

悲嘆のセルフケアとしての自己カウンセリング

宗像恒次*

Self-Counseling as a Grief Self-Care

Tsunetsugu Munakata, Dr. H. Sc., Institute of Health & Sport Sciences, University of Tsukuba

The purpose of this paper is to introduce a self-counseling method as a grief self-care model to give comfort and support to relatives and friends who are themselves bereaved. Its method may effectively help people to be aware of unsolved emotions such as grief, anger and fear while their encountering bereavement experience and solve hidden problems so that they may lead their future lives positively.

キーワード

grief self-care
Structured Association Technique
hidden emotion
emotional healing
self-counseling

I 自己カウンセリング法とは

「自己カウンセリング法とは何か」を論じる前に、まず、カウンセリング法 (counseling) と相談法 (consulting) との区別からしてみよう。相談法は一般

*筑波大学教授

にクライアントの悩みを聞いてアドバイスをすることを意味している。カウンセリング法は多義的であるが、それはクライアントの未解決な感情や問題への気づきと本人の自己解決の支援をすることとってよいだろう。

自己相談というものがあるとすれば、この考えにもとづくと、自分で悩みをみずから言い、それのみずから答えることになる。が、本来自分で答えられるものならば、そもそも悩みにならないので、自己相談という方法には自己矛盾があり、論理的には成立しえないものである。

一方、自己カウンセリングは、「左脳思考的な理屈では解決できない感情の存在をみずから気づき、右脳思考的な自由連想にもとづいてその感情の背後にある隠れた過去の未解決な問題に気づき、それを解決しうるイメージをもてることで癒され、理屈だけではみずから解決できなかった感情をみずから解決できるものにする」と定義できる。これだと通常のカウンセリングと同様、みずから追いつめられつつも、心理的に安心感のある雰囲気の中で生じる自由連想によってもたらされる気づき(self-awareness)によって生じているものなので、同じような条件があれば自分一人でできないものではないので自己カウンセリング法は論理的に成立しうる。

たとえば、Aさんは今の職場でまわりから疎外され、孤独な悲しさや怒りをもち続けている。Aさんは悲しさや怒りをこれ以上続けられないためにまわりに期待してはいけないと理屈ではわかっているが、その悲しさや怒りは抑えられず、まわりにつけ、人間関係が悪化し、状況が悪循環してきている。あるとき、自然発生的に生じた自由連想によってAさんの5歳の頃と同じ気持ちであることに気づく。「あなたはおねえちゃんでしょう。しっかりしなさい」と、いつも言われるので、弟や妹はお母さんに素直に甘えられるのに、自分だけは1人でさびしく遊んでいた。そこには、何で自分だけがという怒りと悲しさがあることに気づく。「弟らと同じようにお母さんに甘えたかった」という未解決な思いがある。もしお母さんが「おまえもこちらに来なさい」と3人で一緒にかわいがられているイメージをもてると気持ちが楽になり、癒されることに気づく。これによって、「過去からフラッシュバックする感情」と「現実の感情」とが区

別できるようになる。そして、今の職場では自分からまわりに声をかけ仲間に入っていけばいいと、なぜか問題解決の仕方も気づく。過去の未解決な感情は、お母さんにいつも声をかけてもらえるイメージングをみずからすることによってみずから癒すことができることにも気づく。

本稿でいう自己カウンセリング法は、Aさんのように自然発生した自己カウンセリングを意識的に確実な方法で実行しようとする方法といえる(宗像, 1997a)。筆者(1997b)の開発した構造化された自由連想法(Structured Association Technique; SAT)にもとづく、構造的な自己カウンセリング法である(図1)。

II 死や死にゆくことの悲嘆の心理

悲しみを表す言葉には、悲嘆・悲哀・さびしさ・孤独感・無力感・絶望・あきらめ・情けなさ・みじめ・喪失感・虚しさ・切なさ・不条理・失望などがあるが、それらは大きく2つの種類に分けることができる。

1つは自分自身への強い期待感をもっていながら、それをあきらめなければならぬとき感じる無力感系の悲しさ(無力感・なさけない・みじめなど)であり、もう1つは他者への強い期待感を強くもっていながらそれをあきらめなければならぬとき感じる喪失感系の悲しさ(さびしさ・孤独感・喪失感・せつなさなど)に分けることができる。

たとえば、自分の親が病気で苦しんでいたとき、医師である息子の自分が最善の方法をとれるよう懸命に努力したが、そのかいもなく母は亡くなった。その亡きがらを呆然と見つめているとき、悲しみ(無力感)を強く感じるだろう。また、無力感とは別の悲しさもある。亡くなった母の骨壺を見ているとき、母が骨になってしまったことが悲しいのではなく、「おまえはやさしい子だね。立派な子だねえ」という言葉をもうイメージのなかでしかももらえないとあきらめるとき、悲しみ(喪失感)がこみあげてくることに気づくだろう。

悲しみは、構造化連想法(SAT)では、表1の感情の定義に示すように「強い自分や他者への期待感がありながら、その実現をあきらめなければならぬ

表 1 感情の定義

基 本 感 情	定 義	派 生 感 情
喜 び	期待が叶えられたり、叶えられそうなときの感情	うれしい・愛しい・楽しい・快感・共感・希望・幸せ・安心・自信・好意・感謝・感動・成長・期待・勇気・決意・充実・あこがれ・願望・尊敬・興味・意欲・満足・使命感・解放感・やすらぎ・敬意・あこがれ
不 安	期待どおりにいく見通しがつかないと思うときの感情	パニック・焦り・心配・恐れ・気がかり・生命危機の恐怖・見捨てられる恐怖・自己否定の恐怖
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・攻撃心・敵意・むかつく・うらむ・憎しみ・憤り・自己嫌悪・罪悪感・同情心・拒否感・恥ずかしい・(強い) 情けなさ
悲しき	期待したものを失ったときや、失いそうなときのあきらめの感情	悲哀・さびしい・孤独感・無力感・喪失感・虚しさ・失望・絶望・せつなさ・不条理・(弱い) 情けなさ・失望・絶望
苦しき	期待どおりにいかないことが続くときの感情	つらい・苦痛・苦悩・しんどさ

(©宗像恒次, 1994)

ようなときに生じる心の信号」ととらえる。

悲しみはあきらめという期待感の自己抑制を余儀なくされたもので、逆にいえば、自己抑制はするものの、本来、自分あるいは他者への期待感があり、それが自己抑制によって未解決になっていることを示す。すなわち、未解決な感情や問題の存在の表明である。また、その未解決な感情は、前述した例のように過去の本人の成育過程での様々な未解決な悲しみがフラッシュバックしてその悲しみを強めるのである。

もちろん、死や死にゆくことに伴う悲しみは、悲しみが単独で生じているのではなく、自分への怒りや他者への怒りや恐れという悲しみ以外のマイナス感情を伴ったり、また逆に感謝や祈りという喜び系のプラス感情も伴うものである。たとえば、自分の子どもの死に対し無力感しかもてない自分への自己嫌悪や、何もしてやれなかったことへの後悔や罪意識という自分への怒りがあった

り、一体自分は何のために生きてきたのかという自分の存在が無でしかないと感じ、自己否定が起こる恐れや見捨てられる恐れ、あるいは医療者が何もしてくれなかったことへの怒り、あるいは子どもがこれまで自分にしてくれたことへの感謝などである。

このように、死や死にゆくことの悲しみの感情は、過去の様々な悲しみのフラッシュバック感情と、悲しみ以外の別の感情を伴って複雑にまじり合う複合体である。悲しみの自己カウンセリングは、重要他者の死や死にゆくことに伴って誘発された未解決の悲しみ、恐れ・怒りの問題の解決が求められているといえよう。

III 悲嘆の自己カウンセリングシート

「重要他者の死や死にゆくことで、あなたの心のわだかまりや気がかりに思われる事柄をQ1に記してください。次に、Q2には、その事柄の背後にある感情を『感情に関するガイドライン』の表Aから選び列挙してください。次に、それぞれの感情は自分あるいは他者に対するどのような期待や要求していることから生じているかを表Bの質問に答えてください。」

図1の凡例では、白血病で早くに亡くなった弟に対して、幼いときからかわいがってきた弟を救えなかった長男が、強い悲しみをもっている。長男として嫁姑関係をうまく進めたかったが、それができなくて、母の近くに住む弟にその後すべてを託したが、それが弟の夫婦関係に葛藤をもたらし、弟に手に負えないストレスをもたらしたのではないかと後悔を感じたり、また嫁姑関係をどうにもできなかった情けなさを感じている。

次に、Q2のなかで、過去の未解決な感情を残していると思われる強い感情は何かを特定する。理屈では抑えられない強い不安、怒り、悲しみがあって、特に強いものを選定する。凡例では弟を救えなかった強い悲しきがあることに気づき、その背後にある過去の未解決な感情や問題をもった場面を構造化された自由連想法で明らかにすることとなった。Q4の①～③の手順を進めればそ

Q 1 あなたの重要他者の死や死にゆくことで心のわだかまりや気がかりに思われる事柄を書いてください。

Q 2 その事柄の背景にあるご自身の感情を表Aを参照してお答えください。（複数回答可）

Q 3 それらの感情はご自身のどのような期待や要求から生じていますか。表Bの感情を生み出す自分の期待や要求を知る質問法を用いて答えてください。「～したい、すべき」で答えてください。

亡くなった弟にもっと何かしてやれなかったか	①	後悔	(1)	弟に甘えるべきでなかった
	②	悲しさ	(2)	弟を救いたい
	③	(弱い) 情けない	(3)	長男として嫁姑関係をどうにかしたかった
	④		(4)	
	⑤		(5)	

■感情に関するガイドライン (©宗像恒次, 1994)

	表A	表B
基本感情	派 生 感 情	感情の意味(期待の内容)の明確化法
喜 び	うれしい・楽しい・快感・共感・満足・勇気・幸せ・安心・自信・好意・感謝・感動・愛しい・解放感・やすらぎ・充実感・使命感・願望・意欲・成長・期待・あこがれ・尊敬・畏敬・希望・興味・決意	どのような期待が叶えられたのですか？ あるいは どのような期待が叶えられそうなのですか？
不 安	心配・気がかり・パニック・焦り・生命危機の恐れ・見捨てられる恐れ・自己否定される恐れ	どんな期待をして見通しがつかないのですか？
怒 り	嫉妬・軽蔑・悔しい・不満・敵意・嫌悪感・不信・攻撃心・拒否感・憤り・憎しみ・うらみ・むかつく 恥づかしい・自己嫌悪・同情心・後悔・自責・罪悪感・(強い) 情けなさ	相手に当然どうあるべきという期待がありますか？ 自分に当然どうなるべきという期待がありますか？
悲しさ	悲哀・さびしい・孤独感・無力感・絶望あきらめ・(弱い) 情けなさ・喪失感・虚しい・せつない・不条理・失望	(自分, 相手に) どのような期待を諦めているのですか。(喪失感)は相手から失う。(無力感)は自分を諦める)
苦しさ	つらい・苦痛・苦悩・しんどい	不安・悲しさ・怒りの何が続くか

図1 悲嘆の自己カウンセリングシート (凡例)

悲嘆のセルフケアとしての自己カウンセリング

Q 4 Q 2の中で、理屈で抑えられない強い不安系(恐れ・恐怖・パニックなど)、強い怒り系や悲しみ系の感情が起こったら、過去の未解決な感情のフラッシュバックが起きているということです。その感情が起こる無自覚な心のエネルギーの源に気づいて、みずからを癒しましょう。

- ① 悲しい・あきらめ・恐れ・強い不安・パニック・強い怒りなどといった強い感情はつぎのどれですか？(○をつける)

(悲しい) あきらめ 怖い 恐れあるいは強い不安 パニック 強い怒り その他()

- ② ○をつけたその感情をイメージし、その感情を象徴するような心の声やつぶやきを書いてください。台詞調の言葉(どうしようもない。見捨てるんだね。どうせ自分なんか。冗談じゃない。)特有の言葉(身体が砂になって崩れそう。消えてしまいそう。頭が爆発するようだ)

駄目だなあ

- ③ このような感情と心の声は、自分の中で時々フツと起こりますね。どのような状況の時ですか？(共通する状況)

自分の力ではどうにもならないとき

- ④ ③の状況と①の感情と②の言葉を繰り返しながら連想し、フツと浮かぶ過去の出来事やイメージを具体的に書いてください。決して考えないでください。それは、4歳や学生時代のことかもしれません。

高校入学試験の時、不安だったので、精神安定剤をもらって「なんとかかなあ」と思っ
てのんだらふらふらになってテストができなかった

- ⑤ 浮かんできた情景やイメージを思い浮かべ続けてください。そのときの情景の背後にはどのような感情がありましたか。また、期待の内容は何か(複数回答可)

感情	期待の理由
怒り	私に精神安定剤を与えないでほしい(父に対して)
自己嫌悪	もっと自分を信じてやりたい。自分を信じられるよう十分な準備を
悲しさ	すればよかった

- ⑥ その場面に出てくる相手に対して、自分が言いたかったことや、言っただけだったことを書き出してください。また、今の自分から心から励ます言葉をかけてあげてください。心がジーンとし、そのときの自分がうれしくなったり、元気になる、ホッと安心すれば終了です。そうならないときは、何べんも言葉を作りかえて続けてください。

(登場人物)	(何と言いたかったか)	(何と言われたかったか)
父		自分を信じてがんばれよ
自分	自分の力を信じてがんばろう	
心の声の変更	(新しい心の声)「	やればできる」に変更する

- ⑦ 上の⑤、⑥を参考にとすると、本当はどのような問題解決の仕方をとるとよかったのかについて書いてください。

最終的に薬に頼らないで、テストに対する自信のなさはどこからくるかについて原因を考え
対処すべきであった。
もし自分だけでわからないなら人に相談すべきであった。

- ⑧ ⑦の処方箋でQ 1の問題をどのように対処すべきかについて考えてみてください。その結果、わだかまりや気がかりの感情が消えたら終了です。もしそうでなければ、そこにどのような気持ちや感情があるか確かめて、もう一度①から始めてください。

もう少し慎重に物事の原因をみきわめて対処すべきであった
何でも1人で何とかしようとしな、人に相談すべき

れができることになる。

ここでの構造化連想法（SAT）は心傷風景連想法と呼ばれるもので、感情を表す心の声と鍵状態を用いて実行するものである。過去の未解決の感情のフラッシュバックはいつも一定の鍵状況があるとその感情を象徴するような心の声をもって感情がよみがえっていることが知られているので、それを活用して心傷風景を連想させる方法である。心の声や鍵状況は表2を参照すると思いつきやすくなるが、それを模倣して書くと必ずしも本人の心にぴったり合った心の声や鍵状況は見つかりにくいので、その表を参考にして作ってから、さらに本人の心が納得できるものに作り変えるとよいだろう。

凡例では、Q4の②、③の手順の質問に答えることで、「自分の力ではどうにもならない」鍵状況のとき、悲しくなり「駄目だなあ」という心の声がするということとなった。繰り返し③の状況と①の感情と②の言葉を過去の出来事でフーッと浮かぶ風景を探してもらった結果、④のような光景が浮かんできた。

高校入試の時、不安だったので父がくれた精神安定剤をもらって「なんとかなるかな」と思って飲んだらねむくなり、ふらふらになりかえってテストがうまくできなかった。

次にQ4の⑤では、その情景のなかでどのような感情があるかを表Aを参照して気づく。1つは、父に「そんな薬を与えないでほしい」という怒りであり、もう1つは、自分が自分を信じてやらなかったことへの悲しみであり、また自分を信じられるように十分な準備をしていなかった自分への自己嫌悪があることがわかった。これらの感情が示す問題が未解決な感情である。図2のように、類似した鍵状況になると、その未解決の感情がフラッシュバックすることになる（宗像・他、2000）。

次に、その場面では相手からどのように言われたり、また自分がどのように言うと満足できたのか、問題が解決できたのかについてのシナリオを作ってもらって、それをビジュアルにイメージしてもらうのである。凡例では、父から「自分を信じてがんばれよ」と言われ、また自分も自分に「自分の力を信じてがんばろう」と言えると満足できることに気づく。そのようなイメージな

表2 心の声と鍵状況の凡例

感情	心の声	鍵状況
不安系 心配 気がかり あせり	どうなっちゃうんだろう やっぱりできないかな 何か言われるかな どうしよう 困ったな びくびく、はらはら	何かしなくてはならないがどうしていいのかわからないとき 自分で決めたことでも、行動ができていないとき 自分1人でものごとを決めるとき 問題が次々起こりそうなき 自分に対する人の反応が気になる 人から評価されることを意識したとき
パニック	頭が真っ白 目の前が真っ暗	とっさに思いもよらないことを言われたり、されたとき 自分や大切な人に危害が加えられそうなき 自分の欠点を指摘されたとき
恐れ (生命危機)	やめて 助けて 許して	人が怒っているとき 自分や大切な人に危害が加えられそうなき 生命が危ないとき
恐れ (見捨てられる)	おいてかないで 怖いよ	自分の意見や存在を無視する反応をとられたとき 大切な人が去ろうとするとき 孤立しそうなき
恐れ (自己否定)	自分なんか 生きてる意味がないな 馬鹿だな どうしようもないな	攻撃されたとき 批判されたとき 自分の何気ない行動が人を傷つけたとき わかっているでも自分を変えられないとき
怒り系 (自分に対し)	なさけない なにやってんだ しっかりしろ 自分勝手かな 申しわけない なまけるな ごめんね	自分に弱さを感じるとき 人から認められるような自分になっていないとき 自分のあるべき姿を保っていないと感じるとき 自己主張を押し通したとき 自分を優先し相手をいたわれなかったとき これくらいいいやと自分に甘くするとき 人の期待に応えられないとき
(相手に対し)	ふざけるな バカにしやがって ちゃんとしてよ 馬鹿やろう 自分ばかり 何であの人が 何でわかってくれないの	自分が頑張っていることをわかってもらえないとき 侮辱的なことを言われたとき 本来すべき役割を相手が果たしていないとき 自分を尊重してくれないとき 自分のことばかり主張する人を見たとき 尊敬できないような人が利益を得るとき 相手がわかってくれないとき
悲しき系	助けてほしい 一人ぼっちだな だれか来て 私さえ犠牲になれば 私はどうせ駄目 あー、そんなもんか 意味ないな 自信がないなあ 嫌われるかな しょうがない がっかり どうせ、私なんか	しなければならないことが、いっぱいあるとき 本当にわかってくれる人がいないと思うとき みんなが楽しそうにしている中に自分が入っていないとき 大変な作業があるのにだれも無視していて結局自分がするとき いい結果が出そうにないとき 自分の期待したほど相手が認めてくれなかったとき 無理してやってあげても、さほど感謝されないとき 見通しのないことに決戦しなければならないとき 相手の期待に沿わない言動をしようとするとき 期待してもそのとおりにならないとき 支援が得られないとき どんなにうまくいっていても、壁に当たってしまったとき

(©小森まり子, 1999, 宗像恒次増補)

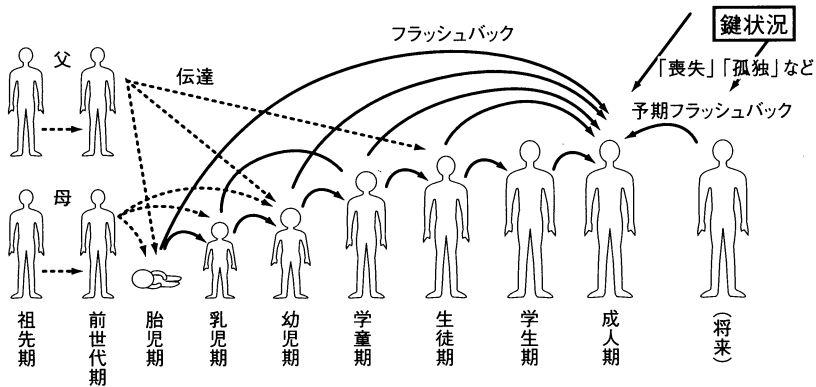


図2 鍵状況に対する心傷感情の伝達やフラッシュバック (宗像・他, 2000)

ら「駄目だなあ」という心の声ではなく「やれば可以的」という声になるという。

そのようなイメージングによって、おのずと癒しが生まれ、問題が解決できると思われるものから⑦で本人が気づいたことは、次のとおりである。すなわち、精神安定剤で「なんとかなるかな」と思わないで、そもそもテストに対する自信のなさはどこに問題があるからなのか、その原因を現実的に考え、また、もし自分だけで自信がないときは人にも相談して現実的に対応する必要があることに気づく。

ところで、この気づきのなかに、Q1の問題解決の処方箋があるはずである。その当時の未解決の問題と同じ構造の問題が再現されているからである。この気づきでもって、Q1の事柄に示される未解決の問題を解決する方法を考えてもらう。もしその処方箋で、Q1の問題が解決できなければ、そこにどのような気持ちや感情があるかを確かめ、もう一度Q4の①から始めてもらうとよい。

凡例では、まるで精神安定剤に頼るように、解決できない問題を弟に投げ出すように依存するのではなく、もっと前に問題がどこから生じているのかについて原因を考えたり、また人に相談しながら進めるべきであったことに気づいた。

IV 悲嘆が生じる本当の意味

凡例にみるように、重要他者の死にかかわって感じる悲しさは、単に過去の未解決な感情や問題が同じような鍵状況に刺激されてフラッシュバックしているために生じているのではない。本人にわだかまりや気がかりとして悲しみを問題にするのは、過去の未解決な問題と同様の原因をもつ問題が、今回、重要他者の死にかかわって再び生じたのであり、そのまま放置しておく、再々度生じるという予期悲嘆や予期不安があることを自分自身がどこかで直観しているからである。

悲嘆の感情は図2のように過去の未解決の感情がフラッシュバックするだけでなく、将来に生じうることを予期していることから生まれる。将来も未解決になりうると予期される悲嘆の感情が、未来からフラッシュバックすることに気づく必要がある。私たちはもっぱら過去を嘆くために悲嘆に陥るのではない。自分の未来や自分の子孫やまわりの人々の未来のために自分が犯した過ちに気づき、その原因を明らかにして前向きに生きる意味ある存在になるために悲嘆に陥るのである。逆にいえば、その過ちに気づくまで悲嘆が続くことになるのかもしれない。

参考文献

- 1) 宗像恒次 (1997a), 自己カウンセリングで成長する本, DAN ぽ。
- 2) 宗像恒次 (1997b), SAT カウンセリング技法, 広英社。
- 3) 宗像恒次・小森まり子・橋本佐由理 (2000), SAT ヘルスカウンセリングテキスト, ヘルスカウンセリングセンター。