

シアトルの日々

同志社大学心理学部 教授

杉若弘子 (すぎわか ひろこ)

在外研究の機会を得て、2012年3月から2013年9月までの1年半、アメリカ合衆国ワシントン州シアトルに滞在しました。Pacific Northwestに位置するこの街は、夏は涼しく楽園、冬も緯度の割に寒くなく、雪もめったに降りません。ただ、1年のうち250日位は雨が降ります。雨といっても強いものではなく、霧雨やにわか雨 (shower) という程度なので、例によってアメリカ人たちは傘をさしません。アジア系の多い土地柄ですが、傘をさすか否かで滞米生活の長さを推し測ることができそうです。

お世話になったのは、ワシントン大学心理学部のロバート・コーレンバーグ (Robert Kohlenberg) 教授の研究室です。スキナーに始まる行動分析の枠組みで成人の不安障害や気分障害、パーソナリティ障害の外来治療に取り組む臨床行動分析、なかでもコーレンバーグ教授とその夫人でもある開業の臨床家ツイ博士によって開発された「機能分析心理療法」(FAP: Functional Analytic Psychotherapy) の実践・普及活動と関連研究に注力する研究室です。

FAP (「ファップ」と発音します) は、クライアントの日常で起きている対人関係上の問題は治療セッション中、つまりクライアントと治療者の関係においても生じることがある点に注目し、ここに直接働きかけることで治療効果を高めていく心理療法です。治療者とクライアントの間にリアルで親密な関係が構築されているほど、

クライアントの日常生活で問題になっている行動に酷似した行動群 (これらを「臨床関連行動」[clinically relevant behaviors] と呼びます) が治療場面で出現しやすくなります。その瞬間を鋭敏にとらえて行動原理に基づく治療的な介入を試み、日常場面へ一般化させていくのです。それゆえ、FAPは行動主義に基づく心理療法のなかでは異色ともいえるほど、治療者とクライアントの関係を重視します。

研究室では週に一度、2時間弱のミーティングを開催するのですが、そこではFAPの効果検証やアナログ研究に関するディスカッションとともに、次の研究で実験実施者となるためのトレーニングを行います。私が参加したひとつの研究では、実験参加者との相互の自己開示を通じて親密性を高めていく必要があったため、研究室のメンバーでその練習を重ねました。これが私にとっては少なからぬ限界越えを求められる内容で、いわば試練の時となったのです。しかし、私以外のメンバーは、トレーニング初参加の学生さんはもとより、後の実験に詳細までは知らされずに参加した方々であっても、求められる自己開示に抵抗を示すことは皆無だったようです。語学力を含む個人差の影響を差し引いても、なお残るであろう違和感。この違和感にさらされながら、改めて関係性の構築と文化的背景の問題について考えたりしました。

日本の心理学者にとっての異文



Profile — 杉若弘子

1993年、広島大学大学院博士課程単位取得退学。早稲田大学助手、奈良教育大学助教授、同志社大学文学部教授を経て、2009年より現職。博士 (人間科学)。専門は行動臨床心理学、パーソナリティ心理学。著訳書は『60のケースから学ぶ認知行動療法』(分担執筆、北大路書房)、『機能分析心理療法』(共訳、金剛出版) など。

化間研究というと、古くは日米比較がメジャーであったように思います。しかし、近年では、日米2国間のデータにはさほど意味のある違いが見出されないケースも多く、広い視野で見れば、むしろ日本人とアメリカ人は同じグループに分類される結果が多いとも聞きます。ただ、臨床実践に代表されるような個の反応を重視する領域では、アメリカ人を対象に成果をあげている方法をそのまま日本人に適用するには相当の無理があることも事実です。このため、その治療法の本質を失うことなく、さらにアレンジを加えるプロセスが必須です。この点において、異国で生に体験した違和感は、私に意義ある実感を与えてくれたように感じています。

多くの方々に支えられたシアトルの日々は、今なお自分にとって数多くの「初めて」が存在するという幸福にも気づかせてくれました。理解ある大学と同僚の先生方、そして家族に心から感謝しています。