

研究分野のキーワード：家族心理，家族療法，ブリーフセラピー，自己治癒力，治療言語

研究紹介

ある日、ひよんなことから、1歳半の甥っ子のおむつ替えをすることになりました。その当時、わたしはおむつ替えに不慣れだったもので、当然のごとくてんやわんやしてしまいました。意を決して甥っ子を助けるべくぎこちないながらおむつ替えを試みようとしたところ、甥っ子はひょいっと両足を上げてわたしがおむつ替えをしやすいように助けてくれたのです。よくよく考えてみれば、甥っ子はこれまで1,000回以上おむつ替えをされているのですから、私よりも甥っ子のほうがおむつ替えに関しては「専門家」なのです。わたしは甥っ子を一方的に助けなければならないと思い込んでおりましたが、この体験から「助ける側が助けやすいように、助けられる側が助けてくれることもある」ということを学びました。幸いにして、わたしは甥っ子の動きにちょっとだけ手を加えるだけでおむつ替えを完了させることができたのです。

私は家族を対象とするカウンセリングとその研究を専門としております。とくに家族の問題で困り果てて来談するクライアントに対して、家族の持つ自己治癒力を最大化させるための方法の研究に取り組んできました。家族の持つ自己治癒力を最大化させるためのヒントは冒頭に掲げた逸話の中に潜んでいます。すなわちそれは、カウンセラーが、家族の代わりに全てを解決しようとエネルギーを注ぐのではなく、家族が問題を解決しようとする動機づけやその小さな一歩をじっくりと観察し、それを治療的なことばによって引き延ばしていくことなのです。時に支援者は家族がうまく行っていない解決方法を繰り返し続けていることにイライラしたり指摘したくなったりする気持ちが生じてくるかもしれません。しかし、これまで家族が取り組んできた解決努力を否定することなく、家族には解決のための動機づけや資源があることを尊重していく姿勢が大切であることが、研究によって明らかになってきました。そのほかにも、問題のことで頭がいっぱいになっているため、忘れ去られている近過去のうまくいった解決を、対話を通して想起していただくことや、未来の解決のイメージを持っていただくことも有効であることがわかってきました。

近年わたしは、このような自己治癒力は家族だけに備わったものとしてではなく、個人や社会にも備わっているものと考え、さまざまな領域での応用の可能性を探っております。学校経営や学校臨床、東日本大震災でところに傷を負った人々への支援、そして被災者を支援する支援者へのところの支援、がんの患者さんをはじめがん患者さんが入院する緩和ケア病棟に関わる全ての人々へのところの支援、などの応用研究に取り組んでおります。