

特集1 第15回広島大学心理臨床セミナー
「ナラティブと心理療法」

講演

ナラティブ・アプローチから見た心理療法

森岡正芳
(神戸大学大学院)

ナラティブは、物語または語りと訳されています。ナラティブ、ストーリー、物語、語りという言葉が臨床心理学にかぎらず医療や福祉領域でも、ここ10数年話題を集めています。この概念は心理学というよりも、もう少し深く人間科学全体の大きな変動の中で出てきたと思われるのです。人間科学がいわゆる実証科学的なパラダイムでいいのかどうか。一方で、個別の個人世界、そういう世界をとらえて、その資料をそのままできたら有効に研究としても使えないか。看護や医学領域では、このことは非常にシリアスな問題です。一人の患者さんが生を得て、病いを経て、そして亡くなっていく。そういう場面に立ち会うときに、看護師さんは、個人が生きたことの証みたいなのを聞いてしまうこともあります。そのような日常の実践を、自分自身の臨床の手がかりとしたいのだけれど、方法が見つからない。このような問題意識のなかで生まれてきたのがナラティブの視点です。

心理療法のナラティブ・アプローチにもさまざまな学派がありますが、基本的にはホワイトたちの治療実践を狭義のナラティブ・セラピーとしましょう。そして広義には物語の形式構造をもとに体験をし続ける、再構成する、そしてクライアントの抱える否定的な体験を自己から切り離さずに受容し自己の回復へと導く。このような立場をナラティブ・アプローチとよびましょう。ナラティブの視点は筋(プロット)によって、時間経過が描けるということが共通項です。プロットを通して複数の出来事がつながられて、一つのまとまりをもって区切られる。これがナラティブの形式です。日常会話にもいくらでもナラティブがひそんでいます。ナラティブは事実を伝える伝達とは違います。人に自分の体験を伝える言語行為です。

土居健郎ははやく1977年に『方法としての面接』のなかで、「相手の話をストーリーとして聞きなさい」と書いています。ストーリーとは何かと言えば、「何かある人物や事柄を、時間的経過を追って述べたまとまった話」と定義されます。人はストーリーを作りたいという欲望がある。ストーリーをよく見れば、その人の欲望が反映しています。その欲望も無意識だから反復せざるをえないのです。それからプロットの働きですが、土居は時間経過を表すものとして重視しています。自分はこのようにあって、今ここにいる。つまり、来歴をプロットにのせていくことができます。もう一つ、ストーリーは内面の動きを表すことができます。土居健郎は、セラピストとかドクターと患者の関係を小説家と読者の関係に近いと述べています。

ただ下手をすると、ナラティブ・アプローチといったら「相手の話を筋立てて、お話をすればいいんですね」ととられる。「目標はお話作りですか」という話にすり替えられてしまう。けっしてお話作りじゃないです。筋を追うと「要するに、あなたはこんなふうなことを言いたかったんですね」というふうにまとめてしまいがちです。それはそれなりにサポーターかもしれない。相手が混乱の極にあってまとまりがないときには、とりあえずはそういう筋を作ってまとめていくのは、セラピーの基盤になります。臨床心理学でも定番のストーリーがあります。そのストーリーで固まりそうになったら揺さぶる。これは私たちセラピストの側のストーリーを自覚しておくということですね。

さて、もう一つナラティブで押さえておくべきところは、「語る」ということです。ナラティブは、内容というか形式と筋書き、もう一つは行為、Action です。これは河合隼雄がうまいこと言っています。河合先生はまずセラピーという仕事は「物語屋さんだ」とずばり書いています。「セラピストが物語るのではなく、相手がぐっとくる、聞き手もうーんと思う。そういうお話が見えてくる、そこまで付き合う、そういう仕事です」と述べています。その時に、物語は聞き手の「腑に落ちる」物語でないとダメなんです。たとえば「アダルトチルドレンで、私は苦しんでいるんですよ」と本人はおっしゃるが、こちらは「うーん」と必ずしも実感できないことがあります。これは、腑に落ちていないということです。ここは一つのポイントです。定番のストーリーで「私、こんな人間です」と言われる。「あー、なるほど」と頭でとらえてしまうと、腑に落ちない。語りがピタッと来るのはクライアントの語りを通じて、その人の生活世界が見えてくることだと思います。物語は体験を解釈する方法であると同時に、他者にそれを伝達する形式です。解釈と同時にそれを伝えていく。語りという形式そのものが、何かを伝えているかもしれません。

これは私があるクリニックでお目にかかった、もう30年程度前の話です。27歳の男性で、無断欠勤が続いて勤めていた会社を辞めてしまい、家にもってしまったのです。故郷から家族が心配して出てきて、それで初めてこの病院に来られました。実は、その方は地方の有力な家に生まれ、その次男坊だったんです。私はそのクリニックではまた見習いでした。この方を面接してみなさいという主治医から指導があって、お目にかかりました。無表情で沈黙がちの方でした。面接のはじめの頃ふと次のようなことを言われます。「今、はやっている流行歌あるでしょ？ あれいくつかの詞は自分が書いた詞なんです。盗作されているんです」。こういうとき、皆さんはどうされますか？ わたしもそんなはずはないだろうと内心は思ったけれど、それは言えません。「奇妙なことですね」と言いながら、話を続けてもらいます。

すると「ちょっと以前に、こんなことがあったんです。私のアパートに知らん男が来まして、名刺を置いて行ったんです。名刺には阿久悠企画と書いてありました」。このようにおっしゃいます。阿久悠さんも去年亡くなりましたが、これには、私もちょっと弱ったなと思いました。主治医に相談しました。だいたいドクターはあっさりしているので、「聞くと、もっと妄想体験深めますから、さらっと聞き流したらいいです」と言われました。私も新米ですから、さらっと聞き流しました。聞き流すと話さなくなってくる。ほとんど話題にのぼらなくなりました。

実は、その青年の家族の話が印象的でした。地元の有力者のご家庭なので本当に来客が多くて、

ご長男は跡継ぎなので大事にされていました。ところが次男さんであるクライアントは、自分のことは家族に話をせずに過ごしてきた。その後も数回お会いしたのですが、面接は途中で切れちゃいました。その後、院長が家族をバックアップしまして、ご両親を呼んだりしました。そのクリニックはその時代には早くから家族療法を掲げていて、わたしもそのスタッフに加わり、家族療法的なアプローチに移行したように覚えています。その後、びっくりしたんですけれど、数ヶ月経ってこの青年がずいぶん久しぶりに来室されました。青年が黙って名刺を差し出したんです。父親の秘書として「これから東京に行くんです」と、とても喜んでおられました。今となっては薄っすらとしか覚えていないのですが、しかし印象に残った例です。

それで何を言いたいかといいますと、二枚の名刺です。最初は阿久悠企画なんですけれど、一枚目は、私は見ていません。二枚目ははっきり見ました。その頃はよく分からなかったんですけれど、二つの名刺に何かストーリーを感じます。二枚目の名刺によって一枚目の名刺の意味が少しわかってきます。彼のアイデンティティ形成の物語なんじゃないかなと、ふと思いました。これは、今だから言えるわけですが、そのときはそういった出来事の意味があまりよく分からなかった。ここに注目したい。ある出来事の意味というのは確定できないんですね。これはたぶん、トラウマへのアプローチなどにも関連する重要なことだと考えています。

この未完のものへの感受ということに、最近こだわっております。意味が生まれるまで待つという態度がセラピストの共通点ですね。急がない。ナラティヴは、言葉をつないで、「こと」と「こと」をつないで意味を追って筋道立てる。こういうことを強調すると、どうしても意味づけを急ぎます。その正反対なのです。むしろナラティヴは意味づけを待つ体験なのです。できるだけ意味の自由な動きを尊重するような会話を試みます。そうすると、さっきの二枚の名刺の話も、はじめはよく分からないままです。分からないままだけど、何かだんだんと見えてくるものがある。こういうアプローチなんです。ハーレン・アンダーソンは、それを可能性空間を広げる会話と名づけています。会話ベースですね。積極的会話と言っている人もいます。それから、もともと意味が分からないものを待つ態度というのは、ファンタジー領域が生まれることにつながると思います。

ナラティヴ論の聴取法について、一つ言えますのはこの視点はクライアントの問題の背景に何かの要因を仮定して探るという視点をはずします。これは大切です。ある問題に対しては何か原因があって、こうなっているのだとふつう考えるものですが、その視点を一旦はずしてみようということです。ナラティヴ・アプローチは個人要因、パーソナリティ、家族要因、あるいは社会の要因そのどれかに問題を集約させたり、単一の要因を優位に置いたりしない。これはちょっと分かりにくいかもしれませんが。特定の要因から問題を説明し理解しようとしな、語られたことの背後に何かがあるのではなくて、語りを通じてどういう世界をクライアントが生み出そうとするかということに焦点をあてていく。これがナラティヴ・アプローチの立場です。これを構成と言います。今話されていることで、どんな世界をここで伝えていくか。まずそこに付き合う。最初の出発点は、問題の原因を外に探すのではなくて、そこにいる参加者皆で問題とよく付き合ってみようという姿勢で、積極的に話し合ってみることになります。

そして問題・症状を自分達の言葉で述べるように支える。セラピストは一般的説明ではなくて、

そのクライアントとの間で、対話空間が広がるような問いかけをしていく。こちらが、知らないから聞くということです。ナラティブは何か大きな物語を作り上げることではないんです。むしろリトルプロットと言いますが、時間的に異なった二つの体験がつながるといことです。今まで意味がなかった、バラバラになった、あるいは別々に思えたことがつながるといことです。そうすると、それまでは気づかなかったつながりが、新たな意味を持つ。語りの細部に組み込まれる意外性とか驚きとか新奇性とか、これにも注目したいと思います。