

交流分析で提唱されているゲームがもたらす 対人関係の問題性

原 英 樹

1 はじめに

本論文では、交流分析により提唱され、日常生活の様々な場面で展開されていると論じられている“ゲーム”について概説し、さらに、ゲームの発生に関連した対人関係の問題性について以下に論じていきたい。

2 交流分析の主な分野

まず、簡単に交流分析について述べると、エリック・バーン (Eric Berne) によって唱えられた人間の行動の理論体系及び治療法で、Parent, Adult, Child という3つの要素の構成とそれらの統合状態を“自我状態”と呼ばれたシステムとして捉えるパーソナリティーの構造分析、二人の間の自我状態のやり取りから両者のコミュニケーションのあり方を学ぶ交流パターン分析、他者との間で非生産的で不快な結末を繰り返す対人関係のくせや特徴に焦点を当てた“ゲーム分析”、個々人の運命を定めた無意識の筋書き“人生脚本”の理解と修正を目指す脚本分析などを主な分野として挙げることが出来るのである (杉田, 1985)。

3 交流分析におけるゲーム分析とは

ゲームは、エリック・バーン (Eric Berne, 1964) が、他者との対人関係において、相互の関係を悪化させ、不幸な結末を引き起こすことがわかっている常習的な対人関係のくせを類型化して分析したものである (杉田, 1984)。

次に、ゲームが行われる動機や原因については、杉田 (1985) によって、以下のように論じられている。

1) 時間の構造化

人々は、互いに時間や空間を共有し、親しく交流したいという欲求を満たすことが出来ない時、それを補う次善の策としてゲームを演じることで時間や空間を満たそうとする試みをなすことが指摘されている。

2) 愛情や注目などのストロークを得ようとする欲求

人には、乳幼児期から発達の過程で、愛情、承認、称賛などのストローク (対人交流の中でやり取りされる刺激) を求めようとする傾向が見られるが、それが上手く得られないとゲームの様な歪んだ手段で欲求を満たそうとすることが述べられている。

3) 無意識に拘束されている不快な感情であるラケットの維持

ゲームを演じる者は、自らが演じるゲームの結末で、幼い頃から身に付けている怒り、憂鬱、後悔、恐怖、罪悪感などのラケット感情を無意識に再確認し、維持しようとしていると考えられている。

4) 自他に対する確信や態度を示す基本的構えの確認

各自は、自他に対して、自分はOKだが、他人はOKでない(自己肯定、他者否定)、自分はOKでないが、他人はOKである(自己否定、他者肯定)などの基本的構えを身に付けており、ゲームを通じて、その自己の基本的構えを確認しようとする論じられている。

4 ゲームの構成と展開

バーンによるゲームの公式(Berne, 1970)を基にゲームの構成要素と展開を見ていくと、仕掛け人(Con)、弱点を持つ相手(Gimmick)、反応(Response)、役割の交代(Switch)、混乱(Cross-up)、結末(Pay-off)などがゲームを構成している。

ゲームが展開されるには、まず、隠れた動機を抱えてゲームを始めようとする仕掛け人が、カモとなる弱点を持つ相手を探し、両者が会おうところから最初の反応が始まるが、やがて、仕掛け人の相手に対する行動が転換すると、両者の関係に混乱が生じ、結末として、共に不快な体験をすることになると論じられている(Berne, 1970; 杉田, 1985)。

5 ゲームの実例

次に、中村・杉田(1984)によって、職場、学校、家庭などの多様な場面で繰り返し発生するゲームとして取り上げられた事例の論説を基に、そのいくつかの事例の内容、原因、対応などを紹介していく。

1) はい、でも

このゲームは、患者と治療者の関係などによくみられるもので、仕掛け人は、当初カモである相手に対して真剣な形で相談を持ちかけるのである。しかし、相談相手が、良かれと思って様々なアドバイスや建設的な提案をしても、次々と〈はい、でも…〉という形の反論を受けるため、次第に無力感を強めていき、最後には

怒りを爆発させるような事態にまで至ることが述べられている。

このゲームの仕掛け人は、幼少時より支配的な親に接してきたことで、内心の反抗的な感情を隠し持つようになり、それが高じて相手を否定する、自己肯定、他者否定の構えを確認するゲームを演じるようになると論じられている。

ゲームを中止して関係がこじれることを避けるためには、彼らに関わる者が、仕掛け人が本音では解決策を求めていること認識して、一方的に助言や援助をしようとする姿勢を控え、本人に解決策や意見を尋ねて彼ら自身に考えさせるような対応が必要であると言われている。

2) キック、ミー

仕掛け人は、カモである相手に対して、信頼を裏切るなどの呆れる様な言動や挑発を無意識に重ねて、怒りや嫌悪感を買ひ、結末として相手の拒絶、排斥を招くようになるとされている。

ゲームの仕掛け人には、自らが不幸な結末を引き起こしているという自覚はないのであるが、結局は自己否定、他者肯定の自己卑下的構えを確認することになる。

3) 仲間割れ

仕掛け人は、自分の治療や世話に関わる複数の人々に対して、両者に相反する情報を与えたり、異なる態度で接したりすることで、両者を仲たがいさせたり、互いに不信感を持ち合うように仕向けて、相互の関係が悪化するような結末をもたらそうとするのである。

ゲームの仕掛け人は、幼児期の心理的問題性などから、複数の人々を反目させるなどの手段を用いて、一人一人と適切な形で向き合うことを巧み回避しているとされている。

このようなゲームによる対人関係のトラブルを避けるためには、仕掛け人に関わる者同士が、互いの意志や方針を綿密に確認して事態に臨み、不和な関係を生じないようにする必要があると指摘されている。

4) あなたのせいでこんなになった

このゲームの仕掛け人は、自分が引き起こした失敗や困難な事態に対して、自己の責任を認めず、それをカモである相手に投影して自己を防衛する行動を取るのである。

仕掛け人は、過干渉で、自分で解決すべき問題も親などの他者が解決してしまうような他者依存を強める環境下に育っていることが多く、他律的で挫折しやすい傾向が伺えるのである。

このゲームに巻き込まれないためには、本人の責任や分担などをあらかじめ明確して事態にあたらせていくなどの慎重な対応が必要であることが示唆されている。

5) 大騒ぎ

このゲームでは、仕掛け人が、他者の同情を求めて自己の置かれている惨状を大げさに訴え続けるのであるが、次第に、同情を寄せていた相手がその訴えに疑問や不適切さを感じて、取り合わなくなるという結末を迎えることになるのである。

この仕掛け人は、苦痛や不幸を嘆きながらも、実際にはその様な環境を巧みに利用しているという偽善性が露呈して、対峙している相手から次第に遠ざけられ、結果的に無意識な自虐の欲求を満たすことになることとされているのである。

このゲームを避けるためには、相手との間に十分な距離を置いて冷静に仕掛け人を観察し、その人の問題に同情するあまり自己の問題と混同して、巻き込まれたりすることが無いように気をつけていかなければならないことが述べられている。

6) 決裂

このゲームは、自己肯定、他者否定の構えを持つ者同士で演じられるもので、何か問題が発生すると、自分のせいではない、他者が悪いと互いに非難しあい、物別れに終わることを繰り返すことが特徴である。

このような決裂を繰り返す仕掛け人は、他人

と親密な関係を持つことに抵抗や恐れなどを感じていて、関係を決裂させるような言動を行う可能性が高いと指摘されている。

7) あら探し

このゲームの仕掛け人は、カモである相手もの小さな間違いや失敗などを捉えて、徹底的に批難し、相手に謝罪するよう要求し続けるのである。

仕掛け人の基本的な構えは、他者の否定であり、相手のあら探しをすることが生きがいであるかのような振る舞いが見られるのである。

このようなゲームを防ぐには、あらかじめ相互に約束事や規則を十分に定めて、ゲームが発生することを抑制することが重要であると言われるている。

8) 苦労性

仕掛け人は、自分一人では処理できないほどの多くの役割や大変な仕事を周囲から引き受けて、その重圧や労務に圧倒され、やがて心身の不調に陥るような重大な事態を引き起こすことになる。

上記のように破滅な結末を自らにもたらす原因は、幼児期の養育過程で親から常に高い要求を突き付けられて、常に自らに“鞭を入れ続ける”生き方に無意識に支配されていることにいることが論じられている。

仕掛け人を破綻させないためには、関わりを持つ相手が、必要以上の役割を与えないことが必要であるとされている。

9) 義足

このゲームは、仕掛け人本人が、自らの抱える心身の疾患、家庭環境から経済状況に至るまで様々なハンディキャップを周囲に訴えて、責任を回避したり、特別な扱いを要求したりするものである。

仕掛け人は、自らの弱点を利用して、相手の批判や指摘を封じて責任や義務を逃れ、問題に

直面することを避けようとするのである。

一部の自我の強い仕掛け人に対しては、彼らが直面しようとししない事態に関して、どのようにすれば事態を克服し、解決していただけるか、可能な方策やプロセスを考え、実行していただけるよう援助していくことが有効であると示唆されている。

6 ゲームを防ぐための仕掛け人への対応

仕掛け人の隠れた意図に翻弄されず、ゲームに加担しないようにするためには、以下に指摘されているような対応を取ることが有効であると言われているのである(中村&杉田, 1984)。

ここで、手のかかる入院患者が、治療や世話に難癖を付け、要求が満たされないなら病院をかわるなどの脅しをかけて治療や世話をする者たちに罪悪感を与えようとするケースを例にとると、仕掛け人に対して、〈どこの病院に行かれますか〉、〈いつ行かれますか〉など実際にどう対応すべきかという冷静な判断力を求める質問をすることで現実に戻し、彼らの提示するゲームの筋書きを演じたり、受け入れたりしないというメッセージを示すことが必要であると論じられている(中村&杉田, 1984)。

また、その他にも、例の患者の発言に対しては、〈この病院に不満があるんですね〉、あるいは、〈もっと良い治療や世話を受けたいんですね〉というようにその発言をありのままに受け止め、彼らの要求や態度を正確に理解しているというフィードバックを与えるようなメッセージを伝え、ゲームをしかけようとする者に対してゲームに乗らないことを示していくことが有効であることが示唆されている。(中村&杉田, 1984)

7 弱点に付け込まれカモになってしまう 対人援助者の心理的問題点

既に記した様に、〈はい、でも〉のゲームの仕掛け人などに対して、相手のためを思って真剣にアドバイスや建設的な提案を与えようと努

力を重ねても、次々と〈はい、でも…〉という形で、仕掛け人から拒絶や反論を受け続けると、相談者を援助しようとした相手は、次第に無力感を強めて、心理的に疲弊していくのである(中村&杉田, 1984)。そこで、このようなゲームの仕掛け人たちに接する機会が多いと考えられる医師、教師、看護師、心理士、介護士など他者に関わる対人援助職の者たちが、弱点を利用してゲームのカモとなり、心理的な損傷を被るようなケースの心理的問題点を、燃え尽き症候群、共依存という2つの観点から以下に述べていきたい。

1) 燃え尽き症候群とゲーム

さて、援助に関わる者が、支援を必要とする多くの来談者を目の前にした抜き差しならない状況のもと、強い使命感や責任感を持って援助を差し伸べても、まともな感謝や評価もなく、その熱意や努力が報われないような不幸な事態が続くと、彼らが重大な心理的な問題を抱える様な事態に発展してしまうケースがあるのである(水澤他, 2001; 久保, 2007)。

このような心理的問題は、医師、教師、看護師、心理士、介護士など他者に関わる対人援助職に携わる人々に多く発生する問題であることが知られているのである。(水澤他, 2001; 久保, 2007)。前述した要因、職務上の質的、量的な負担が多く生じる環境があること、他人援助者が強い使命感や責任感に動機付けられて支援職務を遂行していること、一方で、援助に関わる者の努力や熱意が適切に報われないことなどの条件が重なると、職務上発生する慢性的欲求不満やストレスが高じて、他者援助職の従事者は、心身の消耗、感情の枯渇、対人関係の希薄化、仕事や人生に対する意欲の低下を招くなど、フロイデンバー(Freudenberger, 1974)によって燃え尽き症候群(Burnout Syndrome)と名付けられた不適応症状を発症する確率が高くなることが論じられているのである(水澤他, 2001)。

ここで、ゲームとの関連性で、燃え尽き症候群の問題を考えると、現在、医療、教育、心理、福祉などの対人援助に関わる多くの人々は、様々な形で報道されているように、超過、過剰勤務などのかなりの深刻な環境に置かれながら、問題を抱える他者を援助しようとする強い責任感、使命感を持って、人生や生命のケアなど失敗が許されない質的、量的負担が高い職務に臨んでいるといえよう。この様な状態で、援助従事者が、ある意図を持った極めて対応の難しいゲームを次々と仕掛けられてその意図に翻弄され続けられれば、自らの努力が不快な結末を呼ぶような事態が繰り返されるのは目に見えており、援助者たちが、やがて燃え尽き症候群に陥る可能性は極めて高くなると言えよう。この様な意味で、ゲームは、一歩対応を間違えると、援助に関わる者たちをも飲み込んでしまう重篤な契機になるうることを認識すべきなのである。

2) 共依存とゲーム

さて、対人援助に関わる人々の中には、苦労性のゲームを演じられる者に象徴されるように、職務の負担が高く、自分の努力が評価や肯定的に受け止められない過酷な条件下で、自分の限界をはるかに超えても努力を止めず、心身を損なうような例が少なくないのである（水澤他、2001）。このようなケースを検討すると〈もっと頑張り続けなければ、認めてもらえない。〉という内なるメッセージに常に支配されて、見境なく他者を支え続ける問題性が伺えるのである（水澤他、2001）。

上記の様な限界を超えた他者支援の問題性については、幼い頃の体験から、〈人の役に立つことで、ようやく自分の存在や努力が認めてもらえる。〉、あるいは、〈人の役に立たない限り自分の存在は価値がない。〉という強い強迫的な観念に常に動機付けられ、不幸な結果を招きながらも他者を援助し続ける“共依存”関係における“イネープラー”（代表的な例は、アルコール依存者を支え続ける配偶者）と呼ばれる

心理的問題症状と関連付けられて論じられているのである（水澤、2001；信田、2000）。

共依存関係で他者を援助し続ける者は、自己の感情や欲求より他者の感情や欲求を敏感に察知するため、自分の感情や利益を犠牲にして他者の支援を追求すること、自他の境界が曖昧なために、他者の責任分担をも引き受ける様な過剰な援助を行うことなどの問題傾向が指摘されている（水澤他、2001）。

ここで、再度、ゲームとの関連性で他者支援を行う者の問題点を見ていくと、他者と関わりが自己の存在を証明する不断の試みとして強く動機付けられている場合には、悪意を持って仕掛けられたゲームにものめり込むことが多いのである。また、自己を犠牲にして他者の感情や欲求を優先する余りにゲームがもたらす不快な状況に理由もなく甘んじ、援助者と被援助者との境界が希薄であることにより治療者の立場を超えた役割を演じ続けて、仕掛け人との歪んだ関係性が際限なく深まり、その結果、不幸な結末を招いたり、燃え尽き症候群に陥るなどの危険性が高くなると言えるのである。

3) 対人援助者がゲームに陥ることを防ぐには

さて、上記に述べた対人関係で燃え尽きてしまう傾向が強い者たちの背景には、共依存の問題があることが指摘されている（水澤他、2001）。それゆえ、既に述べてきた様にゲームに翻弄され、燃え尽き症候群に陥る者たちの問題性を探っていくと、多くは、共依存の問題に突き当たるのであり、そのような問題を防ぐためには、共依存的な関係の持ち方を改めていくことが必要であると考えられるのである、

水澤他（2001）によれば、共依存は、自己の感情や利益を顧みず他者を援助していくことで手一杯となってしまう“自己喪失の病”とされており、共依存から脱却するためには、以下に示されているような形で自己を取り戻すことが必要であることが述べられている。具体的には、自己の責任と他者の責任を明確にして必要以上

の任務や職責を引き受けないこと、他者支援のために自分の欲求や感情を犠牲にしないこと、自己の限界を認識して心身の疲弊を防ぐこと、周囲の高評価を求めて無理な役割を演じないこと、他者の評価を過剰に尊重し過ぎないこと、愚痴を言い合える様な自分を支えてくれる仲間を持つことなどである(水澤他, 2001)。

また、対人援助職に携わる者に要求される特に重要な対応としては、支援を受ける者との適切な境界を保って治療者の役割を越えた援助を行わないこと、すべての事例や問題をコントロールしたいという万能感にとらわれないこと、周囲の人々の協力関係で事態に対処し問題を一人で抱え込まないこと、自分自身の問題を対処できる方法を学ぶこと、スーパーバイズや研修を通じて自己職務技能を向上させることなどが必要であると述べられているのである(水澤他, 2001)。

8 結び

上記に論じてきたように、ゲームは、職場、学校、家庭のなどのあらゆる生活場面で繰り返し発生しうる問題であり、ゲームの仕掛け人、その相手となる者双方に不快な結末を招く、非生産的で歪んだ対人関係を示すものである(杉田, 1983)。ゲームは、とりわけ、対人援助職に関わる者たちにとっては、燃え尽き症候群を引き起こすなど、職務を遂行する上で大きな障害となる可能性が高く、その原因や背景には共依存の問題が関与していることが強く示唆されているのである。そのため、ゲームにより損傷を受け、燃え尽きてしまうようなことを避けるためには、共依存の問題など自他の関わり方を根本的に見つめ、その対応を考えていくことが重要となるであろう。

文献

- BerneE.(1967). *Games People Play* Grove Press.
人生ゲーム入門. (南博 訳) 河出書房新社.
BerneE.(1970). *What do you say after you say hello?* Grove Press.

- 久保真人. (2007). バーンアウト(燃えつき症候群)—ヒューマンサービス職のストレス. 日本労働研究雑誌, 558, 54-64.
桂戴作・杉田峰康・白井幸子. (1984). 交流分析入門(交流分析シリーズ2). チーム医療.
信田さよ子. (2000). 依存症. 文芸春秋.
水澤都加佐・Be 編集部. (2001). 「もえつき」の処方箋. アスク・ヒューマン・ケア.
杉田峰康. (1983). こじれる人間関係. 創元社.
杉田峰康. (1985). 交流分析(講座サイコセラピー8). (内田喜久雄・高野清純 監修) 日本文化科学社.
杉田峰康・国谷誠朗・桂戴作. (1987). ゲーム分析(交流分析シリーズ4). チーム医療.
中村和子・杉田峰康. (1984). わかりやすい交流分析(交流分析シリーズ1). チーム医療.