

成人のアスペルガー障害に対する
ゲシュタルト療法を用いた面接過程

ハートフリースペース カウンセリングルーム

河村 葉子

ゲシュタルト療法研究 別刷

創刊号 (2011年7月)

成人のアスペルガー障害に対するゲシュタルト療法を用いた面接過程

河村葉子

Therapeutic Process of Adult Client with Asperger's Disorder Using Gestalt Therapy

Yoko KAWAMURA

本論文は、うつ症状のある成人のアスペルガー障害者Aに対して、ゲシュタルト療法アプローチを導入したカウンセリングにより、精神症状が軽減し、現実問題の対応へと移行した過程を追跡している。クライアントが想起する過去の傷つき体験にエンプティチェア技法を用いたところ、出来事の再現に留まり洞察が得られないという困難さを伴ったが、「今-ここ」の自己表現によってAの「未完の問題」は完了へと向かい、とらわれが軽減した。また自分の気持ちに気づきにくい特質に対して、気づきの3領域を意識するトレーニングを行い、Aは「思考」から離れるとリラックスするという実感を持つことができ、日常のストレス対応の選択肢を広げることができた。

キーワード：成人の発達障害、アスペルガー症候群、気づきの領域、エンプティチェア

I はじめに

発達障害という言葉はずいぶん一般的に見聞きするようになったが、その使われ方は多義的であり、複数の診断概念を含んでいる。本論文では、自閉症スペクトラム（DSM-IV-TR では「広汎性発達障害」¹⁾）に分類される「アスペルガー症候群」と医師により診断されたクライアントのケースを取り上げる。

杉山によると、自閉症スペクトラムとは「自閉症類似的、生来の社会性の障害を中心とする発達障害の総称」²⁾と定義され、高機能自閉症とは知的障害を伴わない障害を意味している。アスペルガー症候群が高機能自閉症とほぼ同義的に使われることが多いのは、知的障害を伴わないかほとんどない、という点からである。自閉症スペクトラムの存在が明らかになってきたのは1980年代に入ってからである。日本では2005年に知的障害のない発達障害者を対象にした発達障害者支援法が施行されたが、現在成人している大人が育った過程では発達障害の社会的認知はほとんどなかったといってよく、特に知的障害を伴わない発達障害では本人や周囲が気づいていないケースがカウ

ンセリングの現場で散見される。

DSM-IVによるアスペルガー障害の主な基準は(1)社会的、対人的相互作用の障害、(2)行動、興味、活動、動作の限定的、反復的パターン、(3)社会的、職業的または他の重要な領域における機能の臨床的に著しい障害、(4)言語、認知、適応行動に著しい発達の遅れがない等である。特に社会集団や対人場面で「ニュアンスを読み取れない」「相手の反応がわからないため、適切な距離がとれない」(岡田³⁾)ので、問題が生じやすくなる。言語能力には問題がないが、相手とキャッチボールをするようなコミュニケーションが苦手なのである。

発達障害者への支援には、その特質を十分理解したうえで、彼らが日常生活で経験する、人との関わりにおいて起こる諸問題への対応方法を見つけていくことと、その特質ゆえに現在生じている強いストレス状態による精神症状を緩和・軽減していくこと、の二つの視点が欠かせない。

彼らは脳の機能の発達にアンバランスな部分があるが、心が傷つくという点では健常者と同じである。脳の機能のアンバランスな発達による特質に無理解な環境によって生じた、これまでの生育

所属：ハートフリースペース カウンセリングルーム

過程での傷つき体験が積み重なって、うつ病、社交不安障害、対人恐怖症等の二次的障害の問題も多いのである。

アスペルガー症候群の傾向として、自分の気持ちがあからぬため言葉で表現できず、時に癩癩のような形で爆発するということがある。この傾向について岡田は、自分の感情や身体感覚に無頓着・無関心で、気持ちや苦しさは自覚されにくい。そのため、つい無理をして、適切な休息をとれないことが精神障害になりやすい要因ともなると述べている⁴⁾。パウルズが「情動は行動の最も大切な動力」⁵⁾と述べているが、アスペルガー症候群はその機能が弱いのである。

そこで「今・ここ」の気づきを促進することで、有機体である人間が持っている現実に対応する能力の発現を支援するゲシュタルト療法のアプローチにより、クライアントが感情・感覚（内部領域）を意識することを支援し、発達のアンバランスな部分を自ら補完し、ストレス状態への対応力を身につけることを目指した。

本論文では、支援の二つの視点のうち、後者のストレス状態による精神症状の緩和・軽減にゲシュタルト療法アプローチを用いた部分を抽出して述べる。どのようなアプローチがどのような効果を促進したか、またどのような課題があったかを明らかにし、アスペルガー症候群に対するゲシュタルト療法の有効性について検討する。

II 事例概要

クライアント：A（男性）、既婚、30代

職業：会社員

主訴：よく眠れない。職場で人が恐くて会社に行きたくない。不安感がある。虚しい気持ちになる。

経緯：半年くらい前から寝つきが悪い、中途覚醒など睡眠障害があり心療内科を受診する。うつ状態との診断で薬を処方されたが、「飲みたくない」ので初診以降の通院はしていない。妻からカウンセリングを受けてみたらどうかと勧められて当カウンセリングルームを訪れた。

初回面接でAは、「主に職場で人が恐く、会社に行きたくない。仕事に希望が持てない。虚しい。漠然とした不安感が常にある」と語った。筆者（以下、Co）はかしこまって堅苦しく話す印象を受けた。現在の職場は入社5年目で、入社当時に上司

から暴言をはかれる等の傷つき体験があったこと、1年ほどで上司が転勤になり問題は解消したが、眠れなくなった半年少し以前に、その元上司が出張でAの職場に来て顔を合わせたことがわかった。また、この半年間はいくつかの過去の傷つき体験が頻繁に想起されることがあり、その内容から対人恐怖の主な要因は、Aにとって他者の言うことが矛盾しているため、どう対応しているのかわからなくなっていることであり、さらにさまざまな傷つき体験を頻繁に想起することから、他者を信用することができなくなっていることなどが推察された。

Aはこれまでに数度職場を変っており、社会に出た当初から「他者の言うことが矛盾していること」によるトラブルが起こると訴えた。これは自閉症スペクトラムの特質のひとつである社会性の障害、すなわち人間関係におけるコミュニケーションの限界である。彼らは言葉を文字通り言葉通りに受け止めており、言外の意味を汲んだり、場の雰囲気を感じたりするといった柔軟な対応が困難なのである。また、こだわりの強さがあり一度決めたことや自分の考えややり方を変えることが苦手なのである。言語能力に問題のないアスペルガー症候群のAも、以上に述べた特質ゆえに社会生活上での問題に直面してきたことがうかがえた。

カウンセリング支援の方針：ゲシュタルト療法アプローチによる「精神症状の緩和・軽減」を主目的とする。その他に、面接では、職場での対応について問題点を明確にし、具体的な方策を見つけて練習、実行していく。できれば職場の協力支援ないしは理解者を得られるように働きかける。

III カウンセリング過程

以下、上述したカウンセリング支援の方針の「精神症状の緩和・軽減」を目的として行ったカウンセリングのうち、ゲシュタルト療法の技法を使用した部分を記す。

#2 エンプティチェアの試み

Aの話に繰り返し語られる入社当時の元上司についてエンプティチェアのワークを試みた。

Co「何か言いたいことはありますか」

A「ないです」

Co「ここにその人がいると思うとどのような感じ

ですか」
A「感じて？ わからない」
Co「どのような気分？」
A「気分？ 気分って……気分ってあまり考えないですかね」
Co「普段気分についてあまり意識しないのですね。体に力が入っているように見えますよ。今、その人がいると思うと、いい気分ですか？ 悪い気分ですか？」
A「え、ああ肩に力はいっています。何でかな……どっちかと言えばいい気分ではないですかね」
Co「どっちかという悪い気分ですか？」
A「はい」
Co「では、この人にそう言ってみてください」
A「座布団に言うのですか」
Co「そう、その人がいると思って、僕は気分が悪い、と言ってみてください」
A「僕は気分が悪い」
Co「言ってみてどうですか。」
A「少し（胸の辺りをさすって）すーっとする」
Co「体の力が少し抜けているように見えますが、どうですか」
A「あ、そうかな？ あ、そういえば力がいっていたんだな」
Co「気分の悪いまま、この人に思っていることを短い言葉にしてみてください」
A「あなたが何を考えているのかわからない。どうして怒鳴るのかわからない」
Co「あなたはどういう人だと思っているのですか？ この人をどういう人だと思うか、頭に浮かんでいる言葉を言ってみてください」
A「（首をかしげて）言うのはどうなのかな」
Aが言いにくそうにしていることを Co が確認すると、「自分の思うことを言うことはよくない」と言う。Co は、A が思ったことを言った結果、トラブルになる経験をしてきていることと、その経験によって普段から自分の思うことを口に出さないでいることについて確認し、元上司に対して口に出していない思いを言ってみるように促した。
A「頭が悪い。ずるい。嘘をつく……」
Co「体はどのような感覚がありますか」
A「ちょっと熱くなります」
思っていることを口に出すことと、身体感覚を

意識することをサポートすると、Aは「意味があるのかどうかわからないけど、言ったときに少しラクになる」と感想を述べた。面接の終わりに、今後もこのアプローチを続けることをAに確認し、面接を継続することとなった。

3～# 5 対話の試み

3の面接で、気づきの領域の話をし、呼吸を意識することから始め、内部・外部・中間領域を意識化する簡単なトレーニングを毎回面接の最初に実施することにした。Aは3領域については理解し納得したが、トレーニングの最中は「よくわからない」「何で言うのか」などぶつぶつ言いながら、筆者に仕方なく付き合ってくれている印象を受けた。

エンプティチェア・ワークの対話を試みた。エンプティチェアに元上司が座っていることをイメージしてもらおうと、Aの身体に緊張が観察された。その状態を表現することから始め、Aの思うことを言った後、エンプティチェアに座ってもらった。
Co「（相手の座布団に座って）言いたいことを言ってみてください」

A（元上司）「お前なんかここから飛び降りろ」

A「できません」

A（元上司）「（考え込む）」

Co「今、何がおきているの？」

A「なんて言ったか、思い出そうとして……覚えてないです」

Co「今、言いたくなっていることを言ってみてください」

A「それはあり得ないです」

Co「あり得ないのですね？ 何か頭に思いついている言葉はありませんか。実験として言ってみませんか。」

A「いや、それはあり得ないです」

Aは苦しそうな表情をしており、納得のいかないことをすることがストレスになっていることが理解できた。

Co「こちら（元上司）に座って話すことはどうですか？ いいですか？ いやですか？」

A「それはいや、というか、あり得ないから」

対話の試みを終了し、この面接期間は反復して想起する場面を扱いながら、Aが言いたかったことと、今言いたいことを表現してもらおうことを提

案しながら、その都度身体感覚を意識し、それも表現してもらうことを続けた。

パルズは人間が欲求を抑圧することはできず、欲求のある種の表現を抑圧しているだけであり、それは「動きや姿勢」「声」に表現されると述べている⁶⁾。ある場面で、Aがこぶしを握っていることをフィードバックした。

Co「ずいぶん力がはっていますね」

A「何でだろう」

Co「こぶしが口をきけたら何て言っているのでしょうね」

A「それはないです」

Co「では、あなたはこぶしを握って何を言いたいですか？」

A「(相手に) どうしてそう言うのかわからない」

Co「別の言い方に変えてみてください」

A「……」

Co「こぶしを握っている腕を上を上げてみて。そのまま少し腕を動かしてみてください」

A「(腕を何回か前後に曲げ伸ばしする)」

Co「その動きから何を連想しますか」

A「ボクシング」

Co「他には？」

A「殴る……喧嘩」

Co「喧嘩をする時は喧嘩の相手に対してどういう気持ちですか」

A「気持ち？ いやな気持ち。喧嘩はいやです」

Co「喧嘩をしている相手に対しては？ うれしい？ 悲しい？ 怒っている？」

A「多分怒っているのでしょうね」

Co「こぶしをこの座布団において、僕は怒っている、と言ってみましょう」

A「(え～、言うの？ 何で？ とぶつぶつ言いながら)僕は怒っている」

Co「体はどのような感じですか」

A「ちょっとすっとする」

Co は動作をつけて体を動かしながら何回か怒っているという言葉表現することを提案し、Aは「何だかなあ」と時々首をひねりながら、半信半疑の状態 Co が提案するワークに取り組んだ様子だったが、終了後、「体がすっきりする」と感想を述べた。Aとは「喧嘩はいやだ」と思っている理由や「怒っている」という気持ちについて、怒りという言葉を意識していないことについて話

し合った。その結果、怒りの感情が喧嘩に結びついていることと、喧嘩で思い出す体験があることが理解できた。

#6～#10 次段階への経過

気づきのトレーニングと強く想起される事柄や気持ち意識されることについてエンプティチュアに言いたいことを言ってもらうことを取り入れながらカウンセリングを続けた。

#6から気づきのトレーニングに変化が見られ、ぶつぶつ言わなくなった。#8では「これをやると落ち着く」という言葉が聞かれた。

#7の面接で、人が恐い感覚は残っているが、その恐さは「言われたとおりにしているのに、“そうじゃない”と相手が矛盾したことを言って怒るから」「相手がいつ矛盾したことを言うのかわからないから恐い」と言い、以降このことについて何度も話すようになった。Aが矛盾と感じ「わからない」ということを、他者が理解してくれない、すなわち他者が受け入れてくれないことが問題であることを具体的な言葉で話すようになった。

#8の面接で、夜は眠れるようになっていたことをAは語った。「むなしいと思うことは？」と尋ねると「そういえば前ほど考えていない」と言う。頻繁に想起していた過去の出来事の想起頻度に変化が見られ、日常で想起する回数が減ったとAは話した。職場については、「自分一人だけ相手にされていないようでもやもやする」と言う。このように出来事や状況を話しながら、筆者が尋ねなくても「もやもや」「くやしい」などの表現が時折混ざりようになった。

#10の面接で、職場での孤独感について寂しさと不服を表明しながら、同時に「周囲の他者が話していることや関心のあることには興味がなく、どこが(何が)楽しいのかわからない」と語った。さらに、他者の楽しみには関心がなく、その話につきあうのは苦痛であり、時間の無駄だと思っていること、仕事に話しかけられるのは嫌なことなどの葛藤について話すようになった。これらは自閉症スペクトラムにみられる生来的な特質の傾向である。Aは、過去の飲み会で「早く帰りたい」「つまらない」と言ったことや、ここ2年くらいは飲み会にまったく誘われず、自分は無視されているのではないかといった不公平感について表情

を曇らせて話した。自閉症スペクトラムの人たちは聞かれば素直に正直に思っていることを話すので、言葉を飾らない分それが又トラブルに発展することもあるのだが、何がいけないかわからないのである。このことはAにおいても当てはまり、ありのままの自分をわかってもらえず、周囲から受け入れてもらえないと感じることの孤独感がCoには痛切に伝わってきた。この面接以降、こうした現実の中でAが職場で心地良い時間を今よりも多く過ごすためには、どのような行動をとり、どのような工夫ができるかを見つけていく段階である。

＃11～＃20 カウンセリングの終了まで

気づきのトレーニングと必要があれば気持ちを言葉や身体動作で表現するワークをしながら、この間の面接では、いくつかの職場でのやりとりの工夫の実行や検証を並行して行っていった。職場に友達はほしいが、現在のところ話してみたい人間は見あたらず、Aにとっての心地良さは、現在の職場の人間とつきあうことではなく、その孤独感を埋め合わせる場所を持つることであることなどが整理されていった。

またAの話からは、Aはおそらく専門職としての能力が高く、人間関係でのトラブルは絶えないが、職場としてはAの能力は必要とされていることが推測された。Aの能力を活かすためにも、Aにはわからない「矛盾したことを言う」他者と、Aがわからないことがわからない他者との間には橋渡しが必要であり、その方策について話し合っていた。

＃14 からAが話す内容にはAの関心のある事柄が自発的に加わるようになっていった。Coは、Aの独特の感性や洞察に満ちた世界観や生き活きと繰り返し話すAの関心事を、時に感心しながら楽しく聞き、穏やかな笑顔に出会うことができ、Aの心が穏やかになっていることが理解できた。こうした面接をするなかで、Aが「好きな場所」について語ったので、その風景を詳しく話してもらった。話し終わったAが「いい時間だ」とやわらかな表情で言ったので、リラックスする方法として、その風景をイメージすることを何回か試みた。Aは気づきのトレーニングと同じように「落ち着いていい」と感想を述べ、「やらないかもしれ

ないけど、やりたくなったらやる」とストレス対応の選択肢に加えた。

＃18 の面接で精神症状が落ち着いていることを確認し、今回のカウンセリングについて尋ねると「(問題は)何も変わっていないけど、今は別にどうでもいいです。それより仕事が忙しい。あと2回来て終わりにしたい」と答えた。「あと2回」とはどういうことか尋ねると「急にはちょっと…ここに来るとリラックスするから」ということであった。念のため3ヵ月後にフォローアップ面接を行い、必要があればその後もフォロー面接を続けることができることを伝えて、＃20 で面接を終了した。

IV 考察

1. ゲシュタルト療法アプローチによる感情言語の獲得

初期の面接ではAに過去の傷つき体験の頻繁な想起があることから、筆者はエンプティチェア技法を用いて、想起の消失を図ることを目指した。頻繁な想起は、百武が述べているように「未解決な問題を完結させるために、欲求はさらに強くなる」⁷⁾ ことによるからである。

Aはとまどいと抵抗をみせており、生来の生真面目さでCoの指示に従っているに過ぎないが、言葉を出すことで身体感覚に変化が生じる体験を意識してもらうことにより、Aは「少しラクになる」と感想を述べている。この体験はカウンセリングを続ける動機付けのひとつになったと思われる。

ワークでは「どんな感じか」「どんな気持ちか」という広範囲の質問では理解されず、困惑が観察されたため、情緒的反応については選択して答えられるよう、ある程度の的を絞った質問に変えた。こだわりが強く、自分の感情に気づきにくいアスペルガー症候群の人に対してゲシュタルト・アプローチを使う場合には、特にカウンセリングの初期段階では感情言語をいくつか提案しながら進めることは、クライアントがカウンセリングにストレスを感じないために必要である。結果として感情に触れる言葉を提示して選択してもらうことが、「気分ってあまり考えない」と言っていたAが、＃8の面接に「もやもやする」と自発的に述べていることからわかるように、感情言語の獲得に

効果があったと思われる。

2. エンプティチェア・ワークによるAの心的変化

エンプティチェア・ワークでは対話にはならず、想起する場面の再現が行われた。相手の椅子に座って話すことをAは「あり得ない」と答えており、苦痛の表情がみられた。こぶしが何と言っているかという問いかけにも「それはないです」と答えている。百武は、身体の部位に声を与えて「対話する」ことで分離されていた私と身体が統合されると述べている⁸⁾。しかし、Aは「こぶし」による対話を拒否している。その後も継続したワークの試みは、いずれも対話にならず再現以上には深まらなかった。「対話をする中で、自分で真の問題を発見できる」⁹⁾と百武が述べるように、エンプティチェア技法によって得られる自己洞察には至らず、このワークに対するAの抵抗がみられた。これは自閉症スペクトラムという障害ゆえの限界と捉えることもできる。しかしながら、Coはこうした限界を克服する工夫を試みている。Aのこぶしに対する介入で、Coのこぶしに動きを与える提案をすることで、Aはその動作から「殴る」「喧嘩」を連想している。パールズは「人間はイメージの世界で行動している生きもので、身体的にできることを象徴的にやっている」¹⁰⁾と述べているが、Aは自分の選択した動作から内心の感情へと近づいているのであり、ワークで感情を表現すると「体がすっきりする」ことを実感できたのである。このようにCoの課題の提示によって、Aに「怒り」の感情への気づきとカタルシス効果がもたらされているのである。

毎回ワークの後に、Aが表現した気持ちについて、ワークへの抵抗や表現したくない気持ちや考えについてAの話を聴くことにより、CoはAの内面の心の動きを理解することに努めた。こうしたCoとの面接の中で、Aは、気持ちを感じることがよくわからないことや、表現するとラクになることを少しずつ受け入れ、エンプティチェアを置くことへの抵抗も薄れていった。倉戸は「エンプティチェア技法を用いた後の気づきや概念化をすることにセラピーティックな意味がある」¹¹⁾と述べている。ワークで体験したことを振り返ることで、Aは自身の感情を意識し、理解し

ようという気持ちになっている。心理臨床でゲシュタルト療法アプローチを使用する際は、クライアントに合わせて柔軟に、統合的に進める必要がある。特にアスペルガー症候群は記憶力がよく、こだわりが強く、自分の考えを変えにくいいため、体験が不信感にならないよう気をつけることが大切である。

#8の面接ではAの傷つき体験を想起する回数が軽減している。#10では他者との関わりにおける葛藤へと話題が移行している。こうした変化からAが関心を、過去の出来事へのとらわれから現在の問題へと移行したものと理解できる。パールズがインパス（行き詰まり）を脱出するためには「経験をしないで成功することはあり得ません」¹²⁾と述べているように、言いたいことを「今・ここ」で表現することが体験として経験され、Aの未完了の問題は、次第に完了の方向に向かっていった。こうした変化が本面接の最大の効果であると考えられる。

ワークのプロセスは、「3. カウンセリング過程」で述べている通り、Coが主導的であり、指示的な介入もしている。ただしAに不快感や抵抗の強さが観察されたときはAを支持し、そのことについて話し合い、Aから「やる」という意思表示が得られない場合はAと対話するという関わりをした。このようにCoがAの心の動きに適切に配慮してワークを行ったことも、こうしたワークを円滑に進めるうえでの留意点である。

最後に、「気づきのトレーニング」による効果を述べておきたい。このトレーニングによって、#6からぶつぶつ言わなくなり、#8に「落ち着く」という感想があった。Aはやり方に慣れてくるに従い、「わからない」「何だろう」といった思考から離れることができるようになってきている。「落ち着く」と表現しているように、このトレーニングは、思考から離れることでリラックスすることを実感できたAには効果的であった。3領域を意識したことによってAの特質が変化することはないが、内部領域を意識するトレーニングの効果によって、前述のワークにおいて自分を表現したときの身体感覚の変化への気づきを促進したことも考えられる。

おわりに

社会性の障害、コミュニケーションの障害、狭い興味範囲等による障害が生きづらさにつながるアスペルガー症候群であるAのケースには、エンブティチェア技法において、出来事の再現に留まりワークが深まらず、洞察が得られないという困難さを伴った。しかし「今-ここ」の自己表現によってAの「未完の問題」は完了へと向かい、とらわれから離れることができ、精神症状が軽減した。また気づきの3領域を意識するトレーニングによって、Aは思考から離れるとリラックスするという実感を持つことができ、日常のストレス対応の選択肢を広げることができた。

本ケースではゲシュタルト療法のアプローチがアスペルガー症候群のストレスによる精神症状の緩和・軽減において、有意な効果があったことと自分の気持ちに気づきにくい、心で感じにくい特質を補うスキルを育てる可能性があることがわかった。

アスペルガー症候群は一口には括れず様々なタイプがあり、岡田によれば「大人になると、多様なパーソナリティに分化していく」¹³⁾ という。今後も彼らとの出会いがある時に、彼らの生きやすさを支援するための適切なアプローチを見出すために研究を重ねたい。

最後に、事例の公表を許可してくれたAに心から深い感謝を捧げます。

(付記) 本論文は日本ゲシュタルト療法学会第1

回大会で発表した内容をまとめたものである。当日関心を持ってくださった会場の方々に感謝します。

引用文献

- 1) アメリカ精神医学学会：DSM-IV-TR，精神疾患の分類と診断の手引き新訂版．医学書院，p55，2006
- 2) 杉山登志郎：アスペルガー症候群と高機能自閉症の理解とサポート．学研，p9，2006
- 3) 岡田尊司：アスペルガー症候群，幻冬舎，p42，2009
- 4) 同前書，p60
- 5) パールズ，F.S.（倉戸ヨシヤ監訳）：ゲシュタルト療法パーベイティブ．ナカニシヤ出版，p77，2009
- 6) 同前書，p65
- 7) 百武正嗣：気づきのセラピー—はじめてのゲシュタルト療法．春秋社，p37，2009
- 8) 同前書，p22
- 9) 同前書，p36
- 10) パールズ，F.S.（倉戸ヨシヤ監訳）：ゲシュタルト療法—その理論と実際．ナカニシヤ出版，p24，1990
- 11) 倉戸ヨシヤ：エンブティ・チェア技法について，現代のエスプリ 467．至文堂，p13，2006
- 12) 前掲5) 書，p48
- 13) 前掲3) 書，p27