

2019年度 第13回心理相談室ウィーク 講演会報告

関係を良くするための心の持ちよう

～愛着とメンタライジングの観点から～

石谷 真一

(人間科学研究科教授)

はじめに

さる2019年7月31日(水) 13:00～15:00に、第13回心理相談室ウィークの一環として、「関係を良くするための心の持ちよう～愛着とメンタライジングの観点から～」と題しまして、講演会を開催しました。講演には子どもに関わる仕事をなさっている方や施設や公的機関などで対人援助に当たっておられる方も含め93名の方が参加くださいました。皆様の関心の高さを改めて感じた次第です。実は、一昨年の第11回心理相談室ウィークでも「親と子のメンタライゼーション ～関係がこじれる前にできること～」というタイトルでメンタライジングについて紹介させていただいたので、これが二度目になります。メンタライジングは、自分自身と他者を理解するための一つの見方(観点)であり、同時に、自分自身と他者に向かう姿勢(態度)でもあります。メンタライジングは、目に見える言動と目には見えない心の内とに橋を架け、両者を結びつけて理解しようとする心の働かせ方とも言えましょう。またメンタライジングが最も焦点を当てるのは自分と他者との関わり合いという二者関係であり、自分が他者によって如何に影響を受け、同時に他者に如何ほど影響を及ぼしているかを虚心坦懐に見つめることでもあります。それゆえメンタライジングは、親子の間に限らず様々な身近な人間関係で、我々が思わぬ誤解や齟齬によって悪循環に陥ることから逃れ、関係から互いに恵みを得るためにたいへん役立つものと考えます。そこで今回の講演では後述するように、親子に限らず身近な人間関係の場面を例に挙げ、ごく簡単なワークを取り入れて、実感を伴ってメンタライジングの観点や姿勢を知っていただこうと思いました。同時に、メンタライジングの背景にはアタッチメントに関する多くの実証的研究とそれらから

導き出された理論があるので、今回の講演ではメンタライジングというアイデアの起源についてもいっくらか紹介をさせていただきました。

(1) メンタライジングのワーク(前半)

講演の最初に、身近な人間関係の一場面を例文として挙げ、同時に配布したワークシートの空欄に指示した順番通りに書き入れてもらいました。例文は親子の場面に加え、夫婦と仕事場の3領域につき、それぞれ4つずつ用意しました。親子の場面の一例は「学校から帰宅後、自室に入ったまま出て来ない中2の息子に「夕ご飯ができたからいらっしやい」とドア越しに声をかけたが返事はなく、いっこうに出て来ない」といったもの。夫婦の場面の一例は「夫が結婚記念日を忘れていて指摘すると「俺が一人で家族を支えているのにわがまま言うな」と逆ギレされた」といったもの。仕事場の一例は「先ほど、簡単にできる仕事を部下に頼んだのだが、見ているといっこうに取りかかろうとせず、関係ないことばかりしているように見える」といったもの、等々です。

一方ワークシートは、上の例文を書き入れる欄の横には、その例文の相手の言動に対して自分ならどのように応えるかを書き入れる欄(「自分の言動」欄)があり、まずはそこに自分が取りそうな言動を書き入れてもらいました。ワークシートには書き入れる欄が他にも幾つか用意してあるのですが、講演の後半まで指示を見ないで欄にも書き入れず待っていただくようお願いしました。自分が取る言動の癖を自覚してもらうためにも、身近で自分を重ねやすいような例文を、3領域から少なくとも一つずつ選び、自分が取りそうな言動を書き入れてもらいました。

(2) アタッチメントについて

アタッチメントは、ヒトに限らず広く動物にも見られる行動で、危険から身の安全を確保するために親や養護してくれる成体に近接する行動を指しますが、ヒトの場合は特に、精神的な面で安心を求め慰めをもらうことを期待し、養育者や保護者に心理的に近接することを指す言葉です。この安心や慰めを期待する気持ちは、多かれ少なかれ、我々皆が持ちあわせているものですが、大事なことは、このアタッチメントは本来、養育者や保護者のケアと不可分で一体のものであるということです。

それではアタッチメントがケアによって応えられて満たされたとき、我々には何が起るのでしょうか。当然ながら、我々は気持ちが落ち着き安堵できるでしょう。これを感情調整と呼びます。同時に、我々の心には余裕が生まれ、いろんなことに注意や関心を向け、それらについて調べたり考えたりすることができるようになるでしょう。幼児や小さな子どもなら周囲の人や物に興味を示し関わったり弄んだりして、それがまた社会性や知育の発達を促します。これを探索活動と呼びます。アタッチメントが満たされている時、我々は恐怖や不安で心がいっぱいになって、何も目に入らない、考えられない、手につかないといった状態とは反対の、心が落ち着き、自分の内外の事柄を考えたり、思いを巡らしたりできる状態になれるわけです。

実際は、全ての子どもがこのようにアタッチメントが満たされた状態を維持できるわけではなく、アタッチメントが満たされるために相当に心を砕かねばならない子どももいて、その子特有のアタッチメントの満たし方を養育者との間に作り上げていきます。これについては発達心理学の領域で、数多くの実証的な研究が積み重ねられ、典型的なアタッチメントの満たし方が、幼い子どもにも大人にも見出されることが分かっています。後で話すメンタライジングの機能不全とも関わることなので、アタッチメントの典型的なパターンについてごく簡単に触れておきましょう。

一つの典型的な満たし方は、アタッチメントを満たしてくれる相手(対象)に対するセンサーを最大限にし、相手(対象)からのケアを最大限に引き出

すように関わるパターンです。アタッチメント欲求を最大限に活性化することでケアを引き出すこの戦略は、代償として、心が相手(対象)のことでいっぱいになり、探索活動を行う心の余裕を欠くことになりがちです。感情調整も不安定なことが多くなります。もう一つの典型的なパターンは、アタッチメント欲求を不活性なままに留めおく戦略です。欲求を刺激されるような情緒的な関わり合いを最小限にとどめるのです。この場合、一見するとアタッチメントが満たされた時のように、周囲の物や事柄への注意や関心が促されることがありますが、それは心の内にある安心や慰めを求める気持ちに蓋をし、気づかずに済ませる役割があります。代償として、自分の、また他者に対するセンサーを鈍らせてしまいがちです。

(3) メンタライジングのワーク(後半)

アタッチメントについてお話させてもらって次のメンタライジングに話を移す前に、時間を作ってワークの続きを行いました。シートの未記入の欄に指示に従い順に書き入れていただきました。まず先に書き入れてもらっている「自分の(取りそうな)言動」欄の左隣に「自分はどのようにそのような言動を取るのだろうか?」欄があり、そこに(できれば複数)書き入れてもらいました。何が自分自身にそのような言動を取らせるのかを振り返ってみてもらうわけです。これを省察(リフレクション)とメンタライジングでは呼んでいます。つまり自己省察ですね。

続いて、選んでもらった例文を書き入れている「相手の言動」欄の同じく左隣に「相手はどのようにそのような言動を取るのだろうか?」欄があり、そこにも思いつくことを(なるべく複数)書き入れていただきました。さらに「相手の言動」欄の右隣にある「(相手の言動によって)自分はどんな気持ちになったか?」欄にも思いつくことを複数書き入れてもらいました。そして最後に、「自分の言動」の右隣の「自分の言動を相手はどのように受け止めるだろうか?」欄に、相手の気持ちや行動での反応を予想して書き入れてもらいました。

全てを書き入れてもらってからシートを広げて左から順に各自で黙読してもらいました。左から順に

欄は、「相手はどうしてそのような言動を取るのだろうか？」→「相手の言動」→「(相手の言動によって)自分はどんな気持ちになったか？」→「自分はどうしてそのような言動を取るのだろうか？」→「自分の(取りそうな)言動」→「自分の言動を相手はどのように受け止めるだろうか？」と並んでいたわけです。左から順に読めば、相手と自分のやり取りの目に見える言動部分と背後にあって目には見えない部分(つまり心の動き)とをつなげて概観することができます。そして自分と相手の影響の及ぼし合いが、行動レベルと心理的レベルの両方で並行しかつ結びついて進んでいく様が、意味ある筋として理解されるでしょう。欄にはなるべく複数書き込んでもらうようお願いしましたから、この意味ある筋は一本ではなく複数本見出し出せるかもしれませんし、それらは独立しているのではなく絡み合ったり枝分かれしているように見えてくるかもしれません。唯一単純な正解を見出すのが目的ではなく、いろんな可能性を、それこそ頭の中で整理しつつ弄ぶことが目的なのです。

このワークは欄を左にも右にも拡張して無限に続けることもできます。また現実起こったやり取りをこれらの欄に書き込んで自分の心の動きを省察するという使い方もできます。対人関係でトラブルを起こしやすい人に援助的に関わる際に、これを用いることは大変役立つのではないのでしょうか。そしてこのワークには想像力を能動的に働かせることが大事なことで、そもそも健康な想像力が前提になっていることもわかっていただけたと思います。そして想像力は先にアタッチメントの効用で述べた探索活動の延長上にあるものです。アタッチメントが満たされてこそ探索活動が行えるように、このワークもまた安全で安心な心理的環境のもとで行ってこそ、各自が持っている想像力を最大限に発揮して取り組めるものであることもわかっていただけたと思います。ゆめゆめ“取り調べ”のような犯人捜しの目的・雰囲気のもとで行わないようお願いしたいと思います。

(4) メンタライジングについて

メンタライジングとは、自分自身や他者の言動の背後にある心理状態に目を向けること、言動と心理

状態とを関連づけて考えることです。ここでいう心理状態とは、感情や欲求、動機、信念、思考などを指します。先のワークで行っていただいたことが、まさにメンタライジングなのです。正確には、自覚して意識的な努力のもと言葉にしたメンタライジングなので、明示的なメンタライジングと言います。メンタライジングには無自覚に自動的に意識せずに行っている暗黙のメンタライジングもあるからです。我々は多くの場合、暗黙のうちにメンタライジングを行っていて、その中で必要に応じて自覚的なメンタライジングを用いているとも言えましょう。このようにメンタライジングは、我々の日常生活にありふれた日々の精神活動に他なりません。だからと言って、メンタライジングの能力は自然に自動的に見につくわけでもないし、皆が上手にメンタライジングできるわけでもありません。まず前者についてお話しします。

メンタライジングは我々が育つ中で習得していく心の働かせ方です。そのためには、我々はまずメンタライズしてもらわねばなりません。我々は他者によって、多くの場合は養育者ですが、我々の行動の背後にある心理状態を理解され、照らし返される必要があるのです。これをミラーリングとも呼んでいます。ミラーリングを繰り返して経験することで、我々は次第に自分自身を心理状態の観点から見ることができるようになるのです。自分の内側すなわち心に、行動や発言を引き起こす理由があるのだと気づくのです。やがては他者の言動の背後にもそれを引き起こす心理状態があることに気づき、他者の言動を他者の心の側から考えてみるができるようになります。また自分の言動が他者に与えるインパクトについても、他者の心の側からも振り返れるようになるのです。まずメンタライズしてもらう必要があると述べましたが、メンタライズされるのは自分の中にある不安や傷つきでしょうし、喜びや達成感といった肯定的な感情経験でもあるでしょう。いずれにせよ安定したアタッチメントのある関係は、適切なミラーリングを経験できる関係でもあって、メンタライジングが健康に育つ重要な土壌です。他方、先にも述べた子どもがアタッチメントを得るために心を砕かねばならないような不安定なアタッチメントの関係においては、ミラーリングは歪んだ

偏ったものになったり不十分なものになったりしがちで、メンタライジングの健康な育ちも損なわれがちになります。

メンタライジングの健康な育ちが損なわれたり、阻まれている時、それをメンタライジングの機能不全と呼んでいます。しかしメンタライジングが健康に育っている人であっても一時的にその機能が弱ることもあります。これをメンタライジングの途絶（ブレイクダウン）と呼んだりもします。なぜならメンタライジングとはいったん獲得したら一定不変の堅固な心の能力などではなく、状況に反応してそのパフォーマンスが落ちたり上がったりする心の働きだからです。普段の自分自身を考えてみればすぐにわかることですが、我々は感情的になると自他を顧みれず衝動的に発言したり行動したりしがちです。感情調整が不十分では心の探索活動にあてる余裕が狭まるからです。こんな時は我々はメンタライジングどころではなく、アタッチメント欲求の方が勝ってしまっています。まずは安心と慰めが要るのです。こういうことはストレスフルな人間関係や状況で生じやすいこともわかってもらえると思います。いくらメンタライジングがうまく育っている人でも、あるレベルまで心にかかる負担が高まれば、メンタライジングは途絶することをまずは知っておいていただきたいと思います。

メンタライジングの機能不全とはそれほどストレスフルな関係や状況でなくとも容易に途絶が起こったり、そもそも十分にメンタライジング機能が育っていない場合を指します。メンタライジングの機能不全にはいろんなものがありますが、アタッチメントとの関係で言えば、二つの特徴的な機能不全が挙げられます。心的等価モードとプリテンド・モード（ふりをするモードともいう）です。以前にも話したアタッチメント欲求に対処する二つの在り方が対応します。心的等価モードとは、心で思ったことがそのまま現実であると体験される在り方です。現実と心のこととが区別されず、心理状態が現実の認知や理解を覆いつくしてしまうのです。そしてそうし

た理解をもとに他者や状況に働きかける、要求するので、どうしてもトラブルを引き起こしがちになります。あるいは他者が自分の思うように動いてくれないとひどく傷ついたり被害感を感じたりし易くなります。これは相手からケアを最大限に引き出すことで自らのアタッチメント欲求を満たそうとするパターンの人が陥りやすいメンタライジングの機能不全です。他方、プリテンド・モードでは、心理状態と現実との関係を遮断してしまうという意味でメンタライジングが機能不全に陥ります。現実の人間関係では不当に搾取されたり虐げられたりしているにもかかわらず、そんなことがあたかもないかのように、その関係に満足を示したり、自分が至らぬばかりに関係が思わしくないと考えたりしがちです。これは自らのアタッチメント欲求へのセンサーを鈍らせ、自分の内側から目を逸らすことで対処しようとする人に生じやすいメンタライジングの機能不全です。

メンタライジングの問題がすぐさま心の病理につながるわけではありませんが、病理のあるところには必ずと言っていいほどメンタライジングの問題があります。同様に、メンタライジングの問題が人間関係のトラブルの唯一の原因であるとは言えませんが、トラブルのあるところにはメンタライジングの問題が生じていると思われれます。ですので、自分自身のメンタライジング機能のチェックを定期的にすることは、そして自分のメンタライジングの偏りや癖を自覚することは、人間関係のトラブルを未然に防ぎ、関係を良好なものに保つうえで有効な自助努力だと思います。今回、やっていただいたメンタライジング・ワークシートは、自分のメンタライジング機能を知る機会としても役立つものと思います。

終わりに代えて

講演会当日は多くの方にご来場いただき、また様々な質問や意見をいただきました。講演会の運営では、諸先生方、院生スタッフの皆さんにたいへんお世話になりました。心より感謝申し上げます。



2019年度 神戸女学院大学大学院心理相談室ウィーク企画

■講演会■

関係を良くするための心の持ちよう
愛着とメンタライジングの観点から～

日時

2019年7月31日(水) 13:00～15:00

場所

神戸女学院大学
エミリー・フラウン記念館 2階201室

講師

石谷 真一(神戸女学院大学人間科学部教授)

※講演会は予約不要、無料です。
※お車でのご来場はご遠慮ください。

親子、夫婦、教師と生徒、上司と部下、治療者と患者等、我々が日々営む人間関係で生じるトラブルは、安心と慰めを相手に求める気持ちが仇となって生じていることが多いものです。愛着とメンタライジングの観点から、トラブルを生まない心の持ちようについて考えます。

●講師略歴●

奈良県生まれ。京都大学大学院教育学研究科臨床教育学専攻修了。教育学博士。2004年より神戸女学院大学に奉職。現在、人間科学部心理・行動科学科教授。専門は発達臨床心理学。愛着を核とする関係発達の研究とメンタライゼーションに基づく心理療法の実践に取り組んでいる。臨床心理士。公認心理師。

■心理相談室無料相談■

日時

2019年7月29日(月)～8月2日(金)
10:00～17:00: 土日除く

場所

神戸女学院大学心理相談室
※心理相談室への予約が必要です。(0798-51-8554)



申し込み期間

2019年7月1日(月)～7月12日(金)
10:00～18:00: 土日除く

主催: 神戸女学院大学大学院心理相談室 (0798-51-8554)