

自己イメージ法

目的

人の行動変容の支援や問題解決の支援の際に、最終的に本人の自己決定による行動変容や問題解決であることが重要である。自己決定とは、自分の意思を活用する過程であり、自らの欲求をどのように充足するかを自由に決定することである。いやいやながら物事を決めても、喜んで物事を決めても自分で決めたことであるが、自己決定とは、自分が好んで決定したことを意味するものと言われている。

人が行動を実行したり、行動を変えようという際に、他者から言われたから行動する、あるいは、他者のために行動するというような他者報酬志向の行動では、長続きしないばかりではなく、たとえそれが健康行動であったとしてもストレスがたまる。本人が自己の本当の要求を充たせるように、また、自己決定できるように援助者としてかかわるには、本人が行動変容や問題解決を望む背後にある自身の本当の要求を知ること、そして、その要求を満たすことで問題を解決することが必要となる。

人は日頃から、世間体を気にして社会的自己での行動や思考をしやすいところがあり、本来の自己を見失いやすい。ここで紹介する自己イメージ法は、本人自身の内面に目を向け自己焦点化し、自己の要求を知り、自己報酬による自己決定や問題解決を支援することができる。シートに従って自分で行えば、自己カウンセリングによる自己イメージ法も可能である。

方法

シート1の自己イメージ法による行動目標化支援カウンセリングにしたがって進める。他者に対して行う場合には、質問に対して相手が答えた内容を、共感的に繰り返して、確認をしながら進める。ストレス度は最終的に30%以下になるようにする。本法は、自己決定支援と対人依存を低下させ、ストレスを軽減する支援ができる。

行動目標化の例

行動目標を立てる際には、現実的、具体的、行動の実行自信度が80%以上、期間を限定したり、測定可能な小目標にすると良い。

- 1) 現実的 (上司に意見を認めてもらう→自分の意見を伝える→まず根拠となる資料を準備する→本屋と図書館に行く)
- 2) 具体的 (ダイエットを始める→食事を減らさずに毎日4000歩余分に歩く→朝のバスをやめて駅まで30分歩き、あとは昼休みに20分歩く→早速明日の朝から実施する)
- 3) 実行自信度が80%以上 (海外留学をしたい→英会話を上達する→まずは英会話のラジオ番組のテープを行き帰りの電車の中できく→今日の帰りに早速テープを買って帰る)

4) 期間限定 (たばこをやめる→だんだん本数を減らす→家族に夕食後のたばこをやめることを宣言し、応援してもらいながら1週間夕食後の一服をやめる→今日から灰皿を食卓に置かないようにして、家族にもみてもらい、1週間頑張ってみる)

5) 測定可能 (間食を減らす→食後に食べてしまう甘いものをやめる→毎日食べているのでまずは2日に1日はやめてみる→会社帰りに甘いものを買うのをやめて、食後の甘いものを食べるのを1回我慢できたら300円貯金箱に入れる)

シート1 自己イメージ法による行動目標化支援カウンセリング

1. 気になることやストレスに感じていることは、どのようなことですか？

[]

2. そのストレス度は0(全くストレスではない)～100(非常にストレスである)と数字で言うとなん%くらいですか？ _____% (50%以上のものを扱う)

3. その気になることやストレスに感じていることについて、言いたいポイントとなる気持ちや感情は何ですか？その気持ちは、不安、怒り、悲しさ、苦しきのどれですか？(複数可)

[]

4. 1のことについて、3の気持ちや感情をもつ自分を、少し距離をおいて自己観察すると、どのような自分に見えますか？ひらめいた自己イメージを言って下さい。(例：小さい自分、情けない自分、強がっている自分、無理している自分、弱い自分、風船のような自分など)

[]

5. 4の自分を見ているとどのような気持ちになりますか？

[]

6. では、これから具体的にどのようにしようと思えますか？無理なく具体的に実行できることについて、考えないでひらめいたことを3つお答えください。実行自信度が80%以上になるように行動目標化の例を参考にして小目標化します。

[① 実行自信度 %]

[② 実行自信度 %]

[③ 実行自信度 %]

7. はじめのストレスは何%になりますか？ _____%

*自己イメージ法は私たちが日頃もっている他者イメージや他者への感情や期待を、自己への勘定や要求に向けることができるので、自己決定ができるようになる。自己イメージ法で問題解決の主体を自分に戻すことで、対人依存を低下させることができる。その結果、他者に対する強い期待が弱まることで他者への不満や寂しきなどが軽減しストレスが低下する。

文献

1) 宗像恒次，小森まり子，鈴木浄美，橋本佐由理，鈴木克則著：SAT法を学ぶ，金子書房，2007

(橋本佐由理)