

## 家族心理学の視点——「家族」から見る「個人」

村上純子

学校現場で臨床をしていると、多くの子どもたちと出会う。どの子どもたちと話していても、思わされるのは、「家族」の影響の大きさである。どの子どもにも家族がいる。その家族は、彼らを選んだものではない。そして、彼らが好むと好まざるとにかかわらず、家族はその子の成長に絶大な影響を与えるのである。その影響の中には「良いもの」もあるし「悪いもの」もあるし、「良いものにも悪いものにもなりうるもの」もある。いずれにせよ、「子どもの問題」を考えるとときには「家族」の存在を考えなければ不十分なものとなってしまう場合がある。そして、「子どもの問題」を解決するためには、「家族の問題」への取り組みも同時に行わなければ本当の解決にはならないことが多いのである。

例えば、一時保護や入院など、一時的に子どもが家族から離れたときには子どもの問題が改善されていたのに、家族のもとに帰った途端にまた問題が発生するということがよく起こる。あるいは、家族の一員が仕事や入院などの事情で家族から離れている間は子どもの問題が収まっていたのに、その人が戻ってきた途端にまた再発するということがある。そうすると、「子どもの問題」は子どもだけの問題ではなく、「子どもと家族の問題」であると考えべきなのは明らかである。

家族心理学の歴史は比較的浅い。しかも初期のころは「家族」を一つのものとしてとらえる、というよりは、個人の環境としての家族内人間関係、子どもが育つ場としての家庭、についての研究がほとんどであった（中釜、二〇〇八 a）。しかし、一九五〇年代前半のアメリカで、家族を一つのものとしてとらえ、治療に生かそうとした心理療法、「家族療法」が始まったのである。当時は個人の病理を治療することが精神療法の中心であったが、次第に精神分裂病の家族研究が行われるようになっていった。その結果、個人の病理よりも、家族自体が病理、歪んだコミュニケーションのパターンを持つていて、それを治療することが必要だと考えられたのである。しかし当時の治療はあまり効果をあげず、家族を「病気の原因」として見ることに視点が傾きがちであったため、患者の家族にとっても受け入れがたいものであった。

一九六〇年代から七〇年代にかけて、いくつかの代表的な家族療法の基礎が確立された。代表的なものをあげると、多世代家族療法、構造的家族療法、MRI家族療法、ミラノ派の家族療法などである（中釜、二〇〇八 b）。このころから、非行少年、不登校の子どもや神経症の青年などの援助には、家族への介入が有効であることが示され、その成果が評価されてくるようになった（岡堂、一九九〇）。また家族療法が、問題解決志向で比較的短期的な治療で効果をあげる点も注目を集めた。時間的にも経済的にも効率的な心理療法として、人々の選択肢に加えられていったのである。

日本で家族療法が取り入れられたのは、一九八〇年代の初め、日本社会の関心が不登校の子どもたちに急速に向けられ、「家族の危機」が盛んに論じられるようになったころと言われている（榎林、一九九九）。しかし、日本でも家族療法はすんなりと受け入れられたわけではない。家族療法は「システム論的家族療法」とも呼ばれ、家族を一つのシステムとしてとらえ、そこに積極的に働きかけることで問題を解決しようとする問題解決志向を提唱していた。しかし、これには「家族のシステムが歪んでいるのが問題の原因である」「問題のある家族を治療する」という考え方がつきま

い、浸透するまでには時間を要したのである。それらの時を経て、現在では特に子どもの問題を解決するのに家族療法の考え方が有効であることがわかってきており、一つの心理療法としてその地位を確立してきている。

### 家族療法とは

家族療法の特徴は、治療の対象が個人ではなく、家族全員であるということである。例えば、長女が不登校で困っている家族の場合、個人主義的な心理療法では治療の対象（クライエント）は長女、あるいは娘への対処の仕方と相談するという形で両親、ということになるだろう。それに対し、家族療法では長女を含む家族全員、つまり父母、兄弟、もし祖父母や同居している他の家族がいればその家族メンバーも加えて全員、ということになる。心理療法の面接には家族全員で来てもらい、心理面接を行うのである。このとき長女は、クライエントではなく I P (Identified Patient) と呼ばれる。これは、「家族から患者とみなされている人」という意味である。家族療法の中では、I P は「家族を代表して『問題行動（症状）』を出している人」と考えられており、家族の中で一番感受性の強い人であることが多い。

家族療法の問題のとらえ方と治療の目標も、個人主義的な心理療法とは異なっている。個人主義心理療法では、一般に、クライエントの精神的心理的な成長が不十分であるために現在の状況にうまく適応できていないと考える。よって治療の方針と目標は、クライエントが自分自身の内面を見つめ、自分の中の不安や葛藤に気づき、うまく対処できるように支えていくことである。それに対し、家族療法では家族が健康的に機能していないために、I P が『問題行動（症状）』を起していると考ええる。よって治療の方針と目標は、家族がより健康的に機能していけるように援助していく、

ということになる。家族がより健康的に機能をしていけば、IPは「問題行動(症状)」を起す必要がなくなり、それは自然と消滅していくことになるからである。

家族療法では、過去をあまり重視しない。もちろん情報収集のために今までの経過や家族歴などを聞くが、それよりも「今、ここで」の関係、つまり、面接室の中で繰り広げられる家族の人間関係を重視する。それは「うちの家族はこういう家族です」と語られる言葉よりも、何倍も真実に近い家族の姿だからである。例えば、母親は「私たち夫婦には何の問題もありません。何でもよく話し合いますし」と言うかもしれない。しかしその言葉よりも、父親がイライラしたとげとげしい様子で母親を眺めている姿や、長男が部屋に入った時からずっと母親から背を向けるようにしてゲーム機をいじっていたりする姿を見るほうが、この家族がどんな家族なのかを教えてくれる。つまり、家族療法では複数の家族メンバーと同席面接することで、お互いの関係を直接確認し、その関係を「心理的システム」として理解し、問題解決に向けて援助していくのである(亀口、二〇〇六a)。

心理面接は、家族全員から話を聞き、どうしてIPが「問題行動(症状)」を起しているのか、その背後にはどんな家族の問題が隠れているのかを考えることから始める。実は、IPの問題行動は表面的なもので、その背後には、例えばぎくしゃくした夫婦関係、あるいは嫁姑の対立、他の兄弟の親子関係や歪んだコミュニケーションのパターンなどの「家族の問題」が存在するということが多い。そのため、治療者は面接室で家族を目の前にしながら、いろいろな仮説を立て、検証し、治療方針を立てていくのである。

家族療法では、問題は個人ではなく、家族関係の中にあり、問題解決の糸口はその関係を変えることだと考える。通常、家族の中で何か問題が起きたとき、家族は自分たちが今までやってきた方法で問題解決をしようとす。その方法で解決できればいいのだが、それがうまくいかず、自分たちではどうにも解決できない行き詰った状態になり、カウンセリングにやつてくるのである。そこで、現段階での家族の問題解決方法を検証し、家族により効果的な問題解決方法

を身につけさせることが治療の目的であり、ゴールとなる。

ここで事例を二つあげる。これらの事例は、それぞれ複数の実際例をもとにしながら、それ自体は架空の事例として作り上げたものである。

### 友樹のこと

友樹は小学二年生である。今のクラスになってから友樹の行動は落ち着かなくなり、授業中に立ち歩く、先生が話をしていると突然大声で笑い出す、注意されると教室を飛び出していくなどの行動が見られるようになり、担任の先生から何らかの病気が障害の可能性があるのでカウンセリングに行くようにと勧められてやって来た。カウンセリングに来たのは、両親と小学五年生の姉と本人の四人であった。父親は数学の教師、母親は専業主婦であった。

開口一番、母親は「自分は友樹に問題があるとは思えない。友樹は活発な子どもではあったが、幼稚園、一年生の時には今のような問題行動はなかったし、今でも家では自分の言うことをきちんと聞くいい子である。問題があるとしたら、今の担任やちゃんとしつけのできない父親である」と言い出した。一緒に来ていた父親は体の大きな人であったが、ソファアの端にうつむいて小さくなって座っていた。そこでカウンセラーは父親に「お父さんはどう思われますか？」と聞くと、父親は顔を上げて「確かに去年までは学校で大きな問題を起こしたことはなかったし、なぜこうなったのかさっぱりわからない」と答えた。次の瞬間母親が会話に割って入り、「あなたは子どものことをちゃんと見てないからわからないのよ！」と父親に言い放ち、父親はたちまちうつむいてまた小さくなってしまった。このやり取りの間、姉は母親の隣に座り、ずっとカウンセラーの顔を見ていた。友樹は床に座り、部屋にあつたおもちゃを引っ張り出

して遊び始め、何が話されていても知らん顔であった。

母親は続けて、「この人は父親失格です。子どものしつけもできないし、仕事もできない。この人、去年、前の学校を辞めさせられて、今は非常勤で食いつないでいる状態だし。このままなら離婚しようと思っっています」と言った。子どもたちは二人ともこの言葉を聞いて驚いた風でもなかったため、どうやら母親は日常的に父親の文句を言ったり、離婚のことを口にしたりしているようであると推測できた。

カウンセラーは姉に「今日はどうしてここに来たのか知っている？」と聞くと、姉は「友樹がバカだからでしょ」と答えた。すると床に座っていた友樹が姉の足を蹴り「バカじゃないもん！」と声を荒げた。「バカにバカつて言っって何が悪いのよ」と姉も負けてはいない。友樹はさらに姉の足を蹴ろうとする。母親も父親も注意するでもなくこの二人のやり取りを見ているだけだった。友樹がふてくされておもちゃを投げたので、カウンセラーは友樹に向かって「バカつて言われたらいやだよ」と声をかけると、友樹はこちらを見ずにうなずいた。

そこからは母親が、自分がいかに一生懸命やっているか、それに比べて父親が頼りなく、いかに情けないかを話し出し、父親は時々反論したそうではあったが、結局うつむいたまま黙って聞いているという状態が続いた。

そこでカウンセラーは「終わりの時間が近づいたので、お父さん、友樹君に後片付けをさせてください」とお願いした。父親が友樹にどう関わるのかを見たかったからである。父親は「友樹、おもちゃを片付けなさい」と二回声をかけたが友樹は無視し、一向に動く気配はなかった。母親は「ほらね」と言わんばかりにカウンセラーを見ている。三回目父親は立ち上がり、「友樹、片付けよう」と言いながら自分でおもちゃを拾い始めた。友樹は結局何もせず、父親がおもちゃを全部片付けることになった。

この家族は、もともとは友樹の問題行動のことでカウンセリングに来たはずであった。しかし、家族と話をし、家族

を観察しているうちにわかってきたことは、夫婦関係の悪さ、母親の父親に対するバカにしきった態度、そして母親の態度を真似る子どもたち、父親の自信のなさであった。一方で、父親がおもちゃを片付けているときに、友樹は嫌がりもせず、反抗もしなかった。ということは、父親と友樹の関係性は母親が言っているほど悪いものではないのかもしれないという仮説が出てきた。

そこでカウンセリングの目標は、父親にいかにも「父親」になってもらうかということに焦点を当てることにした。父親が自信を無くしたまま、バカにされている、という状態を改善し、父親としての自信を回復し、友樹と良い父子関係を築いていけば、友樹の問題行動にも改善が見られるかもしれないと思われた。ちなみに友樹の知能検査をした結果、特に障害を疑うような所見もなく、カウンセラーの持った印象も「周りの様子をきちんと見ながら動いている賢い子ども」というものであった。ということは、本人の問題を疑うよりも、家族関係の問題が原因で、友樹が落ち着かない行動をとっているのではないかと考えられたからである。

カウンセリングの中では、父親に対して、友樹と一緒に遊ぶ時間を作ったり、一緒に出掛けたりして、積極的に関わり合いを持つように勧め、同時にしつけの部分でもきちんと友樹に言うことを聞かせることができるように練習を繰り返した。その結果、友樹と父親の関係は改善し、カウンセリングでも二人で話したり笑い合ったりするような場面が見られるようになっていった。また父親から、学校での問題行動も落ち着いてきたと言われたと報告があった。

友樹の問題行動を「個人」の問題として考えてしまうと、友樹が問題児であり、友樹を治療しなければ問題は解決しないということになってしまう。しかし、「家族」という視点から見ると、友樹が問題行動を出し始めたのは、父親が前の学校を辞め、経済的に不安定になったために母親の不安感が増大した時期であった。不安感を自分の中で押さえて

おくことのできない母親は、それを子どもたちの前で父親にぶつけ、それが学校を辞めて自信を失いかけていた父親をさらに追い詰める、ということになってしまった。このような不安定な状態の家族を背景に、友樹が落ち着かない行動を表現していたのである。

心理的な問題を抱えた家族システムは、問題行動を要として家族システムの平衡を保とうとする（亀口、二〇〇六b）。この家族の場合は、友樹が問題行動を起こすことで、夫婦の離婚の危機を回避させ、家族としてこの問題を解決にあたるという状況を作り出し、結果家族のバランスが保たれることになっていたのである。それが、父子関係を改善することで父親が自信を回復し、母親の不安感に対しても対応できるようになっていったことで夫婦の離婚の危機が回避され、事態は良くなっていたと思われる。家族が安定してくれば、友樹が学校で問題行動を起こす必要もなくなり、学校でも落ち着いていったということであろう。

もちろん、「個人」に問題があり、「個人」に対してきちんと治療を行う必要があるケースもある。しかしそのような場合でも、「個人」を見つつ「家族」という視点を持つことでより多角的に問題の解決に当たれることも多いのである。

### 雅代のこと

雅代は高校二年生の女の子である。カウンセリングにやって来たのは、雅代の父方の祖父母であった。二人の話によると、雅代が「荒れて、手が付けられない」状態になったのは高二になってすぐのことだという。

雅代の家族は、電機メーカーに勤める父親、専業主婦の母親、小学六年の弟の四大家族であった。この祖父母は父方であり、雅代の家から歩いて十五分程度のところに住んでおり、雅代は小さいころからよく祖父母宅に出入りしていた



とのことであった。

雅代は小学校、中学校と、成績もよくリーダーシップもあり、みんなから頼りにされる存在であった。バスケットボール部のキャプテンも務め、誰からもうらやましがられる「よい孫」であつたらしい。

ところが高校受験で、おそらく受かるであろうと言われていた高校に落ち、滑り止めに受けた学校に行くことになつてしまった。それでも高校一年の時には、指定校推薦でいい大学に入るのだと勉強も部活も頑張つていたらしいが、部活の顧問の先生と合わないという理由で退部した冬休み以降、成績も落ち始め、遅刻、欠席などが目立ち始めたのだという。

二年になつてゴールデンウィークのころから、雅代の様子がどんどん変わつていった。無断で学校を休み、遊びに出かけてしまう。夜中になつても帰つてこない。時々制服からたばこの匂いがする。髪の毛を勝手に染め、耳にピアスもあけてしまう、といった変わりようだった。しかし、祖父母宅には時々顔を出しており、ご飯を食べたり、テレビを見たりする姿は昔の雅代のままでと祖母は語つた。祖父母は雅代にとつての「居心地のいい場所」が必要であると思ひ、あえて格好のことや学校に行つていないことなどについては話をせずにした。しかし、このような対応でいいのか、どうしたら雅代が立ち直つてくれるのかと心配になり、相談に至つたのである。

祖父母に、雅代の両親の様子を尋ねると、「父親は母親に子どものことをまかせつきりで雅代のことを叱ろうともしない。母親はそんな父親を責めるが、母親自身も雅代のが怖いか、『学校にちゃんと行くなら、お小遣いあげる。洋服を買つてあげる』などと言つてご機嫌取りをしているようにしか見えない。また弟の中学受験もあるので、そちらにかかりつきりのようだ」と言う。祖父母も今は静観してるとのことなので、結局は雅代のやりたい放題になつてい

るわけである。つまりこの状況では、本来の親の役割を果たす人がどこにもおらず、家族の主導権は子どもである雅代が握っているということになる。

そこでカウンセラーは「この状態だと、雅代さんがすべての主導権を握っていますよね。子どもにとつて、自分が主導権を握るということは一見素晴らしいことのように思えますが、実はとても不安で怖いことなのです。主導権を握っているということは裏を返せば家族の全責任を負っているということ、とても重くて苦しいことなのです。だから雅代さんの行動は、『助けて。私一人ではこの家族を守れないよ。お父さん、お母さん、ちゃんと親の役割を果たしてよ!』というSOSのサインだと考えられます。もちろん雅代さん自身は自覚していないでしょうけれど」と祖父母に伝えた。祖父母は、やりたい放題の雅代が実は苦しんでいるのだという視点にびっくりはしたものの、その気持ちはわかるような気がする、と理解したようであった。

そこで、祖父母宅が雅代の居場所であることは大切なので、格好や学校に行かないことを叱ったりする必要はないが、「ルールは子どもを縛るためではなく、子どもを守るためにある」という観点から、ルールを決め（例えば、親に黙って来たときには祖母が母親に電話する、食べ終わったお皿は自分で台所に運ぶ、など）それを守らせることを徹底してもらうようにした。

二週間後、祖父母がやってきて、雅代が彼氏の盗んだバイクに乗っていて補導されたと報告した。雅代自身はバイクに乗っていただけで、盗難には関与していないことがわかったので、嚴重注意で終わったのだが、雅代の強い希望で警察への引き取りは祖父母が行った。それ以降、父母は直接雅代と話をしておらず、どう対処したらいいのかということであった。カウンセリングの中で、「家族会議」を開くことが必要なのではないかということになり、祖父母はそれをすることに決めて帰っていった。

さらに二週間後、祖父母は「家族会議」の結果を報告しに来た。祖父母宅に父母と雅代を呼び、「家族会議」を開いたとのこと。初めはかたくなに口を閉ざしていた雅代だったが、祖父母が「絶対に怒らずに、まずは雅代の言いたいことを聞く」という約束を父母にさせたところ、涙ながらにポツポツと自分が感じていることを話し始めたのである。

雅代が感じていたことは、「自分は受験に失敗したダメ人間である。自分は両親の期待に応えられなかった。だから、特に母親は、今自分よりも弟の方が大切で、弟にいい学校に行ってもらいたいと必死なのだろう。自分のことは見捨てたのだと思う。自分なんてどうでもいい人間だから、叱られもせず、放っておかれるのだ」ということであつた。母親は初めて聞く雅代の気持ちにびっくりしてオロオロし、父親は黙って聞いていたあと「ちゃんとお前のことを見ていなくて、すまない」と謝つたという。

その後、雅代が高校を中退し、通信制の高校に転校したいと言つたとき、両親は「自分で決めたことなら応援するが、そのかわりきちんと新しい学校で卒業しなさい」と言つたという。祖父母から見ると、親子の間に会話が増えたのはいいのだが、そのために親子喧嘩をすることも多くなつたようだという。祖母は「それでもお互いによつからないよりも、ぶつかった方がいいのですよね」と少し嬉しそうに話していた。

雅代は、新しい高校に通いながら飲食店でのアルバイトをがんばつており、将来は調理師の免許を取るために専門学校に行きたいと言つているとのこと。祖父母にも時々手料理を振舞つてくれるらしい。

祖母は「雅代の行動は『自分を見て！』という叫びだったのですね。それに気付いてやれずにかわいそうなことをしました」と言い、祖父は「私たちにも、ダメなものはダメという毅然とした態度が足りなかつたのだと思います」と言つて帰つていった。

雅代の問題行動は、雅代自身の問題というよりも、家族の中のリーダーシップの錯誤やコミュニケーションの歪みの結果であったように思われる。父母がきちんと雅代と向き合い、主導権を持って接したときに、状況は改善していったのである。

本来の家族療法では、面接室に家族全員、この場合であれば祖父母、父母、雅代、そして弟を呼んで心理面接を行う。しかし家族全員に対して面接を行うことは、現実には難しいことも多い。今回のケースの場合、直接カウンセリングに来たのは祖父母のみであったが、結果的には祖父母がセラピストのような役割を担い、「家族会議」によつて家族の在り方を見つめ直させるきっかけを作ったと言えるだろう。

以上の二ケースは、「個人」から「家族」へと視点を転換し問題解決にあたることの重要性を示唆している。「家族療法」の基本は、「個人」だけではなく「家族」を視点に入れて様々な事象を見ていくところにある。そうすることですら部分的にしか見えていなかったことがよりよく見え、それによつて解決方法が広がっていくと考えられるからである。もちろん「家族療法」が万能な心理療法ではないし、これらのケースは「家族療法」のエッセンスを理解しやすくするために内容を単純化していることはお断りしておく。

「家族」の抱える問題は複雑で難しいものが多く、「家族」が変わらなければその問題は解決しない。しかし逆を言えば、家族のうちどこかが変わるだけでも、それは問題解決の糸口となりうるのである。友樹のケースでは父親の態度が、雅代のケースでは祖父母の視点が変わったことで家族が問題解決へと動き出した。そのように、「家族」という視点から見直すと、新たな「問題とその解決方法」を見つけることができるのである。そして、そこに家族が問題を解決し、家族として再生していく希望があるのである。

## 引用文献

- 岡堂哲雄（一九九二）『岡堂哲雄（編）『家族心理学入門』』培風館。
- 亀口憲治（二〇〇六 a）『家族療法の歴史（第1章）』、亀口憲治（編著）『家族療法』、ミネルヴァ書房。
- 亀口憲治（二〇〇六 b）『家族療法の理論（第3章）』、亀口憲治（編著）『家族療法』、ミネルヴァ書房。
- 中釜洋子（二〇〇八 a）『家族システム理論（第1章）』、中釜洋子・野末武義・布柴靖枝・無藤清子『家族心理学——家族システムの発達と臨床的援助』、有斐閣。
- 中釜洋子（二〇〇八 b）『家族への臨床的アプローチ（第9章）』、中釜洋子・野末武義・布柴靖枝・無藤清子『家族心理学——家族システムの発達と臨床的援助』、有斐閣。
- 榎林理二郎（一九九九）『家族療法の現在』、『こころの科学』85号、日本評論社、七八―八三頁。