

心理療法場面におけるイメージ体験を喚起・促進するセラピストのアプローチ手法の検討

永田 奈津季 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

要約

本研究の目的は、イメージを用いた心理療法におけるセラピストの喚起手法を明らかにすることであった。心的外傷経験を抱えたクライアントに対して行った「空の椅子の対話」の面接記録を対象として、「質的コード化」(Coffey & Atkinson,1996)の技法を用いてセラピストのイメージ体験の喚起手法のうち発話について特徴の分類・類型化を行った。2つのプロセス段階「喚起段階」「表現段階」に着眼した結果、「喚起段階」では主に一人称視点・三人称視点を使った教示によって視覚像が再現され、「表現段階」でイメージ上の人物を眺めたうえで描写を求め、欲求表出を行うという一連の流れが観察された。さらに欲求表出の相手について「重要な他者」「当時の自分」で比較した結果、「重要な他者」では抑制してきた感情を出し切ることを目標とした過程の支援に重きが置かれていたが、「当時の自分」では心的外傷経験時の自身のイメージが“大丈夫”と思えるような方法について洞察を促し、“理解してあげる”ことを中心とした援助のロールプレイを展開することで記憶の意味づけが変化するよう再ストーリー化へと導く枠組みが観察された。

キーワード: イメージ体験, 一人称視点・三人称視点, 空の椅子の対話, 記憶想起

I 問題と目的

イメージとは“心に思い浮かべた像”であり、多くの心理療法において重要な役割を担い、技法体系の一部を構成している。我々は今現在体感している現実場面を知覚することができるが、過去経験や空想についてはできず、記憶想起を始めたイメージを媒介する方法によって行うのみである。こうしたイメージを利用した心理療法において、セラピストはその場には存在しない人の容貌や情景について、クライアントが視覚像を再現できるよう働きかけ迫体験を促す。

イメージが心理療法において活用される理由は、大別すると2つ考えられる。1つは、イメージの共起性である。イメージが形成されると視覚だけ

でなく聴覚や触覚といった多くの感覚モダリティが賦活されることが示されており (Betts, 1909; Sheehan, 1967; 菱谷, 2001; 松岡, 2005), さらに本山ら (2008) では、イメージ形成時には視覚情報と共に感情情報も喚起されることが確認されている。セラピストは、セラピー内でこのようにイメージによって賦活された感覚や感情に触れることで場面の展開を助け、面接を深化に導くことができる。

もう1つは、扱うイメージが“過去の傷つき”の場合での、心的外傷記憶の改変の可能性である。Nadel & Moscovitch (1997) の記憶の再固定理論では“過去の記憶は出来事の完全な記録ではなく想起の度に修正され、アップデートが起こる”

として記憶の変容が可能であると示唆されている。Lane et al. (2015) は、この再固定化理論を用いて“心理療法は、過去の傷つき・トラウマの記憶とそれと関わる感情を喚起して、セラピストとの間に起こる新たな対人関係の体験を記憶痕跡に刻み込む再固定化によって治療的に機能する”と言及しており、過去の記憶イメージを面接場面で喚起することの有効性が主張されている。

ここで、過去の心的外傷経験に対して、イメージの影響を用いた代表的な面接技法の1つに「空の椅子の対話」がある。「空の椅子の対話」では、セラピー内で心理的葛藤の原因となった重要な他者の姿を想像してもらい、過去に表現することができずにいた欲求や満たされなかった気持ちにクライアント自身が気づき、その他者に対して十分に表現することで、その体験を完了させ心的外傷経験の根本的な解決が出来るとした (Perls et al., 1951)。エモーション・フォーカストセラピー (以下 EFT と略記) では、「空の椅子の対話」の手法におけるプロセスを具体化しており、過去を再体験する過程を“喚起段階”、続いて、イメージ上の重要な他者に対して感情と満たされなかった欲求を表出する過程を“表現段階”とし、これらのフェーズによって重要な契機が与えられると述べている (Greenberg et al., 1993)。

一方、イメージ体験過程において、イメージが浮かばない状態から視覚像が結ばれる過程の介入の枠組みについてはより詳細に明らかにする必要がある。過去の出来事を思い浮かべる際のプロセスに関わる重要な知見として、想起視点の概念がある (Nigro & Neisser, 1983)。記憶を想起する際の視点には2つあり、自分の表情や全体像が見えていて“体験時とは異なるアングルからの情景描写を求める”三人称の視点と“その出来事を経験した当時と同様にあたかもその場においてイメージの中で体験しているような”一人称の視点である。笠井 (1989) は、イメージ療法による治療経過において、患者のイメージ体験が当初は単なる

線画のようなイメージで当人には何の意味も感じられないものから、次第に何らかの状況のイメージを客観的に観察者として体験するものとなり、さらには自分自身のものとして実感をともなった体験へと変化していくことがしばしば観察されると述べており、田嶋 (1987) は成功したイメージ療法の過程の法則的变化を示し、“イメージの体験的距離”によって体験の深まりとともに視点が移行していくことを指摘している。一人称視点は主観的で筋感覚を始めとする全感覚を伴い、かつ感情を含んだ包括的な視点であるのに対し、三人称視点は観察者としての視覚のみで構成されるイメージであるため、最終的にクライアントが再体験として没入状態に至るためには一人称視点に移行することが望まれる。但し、両者はともにイメージ喚起の教示に用いることができるとされ、岩田・長谷川 (1986) は、2つの視点イメージを同時または、継時的に組み合わせるイメージ技法により、より確実なイメージトレーニングの効果が得られるとの考えを示している。

心理臨床の現場において過去の解決されないままの心的外傷経験に苦しむクライアントに出会うことは少なくなく、援助を行ううえでイメージ療法の介入指針を明確化することは重要である。“記憶の再体験”や“賦活されたイメージを保持し操作すること”はイメージ療法の枠を越えて汎用性が高く、通常の心理面接にも骨子となり得る。

そこで、本論では心的外傷経験に対する面接技法の1つの「空の椅子の対話」について Greenberg (1993) で示されている知見を参考に、実際の心理療法場面においてクライアントの鮮明なイメージ体験の喚起に寄与するセラピストのアプローチ手法を明らかにすることを目的とする。具体的にはイメージ体験の喚起手法のうち発話について特徴の類型化を行い「喚起段階」「表現段階」について介入の指針として提示することとする。さらに「空の椅子の対話」の欲求表出相手は「重要な他者」と定義されるが、予備調査で「当時の自分」

を題材とした例も観察されたため、本論では心的外傷経験に対するイメージを使った治療法の1つで被害体験当時の自身に援助を行うことで再ストーリー化を目指すImagery Rescripting(以下IRSと略記)を参照枠として用い、欲求表出の相手が「当時の自分」と「重要な他者」の2条件ではどのような違いがあるのかも合わせて検討することとする。IRSは認知行動療法を基盤とした精神療法であり、第1フェーズでは心的外傷体験を被害当時の自身の視点で、第2フェーズでは現在の自分から語り、第3フェーズでは再度当時の自分に戻し、当時在るべきだった援助方法を話し合い、実際にロールプレイを行う技法である(Arntz et al., 2013)。なお、記憶想起に困難がある場合自身を援助してくれる者やキャラクター等を登場させるユニークな特徴を持つ。「空の椅子の対話」に対応する視点の転換やイメージ体験を重視する性質を加味し、今回比較することで実相を捉えることに繋がるのではないかと考える。

II 方法

1. 分析対象

40代の男性セラピスト1名が心的外傷経験を抱えたクライアントに対して行った個人心理療法の7つの場面の映像記録を分析対象とする。表1は分析対象者の概要であり、すべての事例は大学内心理相談センターにて行われていた成人の個人心理療法面接で、イメージを媒体とした自己表現が行われた事例である。

表1. 分析対象者の概要

クライアント名	性別	年齢	教育歴	同居家族	主訴	分析対象場面	対話の相手
A	女	40代	大卒	配偶者・子	うつ	学生時代の妊娠および中絶手術	当時の自分
B	女	30代	大卒	父母	双極性障害	家族内で孤立していた場面	当時の自分
C	女	30代	大卒	配偶者・子	統合失調症	母の虐待場面	当時の自分
D	女	30代	大卒	配偶者・子	社交不安性障害 (幼少期に場面緘黙)	①教員に叱責された場面	当時の自分
						②同上	重要な他者
E	女	30代	専門学校卒	配偶者・子	うつ 配偶者に対する不満	①自殺した母に対する想い	重要な他者
						②押入れで借金取りから兄と2人で逃れた場面	重要な他者

2. 分析手続き

本研究では、まずイメージを利用した心理療法場面のセラピストの発話を特徴によって類型化し、イメージ喚起のプロセス段階「喚起段階」「表現段階」におけるイメージの利用手法について差異を検討する。また欲求の表出相手が「当時の自分」「重要な他者」の差異についても検討する。

1)セラピストのイメージ形成喚起手法の類型化
セラピストの体験喚起手法の特徴の分類・類型化を行うために「質的コード化」(Coffey & Atkinson, 1996)とその手法を用いた唐澤(2014)の研究を参照した。質的コード化の技法は、データに即した分析カテゴリを生成する質的分析法の1つであり、あらかじめ設定された枠組みではなく、データそのものからカテゴリを生成し分析に用いる。まず、事例記録の中からイメージを用いた体験の喚起が行われ、実際にセラピストの発話に続いて、クライアントの涙が流出している場面に該当する箇所をすべて抜き出し、逐語記録を作成する。その後作成した逐語記録をその内容・特徴に応じて記述を区分し、そこに適宜ラベルをつけてコード化を行う。次に、それらのラベルを付した記述間の比較を繰り返して行い、各々の記述の類似性と差異から、各々のラベルを整理し統合するカテゴリを生成する。生成されたカテゴリは再び語りのデータと照合され、修正を加えることで精緻化させる。このような過程を経てカテゴリ表を作成し、中カテゴリから上位カテゴリ概念及び下位カテゴリを生成する。次に表を用いて、各事例のセラピストのイメージ体験の喚起手法に対して、基本的には1文ごとに①表のどの上位概念や

下位概念が生じているのか、②これらの概念の生起順序にはどのようなパターンがあるのか、という2つの視点から分析し、その特徴によって発話の類型化を行う。また、類型化の妥当性を吟味するために、修士課程の学生1名に各事例の場面の要約と表を渡し、映像記録を視聴し、各事例におけるセラピストの体験喚起手法に関する記述がどの概念に当てはまるか判定してもらうこととする。

Ⅲ 結果と考察

1. イメージ喚起の発話の類型化

セラピストのイメージ喚起の発話の類型化を行った結果、生成された上位の大カテゴリ6つの類型が得られた。文中の【】は大カテゴリ、〔〕は中カテゴリ、<>はセラピストの発話、「」はクライアントの発話を表す。各類型の特徴から【設定・確認】【反射】【推測】【気持ち・感覚を尋ねる】【指示】【肯定】と名付けられ、【設定・確認】では6個、【反射】4個、【推測】2個、【気持ち・感覚を尋ねる】2個、【指示】4個、【肯定】では4個の中カテゴリが抽出された。表2は、大・中カテゴリおよび、各カテゴリに分類されたセラピストの発話の内容例を示したものである。なお、発話の内容例の提示について、セラピストおよびクライアント双方の理解を得ているが個人情報保護の観点から本質を損なわない程度に改変して記述する。

【設定・確認】では、喚起の導入における状況の設定、軌道修正での再設定や今の時点で思い描いている状況の確認をする意図のもと、セラピストの発話を基点としてクライアントが自らのイメージを探し始めるように先導する点が特徴であった。【対話の合意を取る】は「空の椅子の対話」の概要説明後、合意を取りクライアントをイメージ体験へと導くものであり、【場面を設定する】では“母の冷たさ”などある側面について漠然と語るクライアントに対し、具体的な1つのエピソード場面の設定を促し感情体験への観入を誘導す

ることや、文脈の流れから“押入れ”などの印象的な場所を指定しタイムスリップするかのよう過去のある地点へ導く際に有用だった。【年齢を設定する】は、当時の本人や重要な他者の年齢を定めることによって、今のクライアントの立場から登場人物の心情や状況の理解を促進し、比較検討やクライアント自身の感情を強めることに機能していた。【対話の合意を取る】【場面を設定する】【年齢を設定する】はクライアントとの間で明示的に定められることもあったが黙示的に特段言及せず過程が進行する場合もあり、明示的、黙示的いずれにおいても喚起の基点は、主に2つの視点イメージである【三人称視点での想像を促す】【一人称視点に切り替える】による教示を軸に過去の記憶イメージ像の想起がされていた。【三人称視点での想像を促す】は<その時の自分の姿を想像できますか?>を典型に当時とは異なる第三者の立場から自己像や情景の想起を求めるもので、【一人称視点に切り替える】は、<何が見えますか?>を典型に三人称視点でのイメージの獲得が成功した場合や、既に一定のイメージを獲得している状態のクライアントをより深い主観的体験へと導く発言とした。2つは一方のみや同時、もしくは継時的に使われすべての事例で観察された。【選択肢を推測して提示する】は、【一人称視点に切り替える】の直後に用いられ、当時の自分の目線から見えるであろう情景について文脈から推測してクライアントに示すことで喚起を補助する機能を果たしていた。

【反射】は、セラピストがクライアントの発言や内容を理解したことを伝えているのが特徴であった。主に【クライアントの言葉をそのまま使う】と【言い換え】によって行われ、【クライアントの言葉をそのまま使う】は、一部省略している場合も含めクライアントの言葉を引用しクライアント自ら行う場面展開の流れを変えないように穏やかに見守る反応、もしくは注目すべき言葉を引用しクライアントとともに注意を共有することで

表2. 大カテゴリ・中カテゴリの類型、発話の内容例

大カテゴリ	中カテゴリ	発話の内容例
設定・確認	対話の合意をとる	「Dさん、1つやってみたいんですね。何をやってみたいかについて、その場面にね、今のDさんが入って、その時のDさんの気持ちを分かってくれたいんですね。理解できる大人になってその場面に登場したいんですね。ちょっと話しかけたいんですね、その自分にね。幼稚園の時の自分に。」(Dさん)
	場面を設定する	「そんな風にお母さんの冷たさとかがすごく感じられる瞬間って思い出されます？なんでもいいですよ。ありますか？」「出来事でも瞬間でもいいですよ。」(Cさん) 「押し入れに戻りましょうか」(E②さん)
	年齢を設定する	「Eさんね、もしよかつたらそのお兄さん、何歳ぐらいのお兄さんなんでしょうね。」(E②さん)
	三人称視点での想像を促す	「当時の自分って、見えます？」(Aさん) 「その今一人ぼっちの自分が見えますか、小さな頃の。」(Bさん) 「さっきのお化粧しているお母さんの顔を見ている自分の姿って想像できます？」(Eさん)
	一人称視点に切り替える	「何が見えるんですか。小さい頃のことね、今そうやって考えてるときに。」(Bさん)
	選択肢を推測して提示する	「お母さんがなんか仕事から帰ってきたときの様子とかが見えるんですか。」(Bさん)
	クライエントの言葉をそのまま使う	(「怖くないよって、心配ないよって教えてあげたい。」「うん。怖くない。心配ない。」(Bさん))
	言い換え	(「家族の中に誰も守ってくれる人がいないと思ってた。」「一人ぼっちになってる。」(Bさん))
	クライエントの様子をフィードバックする	(号泣するクライエントを見て)「そんなに、ワンワン涙が…泣けてきた。」(Aさん)
	一般化した例と比較する	「よくしゃべったら、そこら辺の小学校とか走り回って、今の時間遊んでいるような子供。」「ランドセル背負ってるかどうか分からないけど、まだ小学校の子供がびくびく震えて怯えて妹を守っていた。」(E②さん) 「親が子供を軽蔑するんですね。」(Cさん)
推測	文脈から状況を推測する	「それまでは全く妊娠しているって知らなくて、急に気持ち悪くなって。」(Aさん)
	文脈から気持ちを推測する	「でもなんかもう人生…ないようにできるんだったら…。そんな願いもあるぐらい…。」(Aさん)
気持ち・感覚を尋ねる	気持ちを尋ねる	「どうですか。ちょっと笑えたのがよかったのにそんな風に言われて。どう感じたんでしょう。」(Dさん)
	感覚を尋ねる	「なんかどんな感覚があって、押し入れから見た…押し入れの世界って、どんな色なんですか。どんな空気なんですか。」(E②さん) 「今どんなことがEさんの中で、お母さんのその部分と自分のこと考えると見えてたり感じられる部分ですか。」(E②さん)
指示	気持ちに注意を向けるよう指示する	「今その悲しさ感じます？」「感じてもらえますか。注意少し向けてね。」(Dさん)
	感覚に注意を向けるよう指示する	「少しその場に…その感覚にとどまってもらえますか？」(E②さん) 「もしあれだったら。一緒にいて、そのね、今涙がでてくるその感覚、感じたいんですね。」「一緒にいる感覚を。一緒にいてあげたいんですね。一緒にいること感じてもらえますか？」(Dさん)
	イメージ上の人物と接触を指示	触めるよう指示 「少し見てもらえます。そのエプロン着てるお母さん。」(Eさん) 「少し外側からその、12歳ぐらいの子供って見てもらえますか。うん。今の自分からね。」(E②さん)
		話しかけるよう指示 「今、もしそのね、ワンワン泣いている、夢と麻酔からね、覚めてワーンと泣き出した自分に一緒にいてあげたらなんて言ってあげたいですか。どうしてあげたいですか。」(Aさん) 「ねー、そんな自分に向かって、Dさん、その気持ちを理解するようなことを、なんか伝えてもらえますか？優しい先生になってでもいいです。」(Dさん) 「話しかけてもらえますか。今出てくる気持ちをそのままね。直接向かって言ってもらえますか？」(Eさん) 「三者面談じゃないけど、その子と一緒にいて、先生に言ってもらえますか？先生、この子のこともっとわかってほしいとか。この子は悪気がないんだとか。はっきりとね。先生に。この子のせいじゃないんだとか。場面緘黙についてわかってほしいんだとか。」(D②さん)
イメージ上の人物の描写を指示	「どんな自分なんでしょう。」(Aさん) 「どんな表情してるんでしょう。どんな感じなんでしょう。」(Bさん) 「本当に雰囲気を感じてね。どんな雰囲気なんでしょう。そのエプロン着てる姿。」(Eさん)	
肯定	進捗を肯定する	「うん、いいですよ。十分思い出してくれましたよね。」(Cさん)
	変容に繋がる気持ちを捉え重要さ強調する	「Dさんね、とっても大切な気持ちですよ。こうやって、その(当時の)自分を見て感じられること。」(Dさん)
	変容に繋がる感覚を捉え重要さ強調する	「よくCさんがねその瞬間にね戻って、苦しさが残ってるっていう時に、なんか、すごい大切なことに触れているような感じがするんですね。」(Cさん)
	自己開示する	「うん…ですね。本当に痛々しいですね。」(D②さん)

共に意味を探索したりクライアントに説明を求める反応であるのに対し、『言い換え』はクライアントの体験に“ぴったりと当てはまる”メタファーや印象的な言葉を使うことや、過去形で語られた内容を現在形によって表現し直すことで、鈍麻した問題場面の認知に何らかの変化を与え、当時の感情を生き生きと実感を伴ったものにしていた点で異なっていた。『クライアントの様子をフィードバックする』は、セラピストが観察した「今、ここ」でのクライアントの非言語的な身体的な反応の様子（涙の様子や手足の硬直）を伝えることで気づきへと促す発言であった。『一般化した例と比較する』では、イメージ上の人物のある属性（“小学生”などの社会的立場や家族内での役割を表す“母”や“子”）に応じて一般化し比較する発言とし、登場人物の置かれた環境の異常性や特殊性を伝え、不遇さや生き延び健闘してきたさまを強調し際立てることでクライアントの感情を強めることに寄与していた。

【推測】では、クライアントの語りの中に表れているが明言はされていない状況や感情について、文脈からの自然な流れで推測することでセラピストの理解を伝えるとともに、クライアント自身に気づきを与え、当時の視覚像や感情をより実感を伴ったものにするのが特徴であった。『文脈から状況を推測する』では、クライアントの語りにある“急に”に注目し急激な変化が起きた際の前後関係を推測したり、文脈から状態の背景や対人関係の状態を推測することで問題場面の状況を1つずつ共同作業で広げていき再構築していた。『文脈から気持ちを推測する』は、感情が表れているも言及されていない場面でセラピストがクライアントの1つの側面になりきって感情を再現することによって、当時の感情を思い起こすのを助けていた。但し、この際 Greenberg (1993) の示す“自らの期待を押し付けることのないように仮説”として留めている点が特徴的だった。

【気持ち・感覚を尋ねる】では、前述した【推

測】とは対照的に、語りの中には表れていない感覚や気持ちについて内容の説明を求め、過去の記憶イメージの再構成と洞察を促す特徴があった。

【気持ちを尋ねる】では、心的外傷記憶の状況が浮かび始めの“イメージとは距離がある”状態のクライアントに対しては、一度簡単に経緯をまとめたく（その時は）どう感じたのでしょうかと現在の自分の立場から振り返るよう問いかけることで、その状況に伴っていたはずの気持ちの存在に気づき賦活させ、再構成していく様子が見られた。一方、より体験過程が深まりイメージに没入し始めた場面では、わずかな表情の変化などを感じ取ったセラピストが未自覚のクライアントに対し、気持ちの内容の説明を求めることで内的な心の動きに気づきを与えて洞察を促していた。一方、【感覚を尋ねる】においては、【場面を設定する】で印象的な場所を定めた後に、その情景の特徴について5感覚（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚）の中から関連性の高いものを選択し＜押し入れの世界ってどんな色（視覚）なんですか。どんな空気（嗅覚）なんですか。＞のように尋ね、情景のイメージに感覚を賦活させることによってより実感を伴う記憶イメージの再構成に寄与していた。また、【気持ちを尋ねる】同様にイメージとは距離がある状態のクライアントに対して＜どんな感覚なのでしょう、その感覚＞と内容の説明を求めることで経験時の感覚の賦活を促すことや、面接中の手指や息遣いなどの身体的な変化を察知し、＜どんな感覚がありますか＞を典型に尋ねることで、クライアント一人では気に留めることがなかった自身の感覚的な変化について気づきへと導くよう機能していた。

【指示】は、ある特定の内容について選択的に焦点づけた教示をすることでより深い自己探索を促すのが特徴であった。【気持ち・感覚に注意を向けるよう指示】では、過去の記憶場面への没入に伴い感情や感覚を持ち始めたクライアントに対して＜その悲しみ（感覚）にとどまってください。

>を典型例とする教示を行い、最大限の注意を向けるよう促すことで、その感情や感覚を十分に所有し心的外傷場面から目を背けずに向き合えるよう作用していた。さらに『感覚に注意を向けるよう指示する』については、「表現段階」において欲求表出相手が「当時の自分」の場合に<一緒にいる感覚を感じてもらえますか？>を典型とし面接場面で援助され他者とつながっている感覚を感じてもらい“新たな対人関係の体験を記憶痕跡に刻み込む”ための教示として機能していた。『イメージ上の人物と接触を指示』は、「空の椅子の対話」において最も核となるイメージ上の人物について“眺める”“話しかける”“(手や頭に)触れる”といった一定の接触を持つことを指示し、クライアントが再現された人物への欲求表出の実現に寄与していた。『イメージ上の人物の描写を指示』は、【設定・確認】の【三人称視点での想像を促す】によって喚起された自己像や『イメージ上の人物と接触を指示』のうち“眺める”よう教示された人物について、一定のイメージを獲得した直後に用い、その特徴を言葉にする象徴化を求めることでより鮮明な視覚像の形成や保持を助けていた。

【肯定】では、セラピストが傍らに居ることを気づかせ、クライアントの場面展開や姿勢に敬意を示し尊重を伝えるのが特徴であった。『進捗を肯定する』では、<いいですよ。>を典型としてクライアントを激励する発言とし、イメージ形成が進まないなどが起因してセラピストに対してクライアントが恐縮する素振りを見せたり、答えに窮する局面で、尊重を示すことでクライアントとの新たな関係性を築き、その後に臆することのない率直な語りを引き出していた。他に、「表現段階」における欲求表出時では、クライアントが感極まり“今まで一度も表現できていなかった気持ち”によろやく近づいていく場面で用いられ、クライアントの過程を支援し目標到達へ導く発話として機能していた。『変容に繋がる気持ち・感覚を捉え重要さを強調する』では、イメージが形成され

る過程で現れつつある、あるいは欲求表出が完了した後に感情や感覚について重要さを強調する表現であった。『自己開示する』は、クライアントの語りを聞いたうえでセラピストの率直な言葉を伝えることで、クライアントのさらなる語りや感情の高まりを促進していた。

2. モデルの提示

今回生成された主要なカテゴリをもとに、「喚起段階」と「表現段階」に分けて仮説的に生成されたモデルを提示する。喚起段階では、その経過によって①「設定・確認」②「体験が中断している場合」③「反射」に分けてイメージの喚起手法の差異を提示する。

1) 喚起段階—「設定・確認」

図1は、喚起段階における「設定・確認」の関係を示したモデル図である。「設定・確認」場面では、始めに明示的あるいは黙示的に具体的な心的外傷経験の【対話の合意を取る】【場面を設定する】【年齢を設定する】によって、「空の椅子の対話」の説明およびイメージ形成の下地となる状況の概要を定めていた。【場面を設定する】で印象的な場所を定めた場合に、選択的にその情景と関連性の高い【感覚を尋ねる】ことで情景のイメージに当時の内的体験の感覚を賦活させ、より実感を伴った過去の記憶イメージの再構成を促していた。上記3つを単独もしくは組み合わせて状況を定めた後には、【三人称視点での想像を促す】教示により観察者視点で自己像や情景の想起を促し、さらに『イメージ上の人物の描写を指示』し言語化を促すことによって視覚像を明確化へと導いていた。一定の具体的なイメージが浮かんだ段階で【一人称視点に切り替える】教示をし、観察者視点から主観的な視点に移行することで、当時の内的体験に入り込んでいけるように促す特徴が見られた。2つの視点イメージによる教示は、必ずしも【三人称視点での想像を促す】→【一人称視点に切り替える】の順序で行われるのではなく、直

前のクライアントの発言に合わせて選択されており、イメージ形成の「設定・確認」が一定程度安定して行われるまで行きつ戻りつ生起していた。なお、【イメージ上の人物の描写を指示】は、クライアントによって登場人物についての表現が十分に行われている場合には省略されていた。さらに【一人称の視点に切り替える】で主観的な目線で当時の状況イメージを獲得したクライアントに対して【選択肢を推測して提示する】ことにより、当時の気持ちや情景が浮かびやすいようにイメージ喚起を補助し、より深い体験へと導く流れが見られた。なお、登場人物について詳細に定める【年齢を設定する】は後述する「反射」における【一般化した例と比較】や「表現段階」での【イメージ上の人物と接触指示】と関連し、感情を強めることや対象の明確化につながっていた。

2) 喚起段階—「体験が中断している場合」

図2は、喚起段階における「体験が中断している場合」のモデル図で、一定のイメージが形成されたもののクライアントから自発的な場面展開が見られず、処理過程に一定の滞りが見られる場合を指すものとする。Greenberg (1993) は、問題場面の鮮明な想起には、クライアントの刺激状況に対する内的な「気持ち」の反応と知覚し解釈

した状況の性質の両方を追体験することが重要で、追体験を促進する際の探索の焦点は、両方に同時に当てずに状況の外的な詳細から始め、内的な気持ちへと移行することが効果的であるとの指針を示しており、本論でもこの流れが生起していた。まず探索の焦点を問題場面の状況に当て、クライアントの語りの中に表れているが明言はされていない状況について【文脈から状況を推測する】ことでより鮮明な情景の賦活を助け、心的外傷経験の問題場面状況を共同作業で再構築していた。外的な状況を構築した後には内的な気持ちに移行していたが、この時の気持ちについては次の2つの場合が見られ、上記同様にクライアントの語りの中に表れているが明言はされていない気持ちについては【文脈から気持ちを推測する】ことで感情を賦活させていた一方で、語りの中には表れていない場合には【気持ち・感覚を尋ねる】ことで内容の説明を求めている。内的な気持ちと感覚が賦活された直後には【感覚・気持ちに注意を向けるよう指示】する教示により最大限の注意を向けるよう誘導していた。これは Greenberg (1993) の感情や感覚について可能な限り十分に所有し正確に象徴化するように最大限の注意力を向けることで場面展開が促進されるとの示唆を反映してい

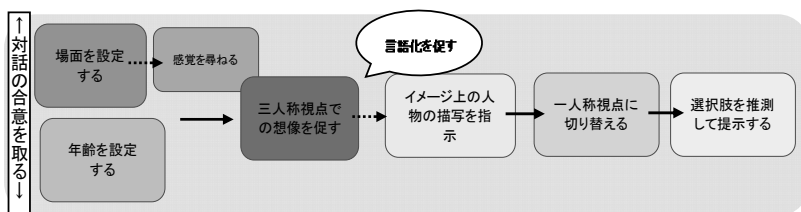


図1. 喚起段階における設定・確認のモデル図

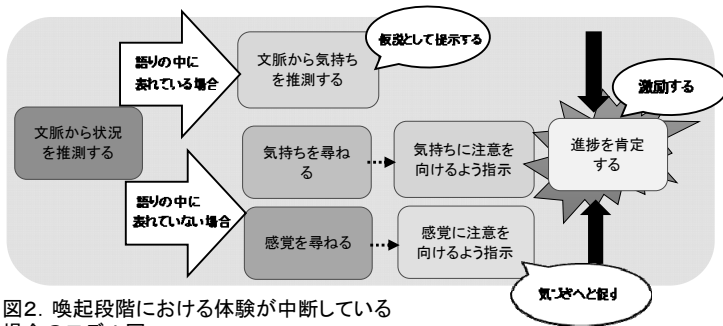


図2. 喚起段階における体験が中断している場合のモデル図

たと考えられる。他に探索の過程で躓き、セラピストに対してクライアントが恐縮する素振りや答えに窮する様子が見られた際には【進捗を肯定する】ことでクライアント

を激励し支援していた。

3) 喚起段階—「反射」

喚起段階における「反射」では、【クライアントの言葉をそのまま使う】と【言い換え】が主に見られた。クライアントの語りに注目すべき言葉が見られた際は【クラ

イベントの言葉をそのまま使う』ことで、クライアントに説明を求めることやセラピストークライアント間で注意を共有し、共同探索するという姿勢に寄与していた。【言い換え】では、現在形、メタファーや印象的な言葉の利用が見られた。現在形について“クライアントの過去形での語りを現在形で語り直すことは、その出来事を生き生きと呼び起こす (Greenberg et al., 1993)”との示唆を意図して利用していた。一方、ある漠然とした語りについてメタファーや印象的な言葉によって正確に置き換えることについては、“クライアントは「これこそが自分が感じている気持ちだ」という強い確信と、セラピストに受け止められたという気持ちをもたらし、困難な問題に足を踏み入れより深い探索を進めることができる (Greenberg et al., 1993)”との示唆を反映していたと考えられる。【一般化した例と比較する】では、前述した「設定・確認」の【年齢を設定する】で得られた“年齢”や他の属性に注目して一般例と比較することで、感情を強めることに寄与していた。

4) 表現段階の概要

図3は、表現段階の関係を示したモデル図で、過去に表現できずにいた感情とそのもととなる欲求の表出と肯定が目指される。最初に、「設定・確認」の【年齢を設定する】で確認した年齢の情報を使って、<〇歳の>のように登場人物の特徴について言及したうえで<人物(重要な他者か当時の自分)を見てもらえますか>のように【イメージ上の人物と接触を指示】のうち“眺める”よう指示した後【イメージ上の人物の描写を指示】す

ることによって言語化を促し視覚像を明確化し保持された段階で、その人物に“話しかける”ように【イメージ上の人物に接触を指示】する過程が観察された。年齢についての言及や【イメージ上の描写を指示】は、クライアントが自発的に人物の特徴について十分に言及している場合は敢えて行われず省略されていた。次節では、「表現段階」にて提示したモデルについて“話しかける”教示以降で欲求表出相手が「重要な他者」と「当時の自分」のイメージの喚起手法の経過の差異について主に【クライアントの言葉をそのまま使う】に着目し記述する。

5) 表現段階—「重要な他者」

「重要な他者」条件では、一般に心的外傷経験の加害者で“悪い他者”とされる「重要な他者」へと向けられながらもそれまで抑制されていた感情を積極的に表し完了時には満たされなかった欲求の存在を認めるという流れが観察され、この過程での【クライアントの言葉をそのまま使う】はクライアントが効果的に想いを発せられるように補助する発話の手がかりとして機能していた。具体的には、<(他者)に対し言ってもらえますか。はっきりとね>と強い口調で感情を表出するよう教示し、クライアントが感極まり「お母さんと一緒にいれなくて本当に辛かった。」のような“今まで一度も表現できていなかった気持ち”によりやく近づいていく局面で、<辛さについて、もっと言ってもらえますか? ずーっと言えなかったことですよね。>のように語りの中から新たに表出した注目すべき言葉を指定して引用し、あたかも“舞

台監督”のように感情や欲求表出の発話の手がかりとして出すことで、クライアントの過程を支援し目標到達へ導く発話として機能していた。ここでの目標到達は、相手に向かって気持ちを出し切ることに重きが置かれ、新たな想いが表出する度に飽和状態となるまで繰り返し続けられ

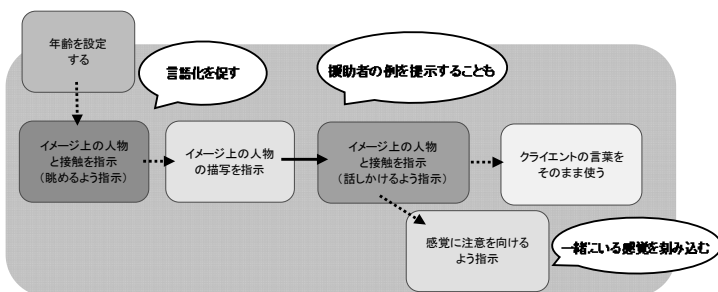


図3. 表現段階におけるモデル図

ていた。

6) 表現段階一「当時の自分」

「当時の自分」の場合では、クライアントが現在の大人の立場から過去の自分の心情を“理解してあげる”ことを中心とした援助のロールプレイを展開し、この過程で『クライアントの言葉をそのまま使う』は、クライアントが創り上げる“援助する他者像”のイメージに力添えする機能を果たしていた。具体的には、現在の自分の立場から<(当時の)自分になんて言ってあげたいですか。

どうしてあげたいですか。>を典型とした教示で、当時の自身のイメージが“大丈夫”と思えるような援助の方法についての洞察を促し、クライアントから「怖くないよって心配ないよって教えてあげたい。」を典型とした具体的な援助方針が表出したことを受けて<うん、怖くない。心配ない。>のように『クライアントの言葉をそのまま使う』ことで、クライアントの創り上げた“援助する他者像”の役割の一端を担いイメージ形成の補完をしていた。一方、クライアントはセラピストを媒介することによって“当時の自分”として心的外傷経験時に最も必要としていた言葉を受け取り、欲求を充足させる体験をしていた。ここで「重要な他者」では、心的外傷経験に深く関与する他者に対し“共闘する同志”のように想いを出し切ることを促す強い口調での発話であったのに対し、「当時の自分」では、当時の自分を“理解してあげる他者”として優しく語り掛ける口調で、クライアント自ら行う“援助”の場面展開の流れを変えないように穏やかに助ける反応として使われていた。

その他の特徴として、援助の教示をする際にクライアントにとって理想的な援助者の例をくなくか伝えてもらえますか? “優しい先生”になってもいいです。>のように提示することで感情の喚起を高め、援助場面への没入を促す際に有用であった。さらに、同じく援助のロールプレイを指示する際に<一緒にいることを感じてもらえますか?

>を典型例とした『感覚に注意を向けるよう指示』を行い“孤独を一人で耐えてきた”との自己イメージを持つクライアントに対し“他者とのつながり”の感覚を十分に認識させ、その記憶の所有を指示していた。以上の特徴から「当時の自分」ではクライアントは当時の自身が求めている言葉を、セラピストを媒介して受け取り“新たな対人関係の体験を記憶痕跡に刻み込む”ことで再ストーリー化に導くプロセスがあったと考えられる。

IV 総合考察

本論では、「空の椅子の対話」の面接記録を対象として、セラピストがイメージ体験へと導く喚起手法のうち発話について特徴の分類・類型化することで明らかにすることを目的とした。

1. 過去の記憶の追体験を導く喚起の基点

過去の記憶イメージは、主に想起視点の概念である“一人称視点と三人称視点”(Nigro & Neisser, 1983)による教示を軸に喚起されていた。岩壁(2010)は、感情を喚起した場面についてスポーツの重要な場面のリプレイを異なるアングルのカメラで映し出すようにゆっくりと何度か振り返る介入はその瞬間の実感を強め、クライアントの感情の気づきを高めるとしており、2つの想起視点を利用した教示による想起はこの示唆と一致している。従来、心理臨床の現場で三人称視点は、感情や筋感覚などを伴わず視覚のみで構成される性質から軽んじられてきた。そもそも一般に人は自身の視覚像を見ないため、イメージ喚起をする際に三人称視点による想起を促す必要性は乏しいようにも感じられるが、自己を敢えて視覚化させることで認知の変容を促すとの考え(寺崎・秋山, 1995)や自己変化の認知への影響(Libby et al., 2005)が示唆されており、今後その効果について再検討される必要がある。また、本論の研究対象のセラピストは、2つの視点イメージの選択について(1)直前のクライアントの発言に合わせて

その視点と一致する視点を直後に使っていたものの、(2) 基本的には三人称視点での想像を促してから一人称視点に切り替えるように当時の視点へと移行する一連の流れの枠組みがあると認められた。イメージの喚起においてこの生成された2つの視点に関する仮説モデルの有効性について今後検討する必要がある。

2. 感情の喚起とイメージの賦活および保持

本論の全体を通して、EFTの基本理念である、感情体験を促すことや感情を強める操作が多く実践されていた点も特徴的であった。まず、気持ちや感覚についてその内容を尋ねたり、注意を向ける教示を行うことは、「刺激から目を背けずに向き合うことを可能にする (Foa, Hembree, & Rothbaum, 2007)」との示唆を反映し実践していたものと考えられるが、この示唆は、感情の喚起とイメージの賦活および保持の関係性を考えるうえで大きな指針となっていた可能性がある。

例えば、一定のイメージが賦活された後に場面展開を促進するための契機として、【推測】や【言い換え】が用いられていた。Lifton & Olson (1976) は、イメージには個人差があり、大きな外傷体験を経ると感覚が失われたようになりイメージも貧困になると言及しており、仮説や刺激を与えるという観点から【推測】の提示や【言い換え】は、問題場面を共同で再構築する際に有用であったと考えられる。しかしながら、再構築の側面に加えて、結果として得られる“真に理解された”との感覚や“これこそが自分が感じている気持ちだ”との強い確信に代表されるような、自身の体験に対する気づきとそれに伴う感情喚起も観察されており、こうした“自身の体験を正確に理解できた”との発見に伴う生き生きとした感情が、困難な心的外傷記憶のイメージの賦活や保持を容易にするよう作用していたように考えられる。

さらに感情を強める操作も同様に、心的外傷経験に向き合うことを促進しイメージの形成や保持

に影響を及ぼす可能性がある。この意味で、登場人物の【年齢を設定】し、面接のプロセスの中で年齢について言及することや【一般化した例と比較すること】および、「表現段階」における“理想的な援助者”の例を提示することを始めとした感情を強める操作は、より深いイメージの没入体験へと導く可能性があり、詳細な検討が必要である。

3. イメージの操作に関わる「表現段階」

イメージの操作に関わる「表現段階」においては、イメージ上の人物を眺めたくてその特徴の描写を求め、抑制してきた感情やそのもととなる欲求表出を行うという一連の流れが観察された。ここで、欲求表出の相手について「重要な他者」の場合では、想像した他者に対し、“今まで一度も表現できなかった”抑制されていた気持ちをクライエントが効果的に表現できるよう場面展開を支援し、表出する想いを出し尽くすことを目標到達とし重視していたが、「当時の自分」の場合では、現在の大人の立場から過去の自身の心情を“理解してあげる”ことを中心とした援助のロールプレイを展開する中で、セラピストはクライエントが創り上げた“理解してあげる他者像”としての一端を担い、クライエントは渴望していた言葉を、セラピストを介して受け取ることで記憶の意味づけが変化するという再ストーリー化が実現されていた。なかでも、「当時の自分」条件では参照枠として用いたIRSとの近似が確認された。今回の対象場面の治療過程は3つのフェーズに分かれ、第1フェーズで、現在の視点から心的外傷体験当時の自己像を想起させ、第2フェーズでは当時の自分の視点で経験を語り、第3フェーズでは、再度現在の自分に戻し、当時の自身のイメージを援助する方法を考え、実際にロールプレイを行うという流れが見られた。IRSでは記憶想起に困難がある場合、自身を援助してくれる者等を登場させる特徴を持っていたが (Arntz et al., 2013)、本例の場合では、欲求表出場面で感情を強める目的とし

て、援助者の例を提示する操作が行われており、より援助場面に観入できるようクライアントを導く際に有用であったと考えられる。

4. 本研究の限界と課題

本論の限界として、イメージを媒体とした面接技法として「空の椅子の対話」の場面を用いたが、分析対象とした場が「当時の自分」に偏りが見られており十分に検討できたとは言えない。また、心理面接は、非言語的・言語的な刺激を含んだ総合的な体験であり、非言語的な刺激について言及できなかった点で十分に検討できたとは言えない。今後本論で提示された仮説モデルも含め再検討していきたいと考える。

<付記>本稿は、平成30年度お茶の水女子大学発達臨床心理学コース修士論文を大幅に修正加筆したものである。ご指導を賜りました岩壁茂教授に厚く御礼申し上げます。本研究データは、科学研究費補助金による研究「困難な感情体験と感情調整の問題への心理療法的介入の効果」基盤研究(C) (課題番号:22530734) 及び(課題番号25380919)「恥の問題に対する陽性感情理論からの心理療法的介入の開発と効果の検討」(研究代表者名:岩壁茂)の研究データを使用させて頂いた。

<謝辞>本稿の執筆にあたりご指導いただきました石丸径一郎准教授に厚く御礼申し上げます。

文献

- Arntz, A., Sofi, D., van Breukelen, G. (2013). Imagery rescripting as treatment for complicated PTSD in refugees: a multiple baseline case series study. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 274-283.
- Betts, G. H. (1909). *The distribution and functions of mental imagery*. Colombia University Teachers College, Contributions to Education Series, 26.
- Coffey, A., & Atkinson, P. (1996). *Making sense of qualitative data: Complementary research strategies*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). *Treatments that work. Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences: Therapist guide*. New York, NY: Oxford University Press.
- (金 吉晴・小西 聖子(監訳) (2009). PTSD の持続エクスポージャー療法 星和書店).
- Greenberg, L.S., Rice, L.N., & Elliot, R. (1993). *Facilitating Emotional Change: The Moment by Moment Process*. New York: Guilford Press.
- (岩壁 茂 (訳) (2006). 感情に働きかける面接技法——心理療法の統合的アプローチ. 誠信書房).
- 菱谷 晋介 (2001). 聴覚イメージの生成・保持機構. 菱谷 晋介 (編) イメージの世界 ナカニシヤ出版, 65-96.
- 廣澤 愛子 (2014). 被害待児・者に対するイメージを用いた心理療法の支援効果の機序の検討——外傷体験の語り、イメージの作用、及び CI-Th 関係に着目して——心理臨床学研究, 32(1) 39-50.
- 本山 宏希・宮崎 拓弥・菱谷 晋介 (2008). イメージの視覚情報と感情情報の共起性に関する研究. 認知心理学研究, 5, 119-129.
- 岩壁 茂 (2010). 感情と体験の心理療法(7) ——感情の気づきを高めるために——臨床心理学, 10(2), 274-281.
- 岩田 泉・長谷川 浩一 (1986). 運動動作学習のメンタル・リハーサルにおける観察自己イメージと経験自己イメージ. 催眠学研究, 30・31, 45-48.
- 笠井 仁 (1989). 催眠とイメージ療法——イメージの体験様式の変化と治療上の諸問題. 催眠学研究, 33, 30-35.
- Libby, L. K., Eibach, R. P., & Gilovich, T. (2005). Here's Looking at Me: The Effect of Memory Perspective on Assessments of Personal Change. *Journal of Personality & Social Psychology*, 88(1), 50-62.
- Lifton, R. J., & Olson, E. (1976). The human meaning of total disaster. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 39, 1-18.
- 松岡 和生 (2005). 感情とイメージ 畑山 俊輝 (編) 感情心理学パースペクティブズ. 北大路書房, 80-89.
- Nadel, L. and Moscovitch, M. (1997). Memory consolidation, retrograde amnesia and the hippocampal complex. *Curr. Opin. Neurobiol.* 7, 217-227.
- Nigro, G., & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15, 467-482.
- Perls, F., Hefferline, H., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: The Julian Press.
- Sheehan, P. W. (1967). A shortened form of Betts' Questionnaire upon mental imagery. *Journal of Clinical Psychology*, 23, 386-389.
- 田嶋 誠一 (1987). 壺イメージ療法——その生い立ちと事例研究 創元社
- 寺崎 裕志・秋山 俊夫 (1995). イメージを利用した心理療法 福岡教育大学紀要, 44, 211-222.