

集団精神療法を

振り返る

藤 信子

2

前回、「グループは私の考えを探す場」だと考えていると書いた。グループで何をするか、何を目標にしてグループに参加しているのかを考えた時に説明するのに、考えやすいだろうと思い、使用しているフレーズである。具体的にはメンバー、セラピスト（GPT）皆で自由連想をしていく中で、自分で考えていることがまとまっていく感じになる、今まで気づけなかった自分のことに気が付く、というようなこと・・・言い換えると、自己洞察、自己理解を目指すということだけれど、私は目標を名詞で言うより、動詞で考える方がしっくりくるので、こう使っている。そしてグループの目標の一つの「自己洞察」は、もちろん心理（精神）療法の目標の一つで、重要なものである。心理的な悩みや不調に関して、それがなぜ起きているのかを考え、その理由に思い当たることで、悩みや不調が軽減するというと簡単に言い過ぎだろうか。ただ、この心理療法の目標を見る時に、精神病圏の人たちをメンバーとして、グループを実施する人は少し戸惑うかもしれない。

グループを利用する治療は、英国で第二次世界大戦の時に、陸軍病院で戦争神経症

に対する治療として始まっている。言語によるグループは、米国では、コミュニティのリーダーに対する感受性トレーニングとして始まり、ロジャーズのエンカウンターグループなど、いわゆる病気ではなく、健全な人のこころの成長のために、広がったという歴史がある。このため、欧米の集団精神療法のテキストの多くは、神経症レベルから高い水準の境界例を想定して書かれたものが多いようである。しかし、日本における集団精神療法は、精神科病院における実践が長かった。これは入院期間の長い日本の精神医療に独特のものだったと考えられる。精神病圏を対象とする場合、生活を支える支持的なアプローチ、ケアを中心として考えることが先にあるだろう。不安が強く、閉じこもりがちになったり、自己に関する思考も混乱しがちな人に対しては、まず安全感を持ってもらい、一緒に考えていくことが必要だろう。

精神病圏の人を対象にした、病棟やデイケアでのグループは、メンバーを集める時、チームのスタッフや患者さんたちに「お話をする会」などいろんなコミュニケーションを目標にするような名称を付けることが

多いことは、集団精神療法の研究会等での発表を聞いても体験することである。グループを作ろうとする人たちは、日々の臨床の中で、グループの目標を決めているようだけれど、その目標を他のスタッフにどのように伝えているのだろうか時々考える。最近の入院精神医療は、急性期への薬物を中心とした治療の比重が多いせいか、コミュニケーションが増すことが思考障害に対して良い効果をもたらすということは、ほとんど顧みられないようである。それで、グループも含む心理療法は、薬物療法に比べ、スタッフや時間などの面から見ると、効率が悪いと思われるのだろうかと思う。ただ少なくとも、グループを行っている病棟で、チームの他のスタッフに、グループの目標を伝えるには、どのような表現が良いだろうかと思うことがある。

Agazarianら(1981)は、対人関係の機能水準を3つのレベルに分け、それぞれの段階に関して、グループの目標を次のように考えた。レベル1は、対人関係の乏しい引きこもりがちな状態である。精神科病院を知っている人には、慢性期の患者さんがイメージに浮かぶだろう。この場合は、グループは社会的なスキルを引き出し、個人のアイデンティティを支援することから始めるとされる。確かに症状が治まらない人は、自他の区別が混乱する場面が多いので、安全な空間、時間の中で他者とのコミュニケーションを持つことは、そのような思考障害に対しても良い結果をもたらすと考えられる。藤(2007)は、精神科病院の1つの病棟の変化を、Rehab-精神科リハビリテーション行動評価尺度を通してみた。そこでは、リハビリテーションの一環として、

グループ外出、料理などの小グループ活動を導入したところ、「ことばのわかりやすさ」因子が明らかに良くなっているところから、精神分裂病(現・統合失調症)の思考障害が減少していることがわかった。これは、種々のプログラムが企画され活動する中で、具体的な会話が患者とスタッフの間で増加したためだと考えられた。Agazarianの定義のレベル2は、成熟した社会的相互作用を引き出し、適応を図り、自己決定のスキルと社会的アイデンティティを発展することを支援するとなっている。このレベルの目標は日本ではデイケアや福祉型の事業所などをグループととらえて考えることが出来るのではないだろうか。利用者は医療、福祉と領域にわたって利用していることが多く、それぞれの施設(機関)のスタッフは、利用者のサポートのために、一緒に考えることもあるだろう。その場合、対人関係の機能水準を参考にすると、機関は違っても、連続した視点も持つことが可能になるのではないだろうか。レベル3は、社会の小宇宙としてのグループを使って問題解決や対人関係の相互作用を引き出す。この中で各メンバーは社会的そして個別の役割を見つけることだとされている。これは、外来におけるグループがモデルといえる。このようにグループの目標を少し見えやすくすることもグループセラピストが働くときに大事なことにだと思っている。

文献

Agazarian, Y. & Peters, R. (1981) *The Visible and Invisible Group*. Karnac

藤 信子(2007)心理臨床のいける援助. 望月 昭編 対人援助の心理学. 朝倉心理学講座 17. 朝倉書店. 115-132.