

9章

セッション後の援助者自身のイメージ創作

市来 百合子

I. はじめに

セラピストが、心理療法やカウンセリングの後に、クライアントやセッション全体に対するイメージを視覚化して簡単に絵を描くという方法（以下 PSTI (Post-Session Therapy Imagery) と仮称）を20年前に筆者は留学先の米国のアートセラピー学科で学んだ。A. RobbinsとLaMonicaは、1980年にこの方法について初めて言及し、それが転移、逆転移の認知に有効であると述べている。また、カナダのアートサイコセラピストのKieloは、アートセラピストにインタビューを行い、その結果からPSTIが逆転移を見つけるのに不可欠とは言わないまでも、クライアントを非言語レベルで理解することに役立つと述べている（1991）。

筆者の印象では、米国のアートセラピー領域の中で、この方法は何か特別の名前のついた技法というわけではなく、治療関係を理解するための自然発生的なアプローチとして生まれてきたようであった。絵を描く行為がその人の感情体験を鮮明にし、さらにセラピストの助けによって洞察を導いていくこともできるというアートセラピーの前提を考えると、それがセラピスト側に適用されたのも頷ける。

帰国後筆者はアートセラピストとしてではなく、心理士としてアート（絵や音、カラダ）をいかに臨床心理業務に組みこんでいくかに取り組んできたが、様々な臨床・教育場面（病院、施設、大学での個人面接、集団療法、学校でのスクールカウンセリング等）でこの方法を折にふれて試み、穏やかだが確かな意味を感じているところである。本稿では、このPSTIについて筆者が心理臨床を始めた初期のころの事例をふり返り、その自助（self-help）

作用や意義、今後の適用等について検討してみたいと思う。

II. 事例

クライアントは、40代後半の母親で、高2の息子の不登校や怠学傾向のことで教育相談所に来談し、筆者とは週1回カウンセリングをおこなった。面接は合計36回で、そのうち筆者がイメージを作成したのは、12回であった。この事例の詳細は別稿に譲るとして、ここでは筆者が描いたイメージを辿りながら、面接過程でどのように逆転移や治療関係が把握されていったかを中心に述べることにする。

当初母親は、息子への不満や心配事について言葉を挟む余地もないほど一方的にしゃべり続けた。「朝起きてこない。起こすべきか否か?」に始まり、バイクやバイト、夜遊び、タバコなどの思春期特有の問題について許容か強制かの葛藤でわりきれない気持ちをぶちまけ、提言を求めるもこちらの発言はことごとく否定した。面接後には筆者はどっと疲れが出て、記録用紙になぐりがきを始めたのがきっかけで、後にはパステルやサインペンで手短かにイメージ画を描くことにした。

図1は、面接開始後2ヶ月が経って描いたもので、統合されない、相容れない母親の二面性が息子をしめつけ、自立や発達を妨げている姿のようである。母親はこれまで真面目一本できた価値観をガラガラと崩された敗北感や屈辱感、それでも何とかコントロールできないかという強い葛藤と混乱の状態にあった。実際、飼い犬を飼い始めて息子を起こそうとしたり、ゲームセンターまで尾行したり、なんとか息子を思い通りにしようとする母親のイメージが筆者にとっては、繰り返し「手」



図1 「Help !」

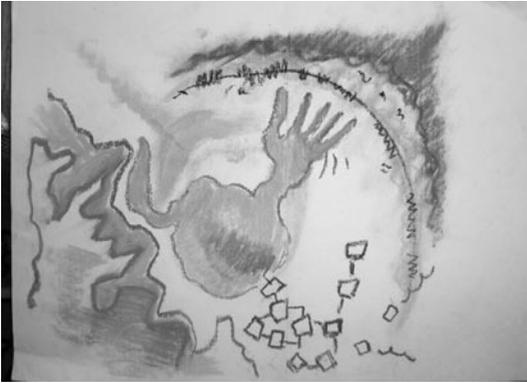


図2 「手」

えられ強制されているのは、息子ではなく、筆者自身であると感じていた。パステルをこすっているうちに、そのエネルギーは確かに制御不能な母親の怒りとして感じられ、それは同時に筆者の中にある正体不明の怒りとしても感じられたのである。

6回目の絵（図2）では、息子の気持ちに同一視する表現や、両親の接近から守ろうとさえする姿が現れ、ちょうど筆者が当時うけていた教育分析の中で「統制したがる母親に対する非力な子どもの怒り」として洞察が進んでくることとなる。この絵をスーパーバイザーに見せることで、筆者の中の母子関係の未完の出来事が徐々にワークスルーされていくことになるのだが、そのあたりから、このケースの母親とも次第に距離がとれて落ち着いて話を聞けるようになってきた。

面接の終盤では、母親は自分自身の母親との関係や夫との結婚について語り始め、様々な洞察も見え隠れするようになりながら、現実的な生活の建て直しに目が向けられるようになってきた。筆者がセッション後に描くことさえも忘れてしまったりするようになってきた頃には、息子も何とか進級出来るようになり終結に至った。

Ⅲ. 考察

この事例は、筆者がクライアントへの感情や態度について考え、いわば自

のイメージとして浮上することになる。

そのころの母親を取り巻く状況は厳しく、飼犬も瀕死の状態になり、息子の不登校も続いていることが語られた。1分の狂いもなく現れる来談者に、筆者は抜け出せない思いで、首ねっこを抑

らをスーパーバイズ（self-supervision）する際に、PSTIを補助的な道具として用いることができたケースである。セッション後に浮上してきた感情を手がかりにイメージする過程を通して、絵の中で筆者の過去と現在が融合したり分離したりを繰り返しながら、次第に逆転移が外在化され、そこから治療関係を考えることが可能になった。

そして、本事例の場合は、偶然筆者が受けていた教育分析の中での課題と平行していたために更に理解が深まった。が、一人で描くだけでこのような理解に至るかどうかは保障の限りではない。特に強い感情が動いている場合には、外部でスーパービジョンを受けることが、PSTIを一人芝居に終わらせない秘訣であろう。しかしそのような洞察までいなくても、セッション中に感じた様々な感情体験を吐き出すカタルシスによって次のセッションに持ち越さずに済んだり、また外在化させることによって双方の関係を客観視できるようになる作用は充分にあると思われる。

また、アートセラピーの利点の一つとして「絵が心理療法自体の記録となる」という考え方があるが、その点でもこのPSTIは治療者側の記録として相互の関係を系列的に考察する際に有用な手立てとなったのではないだろうか。

IV. PSTIの実際と留意点

次に、PSTIの実際的な活用に向けて、以下の点について若干の私見を述べることにする。

1. 時間枠について

まず時間についてであるが、次のセッションが立て込んでいる場合でも、わずかな時間で前言語的な感覚やイメージを走り書きすることを薦めたい。また、数日たってからじっくり紙に向かってみるのも、誤法とは言えないであろう。極端な例として、Wolf（1988）はセッション中にクライアントを前にしてイメージ創作をした例を報告している。彼はガラガラと知性化して話すクライアントの抵抗の前に意識水準が低下し、一種の瞑想状態の中で

「魚」を描き、それをクライアントに見せることで面接が急展開したと述べている。そしてそのような行為が侵襲的でなくむしろ契機となったのは、それが象徴的なイメージのレベルで相互に分かり合えたことによると述べた。通常はクライアントにセラピストが描いた絵を見せるとは思われませんが、前述のようにそれを（ピア）スーパービジョンの中で見せながら話したり、時間が許せばその場で描いたりすることが有効ではないだろうか。

2. PSTIを行う態度について

次に、イメージ創作についてどのように望めばよいかという点であるが、キーワードは‘Spontaneity’（瞬間に、思わず生じること）である。これは「論理的な」とか、「計画性のある」創作の対極であり、自我拘束が弱い状態での「イメージの訪れ」と呼ぶにふさわしいものである。Wolfがトランス状態の中でクライアントの核心に触れるイメージを想起したことも、いわゆる発見的ひらめきの起こる条件に近いものであったということは想像に難くない。

とはいえ、絵を描いただけでアッハ的ひらめきが飛び込む保障はどこにもないし、またそのような意識水準の低い状態を故意につくりだす努力も逆説的に無意味である。実際の構えとしては、「何かを描いてやろう」ではなく、「とりあえず、筆が動き出すのを待つ」「なんとなくモヤモヤするものを急激に形にしないで、そのままにしながら描く」というようなフォーカシングにも通じる態度が望まれるのではなかろうか。そしてできたものは、アートセラピーと同様しばらく「寝かせて」おき、すぐに意味づけをすることはせず経過を見守ることである。Walass, G (1953)は、創造的思考の4段階の中で「ひらめき」の前の「incubation（巣ごもり）」の期間の重要性を述べており、このPSTIから有用な示唆を得ようとするならば、このような視点が重要なかもしれない。

3. イメージの表現方法

最後に、イメージ創作の方法について筆者の経験から2つの例を示してみたい。

1) ドゥードゥル^が描き

電話中に手を動かしながら自動書記的に何かを描いたことがある人はわかるかもしれないが、手を動かしながらセッションを思い浮かべるうちに何かの形が見えてくれば、それを発展させてゆくという方法である（英語ではドゥードゥーと鼻歌を歌いながら描くという意味）。鉛筆と小さな紙片さえあれば描くことができるし、また粘土を手元においておけば、それを手の中で転がしながら、何かが見えてくればそこから作ることもできる。その後題名をつけたり、自由連想的に思いついた言葉をどんどん書き出してみるのもよい。

2) 色や形による表現

クライアントにあったイメージの色や形で表出する方法である。丸や三角といった図形で表してもよいし、その他動物などの抽象的なイメージでクライアントや自分自身を表現してもよい。また、その横に自由連想的に湧いてくる言葉をそのまま書き並べておくとよい。連想される言葉は遮らず手を止めないで書くことがポイントである。

集団療法で用いるならば、各メンバーのイメージを色や線等で表し位置関係に注意してソシオメトリック的に描いてみる方法もある。グループ内のダイナミクスやセラピストのメンバーに対するエネルギーの配分などが見えてくる。

V. 最後に

本稿ではセッション後にセラピスト自身がイメージ創作してみることの意義と方法について述べてきた。この方法は、セラピスト自身のカタルシス効果や感情や考えの整理、ケース記録の延長として手軽に用いることができる一方で、事例のように、セラピスト自身の逆転移も含めてクライアントをより深いレベルで理解することも可能になるとと思われる。

イメージ表現とは、現実と空想、意識と無意識、そして時空間を往来する活動であり、PSTIはセラピスト自身やクライアントとの関係を多面的に、

そして可視的に再現し、検討するための有用な方法として用いることができるのではないだろうか。このPSTIが治療関係にどのように影響を与えるのかについて、今後さらに検討を進めていきたいと思う。

〈参考文献〉

- Kielo, J. B. : Artists' Countertransference and Post-Session Therapy Imagery. Art Therapy. Journal of the American Art Therapy Association, 2, 14-19. 1991.
- Robbins, A., & LaMonica, M. : Creative Exploration of Countertransference Experiences. Expressive Therapy. New York : Human Science Press, 58-72. 1980.
- Wolf, R. : Image Induction in the Countertransference : A Revision of the Totalistic View. Art Therapy. Journal of the American Art Therapy Association, 2, 129-133, 1985.