

【紹介】

——*A Systems-Centered Approach to  
Inpatient Group Psychotherapy*  
システム・センター・アプローチ  
——集団精神療法の実験的グループから学ぶ——

鴨 澤 あかね

## 紹介

——A Systems-Centered Approach to Inpatient Group  
Psychotherapy  
システム・センター・アプローチ  
——集団精神療法の実験的グループから学ぶ——

鳴澤 あかね

## 目次

- I. はじめに
- II. 本文紹介
  - 序文
  - 第一章 システム・センターという考え方
  - 第二章 システム・センター・アプローチを用いた集団精神療法の実験的グループのセッション逐語録
  - 第三章 システム・センター・セラピーの技法
  - 第四章 システム・センター・セラピー実践の理論的背景
- III. おわりに

## I. はじめに

本稿は、Yvonne M. Agazarian が1990年代に創始した SCT (Systems-Centered Therapy) で用いられるシステム・センターの手法を、入院患者の集団精神療法に適用し、実際の治療的展開や力動理解がどのように現れ進行するかを検証した文献“A Systems-Centered Approach to Inpatient Group Psychotherapy (Agazarian, 2001)”<sup>1</sup>を紹介することを目的としている。そのため本稿では、当該文献を訳出したものを要約して掲載した。

Agazarian は、本書を執筆する目的で、自身とは全く関わりあいのない入院患者から、9名のボランティアメンバーを募り、SCTの

手法を用いた実験的グループを90分間開催している。本書の第二章には、その逐語録が Agazarian の解説を適宜挿入する形で示されている。

Agazarian はもともと精神分析的な手法を用いたグループのトレーニングを受け、実践をしていたが、北米におけるマネジドケアの導入により、長期にわたる精神療法が、保険システムの中で認められなくなったことがSCT 開発の大きな動機付けとなっている。

日本では、そもそも心理療法、カウンセリング等と呼ばれるものは、医師が行う通院精神療法を除いて健康保険適用外である。その事情そのものが、言葉を用いて治療するというところに、効果や価値がそれほど置かれていないことを意味しているともいえるだろう。

しかも医療費削減が社会的な政策として行われている中で、一般的に長期間にわたることの多いカウンセリング等の治療法が、今後、健康保険の適用になる見込みはまずないと思われる。

近年、心の病を抱える人たちを対象に、evidence-based という考え方を重視し、かつ短期間に期間を区切って行う認知行動療法が日本でさかんに行われるようになってきているのも、北米の状況やわが国の医療費削減問題と無関係ではない。

しかし当然ながら、認知行動療法を行うこ

とが適切な患者ないしはクライアントもいれば、そうでない患者もクライアントもいる。また、精神分析の考えを背景にもつ力動的な考え方やグループ・ダイナミクスの理解の仕方は非常に有用であると本稿の筆者は考えている。それゆえ、それらも含み込んで構成された SCT に、大いなる期待と将来性を感じている、というのが本書を紹介する動機である。

## II. 本文紹介

### 序文

この本は、メンタルヘルス領域における変化について、またその変化を導入し、指導する責任のある人のために書かれている。

1990年代のメンタルヘルス領域における大改革以来、私が挑戦してきたことのひとつは、長期療法から短期療法に自分自身のやりかたを再構成することである。治療に必要なと思えば、どんな長さであっても施行してきた我々のようなものにとって、治療計画として3もしくは5、もしくは10セッションを典型的に当てはめていくというのは、大いなる挑戦であり、それが治療的洞察を犠牲にしているのか否かを問うている時間もなかった。

私は自身の領域において、短期療法の視点から考えるという挑戦をする中で、生きる人間のシステム(living human systems)理論を、実践に取り入れることに着手した。そして短期療法と長期療法、その両者のための SCT を開発したのである。

この本の中心的なテーマは、どのようにこれらの手法が実際のグループにあらわれているかということである。そしてこれは、90分のビデオテープに収められた治療セッションに、私とともにボランティアとして参加した、様々な診断のついでに9人の患者と行った作業にまつわるものである。私と彼らの相互交流を読者が理解することは、SCTの最初

のセッションがどのようなものであるか、という全体像を理解することになるだろう。

### 第一章 システム・センターという考え方

生きる人間のシステム理論(A theory of living human systems)は、エネルギーの体系化、自己修正、目標への方向付けで構成される、同型性をもつシステムの階層を定義している(Agazarian, 1997)<sup>2</sup>。また我々は、生きる人間のシステムは3つの潜在的な目標を持つと仮定している。すなわち、生き残ること、発展すること、単純なものから複雑なものへと変形することである。

そして、システム・センターの階層では、それぞれのシステムはそれより上位のシステムの環境の中に存在し、同時にそれぞれのシステムは、それより下位のシステムを取り巻く環境として存在する、とみなされている。階層には個人のシステム(person system)ないしはメンバーのシステム(member system)、サブグループのシステム(subgroup system)、全体としてのグループのシステム(group-as-a-whole system)がある。

我々にとって最も親しみのある物の見方は、個人的な物の見方であり、個人のシステムである。どんな個別の出来事も、その出来事の文脈と同様に様々な意味があるが、もし我々が物事を「単なる個人的なこと」と捉えると、我々以外の文脈はすべて失われてしまう。

SCTの主要な目標は、メンバーが、彼ら自身とグループの両者のために、メンバーの、サブグループの、全体としてのグループの、その様々に異なる文脈の中で、試みの体験ができる、いわゆる「調査者(researcher)」としての自分を発達させることである。

#### Contextualizing

#### 文脈に当てはめる

「調査者」としての自分を発達させるとは、情報を識別し統合する機能を持つ、観察のシ

システムを(個人のシステムの中で)発達させることである。観察する個人のシステムを発達させる, それは, 文脈に当てはめるという手法の第一段階である。文脈に当てはめるという手法では, SCTのグループに参加する人々の心の中に, メンバー, サブグループ, 全体としてのグループという考え(識別)を故意に持ち込むのである。そして一旦この考え方が理解されると, 文脈の変化を理解することへ, すなわち, 文脈の変化によって体験が変化するだけでなく, その文脈での目標へと向かう固有の役割を取る責任もまた変化することへと心が開かれるのである。SCTのグループという文脈における, 「メンバー」としての目標は, グループに存在するサブグループ, そのサブグループの中にいる自分, というものと結びついている。

サブグループの目標は, グループに存在する葛藤の一側面についてできるだけ深く探求することであり, それはサブグループの中で起こるべくして起こり, その課題が全体としてのグループに統合されるまで探求は続く。

全体としてのグループの目標は, グループの力動を包み込むことと, 機能的サブグループを包み込むことである。

### Discovering subgroup

#### サブグループの発見

理論を考えながら, その考え方と現実世界を結びつける試みを行う過程の中で, 私は何となく心に浮かぶことを頼りにしてきた。そして次のことが私の中に浮かんだ。すなわち, もし, サブグループが全体としてのグループという環境の中に存在し, そしてもし, サブグループがメンバー個人にとっての環境になっているならば, 他の2つと境界を共有しているそのサブグループは, 3つの中の中心的なシステムである, というのである。

その意味するところは驚きであった。私はそれまで, 個人がグループの基礎となる単位

であると当たり前のように思ってきた。しかし, これら3つの円を眺めてみると, グループの基礎となる単位は, メンバー個人ではなく(患者中心のグループも同様に), リーダーでもなく(リーダー中心のグループも同様に), グループそれ自体でもなく(全体としてのグループ中心のグループも同様に), サブグループだったのである。それ故, 私は他の3つに加えて4つめの考え方を導入したのである。すなわち, システム・センターのグループ, その基礎となる単位はサブグループである, というのである。

サブグループが本当にグループの基礎となる単位だとしたら, サブグループに何らかの影響を与えれば, 個人, もしくは全体としてのグループに影響を与えるよりも, より有効な機能が発揮されるということになるだろう。理論的にはこれで良いが, しかし実践でどうやって検証するか, 私は思いつかなかった。

私の考えをどのように再構成するか, その理解へ向けての第一歩は, 米国集団精神療法学会(American Group Psychotherapy Association: AGPA)で, パネリストをした時の体験を思い出した時にやってきた。その時私は, グループメンバーの声が, いかにもその人自身の声であり, グループの声でもあるか, ということをごそで実演してみせたのである。そしてその時の対話を分析した結果, サブグループが自然に発生していることに気づき, 深く感動したのである。

サブグループがグループの中で自然に出現するという, この考えは, もちろん新しい考え方ではない。しかしながら, 顕在するサブグループと同様, 潜在するサブグループが存在する, ということを知ったことが, 私にとって新しかったのである。グループのサブグループは, 顕在しているというよりも, 概ねが潜在している。「さあ, グループに分かれましょう。黒人と白人, もしくは若者と高齢者, もしくは地位の高い人と低い人」などと, グルー

プで誰かがはっきり言うことはまれである。しかしながら、紋切り型のサブグループは、かなりの頻度でグループに自然発生するし、それは潜在的に(かつ無意識に)、自分達を組織化するやり方の一つである。その利点は、なじみのあるものによって、グループそれ自身を安定させることである。紋切り型を基礎にして結びつきを構築することの代償は、グループが行うことになるであろう作業のために、メンバーの資質を集める最善の方法にはそれがほとんどならないことである。加えて、社会的な紋切り型を基礎に構築されたグループは、スケープゴートをしばしば助長するような緊張感をもたらすのである。

それとは別のタイプである潜在的なサブグループは、なじみのある紋切り型ではなくて、防衛に基づいて(Bion(1959)<sup>3</sup>)が言うところの逃避、もしくは闘争)、または共通のテーマに基づいてメンバーが集まるときに発生し、それは最終目標に関連した作業として生じる場合もあるし、そうでない場合もある。

潜在するサブグループの力動を見つけだし、その力動をグループの中に顕在化する過程として、私は、メンバーが何に基づいてサブグループを形成したいと思っているのか、それをグループが選び取っていけるように導いていった。これは、SCTの機能的サブグループの形成を、発展させる方向へと向かう非常に大きな段階であり、その時メンバーは、自分が持っているものと似通った資質を持つ人に、自分と結びつくよう求めるのである。

後に、機能的サブグループが卓越した複雑性をもつことが見出されると、メンバーの中というよりも、全体としてのグループの中にある葛藤について、その異なる様々な側面を包含するような顕在的サブグループの形成過程を通じ、そこで生じてくる統合というものが、葛藤解決の技法になることがわかったのである(Agazarian, 1997)<sup>2</sup>。それぞれのメンバーは、彼もしくは彼女が最初に探求した

いと望む葛藤の側面を、表出しているサブグループを自由に選ぶ。第二章に示している実験的グループのメンバーの対話では、グループの発達の早期にもかかわらず、サブグループの形成が行われている。

さて、我々はSCTの中で、グループの最初にサブグループ形成をするが、そのときに、セラピストの方を見ること、もしくはサブグループの方をみること、またそのことから生じる葛藤を正当化し、顕在化するために概ね次のように言う。「みなさんは私の方を見る一つの目、サブグループの方を見る一つの目を持っていることに気が付いていますか?ほとんどすべての人が、グループの発達の、この段階ではそうしています(正当化)。これは、みなさんを分かれ道、つまり選択へと導きます。みなさんは、私、すなわちセラピストとみなさんそれぞれの関係性に自分が引っ張られることで生じる葛藤を探求すること、また、あなたが一緒に作業をするサブグループとあなたの関係性を探求することができます。」

視線の向け換えがグループの課題として可能になった時、全体としてのグループは、1度に2つの方向へ引き入れるようなサブグループを形成することができる。アイコンタクトに対する反応を取り扱うこの方法は、潜在しているものが早期に現れ出るようにすること、依存にまつわる転移の課題にグループが作業できる水準で接近できるようになるための1つの例である。

これは、グループの自然な力動(リーダーから目を離さない、といったような)が、機能的サブグループ形成のための、いかに良い素材であるかという良い例である。これでSCTグループが気まずい状態になるというよりも、むしろ葛藤を同定し、探求するという挑戦がそこに生じるのである。そして、リーダーに依存しようとする衝動か、リーダーから離れ、メンバーそれぞれが関係を持つとうとする衝動かという選択が、グループによってほとんど

間違いなく組み立てられていくのである。それゆえ、グループの過程におけるかなり早期の段階で、グループはサブグループが包み込む環境の中で依存について探求し、それはこの手の作業で伴いがちな困惑や恥ずかしさや、罪を感じる体験をするというよりも、むしろサブグループがそれを包み込むことができる限り、深く依存を探求するのである。

機能的サブグループは、人々に、自分達と異なるものを固定観念に当てはめたりスケープゴートにするのではなく、似ていることについて協力して探求するよう求めるといふ、システム・センターの基本となる過程である。メンバーが自分達の体験について、互いに似ているという、心地よい一体感のある雰囲気の中で探求し、サブグループに同調したり共鳴すると、彼らは似ていることと同じくらいに、異なるものについても気がつくことができるようになる。それゆえ、サブグループの中で異物を認識し、統合する過程では、人として似通っていること(それ以前には否認されていたもの)が、異なるサブグループとの間で明らかになってくる。そして一見したところは異なっているサブグループと、似通ったところが認識されると、全体としてのグループで統合が行われる。

機能的サブグループの形成を、紋切り型サブグループの形成と置き換えることにより、ほとんどの(すべてではない)グループの特徴として当たり前起こるとされている、何らかの行動化を起こすことなしに、グループは発達の様相を移動する。たとえば、メンバーが衝動を行動化するよりも機能的サブグループの中で自分達の衝動を探求する時は、患者としての役割を誰かに担わすことや、スケープゴートを作り出す現象は、滅多におこらないのである。

### The systems-centered group システム・センターのグループ

SCTグループが始まった数秒後から、セラピストは、SCTの用語とSCTグループの特徴的な標準形を構築する手法を導入する。これらの標準形は、理論と実践を橋渡しする4つの固有の手法を行うことによってもたらされる(Agazarian, 1997)<sup>2</sup>。グループの構造は、境界の形成という介入を通して影響をうける。グループの過程は、機能的サブグループの形成という介入を通して影響をうける。グループの目標の方向性は、ベクトルを使うという介入を通して影響をうける。システムの階層の構築は、文脈に当てはめるといふ介入、すなわち、それぞれのシステム(メンバー、サブグループ、全体としてのグループ)がいかに異なる目標をそれぞれ持っているか、そして個人のシステムの目標ともいかに異なるか、その認識を発展させる介入を通して影響をうける。

これらの手法を発展させる経過の中で、いくつかの興味深い疑問が起きた。たとえば、階層の中のすべてのシステムが同型性(構造と機能が似通っている)をもつと定義した時に、あるシステムがそれとは別のシステムの構造、もしくは機能に影響をうけるなら、階層の中のすべてのシステムが影響をうけることになるのだろうか?そう思われた。メンバー、サブグループ、もしくは全体としてのグループ、どれかのコミュニケーションの形態を修正すると、システムのすべての水準で、コミュニケーションの標準形への影響が現れたのである。

システムの階層は、メンバーのシステム、サブグループのシステム、全体としてのシステムの、3つのシステムによって定義される。サブグループは、全体としてのシステムという環境の中に存在し、またメンバーのシステムの環境にもなっているといえるが、そうすると、メンバーもしくは全体としてのグループよりも、サブグループに影響を及ぼすと、より効果的である、ということになるのか?

そうであると思われた。紋切り型のサブグループ形成の代わりに機能的サブグループの形成を導入すると、グループにとってもメンバーにとっても、目標へと向かう作業につながる事が容易になった。

### Contextualizing, boundarying, subgrouping, and vectoring

#### 文脈に当てはめる、境界の形成、サブグループの形成、ベクトルを使う

この章のここまでで、機能的サブグループの形成について述べてきた。しかしこれは生きる人間のシステム理論(Agazarian, 1997)<sup>2</sup>から生み出された手法の中で、SCTの実践に適用した4つの手法の中の、一つの手法にすぎない。4つの手法とはすなわち、文脈に当てはめる(階層の操作的定義)、境界の形成(構造の同型性の操作的定義)、機能的サブグループの形成(機能の同型性の操作的定義)、ベクトルを使う(自己修正を行い、エネルギーを体系化し、目標へと方向付けをする、生きる人間のシステムの能力を増幅する力を注ぎ込むエネルギーの操作的定義)である。

境界の形成の手法は、現実の空間と時間の中にある現実のグループの構造を決定するだけでなく、コミュニケーションの過程における雑音を減じるという、境界が持つ情報の透過性に影響を及ぼすこともまた、その目的としている。より多くの雑音がグループに入ってくると、明快なコミュニケーションがグループにもたらされるのはより困難になり、そうなると、メンバーが自らに課せられた作業を行うこともより困難になる。そのため、雑音境界を通過してグループに入ってくる前に、それを濾過する試みや、グループで雑音が発生したら、できるだけ速やかにそれを明らかにすることは、とても実践的である。

雑音の様相を持つコミュニケーションとは、社交的なおしゃべりや、漠然としたままでいること、物語を語ること、「でも(but)」を後

に付け加えることで「そうです(yes)」と認めることから距離をとること、そういった馴染みのあるやり方として、世間で受け入れられている防衛的なコミュニケーションのことである。防衛的なコミュニケーションがなされるのを聞いたなら、それは、できるだけ早く割って入れという、私への合図である。たとえば、「なぜなら」のほとんどすべては説明を続けることであり、「そうです。でも(yes, but)」のほとんどすべては他者の見方を阻止することである。それゆえ介入の一形態として、割り込みを導入することは、変化をもたらすのである。しかしどのような介入ならば、メンバーの好奇心が十分に高まって、その介入が治療的な介入として体験されるのかという問題がある。それについては、メンバーがその介入について点検し、理解できるかどうかということに基づいて、介入を行うということになるだろう。

ベクトルを使う介入とは、全体としてのグループ、サブグループ、そしてメンバーのエネルギーが、グループの作業に向かうように向けかえられるよう、作業の目標を明白にすることである。ベクトルを使う介入は「分かれ道(fork in the road)」の技法、すなわち自らの中にある葛藤のどの側面を最初に探求するか(説明ではない!)を選ぶよう、メンバーに要求することにより、両個性や葛藤を中和するそのやり方である。この要求する(requiring)という用語が、ここでは重要である。SCTでは、最初に構造を設定するのはセラピストであり、それをした上で、その構造の中でどのように作業するかを選ぶよう患者に要求するのである。それゆえ、境界の形成とベクトルを使うことの間には、相互作用がある。つまりSCTのセラピストはSCTの規範を用い、ベクトルを使って患者をSCTの目標へと向けるのである。セラピストは境界を維持する責任があり、枠組みの中で作業することを患者に強調する。しかしながら、枠組みの中で

探求できるかどうか、実際に試すことができるのは患者だけである。

分かれ道の技法は、SCTで想定している、一見したところ似ているものに存在する違いや、一見したところ異なっているものの相似を識別し、統合する時に起きる治療的な変化、それを遂行する技法である。この技法の強みの一つは、メンバーに、体験の2つの側面のどちらを先に探求するか、という選択を常に提示していることである。たとえば、実験的グループでは、体験を探求するのか、説明することを探求するのか、という選択が導入された。説明をしたいという衝動を探求することにより、メンバーは、説明が彼らのすでに知っていることへと導く一方で、体験の探求は彼らがまだ知らないことへと導くことを発見するのである。まだ知らないことを発見すること、もちろんそれが治療のゴールなのである。

分かれ道の技法を用いると、メンバーは、両価性もしくは認知のゆがみといった、体験の根底に存在する受動的な防衛、すなわちその時に実際に活動している葛藤を探求し、体験することが常に求められる。識別と統合へ案内することは、決して終わらない過程であり、分かれ道への導入を用い、我々は退行的な情報を、目標につながるあらゆる意識的な段階へと統合し、それによって退行をうまく取り扱うのである。

SCTにおいて重要なことは、セラピストの解釈とメンバーにとっての現実が、合致しているかをメンバーが吟味できるような形で、すべての解釈的介入が行われることである。こういった理由から、SCTのセラピストは、個人的な精神力動的な解釈を用いることを避けようとするが、しかしすべての一般的個人に関連するような力動については、むしろ枠づけを行うのである。

## Phases of group development

### グループの発達の局面

SCTが用いているグループの発達の図式(schema)は、BennisとShepard<sup>4</sup>による、グループ発達の理論を基礎にしている。彼らが描き出した局面は、権威の局面、すなわち、まず最初に逃避があり、次に闘争、そして最高潮になるとリーダーをスケープゴートする、ということに注目してグループの発達の形跡をたどっている。私は多くのグループを長年にわたって観察したことによりBennisとShepardが提示した、発達の局面について彼らが学んだことと同じことを学んだが、同時に私の場合、グループに現れ出る力動が、精神力動的なグループとシステム・センターのグループでは異なっていることもまた学んだのである(Agazarian, 1994<sup>5</sup>, 1999<sup>6</sup>)。

SCTのグループの発達を長年にわたって観察したところ、グループ発達の局面が精神力動的なグループと同じ順序立てのままでありながら、精神力動的なグループで本来当たり前とされている事象が、明らかにSCTのグループでは異なっていることに気がついて、非常に驚いたのである。それゆえ、SCTのやり方がグループを導くのと、精神力動的なやり方が、単に異なっているというだけでなく、SCTのやり方がもたらす効果は、精神力動的なそれとは明らかに異なるあり方で、成長促進的な葛藤を導き出すのである。

たとえば、闘争の局面において、SCTのグループは、敵意や激しい憤りと、怒りの違いについて探求する。そして強い嫌悪と恐怖の両者をサブグループで探求し表出することを通じ、メンバーは自分達の強い嫌悪を、セラピストとの関係性および互いの関係性の中に持ち込むことを学習する。そして互いの親密性を探究することへと移動することで、SCTのグループは、関係性に関する個人的な深いあり方へとその特徴を変化させ、分離と個体化の作業を行うのである。

これらの違いはサブグループの形成だけが要因となっているのではない。境界において防衛を修正することが、常に抑止力を弱め、本来備わっている促進力を、発達と変形に向かう方向へ解き放つのである。個人的なことが基礎になって表面に現れてくる転移と、個人間に生じる投影は、グループ発達の最初の局面で取り扱われ、依存の転移は2番目の局面で取り扱われる。3番目の局面では、広範囲の転移が浮上し、各個人とグループは、自分達の意識の許容量を恒久的に変えることになる。SCTの発展の過程で明らかになったことは、ある一つの局面が来るべき次の局面へと転換するのを促進しているのは、境界の形成である、ということである。

SCTでは、グループの発達におけるそれぞれの局面と、それぞれの局面で通常あらわれてくる、固有の防衛を修正することの間に、重要な結びつきが形成されている。これは無作為に生じるものではなく、治療計画、すなわちそれぞれの局面において潜在している力動が特徴的なやり方で引き金を引く、いくつかの固有の抑止力(防衛)を、いつ、そのどれを取り除くか、ということが計画されて体系的に行われるのである。

1980年代後半、私は自分がかつて認識していたことによって、もはや自分自身がグループを導き、案内していないこと、また、私が認識していたそういったグループの様相は、異なるありようで現れ出ること気がついてきた。たとえば、逃避の局面の主役として、患者として意味づけされた人の役割を自発的にとる人が現れるといった、私がそれまでやってきたグループを導く体験にもとづいて予測したことは、芽の出かかったSCTのグループでは起こらなかった。その代わりに、サブグループにおいて、グループは依存の葛藤が持つ2つの側面について探求し(そうでない場合には、これは患者として意味づけされた人を選出するという形で行動化されるものであ

る)、機能的な依存が発達するための土台を構築したのである。闘争の局面において、互いを標的にしたり、スケープゴートにするようなふるまいはどのメンバーもしなかった。その代わりに、サブグループにおける探求は、メンバーが報復的な衝動を体験することを可能にした。すなわち、復讐するというサディスティックな幻想において、喜びと恐怖が組み合わさった反応をメンバーは体験し、生き残ろうとする人間の欲動がもつ強さと、その強さを発動するかわりに、我々人間がいかにか簡単にサディズムを駆り立てられるかということへの同情、その両者を包み込むことができるような段階に近づくのである。実験的グループでは、準備段階の作業がなされたにすぎないが、しかし非常に充実したものであったし、グループがその後の挑戦に耐えるために、いかにしっかりと基礎固めがなされるべきか、ということをうまく描き出しているはずである。

この試行錯誤の期間から私は2つのことを学んだ。もし、私が境界の形成という構造を整備したならば(適切な情報が透過できる境界を、システムのすべての水準において作る)、それまで私が解釈の必要があると思い込んでいた、個人およびグループに潜在する力動は、全体としてのグループが、自分達のためにそれを発見するということである。2つ目の発見は、防衛的なコミュニケーションに介入する技法は、グループの発達を抑止する力を弱めるだけでなく、同時に、システムのすべての水準において、生き残りや発達や変形へ向かう、グループに本来備わっている力を解き放つということであった。

グループのやり方におけるこういった変更の多くについて、それを実際の治療グループに導入する前に、私は自分の持ついくつかの訓練グループの中で試みていた。そして様々な試行錯誤を経て、混沌としてみえていたグループから少しずつ構造が現れてきて、解釈

と変化の関係性が具体化し始めた。防衛修正における SCT の階層が発見され、形式が作られた。その主だった有利な点は、ある一つの防衛を修正する過程で必要となる技法が、同時に、次の段階で修正するものに必要な技法の基礎を作るということである。防衛修正の技法が出現すると、グループはより構造化され、混沌とした状態になることが減ってくる。防衛の修正は、より単純なものからより複雑なものへという自然の秩序を持っており、この秩序はすべてのシステム、すなわちメンバーシステム、グループシステム、全体としてのグループシステムの、発達の局面に適用されることが明らかになった。それゆえ、ある局面もしくは副次的な様相において生み出された防衛を修正することは、ある特定の発達局面にとって重要かつ特別な作業をすることを容易にするだけでなく、次の局面で必要となる変形を引き起こすこともまた容易にするのである。

### Hierarchy of defense modification

#### 防衛修正の階層

多くの推測、実験、探査をもとに、SCT の防衛修正の階層が定式化された。そこでは 2 つの重要な成果があった。1 つめとして、発達の特定の局面における一般的な防衛は、比較的修正が容易であることが明らかになった。2 つめは、連続性のある中で防衛を修正するということにより、どの修正において求められる技法も、その段階で求められている技法から自然と成長し、次の段階で求められる技法のための、基礎的な作業を行うようになるということが明らかになった。

### The SCT treatment plan

#### SCT の治療計画

SCT の治療計画は、事前に同定した局面を配列したものであり、そのそれぞれが、治療目標の到達へと向かう、いわばステップに

なっている。SCT では、生き残り、発達し、変形するという方向へ向かう、生きる人間のシステムに本来備わる欲動を想定し、メンバーシステム、グループシステム、全体としてのグループシステムが、グループ療法として定義されている。発達には変化が求められる、ということも想定しており、ここで言う変化とは、すでにわかっていることを作動させ、未知のことを探求するということである。

好奇心がうまく発動される時、心配や危惧の念は促進力となり、発見へとつながる扉が開くのである。好奇心は変化の原動力を提供する。心配や危惧が、恐れに誤認されたり不安に変形される場合には、変化に対する抵抗が生み出されてしまう。グループの発達として、変化がメンバーに直面化される時、それが大きすぎなければ、変化に対する抵抗は比較的簡単に減少していく。変化が大きすぎる場合には、変化に対する抵抗は増していく。SCT はこの課題に対し、グループとそのメンバーが新しい発達の局面へと入っていく前に、もしくは古い局面を離れる前に、変化に対する準備状態を育てておくことを強く強調することで、この課題を取り扱っている。

2 つの判断基準が、SCT における変化のための準備状態を判断する。1 つ目、メンバーが、自身の抑止力からもたらされる防衛、および症状を修正するための SCT の技法と、グループの治療的な発達について学んでいるかどうかである。2 つ目は、サブグループの形成という SCT の技法が、グループが発達の局面に入った時、その発達に特有の葛藤を包み込み、探求し、統合するのに十分なぐらい構築されているかどうかである。発達の局面に特有なグループの力動が包み込まれるなら、グループは制御できない退行を急に引き起こす危険を犯すことなく、次の局面へと移行することができる。

SCT の作業が成功したという結果の基準は、情緒的な知性や常識やユーモアが増すこ

とである。このことは、今、ここで(here-and-now)の中に存在している、防衛と葛藤、衝動と感情の分かれ道を認識し、同定する能力の発達と、その状況を抱えながらうまくやり遂げることが要求される体験を通して獲得される。

## 第二章 システム・センター・アプローチを用いた集団精神療法の実験的グループのセッション逐語録

本章では、1994年にフィラデルフィアのFriends病院で、入院患者からボランティアのメンバーを募って行われた単発の実験的グループについて、その逐語録の報告と検討を行う。このグループの目的は、入院患者に適用したSCTの手法が、それを外来患者やトレーニングを目的としたグループで行ったとしても、同じ結果になるかどうかを知ることであった。入院期間が1日から5日の入院患者7名と、2名の外来グループの患者が、ボランティアとして私と一緒にグループに参加した。セッションは映像で記録され、私の友人の治療者、他の病院や個人開業をしている治療者ら数名が見学のためにやってきた。これは実験であった。私は入院患者に対してSCTがうまく機能するかどうかわからなかったし、実際、メンバーと私が共に作業するというストレスのある状態でSCTが機能するかもわからなかった。

私は、それぞれのメンバーの生活歴も診断も何の予備知識もなくグループに加わった。私が知っていたのは、6名のスタッフと9名のメンバーとともにグループを行い、内訳としては女性と男性の両方がおり、薬物療法をうけている人、いない人、その病院のまだ新しい患者とそうでない患者がいるということだけであった。

私は時間どおりにグループを開始し、そして数分後、自分がその作業「グループ」に没頭していることに気付き、またグループは、

私がかつて仲間達の前で実演したどの新しいグループとも、ほとんど異なるところのない感じや体験を伴っていた。だからといって、グループの最初から私が神経質になっていなかったとはいえない。私が1つ気づいていたのは、人がグループで語る言葉や詳細についての私の記憶がいつものように冴えていなかったこと、そして私の舌尖からピタリとはまる引用がでて来ないということであった。だからこそ、私たちは自分達にできる最善のことを行うしかなかった。

これがさまざまなことの実験となるには、私が「本のために」グループを行うことが重要であった。それゆえ、この本の読者はこのあとでわかるはずだが、私はこのグループをSCTの手続きにそって行っている。

メンバーは惜しみなく、反応が良く、互いに理解し助け合い、そして非常に困難であると彼らすべてが実際に認めていたこと、すなわち、現在にとどまって作業することに取り組んだ。我々は約90分でグループを終え、その後、フィードバックを行った。私にとって、それは生きる人間のシステムで共に作業したという畏怖に満ちた体験であった。

メンバーと私は部屋の中心に円形になって座った。次に示すのは、メンバーがどのように私にみえていたかを短く表したものである。彼らのプライバシーに配慮し、名前は変えている。

SAMは私の左隣に座っている。Samは華奢で色白で線が細く、心配げな表情の男性で、物腰は神経質であり、頻繁な手振りで強調しながらためらいがちに話す。彼は自分が話す時や話しかけられた時は、友好的なほほえみをたたえ、センスのよいユーモアで、いつでも他者と良好な交流をする。

ALはSamとBillの間に座り、私の2つ左隣にいる。Adamは黒髪で堅い表情の男性で、彼自身の強迫的な防衛について、はっき

りと語り、洞察力がある。彼はめいっぱい緊張してグループに好奇心や関心を示す反応を時々するが、そうでない時はグループから関心を退却させて何か心を奪われているようにみえたり、抑うつ的である。多分、薬物療法をうけている。

BILL は Al と Josh の間に座り、私の3つ左隣にいる。Bill は権威的な雰囲気を持った恰幅の良い、がっしりした男性である。彼は自分の言い分を順序立てて、明確かつ合理的な意見として述べる。彼は自らを守る手段として、物語の語り部となり、他者に相対する立場にも協力する立場にもなることができた。

JOSH は Bill と Nan の間に座り、私とほぼ相対する真向かいの位置にいる。Josh はグループおよびリーダーを観察する鋭い知性を持っている印象を与える人物である。彼は非常に強い好奇心を持っていると共に、グループの過程に当惑しているようにも見える。彼は髪をポニーテールにしている。彼は自分が腑に落ちるまではどんなことも受け入れないようにみえる。残念ながら、彼は自分の感情の知性に接近するようには見えず、それゆえ、今、ここで、に注意を向けるよう求められると当惑をする。

NAN は Josh と June の間に座り、彼女もまた私とほぼ相対する真向かい位置にいる。Nan は、どうやったら気に入られるかを気にしているぼっちゃりとした子供といった印象である。彼女は大の字に寝そべったように椅子の背もたれに身体をもたせかけ、足は地面から離れており、そうすることでグループを動かしている。彼女はグループで何かを始めることはないが、セラピストが彼女に集中するよう促すと、反応することができ、グループに関わってくる。彼女の主要な防衛は、それまでの治療で磨きがかけられたことを臭わせる「語り草」である。彼女の感情は表面的なところで閉じられていて、多分、容易に「洪水」を起こしてしまう。彼女の理解とし

ては、感情が洪水のようにあふれ出ることが治療的だと思っているようである。

JUNE は Nan と Pam の間に座り、私の4つ右隣にいる。グループでの June の反応はゆっくりで、あまりグループに加わってこない傾向がある。彼女は快適で満足していて、どこかまとまりなく見える。そして眠そうにしている。彼女の気分は多分、薬物療法に影響されている。幸福感がある最近の自分の平和な感覚は、いかに自分自身を好きになるかを学んだことから来ている、と June は信じて疑わない。

PAM は June と Jane の間に座り、私の3つ右隣にいる。Pam は精神科医との診察予約があったため、グループに遅れて参加した。彼女はグループの中で「世慣れて」みえる、抜け目のない小柄な女性である。彼女はほとんどグループに加わらないが、グループの過程にめいっぱい注意を払って追随し、過程に対する自分の意見は明瞭である。

JANE は Pam と Rose の間に座り、私の2つ右隣にいる。彼女は華奢な女性で、ある時はかなり曖昧で要領を得ず、またある時は集中して明瞭である。彼女の身体言語 (body languages) の幅は、受動的で、無力で、黙って反抗しているものから、活動的で協力的なものにまで及ぶ。彼女が曖昧な言葉で他者を煙に巻き、そのうしろに隠れていない時は、自らや自分の意見を際立たせることができ、その意見はしばしば私の意見と異なっている。

ROSE は Jane の隣に座り、私のすぐ右側にいる。Rose は冷静で自信に満ち、懐疑的に見える魅力的でスリムな女性である。彼女はどこか高飛車な感じと、その反対にうち解けた、自然な感じの双方に変化する。彼女はかなり明確に話し、グループで何が起きているかに気がついている。抑うつ的になったり何か心を奪われていたり、両方の瞬間がある。

ROSE  
 JANE           YA [the author]  
 PAM             SAM  
 JUNE            AL  
 NAN             BILL  
 JOSH

※この後、SCT グループの逐語録となるが、本稿ではこの部分を割愛する。

### Feedback

#### 意見

我々はグループが終了した2週間後にメンバーの意見を集めた。9人中8人のメンバーから寄せられた意見が次である。

- ・私はこれを、セラピストが新鮮な空気を創造するものとして理解した。あの時の体験は私の心を開いたと私は感じた。気持ちがすっきりした。
- ・このグループはより直接的なものだった。焦点は、私たちが成し遂げようとしているものにおかれていた。それは、今の集まり(now meeting)であった。—今、起きているのは何かという。
- ・彼女のグループの形態は、私がそれまで体験したことのある他の多くのグループのように、多くの時間を無駄にするようなものではなかった。
- ・とてもすばらしいと思った。私自身に関する沢山の肯定的なものを得た。自分自身を垣間見た。彼女がみんなの心を開こうとしたやり方は、私を良い気分にした。なぜ、私はここにいるのかといった洞察を得た。
- ・…現在に生きているという認識は、生きていく最良の方法である。もしあなたがすべての時間を過去に費やすなら、あなたは今を見失う。
- ・それは濃密で、でなく(判読できない)焦点化されていた。私は自分のこれまでの人生について話さなかった(判読できない)。個人的なものは何も得なかった、しかしそれ

以前のグループもそうだった。

- ・もしすべてのセラピストがこのやり方ができるなら、時間の節約になるだろう。セラピストは強靱で、3回、私のことを遮った。
- ・彼女がしようとしていたことを、実際にやることは、私にとって難しかった。彼女が私に指摘しようとした方向性を、私が獲得するまでに1時間を要した。最新のこと、もしくは過去のこと、もしくは未来について考えるより、今の気持ちに焦点化する、という、ただひとまとまりの概念に対してである。

### 第三章 システム・センター・セラピーの技法

すべてのグループ療法は、葛藤を解決したり、グループの作業エネルギーを管理するための方法を持っている。SCTのやり方の何が他と違うかということ、方法および技法の両者がうまく働くように、それをグループのごく初期の段階から取り入れて、より単純で容易なものから、より複雑で困難なものへと、階層を着実に進めていくことである。

すべてのグループで一般的に生じる、人間の2種類の反応があるが、システム・センターのグループにおいて、それは直ちに修正される。1つは、受け入れがたい異物を分裂させる(自らの中にあるものも、他者の中にあるもの)という、人間が生来的に持っている傾向である。SCTでは、機能的サブグループの形成の導入によって、これを包み込むのである。もう1つは、人々が作業のために集まって、その作業と関連するような情報の交換をするというよりも、人と人の親密さや距離をなんとかしのぐことを意図した、防衛的な言葉の用い方についてである。SCTでは、メンバーがグループに持ち込んだ、ある種の防衛的なコミュニケーションを「境界の作成」によって取り扱う。

すべての新しいグループにおいて、SCTの方法の始動は、共通の体験にまつわるサブ

グループの形成を導入することにより、直ちに行われる。共通の体験にまつわるサブグループの形成は、独りぼっちで取り残されて、独りで作業することがないという信頼をメンバーがもつような、支持的な雰囲気を作り出す。

技術的にいうと、機能的サブグループの形成は、異物を、否認もしくは攻撃するかわりに認識し、統合するための方法を構築する際に、欠くことのできない最初の一步である。

サブグループの形成が確立されるやいなや、SCTは、作業同盟を構築するために結びつくというよりも、分離や紋切り型の関係性をなんとかやり過ごすために用いられる、距離を取った言葉について、それを即座に取り上げる。距離をとるコミュニケーションのあからさまな例として、「そうです。でも (yes, but)」という、隠された意見の相違の表明がある。すなわち「そうです (yes)」は結びつきの徴候であり、「でも (but)」は分離である。「そうです。でも」は社会的に受け入れられている議論の方法である。社会を支配するあまりはつきりしない形式は、質問の使用である。質問へと導くことや限られた質問は、コミュニケーションの方向性を支配する。すなわち、個人的な質問は個人的なコミュニケーションを支配し、事実調査の質問は導きだされる情報の種類を支配する。

SCTのグループでは、言語を用いた方法を通じ、人々が持つ自らや他者を統制しなければならないという傾向を、サブグループの形成と境界の形成の両者によって、直ちに修正する。それに関して逐語で示したグループで導入している技法は、力の場のようなもの、「選択の分かれ道」、「未知との瀬戸際」、「境界における混乱」、「再構成」、「時間旅行」の理解といったものである。そうすることで、メンバーは過去と現在と未来を統合することができるようになる。

## Fork in the road

### 分かれ道

「選択の分かれ道」はSCTの基本的な技法である (Agazarian, 1997)<sup>2</sup>。そしてそれはグループと、そのメンバーと、彼らの目標を結びつける技法である。この技法では、何よりもまず、矛盾した選択を患者に提示する。患者は、葛藤のどちらの側面を最初に探求したいか、それを選ぶ自由がある。その一方、選択するかしないか、という選択はない。

分かれ道は、患者が防衛の意味やその代償を探求するために、自らの防衛の集まり具合を「観察する」ことや、自らが防衛している葛藤、興奮、感情もしくは衝動は何かを発見するために、自身が未知のことを探求するよう求め、そして分かれ道の介入は、抵抗というよりも好奇心を喚起する方法として行われる、ということが極めて重要である。

## The force field

### 力の場

力の場は Kurt Lewin (1951)<sup>7</sup> が作り出したモデルで、一般常識で十分理解が可能である。もし、システムの目標へと向かう過程に横たわっている抑止力を減じるならば、システムの促進力は、目標の方向に向かって動くように自動的に解放される。促進力と抑止力のバランスが、どのぐらいのエネルギーもしくは情報を作業ために使えるかを決定する。システム・センターの実践におけるすべての手法は、促進力を阻害している抑止力を減じることで動力を解放することを意図して作られている。力の場で分かれ道に相当するものを、表3.1に示す。

治療の作業に力の場を適用したことは、変化の取り扱いに対して顕著な効果があった。抑止力を弱めることの方が、促進力を増そうと努力するよりも、随分と効果があるのは明らかである。これを体験する簡単な方法がある。握り拳を作り、互いが押し合うようにあ

表3.1 防衛的体験と防衛的でない体験の関係性における推進力と抑止力の力の場

力の場のモデル	
体験を探求する →	← 体験に対して防衛する
説明する前に探求する →	← 探求する前に説明する
不確かさを受け入れる →	← 確信している
現実を検討する →	← 現実を当たり前だと思いつむ
好奇心がある →	← 好奇心がない

わせる。あなたの右の握り拳の力をどんなに強くしても、左の握り拳はどうにも動かないし、どんなに左の拳で強く押しても右の拳は動かないだろう。これは、同等で相対する力が、力のモーメントの均衡を維持するという例である。抵抗に対してそれを押す試みは、通常可能であるよりも、より大きな力を要求するということである。さて、力を入れたままにして一方の手首の力を急に弱めてみよう。力を入れたままの方の拳が、束縛をうけない自由な力で先に進むのがわかるだろう。そう、あなたはシステム・センターの手法、つまり抑止力を弱めるように介入し、すべての生きる人間のシステムの中で、促進力を束縛から自由にし、その動力が作業の目標へと向かっていけるようにする、それを体験したのである。

SCTは所定の階層にある防衛を、系統立てて弱めていく。これらの防衛は、グループの発展の抑止力としてもたらされる。それゆえ、系統立てて防衛を減じることにより、個人は、生き残りと発達へと向かう、その人が生来持つ促進力に接近する手段を獲得し、グループはその発達の局面を通過することが可能になるのである。

### Reframing

#### 再構成

SCTの実践では、気持ちがどのように生じるかということ、非常に真摯に取り扱う。気持ちを表す言語は、単純にも複雑にもなり

える。恐れ、怒り、悲しみ、喜び、のような気持ちを表す単純な言葉は、感情の直接的な言い換えである。気持ちを表す複雑な言葉は、気持ちを体験することとそれについての思考を組み合わせるものであり、体験の符号化もしくは枠組みを提供することができる。たとえば「罪悪感」は、体験したことに基づいた感情と、それをすべきではないという意見の間にある葛藤を符号化する。「見捨てられた」もしくは「拒絶された」のような気持ちを表す複雑な言葉は体験を解釈する。見捨てられたとか、拒絶されたとか、取り合ってもらえないといった言葉は、「枠組み」のよい例であり、これらの言葉は複雑な体験を枠付けしたり、分類したり、解釈をしたりする。一旦、解釈が言葉で枠付けされると、それが体験を生み出すのである。

SCTでは、メンバーが自分の体験を枠付け(解釈)し、しかも彼らの気持ちが基底にある体験ではなく、解釈から生じている場合はメンバーの注意を喚起する。そうして彼らは枠付けによって防衛している感情的な反応を、見つけ出すよう求められる。「見捨てられた」とか「拒絶された」といった枠付けができあがると、メンバーは自動的に被害者の役割をとる、ということに注意を払っておくことが重要である。

主要な技法であり、SCTの実践で最も力を振るうものの一つが再構成である。SCTのセラピストは、グループに大抵はよからぬ圧力をもたらす力動を、正常化したり、病的

でない状態にしたり、人間らしくしたり、一般化したりするすべての機会を取り扱う (Agazarian, 1997)<sup>2</sup>。それゆえ、次に何が起きるかわからない時の不安は、未知のものに遭遇した時に生じる普通の心配や危惧として再構成される。自分を露呈することへの恥じらいや困惑は、境界にいる時の混乱として再構成される。この再構成は、それによって人間の通常の体験として受け入れられる体験の標準形が構築されることを意図して作られている。

またSCTでは、気持ちと感情は異なるものとして定義されている。感情は本質的に非言語的体験である。感情は非言語的か(自然な微笑みやしかめ面)、もしくは意図した動き(握りしめた拳、肩をすくめる)を通じてやりとりされる。感情はそれが言語的に交流できるようになる前に、気持ちに変換されるべきである。それゆえSCTでは、感情が言葉なしの体験であるという意味で、気持ちから感情が識別されるし、気持ちは感情が言葉に変換されたあとの体験である。SCTは感情的な「意図」として行動化したり、防衛するというよりも、探求を行うためにサブグループを形成することに非常に重きを置いており、そうすることで、感情を、それを包み込む言葉へと変換する状態を作るのである。

感情の直接的な変換として気持ちが提示される時、人は自らの体験を識別し、統合する過程に携わるようになる。それは、時には新しい感情の深みを発見することであり、時には感情的洞察を進めることであり、時には感情にぴったりとあう言葉を見つけることである。

### Time travel

#### 時間旅行

すべてのグループは、現在の今、ここから、過去、もしくは未来へと向かう、知的な闘争-逃避として特徴づけられる振る舞いで

始まる。現在から逃避しているという判断は、時制の変化を聞き取るという、単純なものである。「私は(I am)」は現在における体験を示し、「私は、だろう(I will)」は未来への道のりを示し、そして「私は、だった(I was)」は過去への道のりを示す。SCTではこれを時間旅行と呼ぶ。

### The edge of unknown

#### 未知との瀬戸際

「未知との瀬戸際」にいるということは、SCTにおけるまた別の重要な概念である。これは、不確かな状態を心配したり危惧する体験であり、次に何が起こるかを知らないでいる恐れや不安にもっぱら汚染される。未知への好奇心が発動されると、不安は、興奮や期待や不思議にしばしば変換される。私がJuneに次のように言って、これを強化する最初の機会を捉えたのが、読者にわかっていただけるだろう。「そう、ある意味、あなたはまさに未知との瀬戸際にいるのです。」Juneが応答する。「それは新鮮で、私には好奇心があるわ!」そして次の彼女の発言は、グループへの彼女の貢献を、私が強化する機会となる。「そうねえ、私が見つけたことは、私が何か新鮮な状態になって、少し不安があって、でも、好奇心を持つことがとても助けになる、ということ。」

### Formal SCT methods : Subgrouping and boundarying

#### SCTの基本的技法：サブグループ形成と境界の形成

多分、他のすべてのグループ療法と比べると、SCTグループを形成する基本的技法は、グループが始まるやいなや、すぐさま導入される。メンバーの相互交流によってグループの基本型が徐々に現れてくるような間接的なやり方とは違い、また、メンバーの行動修正が行われるのが、グループの中にそれら行動

が生じた後であるような直接的なやり方とも違い、行動がグループの基本型として構造化され始める前に、SCTでは行動の修正を行う。

それゆえ、すべての新しいグループは、どうやってサブグループの中で作業するかを学ぶことによって始まる。サブグループ形成は、目標へと向かう過程に横たわる葛藤や問題を包み込み、それを増すのではなく減じるといいうやり方で取り扱うことのできる方法を提供する。境界の形成は、システムを台無しにするような雑音(防衛的なコミュニケーション)をうまく取り扱うための方法を提供する。境界の形成は、あいまいさ、矛盾、冗長といった抑止力を弱めることによって、この作業を成し遂げる。

SCTでは、すべての作業が、機能的サブグループとしての作業、もしくは全体としてのグループとの関係性がある中での作業として、メンバーと共に行われる。SCTグループの基本的な技法では、グループが何らかのサブグループ形成の体験をするまでは、メンバーの個人的な防衛に関する作業はしないが、それは作業をするメンバーが、グループとともに、そしてグループのために自らが作業しており、独りぼっちではないと体験することができるようにするためである。

SCTの最初の技法は単純である。それは基本的には「みなさんはどうですか、みなさんはどうですか!」という言い回しである。「そうです、でも…」がたくさん出現する時には、すこし強めの誘いが有用である。すなわち「あなたの中の異なる面ではなく、最後に発言したメンバーと似通った面につながりましょう—そしてその異なる面は、今、何を作業しているかを私達が探求し終わるまで、とっておきましょう。」サブグループの形成が機能的に獲得されたグループでは、「サブグループを作りましょう」とか「グループにおいて、この課題には2つの側面が存在して

います。—サブグループを作って、それを探求しましょう」という問いかけが十分にあり得る。

境界形成の技法の目的は、グループから離れることにエネルギーを費やす状態を保つ思考から作業のエネルギーが離れるよう、エネルギーの方向付けをメンバーができるようにし、そして、意図的に、そのエネルギーをグループに向け直すことができるようにすることである。SCTにおいてこれは、ベクトルを使う(vectoring)、と呼んでいる手法である。

境界形成による介入では、グループへと境界を越える、ある種のコミュニケーションを、意図的にうまく取り扱っていく。これは、どちらかと言えば、汚染が環境に放出される前にそれを取り扱うことで、環境汚染をうまく管理するようなものである。顕在および潜在する、懲罰的な超自我の言語、たとえば、「あるはず」や「すべき」、自身や他者への批判的な当てこすりは、境界において取り扱われる。

そのほかの、修正されるコミュニケーション行動は、不安につきものの言語や考えである。すべての人間は、新しい状況に向き合う時に心配や危惧を抱く状態になる傾向があり、それはグループが始まる時であるかどうかによらず、何かと交流するのを試みている時はいつでもそうである。この心配や危惧が包み込まれない場合には、それが不安として体験される。心配や危惧が不安に変形されると、不安が生み出すせっぱ詰まった感覚は、探求する前に現実を説明する状態へと人々を駆り立てる。不安になると、説明を先にして探求がその次になるという、人間が持つ傾向は、「説明することと探求することの分かれ道」と呼ばれるSCTの技法によって取り扱われる。

すなわち思考から生じた不安の修正は、否定的な予測を解消し、他者の心を一方的に読みとることと現実検討を検証することを通じ、

また自分達の否定的な予測に対抗することによって可能である。感覚や気持ちや感情からくる不安の修正は、その人の体験にまつわる考えと、実際の体験を比較することにより、可能である。SCTのメンバーは、彼らの体験を妨げている、緊張の束縛を解くよう促され、自らの内的体験をみつめ、その体験の中に身を置いて、自分が知っているのは何かを発見するゆとりを作る。これは簡単な作業ではない。

## Context

### 文脈

文脈に当てはめる作業を導入する際、SCTのセラピストにとっての主要な難関は、痛みを伴う体験が、我々の注意を必然的に我々自身に引きつけて、それがしばしば、どんな人もどんな出来事も排除するということである。SCTでは、人々の足を治療に運ばせる原因となる痛みのほとんどは、非常に個人化された、物事が文脈からはずれた事態であると想定している。そのため治療における主要な作業となるのは、過去のトラウマティックな事件を見つけだすことではなく、現在において、これから先ずっと、幸せに暮らせる余裕を患者に持たせることである。もっと正確にいえば、治療の作業は、その人の異物の発見を妨げているのは何なのか、それを認識する能力を獲得することや、今、ここでの現在に、常に存在している異なる文脈に、関係性(役割)を割り当てることである。

## Containing

### 包み込む

SCTにおいて、包み込む作業とは、潜在力のあるエネルギーを、それが適切に方向付けられるまでそこに包み込んでおくことである。潜在力のあるエネルギーを包み込むということは、衝動を行動に移すのを遅らせるという、欲求不満体験を包み込むことを必要と

する。それは包み込む許容量を増すことを通じ、メンバーが欲求不満耐性を増幅したり、行動化する可能性を減じることである。

## Flight into projection (mind-reading)

### 投影への逃避(心の読みとり)

心の読みとり、すなわち他者があなたについて何を考えているかに自己意識が向いていること、それは非現実と現実の間にある境界に存在しているまた別の抑止力であり、異なる種類の技法(目標への異なる道のり)が求められる。心の読みとりの解消は、不安の解消よりも、より複雑な過程である。不安の解消は、その人自身で行う作業が要求される。心の読みとりの解消は、他者とともに行う作業が要求される。典型的には、それはグループの後半で生じ、実験的グループでもそうであった。技法そのものは単純だが、しかしメンバーは、それを実際にやってみる勇気が必要である。

心の読みとりをよく調べるための第一歩は、「はい/いいえ」の質問をすることである。一方的に心を読みとった相手に対し、その人の心が実際に自分が読みとったとおりなのか、「はい/いいえ」で答えられる質問によって、メンバー自身が確認するのである。そしてその答えと、答えを聞いたメンバーの反応によって、さらに介入を行っていく。

## Flight into the past

### 過去への逃避

過去と現在の間の境界における抑止力を修正するのは、別の単純な技法である。そこでは最初の重要な識別が作り出される。過去に行くのは現在からの逃避ですか？もしくは、現在の挑戦をなんとかやるために役に立つ情報を集めようとしてそうしているのですか？もしこの識別を回避するならば、治療は多くの時間を無駄にする。技法は、1つか2つの言葉を変えるという単純なものである。過去

から現在へと、人のエネルギーを方向付けるために単純に1つ尋ねることは「現在は過去とどんな風に違うのでしょうか？」逆もまた真なりで、すなわち過去からエネルギーを引き戻す方向づけは「現在は過去とどんな風に似ているのでしょうか？」

SCTの作業では、エネルギーを、過去、もしくは未来から引き上げて、現在の方向へと常に慎重に向け変える。これはメンバーが、グループにおける実際の今、ここで、に十分に身を置いて、十分に意識して体験を分かち合い、そこで過ごすような状態をもたらす。同様に重要なのは、グループにいる人々はそこでの現在にいる時にだけ、グループのメンバーになるというのがSCTの理解だということである。彼らがグループから離れ、過去や現在、もしくは未来の個人的な役割をとる場合には、もはやグループのメンバーという役割をとることはない。

## Conclusion

### 結論

SCTでは、最初の数セッションの大部分が教育と学習の体験である。従来の精神的なやり方をする多くのグループとは異なる、システム・センターのグループの体験として行われる、考え方や話し方の新しいやり方が導入されるのである。システム・センターのグループにおいて、メンバーは、無意識や意識の体験がもつ実際の姿を、それを解釈するのではなく探求することを通して発見することが求められる。そしてSCTがなすべき作業は、すべての生きる人間のシステムに共通する、記述的で、脱病理化された力動を、治療の主要な課題が取り扱われるまゝに導入しておくということである。このことは、SCTの技法が、理論や手法をグループメンバーの体験の実際にそうように、実践に取り入れていることを意味している。

## 第四章 システム・センター・セラピー実践の理論的背景

SCTでは、すべてのシステムの水準、すなわちメンバー、サブグループ、全体としてのグループの階層において、生きる人間のシステムどうし、および内部でのコミュニケーションが、文脈に当てはめる、ベクトルを使う、境界の形成、機能的サブグループの形成といった手法を通じて影響をおよぼされる。境界の形成は、防衛修正の階層という技法を用い、情報の透過性がある境界を作り出す。機能的サブグループの形成は、メンバー個人の中にある葛藤を、それとは別の葛藤の側面が最初はサブグループ内で、その後はサブグループどうしで取り扱われるあいだに、全体としてのグループが包み込む環境へと橋渡しをすることで、識別と統合の過程をなんとかうまく取り扱っていく。ベクトルを使うは、生き残り、発展し、変形するという目標へと、グループのエネルギーを結びつけていく。文脈に当てはめるは、メンバー、サブグループ、全体としてのグループに対する認識を育てることで、SCTグループという認識をもたらす。メンバーが自らの個人システムをシステム・センターの文脈の中で体験する能力を、これが順番に発展させる。

システム・センターのセラピストがSCTで介入を行う時、それぞれの介入が、生きる人間のシステムの理論によって構成された仮説の検証になっている、それがSCTで私がめざす目標のひとつである。それゆえ、治療目標として予測した方向へとシステムの動きが向かうよう、介入が影響を与えるならば、その理論は支持されたということになる。もしそうでないならば、今回、この文脈で何が異なったのかを調べよう、という疑問が起きる。どのようにすれば利用可能になるのかということの良い例は、境界形成の最後に行う「イライラ練習」での、調べようという疑問である。イライラ練習では、環境の中に存在

する人々のエネルギーが、境界を越えてグループの今、ここで、に投入されるよう構成されている。これは、調べようという疑問によって何かあるたびに検証されている。「あなたはしっかりとここにいますか？ほとんどここにはいませんか？それとも同じくらいですか？」

これはこの本を締めくりとしても、良い質問である。

### Ⅲ. おわりに

この本の著者である Y.M.Agazarian 女史は1929年生まれで、今でも現役のセラピストとして、また SCT のトレーナーとして活躍中である。

SCT は、実践においてつねに説明(explain)よりも体験の探求(explore)が重んじられている。すなわち頭で考えて思考を巡らせるよりも、好奇心を働かせ、今、ここでの体験を実際に進めていく中で探求することが重視されるのである。しかしそのことは決して SCT が理論を軽視していることを意味するものではない。その証拠に SCT の基礎となっている理論は非常にわかりやすく、緻密に構成されている。

この精力的な内容がぜひ日本にも取り入れられ、実践される日が訪れることを願ってやまない。

#### [注]

- (1) Agazarian, Y.M. (2001) A Systems-Centered Approach to Inpatient Group Psychotherapy. London : Jessica Kingsley Publishers.
- (2) Agazarian, Y.M. (1997) Systems-Centered Therapy for Group. New York : Guilford.
- (3) Bion, W.R. (1959) Experiences in Groups. London : Tavistock.

- (4) Bennis, W.G. and Shepard, H.A. (1957) A Theory of Group Development. Human Relations 9, 4. 415-437.
- (5) Agazarian, Y.M. (1994) The Phases of Development and the System-Centered Group. In M.Pines and V.Schermer Ring of Fire - Primitive Object Relations and Affect in Group Psychotherapy. London : Routledge, Chapman and Holl.
- (6) Agazarian, Y.M. (1999) Phases of Development in the Systems-Centered Group. Small Group Research 30, 1. 80-107.
- (7) Lewin, K. (1951) Field Theory in Social Science. New York : Bantam Books.