

心理臨床におけるゆらぎの意味

―首尾一貫感覚の観点から―

梅橋海歩人

青山学院大学教育人間科学研究科心理学専攻博士後期課程

Constructing from wavering feelings in clinical psychology

- from the viewpoint of sense of coherence -

Mihoto Umehashi

Education, and Human Studies, Graduate School of Aoyama Gakuin University

Meaning of wavering feelings in clinical psychology, sense of coherence,

Summary

In clinical psychology, since client visits therapist with wavering feelings, therapist's feelings also tend to waver. I examined the wavering feeling from the viewpoint of sense of coherence. It is considered more efficient for therapist to accept the wavering feelings and make use of what is inside them, rather than trying to remove wavering feelings from the outside. I thought that therapists need to think about interaction of client and therapist, and always be aware of where they are and what they are doing, when the therapist was wavered by the client's words. So that, I thought, it would lead to strong sense of coherence, which would be wavered in moderation.

Key words: meaning of wavering feelings in clinical psychology, sense of coherence

I. はじめに

近年、健康を生成し、健康に生きる力として、首尾一貫感覚（sense of coherence：以下 SOC）が注目を集めている。これは、自分の生活世界は首尾一貫していて、筋道が通っていて、訳が分かる、腑に落ちるという知覚・感覚を指す（Antnovsky,1979）。自分の生活世界が首尾一貫していることの有用性として、不安が少ないこと（Carmel S, Bernstein J,1990）、怒りの感情を持ちにくいこと（McSherry WC, Holm JE.,1994）、バーンアウトに陥りにくいこと（Baker M, North D, Smith DF.,1997）などが示されている。これらから高い SOC を持つことで日常生活を安定して過ごすことに寄与すると言えるが、日常生活の中では、そうした自己の感覚が崩れてしまうようなゆらぎを体験することがある。このゆらぎと首尾一

貫という言葉は、一見、相容れない言葉であるような印象を受ける。

そもそもゆらぎという存在は、元来あまり好ましいものとして考えられていない。航海する際に波が穏やかである方が好ましいように、日常生活においては、ゆらがず穏やかで安定的であることの方が、望ましいように感じるためである。付言すれば、物事はきちっとして揺るぎのないものの方が安心できるし、意見は翻すことなく同じことを言い続けた方が信頼に足るように思える。しかし、生活していく中では、大小の程度の差はあれど変化は必然的に生じる。また、どんなに個人が気をつけて（もしくは他者に配慮されて）生活していたとしても不測の事態というのは起こり得るため、全くゆらぎのない世界で生活すること自体不可能であろう。

稲垣 (2015) によれば、多くのシステムの作動は、定型的なパターンをひとたび獲得すると、それらを反復することで均衡し安定するが、その反面、多様な選択肢を廃棄することで、ほんの些細なきっかけで決壊する「システムック・リスク (systemic risk) が生じる」と述べている。多様性やゆらぎ、異物を排除することでシステムそのものは安定するが脆弱になると言える。更に、稲垣 (2015) は、レジリエントなシステム特性として、1. 多様性の確保と複雑さの維持, 2. 中程度攪乱の寛容性と耐性の強化, 3. 並行分散型ネットワークの確保, 4. 大体ネットワークの確保, 5. 中枢制御系の不在, 6. 単離可能性の吟味, 7. 冗長性の活用を挙げている。この中で特に、多様性の確保と複雑さの維持, 中程度攪乱の寛容性と体制の強化など、安定とは性質の異なるものがレジリエントなシステム特性には必要であるとした点は興味深い。

心理臨床の現場に話を置き換えて考えてみると、様々なクライアント (以下 Cl.) がセラピスト (Th.) のもとに訪れる。Cl. は、ゆらぎによって倒れそうな状態で、Th. のもとに現れる場合もある。Th. は Cl. が倒れてしまわないように支えることが求められるが、Cl. の話を聞いて、Th. の気持ちがゆらぐことはあるだろう。即ち、どうしても Cl. を支えられるかがわからないという Th. のゆらぎである。ゆらがないほうが Cl. にとっては一見良いことのようにも思えるが、この Th. のゆらぎは Cl. の支援に不必要なものだろうか。本稿では、心理臨床におけるゆらぎの意味について SOC の観点から整理し検討することを目的とする。

II. SOC とゆらぎ

SOC は三つの感覚から構成される。第一は、自分の置かれている、あるいは置かれているであろう状況がある程度予測でき、または理解できるという把握可能感、第二は、何とかなる、何とかやっていけるという処理可能感、第三は、ストレスへの対処のしがいも含め、日々の営みにやりがいや生きる意味が感じられるという有意味感である (Antnovsky (1987) ; 山崎・吉井監訳, 2001)。

SOC に関する理解を深めるために、類似する概念であるレジリエンスを取り上げて整理する。レジリエンスはその定義や取り扱いについて未だ統一された見解には至っていないものの (佐藤・金井, 2017), 「困難で驚異的な状況にもかかわらず、上手く適応する過程・能力・結果である」と包括された概念として広く知られている (Masten, Best & Garmezy, 1990)。米田・児玉・安藤・小川・志渡 (2018) は、SOC とレジリエンスを量的に検討した結果、両者が全体的に類似傾向にあること、下位概念および項目については関連の強さに濃淡があることを示している。国内では、平野 (2010) が、資質的レジリエンスと獲得的レジリエンスに分類していることからわかるように、レジリエンスが個人の内面の重きを置いている。一方で、SOC は他者や周囲の人々、社会のあり方や外的資源への依存性の高い、拡大された自己概念であるという点でレジリエンスとは色合いが異なる。

山崎・戸ヶ里・坂野 (2019) は、SOC とは、その人に浸みわたる、動的ではあるが、持続的な確信の感覚の程度であり、生活世界に対するその人の見方・向き合い方の表現なのであって、単なる主観や心模様ではないし、ましてや思い込みや思い入れではないとしている。SOC は首尾一貫感覚という訳語が当てられているため、ゆらぎがないような印象を受けるが、これらのことから、一貫してゆるがない静的なものを示しているわけではないということがわかる。また、SOC は高ければ高いほど望ましいことを指しているわけではない。Antnovsky (1979) が、SOC 尺度を用いて、得点が異常に高い人を強い (strong) と区別して SOC の堅い人 (rigid) と呼び、その特徴としてストレスに対して、固いが脆いと説明している。これは先述した、多様性やゆらぎ、異物を排除することでシステムそのものは安定するが脆弱な状態と近似していると言える。

山崎・戸ヶ里・坂野 (2019) は、SOC の形成を促進するためには、以下に挙げるような良質な人生経験が必要であるとした。第一に、共有された価値観やルールや習慣に基づく経験のように一貫性を感じやすい人生経験、第二に、負荷が過少

でも過大でもなく、バランスのとれた適度な負荷のかかる人生経験、第三に、好ましい結果が得られたことに自分自身も参加・参与したという人生経験である。第二に挙げた、負荷が過少でもなく、過大でもないバランスの取れた適度な負荷のかかる人生経験というのは、稲垣（2015）がレジリエントなシステムの特性として挙げた、2. 中程度攪乱の寛容性と耐性の強化に性質が似通っている。これらから、相容れないものであるように感じられた SOC とゆらぎの関係性が見えてくる。即ち、適度なゆらぎによって、強い（strong）な SOC が生成されると考えられる。

Ⅲ. 心理臨床とゆらぎ

心理臨床の実践は、効果に繋がらないことも多く、情緒的にも負担を要する（Barnett, Baker, Elman & Schoener, 2007; 金 沢・岩 壁, 2006; O'Connor, 2001）。Th. が臨床実践を続けていく中で、燃え尽きたような疲労困憊感に襲われ、Th. という仕事を続けたいかどうかを自問することは珍しくない（Patterson, J., Williams, L., Edwards, T. M., Chamow, L., & Grauf-Grounds, C. (2009); (鈴木美砂子（監訳）（2012）。心理臨床においてゆらぎは必然的に生じると言えるが、Th. が全くゆらがなくても Cl. から共感性に欠けると思われかねず、かといってゆらぎが大きくても Cl. を支援すること自体が困難になってしまう。ここまで述べてきたように、中程度の攪乱、ないし、負荷が過少でもなく、過大でもないバランスの取れた適度な負荷が望ましいのである。Th. が Cl. から聴く話は深刻なものや理解が難しいようなものも少なくないが、どのようにすると、適度なゆらぎとして抱えることができるだろうか。臨床実践後に、内省をすること、セルフケアに気を配ること、スーパーヴィジョンを受けることなど、一人で抱え込まないようにすることは言うまでもなく重要なことであるが、ここでは臨床実践を行っている際の Th. のあり方について、SOC を取り上げながら論じていくこととする。

山崎・戸ヶ里・坂野（2019）は、SOC の確信の感覚とは、環境と主体である人との相互作用か

らなる生活世界に対するその人の志向性であると述べている。環境を Cl., 主体を Th. と置き換えてみると、Cl. が悩みを話し、Th. は聴く、もしくは何かしらの質問やフィードバックをするという構造となる。その際、例えば、Th. の助言を Cl. がその通りに実行したところ、良い変化が生じたとなれば、少なくともその時点において面接は上手くいっているということになる。その場合、Cl.-Th. 間のコミュニケーションパターンは、① Th. が助言をする ② Cl. が助言通りに実行する ③ 良い変化が生じるとなる。しかし、Th. が Cl. に助言してそれに応じる形になっているため、一方通行のコミュニケーションである。その後の展開としては、Cl. から助言ばかり求められるようになる、もしくは助言をしてもうまくいかなかった時に行き詰りやすいことは想像に難くない。行き詰まりの背景要因について、Clara E. Hill & Elizabeth Nutt-Williams, Kristin J. Heaton, Barbara J. Thompson, Renee H. Rhodes (1996) は、① Th. が強引すぎたり、非援助的過ぎること、② Th. が慎重すぎたり、非指示的でありすぎること、③ Th. が技法を頻繁に変えすぎること、④ Th. が Cl. の見立てを誤ることを挙げている。この内、①と②では、適度さが求められており、どちらか一方に傾くとコミュニケーションも偏りやすくなるものと考えられる。

また、Th. が行き詰まりを覚えると、苛立ったり怒ったり落ち込んだり、あるいは Cl. から傷つけられたと感じたり自己効力感が下がることが指摘されている（木村・木村, 2017）。こうした状態では Cl. にも同様のことが生じ、Cl. と Th. の双方がゆらいでいってしまうだろう。ゆらぎの性質について、武者（1986）は、以下のように述べている。①ゆらぎは、元来無作為的に発生するものだから、その社会に都合のよいゆらぎだけが初めから存在することはあり得ない。②盲人が杖を前後左右に動かしながら前進するように、ゆらぎは予め何かを目指してゆらぐのではなく、無作為的にゆらぐので、色々な状況を引き起こす可能性がある。③物を探したり新しい環境状態を探り当てたりするにはゆらぎが非常に重要な役割を果たす。こうしたゆらぎから目的を持って抜け出そうとす

ればするほど Th. と Cl. のエネルギーは下降するために消費されることとなるだろう。

見方を変えると、ゆらぎが心理臨床の中で必然であるなら、ゆらぎを外部から取り除こうとして、ゆらぎをどうにかしようとするのではなく、ゆらぎを受け入れ、その内部にあるものを試行錯誤的に活用していった方が効率的であると考えられる。それまで、ゆらぎを邪魔物として外側から取り除こうとしていた時とは異なり、ゆらぎの内側にあるものがそのままエネルギーとなるため、Th. と Cl. の双方にとって無理やり感のないものとなり、新たなシステムを構築することに寄与すると考えられる。この点について、下坂（1998）の言葉を例に取り上げる。「患者と家族の訴えは、なぞるような気持ちで聞く。＜中略＞患者や家族が坂道をボロボロ物をこぼしながら歩いていく。彼らの後を追いつながらそれらを一々拾い上げては手渡していく。私のなぞるというのはそういうイメージにも近い。＜中略＞自分が話したことが治療者という他人から発語され、わが身に返ってくるということは日常経験には属さない新鮮な体験と言えよう。」

Cl. の言葉でゆらいだ時、Th. を含む Cl. との相互作用について Th. 自身が考える必要がある（赤津・田中・木場, 2019）、今、どこで何をしようとしているかについては常に自覚的である必要があると考える。そうすることで、環境と主体である人との相互作用からなる生活世界に対するその人の志向性は、SOC の確信の感覚につながり、適度にゆらぐことが可能となるのではないだろうか。また、ゆらぎの内側にあるものを尊重することこそが、Th. と Cl. 双方が「私が私で OK」という動的な一貫性を担保することにもつながるだろう。

IV. まとめと今後の課題

心理臨床では、Cl. がゆらぎを抱えた状態で Th. のもとを訪れるため、Th. 自身もゆらぎを感じやすい。そのゆらぎについて、SOC の観点から整理し検討をした。SOC と類似概念であるレジリエンスは個人の内面の重きを置いている。一方で、SOC は、環境と主体である人との相互作用

用からなる生活世界に対するその人の志向性が強調されている点で異なっている。また、SOC の形成を促進するための一つとして、負荷が過少でも過大でもなく、バランスのとれた適度な負荷のかかる人生経験が挙げられているが、これはレジリエントなシステムの特長として挙げた、2. 中程度攪乱の寛容性と耐性の強化に性質が似通っている。

臨床実践を行っている際の Th. のあり方としては、心理臨床でのゆらぎを邪魔物として扱い外部から取り除こうとして、ゆらぎをどうにかしようとするのではなく、ゆらぎを受け入れ、その内部にあるものを試行錯誤的に活用していった方が効率的であると考えられる。Cl. の言葉でゆらいだ時、Th. を含む Cl. との相互作用について Th. 自身が考える必要があり、今、どこで何をしようとしているかについては常に自覚的である必要があると考える。そうすることで、環境と主体である人との相互作用からなる生活世界に対するその人の志向性は、SOC の確信の感覚につながり、適度にゆらぐことが可能になると考えた。

ここまで、心理臨床におけるゆらぎの意味について首尾一貫感覚の観点から述べてきた。本研究では先行研究の概観から概念の整理とそこから言及することに留まったが、今後は実証的にこれらの関連性を明らかにしていくことが望ましい。

文献

- 赤津玲子・田中究・木場律志（2019）. みんなのシステム論 日本評論社.
- Antnovsky A. (1979). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
- Antnovsky A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco. (山崎喜比古・吉井清子（監訳）（2001）健康の謎を解く：ストレス対処と健康保持のメカニズム、有信堂)
- Baker M, North D, Smith DF (1997). Burnout, sense of coherence and sources of salutogenesis in

- social workers. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 34:22-26.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology : Research and Practice*, 38, 603-612.
- Carmel S, Bernstein J (1990). Trait anxiety, sense of coherence and medical school stressors: observations at three stages. *Anxiety Research*, 3, 51-60.
- 平野真理 (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成 パーソナリティ研究, 19, 94-106.
- 稲垣諭 (2015). レジリエンス再考：心的システムの安定モデルを構想する 東洋大学「エコ・フィロソフィ」研究 Vol.9 219-233.
- 金沢吉展・岩壁茂 (2006). 心理臨床家の専門家としての発達, および, 職業的ストレスへの対処について: 文献研究 明治学院大学心理学部附属研究所紀要, 4, 57-73.
- 木村友馨・木村優香 (2017). 我が国の若手心理臨床家が抱える面接場面における困難の現状: 質的研究の文献検討 お茶の水女子大学心理臨床相談センター紀要 第19号
- McSherry WC, Holm JE. Sense of coherence (1994) Its effects on psychological and physiological processes prior to, during, and after a stressful situation. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 476-487.
- Masten, A.S., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444
- 武者利光 (1986). 現代思想 特集＝プリゴジンヌ ゆらぎ・カオス・秩序 青土社.
- O'Connor, M. F. (2001). On the etiology and effective management of professional distress and impairment among psychologists. *Professional Psychology : Research and Practice*, 32, 345-350.
- Patterson, J., Williams, L., Edwards, T.M., Chamow, L., & Grauf-Grounds, C. (2009). Essential skills in family therapy. *The Guilford Press A division of Guilford Publications, Inc. New York*.
- (鈴木美砂子 (監訳) (2012). 家族面接・家族療法のエッセンシャルスキル 星和書店.
- 佐藤暁子・金井厚子 (2017). レジリエンス研究の動向・課題・展望 —変化するレジリエンス概念の活用に向けて— 名古屋大学大学院教育・人間開発研究科紀要 64. 111-117.
- 下坂幸三 (1998). 心理療法の常識 金剛出版.
- 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子 (2019). ストレス対処力 SOC 健康を生成し健康に生きる力とその応用 有信堂.
- 米田龍大・児玉壮志・安藤陽子・小川克子・志渡晃一 (2018). 首尾一貫感覚とレジリエンスの類似点と相違点に関する量的検討 北海道医療大学看護福祉学部学会誌, 14, 1.