

心に残るカウンセリング事例

高綱 忠司

最近「カウンセリング」という言葉を良く耳にする。「カウンセリング化粧品」と言えば、アドバイザーとの相談を通して販売している化粧品のようだ。それならば医薬品は、基本的に「カウンセリング医薬品」と命名すべきというのは私だけではないと思うが、こちらは「第1種～第3種」とお堅いネーミングがついている。

最初から脱線してしまっただが、私がカウンセリングを始めて約10年が経過した。多くのご相談の中から心に残っている事例の紹介をしたいと思う。皆様の参考となればこの上なく幸いである。(以下症例では敬称略)

◎ 不登校の女子大生

A子、女子大生の相談事例である。

本症例では3年間余、家族を含め約80回の面接を行い、希に見る難症例となった。

初回面接は、両親同伴で来所され、母親からの事情聴取により、主訴は「A子が不登校で自宅に籠もることが多くなった」とのことであった。家族構成は、両親、A子、弟の4人で、自営業を営み、自宅近くに事務所を構えている。弟は事務所の手伝いも時々している。

A子は、幼少時から無口で消極的、お小遣い等も欲せず、母親からは「手の掛からない子」と見られていた。しかし人見知りやが激しく、外出するよりもお留守番することが好きであった。小学校～高校を通して学業は中程度以上を推移していたが、大学に進学したころから無気力となり、不登校に至ったものである。

父親は家業の経営に忙しく、A子と関わることは殆どなかった。また、母親はプライドが高く、「A子に不自由させた記憶はない。」と言い切った。

A子の**エゴグラム(※1)**は、ACのみ得点があり、他項目はすべて0点という異例なパターンであり、「わがままな幼児」を思わせる言動も印象的であった。

A子だけの面接を行うことに両親の同意を得て、隔週の面接を続けた。本人の気まぐれのため、内容を整理・理解するのに難渋しかなりの期間を要した。また、幼少期の状況聴取等、必要に応じて母親単独の面接も行い、結果の整理に努めた。

幼少期のA子は、母親に悉く甘え、母親は十分な躰もせず「甘やかしていた」ことが分かった。家業を優先し、A子がおとなしく留守番をしていれば満足していた。裕福な家庭で、A子の欲しい物は何でも揃っており、好きな「おやつ」を与えて一人で留守番させる生活が就学前まで続いた。

小中学校での友人はなかったが、高校では親友ができた。同級生のF子が面倒見がよく、彼女は性格・成績共に優秀な模範生として周囲からの信望も厚く、A子の苦手な面も理解してフォローしてくれた。その甲斐あってクラスメートもできた。

大学に進学して状況が変わった。高校時代の友人はそれぞれの進路に分かれ、親友のF子も地元を離れた。再び友人の居ない環境となり、また、大学生になれば各人が自分

の意志で行動するのが普通である。進路目標の無いA子は目標も友人も失い途方に暮れた。

A子はその後大学も退学したが、運転免許は取得して「自分の車」で私の所に一人で来ていたが、その後長らく音信不通となった。

最近、A子から電話があり久しぶりに一人で来てくれた。「うつ病」で数年間入院していたが最近軽快したため退院し、今は定期的に通院しているという。買い物にも自分で行けるようになり家事手伝いをしているとのこと。当初に比較して明るさもあり、精神的にもかなりしっかりしてはいるが、エゴグラムは相変わらず典型的なAC優位型であり、気まぐれな性格も変わっていない。

数年間の入院治療でSST(※2)も受けていたが、今も友人はなく、家業やアルバイトをしない理由は「楽がしたい」との由で、未だ対人関係を強く避けており、自立できないA子のことは忘れ得ぬ思い出となった。

A子のことを考えるとき、幼少時の生育歴の問題が深く絡んでいるのではと懸念している。

本件に関し、鈴木(神藤)先生から貴重なアドバイスをいただき感謝している。

※1 エゴグラム

心理療法の一つである「交流分析」理論に基づき考案された心理検査で、心のエネルギーを5つの棒グラフで表して、性格特性、行動パターンをみるものである。

本文中の「ACのみ得点」は、A子の場合、依存心、遠慮、他人の目を気にする、等の行動に対応する。

※2 SST : Social Skill Training (社会技能訓練)

代表的な精神科リハビリテーション訓練で、日常生活の色々な体験を通じて、社会的な自立を促進させる方法として確立しており、多くの医療機関で行われている。

◎ 赤面に悩むナース

B子、20代のナースからの相談事例である。

主訴は「人前での赤面、緊張」である。元来病弱に加えて強度のアレルギー体質で、小学生時代まで小児の養護施設に入所していた。高校卒業後は短大の看護学部に進み、ナース資格を取得し病院勤務となった。申し送り(交代時の引継)の際に非常に緊張し「顔が赤いよ」と言われた。ドクターに相談し「緊張を減らす薬」を幾つか紹介してもらったが、いずれもアレルギーや副作用のため使えないことが分かった。

B子は自律訓練法の概要を理解しており、指導を受けることを自ら希望した。また、1年後には結婚予定で、それまでに克服したい、との希望もあった。明るく、優しく、聡明で、同僚や患者さんの評判も良かったが、神経質傾向は強かった。初回から自律訓練法の標準練習の実習及び練習の継続について指導した。

2ヶ月後には標準練習をほぼマスターし、手足の冷え性や緊張感が緩和していることが自覚できるようになり、且つ、自律訓練法の練習後に「公園で花を摘んでいる」等の

簡単なイメージに没入することが可能となり、自らも気持ちの変化を感じているとの由であった。

3ヶ月後からは、イメージ療法の適応として「四季の窓」(※3)を指導して、より自由なイメージに没入することを練習した。本人は容易にこれを修得し、どこでも冷静となり、リラックスイメージがすぐ浮かぶまでに上達した。

半年後には、申し送りの際の緊張も半減してきていることを本人も認め、「明らかに改善している」と明るい表情となり、同時にこれまで苦手だった「電話の応対」も自信が付いてきた、と喜ばれた。

その後イメージ療法をフォローアップし、結婚4ヶ月前頃には「公園の風景をイメージするだけで季節の世界に入り、心身の緊張等をコントロールできる」ことを認めた。また、職場でも活用している由であった。

ご本人の意向により、結婚2ヶ月前でカウンセリングを終結した。

結婚後、B子からお手紙をいただいた。結婚式は大成功で赤面や緊張はしっかり対応でき平気だったこと、病院では引き続き勤務して欲しいとのことであったが、夫と相談して病院を退職し、以後は「非常勤」として随時お手伝いすることとなった。また、夫にも自律訓練法を教えて一緒に練習しており、夫からも感謝されていること等、B子の明るい表情が伝わってくる内容であった。

本性例では、自律訓練法にイメージ法を組み合わせて活用した。本件に関し故・杉浦先生からイメージ法の活用を中心に熱心なご指導をいただき感謝している。

※3 四季の窓

元・関西催眠臨床研究会会長の笹田強兵氏が考案したイメージ法で、クライアントが無意識に抑圧しているものを解放し、自由な行動を通してエンジョイできる体験をするための技法として考案されたものである。

日本人の多くは、この国の気候風土に困っても、四季の変化に敏感であると思われることを利用したもので、「自分が望む季節を選ぶ」ことにより、イメージを作り易い利点がある。当初は催眠技法の一部としていたが、現在ではリラックスした状態に於いて広く応用できるイメージ法として知られている。

なお、笹田強兵氏は故人となられている。

◎ ピグマリオン効果で健康増進

C男、30代の企業経営者からの相談事例である。

主訴は、不眠、頭痛、肩凝り、動悸、胃腸障害、腰痛、疲労、冷え性等、極めて多彩で、全身の調子が良くないとのことである。

理系大学卒業後、父親の営む電子機器関係の小規模な会社で働いていたが、数年前に父親が不慮の事故により他界し後を継ぐことになった。その後、まもなく体調不良となり、病院等に受診するも原因不明であったが、症状は益々増悪した。

不思議なことに、複数の社員が本人と似たような症状を訴えるようになり、「呪われた会社」との噂まで立つ程になった。

C男は3人兄妹で妹が2人いるが、2人とも既に嫁いでおり事実上一人っ子である。在学中から成績は優秀で、父親にさえも批判的態度をとることもあり、頑固、支配的、冷酷、打算的、わがまま、感情的等、個性の強い存在であった。

カウンセリングを継続し次第に状況が見えてきた。C男の性格特性、行動パターンを分析し特徴的な性格が明らかになった。責任感強く仕事もテキパキこなす秀才社長である反面、社員には極めて厳しく、些細なミスに激高したり当たり散らすことも度々あった。しかも社員への思いやりが無く協調性も欠如していた。

若くして社長になったことも計算ずくで、意識的に「ワンマン社長」であるべきとの信念を持っていた。このため、社員に対しては常に威圧的に振る舞い、絶対的権威者になることに努めていた。

これは、本会の啓蒙する「ピグマリオンマインド」と正反対の考え方とも言える。また、「人間関係管理学」とも相容れないものでもある。

あるとき、C男とは子どもの頃からのご近所で、学校も高校まで同じ、仕事の面での関わりもあり、実質的に先輩・後輩の関係に当たることが偶然にも判明し、一気に「ラポール」を深めることができたが、それでもなお「深層心理の仕組」や「ピグマリオンマインド」、「カウンセリングマインド」等への抵抗感が結構見られた。余程「頑固な性格」なのであろう。

深層心理技法の適用にも苦労した。本人の身体の緊張が極めて強く、当初は「ヤコブソンのグッパー法」等、筋弛緩法の適用から始める必要があった。在学中の部活動が体育系で「呼吸法」の練習をしていたことが幸いであった。仰臥姿勢にて「腹式呼吸法」の練習を繰り返し練習し、その後は「自律訓練法」や「50回暗示法」（自己催眠法の一つ）等が適用可能となった。本人はリラックスした状態で「ピグマリオンマインドの言葉」を唱える練習を毎日行った。

しばらく練習を続けさせるうちに、カウンセリングの効果が目に見えて感じられるようになり、約1年後には、「身体の不調が軽快してきていること」、「会社の雰囲気緩和も何も注意していないのに仕事ははかどっている。」との話が出るまでに至った。

社員の健康状態についても「最近皆が元気に仕事をしている。何も言っていないのに不思議です。」とのことで、深層心理への働きかけの効果にあらためて感心された。

この事例は約1年半で終結したが、優しくなったC男は、社員への気配り、協調性も増加し、感情的にも穏やかになった。会の啓蒙する「ピグマリオンマインド」、「カウンセリングマインド」の確立のため、深層心理技法の適用が有効であることをあらためて悟った。また、私が大学在学中に学んだ「人間関係管理学」が殊の外役立ち、当時のテキストを復習する良い機会となった。それ以来、私はC男に感謝している。