

二重意思モデルに基づいた表の意思と裏の意思に関する 質的研究

橋本佐由理* 鈴木淨美** 小森まり子**

A Qualitative Study of Outward and Inward Intentions Based on the
Double-Intention Model

Sayuri Hashimoto

Institute of Health and Sports Sciences, Tsukuba University

Kiyomi Suzuki, Mariko Komori

Health Counseling Center International

The purpose of the qualitative study was to examine and clarify connections between outward and inward intentions based on Munakata (1995) Double-Intention Model. The instrument was the structured association counseling technique (SAT) conducted by three qualified members of the Japan Academy for Health Counseling. Subjects were 55 clients (15 males and 40 females) and counseling duration was from January 2000 to March 2001.

The results showed that :

1. In many cases, symptoms of internal and external issues that clients were aware of were not the real problem calling for solution, or were only a part of the real problem.
2. Inward intentions and selected five characteristic outward intentions that clients presented as current problems were clarified.
3. Four psychological state factors that were the sources of inward intentions resulting in the characteristic outward intentions that caused current and similar problems experienced repeatedly in the past were also selected.
4. A psychological model of problem solving showing the relationships between (a) the five-stage model of problem solving and its effectiveness and (b) the double-intention approach was built.

*筑波大学 **ヘルスカウンセリングセンターインターナショナル

二重意思モデルに基づいた表の意思と裏の意思に関する質的研究

It was concluded that counselors should know that there are characteristic intentions that generate problems. They should also be aware of factors in mental circumstances resulting from trauma that may lead to characteristic state factors. In order to solve problems, no matter how they manifested, changes in characteristic intentions must be planned by dealing with factors in mental circumstances (e.g. image change or healing technique).

キーワード

二重意思モデル double-intentional model

SATカウンセリング法 SAT counseling

カウンセリング事例 counseling case

意思特性 characteristic intentions

心的状況因子 psychological state factors

I. はじめに

人が悩みや問題を抱えているとき、「頭ではわかっているのに解決できない」ということがよくある。この状態は、宗像の二重意思モデルによると、「人間は、本来自らの課題や行動を自己決定し、自己解決、そして自己成長する力を持っている。しかし、わかっていてもできない行動の背後には、本人の自覚している表の意思に対して、無自覚ながら実質的に行動をコントロールしている隠れた裏の意思が存在している。この両者の拮抗から自己解決する力を失い、問題解決が妨げられる」ということである（宗像, 1995；宗像他, 2000）。

例えば、飲酒量をコントロールしたいという思い（表の意思）が強いのに、会社の帰りになると毎日誰かと飲まずに帰れないというサラリーマンの場合、本人は、「自分の意思（本人が自覚している表の意思）が弱いから誘いを断れない」と言うが、断れない背後には「会社では付き合いが何より大事、仲間はずれになつたら会社にいられない」という裏の意思と、それに伴う見捨てられる怖さの存在もあるのである。そのため、「週に3日は寄り道をせず帰宅しよう」と決心しても、気がつくと毎日寄り道をしてしまうことになる。そんな自

分が嫌になり「どうして自分はこうなのか」と悩むが、このような場合、頭で考へて行動をコントロールするという方法は効果を発揮しにくい。

したがって、現在クライエントが抱えている悩みや問題を解決していくためには、まず、この表の意思と裏の意思を明らかにすることが必要であると考えられる。

そこで、本研究では、宗像（1995）によって開発されたSAT法（Structured Association Technique：構造化連想法）を用いてカウンセリングを行った事例について二重意思の存在を分析した。

SATカウンセリング法は、聴き手の枠組みがあっても、それは一応脇に置き、クライエントはどのように感じ、考えようとしているのか、クライエント自身の気持ち、感情、要求を共感的に理解し、クライエント自身は本当はどうしたいのか、どうすれば良いのかに気づくことを支援する方法である（宗像、1996、1999）。

クライエント自身が思うように解決できない悩みや問題の背後には、怒りや怖さ、悲しさといった隠れた強い感情を持つ裏の意思が働いていることが多い。これは、過去の未解決な問題によって作られたものである。SATカウンセリング法では、この、過去の未解決なこころの課題への気づきと解決を支援することで、本人自ら現在の問題を解決できるというものである。

また、SATカウンセリング法は、構造化された技法と手順を持つことで、短時間、少ない回数で問題解決に結びつくという利点も持つ。そして、誰でも一定の訓練によって技法を習得し、相手の悩みや訴えを構造的に理解することができる、保健医療分野をはじめさまざまな分野で活用できるものである。

本研究では、このSATカウンセリング法によってカウンセリングを実践した事例について、表の意思と裏の意思、それぞれの意思のつながりを明らかにし、それらを検討すること、そして、その結果に基づき、カウンセリング時に有効な資料となり得る「問題解決の心の構造」に関するモデルを構築することを目的とした。

II. 研究方法

事例収集および事例分析は以下のように行った。

1. 事例収集法

本研究のカウンセリング実践期間は2000年1月～2001年3月である。事例収集は、ヘルスカウンセリング学会認定ヘルスカウンセラー3名によるSATカウンセリング法を用いた個別カウンセリングにより行った。事例毎に異なるが、SATカウンセリング法による問題解決支援は基本的に1回で終了する。1回のカウンセリング所要時間は概ね2～3時間である。期間中に行ったカウンセリング事例の中から、カウンセリング記録が残っており、行動変容や問題解決、自己成長を支援した事例（55事例）を取り上げた。なお、事例の選択はヘルスカウンセリング学会倫理規定に基づいて行った（ヘルスカウンセリング学会、2001）。

2. 事例分析法

事例分析は以下の手順で行った。

- 1) 55事例について、カウンセリング記録の中から「表の意思」「裏の意思」および裏の意思を形成した「過去の心傷体験」を抽出した。
- 2) 抽出した表の意思と裏の意思について、カウンセリングの中でのクライエントの気づきを参考にして、3名で繰り返し検討を行いながら「表の意思と裏の意思のつながり」を整理した。
- 3) 表の意思と裏の意思について解釈を加えカテゴリー化を行った。
- 4) 最終的なカテゴリーの決定には、専門家やカウンセラーによる検討を加えた。

3. 問題解決の心の構造に関するモデル構築

二重意思モデル（宗像，1995；宗像他，2000）に関する文献を検討した上で、事例分析の結果を踏まえ、独自の「問題解決の心の構造」に関するモデルを構築した。

III. 結果

1. 表の意思と裏の意思に関する事例分析結果

3名のカウンセラーによりSATカウンセリング法によるカウンセリングを行い、表の意思と裏の意思に焦点を当て55事例について検討した結果、以下のようになった。

55事例の属性は、男性15名、女性40名で、年代別内訳は、10歳代10名、20歳代11名、30歳代20名、40歳代7名、50歳代以上7名であった。

表の意思は、表1に示したクライエントの訴えの症状別（身体、精神、行動）分類および問題発生別（内在型、外在型）分類をした。表1にそれぞれの事例数、分類した要因の定義および具体的なクライエントの訴えの例を示した。

裏の意思は、心傷体験によって形成された源泉となる心的状況因子、および、それによって作られた意思特性に分類した。本研究によって抽出された心的状況因子は表2に示した4つ、意思特性は5つであった。ここでいう心傷体験とは、3つの心の本質的欲求の不充足体験のことである。心の本質的欲求とは具体的には、①周りから守られず愛を感じられなかったという慈愛願望心の不充足、②周りを守れず愛を示せなかったという慈愛心の不充足、③自分を守れず自分に愛を向けられなかったという自己信頼心の不充足という体験による心の傷をおったマイナスイメージである。すなわち、裏の意思とは、慈愛願望心、慈愛心、自己信頼心の3つの心の本質的欲求の不充足によって形成された因子および特性といえる。

表1 表の意思の分類

症状別分類 (事例数)	症状の定義と訴えの例
身体症状 (5)	自分の身体反応をセルフケアできる見通しがないことにに関する訴え 例) 手の震えをどうにかしたい 体調を元に戻したい 緊張すると下痢してしまうことを何とかしたい
精神症状 (12)	自分の気持ちや感情をセルフケアできる見通しがないことにに関する訴え 例) 人嫌いをどうにかしたい 母に対する怒りが抑えきれない 動搖しない落ちついた自分でいたい
行動症状 (38)	自分のなすべき行動をセルフケアできる見通しがないことにに関する訴え 例) 甘いものを買うことをやめたい たばこをやめたい ミスをなくしたい
問題発生別分類 (事例数)	問題発生の定義と訴えの例
内在型 (44)	問題発生が、自己によって起こっているとクライエントが認知しているもの 例) 物を出したままにしないで、すぐに片付けたい 自分の個性を大切にしたい パニック発作を治して仕事につき自立したい
外在型 (11)	問題発生が、他者との関わりの中で起こっているとクライエントが認知しているもの 例) お客様からのクレームに対処できるようになりたい 姉に対してイライラして当たってしまうので優しくしたい ハッキリものを言う人と話す時に緊張せずに話したい

(橋本佐由理, 鈴木淨美, 小森まり子 2002)

表2 裏の意思の分類

源泉となる心的状況因子 (事例数)	因子の定義
強迫追求愛型 (30)	周りから愛されている実感に欠け周りに強迫的に愛を求める
自己信頼否定 (13)	自分が周りや自分に愛を示せなかったことから、自分の力を信じられない
強迫自己愛型 (9)	周りから愛されている実感に欠け他者を信頼せず、自分を強迫的に評価し続ける
自己信頼過剰型 (3)	周りを愛することでしか自分が愛されなかつことから、周りに頼らず、強迫的に自分を信じ、周りを守ろうとする



意思特性 (事例数)	意思特性の定義
対人依存型 (24)	他者に、察しや助力、受容を過剰に求めて行動したり、反応する傾向を持つもの
自己抑制型 (8)	周りから嫌われないよう自分を守るために自己表現を抑えて行動したり、我慢する傾向を持つもの
問題回避型 (4)	問題に対して、回避する方向に考えたり行動する傾向を持つもの
無力志向型 (11)	問題に対して、解決する力をあきらめる方向に考えたり行動する傾向を持つもの
頑張り志向型 (8)	問題に対して、自分一人で何とかしようとしたすら頑張る方向に考えたり行動する傾向を持つもの

(橋本佐由理、鈴木淨美、小森まり子 2002)

例えば、具体的な事例をあげると、表の意思である「対人援助職なのに人の話にイラライラしてしまうのをどうにかしたい」は、精神症状であり、内在型の問題と分類した。その裏の意思是「しょせん人間は独りだ。甘えるな！」というものであった。これは次のような体験によるものであった。幼少の頃から両親は不仲で喧嘩がたえず、自分がSOSを出しても子どもに愛情を向けてくれることはなかった。その上、自分は両親にいつも力づくで抑えられていたという両親に対する嫌悪感と孤独感や寂しさの心傷体験がかかわっていた。大人は身勝手で、子どもの自分は存在が小さく何もできず、甘えさせてもらえることもなかった。そのため甘えることを抑え、自分だけを信じながらいつも頑張ってきた。そうしていながらも、無自覚ながらいつも寂しさがあって、人を求める自分がいるため対人援助職を選んだ。しかし、裏の意思により、実際に人を頼り甘えてくる人がいると許せないという思いが起りイラライラしてしまう。相手の話をよく聴いて相手の要求に応えられる援助がしたいと思ってもイラライラしてしまうことによりきちんと聴くことができず、その結果、効果的な援助ができないことで困っているのである。この裏の意思是頑張り志向型の意思特性といえる。過去の心傷体験の積み重ねにより愛される実感が持てなかつたことが源泉となっている心的状況であり、強迫求愛型と分類した。

表3-1、2には、55事例の中から6事例を表の意思、表の意思と裏の意思とのつながり、裏の意思について事例を示した。

2. 問題解決の心の構造に関するモデル構築

表の意思と裏の意思については、二重意思モデル（宗像、1995；宗像他、2000）に関する文献を検討した上で、次のように定義した。

表の意思とは、①自覚されている行動や心の領域、②悩む心のうち本人が自覚している要求、③前頭連合野により大脳辺縁系の興奮を抑制するもの、とした。また、裏の意思とは、①問題解決に必要な未だ自覚されていない心の領域、②悩む心のうち本人が無自覚ながら行動を左右するエネルギーを持っている要求や信念、③大脳辺縁系の興奮による神経系、免疫系、内分泌系の悪循環する

表3-1 事例紹介

表の意思	表の意思と裏の意思のつながり	裏の意思 源泉となる心的状況因子⇒意思特性
甘いものを買わないようにしたい 〈行動・内在〉	普段から寂しさを隠して一人で頑張っている。自分の悪いところを見せてしまうと嫌われるからいつも自分らしさを出せない。そうやって抑えているので一人になったとき自由な自分を感じたい。たとえ見せ掛けとわかっていても、自分の好きなことをしているんだという実感を持ちたい。それが甘いものを買うことである。	強迫求愛型⇒自己抑制型 幼少期の家庭の厳しさから、ありのままの自分を認められないという寂しさを心の源泉に持っているので、人に嫌われないために、悪いところを隠して見せないように自分を抑える。 『悪いところは隠せ。見せたら負けだ』
食事を減らして痩せたい 〈行動・内在〉	しみつたれでけちけちしている人は女々しいと、バカにされ、笑われることがみじめだと思っているので、食事をちまちま食べたり、我慢してゆっくり未練がましい食べ方はできない。太っ腹な自分でありたいと思い、つい食べてしまう。このままでは糖尿病になり、本当にちまちまして暮らすことになってしまう。	強迫求愛型⇒対人依存型 子どもの頃、友達にお菓子を少ししか分けてあげられずに「ケチだ」と笑われ、自分でも心の狭い人間だと思った無力感とみじめさを心の源泉に持っているので、人から認められるためには、しみつたれでちまちませず、太っ腹な自分でやりたいという思いから、食事を減らすようなことは未練がましくてできない。 『しみつたれは笑われる』
たばこをやめた い 〈行動・内在〉	会話がなくてシーンとしていると、いてもたってもいられずに何かをしてまぎらわしたくなる。小さい頃は、自分が学校の話をしてみたり、テレビをつけて楽しもうとしていた。今は、友達との会話で間ができると、寂しさをまぎらわすためにたばこを吸ってしまう。	強迫求愛型⇒対人依存型 幼少期、一人っ子で、親子3人でいてもあまり会話が続かなかつた寂しさを心の源泉に持っているので、会話がなくてシーンとしているといいてもたってもいられなくなり、何かをしてまぎらわせたくなる。会話のない寂しさをうめる行為がたばこを吸うことである。 『人と会話のない状況は耐えられない』

二重意思モデルに基づいた表の意思と裏の意思に関する質的研究

表 3-2 事例紹介

表の意思	表の意思と裏の意思のつながり	裏の意思 源泉となる心的状況因子→意思特性
たばこをやめたい (行動・内在)	<p>自分のやりたいことがあっても周りが許してくれないから、嘘をついたりすることは仕がない。同様にたばこをやめられないのは、たばこが社会に許されていることなのだから、吸うことは悪いことではない。そうやって自分の問題を周りの状況やもの、人のせいにしているので、自分の行動や意思がコントロールできない。</p>	<p>強迫自己愛型→問題回避型 中学生の頃親が厳しく、自分の気持ちがわかってもらえないで、この親だから仕がないというあきらめを心の源泉に持っているので、自分がやりたいことをやるために、多少嘘をついても仕がない。自分が悪いのではないかから仕がないと自分を正当化し、自分の本当の問題に立ち向かうことから逃げている。 『私のせいじゃないから仕がない』</p>
海外留学中の夫と離婚するか決断したい (精神・内在)	<p>自分は何の取りえもない。しっかりしていて周りに頼られる自分でいることによって価値がつく。夫や姑の生活費をすべて支払うことで、頼りがいのある立派な嫁である必要がある。しかし、それではいいように利用されているだけだ。夫は私のお金で留学しているが、何をしているのか電話もつながらない。しかし、自分が留学の延長を認めてしまったので、その責任上今さら仕送りできないとは言えない。今までの信用が失われてしまう。</p>	<p>自己信頼過剰型→頑張り志向型 第2子として生まれ、兄は大事にされたが、自分は下働きのように扱われて育ち、見捨てられる恐さを心の源泉に持っているので、頑張って周りに頼られる自分でいることで価値がつくという思いから、「凄い」「偉い」と言われる行動をとることでしか生きている気がしなく、頑張ってしまう。 『誰からもすばらしい人間と思われないと生きている気がしない』</p>
職場の人間関係も両親とも良い関係が持てず、誰ともうまくいかなくて辛い (精神・外在)	<p>自分がどう働きかけても相手は変わらない。相手にされていないと思っているから職場でも無視されているし、下に見られていると感じてしまう。気軽に話したり、相談することもないので仕事がつまらない。他に移りたいが、こんな自分じゃどこに行っても同じだと思う。家にいても家族に対して同じ気持ちになる。</p>	<p>自己信頼否定型→無力志向型 小1の時お漏らしをして皆に笑われ、母親にも誰にもかばつてももらえなかった独りぼっちの寂しさを心の源泉に持っているので、自分は軽く見られる存在という思いから自分を信じられず、自分はどこに行っても同じとあきらめるしかない。 『自分は人と対等に認められない。どうせ相手にされない』</p>

生体反応や症状、と定義した。

クライエントあるいは被援助者は、困っていたり悩んでいて、「何とかしたい」あるいは「何とかしてほしい」という思いをもって訴えてくる。その訴えは自覚されている表の意思である。ここでいう表の意思には、クライエントによりさまざまな問題自覚レベルがある。クライエントによっては、問題を生み出している原因やその解決策までもわかっていることもある。しかしながら、本人がわかっているにもかかわらず解決しないのは、未だ本人に自覚されていない解決を妨げている裏の意思が必ず存在するからである。

そこで、図1の問題解決の5段階モデルとその効力および二重意思の関連についてのモデル「問題解決の心の構造」を構築した。

それは「問題解決の心の構造」を、問題自覚レベルとその効力で表したものである。問題自覚レベルについては問題解決の5段階モデルと二重意思で示した。そして、問題自覚レベルに対してのそれぞれの効力について整理をした。また、結果1で述べた表の意思と裏の意思の意思分類についてもそれぞれの該当箇所に記した。

IV. 考察

本研究では、二重意思モデルに基づいて、行動変容・問題解決・自己成長したカウンセリング実践記録を事例検討することで、問題の背後には表の意思と裏の意思が存在することが確認でき、それを分析することができた。裏の意思是過去の心傷体験とのつながりがあることが事例分析をした結果からも明らかになった。心傷体験は心の本質的欲求の不充足を生み出し、自分の意思ではコントロールできない問題行動をとらせていることが確認できたのである。本研究は、これらの検討を基に、カウンセラーが問題解決を支援するための心の構造を構築したものである。

我々は、宗像のSATカウンセリング法の考え方に基づき検討したが、他の療法の考え方にもつながる点はあると思われる。それは、例えば、論理療法で

二重意思モデルに基づいた表の意思と裏の意思に関する質的研究

問題自覚レベルにおける効果	問題解決の5段階モデル	二重意思（宗像）	意思の分類
効力1 自分の気持ちが整理できる	問題自覚1 困っている、悩んでいる事柄の自覚	自覚されている行動や心の領域	症状別 身体症状 精神症状 行動症状
効力2 問題の原因や解決の方向性がわかる	問題自覚2 わかっている問題の原因の所在と解決策、理想とする結果の自覚	表の意思	問題発生別 内在型 外在型
効力3 自分らしい生き方を取り戻し、パワーが持てる	問題自覚3 問題解決の自己への焦点化と自己行動変容の自覚		意思特性 対人依存型 自己抑制型 無力志向型 問題回避型 頑張り志向型
効力4 問題の再発が防げる	問題自覚4 トラウマと作られた行動パターンの自己効力と自己決定力の自覚	裏の意思	
効力5 ストレスフルな生き方への自己コントロールができる	問題自覚5 傷ついた心の本質的欲求の充足によるセルフケア行動への見通しの自覚	問題解決に必要な、未だ自覚されていない心の領域	心的状況因子 強迫追求愛型 自己信頼否定型 強迫自己愛型 自己信頼過剰型

図1 問題解決の心の構造

は、人の悩みはある出来事そのものが原因ではなく、その出来事をどう受け止めるかが原因であると考えていると述べられている。理論性に乏しく、事実に基づかない考え方や受け取り方（イラショナル・ビリーフ）に気づかせ、自分を幸福にする現実的理論的ビリーフ（ラショナル・ビリーフ）に変えさせる方法である（國分, 1997）。また、Beck, A. T. により創始された認知療法では、感情と行動は個人が世界をどのように構造化しているかに規定されているという前提で、歪んだ認知の修正が行動異常の治療に必要であると考えている。生育史の中で形成されたスキーマを修正し、歪んだ認知を修正することで、患者の問題場面での自動思考の修正をねらっていると述べられている（大野, 1990）。イラショナル・ビリーフに気づかせることが大切だという点や歪んだ認知の修正が必要であるという点は、裏の意思に気づくことが大切だと考えるSATカウンセリング法の二重意思理論にも通じる点があると考えられる。今後は他の療法などの理論とも比較検討していくことが必要であるが、今回は、二重意思モデルに焦点を当て考察を深めていく。

宗像の二重意思理論によると症状（身体症状、行動症状、精神症状）が現れるのは、生き方を反映する一つのサインである。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ている。ストレスフルな生き方しかできないのは、成育史の中に反復して体験し続けている未解決の問題を持った心傷体験の風景を無自覚のうち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、人間が普遍的に持つ心の本質的欲求の充足を否定されたり、否定す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。この心的外傷体験によって、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、悲しさなど）が生じる心理パターンが学習される。そのため心傷風景と同じ状況になると、自分の意思に反していたとしても同様の問題行動をとってしまうのである。現実の問題の背景となる無意識下の裏の感情や意思を作った過去の心傷風景のイメージを自ら意識的に追憶できるようになることで心理パターンの呪縛がとけ、本当の気持ちで動ける行動を自己決定できる。このような点からカウンセリング実践において、表の意思と無自覚な

二重意思モデルに基づいた表の意思と裏の意思に関する質的研究

裏の意思、裏の意思を生み出した心傷体験を想起することは重要であると考えられる。さらに、問題解決のためには、想起された過去の心傷体験によって傷ついた心の本質的欲求を癒し、充足することで抑圧や潜在化から解放することが大切である。我々の事例分析の結果から、抑圧や潜在化から解放されると表の意思と裏の意思のつながりが明らかになり、これまでの自分がとってきた行動の意味が認知される結果、一定の鍵となるような状況になったとしてもコントロール可能な自分を取り戻せるきっかけとなることがわかる。したがって、表の意思と無自覚な裏の意思、裏の意思を生み出した心傷体験、表の意思と裏の意思のつながりが構造的に整理されることは、カウンセラーがクライエントの問題解決を支援する際の有効な資料となることが事例分析からも明らかといえる。

これまでに、SATカウンセリング法を活用し裏の意思（フラッシュバック感情、心理パターンなど）に焦点を当てた問題解決の事例報告がある（益子、1996；宗像、1997）。診療現場（益子、1999, 2000；樋口他、2002）、エイズ電話相談（池田、1999）、思春期摂食障害（小塚、1999；山内、2000）やパニック障害（後藤、1999）など医療の中で、あるいは、生活場面（小森、1999；橋本、2000）などでの報告である。これらの報告の多くは、1事例についての考察を加えたものである。本研究の特徴は、問題解決事例を55事例収集し、分析するということを試みた点にある。

そこで、これらの事例報告や理論および我々の事例分析結果について、視点を変えて整理することを考えた。それは、問題解決のためのカウンセリングにおいては、二重意思の存在があること、表と裏の2つの意思は意思分類できること、本人に自覚されている問題にはさまざまな問題自覚レベルがあること、カウンセリングにより深まる問題自覚レベルにはそれぞれのレベルでの効力があることが考えられることから、それぞれの関係を整理しようというものである。

問題や悩みの背後には、自覚していた表の意思と、カウンセリングによって自覚化された裏の意思があることを確認できた。カウンセリングによって自覚

できた2つの意思是、4つの段階に分類できた。意思と問題自覚との関連について整理すると、以下のようになる。まず第一に、症状（身体、精神、行動）を自覚した段階である。これは、困っていたり悩んでいる事柄の問題自覚（図1の問題自覚1）であるといえる。第二に、問題発生の原因が自分にあると感じているもの（内在型）と他者によると感じているもの（外在型）を自覚した段階である。これは、わかっている問題の原因の所在と解決策、理想とする結果への問題自覚（図1の問題自覚2）であるといえる。第三に、トラウマによって作られた意思特性（対人依存型、自己抑制型、無力志向型、問題回避型、頑張り志向型）を自覚した段階である。これは問題解決の自分への自己焦点化と自己変容の問題自覚（図1の問題自覚3）と、トラウマ感情を持ったことによって作られた行動パターンと、自己効力や自己決定力の問題自覚（図1の問題自覚4）であるといえる。そして、第四に、根源となる心傷体験でのトラウマ感情が作った心的状況因子（強迫求愛型、自己信頼否定型、強迫自己愛型、自己信頼過剰型）を自覚した段階である。これは、傷ついた心の本質的欲求の充足によるセルフケア行動への見通しの問題自覚（図1の問題自覚5）であるといえる。

これらの問題自覚レベルには、それぞれに応じた効力があると考えられる。問題自覚1のレベルでは、自分の気持ちが整理できる効果がある。問題自覚2のレベルでは、問題の原因や解決の方向性がわかる効果がある。問題自覚3のレベルでは、自分らしい生き方を取り戻し、パワーが持てる効果がある。問題自覚4のレベルでは、問題の再発が防げる。問題自覚5のレベルでは、ストレスフルな生き方への自己コントロールができる効果がある。

このように二重意思モデルを基礎として、意思の分類、問題解決の5段階モデル、問題自覚レベルにおける効果を、関連づけて「問題解決の心の構造」を構築した。

この問題解決の心の構造図を使って、クライエントに悩みの仕組みを理論的に説明することで、自分の問題について理解することができ、問題解決の動機の強化につながると考える。また、カウンセラーにとっても、クライエントの

二重意思モデルに基づいた表の意思と裏の意思に関する質的研究

問題自覚レベルや気づきの深さを構造的に理解することが可能になるといえる。このように活用できる資料があることは、カウンセリング全体に見通しが持て、その後の効果的な支援につながると考えられる。

今後の課題として、今回分類された裏の意思は、収集された55事例から帰納的に設定したものであるため他の因子が存在することも考え得る。また、本研究において構築された構造図のような資料は、思考の手助けとして有効ではあるが、臨床に応用する際には資料を一助としつつ、多面的な視野を持つことが大切であると考えている。

そして、本研究は3名のカウンセラーによる55事例という事例から得られた知見であるため、今後さらに事例を収集し分析を進めることと、より多くの専門家の意見を取り入れながら構造化していくを考えている。

V. まとめ

本研究では、このSATカウンセリング法によってカウンセリングを実践した55事例について、表の意思と裏の意思、それぞれの意思のつながりを明らかにし、それらを検討すること、そして、その結果に基づき、カウンセリング時に有効な資料となり得る「問題解決の心の構造」に関するモデルを構築することを目的として研究を行った。その結果、以下の5点が明らかになった。

- ① クライエントの訴えから知ることができる本人の自覚している症状や内在あるいは外在の課題は、本当の解決すべき問題でなかったり、本当の問題の一部分でしかない事例が多くかった。
- ② 裏の意思を明確にし、現在の問題を生み出すクライエントの意思特性を5つ抽出した。
- ③ さらに、現在の問題やこれまでにも繰り返されてきた同じような問題を発生させる意思特性を作り出した裏の意思の源泉となる心的状況因子を、4つ抽出した。
- ④ 行動変容支援のための問題解決の5段階モデルとその効力および二重意思

の関連についてのモデル、「問題解決の心の構造」を構築した。

援助者は、問題を作り出している意思特性があることや、意思特性を作り出す過去のトラウマによって形成された源泉となる心的状況因子があることを知つておくことが必要である。問題がどのような形で表れていたとしても、解決のためには、心的状況因子への対処（イメージ変換法、癒し法）を通して、意思特性の変容をはかる必要があることが示唆された。

引用・参考文献

- 1) 池田優子 (1999)：“怖さ”を生み出した原風景への癒し—エイズ電話相談におけるヘルスカウンセリング，現代のエスプリ，379，113－122.
- 2) 大野裕訳 (1990)：認知療法，岩崎学術出版社，Beck, A. T. (1976).
Cognitive Therapy and The Emotional Disorders, International University Press, New York.
- 3) 國分康孝監修 (1997)：スクールカウンセリング事典，東京書籍，p. 55.
- 4) 小塚友美 (1999)：拒食・過食が求める記憶の中の愛と癒し，現代のエスプリ，379，123－131.
- 5) 後藤恵子 (1999)：自分の弱さに気づくことで自信を勝ち得た主婦—パニック障害からの回復，現代のエスプリ，379，62－71.
- 6) 小森まり子 (1999)：万引き，チカン行為をやめる日，現代のエスプリ，379，132－137.
- 7) 橋本佐由理 (2000)：再誕生カウンセリングを活用した一事例，ヘルスカウンセリング学会年報，Vol. 6，105－108.
- 8) 樋口倫子・宗像恒次 (2002)：心因性視覚障害のSATイメージ療法，日本保健医療行動科学会年報，17，16－30.
- 9) ヘルスカウンセリング学会 (2001)：ヘルスカウンセラー倫理規定，ヘルスカウンセリング学会年報，Vol. 7，p. 195.
- 10) 益子育代 (1996)：ヘルスカウンセリング，日本保健医療行動科学会年報，11，93－102.

- 11) 益子育代 (1999) : 医療の中のヘルスカウンセリング—実践と効果, 現代のエスプリ, 379, 54-61.
- 12) 益子育代 (2000) : 患者主体のアレルギー医療を目指して—心理士の立場から一, ヘルスカウンセリング, Vol. 3, No. 6, 52-59.
- 13) 宗像恒次 (1995) : 行動変容のヘルスカウンセリング—セルフケアへの支援, 医療タイムス社.
- 14) 宗像恒次 (1996) : 最新行動科学から見た健康と病気, メヂカルフレンド社.
- 15) 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, 12, 91-102.
- 16) 宗像恒次監修 (1999) : ヘルスカウンセリング学会編, ヘルスカウンセリング事典, 日総研出版.
- 17) 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.
- 18) 山内恵子 (2000) : ヘルスカウンセリングを活用した摂食障害化患者に対するかかわり, ヘルスカウンセリング, Vol. 3, No. 3, 45-49.