

## 自己決定支援のカウンセリング ～構造化連想法（SAT）を活用した支援法～

橋本佐由理\*

### The SAT Counseling Supporting the Self-Decision of Helpee. Sayuri Hashimoto

Distress and a feeling of anxiety aren't fundamentally solved only in the advice or the guidance from the other person. Because, any distress or the feeling of anxiety are solved only in the very person. Any person has a power to solve the distress or the feeling of anxiety personally. However, to lose self decision power or self solution power depends on not being able to see true needs (the internal desire). Then, the person can't find his own situation.

In this paper, counseling theory and a technique, a procedure for the self decision support are explained. Concretely, it introduces four pieces of basic postures (counseling mind) which makes the communication of the feelings possible. Then, a mirroring effect and a sympathy effect, an association effect are described.

The counseling method of this paper is using Structured Association Technique (SAT). This is the counseling technique which it is possible for anyone to use and get same effects after practicing the technique. Therefore, in addition to that a way of taking feelings is made structure, the mirroring effect and the sympathy effect and the association effect based on the structure association method can be provided.

## キーワード

構造化連想法 Structured Association Technique(SAT)

自己決定 self decision

ミラーリング効果 mirroring effect

共感効果 sympathy effect

連想効果 association effect

## I. 自己決定ができなくなっているのはなぜか

人は時々「何が気にかかっているのかわからない」「頭ではわかっているのに、なぜかできない」「わかってはいるけど気持ちが納得しない」「いつの間にかこうなってしまう」というように、自分で自分の気持ちや考え、行動がコントロールできなくなってしまうことがある。そのような時に、援助者がいくら素晴らしい指導やアドバイスをしても効果が薄い。それは、われわれが意識している現実、本人に向けられた外的刺激と本人の中から生まれている内的欲求によってつくられているので、援助者が援助者の枠組みからの知識や情報、方法などを提供しても、本人の内的欲求に合わないかぎり要らぬおせっかいになってしまうからである。

人が悩んだり、困ったり、さまざまな症状をもつのは、本人の中に強いエネルギーをもった本当の要求が生まれており、その要求に触れるような外的な刺激に出会うことによって起こった反応なのである。その外的刺激によって起こる自覚されている反応というのは、さまざまな訴えや感想、印象、悩み、気がかり、身体症状、精神症状、行動症状といった形であられる。そして、その悩みや症状の背後には本人の本当の要求が現在どのような充足状態であるかを表わしている感情（要求がかなっていれば喜び、見通しがたっていなければ不安、当然のことがなされていなければ怒り、あきらめたり失ってしまいそうならば悲しさ、かなわないことが続くとか苦しさという感情）があり、さらに、心のエネルギー（心の本質的欲求）が内的欲求として存在する。本当の要求が不

充足であると、マイナスイメージの感情（不安系、怒り系、悲しさ系、苦しさ系の感情）をもつのである。内的欲求の不充足が表現されたものが、悩みや気がかり、ストレス、コントロールできない症状という反応であると言える。

例えば、大学受験会場での大勢の人、鉛筆の音などの外的刺激がある。そのような状況の中で自分はしっかりと問題を解くことが必要となる。しかしながら、なぜか非常に緊張してドキドキしてしまい、問題を落ち着いて読むことができないという反応が起こる。その症状の背後には、焦りというマイナス感情が見つかる。焦りを生んでいる要求は、絶対に合格したい、これであまうまいかと親に迷惑をかけてしまう、さらに、自分で自分をダメだ、価値がないと思ってしまうのが怖いという自己信頼欲求（心の本質的欲求）の不充足がある。この自己信頼欲求の不充足は、過去の未解決の問題がフラッシュバックすることにより起こっている心のエネルギーの渴望の内的表現である。それは高校受験の時絶対に大丈夫だと思って受験し手ごたえも十分に感じた公立高校に不合格だった。仕方がなく私立高校へ行った。親は自分を責めることはなかった。でも妹に「早めに勉強して公立の高校へ行ってくれよ」と言っている声を耳にし、自分ももっともっとしっかりと勉強をしておけばよかったと自分を責めた。さらに…、自分は小さいころ病弱で母が自営業を手伝いながらその合間をぬっては遠方の良いと言われている病院に連れていってくれた。父も母もやさしかった。しかし、母は無理がたたり心臓を悪くした。祖父母が「家の嫁は体力がなくて役にたたない」と近所の人に言うため、母の肩身は狭かった。それでも父も母も自分に優しくかった。もっと丈夫にならないと…病気がちの自分が悔しかった。このような幼少の頃からの自分を信じ、成長させたいという自己信頼欲求（心の本質的欲求）の渴望がずっと現在でも求め続けられているため、過剰な反応が現実におこっているのである。

どのような悩みも気がかりも症状も、解決の糸口は本人の中にしかない。それ故、本人の悩みや気がかり、ストレスなどの問題解決は、他者からの指導やアドバイス、説得などだけでは根本的解決はされないのである。人は誰でも自分で目標を決めて行動したり、悩みや気がかりを自ら解決する力をもっている。

しかしながら、自己決定力や自己解決力を失ってしまっているのは、本当の要求（内的欲求）が見えていないことにより今自分がどうすべきかがわからなくなっているのである。

## II. 自己決定支援を可能にするカウンセリング技法と手順

決定や決断のためには、内的欲求を自覚する必要がある。そのためには感情が手がかりとなるため、自己決定支援には、援助者が事柄のコミュニケーションではなく心のコミュニケーションがとれることが必要である。心のコミュニケーションを可能にする基本技法と手順を紹介する。

今回紹介するカウンセリング法は、宗像により開発された構造化連想法（Structured Association Technique : SAT）を用いたカウンセリングである。それは、練習をすれば誰もが実践可能で、誰が用いても同じ効果が発揮できるように構造化されたカウンセリング技法である。したがって、相手の心のとらえ方が構造化されているのはもちろんのこと、構造化連想法に基づいたミラーリング効果や共感効果、連想効果による本人の自己決定支援を可能にするものである。心のコミュニケーションのための、1. 4つの基本姿勢、2. 基本手順、3. ミラーリング効果、共感効果、連想効果について解説する。

### 1. 4つの基本姿勢（カウンセリングマインド）

心のコミュニケーションのためには、まず、相手をよく観察して、話をよく聴いて、相手の本当の要求をよく理解することが大切であるが、どうすればよく観て、聴いて、理解できるのだろうか。それは以下の4つの技法、すなわち、カウンセリングマインドを活用することである。

- (1) 観察…相手の話から心のエネルギーのあるポイントをつかむために、観て聴くこと。気持ちを捉える観察法  
以下の4つのキーワードと4つのキーメッセージを捉える。

## 〈キーワード〉

- ① 気持ち用語（やっぱり大事な。絶対すべきじゃない。疲れたな～）
- ② 感情用語（喜び、楽しい、自己嫌悪、寂しい、こわい、不満など）
- ③ セリフ（「早くしなくっちゃ」「よし、やるぞ」）
- ④ 独特の言い回し（医療のピラミットに縛られる。心にポツと入りたい）

## 〈キーメッセージ〉

- ① 目、顔、声の表情の変化
- ② ジェスチャー
- ③ 身体姿勢の変化
- ④ 心にジーンとくる

（2）傾聴…心の壁を取り除いて、相手の話を聴く。気持ちを受け止める傾聴法

先読みや追体験をしたり、自分の都合のいいように整理したり、自分の物差しによる理解や評価をしたくなってしまうなどといったブロッキングのある聴き方を自覚し、意識的にはずす（破棄する）。そして、余計なものを意識的に消去し、キーワードやキーメッセージを捉えながらポイント（キーワードとキーメッセージの一致したところ）をキャッチする。このように相手の気持ちに沿っていくことに専念するフォローの姿勢で聴くことである。

（3）確認…話を聴いたら、ポイントを繰り返したり、要約をして相手の反応が生き生きしているかどうかで確認する。気持ちを確かめる確認法

相手の話を、主な事柄やキーワードを含めながら、ポイントを強調するようにしながら鏡のように繰り返す（ミラーリング効果）。そして、相手からの生き生きとした表情やうなずきを確認する。もし不自然さがあったらそれを見逃さず修正（テラーリング）する。話のキャッチボールをしながら進めていく。

（4）共感…相手の置かれている状況や気持ちをイメージし、同じ気持ちになって相手に返す。気持ちをわかりあう共感法

相手がおかれている状況のイメージと心の声を用いて、相手になりきって相手と同じような気持ちや情動を表現し、それを相手に返して確認をとること。

お互いに心がジーンとなる。癒しの力がある（共感効果）。

## 2. 自己決定支援のカウンセリングの基本手順

心を捉えるためには、話の全体からキーワードやキーメッセージを捉え、ポイントをつかみ、要求の充足状態を示す感情を明確にし、本当の要求を明確にしていく。その具体的な手順と発問法を表1に示した。また、表2には感情に関するガイドライン表を示した。

一つ事例を紹介する。ある男性から、医師の言っていることはもっともだとは思いますが、どうも素直に言われたことを守って頑張る気にはなれないという訴えがあった。その背後には、不満があり、自分は自分なりに頑張っていることをわかってほしいという慈愛願望心があることがわかった。自分が精一杯頑張っているところにさらに他者からの期待がかかると「そんなこと言っちゃって」という心の声とともに不満が起こる。これらから、小学生の頃、妹と二人で田舎のおばあちゃんの家遊びに行くことになり、「お兄ちゃんなんだから妹をよろしくね」と両親に言われ、得意になって妹の手を引き出発した旅を思い出した。二人で行くのは初めてで緊張したが、親から信頼されていたのは嬉しかった。途中電車が遅れ、時間通りにつけなかったが、妹の面倒をみながら、無事におばあちゃんの家に着いた。「よく、来たね、えらかったね」と言ってもらえると思っていたのに、「遅かったから心配だったのよ、電話をかけてくれれば…」と言われ、がっかりしたことが蘇ってきた。頑張ったことを認めてもらえずに、「これではダメでしょ！ もっと頑張らなくては…」と言われて自分に自信をなくし、自分はダメだどがっかりした気持ちがあった。このような過去の体験があるので、自分なりに頑張っているところにもっと頑張れというメッセージがくると、また、おれを傷つける気かという怒りがわいてくるというように、現在の気持ちとつながっていることがわかった。そして、いつも頑張った自分はダメではないのに、良い結果が得られず、もっと頑張ることを要求されるメッセージがくると自分の全てがダメだったというように思い込んでしまっていたことに気づいた。医師は本当に頑張れという気持ちで言ってく

表1 自己決定支援のカウンセリング（SATカウンセリング法）手順

- (1) リスナー教育, (2) カウンセリングマインド教育…手順①～⑩⑮⑯⑰  
 (3) 心理カウンセリング教育, (4) スピリチュアルケア教育, (5) SP教育のために…手順①～⑰

①開いた質問 相談されたいことについてお話し下さい。いかがですか？  
 気になっていらしゃることはどのようなことですか？

②効果的な沈黙と促し ブロッキングを自覚し、意識的に脇に置く。

\*③必要時に事柄の明確化

\*④事柄ばかりで自分の気持ちが出ていない時 「～といわれましたが、そこにご自分のどのような気持ちがありますか」と気持ちが出ていない時の明確化をする。

⑤キーワードを中心に効果的繰り返し

⑥ポイントの明確化 クライエントに「一番強い気持ちは何ですか」と問う。

⑦感情のガイドライン表による感情の明確化（表A） 感情を選ばせるとき、強い気持ちを繰り返して、「それが喜び、不安、怒り、悲しさ、苦しさのどれですかね」と言う。複数の感情があることがあるが、その場合には複数を選んでから強いもの一つを選別する。不安系については右脳と直結する左手の指で選ばせる。

⑧感情の意味（期待）の明確化（表C）

⑨心の本質的欲求（ソウル）の明確化（表D）

⑩⑰～⑨で明らかにした心の本質的欲求、期待（要求）、感情を要約して繰り返す。 「…という心の欲求をもっているのだから…ということを経験しているのですね。  
 （喜び系の場合） その期待がかなっているのだから、  
 （不安系の場合） その期待がかなう見通しがないのだから、  
 （悲しさ系の場合）その期待をあきらめているのだから、  
 （怒り系の場合） その期待が満たされないのだから、  
 …という感情をもつのですね」と自覚を促す。

⑪当該感情を表現する心の声とキー状況の明確化 ⑰で明確化した感情を表す心の声を言ってもらおう。心の声の凡例（表B）を使用。次に、その心の声を時々使いますが、それは一般的に「どのようなキー状況の時ですか」とたずねる。  
 また、そのキー状況と心の声を繰り返し、「このような感じですか」とたずね本人の心にびったりくるかをたずね、こないときにはびったりするものに変える。  
 「びったりかどうか」は、その心の声をたずねる時、真顔になる、重大な顔になる、重大な顔の表情の変化で確認する。

表1の続き

⑫心傷風景連想法	眼を閉じてください。これから言うことでフッと浮かぶ過去の出来事やイメージを言って下さい。4歳や学生時代のことかもしれません。決して考えないで下さい。 ⑪というキー状況のとき、⑪という心の声で、⑦の感情をもったことで思い出すことは何ですか。
⑬共感的繰り返し ⑫のイメージと心の声を用いてクライアントの脳神経回路パターンを、近値化させ、同じような気持ちを再現すること	クライアントの顔を見ないで、⑫で明確化したイメージをまるで映画のように一コマコマ生き生きと想起してイメージ化し、自らがその中の登場人物のように一人称的に表現しながら、自分の中に気持ちが起きるように意識的に間をとりながら心の声を言う。感情がでてきたら⑪で明らかにした心の声を用いながら感情について表現し、自らもその感情を体感できるように調整して言ったのち、最後に「このような気持ちですか」と確認する。「今、気持ちがわかってもらえたという思いがありますか」と問い、チェックしておく。
⑭逆流説明法	「⑬で繰り返させていただいた過去の気持ちは、現在の自分の気持ちとどこかでつながっていませんか」ときく。
⑮フィードバックを得る	「ここまで終わって、どのようなことに気づけましたか」ときくと、認識がより深まる。
⑯自己決定の内容	「これからどのようにしていこうという思いができましたか?」
⑰共感的励まし	⑬や⑭や⑮や⑯を繰り返し、相手の世界の中に入り、本当に心が動いた点を伝えながら、考えないで直感でひらめいたプラス思考の支援の言葉やポジティブな非言語的メッセージを表現する。そののち、「どのような気持ちになりましたか」とたずね、カづけられたかを確認する。うまくできないとき、「どのように言ってもらったり、対応されるとうれしいですか」ときき、それを参考に対応する。

注1) \*印は、必要時のみ使用するので、状況に応じてスキップしてよい。

注2) 共感的繰り返しなどで、頭が真っ白になるなどといったパニックになることがある。

パニック対策（パニックで右脳の血流量が低下するが、両手を前に出し、手前にひいたり、また出したり何度も繰り返しをすると、右脳の血流量が高まり、パニックを避けられる）

注3) 効果的繰り返しや共感的繰り返しでは、ブロッキング対策が必要。



表2 SATカウンセリングの便利シート (2001年版)

感情に関するガイドライン表		
基本感情	(表A) 派生感情	(表B) 心の声の凡例
喜び系 期待が叶えられたり、叶えられそうなき感情	うれしい, 楽しい, 快感, 共感, 希望, 興味, 幸せ, 安心, 自信, , 好意, 感謝, 感動, 意欲, 成長, 期待, 勇気, 充実感, 決意, 愛しい, 満足, 使命感, 解放感, やすらぎ, 願望, 畏敬, あこがれ	ほっとする・ウキウキ・良かった・踊りたくなる・うれしい・すっきり・楽しい・大満足・ワァーしびれる・幸せだなあ・やるぞ・できる・そうしたい・そうなって欲しい・いとoshii・かわいい・そうあればいいな・納得・おもしろい・心がジーンとする・しびれる・ありがたい・感謝します・あこがれです
不安系 期待通りにいく見通しのつかないときの感情	心配, 気がかり, ちよつとした焦り	どうなっちゃうんだろう・やっぱりできない・何かいわれるかな・どうしよう・困ったな・びくびく・はらはら・許して・おいていかないで・怖いよ・バカだな・自分なんて・生きている意味がない・どうしようもない・頭の中が真白・頭の中が真黒・やめて・助けて
	混乱を伴う焦り, パニック, 恐れ, 怖さ (それは次のどの不安になりますか) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生命危機</li> <li>・見捨てられる</li> <li>・自己否定</li> </ul> </div>	
怒り系 当然得られるべき(自分や他人への)期待が得られなかったり、得られそうなきときの感情	軽蔑, 悔しい, 不満, 敵意, 嫌悪, 不信, 攻撃心, 拒否感, 憤り, 憎しみ, うらみ, むかつく, 恥ずかしい, 自己嫌悪, 同情心, 後悔, 自責, 罪意識, (強い) 情けなさ	(相手に対して) ふざけるな・バカにして・ちゃんとしよ・バカやろう・自分ばかり・何であの人が・何でわかってくれないの (自分に対して) 情けない・なにやってんだ・怠けるな・ごめんね
悲しさ系 期待したものを失ったときや、失いそうなき諦め感情	悲哀, 寂しい, 孤独感, 無力感, 絶望, 喪失感, 虚しい, 切ない, 不条理, 失望 (弱い) 情けなさ, みじめ, あきらめ	助けて・独りぼっちだ・だれかきて・私さえ犠牲になれば・私はどうせダメ・あー・そんなもんか・意味ないな・自信がない・嫌われるかな・しょうがない・がっかり・どうせ私なんか
苦しさ系 期待通りにいかないことが続くときの感情	つらい, 苦痛, しんどい, 苦悩	

<p>(表C) 感情の意味(期待)の明確化法 「～したい」「～すべき」「～ほしい」</p>	<p>(表D) 心の本質的欲求の明確化</p>
<p>何か期待や要求があり、それが叶えられたり、叶えられそうなき感情ですが、どのような期待が叶えられたり、叶えられそうなのですか？</p>	<p>その期待が叶うと、どんな自分への心の欲求が満たされますか</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【慈愛願望欲求】</b>                      人から 認められたい                      愛されたい                      誉められたい                      大事にされたい                      期待されたい                      素敵に思ってほしい                      自分の思い通りであって欲しい                      自分の価値観を分かって欲しい</p> </div>
<p>何か期待や欲求があり、それがうまくいく見通しのつかないときの感情ですが、どんな期待をして見通しがつかないのですか？どうであるといいのですか？</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【自己信頼欲求】</b>                      人の評価はどうあれ                      自分を 認めたい                      愛したい                      信じたい                      好きになりたい                      成長させたい                      大事にしたい</p> </div>
<p>何か(自分あるいは相手に)当然どうあるべきと期待があってそれが得られなかったり、得られそうもないときの感情ですが、本当はどうであるといいのですか？</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【慈愛欲求】</b>                      評価はどうあれ無条件に                      人を認めたい                      愛したい                      尊重したい                      受け入れたい                      誉めたい                      見守りたい                      人にやさしくしたい</p> </div>
<p>不安、怒り、悲しさのうち、どの感情が続いて苦しいのですか、と問い、そのうち不安、怒り、悲しさのところで感情の明確化をする。</p>	

宗像恒次, 1996年, 小森まり子, 2000年一部改補

れているだけだろうと思うけれども、自分をダメだ価値がないと否定して傷つくのが怖くて、傷つかないためには頑張らないでいるという行動をとっている。でもそんなことをしているから自分の健康状態が悪くなっていってしまうという悪循環に気づいた。そして、相手は自分の全てをダメだとは言っていないし、相手の期待に応えるためにやるのではなく、自分のために言われたことを守るんだと決断した。

### 3. ミラーリング効果、共感効果と連想効果

前述した4つの基本姿勢（カウンセリングマインド）を守りながら、構造化された手順と発問法によりカウンセリングを進めることで、以下のような効果もたらされる。

#### （1）ミラーリング効果（表1 手順①～⑩）

鏡像効果とも言うが、クライアントはカウンセラーに効果的な繰り返しをしてもらうことで自分自身の姿を映してもらうことになる。それによって、（a）安心感をもたらすとともに、カウンセラーを通して自分自身を客観的に見ることができ、（b）心の整理と（c）隠れた気持ちや要求の自覚化をもたらす。

「〇〇さんの言いたかった思いが伝わったという実感がありましたか」と問うことで、効果があったか否かをチェックできる。

#### （2）共感効果、連想効果（表1 手順⑪～⑰）

共感することで（a）信頼感をもたらすとともに内省化し、（b）未解決な問題の感情のイメージの無自覚な連想化をおこし、（c）解決のための自己決定化をもたらす。共感が成功することは、その未解決感情が起こっているときの脳神経活動パターンを今ここで再現することになる。したがって、これまでの過去の同じ脳神経活動が行われた未解決なイメージが呼び起こされることになる。本人は無自覚であっても過去の未解決なイメージとの連想化が起こるので現在の問題に対して強い決断がなされる。

「気持ちがわかってもらえたという思いがありましたか」、「何か自己決定したのありましたか」と問うことでチェックする。

### III. 自己決定支援のカウンセリングを活用する

最後に自己決定支援のカウンセリング技術がなぜ必要か、そしてどう活用するのかについてまとめておこう。

被援助者が悩み気がかりを抱えているときには、周りや援助者に対してわかってもらいたい思いを強く持っている。まずは、被援助者とのかかわりの中で十分に相手の気持ちに添って聴くことを通して、①相手のわかってほしい思いを満足させることが必要である。そして、アドバイスやガイダンスが必要であればそれを効果的にするためには、②相手に聴く耳をもたせることが大切である。それはわかってほしい思いが満たされ、援助者に対して安心でき、信頼できると感じ、この人の言うことならば聴いてみよう、はじめて援助者の話を聴く耳がもてるのである。これを可能にする聴き方が本稿に紹介したカウンセリング法である。

そして人は、③言われてやるより自分で決めて実行できる方が自信がつく。同じ行動をとるにしても、アドバイスやガイダンスにより実行に至るよりも、自分で気づき、決断し、実行し成功することで自信や楽しさにつながり、その自信が次の決断や実行を強化するのである。まさに自己決定支援が重要であり、この技術の活用が必要とされる。

また、人の悩みごとの多くは人間関係や人間関係がらみと言われているが、コミュニケーションスキルは関係づくりに重要な役割を果たす。スキルの無さから人間関係に問題が生じていることも多いことから、援助者が相手に本稿に紹介したカウンセリングマインドを活用し、④リスニングスキルやアサーティブネススキルといったコミュニケーションスキルのモデルをみせると相手のスキルの向上につながり、スキルガイダンスができる。

援助者は相手の長所を伸ばしていくことが大切であるが、それには、⑤相手の良いところを探し、教える力が必要である。その力を発揮するには、相手の隠れた本当の要求や心の本質的欲求まで見出す技術を使い、共感を成功させる

ことである。すると、双方共に良いイメージがもて、相手の良いところを多く見出す支援ができるはずである。

最後に忘れてはならないのが、⑥どんな問題も悩みも解決の糸口は本人の中にあるということである。答えは必ず悩んでいる本人の中にあるので、自己決定支援のカウンセリング法が必要なのである。

#### 参考文献

- 1) 宗像恒次 (1997) : ヘルスカウンセリング法—生き方の変容を支える。日本保健医療行動科学会年報, Vol.12, 91-102.
- 2) 宗像恒次, 小森まり子, 橋本佐由理 (2000) : ヘルスカウンセリングテキスト Volume I, II. ヘルスカウンセリングセンターインターナショナル.