

ヘルスカウンセリング

益子育代*

Health Counseling

Ikuyo Masuko,RN,BA

The purpose of this paper was to introduce an effective health counseling model for changing health-related behaviors. Traditional health guidance is less effective for clients who are unable to make by themselves health-related self-decision.

A Health Counseling Model, developed by Dr.T.Munakata, may make clients recall past experiential traumas, appreciate hidden unresolved problems and prototype psychological patterns once formed so that they may engage in behavioral health self-decisions. The author presented a case to which was applied the Health Counseling Model having several structured association techniques.

キーワード

隠れた未解決の問題 hidden unresolved problems

自己決定 self-decision

心理パターン psychological patterns

構造化連想法 structured association technique

* 前富士重工業健康保険組合太田高等看護学院

I わかっているけどできない

「煙草がやめたいのにやめられない」「アルコールがどうしてもやめられない。」このような患者は多い。そして、医療者はこちらが望むような行動をとらない患者に困っていることが多い。「これさえ守ったらずっと長生きできるのに」「今、これが一番大事なのに」と、その重要性がわかるからこそ時間を費やし、指導や助言を行うがその重要性はなかなか伝わらない。医療者は、相変わらず同じ行動を取り続ける患者に無力感を感じざるをえなくなってしまう。こうした「頭でわかっているけど、できない」というケースにはヘルスカウンセリングが有効である。

カウンセリングの活動領域には、医療や福祉、教育や産業など多くの領域がある。ヘルスカウンセリングは健康領域を専門として行動変容を支援するカウンセリングである。

ヘルスカウンセリング学会の方式においては、「頭でわかっているけどできない」という行動変容ができない問題に対し、構造化された連想法を用いて、過去の未解決な問題を想起してもらう。そして隠された本当の感情や意思に気づくことで、現在の問題に根差す本当の問題に気づき、問題解決につながる自己決定ができるのである。

II ヘルスカウンセリングからみた病気

これまで病気になるということは、今までの生活が送れなくなる恐れがあるといったマイナスの評価を受けていた。

宗像によって開発されたヘルスカウンセリングでは、人は病気をすることで生命の有限性を自覚し、開き直ることを覚え、みずからの行動のみずから決定し、みずからの人生に責任をもつことができるようになるにとらえる。そして症状は1つのサインになる。このサインは自分に素直でない生き方、あるい

は自分が好きになれないような生き方をしていると現れる。そうした生き方は、周りに合わせたり自分の本音を犠牲にしているだけで、自分の人生を自分で決めていない生き方であり、自分の素直な感情を意識しようとしなない、自分の感情を他人に伝えようとしなない生き方なのである。

人は病気をしたり、失敗したり、障害を受けることから学ぶことができる。病気になったことは、より自分らしい生き方をするため、自分に素直に生きるため、自己成長ができるチャンスと考える。ヘルスカウンセリングは、「カウンセリングの対象者がどのように生きるか、どのように生活をしていくかを自分から決められるよう」¹⁾セルフケアを支援することである。

III 心身問題を生む心理パターン

クライアントが問題と感じていることの背後には、矛盾する感情群が存在する。「わかっているけどできない」という悩みは頭で理解していることに気持ちや感情がついていけないことを示す。何とかしようとする心（表の意思）とそれができない心（裏の意思）と矛盾する2つの心が存在しているからである。できない心というのは、生育史のなかで体験した未解決な心傷風景を無自覚のなかに抱いているからである。

過去にある行動をとったことで、価値ある人とみずから認めたい、必要とされたいあるいは人に認められたい、愛されたいといったソウル（人の心の本質的な欲求を満たすところで、生きるエネルギーをもたらしてくれるところ）を傷つけられた体験をすると、そのときあった本心や感情や意思が抑圧され、隠されてしまう。この心傷性出来事によって、ある状況に対して一定の行動をとらないと強い情動（恐れ・怒り・悲しみなど）が生じるパターンが学習されてしまう（表1）。こうした心理パターンをもっていると、それに反してこうしたい、こうすべきだと思う表の意思をもっても、それとは矛盾する裏の意思が働いて決意や行動がとれなくなってしまう。このような心理パターンをもち続けると自分が不安になったり、自己嫌悪が深まり、強い情緒不安定が生じて、

表1 学習された心理パターンと気づいた隠された気持ち（凡例）

心理パターン	その裏にある意思と矛盾する気持ち	気づいた隠された過去の感情や意思（心傷性出来事）
1. 自分の気持ちで一度決めても、人に反対のことを言われると不安になって決められない。	自分の気持ちで動いてはならない。周りに従っていると安心できる。 ↓ そんなことを続けていると自分の結婚相手も決められない。そういう自分は嫌い。	自分の真心で動いた結果、信じられない言葉を吐いた父の言葉に心が傷ついた。父への怒りと、自分ではどうしようもできない悲しみがあった。
2. 楽しいことがあると必ず不快なことが後でくると感じてしまう。	楽しいことがあってはならない。苦しむと安心できる。 ↓ こんなこといつまでも続くのはイヤ。何とかしたい。	楽しくなり、はしゃぐといつも怒る父への恐怖心があった。
3. 自分の気持ちを出すと人の心に傷がつくようで怖い。	自分の気持ちを容易に表現してはならない。気持ちを出さないほうが安心。 ↓ 苦しい。眠れない。こんな自分が情けない。	親友の二枚舌に心が深く傷つき、言葉の使い方、恐ろしさから自分は言葉で人を傷つけまいと誓う。
4. 人にやさしくしてあげたい。それができないと不安になる。	人にはどんなときでもやさしくしなくてはならない。そういう自分に自信がある。 ↓ 自分に自信が失っている。自己嫌悪。	家業から子供のころ我慢しがちであったが、やっと自分の希望が叶えられそうな約束をしたにもかかわらず裏切られた怒りや悲しさを味わう。人にはそんな気持ちをもたせたくはないと思う。

心身症状が現れる（成長痛²⁾。現在起きている問題は、過去の未解決の心傷風景と同じ心理パターンで同じように問題が生じているのである。

IV 構造化連想法

現在の問題に対して、無意識下の裏の意思を原型としての過去の心傷風景のイメージを追憶できることで、心理パターンによる呪縛が解け、本当の気持ち

で動ける自分、行動が自己決定できるようになるのである。

本ヘルスカウンセリングでは、意識から無意識へと、右脳機能による連想、ひらめき、直観を使い、意識の関所を越えて隠れた本当の感情にクライアントが気づけるように助けるのである。この構造化連想法はフロイトが開発した自由連想法に対して、構造化された問いかけによる連想法のことである。たとえば「～の背後にはどのような感情がありますか」という感情の明確化、「～という感情と～という感情をもつ〇〇さんはどのようなご自分をおもちですか」という自己関連連想、「～と～は矛盾していると思うのですが、どうなってますか。ひらめくものを言ってください」という対決法などのように、共感しながら迫っていくことによって、右脳を作動させるのである。そのことによって心的防衛を超えて隠れた本当の感情へと気づきを高めていくことができる。

V ヘルスカウンセリングの実際

【クライアント】

37歳。男性。会社員。糖尿病で入院し、食事療法に対して積極的だった。血糖のコントロールが良好で退院。3か月後、順調だった血糖が乱れてきた。

【カウンセリングプロセス】

1. 相談内容

①退院後は食事も運動も生活パターンができていて、これでやれるなって自信がもてるようになったけど、職場の付き合いを断っても次の日に「昨日は楽しかった」なんて会話が飛び交ったりすると、その会話についていけなくて職場の中で浮いているような取り残されていくような気がした。それでイライラするようになって、②せつかく単位計算をしているのにもかかわらず、夜の散歩でお酒やビールを飲むようになってしまった。③「何のために計算して食べてるのよ！ 子供じゃあるまいし、情けない」って妻には責められるし、④自分でもこんなじゃいけないって思っているのに。家庭も職場もギクシャクし

てしまって、悪循環だ、自殺行為だとわかっているんだけど、今の自分じゃどうにもならない。

2. 感情の明確化

①職場の人から仲間はずれになっているんじゃないか、みんなが何を考えているかわからない→不安

②お酒を口にすると、会社や妻から受ける、期待されることの窮屈さから解放される、唯一自由でいられ、ほっとする→安心

飲み終わるときには、またやってしまった。ちっともおいしいなんて思えないのに→自己嫌悪

③自分のために一所懸命食事の計算をしてくれている妻に申しわけない→罪悪感

④前はきちんと血糖をコントロールできていたのに、今は自分が自分でコントロールできない→苦しい

3. 自己関連連想法により連想した内容

〈1回目〉

自分の問題にこんなに苦しんでいるのにみんな期待だけして誰もわかってくれない→怒り

〈2回目〉

周りはけっこう協力してくれているのに、自分自身の問題をどうにもできないでいる→自己嫌悪

4. 矛盾している感情

自分自身が解決していかななくてはならない問題なのに、解決できないことに自己嫌悪を感じていながら（自分で自分の問題を解決できない依存的な自分に怒っている心）、協力してくれる周囲に対して、みんな期待してくるからこんなに苦しくなる、誰もわかってくれないと怒っている（周りの人にわかってほしいこれまでの依存的な自分を認めてくれと怒る心）。

5. 対決によって追憶された心傷性出来事

頑張ったのにもかかわらず高校受験に失敗したことが、両親の夫婦喧嘩の原

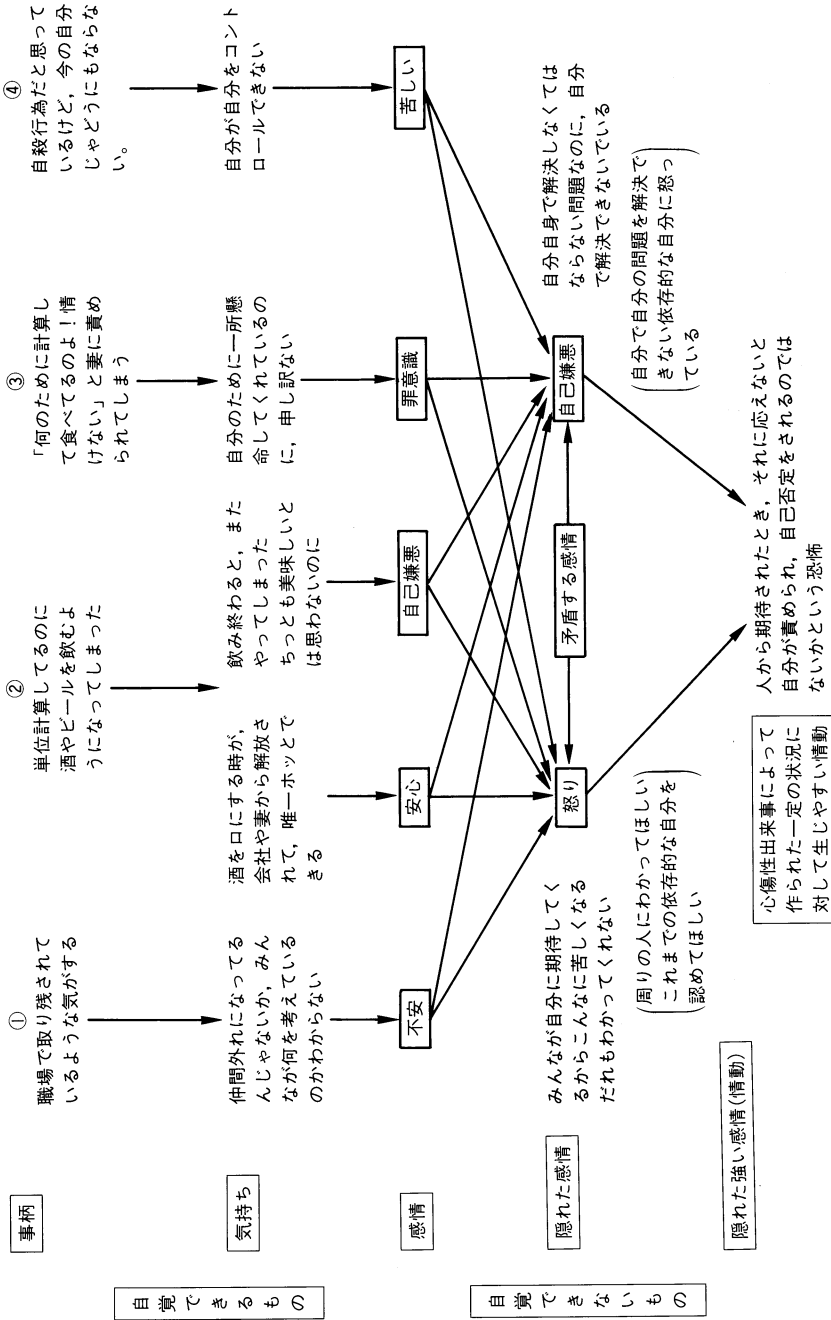


図1 ヘルスカウンセリングによる気づきの認知構造(事例について)

因になった。父は「おまえのしつけが悪いからだ！」って母を殴り、母は「お前がちゃんと勉強しないから私がこんな思いをするのよ！」と強く責められた。自分だって、落ちたことはショックなのに、自分のやったことが全部周りに影響してしまって、何のために生きているのかわからなくなってしまいうくらい辛かった。

6. 心傷性出来事によってつくられた心理パターン

人から期待されたとき、それに応えられないと自分が責められて、自分が生きている価値がないと否定されてしまうのではないかという恐怖がある。そのため、自分を抑制してまでその期待に応えようとし、自分を自分で追い込み苦しめてしまう。

7. 行動を妨げていた隠れた感情や意思（クライアントの気づき）

自分自身がどうしたいからと頑張っていたのではなく、人の期待に自分を合わせ応えようとするための頑張りでしかなかった。当然無理をすることになり、今の自分を自分で追い込んでいっていた。自分のペースで自分のためにやれることを考えないと今の問題は解決がつかない。

8. 自己決定した内容

職場の人に飲み会を誘わないようにしてくれていることに感謝をしていることを伝えていく。相手が何を考えているのかわからなくて不安になったら「どういうことだい」と聞いていく。

妻に今回の内容、感謝と苦しかったことを話してみる。食事は妻に頼りすぎていたところもあるので、自分のこととして計算していけるようにすれば、飲み会など自分の行動を制限する必要はない。

そうすれば、散歩のときに飲みたい気持ちは出なくなると思う。さしずめ、散歩のときは財布は持っていかないようにしてみる。容易にできると思う。

以上、クライアントは、「散歩のときのアルコールをやめたい」という表の意思があるにもかかわらず、過去に受けた心傷性出来事によって学習された「人の期待に応えないと、自分が否定されるのではないかという恐怖」が出現

するという裏の意思が働くため、自分の本当の気持ちを抑えてしまい「やめられない」でいたのである。本人がそこに気づけば行動変容は容易にできる。

VI ヘルスカウンセリングの習得

自己決定による行動変容を支援する本ヘルスカウンセリングには、一定の手順があり（表2）、それぞれに必要な技術がある。だから、この技術を習得すれば「誰でもできる」、「限られた時間でできる」ようになる。習得するためには、ベーシック・アドバンス・マスターと3段階に分けてプログラムが組み立てられており、ステップアップできるようになっている。どの段階においても重要であるのが、「観察」「傾聴」「確認」「共感」の4つの基本姿勢であり、これも技

表2 ヘルスカウンセリングの手順

開いた質問	再度感情の優先順位づけ
↓	↓
沈黙	再度自己関連連想法
↓	↓
繰り返し (キーワード・キーメッセージ)	再度感情の明確化 (自己イメージ)
↓	↓
要約	逆流説明法
↓	↓
感情の明確化 (要点別・相談時感情・その他)	矛盾の確認
↓	↓
感情の優先順位づけ	解決したい問題の確認
↓	↓
自己関連連想法	対決 (自己肯定心×自己否定心)
↓	↓
感情の明確化 (自己イメージ)	感情の明確化
↓	↓
逆流説明法	解釈 (心理パターン)
↓	↓
	フィードバック (自己決定の確認)

術的にマスターすることができる。そして、

- ①相手の本当のニーズがわかる、
- ②共感により相手を癒す、
- ③自己決定による行動変容を支援することができる、

ができるようになるという特徴がある。

医療専門職者が健康問題を抱えた対象者にかかわるうえで専門知識や技能に本ヘルスカウンセリング技法を加味することで、より効果的なものに行うことができる。そして、対象者が問題を解決していくことで自己成長でき、それを支援できることは医療専門職者自身も自己成長できるのである。

文 献

- 1) 宗像恒次：新版行動科学からみた健康と病気，メヂカルフレンド社，1990.
 - 2) 宗像恒次：行動変容のヘルスカウンセリング，医療タイムス，1995.
 - 3) 宗像恒次：効果的な解釈のための20ポイント，ヘルスカウンセリング学会，1996.
 - 4) 佐治守夫：カウンセリング改訂版，放送大学教育振興会，1992.
 - 5) 渡辺康磨：セルフ・カウンセリング，ミネルヴァ書房，1990.
-