

エンパワメント系

M & A (マインドフルネス & アクセプタンス) チーム

徳田 完二

(応用人間科学研究科教授)

○徳田 マインドフルネス&アクセプタンスプロジェクトの発表をさせていただきます。

このプロジェクトは四つのユニットの中のエンパワメント系に属しています。本プロジェクトの基本的なねらいは、主体-社会環境という関係の中で、いかに主体をエンパワーするかという対人援助の方法についての検討を行うことです。そういう基本的な方向性のもとに、キーワードとしてマインドフルネス&アクセプタンスというものを置いている、そういうプロジェクトです。

そもそも、マインドフルネス&アクセプタンスとは何かについて簡単に説明しますと、この言葉は、最近、心理、教育、福祉、医療などいろいろな領域で使われているもので、まずM (マインドフルネス) は、気づきと注意とか、今ここへの注目とか、知覚し得る刺激一つ一つに対する感受性とか、自分と外的世界とのつながりに対する気づきとか、現在経験している「マインドレス」な強迫観念からの逃避衝動がないこととか、いろいろな意味合いを含んでいます。一言で言えば、“今ここで感じている感覚にじっくりと注意を向ける” という意味だと私は理解しています。それから、A (アクセプタンス) は、自分自身の個人的な体験に対する思考、感覚、情動、覚醒の体験、願望や欲望など個体内に生じるさまざまな刺激を受け入れるという行為を指しています。通常は受容と訳されますが、受け入れるというよりは“不快であったり苦痛であったりする体験から逃げないでそれをそのまま味わうこと” ととらえるほうが実践的ではないかと思います。

本プロジェクトでは、こういう二つの概念を基本に据えながら、対人援助

について考えていこうとするわけです。

マインドフルネス&アクセプタンスというのは長いので、今後はM&Aと略して申し上げますが、本プロジェクトでは、M&Aという「古くて新しい」概念を、行動分析、精神分析、ホリスティック臨床教育（人間性心理学を含む）という、たがいに「ねじれの位置」にあると考えられている諸アプローチから学融的に探求しようとしています。扱う内容としては、「一人称の科学」に関する検討からスタートし、プラグマティズム、ホーリズム、スピリチュアリティといった哲学的次元から、身体、イメージ、センス、プライベート・イベントといった具体的な援助手続き的次元までを網羅し、とくに、精神内的なもののみならず、M&Aを社会的関係の中へ「開いて」いくことを主眼として、新たな臨床人間科学の基礎を検証すること、それを通して対人援助における基礎学の形成発展に寄与しようとするものです。

M&Aをめぐるポイントを整理しますと、一つは、対人援助のさまざまな理論や方法に通底する基本的なものは何かというような関心、それから、精神内面に属するとみなされがちなM&Aをいかに社会に「開いて」いくかという指向性です。

以上のことを踏まえて、われわれのチームが「対人援助学」をどう考えているかを簡単に言いますと、対人援助実践の基本的特性は、〈わたしとあなた〉という二人関係の中で起こる事象であるということ、したがって、対人援助学の基本的特性は〈わたしとあなた〉の相互作用に関わる学であるということです。このことは、三人称の科学というパラダイムへの疑問を基礎としています。なお、〈わたし〉だけでおこなわれるセルフヘルプをどうとらえるかは今後の課題と考えています。

次に、これまでの研究の成果についてお話しします。

まず、対人援助学の基本的特性を検討する試みとして、昨年六月二日にシンポジウム「人称と臨床」を開催し、四人の方にそれぞれの立場からお話をいただきました。このシンポジウムは、簡単に言うとフォーカシングと臨床行動分析との対話をねらいとしたものでした。その総括は以下のようなものです。

フォーカシングと行動分析の対話によって、三人称の科学と呼ばれるパラダイムに問題があることや、両者ともinteraction-firstというスタンスを持っていることは確認できましたが、以下のような検討課題が浮かび上がってきました。

- ①「科学」という場合にその「目的性」を明確にできているのか。
- ②「援助者」という立脚点を見失わないためには、どうしたらよいか。
- ③interaction-firstというスタンスが「一人称」視点を取ることができるのか。

続いて、本プロジェクトのメンバー三人の研究について個別にご紹介します。ただ、三人それぞれ独自の観点から研究に取り組んでおり、私は自分の研究以外のことについては詳細に報告できる立場にはないので、それらについては簡単にご紹介にとどめたいと思います。

まず、武藤先生ですが、「臨床行動分析から見るM&A」というテーマのもと、これまで三つの研究を進めておられます。一つはアクセプタンスに対する行動指標の開発(内省報告的によらない心理査定法の開発)、二つ目は、人工的に痛みを生じさせる課題に対する、マインドフルネス・エクササイズ(メディテーション)の効果の検証、三つ目は、セルフヘルプを扱った翻訳書(「あなたの人生を始めるためのワークブック」)がメンタルヘルスの向上に与える効果の研究です。

わたしは、「M&A体験の普遍性」ということで考察を進めています。つまり、M&Aというものが、どの学派のアプローチにも本質的な要素として存在しているのではないかと考えています。

私はイメージを活用したカウンセリングをこれまで実践してきましたが、そういう経験の中で、私が私なりの考えに基づいてやっていることと、別の人が別の考え方に基づいてやっけることは、本質として実は非常によく似ているのではないかと考えるようになりました。そういう流れの中でM&Aという概念と出会い、それをキーワードに心理療法について考えたいと思っています。この概念を使わなくても、実際には、マインドフルネスとかアクセプタンスとかいうことが心理療法の中では起きているのではな

いか、あるいはそういうことが起こると心理療がうまくいくのではないかということ私なりに考えようとしてるわけです。

一つの例を言いますと、昔メスメルという人が磁気療法という一種の心理療法を始めて一世を風靡しましたが、その当時、キリスト教の伝統の中にエクソシズム（悪魔払い）というものがありませんでした。エクソシズムと磁気療法は、治療原理の説明が全く違い、エクソシズムは、患者にとりついた悪魔に正体を現すよう「イエスの名において」命じて症状を出現させ、これをあやつって消失させるというものです。メスメルの方は、施術者の中に流れている「動物磁気」の作用で症状発作を繰り返し誘発し、症状を消失させるというものです。しかし、実際にやっていることを比べてみると、エクソシズムと磁気療法はほとんど同じことをしている。何をしているかという、精神的な病気の患者さんに働きかけて症状を誘発するのです。治療の中で症状を反復的に誘発していくと、そのうちに症状が消えるということが起こる。それは今日の言葉で言うと脱感作ということです。あることに慣れてきて耐性ができ、あまり感じなくなる。脱感作というのは行動療法からできた言葉ですけども、そういう現象の背景にはマインドフルネスとかアクセプタンスとかいうことがあるのではないかと。脱感作という概念の中にM&Aというのは直接には出てきませんが、実際の治療の中ではこういうことが起こっているのだろうというのが私の考えです。

ある教科書によると、各種心理療法に共通する要素として次のようなものがあるとされています。

- ①温かく信頼できる対人関係
- ②安心と支持
- ③脱感作
- ④適応的反応の強化
- ⑤理解または洞察

行動療法であろうと精神分析であろうと来談者中心療法であろうと、こういう要素が備わっていれば治療としてうまくいくということで、これらの要素の中核にあるのが脱感作であり、脱感作の背景にあるのがM&Aではない

かと思います。

M&Aを概念化することの意義は何かというと、一般に概念化の利点はあることを自覚的に行えことだと思われませんが、M&Aという概念を獲得することにより、今ここで感じている感覚などに注意を向けることや、不快あるいは苦痛な体験を回避せずそのまま味わうことの意義をわきまえつつ、能動的にそれを遂行するということがしやすくなる。それがM&Aという概念を使うことの意義だと思います。

また、昔から今日まで、成功した心理療法ではクライアントに起こる体験が類似していたと思われませんが、そうだとすれば、理論の進歩と見えるものは、心理的援助における体験をどうとらえ、どう意味づけるかという考え方の変化にすぎないかもしれないというふうにも考えられます。

私が一番関心を持っているのは、M&A体験が非常に複雑微妙なもので、逆説的といいますか、矛盾したものをはらんだ事態ではないかということです。何かを感じるとか受け止めるというのは、一面受動的な体験ですが、そういう体験に身をゆだねるということを自分の意思でやるという能動的な面を一方では持っている。M&Aは受動性と能動性があるバランスを保っている状態だろうと考えていますが、まだ頭の中で考えてるだけで、実証するところまでは行っていません。

最後に、岡本直子先生の研究ですが、先生のテーマは、「M&Aから見た臨床心理学の新たな研究方法の提案」です。これは、臨床心理学研究が臨床実践の事例研究と多くの対象者への調査研究に分かれており、これらの間にギャップがあったので、両者の架け橋となるような研究方法を確立することを目指しています。

具体的には、ミニチュアの舞台と人形を使って即興ドラマを演じる「投影ドラマ法」を用いました。「投影ドラマ法」は岡本先生が独自に開発したのですが、これを用い、クライアントではない一般の人に臨床実践に近似的な枠組みで調査を行いました。「投影ドラマ法」による表現を調査者といっしょに振り返る作業を反復すると、臨床実践に似たプロセスが展開するということが示されました。そういう試みを通して、表現の意味や振り返りの意味

について明らかにするのが岡本先生の研究です。

こんなところで終わりたいと思います。ありがとうございました。