

2-3

特集 皮膚とこころ

Part2: 心身医学的治療の実際

交流分析

山北高志^{1,3)}, 芦原 睦^{2,3)}1) 刈谷豊田総合病院 皮膚科 部長
2) 芦原内科・心療内科 院長
3) 中部心身医療研究所

交流分析は1957年に米国の精神科医Eric Berneが精神分析から出発し、人間性心理学を統合して開始した心理療法の理論体系である。交流分析の「交流」とは対人交流を意味しており、対人関係で問題を抱える患者が受診するプライマリケアの現場で有用な技法である。また、交流分析は行動変容に着眼した心理療法の理論体系でもある。簡便な用語が特色で、誰にでも理解しやすいように配慮されているため治療者-患者間での共通言語として使用することも可能である。本法は基本理論さえ知っていれば誰にでも簡単に利用できる点の特徴であり、皮膚科心身症に対して選択されてよい心身医学療法であると考えられる。

はじめに

交流分析 (transactional analysis ; TA) は、1957年に米国の精神科医であるEric Berneが創案した心理や行動についての理論体系であり、それを応用した心理療法である¹⁾。TAは精神分析の影響を受けており、精神分析の口語版ともいわれている。芦原はTAについて“わかりやすい自分発見の方法で、やさしい対人関係の科学”と説明している²⁾。

TAは対人交流すなわちコミュニケーションが分析対象で

あることが特徴であり、心療内科でよく用いられるだけでなく、人間関係や対人関係で問題を抱える患者が受診するプライマリケアで有用な心理療法である。精神分析は用語も難解なものが多く、理論や技法を習得するのに長期の学習と訓練を必要とする。一方、TAは全般に簡潔で、難しい用語を用いず、努めて多くの人々に理解しやすくできている。また、その理論や方法をどこからでも学び始めることが可能であり、基本理論さえ知っていれば誰にでも活用できる点が特徴である¹⁾。以上よりTAは皮膚科心身症の診療において、我々皮膚科医が応用しやすい心理療法である。

TAの哲学

TAは以下の哲学的前提に基づいている。

- ①人は誰でもOKである。
- ②誰でも考える能力を持つ。
- ③人は自分の運命を決め、そしてその決定は変えることができる。

TAの最も基本的な考え方は「人は誰でもOKである」ということである。「OK」とは肯定的価値の総体であり、それが意味するのはあなたも私もともに人間として価値があり、重要で、尊厳があるということである。あなたの行動がOKでないとしても、あなたの人間としての存在自体は私にとってOKなのである³⁾。

また、TAでは「今ここ」に生きている自分をとくに重視している。人は誰もが考える能力を持っており、自分の人生や生き方を決めるのは自分自身で、その決定の責任の所在も自分自身にあるという基本理念が存在する²⁾。

4つの分析理論

TAの分析方法には、

- ①構造分析
- ②交流パターン分析(やりとりの分析)
- ③ゲーム分析
- ④脚本分析

の4つがある。

構造分析とは、行動やパーソナリティーを3つの自我状態(心や行動)に分けて理解する方法である。交流パターン分析とは、自分と同じように相手の心を自我状態としてやりとりのなかで起こっている事態を検討することである。ゲームは何度もくり返され、最後には嫌な気分が終わる、対人関係のなかでみられる悪いクセのことであり、脚本分析とは、知らず知らずのうちに子供の頃に描いた人生の計画を脚本として分析する方法である⁴⁾。

本稿ではこれら4つの分析のうち、構造分析について解説する。その他については引用文献など専門書を参考にしていきたい⁵⁾。

構造分析

自我状態

私たちは、自分の内部に3つの部分を備え、それにより人格が形成されている。それらを自我状態と呼んでいる。

Eric Berneは自我状態を「思考、感情、さらにはそれらに関連した一連の行動形式を統合した1つのシステム」と定義している。

すなわち、1人の人間のなかに3つの要素があり、このなかの1つがときどき人格全体を統制しているように見えたり、また別の1つが3つの状態をすばやく行ったり来たりすることができる。

私たちの自我状態は、とくに心理的な問題がないときにはそれなりにまともな機能している。しかし、何かが起こると、3つの自我状態のなかで強く反応する部分があり、その反応はその人特有の思考や行動パターンにつながる¹⁾。

自我状態には親の自我状態 (Parent ; P)、大人の自我状態 (Adult ; A)、子供の自我状態 (Child ; C) があり、