

自己カウンセリングのすすめ
子どもを育む親・教師へ

感情を コントロールする

—肯定的な記憶の活かし方

兵庫教育大学教授

いちいまさや 市井雅哉

苦痛を伴う出来事を克服体験に変える

われわれは嫌な出来事を経験すると、落ち込んだり、怒りを感じたり、不安になったりといった否定的な感情を体験する。しかし、出来事の映像、音、におい、触覚などとともに、そうした否定的な感情をそのまま貯蔵することはしない。そのままでは、苦痛が強い

そうした自然な情報処理システムが阻害されてしまふ、最も代表的な例としてはPTSDがあるが、出来事は苦痛なままにとどまり、その出来事を意識的、無意識的に想起すると、苦痛が再現されてしまふ。PTSDほど強烈でなくとも、類似的な状況に入ると状況依存的にそのときの非機能的な思考、感情、行動が再現されてしまうことが起こりうる。たとえば、親から「理由がどうであれ、口答えをするな」と責められた経験が残っている人は、仕事上でも高圧的な上司に対して適切な主張ができなくなるのである。適応的な解決に至れば、「あれは子ども時代の辛い記憶」と現在の状況との区別が明確になる。

アメリカの臨床心理士F・シャピロが一九八九年に発表したEMDR（眼球運動による脱感作と再処理法）は、今日、欧米の多くの国や機関が発表するPTSDの治療ガイドラインに「実証された最も効果がある心理療法」の一つとして認知行動療法と並んで載せられている（EMDRによる否定的な記憶の処理は臨床心理学、精神医学の有資格の専門家がEMDR国際協会認定の研修を受けて初めて用いることのできる専門性の高い治療法である）⁽¹⁾。上述したような適応的

で、収まりのいいところに収まることを求めて加工を試みる。そのために、自分で繰り返しその出来事そのものや付随する状況を考え、夢に見、日記に書き、人に聞いてもらう。そうした意識、無意識両方の再アクセスと洞察の試みの結果として、出来事の苦痛度は下がり、自分なりの原因、対処がわかり、自分の人生における意味が見いだせたり、今後の教訓が得られ、主観的には再び同じ目には遭わないだろうと、過去の出来事として切り離して置いておくことができるようになる。これを適応的な解決と呼んでいる。

こうした自然な情報処理システムが働けば、われわれは苦痛な出来事を、自分を豊かにする克服体験に変えることができる。自然な情報処理システムが働くためには、われわれの脳内にすでに肯定的なネットワークが大切になる。すなわち、愛着に始まるさまざまな肯定的経験の記憶が重要である。たとえば、苦痛が取り除かれた、痛みを癒された、悲しみを共感された、喜びを共有した、目標を達成した、自分が承認されたといった経験の積み重ねが資源として蓄積されており、苦痛な出来事を克服する際のレジリエンス（抵抗力）や指針を与えてくれる。

情報処理モデルが理論モデルとして採用されており、Lang⁽²⁾やBower⁽³⁾といった認知心理学の影響を受けている。

EMDRではその名の通り、眼球運動といった左右交互のリズミカルな刺激（聴覚、触覚も用いられ得る）を用いることも大きな特徴である。これはPTSDのような記憶（過去）に焦点を当てて、現在の安全な面が感じられなくなった際に、注意を現在の安全な面（接室）に向けるのに役に立つ。左右の脳を刺激することでものごとを分析的に考える左脳の働きを助けている面もある。否定的な記憶に焦点を当てながら、刺激を与えることで、どこかでブロックされていた自然な情報処理が再び動き出し、適応的な解決へ至ると考えられている。しかし、肯定的なネットワークの少ないクライアントでは、自然な処理が進まず、より苦痛が増すこともあり得るので注意が必要となる。

肯定的な記憶に焦点を当てる手続きとしてはRDI（資源の開発と植え付け）が、こうした不安定なクライアントの安定化に有効であると示されている⁽⁴⁾。一方、神⁽⁵⁾は健常な大学生を用いて、肯定的な記憶を想起させることで気分が肯定的に変化することを示

RDI記録シート(1)

1. あなたが感じる中心的なストレスにはどんなものがありますか？

そのストレスの度合いはどのくらいでしょう？

まったくストレスを感じない 考えられる最大のストレス
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. 問題となるストレス場面でその状況にうまく対処できるためには自分に何が必要ですか？
 これは性格的なことを聞いています。(勇気、自信、厳しさなど)

3. それ(勇気、自己主張力、厳しさなど)が確かにあったという経験はありませんか？ 遠い昔のことでも構いません。
 もし、なければ、それ(勇気、自己主張力、厳しさなど)を確かに持っているあなたのお手本になるような人はいませんか？

4. その経験をイメージしてみて…(お手本の場合はその人がそばにいてあなたを導いてくれると考えてください。)
 ①何が見えていますか？

RDIの手続き

した。また、筆者は抑うつ的な大学生へのRDI適用を試み、その有効性、および長期的な維持効果を認めている(6)。すなわち、肯定的な記憶を想起するRDIは否定的な記憶をすぐに処理できない不安定な、否定的記憶に満ちたクライエントに対してても有効であるが、また、より健康度の高い、治療を求めるレベルではない成人に対しても予防的な役割を果たすことがわかっている。

以下にその手続きを記録シートに基づいてある成人女性の仮想例を挙げながら述べる(RDI記録シート(1)(3)参照)。

1. 中心的なストレスとして、「周りの人に利用されてしまう。いやだと思っても『いいよ』と言ってしまっ自分がある。後から後悔し、そういう自分がいやで落ち込む」と答える。そのストレスの度合いは10段階評定の「7」と評定された。
 2. 対処できるための特性として、「ちゃんと自分の気持ちと言える勇気」と答えているが、この特性を

うまく見つけられるかが最初のポイントとなる。
 3. その経験として、「小学生のときに、クラスの中でいじめがあった。みんなは遠巻きにしているだけだったが、自分は「止めたよ」と言った。いじめにあっていた子から「ありがと」と言われ、仲良しになった」という記憶を挙げた。この肯定的な記憶がうまく見つけられることが大変重要である。
 4. その経験を具体的にイメージする作業で、①視覚的には「いじめっ子のお然とした顔、教室の机、椅子、いじめられていた子の顔、他のクラスメイト」。②聴覚的には「自分の声、ざわざわしていたのがしんとなった」、③においては、「チョークのにおい」、④空気の感じとして「暑い」、⑤触覚的には「とくになし」、⑥感情としては、「緊張感、達成感」、⑦感じる体の場所として「両腕、胸の辺り」と答えており、このようにさまざまな感覚を通してその時を再体験することを目指す。概念的に出来事を遠くから距離をもって思い出す状態ではなく、その出来事の中に身を置いている感覚を持つようにする。
 5. この記憶が役立ちそうな度合い(0-7)には4点が与えられた。

RDI記録シート(3)

5. 今の時点でこの記憶（お手本のイメージ）がどのくらい役立ちそうな感じがありますか？
点数に○をつけてください。

まったく役に立たない 1 2 3 4 5 6 7 非常に役立ちそう

6. チョウチョの羽ばたき（6-12往復）で感じなどが変化するか見てみましょう。

- ①
②
③
④

7. 記憶の名前

Empty rectangular box for memory name.

8. 一緒に出てくる肯定的な言葉を見つけてください。

Empty rectangular box for positive words.

9. さらにチョウチョの羽ばたきで強まるか見てみましょう。

- ①
②

10. 今の時点でこの記憶（お手本のイメージ）がどのくらい役立ちそうな感じがありますか？
点数に○をつけてください。

まったく役に立たない 1 2 3 4 5 6 7 非常に役立ちそう

11. 初めに考えたストレス場面をこの記憶と一緒に考えてください。

Empty rectangular box for stress scene.

今感じるストレスの度合いはどのくらいでしょう？

まったくストレスを感じない 考えられる最大のストレス
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RDI記録シート(2)

②どんな声や音が聞こえますか？

Cloud-shaped thought bubble for sound.

③どんな臭いがしますか？

Cloud-shaped thought bubble for smell.

④空気の感じはどうですか？

Cloud-shaped thought bubble for air.

⑤肌で感じる触覚的なものはありますか？

Cloud-shaped thought bubble for touch.

⑥今、この経験を思い出して、どんな感情がわいてきますか？

Cloud-shaped thought bubble for emotion.

⑦その感情を体のどこで感じていますか？

Empty rectangular box for body location.

6. このイメージを持ちながら、「チヨウチヨの羽は たくさん (6に往復)」という両側性の刺激を何セットか加えてみる。変化を①「あまり変わらない」、②「落ち着く感じ」、③「さらに落ち着く」、④「自信を感じる」と報告している。この刺激の目的は定着であり、大きな変化を期待しているわけではない。刺激を加えることで、否定的な連想が生じる場合には、そうした連想が生じない記憶を③に戻って探し直す必要がある。

(注) これは眼球運動の代わりに用いられる両側性刺激の一つで、自分で自分に与える刺激として優れた効果

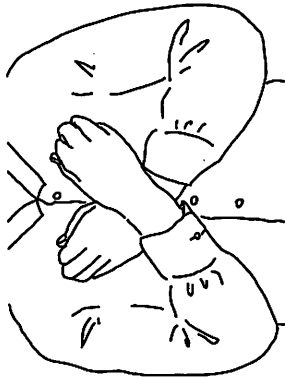


図 タッピングの位置

果が報告されている。胸の前で、両腕を手の首の辺りを支点にして交差し(図参照)、鎖骨のやや下を人差し指、中指、薬指の三指の先で軽く、左右交互にゆつくりしたペース(一秒で左右一回ずつくらい)タッピングする。

ち、一緒にピッチャーの背中や打者や、キャッチャーや遊撃手の様子を見、スタンドの応援や、スパイクの音を聞き、土や芝のにおいを感じ、足にしつかり土を蹴る感じを感じる。この時点ではほとんどお手本と一体化しているか、非常に近い距離で体験していることが望ましい。テレビのこちら側でゆつたりソファに座りながら野球中継を見ているイメージでは彼の勇気を体感することはほとんどできそうにない。

こうしたお手本の場合、モデリングの外観的要素のみでなく、認知、感情、身体感覚などを感取することで、感情的なエンパワメントを受け取ることができるのが特徴となる。イチローから自分へと勇気が伝わる、自分の中に勇気が湧いてくる感じが感じられないと有効性は低い。イチローが自分のコーチのようにすぐ横や後ろから、励ましてくれたり、見守ってくれているイメージも有効性はあるだろう。

*

われわれは脳内に教え切れないほどの記憶を貯蔵している。そして、常に引き出しを開けてはさまざまな記憶にアクセスをかけている。落ち込んだ気分が否定的な記憶を導きやすくするが、逆にアクセスする記憶

7. 「記憶の名前」は、「A子ちゃん(いじめられていた子)救出」と名付けた。
 8. 肯定的な言葉として、「私はできる」が選ばれた。
 9. こうした言葉もともに考えながら、刺激を加えてみる。①「できる気がする」、②「そう思える」と結びついた感じを報告している。
 10. 役立ちそうな度合い(1-7)は6点が選ばれた。
 11. 初めのストレス場面とこの記憶を一緒に考えると、「どう言うかは問題だが、言えそうな気がする。前より感情を表情に出せそうな気がする」と答え、ストレスの度合い(0-10)は「5」と評価され、ストレスの低減が認められた。

このように、肯定的な記憶をしつかりと想起することで、自身の中にあつた力(資源)を思い出し、現在のストレス状況でのその活用の可能性が高められる。

また、お手本の例で言えば、3で「イチローが三塁盗塁のためにスタートを切るところ」が勇気のお手本としてあげられるかもしれない。そして、4では、彼が三塁ベースに向かってスタートを切る瞬間の緊張感や深い勇気を一緒に感じる事が大切になる。すなわ

を覚えて変えることにより、気分を自身の目指したい方向にコントロールすることが可能なのである。自分の中に眠っている資源を活かさない手はないだろう。

〔文献〕

(1) Shapiro, F. (2001) *EMDR: Basic Principles, Protocols and Procedures* (2nd.ed.) 市井雅哉監訳『EMDR—外傷記憶を処理する心理療法』二瓶社、1100四
 (2) Lang, P. J. A bioinformational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512, 1977.
 (3) Bower, G. H. Mood and Memory. *American Psychologist*, 36, 129-148, 1981.
 (4) Korn, D. L. & Leeds, A. M. (2002) Preliminary evidence of efficacy for EMDR resource development and installation in the stabilization phase of treatment of complex posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychology*. 58 (12), 1465-1487.
 (5) 神楽知子「感情制御を促進する自伝的記憶の性質」『心理学研究』七六、一六九—一七五頁、二〇〇五
 (6) Ichii, M. (2003) Effects of RDI for ameliorating depression in college students: In comparison with Cognitive Therapy. Paper presented at EMDRIA 2003 in Denver.