

原著

「課題の分離」を再考する —包括概念としての「課題の分担」の提案—

八巻 秀 *1 *2

*1 駒澤大学

*2 SY プラクティス

Reconsider "Separation of Tasks": Proposal of "Sharing of Tasks" as a Comprehensive Concept

YAMAKI Shuu *1, *2

*1 Komazawa University

*2 SY Practice

In this paper, I discussed "Separation of tasks", which is an important concept in Individual psychology of Japan. First I reviewed the history on how the concept was created and described the current problems of understanding the concept. Then, in order to respond to the problems, I proposed a new name, "Sharing of tasks," and examined the significance of the new name for present day. I anticipate further discussions on "Sharing of tasks" as a framework to describe relationships of social constructionism in Individual psychology.

キーワード：課題の分離、課題の分担、フレームワーク、社会構成主義

Key words : Separation of tasks, Sharing of tasks, framework, social constructionism

はじめに

「課題の分離 (Separation of tasks)」という概念は、アドラー心理学 (Individual Psychology: 以下、個人心理学と記す) が示している様々な概念の中で、最も世間から注目されている概念と言つても過言ではないだろう。インターネット検索で「課題の分離」と入力して調べてみても、1980万件のヒット(2020年9月9日現在)である。すでに売り上げが200万部以上のベストセラーになっている「嫌われる勇気」(岸見・古賀, 2013)の中でも、「課題の分離」が取り上げられたことによって、世間での認知が大きく広まっ

たと言えるだろう。

しかしながら、その認知の内容や仕方については、後述するが、誤解されている部分が多いということも事実である。また、「課題の分離」について取り上げている研究論文も、川嶋・古城・田中 (1998)、鎌田 (1993, 2002)、八巻 (2015)、深沢 (2015)、そして久保田 (2020) など、一部にはみられるものの、まだまだ少ないのが現状である。

本稿では、あらためて「課題の分離」について、その概念が生まれた経緯とその広がり、現状の認識の問題点、その問題点の改善のための提案、そしてその現代的意義について示し、あらため

て現代における「課題の分離」の再定義を行う。

「課題の分離」について

1. 「課題の分離」の定義

まず「課題の分離」について、現在までに示されているいくつかの定義を確認する。

岸見（2013）は、著書の中で「課題の分離」について以下のように説明している。

われわれは「これは誰の課題なのか？」という視点から、自分の課題と他者の課題とを分離していく必要があるのです。（p.140）

誰の課題かを見分ける方法はシンプルです。「その選択によってもたらされる結果を最終的に引き受けるのは誰か？」を考えてください。（p.141）

課題の分離は、対人関係の最終目標ではありません。むしろ入口なのです。（p.153）

課題を分離することは、自己中心的になることではありません。むしろ他者の課題に介入することこそ、自己中心的な発想なのです。（p.159）

これらの説明から、世間の多くの人々は「課題の分離」について理解していると考えられる。

鎌田（2002）は、アドレリアン・カウンセリングにおける「課題の分離」の重要性について、以下のように述べている。

カウンセラーは、クライエントが自己決断と自己責任をまとうし、他者の課題に不当介入することなく他者との協力関係を形成していくように、クライエントを勇気づけていく。そこで、どの仕事には誰が責任をもつか、という責任の所在を同定していく、他者の課題に不当介入することなく、最終的には、クライエントが自分自身の課題を見つけだしていくことが重要となる。また、自らの課題を他者に押しつけてしまわないことも重要となる。このような理

由から、課題の分離が不可欠となるのである。（p.75-76）

また、八巻（2015）は、「課題の分離」を勇気づけの1つに位置づけて、日常生活場面・カウンセリングの局面いずれにおいても適用できるものとして以下のように説明している。

日常生活あるいはカウンセリングの中で、その人ができること、直面していること、責任においてなすべきことを、その人の課題として、その人自身が取り組んでいけるよう、他者が（または自分自身で）勇気づけることを言います。あるいは、「これはいったい誰の課題か」と考えて、〈相手の課題〉と〈自分の課題〉とそれぞれの課題を整理しながら、お互いのものとして分ける作業を行っていくことでもあります。（p.145）

以上のように定義されてきている「課題の分離」は、対人関係・対人コミュニケーションを重視する個人心理学らしい考え方、または技法概念の1つであると言え、岩井（2020）も「課題の分離は、協力的な人間関係のためのマインドであり、スキルでもある」と述べている。

このように「課題の分離」は、これまで日本の個人心理学において採用されている考え方の1つであることは確かであるが、インターネットなどにおいて「課題の分離」について取り上げている一部の記事では、個人心理学の創始者である Alfred Adler（1870-1937）が、「課題の分離」を唱え始めたように記述されていることが、しばしばみられる。

では、この「課題の分離」は、個人心理学の歴史の中で、いつ頃から扱われるようになったのであろうか。次に、この「課題の分離」がどのように生まれて、発展してきたのか、その歴史について述べてみたい。

2.「課題の分離」の始まりと広がり

「課題の分離」について、岸見（2013）はその出典をあきらかにしていない。そこで記述の仕方は Adler の言葉であるかのように説明しているが、「課題の分離」について、Adler 自身が、論文等においてはっきりと言及している記述はみられない。その後の海外の弟子たちの論文でも「課題の分離」という用語は扱われていないようである。

例えば、Griffith,J. & Powers,R.L. (2007) が書いたアドラー心理学の用語集 *The Lexicon of Adlerian Psychology* では、アドラー心理学に関連する 106 の用語について説明しているが、その中にも「課題の分離 Separation of tasks」やそれに類似する用語は記載されていない。

つまり「課題の分離」は、Adler から始まって弟子たちによって受け継がれている海外の個人心理学で説かれている理論というわけではなく、日本の個人心理学の中だけで扱われている日本独自の考え方なのである。

「課題の分離」のルーツは、日本に個人心理学を本格的に紹介した精神科医の野田俊作が発明したという説もあったが、野田自身は「私が『課題の分離』という概念を発明したわけではない、出典はドライカースだ」（野田, 2017）とはっきりと述べている。

Rudolf Dreikurs (1897~1972) は、Adler が亡くなった後の個人心理学の治療技法の体系化などに、大きな功績を残した。また Dreikurs は、子育てに関して多くの論文・著作を残しているが、その中で次のように述べている。

子供を育てるときに出会う困難のすべては、人間関係の持ち方を間違っていることから起こります。親が民主主義の精神で子供を訓練する方法を知らない場合に、特にこの間違いをよく起こします。今日、権威主義的な古い方法はもはや適切で効果的ではなく、民主主義の精神が必要なのです。（Dreikurs, 1989, 訳書 p.124）

このように Dreikurs は、「民主主義の精神による子育て」の重要性について、様々な著作において強く唱えている。そして、これら民主的な子育てに関する Dreikurs の一連の記述から、野田が「子育てにおける課題の分離」の構想を得たのではないかと考えられる。

また「課題の分離」に近い内容を提示しているものとして、Dreikurs の協力の下、個人心理学者の Don Dinkmeyer らが開発した子育てのための親のトレーニングプログラムである STEP (Systematic Training for Effective Parenting) があげられる (Dinkmeyer & Dreikurs, 1963)。この STEP のテキスト (Dinkmeyer, & McKay, 1976) の第 5 章「コミュニケーション: 問題解決への模索と『私メッセージ』の活用」の部分に、親が子どもとの関係で問題を感じている場合にどうすればいいか、というテーマがある。その中で「誰にとっての問題なのかを考える (The Concept of Problem Ownership)」という一節では、主に子どもが自分の問題を自力解決できるように、親が子どもを効果的に援助する技術に焦点を当てており、次のような場合に分けて、問題の主を決める手がかりについて説明している。

- ① 子どもが自分の欲求を満足させられないために問題が起きている場合。： これは子どもの言動が親の邪魔になっているわけではないので、親の問題ではない。あくまで子どもの問題である。
- ② 子どもの欲求が満たされ、しかも、それが親にとって何ら障害になっていない場合。 これは親にとっても子どもにとっても何ら問題ではない。
- ③ 子どもは自分の欲求を満たし、何ら制約を受けていないが、それが親の障害となる場合。： これは親の問題である。

STEP では、①の場合に対しては「反射的な聴き方」や「結末」を体験させるやり方を、そして③に対しては「私メッセージ」の実践を

勧めている。この STEP は、Dreikurs の民主的子育ての考えが明確に反映されているプログラムになっており、この STEP のプログラムの中に「課題の分離」の萌芽のようなものを垣間見ることができる。

「課題の分離」という言葉がはっきりと示されたのは、先述した野田らが開発したアドラー心理学に基づく親子関係トレーニング・プログラムである「愛と勇気づけの親子関係セミナー（SMILE : Seminar of Mother/Father-Child Interaction with Love and Encouragement）」（野田，1987）である。この SMILE のテキストの第 4 章「誰の課題でしょう」では

- ① 今、起こっている課題の責任は誰にあるのか？
- ② どんな課題が子どもの課題であるか、どんな課題が親の課題であるか？
- ③ 親子の共同の課題はどんな場合に起こるか？
- ④ 他人の課題に口を出すとどんなことが起こるか？
- ⑤ 責任感と自立心のある子どもに育てる方法とは？

という流れで、「課題の分離」について詳しく学べるプログラムになっている。

この SMILE では、家庭や学校で起こった問題を「これはいったい誰の課題か」と考えて、＜親の課題＞と＜子どもの課題＞とに分けてみる、つまり「課題を分けること」をしてみると、お互いに感情的にならず、解決の方法がわかるものと述べており、その上で、親が子どもの課題に口出しをすることによって生じる弊害、例えば、子どもの問題解決能力を奪う、子どもが依存的になる等々を避けて、協力的な親子関係を目指すのが「課題の分離」の目的であるとしている。このように SMILE における「課題の分離」は、1 つの「フレームワーク (framework)」として提示していると言って良いだろう。

ちなみにフレームワークとは、主にビジネスや IT 関係で使われている用語であり、「枠組み」とか「骨組み」「構造」などといった意味で、課題の明確化や解決手法の検討など、さまざまな問題に対しての戦略立案の際に使われている言葉である。ものごとを考える際に、あれこれと散発的に考えるよりも、あらかじめ決められた枠組みの中で、手順にそって行うことで、無駄を省き一方で洩れを無くすことが出来るので、非常に効率的でかつ有効性の高い手法でもある。SMILE での「課題の分離」の提示の仕方は、単なる考え方だけを示すことに留まらず、この「フレームワーク」として提示されているのが特徴であると言つて良いであろう。前述した岸見も一時期は SMILE のリーダーであったとのことだが（岩井, 2014）、この「課題の分離」という考え方を、SMILE のような親子間のみならず、全ての対人関係に適用できるとしたのが岸見である。岸見（2013）は以下のように述べている。

およそあらゆる対人関係のトラブルは、他者の課題に土足で踏み込むこと—あるいは自分の課題に踏み込まれること—によって引き起こされます。（p.140）

この記述により「課題の分離」はフレームワークとしてより、アドラー心理学における対人関係における考え方の 1 つとして、それも親子関係だけでなく、あらゆる対人関係に適応できる考え方として、世の中に広まっていったのである。

3.「課題の分離」の問題点

SMILE の第 4 章の後半には、親子間の「協力関係」のための手続きとして、「課題を分けること」だけでなく、前述したようにさらに「共同の課題」を行うことを提唱している。そして個人の課題を「共同の課題」にするためには、必ず一定の手続きを踏む必要があるとして、SMILE では、その手続きを以下のように説明している。

- ① 言葉にして、相談、依頼する。
- ② 共同の課題にするかを討議する
- ③ 共同の課題として取り上げれば、協力して解決策を探す。

つまり、SMILE で取り上げている「課題の分離」のフレームワークは、「課題を分けること」だけに終始せずに、必要に応じて「共同の課題」として、当事者間で話し合いをすることが明記されている。この「課題を分けること」→「共同の課題」という流れは、オリジナルは Dreikurs であり、それを野田氏が日本人にわかりやすい言葉に翻訳して説明したものを、前述したように岸見氏が紹介する際に、説明の後半部分である「共同の課題」をカットして紹介するために、前半の「課題を分ける」という部分だけが強調されるようになった。確かに「課題の分離」という名前だけを聞く限りでは、課題を切り分けて終わり、という印象を多くの人が持ったのは当然であろう。

SMILE では、これまで述べてきたように、「課題を分けること」と「共同の課題」との一連のフレームワークをまとめて「課題の分離」として説明しているが、一方で野田（2016）は、以下のようにも述べている。

アメリカの人たちは「誰の責任か(Who's Responsibility?)」と言ったりするけれど、それでは日本人にはわかりにくい。それで、日本語の特性に合わせて、「誰の責任か」を「誰の課題か」に言い換えた。これだと日本人は得意だ。そこから「課題の分離」と「共同の課題」という考え方方が出てきた。つまり、「課題の分離」も「共同の課題」も、私が言いだした概念だから、Adler や Dreikurs がどこかに書いているわけがない。

このように野田は、明確に「課題の分離」と「共同の課題」を別の概念として説明している。実際、野田が SMILE の次に作った育児プログラムであ

るメッセージ Passage (清野・岡山, 2018) では、「課題の分離」と「共同の課題」を別のものとして説明しており、「共同の課題」については独立した 1 つの章を使って説明している。

このように「課題の分離」という概念が、日本発であったことは確かであるが、日本の個人心理学の中においても、「課題の分離」とは一連のフレームワークとして「共同の課題」を内包しているものなのか、あるいは「課題の分離 (= 課題を分けること)」と「共同の課題」をそれぞれ別のものとして扱うのかどうかが曖昧になってしまっていることは確かであろう。この辺の曖昧さもまた、世の中での「課題の分離」の誤解につながっているのではないだろうか。

さらに SMILE で示している「課題の分離」のフレームワークが、「課題を分けること」→「共同の課題」という流れ、あるいは反対方向の「共同の課題」→「課題を分けること」という流れもありうるので、「課題の分離」はこれらのような「課題を分けること」と「共同の課題」の双方向的なフレームワークを指していると言えるだろう。そうであれば、前述したように「課題の分離」という分けることだけを連想する名称が、この一連のフレームワークにつけられてしまっていることも、現在の「課題の分離」をめぐっての誤解や混乱を生んでいる要因と言えるのではないだろうか。

久保田（2020）は以下のように述べている。

「課題の分離」の「分離」という言葉自体が「責任を分けて離す」というニュアンスに受け取られてしまうこともある。

「課題の分離」の到達目標が「課題分け」でなく「共同の課題」に取り組める関係性の再構築と考えるのであれば、「分離」ではなく「分担」というような「同じ課題に対して協力して取り組んでいく」というニュアンスを含む語の方が真意を伝えやすいこともあるだろう。こうした抵抗感を抱かせない語を今までの概念語に代替して使うことも検討する必要がある。(p.61)

まさに久保田が述べるように「課題の分離」という名称に対して、その名称からくる誤解や抵抗感を解くような、そして「共同の課題」と一緒にした一連のフレームワークとしての新しい名称をつけることが、今まさに必要なのではないだろうか。

そこで、これまで「課題の分離 Separation of tasks」という名称で使われてきたフレームワークを、「共同の課題 Collaborative tasks」を含ませた形で、新しい1つの名称として、久保田(2020)に倣って、新たに「課題の分担 Sharing of tasks」と呼ぶことを、ここで明確に提案したい(図1)。

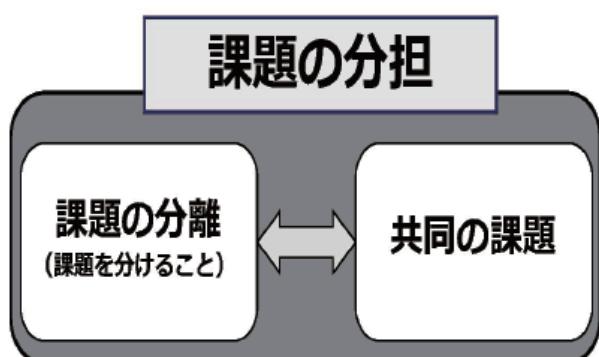


図1 課題の分担

図1に示したように、「課題の分担」は、「課題の分離 (=課題を分けること)」と「共同の課題」の相互作用的なフレームワーク全体を示していることになる。

では、次になぜ「分離 Separation」の代わりに「分担 Sharing」という言葉を選択するのかについて、その理由を述べていきたいと思う。

「課題の分担」という名称の意義について

1. 「分担 Sharing」の意味

まず「分担」という言葉の意味から考えてみる。大辞林第三版では「仕事・責任・費用などを分けて受け持つこと。分けて負担すること。」さら

に、精選版日本語大辞典では「分けて受け持つこと。分けて負担すること。」と書かれている。「役割分担」「業務分担」などという言葉からも連想するように、一人一人の負担(分担の対義語)を減らすために、話し合いをしながら分かち合う、という意味が「分担」という語には含まれている。

また、英語であてた Sharing という単語も、「[物や場所などの] 共同利用、分かち合い、シェアリング。[権限などを] 分担すること。[考えなどを] 共有すること」「(形容詞) [人が他の人と] 分かち合おうとする」という意味になっている。シェアリング Sharing という言葉は、ワークショップ型の研修会などの最後に、参加者全員で感想などを分かち合うときにも使われるなど、日本語化している英語として、よく使用されている単語である。また例えば、ワークシェアリング Work sharing という言葉なども、この「分担」という意味で使われていると言つて良いであろう。このように「分担 Sharing」という言葉に、分けること・担うこと・共有すること・分かち合うことという「共同の課題」で示されている「ともに話し合うこと」のニュアンスが、明確に含まれているように思われる。

「分離 Separation」では、まさに分けることだけの意味しか持たないのに対して、「分担 Sharing」であれば、分けるプロセスの中に、共有しつつ話し合うという意味が内包されているため、その中に「共同の課題」の意味合いを持たせることができるものだろう。

2. 「課題の分担」の持つ「関係性」について

前述したように「分担」という言葉には、「話し合うこと」の意味が内包されている。話し合いは2人以上の人方が行うものである。つまり「分離」はひとりだけでも行うことができるが、「分担」はひとりで行うことができない。そこに複数の人たちとの「関係性」の意味が内包されているのである。

八巻（2020）は、FreudとAdlerの心理学理論の比較から「フロイトの精神分析が『心の重視』を掲げるのであれば、アドラーは『関係の重視』を掲げていったと言えるでしょう（p.11）」とその理論の明確な違いについて述べているが、この「関係性」ということを重視していくのが、個人心理学 Individual Psychology の特徴の1つであると言えるだろう。それは individual が「個人」という訳に留まらず、ラテン語の「分けられない *individuālis*」という意味を含んでいることと同じである。

つまり、個人心理学で採用されている様々な概念は、それを行う人たちの「分けられない」関係の中で繰り広げられるフレームワークであるという、まさに「関係性」の作業になっていると考えられる。その中で「課題の分担」も「関係性のフレームワーク」の1つと考えることができるのではないだろうか。

Adlerは「人生を社会的な関係の文脈と関連づけて考察しなければならない」(Adler, 1929, 訳書p.28)とも述べて、人間は社会的存在であり、どんな場合であっても、他者との関わりについて考える必要があると唱えたが、この考え方は、Adler以後の個人心理学において理論的に整理され、「対人関係論 Interpersonal Theory」あるいは「社会統合論 Social Embeddedness」と呼ばれるようになった。この Adlerからの考え方は、現代の臨床心理学の「関係性」を重視する考え方にも繋がっているとも言えるが、「課題の分担」が「関係性のフレームワーク」であるならば、まさに個人心理学で述べられている「関係性の重視」ということに合致しているとも言えるだろう。

3. 「課題の分担」が持つ社会構成主義的側面

現代において、この「関係性」の発展形として語られているのが「社会構成主義 social constructionism」という認識論である(Gergen, 1999)。「社会構成主義」とは、当事者たちによって「これが原因」と紛れもない現実と見えているものは、当事者たちの会話（言語）によって構成さ

れているものであると考える。

さらに社会構成主義では、心も外的世界も言語によって形成され、社会的なやりとりによって変化しているものであると考える。知識の源泉を個人の心のプロセスに求めるのではなく、人間行為の源泉を会話による関係性に求め、個人の行動の理解のためにコミュニケーションの重要性を、社会構成主義では強調している。

Gergen (1999) は、「社会構成主義のセラピーでは、『関係』が、『心』にとって代わります（訳書 p.251）」と述べ、セラピーという状況においても、そこに参加している者は、対話によって、悲観的・悲劇的に捉えている現実を、安心感や希望が感じられるような新しい現実に再構成すること、あるいは「クライアント（あるいはその家族）と協力して、生成的な対話を生み出していくこと」(Gergen, 1999, 訳書 p.251)を目指し、それは「そこでの対話は当然ながらその問題解消を志向する対話でもある（p.170）」(野村, 1999) という考え方方が「社会構成主義セラピー」あるいはいわゆるナラティヴ・セラピーと言われているものである（坂本, 2019）。

社会構成主義は、ポストモダン思想の1つと言われているが、野田（2007）は「今やポストモダン思想を無視してアドラー心理学を語ることは難しくなってしまった。（p.89）」とも述べ、個人心理学とポストモダン思想との異同について論じている。

「課題の分担」というフレームワークを、この社会構成主義的な作業として捉えてみると、それまで存在していた「課題」について、相手との対話を展開することによって、再構成あるいは、共同の意味の生成の対話をを行っている、とも言えるではないだろうか。

ここで、この再構成の作業について、清野ら（2018）の提示した「共同の課題」にする流れ（p.131～132）を参考にしながら、あらためて考えてみたい。

① ヨコの関係に立つこと：「分担」の作業を

していくための前提として、その作業をする人たちが「ヨコ」の対等な関係・仲間関係になっていることが前提になる。誰かが一方的に話すのではなく、言葉のキャッチボールを行いながら、「対話」できる対等な関係性を築くことが重要である。

- ② 丁寧な言葉使いをすること：どのような関係であっても、普段から丁寧な言葉使いをしていくことは、節度を持った態度の表明であり、対人関係のトラブルを避けるためにも大切。強い「説得」や「教育」をするよりも、丁寧に「質問」と「提案」をしていくことを心がけていく。
- ③ 感情的にならないこと：感情的になるのは、相手を支配しようとする「タテ」の関係を求めている証拠である。対等な「ヨコ」の関係を意識するのであれば、感情を出すのではなく、「感情を伝える」ことも大切となる。
- ④ 合理的であること：これまでの慣習に囚われず、その場の会話から生まれてくるものの(here & now)を大切にすること。これがむしろ効率性を上げることにもなる。
- ⑤ 妥協点を探すこと：自分を含めて完全に誰かに偏った結論を出すことではなく、お互いに譲り合いながら中間の着陸点を見つけ出そうとする「健全なあきらめ」(田嶌, 2002)を行っていくこと。
- ⑥ 相手の権利を認めること：権利とは断ることができること・断ることを許容すること、それぞれを含む。相手が「共同の課題」の作業に乗らないという態度をとることも許容し尊重すること。

これらののような配慮を持って行っていく「課題の分担」における「共同の課題」の作業は、対等な「ヨコ」の関係でのやりとり、つまり「対話」をしていくことにつながる。これは、現代における社会構成主義的なフレームワークとして、現代の人間関係の問題解決において、有効

なフレームワークになると言えるのではないだろうか。

4. カウンセリング事例における「課題の分担」

カウンセリングにおいても、セラピストがこの「課題の分担」を意識することで、展開していく事例はよくみられる。ここでひとつご紹介する。

【事例】May I help you の訳し方

鈴木太郎さん（仮名）は40代の男性。妻からコミュニケーションの問題をカウンセリングで直して欲しいと言われて来室。

妻と就学前の2人の子どもがいるが、日々妻と言い争いのケンカが絶えない。日常の些細なことに関して「そんなことがわからないの？！」と妻から責められることが多い。妻はもっと太郎さんに家事を手伝って欲しいと思っているようだが、太郎さんは「自分としては一体何を手伝えばいいのかよくわからない」と述べる。

先日も家でテレビを観ていたら、一方的に妻から「もっと子どもの面倒見て下さい！」と怒鳴られた。さらに妻からは「私がどんなに大変な思いで子育てをやっているか、あなたにはわからないだろう」とも言われる。そこで、太郎さんの方から週末に子育てを手伝うことを提案したが、妻からは「週末は必要ない」という返事だったので「そうですか。週末は必要ないんだね」とだけ答え、それ以上は何も言わなかった。それ以上言ったら、妻の領域を侵してしまうと太郎さんが感じたからであった。

実は、数年前に太郎さんは、アドラー心理学の本を読んでおり、その中に書かれてあった「課題の分離」の考え方にも共鳴していた。

以下、太郎さんとセラピストの会話を記す。

太郎①「この私の態度は、“課題の分離”になっていますよね？」

セラピスト（以下 Th）①「奥様の領域を侵さないようにする配慮は素晴らしいと思います。た

だ、その「これ以上入らないようにしよう」とした境界線が、果たしてそれで正しいかどうかは、もう少し奥様と話し合ってみても良いかもしませんね。>

太郎②「う~ん、そうですか・・・どうすればいいんですか？」

Th②<境界線がどの辺にあるのかは、いろいろと試してみないとわからないものですよ。試すために、もう一つ声をかけるとしたら、太郎さんは奥様に何と声をかけますか？>

太郎③「う~ん、難しいですね。『じゃ~何すればいいんだ！』かな？」

Th③<そう言ったら、奥様は何と言つてきそうですか？>

太郎④『『そんなの自分で考えなさいよ！』かな。まあ、今までと同じことの繰り返しですね（笑）。』

Th④<こちら側がケンカ腰のセリフではそうなりますよね。もっと冷静に柔らかくお願ひする感じで言ってみたらどうでしょうか？>

太郎⑤「う~ん・・・『他に何かできることはあるかな？』かな～？」

Th⑤<いい感じですね。そのセリフで思い出したのですが、「課題の分離」は、学会でも問題になっていて、ただ分離するだけではなくて、相手と話し合いながら分離することが、強調され始めているんですよ。その話し合いを始めるための言葉として、相手のニーズを伺うために May I help you? という英語のセリフがあります。もし、これを奥様に伝えるとしたら、どう日本語に訳しますか？>

太郎⑥「う~ん・・・そうですね」（しばらく考え込んでいる）

Th⑥<もちろん英語のままでなく、日本語でどう訳して奥様に伝えるかがポイントです。どうですか？>

太郎⑦「う~ん・・・（しばらく考えている）・・・そういえば～今思い出したのですが、妻が『自分の時間が欲しい』と言ってたことがあったんですね。」

Th⑦<そうなんですか。その時はどう答えたのですか？>

太郎⑧「その言葉も聞き流していたんだよな～・・・それにも応える必要があるかも・・・」

Th⑧<それはいい考えですね。では、May I help you? を奥様にどう伝えますか？>

太郎⑨「・・・うん、『君が以前、自分の時間が欲しいと言つていたけれど、そのために何か手伝えることはないかな？』は、どうですか？」

セラピストはそのセリフを大いに支持し、すぐに奥様に伝えるよう応援した。

【事例の考察】

このケースの太郎さんは「課題の分離」を「自分が相手の領域に踏み込まないよう配慮すること」という意味で理解しており、そこには「共同の課題」が示す話し合う要素が入っていない。そこで、セラピストは太郎さんの「課題の分離」的配慮を尊重しながら（Th①）も、その境界線を少し越えてみることを勧めている（Th②～④）。特に Th③では「行動の結末」を質問で明確にしながら、これまでの行動パターンとは別の選択を促している（Th④）。それに対する太郎さんの反応（太郎⑤）を確認しつつ、話し合いを始めるためにつながるための言葉として、セラピストから「May I help you?」を日本語訳することを提案してみている（Th⑤）。それは可能性や許可を意味する May を、太郎さんがどのように訳すかで、太郎さんが妻へ繋がろうとする気持ちの度合いがわかるのではないかと考えたからである。

「課題の分離（=課題を分けること）」から「共同の課題」への流れを作ることは、分離だけをすること以上に難しい。それゆえ、その流れを作っていくために、セラピストとして太郎さんを応援する（勇気づける）必要があった。流れを作るセリフの具体例について、ただ心理教育で教えるのではなく、この事例ではセラピストが「May I help you?」の英語を示し、それを太郎

さんが日本語に訳すことを通して、太郎さん自身に「課題の分離」→「共同の課題」への流れを作るセリフを主体的に考えてもらえるよう応援した(Th⑥)。そのプロセスから太郎さんが以前の妻のあるセリフを思い出し(太郎⑦)、その妻のセリフに応えるように、太郎さんによって新しい「共同の課題」へのつなぎのセリフが生まれている(太郎⑨)。

このように1つ1つステップを踏むように、セラピストがクライエントに対して、質問と提案を重ねながら、「課題の分離」から「共同の課題」への橋渡しをしていくこと、この一連の社会構成的な動きが、「課題の分担」のフレームワークの中では、とても重要な流れになるのではないかと思われる。

まとめとして：「課題の分離」と「共同の課題」を包括する「課題の分担」へ

本稿では、「課題の分離」という個人心理学における重要概念について、その概念が生まれてきた歴史とその現状、そしてその認識のされ方の問題点を示し、さらにその問題点の改善のために新たな名称として「課題の分担」を提案し、そのフレームワークとしての現代的意義についても考察してきた。

ここで、あらためて「課題の分担」の定義をしてみよう。

日常生活あるいはカウンセリングなどの対人関係の中で、その人ができること、直面していること、責任においてなすべきことを、その人の課題として、その人自身が取り組んでいけるよう、他者が（または自分自身で）勇気づけることから始まり、「これはいったい誰の課題か」と考えながら、〈相手の課題〉と〈自分の課題〉を整理しながら、お互いのものとして「課題を分ける」作業を行っていくこと。そのプロセスの中で、必要に応じて相手と「対話」しながら、課題を分けつつ、一緒に協力して取り組む「共

同の課題」の部分も確認していく。このような一連のフレームワークを「課題の分担」という。

こうして提示してきた「課題の分担」は、一方的な課題の「分離」ということのみを強調せずに、これまでの「課題の分離」と「共同の課題」の双方向のフレームワークとして捉えることができるようになる。それは、「課題の分担」を行う当事者間による「質問」や「提案」、あるいは意見交換などのやりとりによる話し合い、つまり「対話」の中で、課題を分ける境界線あるいは一緒に取り組む課題を明確にする「分担作業」を創出していくという、まさに社会構成主義的な関係性のフレームワークであると言えるだろう。

「課題の分離」と「共同の課題」を包括する概念として、本稿で提案した「課題の分担」のフレームワークは、現代の個人心理学における重要なフレームワークの1つとして、今後さらなる踏み込んだ議論が必要になってくると思われる。本稿がその議論の叩き台になれば幸いである。

付記

本論文の構想は、遡ること2015年の駒澤大学大学院の八巻ゼミにおける話し合いから始まっている。当時大学院生だった久保田将大君との議論がなければ、本論文は書けなかつたであろう。あらためて久保田君に感謝したい。

また、このような論文作成のための思索の場と時間を与えて応援してくれている、我が家族にも感謝したい。

そして、個人心理学の発展のために、素晴らしい論考を残してくださっている全ての先生方に感謝しつつ、本論文を捧げたい。

文 献

- Adler, A. 1929 *The Science of Living*. New York: Doubleday Anchor Books. (岸見一郎(訳) 2012
個人心理学講義－生きることの科学 アルテ.)
Dinkmeyer, D. C. & Dreikurs, R. 1963 *Encouraging*

- Dinkmeyer, D. C. & Dreikurs, R. 1963 *Encouraging Children to Learn*. Hoboken: Prentice-Hall. (柳平彬(訳) 2017 子どもにやる気を起こさせる方法—アドラー学派の実践的教育メソッド創元社.)
- Dinkmeyer, D. C. & McKay, C. D. 1976 *STEP: Systematic Training for Effective Parenting*, Circle Pines, MN: American Guidance Service. (柳平彬(訳) 1982 STEP 親のためのハンドブック 発心社.)
- Dreikurs, R. 1989 *Fundamentals of Adlerian psychology*. Chicago: Adler School of Professional Psychology. (宮野栄(訳) 1996 アドラー心理学の基礎一光社.)
- 深沢孝之 2015 思春期の混沌にスクールカウンセラーができること. 深沢孝之(編)アドラー心理学によるスクールカウンセリング入門—どうすれば子どもに勇気を与えられるのか 67-80. アルテ.
- Gergen, K.J. 1999 *An invitation to social construction*. London: Sage. (東村知子(訳) 2004 あなたへの社会構成主義 ナカニシヤ出版.)
- Griffith, J. & Powers, R.L. 2007 *The lexicon of Adlerian Psychology: 106 terms associated with the Individual Psychology of Alfred Adler*. Lulu.com.
- 岩井俊憲 2014 ヒューマンギルド 岩井俊憲の公式ブログ 2014 年 4 月 22 日.
<https://blog.goo.ne.jp/iwai-humanguild/d/20140422> (2020 年 9 月 9 日)
- 岩井俊憲 2020 課題の分離. アドラー心理学専門チャンネル・ヒューマンギルド.
<https://www.youtube.com/watch?v=VYXJWjg183c&t=331s>. (2020 年 9 月 9 日)
- 鎌田穣 1993 STEP と SMILE に見られる親の支配的行動に対するアプローチの違い. アドレリアン, 6(2), 88-94.
- 鎌田穣 2002 カウンセリングにおける課題の分離に関する一試論—コミュニケーションの矢印を用いた視覚的理解の試み. アドレリアン, 16(2), 75-81.

- 川嶋新二・古城慶子・田中朱美 1998 アドラー心理学と短期療法の視点から精神療法を行った神経性食欲不振症の 1 例. 東京精神医学会誌, 16(1), 36-43.
- 岸見一郎・古賀史健 2013 嫌われる勇気. ダイヤモンド社.
- 久保田将大 2020 「課題の分離」の面接場面における臨床適用に関する質的研究. 個人心理学研究, 1(1), 46-62.
- 野田俊作 1987 SMILE (Seminar of Mother/Father-Child Interaction with Love and Encouragement). ヒューマンギルド出版部.
- 野田俊作 2007 ポストモダン思想とアドラー心理学. アドレリアン, 20(2), 1-11.
- 野田俊作 2016 野田俊作の補正項. 2016 年 2 月 21 日.
<http://jalsha.csid8.com/diary/2017/02/11.html> (2020 年 9 月 12 日)
- 野田俊作 2017 野田俊作の補正項. 2017 年 2 月 11 日.
<http://jalsha.csid8.com/diary/2016/02/21.html> (2020 年 9 月 12 日)
- 野村直樹 1999 無知のアプローチとは何か. 小森康永・野口裕二・野村直樹(編) ナラティヴ・セラピーの世界 167-186. 日本評論社.
- 坂本真佐哉 2019 今日から始まるナラティヴ・セラピー—希望をひらく対人援助. 日本評論社.
- 清野雅子・岡山恵実 2018 3 歳からのアドラー式子育て術「パセージ」—ほめない、しからない、勇気づける. 小学館.
- 田島誠一 2002 臨床心理学キーワード(11) 節度ある押しつけがましさ／健全なあきらめ／体験様式, つきあい方, 悩み方. 臨床心理学 2(6), 822-824.
- 八巻秀 2015 第 12 章 課題の分離. 鈴木義也・八巻秀・深沢孝之(編) アドラー臨床心理学入門 145-156. アルテ.
- 八巻秀 2020 臨床心理学において「関係」を重視すること. 個人心理学研究, 1(1), 9-16.