chapter 1-e

肯定的アプローチ

濱田 恭子

はじめに

医療機関へコミュニケーション指導に伺った際、患者さんに対する治療者側のこのような言葉をよく聞きます――「こんなに一生懸命説明しているのに、どうして頑張らないんだろう。自分のためなのに！　頑張れば快適な生活も送れるし、恐ろしいことにもならないのに」。とくに治療者の良くなってほしいという願いや思いが強いほど、この声が大きくなるようです。もちろん、自分のために頑張れる患者さんもおられますが、治療者の願いとは裏腹に、自分のために頑張れない患者さんがおられるのも現実です。

自分のために頑張ることのできない方に、頑張ることを指導するのは容易ではありません。けれども、患者さんに頑張ってもらわないと、幸福や健康を手に入れてもらうサポートは出来ません。ご自身に頑張って行動していただき、現在の生活を変えてもらう必要があります。本稿では、筆者が日々の臨床のなかで行っている「頑張ってもらう工夫と技術」を紹介します。そして、このことを患者さんの援助に少しでも役立てていただければ幸いです。

頑張れない人たち

心理療法を求めて来られる人の多くは、頑張りたくても頑張れない人たちです。たとえば、不登校の中学生の男子は朝七時半に起きさえすれば学校に行けるのですが、それが出来ません。過食症の高校生の女子はスナック菓子を食べなければ、嘔吐することもなく、罪悪感に襲われることもないのに、食べないことが出来ないのです。「こうすれば良い」ということがわかっていても、患者さんたちには出来ないことばかりです。効果や方法を具体的な

説明で理解していただいても出来ません。糖尿病で食事療法や運動の効果や大切さ、方法を丁寧に指導しても励行されない患者さん方も同じで、頑張りたくても頑張れない人たちなのかもしれません。

けれどもなかには、丁寧に指導すれば一生懸命に頑張る方もおられます。心理療法を求めて来院される方には「頑張れない人」が多いのですが、糖尿病で来院される方のなかには「頑張れる人」も多いのかもしれません。それでは、「頑張れる人」と「頑張れない人」との違いは何でしょうか。

筆者の経験では、「頑張れる人」は、精神的に安定していて、喜びや嬉しさがあり、信頼できる人がいて、不安があっても未来に希望をもてる状態の人で、反対に「頑張れない人」は、精神的に不安定で、喜びや嬉しさがなく、そばに誰かが居ても信頼はなく、未来に希望をもてない状態の人であるようです。そして、「頑張れない人」の状態でも「頑張れる人」の状態へとサポートすると、自然にゆっくりと、頑張ってくれるようになります。ですから「頑張れる人」の状態の方には、今の問題を解決するための方法を丁寧に指導、説明し、学びながら実行してもらいます。そして「頑張れない人」の状態に方には、今の問題を解決するための方法を丁寧に説明はしますが、「未来への希望」「喜びや嬉しさ」「精神的な安定」のサポートを優先します。

「頑張れない人」の状態の方へのサポート

「頑張れる人」の状態へとサポートするために、未来への希望・喜びや嬉しさ・精神的な安定をもってもらえる方法を具体的に紹介します。

まず「未来への希望をもつ」とは「自分の良い未来を想像することができる」ということです。人は今の自分を少しでもヨシとできれば、少し良い未来を見れます。たとえば「今の自分も何とか少しはやれている、だから、これからも何とかやっていけるかも知れない」と思えます。しかし今の自分をダメと思っていると「自分はダメな人間だ。今だって最悪なのに、これから先、何かができるわけがない。だから頑張ったって仕方がない。辛いだけなのに生きていてもしょうがない」となり、良い未来は想像できないのです。

ですから、まず今の自分をヨシと思えるようになってもらいます。それは、自分を肯定できるようになることです。治療者はそのサポートをします。具体的には治療者が先に患者さんを肯定し、患者さんの自己肯定感を上げていくのです。まず患者さんの一言一言を患者さんが受け入れられる言葉で肯定

するコミュニケーションを繰り返し続けます。実際の会話の例で説明します。

肯定的アプローチの例

ある内科の診察室での事例です。糖尿病と高脂血症で指導入院後も、食事のコントロールができず、落ち込んだ状態で、インシュリンを受け取るために診察に来ました。揚げ物と甘い缶コーヒーが大好きな45歳の独身男性で、長距離トラック運転手。データ結果は以前より悪い状態でした。

患者さん『コンビニの唐揚げ弁当もやめて、蕎麦にしたし、ドライブインでも豚カツ定食を我慢して、ざる蕎麦にしているのに、いろいろ我慢してるのに、どうして結果が悪いんですか？　なんでダメなのかなあ？　もう、どうしたらいいのかわかりません。もう、うんざりです。』

治療者『なぜでしょうね？　まだ缶コーヒー飲んでますか？』

患者さん『前は10本飲んでたけど、今は食事の後と間に５本だけですよ』（怒）

治療者『えー！　まだやめてないんですか。まだ一日に５本も飲んでるの！　缶コーヒーはやめないとダメですよ！』

患者さん『……』（落胆）

治療者『揚げ物も本当に食べてませんか？』

患者さん『夜、どうしても我慢出来ないとき、ちょっとだけ。』（落ち込む）

治療者『やっぱり！　油を減らさないと、体重は減りませんよ。それから、缶コーヒーは絶対にやめて下さい！』

患者さん『……』（落胆）

この会話で、治療者に患者さんを落胆させようという意図はありません。「早く良い状態になってほしい」という思いがあるので、正しい情報を伝えているのですが、患者さんは落胆してしまいます。ここでの正しい情報は「今のままではダメ」というメッセージになります。治療者には頑張っているように見えなくても、患者さんなりには頑張っているので、「今のままではダメ」というメッセージを伝えてしまうと、自棄を起こし、今できていることもできなくなります。人が落ち込んだ状態で「なんで自分はダメなのか？」と問うときは、「もう八方手を尽くしてやってみた。もうできない。もう疲れた。もう頑張れない」という意味の場合が多く、「未来への希望」がまったく無い状態なのです。

次に、同じ状況で、肯定する会話を紹介します。患者さんの一言一言を、患者さんが受け入れられる言葉で肯定することを繰り返す例です。

患者さん『コンビニの唐揚げ弁当もやめて、蕎麦にしたし、ドライブインでも豚カツ定食を我慢して、ざる蕎麦にしているのに、いろいろ我慢してるのに、どうして結果が悪いんですか？　なんでダメなのかなあ？　もう、どうしたらいいのかわかりません。もう、うんざりです。』

治療者『まだ結果が出てないのは残念ですが、揚げ物がすごく好きなのに、よく蕎麦に変えられましたね。偉いですよ。蕎麦は血糖値が上がりにくいからとてもいいですね。よく頑張ってますね。豚カツは大好物でしょ。よく我慢しましたね。まだ結果には出ていませんが、頑張っておられるので、大変だけど続けていくと必ずいい結果が出ますよ。』

患者さん『そうですか（ホッとした表情）ありがとうございます。缶コーヒーも、前は一日に10本飲んでたけど、今は食事の後と間に５本だけですよ！　我慢してます（嬉しそうに）。』

治療者『へエー！　偉いですね。１ヵ月で５本も減らせたなんてスゴイですよ。よく頑張ってますね（笑）。』

患者さん『（嬉しそうに）ありがとうございます。……でも、もう少し減らしたほうがいいですよね（落ち込む）。……揚げ物も我慢してるんですが、夜どうしても我慢できないとき、ちょっとだけ食べてしまうんです（落ち込む）。』

治療者『働いていたらストレスも溜まるでしょう。そんななかで好きな物を我慢するのは大変なことです。本当に頑張っておられますね。ちょっとだけ食べてしまったことを反省されたり、缶コーヒーをもっと減らそうと考えられたり、いつも忘れず「我慢しなきゃ」って思ってらっしゃることが偉いです。頑張ってますね。応援していますよ。』

患者さん『ありがとうございます（嬉しそうに）。なんとかまた頑張ってみます！』

このようなコミュニケーションを続けると、患者さんは「今の自分も、少しはできているのかも知れない。だから、もう少し頑張ったら、少しはましな状態になるかもしれない」と、少し「未来への希望」をもてる状態になります。また、頑張っていることを治療者に認めてもらえたことで少しの「喜びや嬉しさ」も感じることができ、治療者を「信頼できる存在」として認めることも出来始めるでしょう。そしてこのコミュニケーションを続けていくと、患者さんは自分自身を少しずつ肯定できるようになり、精神的にも少しずつ安定してきます。そして「頑張れる人」の状態に変化していくのです。

肯定するコツ

肯定するコミュニケーションを繰り返すことで「頑張れる人」の状態にサポートできます。けれども、「もっと頑張らなければいけない」と思っている患者さんに対して肯定する言葉がけを行うのは難しくトレーニングが必要です。患者さんの思いより大きく肯定してしまうと、否定されたと受け取られることが多く、強く否定するよりも傷つけてしまいます。また治療者の価値観で肯定してしまうと、患者さんに無理な指示を与えることになります。

肯定するときのコツは、治療者の価値観で肯定するのではなく、患者さん自身が良いと思っていたり、少し頑張っていると感じていることを、大き過ぎず、小さ過ぎず、患者さんが心地よく受け取れるフィットしたサイズで肯定することです。それには患者さんの表情をよく見て心地よく思われているかどうかを慎重に観察しながら言葉を選ぶことが大切です。そして注意しながら少しずつ肯定します。よく観察すると努力されていたり、頑張ろうとされているところは必ずあります。それを見つけて肯定するのです。それから、「何が正しくて、何が間違いか」の議論を患者さんとはしないことです。

糖尿病のように厳しい状態では、「頑張らないといけない」と思えば思うほど、頑張れなくなるものです。大切なことは、患者さんに「喜びや嬉しさ」を感じてもらい「未来への希望」をもてる状態をつくり、治療者を「信頼」してもらえるようにアプローチし、「精神的な安定」を保つことです。

このことを、告知・情報提供・生活指導・家族支援などの際に役立てていただけると幸いです。

文献　濱田恭子「拒食と過食のブリーフセラピー」『こころの科学』112, 日本評論社, 2003.

濱田 恭子　（カウンセリングルーム Co.koro）