

# 誌上ひとりワークショップ

## (その4)

### ～家族援助は街のアパレル～

岡田 隆介

広島市子ども療育センター精神科

「前回(後編)の最後は、家族が抱えている問題理解をコミュニケーション・スキル説で置き換えるという話でした。今回(その4, 後編の続き)はその続きで、「たとえばこんな感じ」という一例から始めます」。

.....

本児:うちの母親みたいなので、世の中にいないでしょ?

援助者:キミの友達のお母さんはぜんぜん違ってた?

本児:あたりまえよ、あんなのいるわけがない。

援助者:それを、実際にお母さんに言ったことがあるの?

本児:そんな無駄! 言って通じるんだったら、とうの昔にそうしてる。聞く耳持たないっていうか、そんな会話自体が無理。

援助者:お母さんのことを話題にするのは無理だとして、あなたたちのことはどう?

本児:Aとのこと? どうでもいいのと違う? あの人は自分以外に関心がないから。

援助者:でもAさんのところに行って、一緒に住むんだったら仕事に就くように言いに行ったんじゃないか?

本児:ああ、あれは自分が面倒なことにまきこまれたくなかったから、たぶん。

援助者:たぶん? もともとどんなやりとりがあって、お母さんが行ったの?

本児:Aが働いてないとわかっていきなり怒り出して、その勢いで乗り込んでいった。わたし頼んだわけじゃないのに。

援助者:怒ったんだ。それ、余計なことだった?

本児:いや、そんなことはないけど。私だってAに働いてほしかったし。

援助者:お母さんが言いに行ったと知って、どんな気持ちになった?

本児:驚いた。自分以外にも関心があったんだ、みたいな..。

援助者:けっこううれしかった?

本児:うん、まあ。

援助者:ありがとう、って言った?

本児:え? 言うわけがない。頼んだわけでもないのに。

援助者:そうかな。たとえばだけど、ありがとうと言ったとするよ、そしたらお母さんはどうするだろう?

本児:ぽか～んとする、きっと。だって、そんなのお互いに言ったことないから。

援助者:そうよね。さっきの話もそうだけど、言葉にしないで「きっとそうだ」って思い込んで、それを10年以上続けたてきたんだものね。その結果、いまの家族ができたわけで、いまみたいな思っているけど口にできなかったことをきちん

と言うやりとりをしたら、ぜんぜん違う家族になるんじゃないだろうか。人と人の関係って、相性とかじゃなくてコミュニケーションの仕方であって決まってくるから。

本児：コミュニケーション？なに、それ。

援助者：たとえば、キミがお母さんだったとして、「お母さん、行ってくれてありがとう」と言われたらどう？

本児：びっくりする、行ってよかったと思ってうれしい気持ちになる。もう一回、言いに行くかも。

援助者：そうだよね。そしたら、Aもお母さんの迫力から本気を感じるだろ？それでシンナーをやめることにはならなくても、でも圧力というかしがらみ、わかる？（うん）、キミの後ろ盾を感じることはなるよ。家族って、そういうことじゃないかな。特別な何かをしなくても、いつも後ろにいてくれる存在。

本児：後ろにいるだけでいいの？

援助者：そうそう。誰かを好きになるということは、その人の考え方や家族など全部ぶっ込みで好きになるってことだから。Aがキミの後ろに家族を感じたら、キミには家族があるってことになると思う。

本児：家族は後ろにいる、そういうこと？

援助者：いい表現だね。そう、その通り。後ろにいと、それほどどうとうしく感じないよね。別に特別なことをするんじゃなくて、〈ありがとう〉みたいに思ってることを口にするだけで、背景に収まっていくのと違うかなあ。ほかに、そんなコミュニケーションのツボがあるけど、習ってないんだらうね？

本児：そういうのって、習うもの？

援助者：そうだよ、大人をまねて身につけるもの。どう？先生からコツを盗んでみる気はない？

.....

「もちろん、実際はこんなふうにはスムーズにはいかないけど、『家族＝人間関係』を『家族＝コミュニケーションの仕方』に置き換えました。彼女は、家族は血と愛と信頼でつながっていると思い込んでいたけど、これだと家族なんて現実味のない夢になってしまいます。コミュニケーション次第で家族は変わると腑に落ちたら、『それならなんとかなるかも』と思えるでしょう？

会場に、それって本当？と思った人がいるでしょう？私はその人に、じゃあ何が本当なのか、あなたは どうやって決めるの？って聞き返します。なんとかなりそう、そう思えたらどうにでもなるんです。どうにもならないと思ったら、何も起きません。それが、対人援助のキモでしょ。

変化の入り口は好奇心です。『どういうこと？もっと説明して』と質問が飛んでくること。どうしてこのワークショップがジェノグラムからはじまったか？もう気付いたでしょ？あれによってかき立てられた家族への好奇心が、後に続く対人援助へ好奇心の原動力だったわけです。

実際的にも、コミュニケーションのスキルアップというテーマは愛と信頼の回復というテーマに比べるとずっとハードルが低いです。こっちは目に見えるものだし、一人でもできますから。人と人とのつながり方を練習しながら緩く試行するという設定自体が、想像を超えた世界ではないでしょうか。

本児にとっては過去よりも未来の方が圧倒的に長いわけで、この援助指針はそこに重きを置きます。心理教育的なサポートで、新しいコミュニケーション・スキルを身につけて新しい関係を築き、新しい生き方をできるように援助するわけです」。

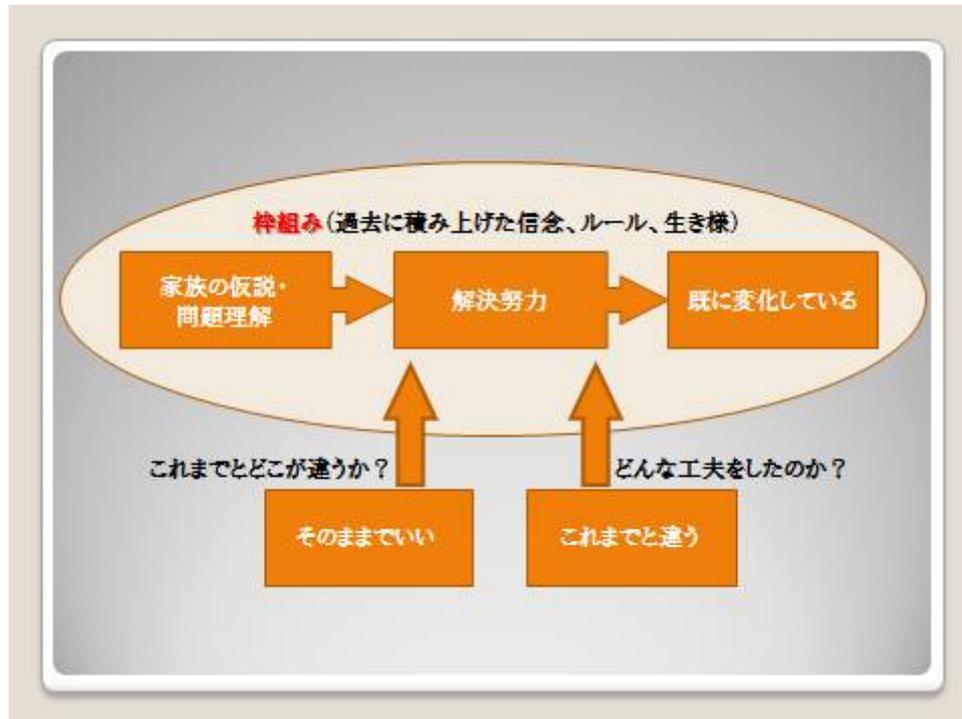
## 10. もう一つの手順：既にある変化から問題理解・仮説を再構成する（図3）

「次は、シャツのリフォームの手順です。仮説を用意し自信を持って家族に提示しても受け入れてもらえない、そういう状況に出くわすことは珍しくありません。というより、その方が多いでしょう。ある意味、家族は自分の問題理解・仮説を押しつけているから。そこをおろそかにしては、忽ち家族援助は立ちゆかなくなります。

置き換えが難しかったら仮説“全体”をどうこうするのではなく、仮説の“部分”に目を向けます。いまのシャツでコー

ディネートを考える感じでしょうか。そのまま生かせるところをとりあげます。既にある変化を見つけ、『これまでと違う』『すでに変わりつつある』という脈絡が生まれるような質問を發します。このあたりは、心理教育とは好対照です。これまでのワークで脆弱性の陰に隠れた強みを見つけましたが、あの視点があれば“たまたまのマシ”が“既にできている証し”として生きてくるでしょう。

図3 問題の解決志向的再構成



先の置き換えでは用意した仮説の「思いがけない目新しさ」がカギを握っていましたが、解決志向的な支援では「思いもしなかった驚き」がポイントになります。自分ではうまくできていないとスルーしていた部分が、既に起きている変化だったりいつもと違っているところだったりするわけですから、新鮮な予想外・想定外でなければなりません。

ただし、あまりにも予想とかけ離れていたら意味不明となってしまいます。枠の外ギリギリ、サッカーでいえばゴールポストやクロスバーの外スレスレくらいがちょうどいいでしょう。面接の手順をまとめると、次のようになります」。

- ① 援助対象者の問題理解・仮説や解決努力の中に既に起きている変化（マシ、これまでとの違い）を見つける。
- ② それらの間に脈絡が生まれるような質問をする。
- ③ 「なんとか対処できている自分」への肯定感を育む。
- ④ 新しい自分の問題理解・仮説、新しい家族間の相互作用が生まれる。
- ⑤ 結果として、家族の枠組みも変わることを期待する。

「枠の内外と言ってもピンと来ないと思いますので、自分たちの枠をちょっと体験してみましょう。手がかりは、本児の問題理解のストーリーです。これを起承転結と見ます。まず、「そもそも、問題はここから始まった」とする“起”ですね。それをうけて、“承”は「それに関連して、さらに～」とたたみかけます。そこから少し話を広げて、「その一方で～」的な“転”が入ります。そして最後は、「結局～」とまとめる“結”です。

このようなストーリーを聞いて、わたしたちは援助者としてどのように応えるでしょう。それをいまから経験しましょう。まずグループで、本児の役を決めます。その人は、見本のストーリーの4パートをおおまかに頭に入れておいてください。グループの他の人は、みんな援助者であり観察者です。

本児役の方は、最初の援助者に向けて“起”を語ってください。自分なりの味付けで、話を膨らませてけっこうです。全体として2、3分くらいのところで止めて、それぞれの役の人がグループ内でフィードバックします。本児役の方から「そう言ってもらえることを期待していた」「予想通りの反応に安心した」みたいな感想がでたら、それはゴールの内側ということになります。

援助者が交代して、次々“起”の部分で短いやりとりをしてください。もしも「思いがけないことを言われて驚いた」「予想外のやりとりになって戸惑ったけど、なるほどと思った」といったフィードバックがあったら、ゴールポストのギリギリ外側ということになります。外側を狙うのじゃなくて、いろんなひとが思うことを自然に口にしてください。それを、本児役がどう感じたかに耳を傾けましょう。誰かがフィードバックを記録しておくといいでしょう。後で、やってもらうときに役立つかもしれません。

この後、同じように“承”の部分、“転”の部分、“結”の部分と続けていきます。自然でいいです、無理してひねることはありません。本児役の枠を知り、自分の枠を意識し、他の援助者役の枠を感じられたらいいですね。本児役の方も、意外・想定外・予想外に驚かされながら、自分自身の枠を知ることができるでしょう。そのあたりに注意しながら、じっくり体験してみてください。

今回は、“起”の部分だけをやりましょう。“承”以降は、次回以降にまわします。

#### (ア) 仮説“起”の部分から

「どうですか？難しい？そうでしょうね。普通、援助面接ではゴールポストの外側なんて意識しませんものね。じゃあAグループから、本児役と援助者役、前に出してもらえますか？本児役から、“起”の部分そのまま言ってもいいし、流れで少々膨らませてもいいから口火を切ってください。どうぞ。

本児役：母親って、いつも子どものそばにいて、自分を犠牲にしても子どもを守るものでしょ？違いますか？でもうちの母親は、ずっと好き放題をして生きてきたんです。あの人の目には子どもなんて映ってません。

援助者役：そうか、ずっと寂しかったんだね。

本児役：いいえ、母が恋しかったらそうかもしれませんが、恋しくないから寂しくなんかありません。

援助者役：そうか、なるほど。でも、悔しかったりはしない？

本児役：そりゃ、悔しいし腹が立ちますよ。

援助者役：それでも、長女として弱音を吐くこともできず、苦しかったでしょうね。よくここまで耐えてきたね。

(拍手)

私：ありがとうございました。まず、本児役の方にうかがいます、どんな感じでしたか？

本児役：寂しかったんだねって言われたとき、なんかムツとしました。そんなふうに簡単に言って欲しくないと思って。自分の気持ちがわかるはずがない！って。でも、苦しかったでしょうと言われたときはなぜかうれしかったです。正直、ほっとしました

私：寂しさや悔しさ、悔しさなら認められる！

本児役：そうか、そういうことだったんだ。

私：どっちも抱えていそうだな。援助者役の方、どうでした？

援助者役：できるだけ自然な面接をしようと思いました。自分的には、普段と変わらない気持ちでできたと思います。

私：本児役と話をして何か？

援助者役:寂しかったんだね、は真ん中過ぎたんですね。

私:全体的にデッドゼロっつうか、ど真ん中でしたね。本児役が言われたように、真ん中だからこそその反発もあったけど、期待通りの共感にほっとしたようです。しんどさだけでなく、耐えてきた頑張りまで分かってもらえたのですから、味方になってくれるかもしれないとの期待を持ったかもしれません。

この流れで突き進むと、自分の問題理解・仮説も肯定してくれると確信しても不思議じゃないですね。でも家出・同棲という行動選択の話になると、受容や共感だけではどうにもなりません。その辺りの距離感はいつも意識しておかないといけなんでしょう。

もしも援助者との間で「ひどい母親対可愛そうな子ども」で合意ができてしまうと、今後もずっとこの対比でストーリーに肉付けされていきます。結果として依存対象がAから援助者に移っただけ、となるとしんどいです。

あまりにど真ん中が続くと、やがては『ほんとうに話を聞くだけで、自分の辛さがわかってるのだろうか』、『調子のいい言葉を口にするだけで、どうしたらいいかは全然言ってくれない』との不満も出かねません。難しいところです。

さて、Aグループの本児役の方にお伺いしますが、予想外で驚いた、意外な言葉が新鮮だった、想定外で戸惑った、そんなやりとりはありませんでしたか？全然なし？それじゃあ、本児役をやってもらえますか？こんなのはどうでしょう？

本児役:いつも子どものそばにいて、自分を犠牲にしても子どもを守るのが母親じゃないですか。そうでしょ？でも、私の母は全然違うんです。あの人はしたい放題、好き勝手をして生きてきたんです。あの人の心には、わたしなんか、いや子どもは誰も住んでません。

私:そうか、そんなふうに感じながら大きくなったんだ。哀しい話だなあ。聞いているだけでも辛い。

本児役:でしょ？

私:それにしても、キミのお母さんって不思議な人だよな。そうやって好き勝手してたけど、自分の産んだ子どもは絶対に手放さなかったでしょ？好きだった男性であっても決して子どもは任せなかった。自分が育てる自信はなくても、投げ出さずにおばあちゃんに頭を下げて委ねたわけでしょ。おばあちゃんに対しては複雑な思いもあったらうかね。

本児役:えっ??先生は、そういうのも母性だって言いたいんですか？

私:それが母性かどうかはわからない。ただ、この緩い繋がりがお母さんの特徴なのかなって気はするけど。

(拍手)

私:どう?どんな感じだった?

本児役:思いもしないことだったのでピンとこなくて、えっ、どういう意味?って感じです。もっと詳しく聞いてみたかったです。

私:ゴールのギリギリ外をねらったつもりだったので、あなたに驚いたり戸惑ったりしてほしかったんです。そこから興味とか好奇心が湧いて、もっと聞いてみたいとなるとうれしい限りです。ほんとに、打ち合わせたような感想をどうもありがとう。

本児役だって、すぐにはピンと来ないでしょう。でも嘘は入っていないから、「なるほど、言われてみれば」となるんじゃないでしょうか。「確かに、兄弟は誰も施設に預けられなかった。自分も一時保護されたけど、施設入所の話はなかった気がする。自分で育てることはなかったにしても、施設や父親に預けることは考えなかった人なんだ」と思い至れば、少くくは仮説が揺れるかもしれない。

これは、家族の“そのままでいい”ところ、強みです。「うちの母親も家族も最低!」という仮説のベースになっている「どうせ、いまさら」の枠組に、小さなクラックがはいるかもしれません。もちろん、入らないかもしれませんが。

「さて、予定通りです。きりもいいし、ここで今回は終わります。またお会いしましょう」。