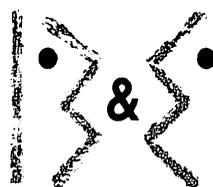


ブリーフサイコセラピー研究

Japanese Journal of Brief Psychotherapy



Vol. 16 No. 2 2007
日本ブリーフサイコセラピー学会

心理療法における問題の見方の変化に関する検討： PAC分析を用いた質的研究

青木みのり*

本研究の目的は、心理療法の効果を探索的に検討することである。心理療法を通じての問題のとらえ方の変化を、PAC分析（Personal Attitude Construction Analysis：個人別態度構造分析）を用いて明らかにすることを試みた。2名の実験協力者が、3回のセッションからなるセラピーに参加した。そのセラピーの前後に、PAC分析を実施した。セラピー終了時には、クライアントは状況を以前よりよくなったと評価し、実際の生活での問題も解決に向かっていった。さらに、セラピー前後の2つのPAC分析結果を比較したところ、心理療法の効果として、実生活の中で問題解決が行われるだけでなく、クライアントがより積極的に問題に関心を向けるようになり、問題の捉え方も変化することが明らかとなった。

キーワード：心理療法の成果、PAC分析、解決志向ブリーフセラピー、問題の捉え方、世界観

I. 目 的

1. クライアントの訴える問題

クライアントの訴える問題は、心理療法を通じてどのように変わるのだろうか。治療的改善に関しては数多くの統計的研究がある。20年余にわたってより効果的な技法の解明に関心が向けられてきたが、その結果、特定の技法が他に比べて効果的とはいえないことが見出され（Lambert & Bergin, 1994; Wampold, Mondin, Moody, Stich, Benson, & Ahn, 1997）、効果性の共通要因として、治療者と患者との関係性や協働関係が注目されるようになった（Lambert & Okiishi, 1997）。

これらの研究では精神症状、対人関係、社会的役割機能等を患者の改善の指標としており、また測定法としてOQ-45（Outcome Questionnaire-45: Okiishi, Lambert, Eggett, Nielsen, & Dayton, 2006）やMHI（Mental Health Index:

Lutz, Leon, Martinovich, Lyons, & Stiles, 2007; Howard, Moras, Brill, Martinovich, & Luts, 1996）などの尺度が用いられてきた（Ogles, Lambert, & Maters, 1996）。

しかしこのような治療的改善のみが、変化の全てというわけではないようだ。Talmon (1990) は、中断ケースの追跡調査をレビューし、そのうち多くのクライアントが十分な援助が得られたと思ったために治療に戻らなかったことを見出した。つまり治療者側の理論的枠組みや改善の基準とは無関係に、クライアントは主観的によくなったと判断し行動しているのである。

また東（1993）は、症状は軽減したが夫との関係が変化し離婚に至った女性の症例を挙げ、「治療的改善がクライアントにとって常によい意味を持つとは限らない」と述べている。よって、クライアントが「よくなった」と感じた時点で、始めに訴えていた問題をどのように捉えているのかを明らかにすることは、治療者側の枠組みだけではなく多様な側面から心理療法による変

* 日本女子大学人間社会学部心理学科

化を解明する上で意義がある。

また、クライアントから見た問題は孤立して存在しているのではなく、Watzlawick (1978) のいう世界観 (world image) すなわち「個人を取り巻く世界へのその人の認識と、世界との関わり」の影響を受けるであろう。個人の世界観は一人ひとり異なることを考えると、その一部である問題もまたその人固有の意味を持つと思われる。さらに Watzlawick (1978) が「世界観は極めて直接的な形でコミュニケーションの結果である」と述べるところに従えば、心理療法というコミュニケーションを通して、世界観も、問題への認識や関わりも、変化する可能性がある。

問題の認識の仕方には、問題をどう評価するかという側面と、どう見えているかという側面がある。そこで「問題の評価」「問題への関わり」「問題の見え方」の3側面について以下に検討する。

まずクライアントが「よくなった」と感じる時、評価はより肯定的に変化することが予想される。次に「問題への関わり」は、より主体的に変化すると考えられる (Rogers, 1951)。従来主に短期を標榜する療法では、生活場面における活動が重視されてきた (Curwen, Palmer, & Ruddell, 2000; 宮田, 1999) が、主体性を観察可能な行動に限定すると、クライアントの世界との関わりの捉え方が限られる (青木・宮田, 2007) という指摘もある。さらに Frijda, Kuipers, & ter Schure (1989) は、「個人が環境との相互作用に携わる上での準備または非準備状態」であるアクションレディネスを想定し、「逃げる」などの一見消極的な行動も、「引きこもる」などの行動の抑制も、また意識に上らない場合も含めて、個人は自ら全てを選択していると述べている。

そこで本研究では主体性を、「内外からの刺激に対応するための主体による行動選択とそこに

至るプロセス」と定義する。そして主体的であるとは、「個人が行動選択の主体であることを自覚し、適切な結果に結びつくよう主体性を働かせること」を意味するものとする。

また「問題の見え方」も変化すると考えられる。「ブリーフセラピーでは行為とともに意味や観念の変化を扱ってきた」という宮田 (1997) の指摘、「治療とは枠組みに関わることである」という東 (1993, 1997) の指摘のように、問題の捉え方や意味づけが変化するであろう。

以上より本研究では、クライアントから見た問題が心理療法を通じてどのように変化するかを明らかにすることを目的とし、以下の3つの仮説を設定する。

仮説 a: 「評価」問題に対する評価が好転する。

仮説 b: 「主体性」より主体的に関わり変化に携わろうとするようになる。

仮説 c: 「視点」問題を捉える視点が質的に変化する。

2. 分析法

クライアントはそれぞれにユニークな存在であり、一人ひとりが世界観や抱える問題について平均的なものを想定することは不可能である。よって個別的普遍性を追求することで共通的普遍性を明らかにする必要が生まれる。また、複雑なイメージ構造は研究者の枠組みだけで捉えられないので、その究明には質的な分析が適切である。

そこで分析法として、PAC (Personal Attitude Construction: 個人別態度構造) 分析を使用する (内藤, 2002)。PAC 分析は自由連想に基づき、個人の態度やイメージ構造を明らかにする質的分析法で、クライアント固有の世界観を描き出すことに優れている。また、井上・伊藤 (1997) によれば、カウンセリング導入への効果としての11の特徴 (導入促進, 自己開示促進, 信頼関

係性、対話発展、共有知識的理解、明確化、自己理解促進、カウンセラー気づき、記述記録、実務説明、評価査定)を有し、クライアントにとって違和感が少ない手法である。

その評価査定機能から、事前・事後テストとして使用しイメージの変化を明らかにすることが可能である。この方法を用いた先行研究として、松崎(1997)、松崎・田中(1998)は合宿に参加した子どもの自己イメージ、安・渡辺・才田(1995)は韓国人日本語学習者の授業観、藤井(2004)は教師による子どもの現状把握の変化を描き出している。

心理療法への適用では、面接に併用あるいは評価法とした研究は見られるが(井上, 2004; 棚原・財部, 1999; 山川・宮本, 2000; 矢野, 1999)、治療の前後で比較しているものは少ない。その中で井上らによる異文化カウンセリングへの適用がある。井上(1997)は、留学生へのカウンセリングの開始・終了時にPAC分析を行い、日本文化に対する態度変容を示した。井上(1998)では、カウンセリング前後で、イメージ及び実務説明機能の比較を行っている。これらの研究では樹形図全体の比較により、クライアントの態度やイメージの変容を捉えている。青木(2003)は教師へのコンサルテーションで、指導行動や自己概念の変化を示したが、これは事例終結後の想起であり、前後の変化を正確に反映しているとはいえない。

以上を踏まえ本研究では、PAC分析を事前事後テストとして用い、樹形図の細部にわたる比較を行う。また複数の実験協力者に実施し、共通要因を抽出することを試みる。

II. 方 法

実験実施期間は2006年6月～7月、実験協力者は、本研究の趣旨に賛同した、問題を抱えた健常者2名であった。手続きは、以下のとおり

である。

1. 事前 PAC 分析：扱いたい問題のイメージの PAC 分析

(1) 当該テーマに関する自由連想：実験協力者が扱いたい問題を尋ね、それを連想刺激とした。口頭および文面でインストラクションとして呈示し、実験協力者に、そこから連想した言葉などをカード1枚につき1項目、自由に書いてもらう。PAC分析では、連想刺激が非常に重要であるといわれている。そこで各ケースごと、事前・事後ごとに連想刺激を作成した。その後、各項目を重要度の順番に並べてもらった。

(2) 実験協力者による連想項目間の類似度評定：(1)で得られた連想項目を2つの対にして提示し、その2項目の類似度を「非常に近い」～「非常に遠い」の7段階で評定してもらい、類似度距離行列を作成した。

(3) 類似度距離行列によるクラスター分析：統計ソフトは、現代数学社(現シミック社)のHALWINを使用し、ウォード法によるクラスター分析を行った。

(4) 実験協力者によるクラスター構造の解釈やイメージの報告、項目の符号の説明：クラスターの命名やクラスター同士の関係、各項目のイメージの価値の符号について聴取する。価値の符号とは、実験協力者自身にとって、その項目が正の価値(+), 負の価値(-), どちらでもない(0), どちらでもある(±)のいずれにあたるか、である。±の使用は筆者の発案(内藤, 1998)だが、プラスに見えた事象のマイナスの側面への気づきや、マイナスとして排除していたものの受容という、より包括的で統合された状態を表すことがある。

(5) 実験者による総合的解釈：(1)～(4)を踏まえて総合的に解釈する。

(1)～(4)を1回のセッションで実施した。所要時間は、ほぼ40分～1時間半の間であった。

(5) は、次の2.の試行面接の内容も考慮し、実験者が1人で実施した。

2. 試行面接

事前 PAC 分析から1週間後、呈示された問題について、解決志向アプローチ (Berg & Miller, 1992: 以下 SFA) を用いた時間制限面接を1週間間隔で3セッション行った。回数を3回としたのは、Lambert, Okiishi, Finch, & Johnson (1998) や Talmon (1990) より、3回で十分変化が起これると思われるためである。SFA を用いたのは、実験者がなじみ深く、また侵襲的でなく依存性を高めなため、短期間で終結させる面接にふさわしいと考えたからである。1セッション55分とし、45分の時点で一旦休憩し、5分の休憩をとり、その後5分のフィードバックを行った。セッション回数は、事前に「最大3回までとし、途中で協力者からの申し出があったり、スケーリングが8以上になった場合、終了について検討する」と伝えておいた。解決に向けた改善の主観的判断を検討するため、定量的な指標としてスケーリング・クエスチョン (De Jong & Berg, 2002) を第3回面接の休憩後の振り返り時に用いた。面接開始時を1, 解決を10とした。

3. 事後 PAC 分析

2.の終了の1週間後、事後 PAC 分析を行った。手続きは1.と同様である。

III. 結 果

(事例 A) : 27歳女性、部屋の中が片付かない、いろんなことが面倒くさい。

1. 事例 A の事前 PAC 分析 (Pre-A)

(1) テーマに関する自由連想とクラスター分析
「面倒くさいことの状態、そこから引き起こされてくること、についてのイメージを、自由に出してください」というインストラクションに対し、Aさんは、10個の連想項目を生成した。また、各項目の重要度を答えてもらった。それ

ら10項目それぞれの間の類似度評定をしてもらい、それらをクラスター分析した。項目の内容と連想順位 (カッコ内の数字)、重要度 (カッコ外の数字) を加えたものを図1に示す。

(2) クラスター構造の解釈とイメージ

以後、実験協力者の発言を「」で示す。

クラスター1は、〈場面・部屋〉〈その時その場で片付けるのが面倒〉〈洋服・物などの散乱〉〈時間のなさ〉の4項目から構成され、Aさんはこのクラスターを“片付け”と命名した。クラスター2は、〈物のかしかり〉〈返し忘れる〉の2項目からなり、Aさんにより“物にまつわること”と命名された。クラスター3は〈人間関係〉〈約束しない〉〈約束のキャンセル〉〈面倒〉の4項目からなり、Aさんはこれを“対人的なところ”と命名するとともに、「対人関係は面倒ではないけれど、約束してそのために出かけたりするのが面倒くさいので、約束しなかったりとか、キャンセルしたりとか」と語った。

またAさんは、“片付け”と“物にまつわること”の違いとして、「“片付け”が自分自身に関わることで、“物にまつわること”は他の人が入ってくるところ」を挙げ、この2つが同じところとして「自分の中の甘さとかだらしなさとか」を挙げた。そして“物にまつわること”と“対人的なところ”違うところについて、「“物にまつわること”は、間に物が入っているけれど“対人的なところ”は直接人と関わる」と語り、この2つの似ているところは、「他の人と関係があるところ」であると説明した。

(3) 項目の符号の説明

各項目がAさん自身にとって持つ価値を、符号で答えてもらい、その理由を尋ねた。各符号の個数は、+が2個、-が4個、0が1個、±が3個であった。符号の理由について、項目7面倒が-なのは、「面倒と思うと、何も得られな

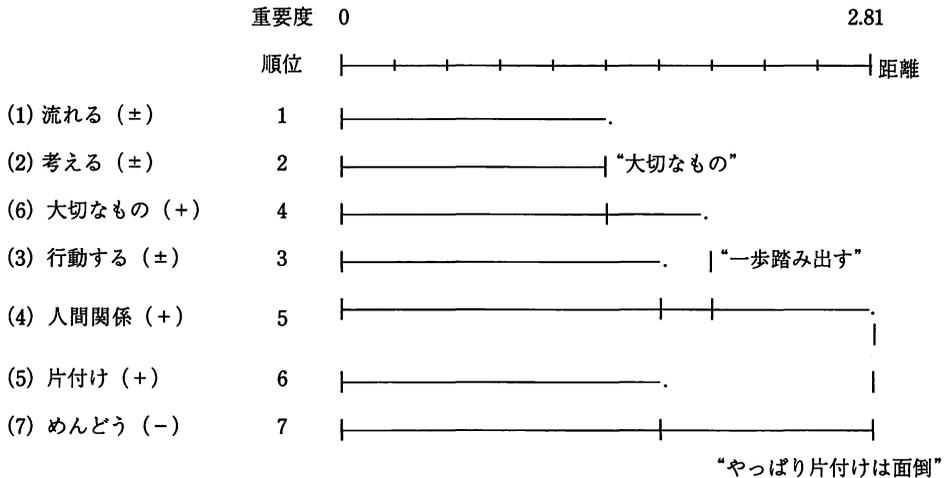


図2 事例A「面倒くささ」についての事前PAC分析 (Pre-A) の樹形図

な方向へ行っている。片付けは、1回行動はしたが、面倒くさいことは面倒くさい」と語った。そして、“やっぱり片付けは面倒”と“大切なもの”について「似ていない。価値の低いものと高いもので、遠い」と答えた。

(3) 項目の符号の説明

各項目がAさん自身にとって持つ価値を、符号で答えてもらい、その理由を尋ねた。各符号の個数は、+が3個、-が1個、0が0個、±が3個であった。符号の理由の主なものとしてAさんは、項目1<流れる>の±について「流れることが大切、と実感した。でも、流されちゃった、とか、掴むところで掴めなかったり、流される、とは違う。淀んでいる時もあったから、次がある。流れている間にきらっと光るものがあったら、拾い上げたい」、項目2<考える>の±について「考えるのは大切だが考えすぎるのもよくない。両面がある」、項目6<大切なもの>の+について「考える、流れる、ということも含めて。自分の基礎。特徴。価値をおいているもの」、項目4<人間関係>の+について「どんな人とどんな関係でも、自分にとっては意味がある」と説明した。

(4) 事前PAC分析と比べての感想

今の方が漠然としている。とらわれていない感じ。

3. 生活における変化

3回のセッション終了時には、スケーリングは7.5で、さらに「友人からの誘いに応じた」「部屋と家の中を掃除し、母親に驚かれた」など行動面での変化が報告された。

(事例B)：25歳女性・電話相談員、電話相談で怒りを表明する難しい相談者にうまく対応したい

1. 事例Bの事前PAC分析 (Pre-B)

(1) テーマに関する自由連想とクラスター分析
「相談者の怒りに対処すること、のイメージについて、感じることを、行動などを自由に連想してみてください」というインストラクションに対してBさんは、7つの連想項目を生成した。クラスター分析の結果を図3に示す。

(2) クラスター構造の解釈とイメージ

クラスター1は、<ピクピクする><逃げたくなる><自分の無力さを感じる><まず謝ってしまう>の4項目で構成され、Bさんはこれを“よくないところ”と命名するとともに、「自

分が問題だと感じているところ。困ったとき、まず出てくる感情、取ってしまう行動」と語った。クラスター2は、〈怒り＝防衛なんだと思う〉〈怒っている気持ちの背後にあるものを考える〉の2項目からなり、Bさんはこれを“考えているところ”と命名し、「勉強してきた中で、考えようとするところ。相手は怒っているけれど、不安なんだ、とか。理解できて、汲み取れたら、うまく対処できると思う。自分も防衛というか、知性化。心理学で勉強したことから考えている」と語った。そしてクラスター3は〈電話相談〉の1項目のみで構成され、Bさんにより“きっかけ”と命名されるとともに、「この4月から電話相談を始め、怒りをぶつけられた。それによって自覚することになった、きっかけ」と説明された。

またBさんは、“よくないところ”と“考えているところ”の関係について、「自分の反応として、似ている。“よくないところ”がより本能、感覚に近い。それを感じて対処する方法が“考えているところ”。より意識して、こうしなければ、と思う部分。防衛」と語った。“考えているところ”と“きっかけ”の関係についてBさんは、

「他にも相談員がいて、自分の相談を、見られている。それは『守られている、アドバイスを受けられる』という面と、『おろおろしているところを人に見られたくない、うまくやらなきゃ、と思って辛くなる』面とがある」と述べた。

(3) 項目の符号の説明

各項目がBさん自身にとって持つ価値を、符号で答えてもらい、その理由を尋ねた。各符号の個数は、+が2個、-が4個、0が0個、±が1個であった。

2. 事例Bの事後PAC分析 (Post-B)

(1) テーマに関する自由連想とクラスター分析
「攻撃的な相談者への今現在の対応や、そこから連想されることについて、自由に書いてください」というインストラクションに対しBさんは、7つの連想項目を生成した。クラスター分析の結果を図4に示す。

(2) クラスター構造の解釈とイメージ

クラスター1は、〈ある程度こちらが恐怖を感じるのは仕方ない〉〈扱っていく覚悟ができた〉〈失敗は怖いがゆっくりやっていけばよい〉〈怒りやその裏の孤独感をその人の病理の重さのせい or 私が未熟なせいで受けとめられず

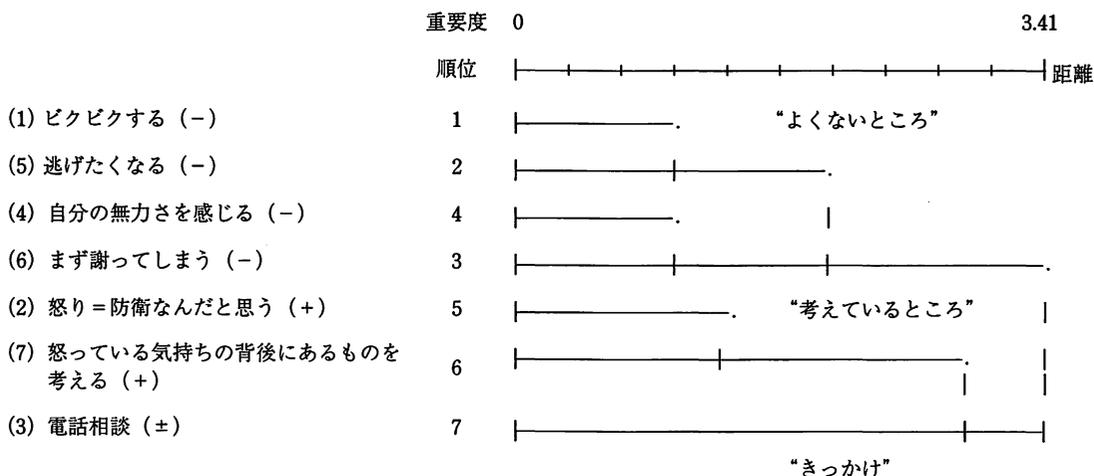


図3 事例B「難しい相談者への対応」についての事前PAC分析 (Pre-B) の樹形図

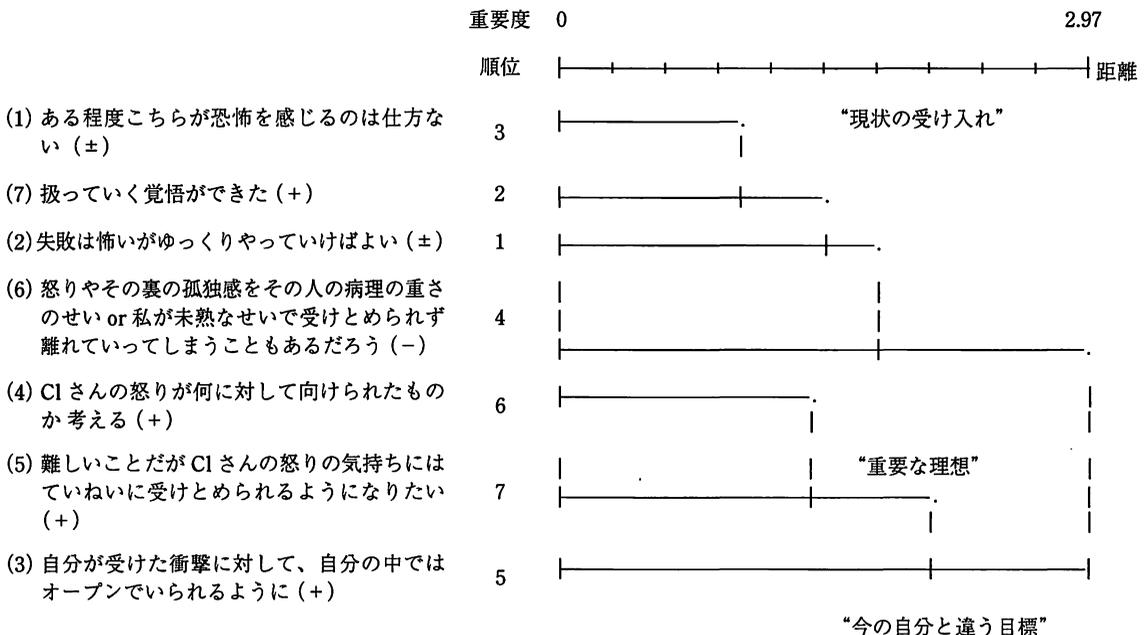
離れていってしまうこともあるだろう>の4項目で構成され、Bさんはこのクラスターを“現状の受け入れ”と命名し、「一番変化したところ。いろいろ失敗しながらも、やっていくしかない、という覚悟が出来た。現状を受け入れた」と語った。クラスター2は<CIさん（相談者。以下、同様）の怒りが何に対して向けられたものか考える><難しいことだが、CIさんの怒りの気持ちにはいてねいに受けとめられるようになりたい>の2項目からなり、Bさんはこれを“重要な理想”と命名し、「怒りは何なのか？を考えて、重要なものとして捉えたい。茶化したりせずに丁寧に真摯に対応したい。理想あるいは目標」と述べた。クラスター3は<自分が受けた衝撃に対して、自分の中ではオープンでいられるように>の1項目のみで構成され、Bさんはこれを“今の自分と違う目標”と命名し、「自分の中の生の感情にオープンな態度。自分のためにも、相談者のためにも、到達したい」と説明した。

また、Bさんは“現状の受け入れ”と“重要な理想”の関係について、「現状を受け入れて、理想に向かう、という関係」と語った。そして“重要な理想”と“今の自分と違う目標”について「互いに相反していて、バランスを取りたい」と語り、それと似た関係が“現状の受け入れ”と“今の自分と違う目標”の間にもあると語った。

(3) 項目の符号の説明

各項目がBさん自身にとって持つ価値を、符号で答えてもらい、その理由を尋ねた。各符号の個数は、+が4個、-が1個、0が0個、±が2個であった。理由の主なものとしては、項目3<自分が受けた衝撃~>が+であることについて「専門的援助にとって必要なこと。普段の対人関係でもこうできたら。苦手なこと。相手にうまい形で出して、責めるのではなくオープンにする。それが援助でもうまくできれば専門家としても成熟したことになるのでは」と説明がなされた。

102



※ CIさん（ママ表記）=本文中の相談者に対応

図4 「難しい相談者への対応」についての事後PAC分析(Post-B)の樹形図

(4) 事前 PAC 分析と比べての感想

人に話を聞いてもらえるっていい。問題の捉え方が変化した。面接のやり方はそんなに変化はないかもしれないが、距離をもって問題を見られる視点が強くなったと思う。

3. 生活における変化

3回のセッション終了時には、スケーリングは6で、実際の生活で「実際に困難な事例に対応できた」「それによって同僚から賞賛された」という変化が報告された。

IV. 仮説についての考察

PAC 分析結果をもとに、事例 A および B について、仮説 a: 評価, 仮説 b: 主体性, 仮説 c: 視点, の3点から考察する。

1. 仮説 a: 評価

これはクライアントが事態を好転したと感じているかどうかについての評価である。よって、項目イメージにおける + および - の符号の数を指標とする。

事例 A で、Pre-A と比較して Post-A では、符号の変化は、-, 0 は減少し、+ は増加しており、± は変わらない。また事例 B で、Pre-B と Post-B を比較すると、符号の変化は、- が減少し、+ と ± が増加し、0 は 0 個のまま変わらない。よって両事例において - というネガティブなものが減少し、+ というポジティブなものが増加していることから、問題に対する評価が好転したことがわかり、仮説は支持されたといえる。なお ± はその性質上、場合に依じて意味を考えた方が有用である。事例 A では、物事を多面的に捉える A さんの特徴が現れている。事例 B では、恐怖を感じている自分に対する肯定的なまなざし、いわゆる自己受容の現れであり、その増加は改善の指標と見ることができる。

2. 仮説 b: 主体性

二事例の PAC 分析に現れた問題との関わり方

を、「内外からの刺激に対応するための主体による行動選択とそこに至るプロセス」という本研究における主体性の定義に沿って、(1) 現状の受け入れ、(2) 解決の主体、(3) 主体的な選択、(4) 現実場面における主体的行動の4カテゴリに整理する。

(1) 現状の受け入れ：現状を否定したり混乱せずに認識する

事例 A では Pre-A 項目<面倒>の符号説明で、「何も得られない (のでよくない)」という構えが見られたが、Post-A では「面倒というのは良いことではないが、そう思うのは仕方がない」という構えに変化し、面倒と感じている自分を認めていることがわかる。

事例 B では、Pre-B では、“よくないところ”やその出現場面としての“きっかけ”がイメージされ、それをなんとか変えようと“考えているところ”が見られていたが、Post-B では、現状を冷静に捉えるクラスター“現状の受け入れ”が出現している。

(2) 解決の主体：問題の解決に自分が影響を与えていることを認識する

事例 A では Post-A の項目 3 の符号説明で「行動することの大切さを課題を通して学んだ」、「一歩踏み出す」の命名時に「行動することが大切」、項目<流れる>の符号説明で「流れることが大切、と実感した。でも、流されちゃった、とか(中略)流される、とは違う」と述べ、<流れる>の重要度が最も高いことから、主体的な感覚を得ていることが示されている。そして事例 B では、Pre-B の“よくないところ”としてまず重要度 1, 2 の項目が<びくびくする><逃げたくなる>など「問題と感情、まず出てくる感情、取ってしまう行動」として見られたが、Post-B の“現状の受け入れ”では重要度 1, 2 の項目が<失敗は怖いが~><扱っていく覚悟~>に変化し、B さん自身も「一番変化したと

ころ」と語っていることから、主体として問題に影響を与えていることを認識し、それを実行していこうという構えが生じていることがわかる。

(3) 主体的な選択: 状況や自分の状態をもとに、より主体的に選択する

行動の選択と実行に際して、クライアント自身の嗜好 (preference) が基準および原動力となる (Walter & Peller, 2000)。それとともにクライアントは状況、自らの感情、信念、他者の行動といった内外からの情報を総合して意味づけ、行動を選択する (Frijda, 1986)。

事例 A では Post-A で「流れる」ことへの嗜好が語られ、「行動するだけでなく、他の事とセットになって意味がある」こと、つまり、生活のコンテキストの中で、総合的に判断して行動を選択しようとしている構えが見られる。事例 B では、Post-B で目標と変化のクラスター「重要な理想」「今の自分と違う目標」が出現しており、目標を描いてそのための自分の変化をイメージするようになったといえる。また、項目 5 <難しいことだが〜> 項目 3 <自分の受けた衝撃〜> が出現しており、解決後のイメージがより具体的になっている。そして「このままやっぴいいかない」と、自らの変化のイメージにあわせて行動を選択している。

(4) 現実場面における主体的行動: より具体的で実行可能な方略を得、実行する

面接終了時、事例 A では、実際の生活における「友人からの誘いに応じた」「部屋と家の中を掃除し、母親に驚かれた」など行動面での変化が語られた。また事例 B では、「実際に困難な事例に対応できた」「それによって同僚から賞賛された」という変化が語られた。

3. 仮説 c: 視点

これは、個人が問題や世界観を認識する視点を意味する。今回この二事例の PAC 分析に現れ

た内容を、(1) 全体性、(2) 具体的な対処方略、(3) 意味づけ、(4) とらわれ、(5) 時間の方向、の 5 カテゴリに整理する。

(1) 全体性: 個別の問題からの解放

事例 A の Pre-A では、項目 <場面・部屋> <その時その場で片付けるのが面倒> <洋服や物などの散乱> <時間のなさ> <物のかしかり> <返し忘れる> <人間関係> <約束しない> <約束キャンセル> と、困った事象が羅列されたが、Post-A では、具体的な困った事象はほとんど見られない。これより、個別の問題にとらわれずより大きな視点を得たことが示唆される。

(2) 具体的な対処方略: より具体的で実行可能な方略

事例 A の Pre-A で見られた困った事象が、Post-A で見られなくなるとともに、「考え方」についての項目 <流れる> と <考える>、「対処法」についての項目 <行動する> が出現している。

事例 B では Post-B の「重要な理想」について「怒りは何なのか? を考えて、重要なものとして捉えたい。茶化したりせずに丁寧に真摯に対応したい」、「今の自分と違う目標」について「自分の中の生の感情にオープンな態度」と述べていることから、具体的な方略ではないが、望ましい対応のイメージに近づいたことがわかる。

(3) 意味づけ: 問題を捉える枠組み、意味づけが変化する

事例 A の Post-A で項目 1 の符号説明の時に「流れることが大切、と実感した。(中略) 淀んでいる時もあったから、次がある。流れている間にきらっと光るものがあつたら、拾い上げたい」と述べていることから、流れることとともに、流れていない状態の価値にも改めて気づいていることがわかる。また、項目 2 の符号説明の際に「考えるのは大切だが考えすぎのもよくない。両面がある」と述べ、大切だと思っていたものにも困った点があることに改めて気づいて

いる。

そして項目6の符号説明で「考える、流れる、ということも含めて。自分の基礎。特徴。価値をおいているもの」、項目4で「どんな人とどんな関係でも、自分にとっては意味がある」と述べ、今まで大切にしてきたものをさらに深く掘り下げている。

事例BのPost-Bでは、「失敗しながらも、やっていくしかない」という失敗の意味の捉えなおしや、「失敗は怖いがゆっくりやっていけばいい」と、相手にとってのマイナス面と自分にとってのプラス面を同時に見ている点、また“重要な理想”と“今の自分と違う目標”の関係が互いに相反しながらも、両方重要なものとしてバランスを取りたいと考えている点に、もの見方の変化が現れている。

(4) とらわれ：問題へのとらわれが減少する

事例AではPre-Aと比べPost-Aでは項目数が減少し、すっきりしている。またPost-A後の感想で、「前より面倒くさくはない。(面倒の)位置は軽く、柔らかくなった」「今の方が漠然としている。とらわれていない感じ」と述べている。また<面倒>の重要度も4から7に下降し、Pre-AではAさんにとって重要な人間関係>と同じクラスターだったがPost-Aでは離れ、表記も<面倒>から柔らかい印象の<めんどう>に変わった。

事例BでもPre-Bに<電話相談>があり、問題場面がリアルに連想されているのに対し、Post-Bではそれが消失している。また、Post-B後の感想で、「問題の捉え方が変化し、距離をもって問題を見られる視点が強くなったと思う」と述べている。

(5) 時間の方向：過去から現在または未来への視点の転換

事例AのPost-Aでは“一步踏み出す”で「対人関係は、今の自分よりは一步踏み出した、進

みだしてみたら手にはいるもの」と述べており、未来の変化の可能性と、そこに主体的に関わろうとする姿勢が見られる。

事例Bでは、Post-Bで“重要な理想”に未来の目標が、“今の自分と違う目標”にはさらに今とは違う自分が現れている。前者についてはクラスター命名時の説明「怒りは何なのか?を考えて、重要なものとして捉えたい。茶化したりせずに丁寧に真摯に対応したい」に、また後者については項目3の符号説明「自分の普段の対人関係の場面で、こうできたら。苦手なこと。それが援助でもうまくできれば有効になるのでは。専門家としても、成熟したことになるのでは」に、未来への視線が現れている。

以上より、試行面接の前後でPAC分析を行い比較することで、クライアントの問題への評価、関わり、見え方が変化することが示され、仮説a, b, cに沿った結果となった。

V. 総合考察

1. より適切な行動選択

本研究では主体性を「内外からの刺激に対応するための主体による行動選択とそこに至るプロセス」とした。ここで内的刺激の1つとして感情を想定し得ること、また「ある感情を感じた時、続いて選択される行動は状況によって異なる」というFrijda(1986)の指摘から、心理療法によって、ある感情を契機とした主体的な行動選択がクライアントの目標に照らし合わせてより適切に変化したといえることが、効果性を示す上で鍵となる。

事例Aでは、面接を通じて<流れる>という構えを獲得したり、<面倒>という感じ方そのものが軽くなったりしている。そして<面倒>と感じたときにも、<流れる>こと、つまり行動を起すように変化している。また、事例Bでは、相談者の怒りを「怖い」と感じた時、面接

前には「ともかく謝る」などの回避的行動をとっていたが、面接後には「怖さ」を感じることは妥当と認め、むしろそう感じる現状を受け入れ対処を考える方向へと変化している。また、IV. 2. (3) で述べたように、これらは実験協力者が自ら選択した行動であり、感情から行動選択へのプロセスが心理療法を通じて適切に変化したといえる。

2. 時間の方向性

二つの事例で (5) 時間の方向を比較すると、異なっていることがわかる。事例 A では、<流れる><考える>ことを“大切なもの”と感じ、現在を起点として、“一步踏み出す”という未来の変化への期待が語られている。これは、関心 (concern) として捉えることができる (Frijda, 1986, 2006)。関心とは、ある特定の状態を、他の状態より好む傾向を指し、動機づけほどには強くない、またははっきりと意識されない、その時々のおもひの向かう方向である。

これに対して事例 B では、「こうありたい自分」、未来における目標としてのポジティブな可能自己 (Markus & Nurius, 1986) が明確になることが、変化への強い動機づけにつながっている。いわば、未来への志向が、現在を規定している (森, 1997; 森・黒沢, 2002)。

つまり前者では現在から未来が、後者では未来から現在が規定される度合いが大きい。共通するのは、関心あるいは可能自己が行動選択に影響することであり、それゆえクライアントの時間の方向性は、少なくとも2方向が考えられ、そのバランスは個人の状態によって異なると考えられる。

以上、心理療法を通じてクライアントは、未来のイメージや現在の関心に影響されながら、問題への評価を好転させ、より主体的に関わって適応的に振舞い、問題を違った視点から捉えるようになることが示唆された。ただしこれら

は2つの事例による考察である。今後の課題として、さらなるデータの集積と分析を行い、(1) 変化の類型化・精緻化による面接の効果の指標の検討、(2) 効果的な面接のプロセスの分析、を行いたい。

付 記

本研究は、日本ブリーフサイコセラピー学会第16回大会における口頭発表に、加筆修正したものです。当日、座長の労をお取りいただき貴重なご意見をいただいた東京大学の森俊夫先生および会場の方々、そして、貴重なデータを提供して下さった実験協力者の皆さんに深く感謝いたします。

引用文献

- 安 龍洙・渡辺文夫・才田いずみ (1995) 韓国人日本語学習者の授業観の分析：授業に対する認知的変容についての事例的研究. 東北大学文学部日本語学科論集, 5, 1-12.
- 青木みのり (2003) 教師コンサルテーションの一事例に関する考察：問題解決過程を通じての自己概念および指導行動の変容のプロセス. 専修人文論集, 73, 1-27.
- 青木みのり・宮田敬一 (2007) ブリーフセラピーのコンサルテーションに関する考察 (1)：クライアントの問題と解決のとらえ方をめぐって. 日本女子大学紀要人間社会学部, 17, 46-59.
- Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992) *Working with the problem dinker: A solution-focused approach*. New York: Norton. (斉藤 学監訳 (1995) 飲酒問題とその解決. ソリューション・フォーカスト・アプローチ. 金剛出版)
- Curwen, B., Palmer, S., & Ruddell, P. (2000) *Brief cognitive behavioral therapy*. London: Sage. (下山晴彦監訳 (2004) 認知行動療法入門：短期療法の立場から. 金剛出版)
- De Jong, P., & Berg, I. S. (2002) *Interviewing for solutions (2nd ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. (玉真慎子・住谷祐子・桐田弘江訳 (2004) 解決のための面接技法 (第二版). 金剛出版)
- 藤井和子 (2004) PAC分析を利用した養護学校新任教師の自己研修法の検討. 上越教育大学研究紀要, 24 (1), 89-98.
- Frijda, N. (1986) *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Frijda, N., Kuipers, P., & ter Schure, E. (1989) Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57** (2), 212-228.
- Frijda, N. (2006) *The laws of emotion*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Assoc.
- 東 豊 (1993) セラピスト入門. 日本評論社.
- 東 豊 (1997) セラピストの技法. 日本評論社.
- Howard, K. I., Moras, K., Brill, P. L., Martinovich, Z., & Lutz, W. (1996) Evaluation of psychotherapy: Efficacy, effectiveness, and patient progress. *American Psychologist*, **51** (10), 1059-1064.
- 井上孝代 (1997) 留学生の文化受容態度とカウンセリング: PAC分析による事例研究を通して. *カウンセリング研究*, **30** (3), 216-226.
- 井上孝代・伊藤武彦 (1997) 異文化間カウンセリングにおける PAC 分析. 井上孝代編 異文化間臨床心理学序説. 多賀出版, 103-137.
- 井上孝代 (1998) カウンセリングにおける PAC (個人別態度構造) 分析の効果. *心理学研究*, **69** (4), 295-303.
- 井上孝代 (2004) 社会的ひきこもり青年へのマクロ・カウンセリング的アプローチ: PAC 分析による心理的理解とトランスエンド法. *心理学紀要 (明学大)*, **14**, 17-30.
- Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1994) The effectiveness of psychotherapy. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change (4th ed.)*. New York: Wiley, 143-189.
- Lambert, M. J. & Okiishi, J. C. (1997) The effects of the individual psychotherapist and implications for future research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **4**, 66-75.
- Lambert, M. J., Okiishi, J. C., Finch, A. E., & Johnson, L. D. (1998) Outcome assessment: From conceptualization to implementation. *Professional Psychology: Research and Practice*, **29** (1), 63-70.
- Lutz, W., Leon, S. C., Martinovich, Z., Lyons, J. S., & Stiles, W. B. (2007) Therapist effects in outpatient psychotherapy: A three-level growth curve approach. *Journal of Counseling Psychology*, **54** (1), 32-39.
- Markus, H. & Nurius, P. (1986) Possible selves. *American Psychologist*, **41** (9), 954-969.
- 松崎 学 (1997) サポート介入による個人の対処行動の変容過程に関する研究. 平成7-8年度文部省科学研究費補助金 (基盤研究 C) 課題番号 07610157, (代表者: 松崎学) 研究成果報告書.
- 松崎 学・田中宏二 (1998) 対人ストレスをもつ児童への合宿によるサポート介入の効果とその母親へのサポートシステム変革へ向けての介入の効果に関する研究. 平成7-9年度文部省科学研究費補助金基礎研究 (B) (1): 課題番号 07301012, (代表者: 田中宏二) 「健康防御への社会的支援介入法の適用に関する総合研究」研究成果報告書, 30-59.
- 宮田敬一 (1997) プリーフセラピーの現状と今日の問題. 宮田敬一編 解決志向プリーフセラピーの実際. 金剛出版, 11-30.
- 宮田敬一 (1999) プリーフセラピーの基礎. 宮田敬一編 医療におけるプリーフセラピー. 金剛出版, 9-27.
- 森 俊夫 (1997) 未来の想起. *現代思想*, **25**, 96-101.
- 森 俊夫・黒沢幸子 (2002) タイムマシン・クエスチョン: 未来志向アプローチにおける技法. *プリーフサイコセラピー研究*, **11**, 27-37.
- 内藤哲雄 (1998) 私信.
- 内藤哲雄 (2002) PAC 分析実施法 [改訂版]. ナカニシヤ出版.
- Okiishi, J. C., Lambert, M. J., Eggett, D., Nielsen, L., & Dayton, D. D. (2006) An analysis of therapist effects: toward providing feedback to individual therapists on their clients' psychotherapy outcome. *Journal of Clinical Psychology*, **62** (9), 1157-1172.
- Ogles, B. M., Lambert, M. J., & Maters, K. S. (1996) *Assessing outcome in clinical practice*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Rogers, C. R. (1951) *Client-centered therapy. Its current practices, implications, and therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Talmon, M. (1990) *Single session therapy*. San Francisco: Jossey-Bass. (青木安輝訳 (2001) シングル・セッション・セラピー. 金剛出版)
- 棚原 亨・財部盛久 (1999) 障害幼児を持つ母親の障害受容に関する個人別態度構造分析. 琉球大学教育学部障害児教育実践センター紀要, 創刊号, 141-151.
- 山川久恵・宮本正一 (2000) 不登校児のためのキャンプが参加者に及ぼす効果: PAC 分析による検討. 岐阜大学教育学部研究報告. *人文科学*, **49**, 129-142.
- 矢野恵子 (1999) 不妊相談における PAC 分析手法の活用効果の検討: 治療経過に伴う不妊症の捉え方の変化. *三重看護学誌*, **1**, 25-38.
- Walter, J. L. & Peller, J. E. (2000) *Recreating brief therapy: Preferences and possibilities*. New York: Norton. (遠山宜哉, 花屋道子, 菅原靖子訳 (2005) プリーフセラピーの再創造: 願いを語る個人コン

サルテーション, 金剛出版)

Wampold, B. F., Mondin, G. W., Moody, M., Stich, F., Benson, K., & Ahn, H. (1997) A meta-analysis of outcome studies comparing bonafide psychotherapies: Empirically, "all must have prizes". *Psychological Bulletin*, 122 (3), 226-230.

Watzlawick, P. (1978) *The language of change: Elements of therapeutic communication*. New York: Norton. (築島謙三訳 (1989) 変化の言語: 治療的コミュニケーションの原理. 法政大学出版社)
(2007年3月6日受稿, 2007年12月29日受理)

Psychotherapeutic Effects on Perception Change of a Problem: A qualitative study using PAC analysis

Minori AOKI

Japan Women's University

The purpose of this study is to explore the effects of psychotherapy. By using Personal Attitude Construction (PAC) analysis, we investigated how clients' perception of a problem can change by going through therapy. Two subjects participated in the three-session-therapy. PAC analysis was conducted before and after the therapy. By the end of the session, both subjects evaluated their situation to have improved, and their problems were heading towards resolution. Furthermore, the comparison of pre- and post- PAC analysis results showed that effective therapy not only enabled problem-solving behavior of clients, but also made them more attentive to the problem and changed the clients, perception about it.

Key Words: psychotherapeutic outcomes, PAC analysis, solution focused brief therapy, perception of problem, world image