

# ストレスフルな体験の意味づけの過程と情緒への気づきについて

## —臨床1事例の質的検討—

Meaning making process of stressful events and awareness to emotion.

—Qualitative analysis of a clinical case—

酒居 美津代  
Mitsuyo Sakai

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード : ストレスフルな体験, 同化, 調節, 情緒, 高齢者

Key words : Stressful experiences, Assimilation, Accommodation, Emotion, Elderly persons

### 1. 研究目的

人は多かれ少なかれ, 非常にストレスフルで辛く苦しい体験 (堀田・杉江, 2013)を抱え, その意味を探し求めて(Frankl, 1969)生きている. Joseph & Linley(2005)はストレスフルな体験の意味づけの過程を同化と調節の概念で整理した. 同化は「自身が持つ世界観や自己感に一致するように出来事を再解釈すること」, 調節は「その出来事によって示唆された新しい情報を取り入れるように自身の世界観や自己感を変化させること」(Davis & Morgan, 2008)である. 人は当初は同化を行い, 世界観や自己感が変化する苦痛を避けるが, 未解決の問題の感覚が残り徐々に調節に向かうとされる (Payne, Joseph, & Tudway, 2007). 同化と調節の視点を用いることで, 人が長い人生で行う心の作業を時間軸の中で描き出すことができると考えられる.

Butler(1963)は回想を老年期の発達課題である統合(Erikson, 1950)を達成する手段とし, 高齢者に共通して見られる回想の過程をライフレビューと名付けた. また Coleman(1974) は, 過去の人生に不満がある場合ライフレビューを行う者がそうでない者より心理的適応が良いと指摘したが, これは他者に語ることの効果を推測させるものである.

ライフレビューとは異なるが, 通常の心理療法でもクライアントが回想を語ることは多い. そして心理療法ではクライアントとセラピストの間に様々な情緒が動く. 精神分析ではこの情緒を転移, 逆転移として考えている. 心理療法ではクライアントの人生の出来事と対人関係が人生の縮図のよ

うに展開され, クライアントとセラピストは当時の情緒を再体験しながらクライアントの人生を再構成していると言えよう. そのようにクライアントは自らの人生をセラピストと共に眺めて味わい, 意味づけていくと考えられる. このイメージに基づき心理療法のイメージ図(図 1)を作成した.

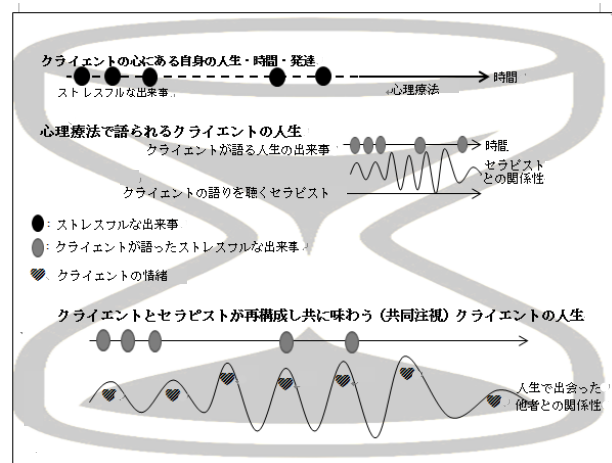


図 1 心理療法のイメージ図

本研究では高齢者の事例を取り上げ, 従来の心理療法の考え方に加えて, 人生の語りをセラピストと情緒を交わして共有し, 人生を再構成するという視点で面談を行うことの有効性を検証する. またストレスフルな体験の意味づけの観点からクライアントの人生を考察し, 高齢者の心理療法を行う際の視点を検討する.

## 2. 研究実施内容

「内面探求の検証」を主訴に心理相談センターに来談された高齢者男性 A さんとの面談記録を分析した。書面にてカウンセリング契約と研究契約を結び、週 1 回、全 15 回の回数限定で 1 回 50 分の面接を行った。#2 冒頭より許可を得て面接を録音し面談記録を作成した。面談記録を様々な視点で何度も整理し、共同研究者と検討を繰り返した。「」は A さんの言葉、# は面接回数を示す。

A さんの語りの特徴は理論の説明が多く、情緒の表出がとても少ないことであった。そして理論のほとんどが幼少期の親との間でのストレスフルな体験の影響を理解し自らを納得させるための説明であり、A さんの状況をイメージとして表すためのものであった。

A さんは幼少期に親から肯定や共感をされない体験をしていたが、「地べたの経験」(#2)から努力を重ね、社会的に成功した。また世の中は「切っても血が出ない、冷たい」(#3)という感覚と、斜に構えている自分という感覚(#3)を持っていたが、恩師や医療関係者、妻との出会いでその感覚が和らいできたようである。しかし表面的には成功し社会適応しているにも関わらず、内面では「通奏低音としてある疎外感」(#9)を感じて生きており、このことに親との体験とその体験に対する疑念や怒りが関係していたと推測される。

A さんは疎外感を課題として、長年「自分を救っていくため」(#8)に理論の学びをしてきた。その結果、来談時には A さんは自らの体験の影響について客観的に説明できるようになっており、認知的な調節はかなり進んでいたと思われる。一方、ストレスフルな体験の調節が進むと否認されていた情緒への接触が起こるとされる(Payne, et. al, 2007)が、面接時も情緒的語りはほとんどなかったことから、A さんは親に対する情緒にできるだけ触れないように生きてきており、かなり情緒に蓋をしていたと考えられる。認知を変える A さんの努力は調節と呼べるであろうが、しっかりとした情緒的調節に至らずに認知的調節を繰り返す A さんの在り方は、新しいものに触れずに安定を保つ点で同化と呼べるであろう。A さんは過去の情緒に触れようとして恐怖を感じた体験(#6)で急激な情緒的調節には制止がかかっていたと思われるが、未解決の課題(Payne, et. al, 2007)から情緒に触れる必要を感じ心理療法を求めたのであろう。

ところで、面接過程では不思議な事象が生じた。A さんが情緒を表現したことは少なかったが、#9～12では筆者には強い嫌悪感が起こったのである。これは A さんが親に対する情緒に少し触れて怒りを感じていたことと関連すると考えられよう。転移逆転移的な観点で考えると、この時、A さんの情緒的な調節が少し起こり始めた可能性があると言えるだろう。A さんは「くそばばあのことはある意味で捨ててしまう整理がついてきた」(#11)と語り、「それらはもはや以前のような衝撃やプレッシャーや動揺を自分に与えるものではなくなる」(#12)と書物の一文を引用した。これは少し情緒に触れた上でなされた心の区切りであり、ある意味で情緒的調節と呼べるであろう。それは A さんが求めてきた「共感即愛」(#6, 7)の「社交ダンス」(#5, 6, 7, 10)という理想的な対人関係をあきらめることでもあり、「空の流出」(#11, 12, 14, 15)を伴ったものであろう。しかし A さんが現実には叶わない母親との理想的な関係をあきらめたことで、情緒的調節が一步進んだと理解でき、今後他者との関係性に影響が生じる可能性があると期待される。

A さんはこれまでの人生で、ストレスフルな体験に伴う情緒と距離を取って心の安定を保ちつつ(同化)、理論を学んで少しずつ体験に触れて変化しており(認知的調節)、今回心理療法で情緒に少し触れての変化をしたと考えられる(情緒的調節)。このため同化と調節の視点はストレスフルな体験を抱えつつバランスをとってきた A さんの生き方を考える上で有用な視点であったと考える。A さんは面接の最後に、これまで理論を学ぶことで発達してきた自らの在り方を肯定し、今後も理論の学びを続けていくことを表明された。A さんが心理療法に来談された動機には老年期の課題である統合(Erikson, 1950)が関わっていると思われた。

## 3. まとめと今後の課題

本研究は 1 事例を対象としたものであり、今後は事例数を増やして高齢者の人生を聴く際のモデルについてさらに検討していくことが必要であろう。また、心理療法における情緒的調節についてもさらに検討する必要があると考えられる。

## 4. この研究による発表論文等

特になし

### 主要参考文献

- [1] Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-75.
- [2] Coleman, P. G. (1974). Measuring reminiscence characteristics from conversation as adaptive features of old age. *International Journal of Aging and Human Development*, 5, 281-294.
- [3] Davis, C. G., & Morgan, M. S. (2008). Finding meaning, perceiving growth, and acceptance of tinnitus. *Rehabilitation Psychology*, 53, 128-138.
- [4] Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnik, H. Q. (1990). *Vital involvement in old age*. New York: W.W. Norton & Company. (エリクソン, E. H.・エリクソン, J. M.・キヴニック, H. Q. 朝岡正徳・朝岡梨枝子 (訳) (1990). 老年期 みすず書房)
- [5] Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262- 280.
- [6] Payne, A. J., Joseph, S., & Tudway, J. (2007). Assimilation and accommodation processes following traumatic experiences. *Journal of Loss and Trauma*, 12, 75-91.