

## ヘルスカウンセリング法 — 生き方の変容を支える —

宗像恒次\*

### An Effective Health Counseling Model

Tsunetsugu MUNAKATA, Dr H Sc : Institute of Health & Sports Sciences,  
University of Tsukuba

Traditional health guidance and consultation are less effective for clients who are practically unable to make by themselves change unhealthy behavior although they may intellectually recognize the need for health-related behavior change. The purpose of this paper was to introduce an effective health counseling model (EHCM) to enable the clients to practically change unhealthy behavior for restricted time.

The EHCM may make clients recall past psychological trauma, appreciate hidden unresolved problems and prototype psychological patterns once formed so that they may effectively engage in behavior change. It may also enable them to recall the trauma for relatively shorter time by taking advantage of the Structured Association Techniques (SAT).

#### キーワード

ヘルスカウンセリング health counseling  
構造化連想法 structured association technique  
心的外傷 psychological trauma  
隠れた未解決の問題 hidden unresolved problems  
保健行動変容 health-related behavior change

---

\* 筑波大学体育科学系健康教育学

## I ヘルスカウンセリング法とは

「相手に何度も同じ質問をされる」「何を言いたいのか、何を欲求しているかわからない」というケース（本当のニーズの把握の必要）。「お酒やタバコをやめなければならないことを頭でわかっているようだが、何度言ってもできない」というケース（行動変容の支援の必要）。「病気が進行して生きる意欲がない」「息子が死んだから死にたい」というケース（癒しの支援の必要）。「人間関係で四面楚歌」「人と話せない、会うのが怖い」「誘いを断れない」「怒りが抑えられない」というケース（自己成長の支援の必要）。このようなとき、従来の保健指導や健康相談よりもヘルスカウンセリングが効果的である。

ヘルスカウンセリングとは、元来、健康（精神健康を含む）にかかわる問題解決のための気づきや行動変容を支援し、自己成長を支えるカウンセリングのことである。それは家庭・地域・学校・企業や保健・医療・福祉施設というあらゆる生活の場に求められているものである（宗像1997b）。狭義のカウンセリング法は指導法や相談法とは異なって基本的にアドバイスしない。それは鏡のように本人の話のポイント、気持ち、感情を共感的に繰り返すなかで隠れた自分の気持ちに気づくことから、本当の問題が何かに気づき、みずから解決法を見出すことを支える方法である。ところで、健康問題は一刻の猶予もなくただちに命にかかわることが少なくないから、できるだけ限られた時間で、過度に依存させることなく終了することが必要である。その意味ではこれまでのC.ロジャーズやA. E.アイビーなどによるカウンセリングの方法では限界があり、ヘルスカウンセリング法（ヘルスカウンセリング学会方式）が必要になるだろう。

それは本人の行動や訴えの背後に気持ちや感情の気づきによって、本人の本当のニーズの気づきを促し、そして効果的な共感によって癒し、また頭で思っているように行動できない矛盾する気持ちや感情に対し、構造化された連想法を通じて過去の隠された未解決の問題に気づくことで問題解決を支えるものである。その結果、矛盾する感情がより少なくなること、つまり自己成長を支援

するところがある。

自分の気になっている（健康）問題，そして思うように解決できない問題がある。その背後には怒り・怖さ・悲しさ・つらさという隠れた強い感情をもつ裏の意思が働いていることが多い。その隠された感情や意思として，本人に今なお影響し続ける過去の未解決の問題の気づきと解決を支援することで，本人がみずから現在の問題を解決できるこのヘルスカウンセリング法が保健医療者に役立つだろう。

## II 理屈どおりにはできない保健行動

頭ではわかっているけれど、「こればかりは直せない」という方にヘルスカウンセリングを行っていると、いつも終局的に見出されるのは、本人の過去の未解決の問題の存在である。不思議なことにその過去の問題に気づき、それを解決することなしには、現在抱えている問題の本当の解決はないのである。その過去の問題の背後には隠れた強い感情を伴う裏の意思が潜むので、理屈で考えて理性的に行動をとろうとしても続かないのである。無理をして続けてもかえってつらさが募り、結局失敗し、無力感だけが強まるのである。

たとえば、ダイエットしようとするが、頭で思うようには続けられない女性がいる。この方がダイエットをしようとする背後には、ダイエットを成功させて自分に自信をつけたい。自信がつけられればうれしい感情がある。が、他方でイライラ感があり、つい何か食べたくなり、間食してしまう自分がある。このイライラ食いの背景には、確かに一方では自分で何かをきわめたいものがあり、その意味でダイエットを成功させればうれしいし、またそれによって自信をもちたいという気持ちもある。同時にそれとはまったく正反対に自信がなく、自分の代わりに息子や夫を世間で認めさせることで、自分の気持ちを満足させようとする依存心がある。自分の学歴のことで親戚の間でバカにされ続けてきた過去のつらい思いや怒りを、また夫や息子にみずからの理想を押しつけ、夫や息子が自分の思いどおりにならないと彼らに当たって、イライラする自分が

あった。他方で自分も何かきわめようとダイエットするが、それもだめでそれでイライラ食いをしていた。このカウンセリングを通じて、これまでの親戚への怒りを夫や息子の成功で満足させようとする依存的な自分があったこと、また自分の老いを感じ、何かきわめられない自分にあせっていたことに気づく。こうして彼女は親戚への怒り、夫や息子へのイライラや自分へのあせりからイライラ食いにつながっていた問題に気づいていった。

この事例のように、気になっている(健康)問題の背後には必ず矛盾する感情群が存在する。1つには、自分自身が解決しなくてはならない問題なのに、自分で解決できないでいる自己嫌悪や情けなさ(自分で問題解決したい気持ち)である。もう1つは不思議にもむしろ自分自身で解決しようとしたくない気持ち(自分で問題解決したくない気持ち)である。たとえば、他の人に解決してもらえると「楽だな」とか「うれしいな」という依存的な気持ちがあったり、また解決することで重要他者(たとえば母親)からの自分への関心がなくなるのではという隠れた不安感(まわりに察しを求めて期待する依存心)から自分で解決しようとしたくない気持ちがある。また自分の気持ちや意思を率直に伝えることで問題を解決するのはまわりから見放されるようで怖いとか、何も言わないほうが安心という気持ちがあり(まわりに認められるために本音を抑圧するイイコ心)、自分で問題解決したくない気持ちが存在する。

問題解決ができないのは、このように「問題を解決したい」という感情群と「解決したくない」感情群という矛盾する2つの感情群があるからである。減塩やダイエットができない、タバコや酒がやめられないなどあらゆる健康問題にこのような矛盾する感情群がある。

### III ヘルスカウンセリング法からみた健康問題

病気になることは、今までの生活を送れなくなるおそれがある。従来の“予防治療モデル”による患者教育は、「これを守らないと……」といった脅し教育であり、病者としての人間をマイナス評価し、病者への偏見と差別をつくりや

すいものにしてきた。その結果、そのような評価を受けることへの不安や脅威から専門家に依存したり、また現実から逃避しやすい傾向にあった。このような状態では、みずからの生命を守るために必要な行動変容をすることは難しい。

ヘルスカウンセリング法では、病気をマイナス評価してネガティブにとらえるのではなく、“共生成長モデル”で考える。人は病気と共生することで生命の有限性を自覚し、開きなおることを覚え、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。

症状（行動症状・身体症状・精神症状）が現れることは、生き方を反映する1つのサインになる。あらゆる症状は何らかの形でストレスと関連しており、ストレスフルな生き方が関与しやすい。ストレスフルな生き方はまわりに依存的であったり、自分らしくないような生き方、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ことが多い。たとえば、まわりから嫌われるのを恐れ、自分の意見を言わないほうが安心と思ったり、「ノー」と言えないイイ子タイプの日本人が8割以上いる（宗像1996a）。そうした生き方は、自分をまわりに合わせたり、自分の本当の気持ち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、また自分の素直な感情を意識しようとし、自分の感情を率直に他人に伝えようとし、しないストレスフルな生き方なのである。したがって様々な症状をもちやすいとか、病気になったことは、より自分らしい生き方をするため、またそのような自分に成長ができるチャンスと考えることができる。

なぜストレスフルな生き方しかできないのか、なぜ自分らしい生き方ができないのかというと、成育史のなかで反復して体験し続けている未解決な問題をもった心傷体験の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、人間が普遍的にもつ心の本質的欲求（認められたり、愛されたい、必要とされたい、自分を認めたい、人を認めたい、愛したい）の充足を拒否されたり、否定される心的外傷体験をすると、その本心が抑圧され、潜在化しやすい。たとえば母親にきつく責められ、それは私がしたのではないと言えなかったという心的外傷体験をもって、まわりを恐れてま

わりに認められるために、自分を認めようという気持ちが抑えられ「ノー」と言えない自分になりやすい。この心傷体験によって、ある状況に対して一定の行動（問題行動）をとらないと強い情動（恐れ・怒り・悲しみなど）が生じる心理パターンが学習される。心傷風景と同じような状況になると自分の意思に反しても同様の問題行動をとってしまうことになる。

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」と思う気持ちを意識的にもったとしても、それとは矛盾する裏の気持ちが働いて決意したり、行動することができなくなってしまう。だが、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、様々な症状が現れるようになる。

現在起きている問題は、過去の未解決な心傷風景と同じような状況になっており、同じ心理パターンで対処しようとしているため同じような問題が生じているのである。他方、この自己嫌悪は自分のこれまでの生き方に対するある種の怒りから生じており、自分の生き方を変えたいというエネルギーがなければ生まれえない、実はそのときすでに自分を変えようという力が目覚め始めている。こうした自己成長しようという痛み（自己成長痛）が症状（行動症状・身体症状・精神症状）としても現れてくると考えるのである。

現実の問題の背景となる無意識下の裏の感情や意思をつくった過去の心傷風景のイメージをみずから意識的に追憶できるようになることで、一定の心理パターンに気づけるようになり、心理パターンによる現在の行動の呪縛が解け、本当の気持ちで動ける行動を自己決定できるようになるのである。

#### Ⅳ 構造化連想法による右脳活用法

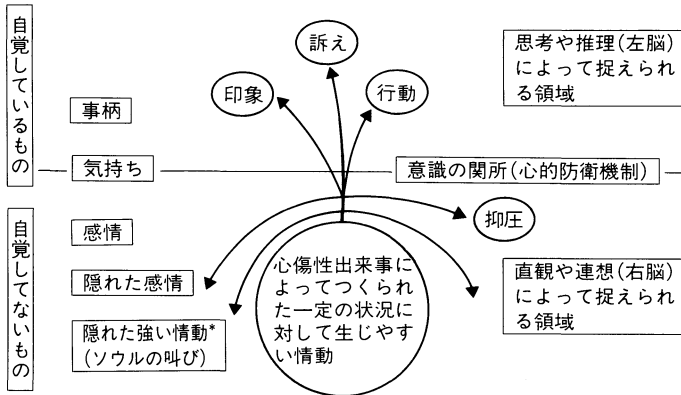
ヘルスカウンセリング法では、思考ではなく感情に焦点を絞る。感情とは（表1）、思考にはない行動化しうる高いエネルギーをもち、意識化可能なものである。そして、その感情も人に対する感情ではなく、自分に向けられた感情、しかも過去の感情ではなく、「今ここに」いる自分からわき起こる感情であれば

表1 感情に関する効果的な解釈のためのガイドライン (宗像1994)

基本感情	定 義	派 生 感 情
喜び	期待がかなえられたり、かなえられそうときの感情	愛しさ、楽しさ、快感、共感、希望、幸せ、安心、自信、好意、感謝、感動、成長、期待、勇気、開きなおり、決意
不安	見通しがつかない期待をもつときの感情	恐れ、心配、気がかり、パニック、あせり
怒り	当然得られるべき期待が得られなかったり、得られそうにないときの感情	嫉妬、軽蔑、悔しい、不満、敵意、攻撃心、自己嫌悪、罪悪感、同情心、拒否感、恥ずかしい、後悔
悲しさ	期待したものを失ったときや、失いそうときのあきらめの感情	悲哀、寂しさ、孤独感、無力感、喪失感、虚しさ、せつなさ、不条理
苦しさ	期待どおりにいかないことが続くときの感情	つらさ、苦痛、苦悩、しんどさ

あるほど、強いエネルギーを有している。強いエネルギー源のあるところに、本当の問題が存在していると考える。

ヘルスカウンセリング法では、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（心的防衛機制）を超えて、隠れた本当の



\*骨筋肉系・神経系・内分泌系・免疫系に影響をもった感情のこと。

図1 行動変容支援カウンセリングによる隠れた感情の認知構造の変化(宗像1996)

感情に気づけるように助けるのである（図1）。

左脳で理屈を考え問題解決することは常識にとらわれるという限界がどうしてもあるが、右脳の働き、つまり連想・ひらめき・直観を体系的に利用することで、心的防衛を超えて隠れた本当の問題に気づくこともできる。S.フロイト、C.G.ユング、F.パルズの自由連想法、言語連想テスト、夢分析、ゲシュタルト療法、イメージ療法などによる右脳活用の先例がある。問題解決のために右脳をうまく働かせるには、次の2つの条件が必要である。すなわち①追い詰められた課題がある、②リラックスしていて心理的に安全感がある、あるいは夢やトランス状態にあり、心的防衛機制の働きが弱まっているときである。ストレスがあり、気になる問題をもっている人は、元来追い詰められている状態にあるので、共感され心理的な安全感が確保されたりするなど心的防衛機制を弱める状態をつくれればいい。

ここで共感とは、かわいそうだななど自分自身の気持ちや思いを意識化する同情や同感とは異なる。それは「一方が他方の体験している感情や気持ちにできるかぎり近似したものを体験しようとすることによって生じるもの」である。その結果、相互の心や魂が癒され、胸がジーンとしたり、涙が出やすくなる。そのとき心理的な安全感が生まれている。その共感には筆者によれば（宗像1996c, 1997b）、次の5つの条件によって生じやすい。①相手の気持ちや感情を理解する、②その気持ちをもった場面のイメージを言ってもらい、それをイメージする、③相手の気持ちを表現するセリフとジェスチャーを観察したり、教えてもらう、④それらを用いて自分に語りかけるように行うことで、相手の気持ちと近似したものを体験でき、⑤それによって胸がジーンとしたり、相手の目に重大な変化が起こるかどうかを確認し、うまくいかないときセリフやジェスチャーなどを変えて調節する。

右脳を活用すべくヘルスカウンセリング法で用いる構造化連想法は、フロイトが開発した自由連想法に対して、共感を伴う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「～の背後にどのような気持ちや感情がありますか」と共感的に繰り返しながら連想してもらい、感情の明確化をする。また「～と



いう感情、～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」と共感しながら迫ることで、右脳を機能させて自己関連連想法（自己イメージ連想法ともいう）を行って一定の感情群をもちやすい自己イメージを言ってもらい、その背後にある感情を明確化する。その結果、みずから問題解決したくない自己防衛的な気持ち（怖い、悲しいなど）と自分で問題解決したい自己成長的な気持ち（自己嫌悪など）の矛盾する感情群を明らかにする。次に「～と～は矛盾していると思うのですが、そこはどうなっていますか、と言われて、過去の出来事でふっと浮かんでくることを言ってください」という共感しながら突き放し、右脳によるひらめきを促す対決法によってその矛盾した感情をつくった過去の心傷風景に気づき、その背後にある隠された感情を明確化する。そしてその隠された感情群がどうして矛盾する感情をつくるのかを理解する。共感しながら迫っていくことによって、右脳による連想やひらめきによって、心的防衛を超えた過去の未解決の問題を示す隠れた感情や意思への気づきを高めていくことができる。

## V 隠れた本当の感情がわかると本当は何をしたらいいかがみえる

頭ではわかっているが感情がついていけず行動変容ができない場合、その背後に必ず矛盾する感情群があるが、その矛盾には事柄・感情・ソウルの3つのレベルのものがある。たとえば、事柄の矛盾は「眠りたい」のに「眠れない」、その背後にある感情の矛盾は「病院に家族が来てくれなくて寂しく不満がある」が、「今家族がみんなでがんばってくれていると思うとうれしい」。ソウルの矛盾とは心の本質的欲求（人に認められたい、愛されたい、自分を認めたいなど）間の矛盾のことである。たとえば「家族から見捨てられることへの怒り・怖さ・悲しさ」と「そういった素直な気持ちを家族に言えないことへの情けなさ（自己嫌悪）」がある。理屈でわかっているながら行動変容できないのは、根本的にはこのソウルのレベルの矛盾を抱えているからである。

人はソウルという心の本質的欲求を充足するために、重要他者に適応する行

動を身につける。たとえば母に愛されようとして自分の率直な気持ちを出さないようにする。そうすると率直な気持ちを出さないことで安心できるが、他方でそういう自分が情けなくなる。つまり「愛されたい」というソウルを充足しようとして、「自分を自分で認められなくなる」という矛盾を引き起こす。

こうした矛盾群を探し出すには、前述の事柄の背後にある感情の明確化・自

#### ■事例 透析患者のヘルスカウンセリング

透析歴10年の45歳男性で水分管理が良好でなく心胸郭比57%と、このままでは心不全の危険がある。

本人も水分管理に努力するが、どうでもいいという矛盾する気持ちが高まりうまくいかない。

ヘルスカウンセリングを進めるなか、「第1から第6透析室へ行ってください」と言われた婦長に怒りがあることがわかった。第6透析室は離れ孤島といわれ、見捨てられた患者が行くところといわれている。「なぜ僕が行かなくてはならないの、どうして見捨てるの」という怒りである。だから婦長が嫌がる検査結果を出す。おかしなことにそれがたとえ自分の命を縮めることになってでもある。自殺行為であるが、本人は意地になっている。そんなことで水分管理がうまくいくわけがない。さらにカウンセリングを進めると幼いときから世話になった母の顔が出てきた。

「2度自殺しているが、いつもお母さんがイメージに出てきて助けてくれる。とても感謝している。」

「でもおたふくかぜのとき、どうして大学病院に連れて行ってくれなかったの。6人の兄弟で死ぬ思いをしているのは僕だけ。どうしてあのとき見捨てたの。」

ここに幼いころにソウルの傷ついた原風景がある。ソウルとは、1つに自分自身や人から生きる価値ある存在として認められていたい、また愛されたい、助けてほしい、そして必要とされたい、役に立ちたいなどという人間が普遍的にもつ心の本質的欲求である。本当に助けられたいときに見捨てられた怒りがある。でも感謝しているお母さんにはこの怒りは口がさけても言えないことである。同様に、「お世話になった婦長さんに感謝しているから怒れない。でもどうして僕を見捨てるの」と、「感謝している人には直接本人に怒れないで、たとえ自分にとって自殺行為でも相手が困ると感じるように行動し、察してもらおうとする」心理パターンをもつこと、つまり隠れた本当の未解決の問題にみずから気づく、気づいた瞬間、婦長への怒りが消えてしまう。そして意地でも婦長の言ったことに反対の結末を出そうとする隠れた怒りの気持ちがあったことに気づくことができた。このように隠れた本当の気持ちに気づくことで本人がみずからの問題をおのずと解決することが多い。

己関連連想法・対決などの技法を一定の手順に従って、強い共感力と心的エネルギーを高め、相手に迫る能力が必要になってくる。そうすることで、この矛盾をつくった過去の心傷風景が立ち現れるようになる。その風景に隠された本当の感情に気づくことができるようになると、本人にどのような心理パターンがあり、いったい何が本当の問題なのか、自分は何をしたらいいのか自然にみえてくるようになる(事例参照)。そして次には、今悩んでいる、気になっている物事に必要な自己決定をみずからの自由意思で一般に予想される以上にどんどん前向きにできるようになってくる。

## VI ヘルスカウンセリングの習得法

自己決定による行動変容を支援するヘルスカウンセリングには、進め方に手

表2 ヘルスカウンセリングの手順

1. 開いた質問	13. 逆流説明法
2. 効果的沈黙	14. 矛盾の確認
3. 共感的繰り返し	15. 解決したい問題の再確認
4. 要約	16. 対決(自己防衛心×自己成長心)
5. 要点別感情の明確化と感情の意味(期待の内容)の明確化	17. 心傷風景の感情の明確化と感情の意味(期待の内容)の明確化
6. 相談時感情の明確化と感情の意味(期待の内容)の明確化	18. 逆流説明法
7. その他の感情の明確化と感情の意味(期待の内容)の明確化	19. 解釈(心理パターン)
8. 感情の優先順位づけ	20. フィードバック(自己決定の確認)やりハーサル
9. 自己関連連想法とその自己イメージの感情の明確化および感情の意味(期待の内容)の明確化	<みずから回答できない場合>
10. 逆流説明法	↓
11. 再度感情の優先順位づけ	21. 言語と非言語の矛盾の対決
12. 自己関連連想法とその自己イメージの感情の明確化および感情の意味(期待の内容)の明確化	22. 心傷風景の感情の明確化と感情の意味(期待の内容)の明確化
	23. 逆流説明法
	24. 解釈(心理パターン)
	25. フィードバックやりハーサル

順（表2）があり、それぞれに必要な技法がある。だから「一定の訓練を受ければ誰にでもできる」「限られた時間でできる」ようになる。ヘルスカウンセリング法を習得するためにヘルスカウンセリング学会方式の研修プログラムがある。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（全体約40時間）を組んでおり、ステップアップできるようになっている。各セミナーではそれぞれの習得目標に合わせ、技法のチェックを行っている。全国各地で支部活動や定期的な学習会が開催されている（詳しくは電話047-332-0726）。また、テープ審査により「ヘルスカウンセラー」の資格を学会認定している。現在、薬剤師・栄養士・保健婦・看護婦・医師・歯科医師・養護教諭など多くの保健医療者が多くの場所でヘルスカウンセリング法を応用し活躍している。

#### 参考文献

- 1) 益子育代：ヘルスカウンセリング，日本保健医療行動科学学会年報，11：93-102，1996.
  - 2) 宗像恒次：最新行動科学からみた健康と病気，メヂカルフレンド社，1996a.
  - 3) 宗像恒次・後藤恵子：服薬指導のためのヘルスカウンセリングテクニック，ミクス，1996b.
  - 4) 宗像恒次：栄養指導のためのヘルスカウンセリング，医歯薬出版，1996c.
  - 5) 宗像恒次：本当の自分を見つける本，PHP，1997a.
  - 6) 宗像恒次：新・行動変容のヘルスカウンセリングー自己成長への支援，ヘルスカウンセリングセンターインターナショナル，1997b.
-