



- 日 時： 平成27年6月14日（日） 13:30～16:45
- 会 場： 東洋医療専門学校
- 主 催： （公社）大阪府鍼灸師会

講演①：「コミュニケーションの向上」

～「私の事が伝わらない」「相手のことが理解できない」を心理学の視点から学ぶ～
講師：TA教育研究所 理事長 あべ ともこ 先生

国際T A（Transactional Analysis:交流分析）協会の教育部門認定資格をもつ数少ない日本人講師の一人であり教育コンサルタントでもある、笑顔の素敵なあべ先生から、「準拠枠」「人生の立場」「OK牧場」のキーワードでお話いただきました。

◆準拠枠

幼い頃からの体験や経験、学習したことから出来上がった自分の価値観の枠を「準拠枠」という。すべての人は、それぞれ自分特有の準拠枠を持っており、同じ言葉を聞いても、その解釈は違ってくる。

◆人生の立場（ライフ・ポジション）

ストレス時の自分が信じこむ自分自身と、他者、世界観をどのように捉えているか、「私」「あなた」「OK」「OKでない」という象徴的な表現で4つに分けることができる。

1. 私**は**OKである、あなた**は**OKである
2. 私**は**OKでない、あなた**は**OKである
…犠牲者（患者さんの立場）
3. 私**は**OKである、あなた**は**OKでない
…救助者、迫害者の立場
4. 私**は**OKでない、あなた**は**OKでない

健康な立場は、自分も他人もOKであるという「I'm OK, You are OK」の立場。例えば、自分はOKだけど、他人はOKでないという「I'm OK, You're not OK」の立場の人は、自分を正当化し相手を責めることが多くなり、相手を排除するようなパターンになる。逆に、自分はOKでないが他人はOKという立場の人は、いつも自分の至らなさを責めがちになる。自分も他人もOKでないというのは、絶望的になってしまう。

◆OK牧場

人は4つの「人生の立場」のひとつを基礎に置いて、自分や他人、世間に対し片寄った見方をしながら成長期に達する。しかし、その基礎となるひとつの人生の立場に24時間ずっと立ち止まっているわけではなく、常に4つの立場を行き来している。

また、幼児期から就学前頃までに学び決断した「お気に入りの感情」を持っており、何かストレスがあると、他の感情表現があるにもかかわらず、その決断した感情を選び表出してしまうといわれている。

OK牧場って何？ 私の頭にはガッツ石松さんの顔が浮かぶ中、講義がはじまりましたが、「そうだったのか！」と自分のことや知人のことが納得できる興味深い心理学でした。

治療者は、3の立場になりがちです。

ある出来事に対する反応が人により異なること。自分のストレス時における反応がパターン化していることに気づき、「いま、どのライフ・ポジションにいるのかしら？」と問いかけ、1の健康な立場に戻るよう心がけることが必要かもしれません。

(研修委員会委員 金田 暁美)

講演②：「心理療法の下ごしらえ」

講師 平井クリニック院長 精神科医 臨床心理士 平井 孝男 先生

親しみのある雰囲気でもニコニコと笑い声をあげながら漫談のように話される、何処にでもいそうな「関西のおっちゃん」のような方が本日の講師だった。冒頭5分でおそらく聴衆のほとんどがその独特なキャラクターに飲み込まれたように見えた。これも心理カウンセラーの術なのか？一気に集中力が上がった。

ご自信でクリニックを開業され、新大阪カウンセリングセンター、大阪経済大学客員教授もされており、精神科医、臨床心理士である。

心理療法の流れは、初診時では、しっかりと相手（クライアント）の話を聞く。何をしたいのか？そしてどうなりたいのか？は明確にしておかなければならない。上手く話せないようなら相手に合わせながら質問をして理解をする。質問も幾つか形式があり、ふわり質問、選択型質問、質問返しなどがある。肯定してもらうことを相手が一番望んでいる。そして共感して一緒に問題解決に向かう、となる。ただし、共感しすぎていけないし、肯定できる部分と出来ない部分は区別するように注意しておく。基本的に普通に会話をする。ただ、一人一人によってやり方は全部違って来るし、またその場で対応を考えなければならない。

特に相手に話しをさせるか話させないかは重要な問題。相手に無理に言わせるのは問題だが、言わないままに放置するのも問題。言いにくい事柄が結局は問題解決へのキーポイントになってくるからだ。実はそれこそが相手の言いたい事であり、分かって欲しい事である。その問題となる事柄を共有できなければ真の問題解決には至ることは出来ない。

薬は応援団。薬は万能ではない。過剰な効果の期待は禁物である。薬が効かないからとイライラして返って症状が悪化する場合がある。飲まないよりは飲んだ方がいいのでは？くらいに軽く考えるようにアドバイスしておく。最近はストレスを抱える人が多く、精神科や心療内科などの受診も多くなり、結果として医師が多忙になり、カウンセリングもそこそこに対症療法的に安易に薬を大量に出しすぎる傾向がある。薬の過剰摂取で脳機能の低下を招く恐れがあるので危険だと先生は危惧される。

不安は減らそうと思えば思うほど、不安は増える。不安はゼロになることはあり得ないことに気づかせ、少々思うように行かなくても構わないという覚悟を持たせる事が肝要。

料理にも下ごしらえが必要なように、カウンセリングにも治療家としての準備や心構えが必要である。

心理療法は面白いと先生は話される。人間の奥深さに出会ったり、人間のいろんな面を発見できる。また、クライアントが何を悩み不安に思っているかなどを謎解きのように一つ一つ解決して行く面白さがあるという。

臨床の場で実際にあった事例をあげてご講演頂き、人の心の闇へのアプローチの方法をほんの触りの部分だろうがユーモアを交えて教えて頂きました。しかも笑いが絶えない中あっという間の90分であったが、よく理解することが出来ました。

(研修委員会委員 賀来 祥克)