

## 体験的家族療法

亀口憲治\*

### Experiential Family Therapy

Kenji Kameguchi

Beginning in 1982 the team members and I began to introduce various approaches in family therapy to treat a number of families who include a child refusing to go to school. The approaches include strategic, structural, systemic, and experiential ones, but we are now trying to create new approaches, such as “Augmented Feedback Technique”, “Family Activation Programs”, and “Family Clay Technique”.

Working toward establishing a preventive project, we have just begun to restructure generational boundaries both in school and in families in Fukuoka prefecture based on my theory about how to restructure chaotic generational boundaries in school and families.

#### キーワード

家族療法 family therapy

家族機能活性化プログラム Family Activation Program

家族粘土法 Family Clay Technique

ミラノ派家族療法 Milan family therapy

リフレーミング reframing

体験過程 experiencing process

---

\* 福岡教育大学

## I 体験的家族療法の目的と対象

### 1. 家族療法の私的体験過程

私は、従来の個人療法や集団療法を理論的基盤とする十余年の臨床実践の経験を経た後に、1981年から82年にかけて米国で家族療法の臨床的訓練を受ける機会を得ることができた。さらに、帰国直後から登校拒否の事例をはじめ、様々な心理的問題を抱えた日本の家族に対する家族療法を実践してきた。その基本的な枠組みは、家族療法の諸学派の中でも最もシステム論的に洗練されていると私が判断したミラノ学派のものを採用した(ゲルサーら1995)。また、家族療法の体験過程をできるだけ純粋に把握するために、個人や集団を対象とした臨床的な接近法をいっさい放棄し、家族療法に専念することにしたのである。

以後13年を経過した現在、ようやく自分なりに家族療法の体験過程を振り返り、再確認できる段階にきたのではないかと感じているところである。家族療法を実践し始めた当時の私は、最新の家族療法の技法や設備を駆使して効果を上げようと、「逆説的技法」や「リフレーミング技法」の手応えに夢中になっていた。その後は、より困難な境界例の事例や様々な年齢段階のクライアントや家族を扱うようになり、米国直輸入の技法だけではなく、粘土造形やイメージを活用した技法を独自に取り入れるようになった。この頃から、日本の家族に特有のコミュニケーション・パターンの特徴を体験的につかみ始めたように思う。

同時に、日本の家族内部の世代間の差異に注目することになった。おそらく、日本では米国以上に各世代の人々との間の体験内容に大きな差があるからだろう。1つの家族の中でも、価値観や性役割観に歴然たる世代間の差異が見受けられるところに、潜在的な問題の芽を感じる事が少なくなかった。家制度や血縁による束縛や絆が緩くなっている現代の家族にあっては、この差異は世代間の分裂や対立に容易につながる危険性を抱えているからである。特に、3世代

同居の家族では、その傾向が顕著に現れていた。

## 2. 家族同席面接の意義

家族療法が他の心理療法と大きく異なる点は、家族構成員が相互に対立・葛藤状態にあるような場合でも、家族同席で面接を進めるところにあるとあってよいだろう。従来の発想では、それぞれ個別に面接して調整を図ることになる。そうしなければ、面接場面で口論が始まり、收拾がつかなくなることを恐れるからであろう。しかし、家族面接の技法を適切に用いれば、面接中にそのような事態が起こることは実際には少ない。また、対立場面が生じて、それに介入して緩和させる手段を用いることができる（亀口1992）。

世代の異なる家族構成員との同席面接の経験を重ねていると、しだいに各人の人生周期における段階の意味と、その関連性に目が向いていく。もともと家族療法の理論では、家族人生周期は主要な論点でもあった。個人の人生周期と同様に家族人生周期でも移行段階には家族危機が発生しがちだとされている。しかし、家族面接の展開とともに両親が自分たちの人生を振り返り、子どもの問題が表面化してきた過程とその意味に気づくようになるのは、実に印象的である。とりわけ、思春期の子どもの不登校の事例などでは、祖父母世代・親世代・子ども世代の危機が連動して起こっている様子が手に取るようにわかることも多い。

子どもが思春期に達する頃には、両親が夫婦関係の希薄化や仕事上の悩みを抱えていることが多く、その祖父母も老年期に特有の様々な心身の不調を示すようになっているものである。それまでとは違った家族の役割分担や関係の取り方が求められるものの、急激な変化を受け入れられない家族も少なくない。このような潜在的な家族内ストレスが高まった事態のなかで、不登校などの子どもの問題が生じがちである。したがって、体験的家族療法では、セラピストの援助のもとに家族同席での面接の体験を重ねることで家族全員が互いの悩みを理解し、コミュニケーションを改善できるようにすることを目的とする。

## II 体験的家族療法の理論と方法

### 1. 家族面接における中立性の維持

私が体験的家族療法の基本的な枠組みとして採用したミラノ派の特徴の1つに、中立性の維持がある。これは、セラピストがいずれの家族構成員に対しても偏った支持をしないという治療原則である。私も初期には、この原則を忠実に実行しようと努めた。しかし、長いインターバルをおきながら、なおかつ家族との関係を維持するためには、セラピストが単に中立であるだけでは不十分であることを体験するようになった。家族の全員に対して積極的に共感し、おのおのの家族への貢献を認め、支持する態度をセラピストが示す必要があることに気づき始めたのである。

この面では、サティア (Satir, V. 1964) のアプローチが直接参考になることが多かった。とりわけ、気落ちしたり、弱気になっている家族に寄り添うように話しかけたり、ユーモアにあふれた表情を見せたり、面接の場の雰囲気や緊張感を積極的につくり出していく工夫は、きわめて有意義だと感じた。幾度かサティアの面接のビデオを見て、その技法を学ばせてもらったものである。

### 2. ジョイニングの楽しさと怖さ

同様に、ミニューチン (Minuchin, S. 1974) らの構造派の特徴であるジョイニングと称される技法の有効性を実感することも多かった。互いに椅子に腰掛けたままでの対話形態に縛られず、身振り手振りを交えて家族のコミュニケーションに直接介入していくミニューチンの自由自在さは、心理療法の可能性を一挙に拡大するものだと感じさせた。私も、ミニューチンにあやかって家族にジョイニングしていくための体験を重ねた。それまでの受動的な傾聴を主体とする面接技法に比べると、展開は実にダイナミックであった。セラピスト自身が治療的変化をつくり出しているという手応えがあり、自己の有能感を味わう

こともできた。その意味では、家族へのジョイニングが成功したときの楽しさを体験できたといえる。

しかし、積極的に家族内のコミュニケーション過程へ介入する場合には、必ずしもセラピストの側が主導権を握れるとは限らない。面接の過程で、家族自体が予測もしなかったような事柄が表面化することもあるからだ。特定の家族構成員にとって強い否定的な感情が高まる場面では、セラピストにとってもどう対処してよいか即断しかねることも少なくない。このような状況では、ジョイニングの楽しさどころではなく、怖さを痛感させられ、その辛さから容易に抜け出せないことすらあった。

### 3. 感情的体験の再評価

このような私自身の家族療法における苦楽の体験は、初期のミラノ派が、いったんは退けた「感情」の積極的な再評価へと向かわせた。興味深いことには、ミラノ派の人々も最近では徐々に、家族療法の実践過程における感情要因の重要性を強調するようになってきている。こうした家族療法の変化は、家族システム自体の自己組織化や変化の潜在的可能性に信頼をおく立場からすれば、当然の成り行きでもある。家族療法の実践過程におけるセラピストの強調点が移行してきたにすぎないと見るべきだろう。

体験的家族療法における感情過程への焦点化によって、従来の共感的対応を主体にしてきた心理療法諸派との連携もスムーズになってきたように感じる。感情という共通の体験様式を基軸にすることで、個人あるいは集団面接と家族面接とを混乱することなく使い分ける方法を見出せるのではないかという期待も生まれてきた。実際、様々な状況を抱えた家族に対して一律の手法で対応することは決して適切ではないし、臨床現場の実情からしてもそうはできないからである。

### III 体験的家族療法の実際と評価

#### 1. 家族の混沌を体験する

これまでの臨床体験のなかで、最も印象の強いものは、家族との面接過程で時に生じた「カオス（混沌）」とも呼べるような状態であった。特に、同席している家族構成員の間に様々な葛藤があり、しかも明確に言語化されないような家族面接では、そのような事態が発生しがちであった。ここでは、セラピストは面接の方向を見定めることができず、窮地に陥る。

家族面接では、いくつもの二者関係あるいは三者関係が同時進行しているだけに、ことはいっそう複雑である。このような場面での私の体験を比喩的に表現すれば、「渦」に巻き込まれた感覚とってよいのではないだろうか。このような体験をさせられたときには、初期のミラノ派が「中立性」の維持を主張していたことを思い出し、その正当性を納得せざるをえなくなる。しかし、家族の感情過程に踏み込む決意をしたからには、それがつくり出す渦を避け続けることは不可能にちがいない。では、どう対処すればよいのか。この問いを考え続けることが、最近の私の課題となっている。

#### 2. 「渦抜け」の技法

家族と共に混沌の渦中にとどまる体験を繰り返すうちに、最近ではその渦から抜け出るコツのようなものがあるのではないかと、考え始めている。これを仮に「渦抜けの技法」と称しているが、まだ断片的なものであって体系化されておらず、いくつかの臨床体験の共通項を拾い出しているにすぎない。しかし、幸いなことに「渦」のイメージには様々な臨床体験を凝縮したような側面があり、混沌とした体験過程の流れを一点に集結させるアトラクターのような使い勝手のよさが期待できそうである。

かつて家族療法を始めた頃には、家族がつくり出す感情の渦に巻き込まれ

まいと必死であったことを思い出す。確かに避けうるものはそうすべきであろう。ただし、すべての渦を避け切れるものでもないと考えようになってきた。また、渦中に巻き込まれれば、それが最後ということでもないことを体験した。恐怖の一瞬ののちに渦から抜け出ている自分と家族を再発見した体験が幾度かあるからである。渦を抜け出るきっかけや手がかりは、実に微妙なものだったように記憶している。面接室の窓の外からふいに聞こえてきたセミの鳴き声であったり、一陣の風にさわやかさを感じた瞬間であったり、ある独特の「間」のあとに、渦を抜け出た体験が訪れたように思う。したがって、それは技法とも呼べるものではなく、ある種の体勢や構えのようなものなのかもしれない。いずれにしろ、このような体験のあとで、面接場面での恐怖感が消えたことは事実である。

それは、自分の能力や力によって渦を操作、支配、あるいは回避するというのではなく、静かに身を任せて待つという心境なのである。困難な状況を抱えた家族を前にして、自分の無力さを直視するいくばくかの勇気を奮い立たせることなのかもしれない。かつて、家族の問題を解決しようと自分の身体に力を入れていたやり方とは、明らかに違ってきた。無手勝流の類かもしれない。いずれにしろ、いったん飲み込まれた渦からさえ生還できたという体験は、私にとって実に貴重であった。今後とも、この体験を踏まえながら、家族療法の技法を磨いていくことができれば幸いだと感じているところである。

## IV 体験的家族療法の応用

### 1. 家庭や地域での応用

主に不登校や家庭内暴力などの子どもの問題を抱えた家族を対象として実践されてきた体験的家族療法は、いじめや不登校の予防を目的とした家庭や地域での取り組みに活用され始めている。特に、体験的家族療法の諸技法のマニュアルをパッケージにした『家族機能活性化プログラム』は、地域の母親グルー

プや PTA の活動・研修プログラムとして大きな期待と注目を集めている。福岡教育大学の亀口研究室では、このプログラムを用いてすでに4年前から母親グループを対象とした支援活動を継続している。この他、福岡県内の各市町村の教育委員会等と連携していじめ・不登校の予防を目的とした本プログラムの普及を計画中である。

## 2. 学校での応用

いじめ自殺や不登校の予防は、現在の学校が抱える最大の課題となっているが、いまだ有効な対応策が見出されていない。そこで、私たちの研究室では、この問題に対処するために前述の『家族機能活性化プログラム』を修正し、ロールプレイによる体験学習を目的とする『学校活性化プログラム』を作成した。現在、大学付属の小中学校6校のうち1校と連携して本プログラムを導入する計画を立て、すでに附属校側の教職員の了解を得て実施可能な段階に至っている。

## 文 献

- 1) Gelcer, E, et al., (1990), Milan Family Therapy, Northvale, NJ:Jason Aronson. (亀口憲治監訳(1995), 初歩からの家族療法, 誠信書房).
- 2) Minuchin, S., (1974), Families and Family Therapy. Cambridge, MA:Harvard University Press.
- 3) Satir, V., (1964), Conjoint Family Therapy, Palo Alto, CA:Science & Behavior Press.
- 4) 亀口憲治 (1992), 家族システムへの臨床的接近, 博士論文 (九州大学).
- 5) 亀口憲治 (1992), 家族システムの心理学, 北大路書房.
- 6) 亀口憲治 (1996), 家族療法の体験過程モデル, 福岡教育大学紀要, 45号第4分冊, p.271-278.