

エモーション・フォーカスト・セラピーによるうつへのアプローチ ——恥の変容に注目して——

山内 志保*

Emotion-focused therapy to treating a female client suffering shame-related depression

Shiho YAMAUCHI*

【要 約】

近年、クライアントの感情に注目する統合的な心理療法が北米を中心に発展している。中でも、エモーション・フォーカスト・セラピー（以下、EFT）は、うつに対するエビデンスを持つ心理療法として注目されている。EFTでは、うつの背景に内在化された恥と自己批判があると考え、うつの治療における恥の変容を重視する。だが、個人の感情表現はその人の属する文化に影響を受ける。感情表現を抑制する傾向が強い日本人の場合、うつに対するEFTで恥の問題がどのように展開するのだろうか。本研究では、恥とそれに伴う自己批判から生じるうつに苦しんだ女性とのセラピーの経過を報告する。彼女が生育史を通じて内在化してきた恥は、劣等感や疎外感を喚起し、対人関係にも影響を及ぼしていた。考察では、クライアントにみられた内在化された恥について論じるとともに、恥の変容をもたらしたEFTの椅子のワークのプロセスについても検討する。

キーワード：エモーション・フォーカスト・セラピー、2つの椅子の対話、恥に関連するうつ

I はじめに

1. 感情に焦点を当てる心理療法

1990年代以降、思考や認知、行動に注目する心理療法とは異なり、クライアント（以下、Cl.と略記）の感情に注目する心理療法が北米を中心に発展している（Barlow et al., 2011/2012；Fosha, 2000；Greenberg, 2011/2013, Linehan, 1993/2007）。中でも、エモーション・フォーカスト・セラピー（以下、EFTと略記）は、現代の認知科学と感情理論に基づき、パーソン・センタード・アプローチ（Rogers, 1959）、ゲシュタルト療法（Perls et al, 1951）、体験療法（Gendlin, 1996）、実存療法（Frankl, 1959；Yalom, 1980）を発展させた感情と体験を重視する統合的な心理療法である（Greenberg, 2011/2013）。

EFTのセラピーは、治療関係の原則と治療課題促進の原則に基づいている。創始者の

* 神奈川大学心理相談センター（Psychological and Counseling Service Center, Kanagawa University）

Greenberg 氏はこの2つの原則を「共感の海に浮かぶ、治療介入の小島」と表現した。つまり、EFT の立場をとるセラピスト（以下、Th. と略記）の役割は、Cl. が共感や肯定によるあたたかい治療関係を拠り所としながら、Th. との協同的な相互作用の中で感情体験を深め、治療課題へ取り組めるよう援助することである。さらに、EFT のもう一つの特徴は、単に感情を体験することを目指すのではなく、感情体験がどのように自己を作り出し、自己によって感情体験がどのように作り出されるかという循環的なプロセスを重視する点にある（Greenberg, 2011/2013）。EFT の Th. は、瞬時ごとの Cl. の感情状態の変化に注目し、そこで Cl. が示す主要なプロセス指標に応じたいくつかの介入課題を提案する（Greenberg et al., 1993/2006）。例えば、本事例のような自己分離の指標がみられるときには、2つの椅子の対話による介入課題が適用される。Cl. は自身の感情体験の専門家であり、その体験プロセスを促進する専門家である Th. とともに治療課題に取り組む。

EFT の実演 DVD（Greenberg, 2004/2005）には、2回のセッションでうつに苦しんでいた Cl. の感情状態と自己感が、はっきりと変容していく様子が収められている。しかし、登場する Th. と Cl. は、私たち日本人とは異なる歴史文化的背景を持つ人々である。Greenberg（2011/2013）も個人の感情体験や感情表出は、所属する文化の影響を受けると指摘しており、個人よりも集団を重んじ、感情抑制的な傾向を持つ日本人に対する EFT の事例報告を積み重ねる必要がある。ここからは、EFT のうつに対する理解と介入について概観する。

2. EFT のうつに対する理解と介入

（1）うつをもたらす内在化された恥

精神分析ではうつの原因を怒りが自己へ向かうためと考え、認知行動療法では否定的な認知によるものとするが、EFT では、うつを依存的なうつ（dependent depression）と自己批判的なうつ（self-critical depression）に分け、とりわけ後者には「自分はダメだ」「価値がない」などと感じる、アイデンティティーの一部として内在化された恥と、それに付随する自己批判が関連していると考え（Greenberg, 2011/2013）。うつに苦しむ人々は、自己を、傷つきやすく欠陥があり、批判に値する存在として体験し、そのような自己に対する強い恥から、自己批判的なうつを形成する（Greenberg, 2011/2013）。内在化された恥は、多くの場合、愛されるべき親からひどく扱われるとき、その親の態度に同調しそれを内在化する、一種の自己防衛として発展する。このような慢性的で強い恥の感情は、自己に対する侮蔑や嫌悪を含む自己概念と関連し、いたたまれなさや情けなさ、ふがいなさといった自己価値が減じる感覚を伴う（岩壁, 2010）。そして、こんな自分は決して受け入れられないという疎外感を抱かせ、人を孤立した状態へと追いやってしまう。

恥が引き起こす臨床的な問題は、これまでも指摘されてきた（Kaufman, 1996；Lewis, 1995/1997；岡野, 1998）。だが日本では、作田（1967）が、ベネディクトが論じた嘲りや拒否から生じる恥は、公恥（public shame）と呼ばれる恥の一側面に過ぎないと指摘したこともあってか、臨床的に問題となる恥については、見る／見られるにかかわる対人恐怖の文脈や、自己愛や罪悪感との関連において言及されることが多く、恥とうつの直接的な関連について論じられることは少なかった。また、恥をかかない・恥をかかさないように振舞うこと

が美德とされ、恥は対人関係を調整する規制原理として評価されてきた（鑑，1998）。これらのことから、内在化された恥という感情そのものや、内在化された恥に由来する対人関係や個人への悪影響に関しては、長らく見過ごされてきたようだ。しかし、こうした恥の問題はうつだけでなく、社会不安障害、摂食障害、薬物依存、心的外傷後ストレス障害、境界性人格障害など、さまざまな臨床的問題に大きくかかわっている（Allen et al, 1994）。

精神分析家のLewis（1995/1997）は、子どもの失敗に対する親の懲罰的で嘲りや嫌悪、軽蔑に満ちた反応は、「あなたは私を嫌な気持ちにさせた」という自己全体へのメッセージとなり、子どもに恥の感情を引き起こすと指摘している。親の眼差しに込められた軽蔑や嫌悪により、子どもは「自分はダメな人間だ」「恥ずかしい人間だ」という恥を体験する。こうした自尊心や自己評価に受ける深い傷こそが、恥がもたらす最も大きなダメージである（鑑，1998）。失敗が露呈しただけではまだ傷は浅い。露呈の後の反応が、恥によるダメージの大きさを左右すると言ってもよいかもしれない。Kaufman（1996）は、親が子どもを叱った後に、言葉だけでなく、抱き上げたり頭を撫でるといったスキンシップを通じて相互のつながり（interpersonal bridge）を修復することが、子どもの恥を強めないために大切であるとしている。

さらに、内在化された恥がもたらす問題は、他者との関係においてみられるだけではない。自己を恥じる内的プロセスは複合的なもので、他者の視線にさらされたり、他者が実際に批判的・侮辱的でなくとも、人は恥につながる自己嫌悪・自己軽蔑を発展せざるを得ない（Greenberg et al, 1993/2006）。つまり、批判的な他者の有無にかかわらず、恥の強い人は自らの弱さや傷つきを情けなさ・ふがいなさであると感じ、それらを嫌悪したり軽蔑したりして、弱く傷ついた自己の側面に触れることを回避するのである。内在化された恥が個人に強い苦痛を引き起こすのは、こうした重大なかかわりの回避やつながりの断絶が、個人の内にも外にも生まれるためだと言えるだろう。内在化された恥は、自己の全体が拒絶されるか、受け入れられるかをめぐる切実で繊細な問題にかかわっている。

内在化された恥を中心としたEFTのうつに関する理解は、精神分析や認知行動療法の考えを否定するものではない。ただし、自己に向かう怒りや否定的な認知は、内在化された恥から生じる二次的なものとして捉え、セラピーにおいては恥の変容を重視する。

（2）クライアントの恥に対する臨床的対応と介入

Cl.が恥という言葉を用いてなくとも、「情けない」などの自己価値の低さに関する訴えは、恥の言語で語られているという岡野（1998）の指摘にもあるように、Cl.が恥を必ずしも「恥ずかしい」という言葉で表現するわけではない。加えて、恥は他の感情と結びつきやすく、例えば、怒りは喚起された恥に対する二次的な反応である場合が多い（岩壁，2010；岡野，2014；Tisseron, 1992/2001）。恥は、自己価値に関する訴えや他者への激しい怒りなどに形を変えて表現されるため、本質的な問題として認識されにくい。しかし、恥は実際には多くのセラピーに立ち現われる（Tisseron, 1992/2001）。Th.は、Cl.の様子をつぶさに観察し、形を変えて表される恥に注目する必要があるだろう。一方で、恥の取り扱いの難しさは、Cl.にとって問題となるだけではない。Th.自身の恥に対する認識や扱い方もセラピーのプ

ロセスを大きく左右する。ここからは、日本でのセラピーにおける Cl. の恥への対応を概観し、EFT の恥に対する治療的介入について述べる。

日本では、特に北山 (2001) と岡野 (1998) がセラピーの場面で起こる Cl. の恥への対応に言及している。まず、北山 (2001) は、Cl. の恥に対して、見て見ぬふり、不問に付す、あからさまに反応しないといった日常的対応を重視する。これらは一見「その場しのぎ」でやり過ごすだけに見えるかもしれないが、恥の強い人にとっては、共感され抱えられた体験となり、この対応の質をみて Cl. は Th. に信頼を寄せ始める (北山, 2001)。ここで論じられている恥は、「見る／見られる」といった露呈の段階の恥である。つまり、北山 (2001) の対応は、「見る／見られる」にまつわる恥の体験が、侮蔑や嫌悪にかかわる恥の体験へとつながらないための配慮と言える。一方、岡野 (1998) は恥の強い Cl. との面接で、語りに逐一解釈を施すことを避け、Cl. の人間そのものを肯定する姿勢を保ち、かつ、それを積極的に示すように心がけている。Th. によって受容され、価値ある人間だと大切にされながら、自己の体験の側面と十分に接触するとき、それまで正常な範囲には属さないと感じられていた感情が、正常な人間の体験として認識され、孤立感や拒絶される感覚が和らぎ、自信の回復へとつながる (Greenberg et al., 1993/2006)。すなわち、Cl. の自己全体に向ける Th. の肯定的態度は、恥の強い Cl. にかかわる上で重要な役割を果たす。

EFT でも、Cl. が安心と安全を感じられる共感的で肯定的な治療関係が不可欠とされる。だが日本の臨床的対応と異なるのは、こうした治療関係を拠り所として、EFT では臨床的な問題を引き起こす恥に対して、より踏み込んだ作業を行ない、恥の変容を目指す点である。具体的な介入課題として、Cl. の感情体験を効果的に促進するために2つの椅子の対話を導入する。2つの椅子の対話は、もともとサイコドラマにおいて使われ、ゲシュタルト療法において発展したものだが、EFT の椅子のワークでは感情が変容するプロセスがより具体的かつ系統的に示されている (岩壁, 2009)。EFT の介入モデルに沿った椅子のワークはいくつかあるが、中でも2つの椅子の対話は、内在化された恥の心理過程を明確にするのに優れた手法である。対話は、対立・同定と接触・統合という主要な3段階に分けられ、Th. の治療的介入は、対立する自己の側面の対話を促進し、中核的な葛藤が現れるように援助することからなる (Greenberg et al., 1993/2006)。自己のそれぞれの側面にある思考、感情、欲求が探索され、実際の対話の中で伝えられることで、うつを生じさせる批判的な声が和らぐ。さらに対話を進めると、恥は大きく2つのプロセスをたどって変容に至る (Greenberg, 2011/2013)。ひとつは誇り、喜び、怒り、ユーモアなどの恥に相反する、より適応的な感情を喚起するプロセスで、もうひとつは、自分を批判したり見下したりして恥じるのではなく、あたたかく受け入れる自己への思いやり (self-compassion) の感情と取り換えるプロセスである (岩壁, 2009)。

Cl. の恥に対してあからさまに反応しない (北山, 2001)、逐一の解釈を避け Cl. 全体を肯定する (岡野, 1998) といった対応も、もちろん重要である。しかし、これらの対応では十分に取り扱うことのできない、内在化された恥の問題がセラピーで浮き彫りになることは少なくないと思われる。

(3)「内在化された恥」に注目することの意義

これまでみてきたように、内在化された恥は決して新しい概念ではない。しかし、恥の問題に焦点を当てた事例報告は少なく、臨床的な問題として見過ごされてきた印象も否めない。これは、恥という感情が、それを感じる個人にも、それを目撃する他者にも強いインパクトをもたらし、共有することが難しい感情であるためだろう。それでも、EFTのように内在化された恥の問題に注目し、Th.とともにそれを体験し直す機会を提供することによって、Cl.にとって治療的な体験がもたらされるのではないかと思われる。

そこで今回は、内在化された恥と強い自己批判のために「自分に価値がない」と感じ、うつ状態を呈した女性とのセラピーの経過を報告する。考察では、Cl.が抱えていた内在化された恥の問題について触れ、EFTの椅子のワークがもたらしたCl.の恥と自己感の変容について論じたい。

II 事例の概要

IV 考察

1. クライエントにみられた内在化された恥の問題

本事例の Cl. は、幼少期より母の手を煩わさないことを求められ、それができない自分を強く恥じ、価値ある存在と感じられずにいた。恥を和らげる機会も乏しく、A は侮蔑と嫌悪に満ちた母の態度を内在化した。それは姑とのかかわりにおける“失敗”によって、A に強い自己批判と恥を喚起し、うつを生じさせた。

第1期では、Th. は A の恥を和らげようと、A を支持し肯定するかかわりを続けた。しかし最初のうちは Th. の支持や肯定もなかなか届かず、A とのつながりにくさを感じた。これは、A が恥をかかされることを避けながら、同時に「自分はだめな人間だ」と自ら恥を作り出し、自分を貶めてしまう状態にあったためと考えられる。こうした A の自己防衛は Th. にもどかしさ、うんざりする気持ち、つなごうとする手を拒否される疎外感といったさまざまな感情を喚起した。しかし、一方で、恥による苦しみやいたたまれなさも、A の態度や表情からよく伝わってきたため、Th. はこれらの感情を自らの内に抱え、恥を和らげる方法を模索した。この点について岩壁（2010）は、内在化された恥のような一次不適応の恥は、他者との距離を作り出すか、他者にその苦痛を何とかしてあげなければという使命感を引き起こすと述べている。Th. もこのとき、縮められない距離と使命感の両方を体験していた。Lelord & Andre（2001/2005）も、他者からの同情を引きやすいという恥の機能に言及している。このように、恥はかかわる側の人間に相手への思いやりやいたわりの気持ちを生み、忍耐強さをもたらし感情でもある。

さらに、第3期の“責める自分”と“責められる自分”をめぐる椅子の対話には、A が抱えていた内在化された恥の問題がはっきりと表れた。前者は A が母の態度を内在化した、弱さを糾弾する批判的な自己の側面であり、後者はそれによって恥を喚起され、無力感と傷つきを味わう自己の側面である。これらは一見すると、自責の問題や母へ向けられない怒りの問題と考えられるかもしれない。だが、ここでみられたのは EFT で言う自己分離の指標であり、自己のある側面が別の側面と対立する状態として、椅子のワークを適用できる（Greenberg, 2011/2013）。確かに、A は責める自分の椅子を前にして、自分の至らなさやふがいなさに対する批判を恐れ、不安を感じ、批判される苦痛に涙した。また、責められることへの不満を表すなど、一見、恥とは異なる感情が喚起されているようにみえる。しかし、

これらはあくまでも、Aの中にはっきりと感情を喚起するためのプロセスとして現れたものであり、最終的な目的は、Aの苦しみの中核にある内在化された恥の変容をもたらすことであった。

2. 恥の変容をもたらした2つの椅子の対話

椅子の対話を通じて、Aは普段は十分に体験することのない“責める自分”と“責められる自分”の側面をじっくりと味わい、それぞれの身体を感じや気持ちに意識を向けた。このようにEFTでは、葛藤について語ることや葛藤が体験される理由を探索することよりも、新たな解決を作り出すために葛藤を現在において生き抜くことを重視する（Greenberg et al., 1993/2006）。そしてAはついに、批判的な母の態度を内在化したことで、長年脇に押しやられていた自らの欲求に出会った。それは、弱い自分を見捨てないでほしいという欲求だった。これに対し、もうひとりのAが「見捨てないから安心して」と思いやりの気持ちを示したことが、本事例の転機となった。葛藤を実際に劇化し、身体感覚を伴う体験として生き抜いたことにより、知的に語るときよりもずっと深いところから起こる変容が、Aにもたらされたようだった。このように内在化された恥が変容すると、母や姑への不安や恐れも和らぐ。その様子が第3・4期のAの語りにみてとれた。Aが他者に対して抱いてきた不安や恐れといった感情が、恥に由来する二次的なものであることが、ここから示唆されるだろう。

また、2つの椅子の対話を取り入れてから、Th.はAとの感情的な距離が近づいたのを感じた。歩み寄るというよりも、Th.がAの内的世界に近づけたような感覚であった。2つの椅子を行き来するAの傍らに寄り添い、Aがそれぞれの椅子で表す感情や、話し方、声のトーン、表情、仕草などをつぶさにみて、どのような介入を提案するかを判断するプロセスは、対面で聴いているときよりもずっと細やかな感受性と集中力を要求されるものだった。非言語的な要素がどれほど雄弁で、瞬時ごとのCl.の心理状態をいかに詳細に伝えるかを知った。それらはまた、Th.の身体や心にも強く響いた。そして、恥に伴う苦しみやいたたまれなさを生き抜いてきたAに対し、深い敬意を覚えた。こうした一連の椅子のワークを通じて、Th.は恥をめぐる葛藤をAとともに生きている感覚を持つようになった。Aにとっても、このような関係性は自分の母や夫との間には持てなかったものだろう。恥という言葉を用いて、Aが感じている感情について共有したことは一度もなかったが、恥はAが自分を批判するとき、表情や語り方の節々に現れた。本事例を通じて、恥の問題を扱う上で、必ずしも恥という言葉を用いる必要はなく、Th.がCl.の恥に着目し、適切な介入を取り入れることによって、恥をより適切な感情へ変容しうることが示された。

Aが求めていたことは母への怒りを露わにすることでも、恥の防衛から出て臨機応変に立ち回れるようになることでもなく、見捨てられるものとして恥じ、嫌悪してきた自らの弱さを切り捨てることなく一緒にいられるようになることであった。Cl.の恥に注目することで、Th.はCl.にとって本当に治療的であるとはどのようなことかを考えることができ、多くのことに気づかされるのかもしれない。

3. 今後に向けて

恥は大変興味深い感情であり、筆者は本事例を通じて、恥という感情が持つ固有の可能性を感じた。今後も恥がセラピーにどのように立ち現われ、セラピーのプロセスにどのような影響を及ぼすかに注目したい。ただし、本事例においては恥の変容には至ったものの、母に受け入れられなかった悲哀を扱うという大切な機会を A に提供することができなかった。この点は筆者の未熟さであり、今後の課題としたい。

V 謝辞

本研究は第 31 回日本心理臨床学会での事例発表に加筆・修正したものです。当日、座長の労をお取りくださいました成田善弘先生に深く感謝いたします。また、本論文の執筆を励ましてくださいました岩壁 茂先生に心よりお礼を申し上げます。最後に発表をご快諾くださった A さんへこの場を借りて感謝申し上げます。

【文 献】

- Allen, S., Gilbert, P., & Goss, K. (1994) An exploration of shame measures. II : *Psychopathology Personality and Individual Differences*. 17, pp. 719-722.
- Barlow, D.H., Farchione, T.J., Fairholme, C.P., Ellard, K.K., Boisseau, C.L., Allen, L.B., & Ehrenreich-May, J.T. (2011) *Unified Protocol for Treatment of Emotion Disorders : Therapist Guide*. New York : Oxford University Press. 伊藤正哉・堀越 勝 訳 (2012) 不安とうつの統一プロトコル 診断を越えた認知行動療法 セラピストガイド. 診断と治療社
- Fosha, D. (2000). Meta-therapeutic processes and the affects of transformation and the healing affects. *Jornal of Psychotherapy Integrarion*. 10, pp. 71-97.
- Frankl, V. (1959). *Men's Search for Meaning*. Boston : Beacon.
- Gendlin, E.T. (1996). *A Focusing-Oriented Psychotherapy : A Manual of the Experiential Method*. New York : Guilford Press.
- Greenberg, L.S., Rice, L.N., & Elliot, R. (1993). *Facilitating Emotional Change : The Moment by Moment Process*. New York : Guilford Press. 岩壁 茂 訳 (2006) 感情に働きかける面接技法——心理療法の統合的アプローチ. 誠信書房
- Greenberg, L.S. (2004). Emotion-focused Therapy for Depression. (The Specific Populations Video Series) Washington D.C. : American Psychological Assosiation. 岩壁 茂・平木典子・中釜洋子・野末武義 監修 (2005) うつに対する感情焦点化療法——エモーション・フォーカストセラピー (EFT) の理論と実際. 日本心理療法研究所
- Greenberg, L.S. (2011). *Emotion-Focused Therapy*. Washington D.C. : American Psychological Assosiation. 岩壁 茂・伊藤正哉・細越寛樹 監訳 関屋裕希・藤里紘子・村井亮介・山口慶子 訳 (2013) エモーション・フォーカスト・セラピー入門. 金剛出版
- 岩壁 茂 (2009). 感情と体験の心理療法 1 感情の役割と感情の作業の治療原則. 臨床心理学, 9, pp. 249-257. 金剛出版
- 岩壁 茂 (2010). 感情と体験の心理療法 11 ささまざまな恥の体験と心理療法. 臨床心理学, 10, pp. 896-903. 金剛出版

- Kaufman, G. (1996) *The Psychology of Shame : Theory and Treatment of Shame-based Syndromes. (2nd Ed.)*. New York : Springer.
- 北山 修 (2001) 幻滅論. みすず書房
- Lewis, M. (1995) *Shame : The Exposed Self*. New York : Free Press. 高橋恵子 監訳 遠藤利彦・上淵寿・坂上裕子 訳 (1997) 恥の心理学——傷つく自己——. ミネルヴァ書房
- Lelord, F., & Andre, C. (2001) *La force des emotions*. Paris : Editions Odile Jacob. 高橋 優 訳 (2005) 感情力 自分をコントロールできる人できない人. 紀伊國屋書店
- Linehan, M.M. (1993) *Skills Training Manual for Borderline Personality Disorder*. New York : Guilford Press. 小野和哉 監訳 岩木久満子・穎原禎人・田中美樹・中村晃士・森 美加 訳 (2007) 弁証法的行動療法実践マニュアル 境界性パーソナリティ障害への新しいアプローチ. 金剛出版
- 岡野憲一郎 (1998) 恥と自己愛の精神分析 対人恐怖から差別論まで. 岩崎学術出版社
- 岡野憲一郎 (2014) 恥と「自己愛トラウマ」——あいまいな加害者が生む病理. 岩崎学術出版社
- Perls, F.S., Hefferline, R.F., & Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy*. New York : Dell.
- Rogers, C.R. (1959) A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In Koch, S. (Ed.) *Psychology : A study of A science (Vol.3)*. New York : McGraw Hill, pp. 184-256.
- 作田啓一 (1967) 恥の文化再考. 筑摩書房
- 鑑 幹八郎 (1998) 恥と意地 日本人の心理構造. 講談社現代新書
- Tisseron, S. (1992) *LA HONTE : Psychanalyse d'ue lien social*. Paris : Dunod. 大谷尚文・津島孝仁 訳 (2001) 恥 社会関係の精神分析. 法政大学出版局
- Yalom, I.D. (1980) *Existential Psychotherapy*. New York : Basic Books.