流れ

八巻 こんにちは。秋田大学の八巻です。

ご丁寧なご紹介ありがとうございました。あらためて自己紹介させていただきますと、もともとキャリアとして、私は臨床畑でして、ずっと大学院を出てから、精神科クリニックとか心療内科のクリニックとか医療機関でカウンセリングの経験を積みました。そして、秋田大学に赴任して7年近くになりますが、秋田に行ってからスクールカウンセラーの経験とか、秋田家裁の調査官の先生方と臨床や研修で一緒にする経験とか、そういう経験を積んできて今に至っています。

皆さんご存じのように、今、多くの大学では、臨床心理相談室といった外部に開かれたカウンセリングルームが、臨床心理士養成のための大学院のところには、必ずできています。秋田大学大学院も、ちょうど私が赴任した2001年から臨床心理士養成の第一種指定校になりまして、その関係で秋田大学臨床心理相談室ができて、そこでの相談業務やスーパービジョンなどもやっております。

私の専門は、駆け出しの頃は精神分析と催眠をやっていたのですが、先ほどご紹介あったように、今は家族療法とかブリーフセラピーが専門です。

私自身は、この家族療法的な考え方と出会って、非常に面接をすることがある意味楽になりました。「この世界で何とかやっていけそうだな」という、そんな感じを持ってたんですね。

面接業務は、非常にストレスフルです。その中でどうやってうまく面接をやっていくか、あるいは、面接をどううまく展開できるかということについて、今日は皆さんのお役に立てるような、そんな話ができれば良いなと思っています。ですから、今日のお話の中心は、「家族療法的なもの見方」ということになるかと思っています。

家族療法に関しては、ただ単にご家族とお会いする方法のことを「家族療法」と言っているわけではなくて、大げさな言い方をすると、家族療法とは1つの哲学・考え方でもあるんですね。だから、先ほど述べたように、家族療法的な考え方をマスターすると、面接が少し楽に構えられるというか、楽に望めるというか、そういったことが起こりうるんだと思います。その一端を皆さんと今日は、3時間という長丁場ですが、講義だけではなく、実体験もしていただきたいと思って、少し実習も含めながら進めていきたいと思っています。

今日の研修の流れとしては、「家族システム」とか「円環的思考」といった家族療法における考え方について少し講義をして、その後ミニ・ワークをやりたいと思っています。最後にまとめの講義もできればと思っています。

事例 「ある家族のお話」

まず、最初に1つの事例をご紹介します。私が昔担当した事例で、ある家族のお話です。

反社会行動を繰り返す息子（20代前半）を持つ母親が、突然「息子の友達になってほしい」と、保健所からの紹介で、大学の臨床心理相談室に来室しました。私もいろんなケースを担当しましたが、「息子の友達になってほしい」という相談でやってきたのは、この方が初めてでした。

この息子の反社会行動というのは、カッとなりやすい性格の故、暴力事件はあたりまえ、性的衝動も高く、下着泥棒はあたりまえ、それで鑑別所に入ったり、出たりを思春期の頃から繰り返していました。

そういうことがある中で、なんとかこの母親も頑張ったのでしょよね、息子は私がお会いしたこの当時では、もうしっかりと仕事に就いていました。その仕事で頑張っていました。ただ時々、下着を盗んでは警察に捕まるということを繰り返していたようです。

そこで、お母さんは、息子はこういうふうにならざるを得ないからだと考えたんですね。会社でも友達はいないらしいので、友達を探さなきゃいけないと、息子の友達探しにお母さんがいろんな所に行ったのだそうです。

最初の頃は、児童相談所などにも行ったらしいのですが、相手にされず、最後は保健所に行ったところ、ある保健師さんが、「大学に八巻というカウンセラーがいるから行ってみたら」という何か変な紹介のされ方で、「息子の友達になってください、八巻先生」と母親が相談室を訪れたという訳です。

この母親にご家族の話を伺うと、息子の話にもう留まりません。家庭内では、以前から日常的にご主人（50代）の家庭内暴力が絶えなかったことから話し始めました。このご主人は、非常に社会的地位の高い仕事に就いていた人なのですが、家に帰るともう暴君、ちょっとしたことでキレて、妻へ暴力はふるうなどということが絶えなかったそうです。そのせいか、息子さんも物心着いた時から、同じような暴力をするようになり、本当に瓜二つみたいな形で育ってきたそうです。

実は、息子はこの時点ですでに結婚して、子どももいたんですね。当時20代前半でしたけれど、10代の後半ぐらいで結婚していました。結婚したのですが、そのお嫁さん（20代）が「怠け嫁」とのこと。お母さん曰く「もういつも寝てばかりのだから嫁だった」と、寝てばかりで家事はできない。息子

夫婦の子どもは、当時2歳ぐらいでしたが、当然のごとく子どもの世話も全然しない。もう母親としては、「とんでもない嫁だ」と思っている。この母親からだけでなく、このお嫁さんは、夫である息子からも散々言われて、耐えられなくなったのか、結局このお嫁さんは実家のほうに戻っています。ただ離婚はしてないし、離婚調停とかそういう話が出ていない状況でした。

最初はそんな話をお母さんからお聞きしていましたが、私の方から「まあちょっと、息子さんと友達になれるかどうか分かりませんが、じゃあ息子さんにお会いしましょうか」と言って、息子さんとお会いすることになりました。ただ正直ちょっと、最初は何者かよく分からなかったし、警察沙汰になっているような暴力性もあるので、これはお母さんと一緒にお会いしたほうが良いかと思い、親子カウンセリングという形で、家族療法を始めました。

実際会ってみると、息子は茶髪で、体格のいい青年で、まあ不器用そうだけでも、話してみると、筋の通った話なんかもする、なかなかの好青年でした。私は、「あんたの言っていること、よく分かるよ」などと言いながら、結局とても仲良くなりました。次第に息子もなじんできて、1人でカウンセリングにやってくることも出てきて、お母さんと2人で来たり、息子が1人で来たりという、個人と家族とを併用した形でのカウンセリングが進んでいきました。

息子の話を聴いていると、実はこの息子は、実家に帰っているお嫁さんと、月1回ぐらいは会っていたらしい。ただお嫁さんの方は、実家でも相変わらず朝起きられない・食欲もないなど、どうも“うつ”かもしれない。それで、さらに詳しくお嫁さんの状態を把握すると、私が聞く範囲では、これは“うつ”の疑いが強いなと思えたので、「お嫁さんは“うつ”かもしれない。“うつ”には今、薬がよく効くから」と息子に言って、お嫁さんと一緒に精神科を受診してもらいました。診断は、やはり抑うつ神経症レベルで、すぐに薬を処方してもらいました。

薬を飲み始めてから、お嫁さんの“うつ”の状態は、とても良くなっていきました。それで、調子が良くなったら、前までなかった気力がどんどん出てきて、最初は、まず「子どもに会いたい」と言い始めます。そこで、私もお母さんとお嫁さんの間に立って調整役をします。最初はお母さん猛反対。「何を今さら～」という感じだったんですが、少しずつ、「“うつ”で調子が悪かったという部分があった」という話をしていって、お母さんとお嫁さんと息子さんと3人の家族療法を行っていきました。

最後には和解して、お嫁さんは実家から家へ戻ることになりました。

ただ、こうやってお嫁さんが元気になって家に戻ったら、不思議なことなのですが、息子さんの反社会行動ということが、いつの間にかなくなって、さらに、今まで以上に一生懸命仕事をするようになりました。また、この間、家庭内暴力をやっていたお父さんは、カウンセリング場面には全く登場しないのですが、これも不思議なことですが、夫の家庭内暴力も、この頃には全くなくなってしまったのです。

簡単ですが、このようなお話です。

この「家族」に何が起こったのか

この話の家族には、いったい何が起こったのでしょうか。最初は容易でない状態でした。家庭内暴力もあり、最初お母さんが来たときの表情を今でも覚えています。とても50代とは思えないような消耗しきった、60代ぐらいのおばあちゃんじゃないかと思うぐらいでした。でも最後のほうになると、綺麗な身なりをして化粧もしたりして、50代よりもむしろ若いぐらいの感じになっていたのが、印象に残っています。

最低でも言えることは、家族メンバーそれぞれが「自分の苦労は周りのせいだ」と思っていた。息子は

息子で、お母さんはお母さんで、お嫁さんはお嫁さんでそれぞれ愚痴を言う。もうみんな、「周りが自分のことを分かってくれない」といった話が多かった。

ただ、このお母さんがあきらめなかったというか、頑張ったのでしょうか。最初「自分の息子に友達がいないからだ」というお母さんの仮説のもとで、いろんな所を渡り歩いて、頑張っていた。「今、自分がやることは何か」ということを、自問自答しながら動きはじめた。「今何がやれるか、息子の友達探しだ～」と言って探していったら、最終的に大学の相談室の某カウンセラーに出会って、1つのカウンセリングの機関にはまって、この1つの状況から連鎖的にいろんなことが変化していった。確かにお嫁さんの精神科受診も大きな変化ですし、そこから、最終的には息子の反社会行動や、お父さんの家庭内暴力も収まるといふ連鎖反応が起こっていった。

このように解決の状況が生まれていって、結果的に状況が大きく変化したと。この家族の物語を簡単に解説すると、こういうことが起きていたと考えられる。

問題状況での人間の3つの思考

このようなお話は、一見不思議なようですが、家族療法の世界で言われる「システム論」の考え方では、当然起こりうる話と言えるのです。システム論については、後ほどまた詳しくお話しますが、ここで1つ確認したいことがあります。恐らくこれは自分の仕事においても、プライベートでも使える1つの便利な考え方です。

人間は、何らかの困難・問題状況になると、必ず、次の3つのどれかで思考しています。

- ①「かわいそうな自分、悪い自分」
- ②「悪いあなた、あの人」
- ③「今、私にできることは」

これは自分自身のことを考えると良いでしょう。皆さんは、これまでの人生で、間違いなく困難な状況が何度もあったと思います。その困難な状況の時に、自分はどれで考えているのでしょうか。

①の「かわいそうな自分、悪い自分」は、被害者意識とか、自分を責めるといった自責意識ですね。それは結局、閉じこもりとか他者排除の流れになってしまう傾向があります。

②の「悪いあなた、あの人」は、他者責任追及、悪者探しですね。攻撃的ですし、今の多くのマスコミの思考の仕方です。何か事件が起こると「何が問題だ」「家族を探れ」と、近所中に「あの家族はどうでしたか」と聞いてまわって、何か問題を見つけると「やっぱりこの家族関係が問題だった」となる。問題が見つからない、家族関係が別に普通だと、「普通なのに不思議だ、〇歳の心の闇」と心理学的解釈を始める。何でも全部、悪者を捜してしまう「悪いあなた」にするわけです。

③の「今、私に出来ることは」というのは、少し色合いが違って、主体的ですし、行動的ですし、未来指向的です。「できること」ですから、自分の行動を重視していますね。そして、貢献をしようとする思考がそこにある。

考えてみると、人間は悲しいかな、すぐに①②の思考に陥りますよね。その自分を、如何にして、③の思考に持っていかかというところが、様々な困難状況から抜け出す大きなポイントだと言えるでしょう。これは自分自身のことでもそうですし、恐らく皆さんがいろいろなケースでお会いしている対象者の方でも良いし、家族でも良い。人間すべてに言えることではないかなと思います。

われわれは、いろいろな人を相手に仕事をしている時に、①②に陥っている人とお会いするし、自分自

身もそうなりがちです。それをどうやって自分自身も相手も含めて、③にもっていかというのが、結果的には苦慮するところです。この③に、①②の状態からどうすれば持っていくことができるのかというところが、1つのポイントになっていく。そのために、何が必要なのかということに関しては、また後でお話します。

「家族療法」について

家族カウンセリング・家族療法について、少しお話したいと思います。これは大きな誤解なのですが、家族療法とは、家族の中にある問題を直すという治療法「Therapy of Family」である、と未だに考えられているところがあります。これは全然違います。家族療法の始まりが、「統合失調症が起こる家族の要因は何か」という研究だったと言われていますが、そのせいか、家族病理を燻りだし、その問題を分析し、その治療法を考えるのが、家族療法だと思われているようですが、全く違います。今は、もう全く違う考え方に変わってしまいました。

今は、**家族の力を借りて行う治療法「Therapy with Family」**である、と考えていただいたほうが良いと思います。これは、私も家族療法とか家族での面接をやっている実感です。1対1のカウンセリングでもやれることはたくさんあるのですが、さらに2人いると、3人いると、家族という非常に重要な存在が身近にいて、一緒にカウンセリングをやり、とても効果的な面接ができるのです。このように家族のいろんな力を、必要可能な範囲で利用してやっていくのが、家族療法です。

その家族療法の中では、いちばんポイントになる理論として、「家族システム」という考え方を重視しています。「システム論」の考え方を家族療法の中に取り入れてから、家族療法が進化したと言われていています。

「システム」について

その「システム」について簡単に定義しましょう。

「ある一定の法則に従っているかのような活動を繰り返している複数の部分からなる集合体、もしくはその法則（パターン）そのもの。小は分子原子レベルから、大は宇宙レベルに至る。例としては、学校システム、家族システムなど」

これだけでは、分かりにくいかもしれません。1つ例をあげましょう。人間はシステムに支配されているところがあるのです。ご家族をお持ちの方、多いと思います。昔の場面を思い出しても結構です。ある朝、家族みんなで朝食をとっている、家族皆テーブルについています。そのテーブルで座る席は決まっていますか。お父さんはここ、お母さんここ、子どもはこことか、どの家族も大体テーブル座る席は決まっています。そうやって同じことが繰り返されている、それが「家族システム」です。

ぜひ実験してみてください、システムを実感する実験です。じゃあ、あなたがお父さんだったから、「お父さん、気分ちょっと変えてみようかな、今日は、夕飯はこっちの席にするよ」と言って、別の席に座ってみてください。それで、食事し始めます。何か落ちつかないと思います。「落ちつかないね、やっぱり元に戻そうか」と大体なりますね。結局、元に戻るわけです。そのように家族は、同じルール、パターンを無意識的に維持しながら生活している。このようなパターンなどが、「家族システム」と言われているものなのです。

ちなみに「システム」の変化というのは、「安定」から「変化」させる、例えば、家族の夕飯のテーブルの座り方を1つ取ってみても、1つ「変化」させると、システムは「不安定」になるわけです。その「不

安定」からどうなるか。先ほどの例だと、「やっぱり元に席を戻そうよ」と元に戻す。これで「解決」ですね。「ああ、落ちついた」とまた「安定」するわけです。

このように、「安定」⇒「変化」⇒「不安定」⇒「解決」⇒「安定」⇒「変化」⇒・・・ということを繰り返しているのが、「システム変化の基本形」と言われているものです。

システム把握のための質問の仕方

家族内で、どのようなコミュニケーションとか、パターンが繰り返されているのかを想像してみることが、家族システムの把握にはとても大切です。家族システムを知るためには、その家族が、どのような行動パターンやコミュニケーション・パターンをやっているか、ということに焦点を当てて質問していけば、ある程度は把握できるわけです。システムとは、ある意味「働き」のことですから、例えば、「どんなことを言っていたんですか」「それに対してどういうふうに言っていたんですか」「お父さんどう言いました？」「そしたら、お母さんどうなりました？」「じゃあ、そうしたら、そのとき子どもはどうなりました？」というように、実際のその家族の中のコミュニケーションの仕方、動き方を丁寧に聞き出すことによって、おおまかなシステムが見えてくる。これは1つの質問の方法です。「それからどうした法」。これは特に感情的に巻き込まれない質問の仕方です、そのような質問を重ねていくと、ある程度「システム」が見えてくるのです。

要するに、この質問によって「行動の連鎖」を見ている。その時、どんな感情であったかというよりも、いったいどんな行動をこの人やその周りの人たちはしているのかということ、次から次へと聞いていくわけです。必ず人間には行動連鎖が存在しますので、行動連鎖を聞いていく中で、ちょっとしたパターンが見えてきたりするので、このような「**行動の連鎖を聞いていく質問**」の仕方は、調査面接などにおいて、非常に有効な手段だと思います。

3つのシステムとその把握

システムは、小は分子原子レベルから、大は宇宙レベルに至るまであるのですが、われわれのような対人間相手の仕事をやっている者にとって、以下の3つのシステムを把握すると良いと言われています。

1つは「機構システム」と言われているものです。私はこれに「**ネットワーク・システム**」という名前をつけたいと思います。このシステムを把握するとは、いったいクライアントの周りには、どんなリソース（資源）が存在しているのかを考えることです。ある出来事があったとき、クライアントの周りであるであろう、様々なリソースを丁寧に調べて、聞き出すことも言えます。

2つめは「集団システム」。このシステムの代表格は「**家族システム**」ですね。先ほども言ったように、家族はどんなコミュニケーション・パターンをしているのか、どんなルールがあるのか、家族の価値観はどんなものがあるのか、そういったことを調べるのが、このシステムの把握には大事なことです。

3つめは「生体システム」。または「**心理・生理システム**」といって、多くの医学・心理学の様々な理論、例えば、精神分析などが提供している理論などは、この「心理・生理システム」の1つの考え方ということです。私が専門とする「システムズアプローチ」という家族療法を中心とする考え方では、クライアントとセラピストが、つながっていくために、どんなことが必要であるかということを常に考えていきます。

家族療法におけるシステムの扱い方

次に家族療法における「システム」の3つの扱い方についてお話します。

まず「**システムを見立てる**」。そのシステムには、どのようなパターンがあるのかという「システムの構造」や、どうなっていくと考えられるかという「システムの発達」、など、システムの特徴・属性を把握する作業です。この作業では、後にお話する「円環的思考」をもつことが重要になってきます。

2番目としては、「**システムに溶け込む**」。面接を行う際に非常に重要だと思われる「ジョイニング (Joining)」という振る舞いのことを指しています。このジョイニングが、目の前のシステムにセラピストが溶け込むために、あるいは家族システムならそこに仲間入りするために、必要だと言われています。そのシステムに溶け込むと、セラピストも含めた「治療システム」というものができると言われてしています。

3番目は「**システムの変化をねらう**」。これには「変化の技法」を折り返す作業が必要で、行動変容のための認知的介入などを行うことなどがあげられます。この3番は世の中にたくさん「心理的技法」として示されています。「行動療法」だ、やれナントカ法だといった様々な「変化をねらう技法」はたくさん紹介されていますし、研修する機会も多いようですが、肝心の1~2番目の「システムを見立てて、溶け込む」というところが、あまり強調されていないように思います。

家族療法の基本的な流れ

家族療法の基本的な流れは、次のようになっています。

「雰囲気づくり」⇒「情報収集」⇒「仮説設定」⇒「課題設定」⇒「援助的働きかけ」

そして「援助的働きかけ」から、また「情報収集」の部分に戻っていく。実はこの流れの中でいちばん大事なものは、この戻っていく部分です。

クライアントに「援助的働きかけ」をして、一発でうまくいけばいいんですが、いかない時も多い。うまく行かないというのは、「情報収集」不足や「仮説設定」の不備の可能性が高いんです。だからもう一回立ち戻って「情報収集」⇒「仮説設定」をしていく。この「**援助的働きかけ**」から「**情報収集**」に戻っていくことが、いちばんの強調点です。やっぱりこれが大きな分かれ目であろうと思います。

基本的な流れの中で、「情報収集」から「仮説設定」に流れていく上で、「円環的思考」が必要なんです。「円環的思考」をしながら、家族システムを大ざっぱに見立てて、「仮説設定」をして、それに応じた「課題設定」をして、「援助的働きかけ」は、当事者（クライアントやその家族）が変更可能な小さな変化を提案するという流れになっていくわけです。

システムの最大の特徴

「システム」には、様々な特徴がありますが、最大の特徴は、「システム全体を部分に影響を及ぼし、部分はシステム全体に影響を及ぼす」というものがあります。もう少し分かりやすい言い方をすると、「**システムのどこか一部分が変化し始めれば、全体の変化につながっていく**」という特徴です。

例えば、「性格を直したい」という人が来たとします。性格を直すって、とても大変なことですよ。非常に大きいシステムチェンジです。または、この家族全体をなんとかしなきゃと言っても、まず無理ですよ。1人の人間が1つの家族を変えるなんて、考えてみるととても無理な話ですし、ましてや1人の人間が1人の人間の性格を変えるということ自体も無理のように思えます。

ところが、この「一部分どこか変化し始めれば、全体の変化につながる」という考え方が、システム論

にはある。それは例えば、先ほどお話した家族の事例でいえば、あの家族の最初の容易でない状況を見ていたら、とてもあの家族をより良い方向に持っていくというストーリーはすぐには描けません。私もそんなつもりは全然なかった。ともかく最初に私が考えたのは、まあ息子さんはなんか良いヤツだから、お母さんが言うように、仲良くなってみるか、と思っただけです。そして仲良くなったら、いろいろな情報が聞けたわけです。そしてさらに聞いているうちに、奥さんが“うつ”だっていうことが分かってきて、“うつ”の治療の提案をして・・・と次第に家族がより良い方向になっていったのです。つまり、ある一部分、ただ、そこに徹して少しずつ変化していくうちに、大きな変化につながったのです。これが「システム」の変化の特徴です。

われわれが対人援助をやろうという時に、大きなところをバツとやろうとすると、とても負担なんですよ。個人や家族を変えるというのは絶対無理、出来るわけないです。でも、「じゃあ今、何ができるかな」と考えるっていうところから始めて良いのです。そうやっているうちに「システム」は変わっていく。

ただし、この一部分を見つけるために、やはり「円環的思考」という考え方が、とても必要になってくるわけです。

「円環的思考」について

つまり、家族関係とか人間関係の問題を解決に向かわせるためには、「みずからが、その状況を円環的思考で考えてみるクセをつける」ということです。

ここで「円環的思考」について簡単に説明しましょう。

1つの現象に対して、人によって視点や解釈は様々あるわけです。その解釈のどれか1つについて考えるのは結構なのですが、解釈がたくさんある中で、「じゃあ俺はとりあえず、この解釈を選んでやるよ」と考えてやるのと、「この解釈がぜったい正しい、間違いない」と強い信念を持ってやるのとは、その後の展開が全然違ってきます。

人間の行動でも1つの現象から、いろんな解釈があり得るのです。心理学でも絶対的な理論はありません。心理学の中でも歴史のある「精神分析」という理論といえども、あれは仮説です、壮大な、非常に緻密な仮説です。でも仮説の1つにしかすぎません。

ですから、仮説の1つをやっているんですから、「精神分析」の仮説ではうまくいかないケースもあるわけです。もちろん「システム」の仮説でもうまくいかない場合もあります。ですから、その中で縦横無尽に選べるというところが非常に大事だろうと思います。

例えば「夫が酒を飲みすぎる時に、妻がイライラする」という現象があったとします。その妻が面接にやってきたときに、「夫が酒を飲むのが原因で、結果として私はイライラしてしまう」と妻は話すでしょう。ところが夫が面接にやってくると、「お前がいつもイライラしているから、俺はそれを気紛らわすために酒を飲んでいるんだ」と主張するかもしれません。これは「妻がイライラしているのが原因で、その結果私が酒を飲む」と夫は話しています。このように、「夫が酒を飲む」「妻がイライラする」どちらも「原因」にも「結果」にもなることがあり得るわけです。だから、実際はこれらの「相互作用」が起きている。どっちが原因・結果であるとは、簡単に特定できません。このような「相互作用」に注目していくことが、「円環的思考」なのです。

「人の心や行動の問題やコミュニケーションの問題は、相互作用に注目するという捉え方が、柔軟な対応策が浮かんでくる」と言えるでしょう。

直線的思考と円環的思考

「円環的思考」の反対は「直線的思考」と言います。

この「直線的思考」とは、問題には必ず1つの原因があると考えことです。この結果はあの原因からきていると分析する。これは別に「直線的思考」なんて名前をつけなくても、人間ならば自然に誰でもやっている思考ですね。ある現象には絶対原因があつて、その原因をしっかりと特定して2度とそういうことが起きないようにする。何か事故などが起きた時には、この直線的思考は非常に有効ですし、こうやって科学・文明は進歩したのです。直線的思考はモノには有効な考え方なのです。でも、人間になるとそうはいかない。特に人間の問題には、必ず複数の原因があると考えることが必要になります。不登校1つとっても、先生のせいだとか、親のせいだとか、子どもの性格の問題だとか、1つに特定できません、いろんなことが絡まっています。だから1つの問題に対して、1つの原因でなくて複数の原因があると考えて、「あれも原因かな」「これも原因かな」と思いを巡らすことが、円環的思考をしていることになります。そうやっている中で、相互作用が見えてくれば、しめたものです。

人間関係の問題は、円環的思考で取り組んだほうが、問題解決にたどり着く場合が多いと、家族療法においても言われています。

再び問題状況での3つの思考と円環的思考

先ほどお話した「問題状況での人間の3つの思考」について、もう1回確認しましょう。「かわいそうな自分、悪い自分」「悪いあなた、あの人」「今、私にできること」この3つについて、実は今まで説明してきた円環的思考と絡んでいるのです。

つまり、「かわいそうな自分、悪い自分」「悪いあなた、あの人」というのは、直線的思考から出てくる考え方なのです。だから、直線的思考で留まっていると、どうしても人はこの2つの考え方に陥ってしまうんですね。

この2つではなくて、「今私にできること」の考えに持っていくために、これまで述べてきた円環的思考を続けていくことが必要なのです。すぐに「これが原因」と特定しないで、「これかも、あれかも」と円環的思考を続けている中で、「じゃあ～その中で今何ができるんだろう」という考え方になっていく。

このように、「かわいそうな自分、悪い自分」「悪いあなた、あの人」の自分から、「今私にできること」に持っていく、その力になり得るのは、円環的思考であると考えられると思います。

円環的思考に関する実習

さて、ここから「円環的思考」について、ちょっと練習をしてみたいと思います。

(実習部分は省略)

「仮説を立てる」ということ

以上やってきた実習が、「仮説を立てる練習」です。つまり、円環的思考の1つのキーワードは、「仮説を立てること」です。仮説を立てるということが、やっぱり皆さんの日常でのお仕事の中でも、いろんな対人関係のアプローチをするときに必須事項ですね。

その仮説を立てるときの練習として、まず皆さんに実習でやっていただいた手続きというのが、とても

大事です。それは、まずその「**出来事に対して疑問（問い）を立てる**」ということです。まず「なんでだろう」と疑問を立てるところから、仮説の組み立てはスタートするのです。

皆さんが、ふだん取り組んでいる様々な家事事件に対しても、まず疑問が立っておかしくないと思います。ところが、人は「疑問」の前に、すぐに「解釈」が出てきてしまう。このような、すぐに解釈（あるいは判断）してしまうという癖が人間にはあるので、早く決めたがる、早く結論を出したがる。

そうではなくて、どんな話でもいったん「問い」は「問い」のままで止めておく。とりあえず、疑問は疑問のままで止めて、幾つか疑問を集める中で、次第に仮説が立っていくのだと思います。

仮説の立て方は、その「問い」に答えるように、それを説明するように出来事をイメージしながら仮説を立てていくと、精度の高い仮説になっていきます。また、問いを幾つか集めてその幾つかの**問いに答えるような形で仮説を立てる**ということをやってみると、さらに精度の高い仮説になります。問いがたくさんあればあるほど、仮説の精度が上がっていくものなのです。

このように、仮説を立てるときに、問いは問いのままで止めて、かつその問いを何種類も立てていくのです。ついつい人間はその問いにすぐ答えたくなりますが、答えるのをちょっと止めて、問いを並べておいて仮説を立てたほうが、その仮説が非常に有効な仮説になる可能性がある。これが仮説の立て方です。

ちなみに、そういうふうな出来事がイメージしにくいという「問い」もあると思いますが、それは問いの情報不足の可能性があります。だから、まだまだその情報が足りないの、そこをどんどん聞き出していく、これが質問のポイントになってくるだろうと思います。つまり、面接場面で、少し仮説が立ちにくいという時は、明らかに情報不足と考えて良い、情報をもっともっと仕入れて、どんどん疑問を出して行って仮説を立てる。

やはり、**1つの出来事に対して、仮説を3つ以上立てる**という習慣は、やはりおススメです。

1つの仮説でやってしまうと行き詰まります。目標は3つ。最低2つですね、2つないと行き詰まります。行き詰まると、人は何をやるかという、「この親だから」「この家族だから」「自分はまだ駆け出しだから」「いたらないから」などと考える。つまり「悪いあなた」か「かわいそうな私」になってしまう。そうではなくて、仮説がまだ足りないのです。だから2つ以上、最低3つの仮説を持っていたほうが良いという意味はここにあるのです。

「仮説力」とそれに伴った行動

このような仮説を立てて行動する意義とは何でしょうか。仮説を立てる力である「仮説力」とそれに伴う行動とは、今見えている相手の行動から、様々な想像をしながら仮説を立てるということから始まります。先ほど3つ以上といいましたが、幾つか仮説を立ててその1つを選んでみる。だから1つの考え（これも仮説に過ぎない）だけを思い込んでやるのと、「まあいろいろある中だけど、とりあえず～という仮説で行くか」と思いながらやっていくのでは、こちら側の態度がまったく変わってしまいます。仮説をいくつか持っている、こちらの相手への振る舞い方とか声の掛け方が、自然と余裕を持ったものになるわけですね。

こちらの振る舞い方が変わると、当然相手に対する影響も変わりますので、その相手の行動が変化する「かも」しれません。変化する可能性は高いと思います。その変化した（あるいは変化しない）相手の行動を見て、こちらもまた再び想像して仮説を立てて選んでいく、その繰り返しというのが、相手とお会いするときの行動になるだろうと思います。

「察する」ということではなくて、「動きながら想像し、想像しながら動く」ことがとても大事です。まず動いてみて、想像して、仮説を立てて、また動く、ということの繰り返しの中で、相手との調査・面接作業をやっていくのが、家族療法の基本的考え方からすると、これが1つの良い形ではないかなと思います。

あらためて、「人間関係に関して円環的思考をするコツ」は、「相手との状況・出来事について3つ以上の仮説を立てるクセをつける」と言えるでしょうか。さらに「あくまでも『仮説』であり、だめなら次の『仮説』がある」と考えていくこと。この考え方というのが、様々な局面に対して大事だと思います。

事例検討の仕方としての円環的思考

実は、この方法が事例検討の1つのやり方にもなりうるのです。このように仮説を出し合う、疑問を出し合って仮説を立てていくという形が、本来の事例検討なのではないかなと思います。

ところが、多くの事例検討会は、「解釈」のしあいですね。その解釈は最終的には当たっているかどうか分からないものです。1つの解釈だけで、そのケースが分かったような気持ちになるより、むしろたくさん仮説があったほうが良い。仮説をいっぱい持った中で、5つぐらい仮説を持ったら、「その中でこのケースにとって、いちばん有効なのはどれだと思うか」とチームで話し合う。そして、「よし、これで行こうか」と1つの仮説を選んで、それで取り組むわけです。それでうまくいったらオッケー、行かない場合は違う仮説を採用すれば良い。このようなことが、本来の事例検討の形だと思います。対応のバリエーションを増やすと言っても良いかもしれません。

「もしかしたらそうかもしれないし、そうでないかもしれない」といった、ある程度節度を持って、せめて複数の仮説を立てるといった態度が、様々な人間の問題に対して取り組む基本姿勢なのではないか。私は家族療法の観点から、このようなことを教えられたと思っています。

家族療法的ものの見方の基礎

簡単に家族療法的ものの見方の基礎を4つほど確認します。

1つめ。「システム」というものの見方についてお話をしました。結果的には2つのシステムを考えれば良い。それは「問題解決システム」と「問題持続システム」です。これはもちろん便宜上の名前ですが、もちろん「問題持続システム」が面接場面にやってきて、それを「問題解決システム」の状況にいかにつけて行くということが、システムを採用してセラピーする者にとっての最終目標だと思います。

2つめ。「ブラックボックスにこだわらない」ということです。心ではなくて、他者に影響する言動、つまりコミュニケーションを見る。先ほどの行動の連鎖を見ていくことなどもそうです。そこで感情とか無意識のことなどに立ち入ってしまうと、いろんな心理的解釈が次々と生まれて来んですが、どうすれば良いかという点が弱くなってしまいます。それよりは、ブラックボックスはブラックボックスのまま、とにかく見えている行動を見る。コミュニケーションを見る。そのためには、目の前で家族に集まってもらって、家族で目の前でコミュニケーションさせる方法である家族療法が、良いわけです。コミュニケーションが見えるわけですから。そのコミュニケーション見ながら、どういうふうに入っているのかを見立てるわけですね。それが、片方の奥さんの描く旦那のイメージ、旦那の描く奥さんのイメージだけでやると、妄想だけが広がってしまって、なかなか仮説にまで行かないですね。ですから、目の前でやってくれた方が、いろいろな仮説が立ってくる。

だから、その点では、家族療法が一番の強みというのは、目の前のコミュニケーションで見立てられる

っていうことでしょうか。そういうことを意識していると、個人面接をやっている、例えば奥さんの話を聴きながら、半分巻き込まれないわけです。これ、どこまで本当かなあと半分思いながら聴くわけですね。ですから巻き込まれずに、ちょっと余裕を残した態度や仮説が作れるわけです。

家族療法をやりながら個人面接もやるということになると、非常にこちらの幅が広がります。だから、私は家族療法と個人面接を併用するのは、すごく好きなやり方ですし、非常に有効性を感じます。

3 つめ。「**問題の発生原因、何が原因かということにこだわらない**」。「悪者探し」ではなく、「円環的思考」でいこうということです。これは十分にお話ししたと思います。

4 つめ。「**“それからどうした”という質問の仕方、ものの見方**」を少しお話ししました。“それからどうした”法をどうぞ明日から使ってみてください。巻き込まれずに、そのような「行動の連鎖」を見て行くという発想も、1つの武器として憶えておくの良いかなと思います。

家族療法は認識論も方法論も10年前に比べても、変わってきています。今はナラティブとか社会構成主義という考え方が、家族療法の中で盛んに言われています。やはりそれは、思想とか思考だけが先行して、どんどん変わっているということではなくて、世の中の動きに追随している。家族療法が、世の動きに合わせて進化している。50年前の理論はもうすでにやっていません。世の中の動きに合わせて、進化してきているのが、家族療法の面白いところだと思います。

家族療法的人間観

最後に、家族療法的人間観をいくつかご紹介して終わりたいと思います。

まず「**人には解決本能がある**」という考え方です。人間には問題を解決するための本能がある。問題が起きると、その人はその人なりに解決しようと努力している。もちろん間違いもありますけども。でも努力しているということは確かです。そのような本能が動いているということです。それはちょっと掛け違いとか、ずれている場合もあります。ただ、解決本能という部分は尊重して良いと思います。

「**人は常に変化をし続けている**」例えば、性格も常に変化し続けています。性格はなかなか変わらないという話を先ほどしましたが、よくよく考えてみると、今の自分は10年前の自分と違いますよね。そのように、人は日々刻々と変わっていくものなのです。先ほどのシステム論の特徴でお話しした、「一部が変われば全体が変わっていく」というのと同じことですが、それを一番分かりやすく説明したのが「雪だるま効果」と言われていることです。つまり、雪だるまというのは、小さい雪玉から作ってコロコロ転がしていくと、いつの間にか大きな雪玉に、そして雪だるまになるわけですね。

それと同じように変化ということも、小さいところから、一番変わりやすいところから起こる。例えば、家族なら、お子さんなら、旦那なら、この人がもし変化するとしたら、どこが一番変えやすいか。ほんとはちょっとしたところの変化で良いのです。そこを見つけて、そこを続けていくことによって、どんどんそれが大きな変化に変わっていく。小さな変化が結局は大きな変化に変わるという現象がある。これはシステム論の考え方から言われていることで、これは私自身も臨床の現場に限らず実感としてあると思います。

クライアントは、ついつい大きな変化を求めてやってきます。主訴の改善を求めてやってくるわけです。家族を何とかしてくださいとか、性格を変えてくださいとか。こちらとして、もちろんすぐにそれには乗れません。そこに行くためのどこをまず一步始めるかというところを見立てて、「そこからまずやってみませんか」という提案は、恐らく相手にも受け入れやすいし、そして、やっていく中で変わっていくんです。

「**最終的には、クライアント自身が自分の管理者である**」本人こそが、抱えている問題、課題、困難

の一番の専門家であるという考え方が、今、最先端の家族療法の考え方であります。ですから、その本人に関わっていく時に、自分自身が自分の最大の専門家なのですから、セラピストはそこから教えていただくという姿勢ですね。専門的には「無知の姿勢 Not-knowing」と言います。つまりこちらは専門性が上で、あなたに教えてあげましょうという態度であれば、いつまでたっても問題は解決しません。本当に自分のことを分かっているのは、自分自身なのです。

だから、その自分であるクライアント自身から、セラピストは教えていただくという姿勢をもつ、これが無知の姿勢であり、これもジョイニングの1つだと思います。

以上、簡単に、家族療法的人間観の代表的な3つについてご紹介しました。

最後に～家族療法における基本哲学

最後に、家族療法的ものの見方における基本哲学と言える、1つの標語をご紹介して、この研修を終わりたいと思います。

もし、うまくいっているならそれを直そうとするな

もし、一度うまくいったのなら、また、それをせよ

もしも、うまくいかないのなら、何か違ったことをせよ

これは家族療法と同じ認識論を持つ、ブリーフセラピーで言われている基本哲学です。

私も20年以上、心理学とか心理療法の世界でやっていますが、正直これ以下の理論、これ以上の理論を聞いたことがないです。対人援助において、この考えに徹底しても良いのではないかと思える考え方は、意外にこの3つ目のことなんか、やってしまいますよね。うまくいかないのに繰り返して続けてしまう。結局、「悪いあなた」とか「かわいそうな私」になって、その事態を続けてしまうこと、ありますよね。そうじゃなくて、今、ワンパターンになっているから、今までとは何か違ったことを一歩始めれば良いのです。そして、このうまくいかない状態から抜け出す。

また、うまくいっているのは、続ければ良いのです。うまくいっているのに「これで大丈夫だろうか」とか、不安に思っていると、むしろその不安が相手に伝わって悪くなってしまう。そういう矛盾がおきるわけです。うまくいっているのなら、続ければ良いし、うまくいったことは繰り返せば良い。うまくいかないことは何かこっちが一歩違うことをやってみる。いっしょに何か違うことをやってみる。

このような発想は、対人援助職にとって、とても基本的で、かつ大事な考え方だだと思います。この言葉を、最後に皆さんにご紹介して、今日の研修を締めたいと思います。ありがとうございました。

(やまき しゅう 現 駒澤大学 教授・やまき心理臨床オフィス代表)

本稿は、2007年7月10日の東京家庭裁判所調査官自庁研修講演の一部を抄録したものです。

