

# 内在化と外在化のための質問

## 悩みをつくりだす欲求と感情

内在化とは葛藤や悩みなど、個人が抱える問題の原因がその人自身の中にあるという考え方である。人の行動は、本人が自覚している／いないにかかわらず、動機づけによって遂行される<sup>1)</sup>。一定の欲求充足の欠如に伴う不快さを避け、その欲求を充足して快感を得ようとして、行動する。そして、人の欲求は大きく2種類にわけられる。「身体的欲求（一次的欲求）」と、「心の欲求（二次的欲求）」である。そして、「心の欲求」が充足している場合、「喜び」、「安心」、「希望」などの感情が生じ、未充足の場合、「不安」、「怒り」、「悲しさ」、「苦しさ」などの負の感情が生じる。

## 内在化によるアプローチ：「要求の明確化」

わたしたちの感情は、「心が何を求めているか」の羅針盤のようなものである。「何かを得たい」という「期待（要求）」がなければ感情は生じない。

感情は、大きく分類すると5つにわけられる。「喜び」、「不安」、「怒り」、「悲しさ」、「苦しさ」である。そしてそれぞれの感情の意味を知ること、その人が期待していることを知ることができる（図1）。

喜び：期待が叶えられたり、叶えられそうな時の感情
不安：期待どおりいく見通しが見つからないときの感情
怒り：当然得られるべきものが得られなかったり、得られそうにないときの感情
悲しさ：期待したものを失った時や失いそうな時の諦めの感情
苦しさ：期待通りにいかないことが続く時の感情

図1：感情の定義

それぞれの感情の定義に合わせて、その感情の意味がわかれば（感情を生みだしている期待や要求の内容を明確にすること）、自分がどうしたいのか、あるいは周りにどうしてほしいのかが見えてくる。

ここで紹介する、感情がもつ要求の明確化は、感情がもつ知的思考にはない心のエネルギーを明確にするものである。人の行動のエネルギー源は感情であり、その行動が向かう方向は、感情のもつ要求が鍵になっている。

## 要求の明確化による支援方法

日々の出来事の中で印象に残った出来事に着目して、その背後にはどのような感情があるのかを明確にする、あるいは強い不安や怒り、悲しみなどを感じた時に、その感情が持

つ要求を明確にしてみる。要求がわかると、その要求は自分や他者に対して、適切な要求なのかを点検し、要求を叶えるためにどうしたらいいかの行動目標をたてることができる。

感情の背後の要求を明確にする際、基本的には「本当はどうであればいいのか？」と聞いてみるとよい。なかなか明確にならない場合、感情の定義を活用した問いかけをするとよい。「喜び」の場合は「その〇〇という感情は、願いが叶ったときにおこる感情であるが、どのような期待がありますか?」、「不安」の場合には「その〇〇という感情は、思いがかなう見通しが立たない時におこる感情ですが、どのようなことですか?」、「怒り」の場合は「相手（あるいは自分）はどうあるべきですか?」、「悲しみ」の場合は「相手（あるいは自分）に期待することを諦めた時に起こる感情ですが、諦めたのはどのような期待ですか?」と問いかけてみる。そして、その要求（期待）が適切かどうかを点検し、その要求（期待）に対しての行動目標を明確にして行動につなげるとよい。このようにすることで感情のマネジメントになる。

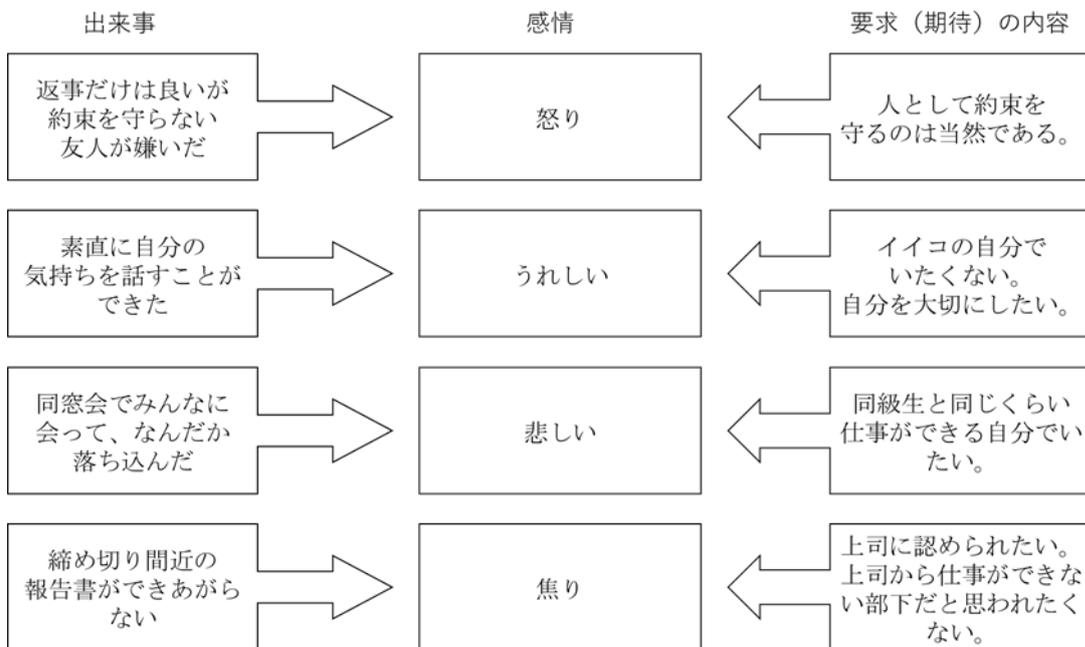


図2 感情の背後の要求（期待）の明確化

### ● 問題解決にむけた自己決定のための内在化による質問法

人の行動変容支援や問題解決支援の際、最終的に本人の自己決定による行動変容や問題解決であることが重要である。自己決定とは、自分の意思を活用する過程であり、自らの欲求をどのように充足するかを自由に決定することである。

援助者としてかわるには、本人が行動変容や問題解決を望む背後にある、自己の要求を知ること、その要求を充たすことができるような具体的な行動を自己決定することが必要となる。図3に「気持ちの明確化」による内在化の質問法を示した。この方法は本人自身の

内面に目を向けて自己を焦点化し、自己の要求に添った自己決定や問題解決を支援することができる。

1. 気になることはなんですか？ 例) やることが多くて休む時間がない
2. その気になることで、今、一番強い気持ちはなんですか？ そこには不安、怒り、悲しさ、苦しきのうち、どの感情がありますか？ 例) 自分にイライラする（自分への怒り）
3. 本当はどうだったら良いのですか？それは、自分自身に望むことですか？あるいは、相手に望んでいることですか？ 例) 自分の時間を上手に使う自分でありたい。 自分に対する望みがある時 自分が（ ）したい。 自分が（ ）でありたい。 相手に対する望みがある時 相手に（ ）してほしい。 相手に（ ）であってほしい。
4. その思いが実現に？受けて、無理なく実行できる具体的な行動は何でしょうか？考えないで、ひらめきで想像しましょう。目標はスモールステップの目標にするとよいでしょう。 具体的には（ひらめきで答える） 例) やることリストを作成し、優先順位を決める。 スケジュールを立てて、休憩時間は思いきり休む ① ② ③
5. 4.を実行するときに、心の中でどのような言葉を自分にかけてみるといいでしょうか？ 今までは「どうせ無駄」 これからは「やればできる」 今まで（ ） これから（ ）

図3 気持ちの明確化法

## 外在化とは

「問題や欠陥が、その人や組織に所在する」という欠陥思考によって、患者の自己イメージやナラティブが歪められてしまうことがある<sup>2)</sup>。特に、その思考の背後に、医師、歯科医師、看護師、薬剤師など、保健医療の専門家や権威が存在すると、そうした患者側が抱くネガティブな自己イメージは、より確信的なものになってしまう。患者は、そうした欠陥的な見方を内在化し、無力感に苛まれたり、結果的に専門家への依存を強めたり、問題回避に陥

ることになる。こうした悪循環を、支援者は自覚しておく必要がある。

外在化とは、問題をその人の中に求めて行かないようにする取り組みである<sup>3)</sup>。その人が問題で、その人の中に「問題」が存在するという内在化の考え方に対し、外在化は、「その人」と「問題」は、別物であるとする考え方である(図4)。問題は、その人に内在するものではなく、社会的、文化的、家族的、政治的および歴史的な文脈で生み出される。問題の外在化とは、問題を人の内側に配置することを許さない原則や哲学である<sup>2)</sup>。外在化の実践は、「その人」と「問題」を区別するような話し方によって、実現される。

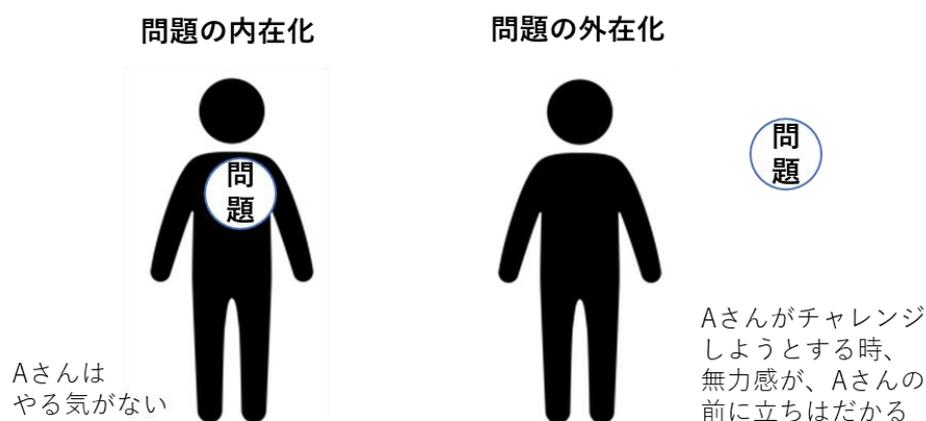


図4 問題の外在化

### ● 外在化する会話

問題の外在化は、疾患名、問題行動、あるいは人を苦しめている考えなどを客体化して外に出すことである<sup>2)</sup>。そして問題を人から切り離して語り続ける必要がある。こうした語りの継続を、外在化する会話法と呼ぶ(表1)。

外在化の会話では、問題に名前をつけるというユニークな特徴がある。その上で、その問題との関係や影響について、新たな視点から問題を見つめるため、メタ認知能力が鍛えられる。外在化する会話は、外在化を使った会話の練習のトレーニングシート(図5)を用いるとよい。

外在化する会話は、自分を責め続けるようなタイプのクライアントにとって、会話が楽になる効果がある。また、クライアントは、人格が否定されたり、非難されたりしているわけではないこと伝達され、安堵感をもてるようになる。例えば、「無能な自分」という自己イメージから、「無能さ」が入り込んでいる〇〇さんというように、問題と人格とを切り離すことができる。従来、本人の責めに帰すような相談内容は、問題解決策がどこにもないような閉塞感を生じてしまい、支援者側も無力感を抱きやすい。こうした際に「外在化する質問」は、その場の雰囲気を変える事にも貢献する。何よりも、クライアントと支援者とが、外在化された問題を共有し、対話することもできる<sup>3)</sup>。

表1 外在化する会話法（文献2を参考に筆者作成）

- 
1. 問題に名前をつける  
問題に外在化した名前をつける  
(ユニークな名前・メタファー・絵や図)
  2. 問題の影響と作用を調査する  
問題の影響と作用を、客観的に調査する
  3. 問題による結果を調査する  
客観的に、問題が引き起こす結果を調査する
  4. 問題による結果を評価する  
問題が人生にもたらす結果について、  
どんな考えを持っているのかをアセスメントする
  5. なぜかをたずねる  
なぜ、問題との関係を変えたいのかを明らかにする
- 

文献

- 1) 宗像恒次：感情と行動の大法則, pp16-23, 日総研出版, 2008
- 2) David Denborough: Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience, WW Norton & Company, 2014 (小森 康永/奥野 光訳：ふだん使いのナラティブセラピー, 北大路書房, 2016)
- 3) 国重浩一：ナラティブ・セラピー・ワークショップ Book I, 北大路書房, 2021.

(蓮井貴子・樋口倫子)

**外在化を使った会話の練習シート**

1. 問題に名前をつける  
 「気になっていることは何か？」 例) ●●との関係  
 「その悩みに名前を付けるとしたら？」 例) 理不尽さん
2. 問題の影響と作用を、客観的に調査する  
 「それ(理不尽さん)はいつからやってきたの？」 例) 3年前くらいです  
 「それ(\*\*\* )は、どんな時によくやってくるの？」 例) 向こうが、こちらに仕掛けてくるとき。
3. 客観的に、問題が引き起こす結果を調査する  
 「それ(\*\*\* )は、あなた自身との関係に何をもたらしているの？」  
 「それ(理不尽さん)は、あなたの夢、希望、価値観に対してどんな結果を引き起こしているの？」  
例) 自分の価値観や夢や希望が、壊されそうな気がしています。
4. 問題が人生にもたらす結果についての考えをアセスメントする  
 「あなたの人生に、それ(理不尽さん)がもたらした影響は、プラスでしょうか？マイナスでしょうか？」  
例) 両方。プラスの影響は、理不尽なことで悩んでいる人の気持ちが理解できるようになったから。  
 「それ(\*\*\* )との関係を変えたいと思いますか？」  

・その元を去る    ・問題を手なずける    ・それを教育する    ・問題から力を奪う    ・それからの要求を拒否する    ・問題から人生を救出する  
 ・それを弱体化する    ・それに仕えるのをやめる    ・それから影響を受けるのを拒む    ・その問題から自分の人生を回復させる 等
5. なぜ、問題との関係を変えたいのかを明らかにする  
 「なぜ、あなたはそれ(\*\*\* )との関係を変えたいと思うのでしょうか？」  
 「それ(理不尽さん)の影響を減らすことができたなら、あなたの人生はどうか変わるでしょうか？」  
例) 平穏な気持ちで自分をもっとやりたいことに意識を向けて、充実した毎日を過ごせると思います。
6. 共感的励まし  
 相手の話を聴いて、あなたが心から感動したところ、または、共感したところを、あなた自身の言葉で、相手の心に届くように伝えましょう。  
 (ダブルリスニングを活用し、気がかりや悩みというネガティブな story の中でも、ポジティブな要素を見つけて、応答しましょう。相手の話を聞いて、共振したことについて具体的に触れながら、なぜそのような表現に惹かれたのかについて語ってみる。あるいは、「あなたのお話を自分のことのように聞いていたら、私は〇〇のことをイメージしました。」のように、自分が連れていかれた世界を伝えてみる。)
7. 気づきをたずねる  
 「今お話してみて、どのような気づきがありましたか？」

図 5 外在化を使った会話の練習シート (文献 2 を元に筆者作成)