

なぜセラピーに通うのかを動機づけの視点から考える —基礎心理学と人間性心理学の交差Ⅱ—

企画者：宮田 周平（鎌倉女子大学）

話題提供者：上田 紋佳（ルーテル学院大学）・藤木 大介（広島大学）

榎本 光邦（群馬パース大学）

指定討論者：久羽 康（成城大学学生相談室）

I なぜクライアントはセラピーに通うのか？

人間性心理学ではクライアント（以下CI）が主体的にセラピーに通い、自ら進んでいくことを大事にしていると思われる。セラピーに通うことには、CIの動機づけが関わってくる。それではCIがセラピーに通う動機づけとはどのようなものなのだろうか？

さて、企画者らは、第35回大会にて人間性心理学的なセラピーを認知過程の視点から捉えなおすことで、基礎心理学と人間性心理学の交差を試みた（宮田ら、2016）。その結果以下の3点を見出した。①ワーキングメモリ（特に実行系）の観点から clearing a space のような人間性心理学的技法にはCIの処理資源を適切に分配する効果があること。②来談者中心療法と行動療法の折衷には認知的柔軟性が必要だが、基礎心理学と人間性心理学の交差を見出せる可能性があること。③来談者中心療法はメタ認知的活動の内、モニタリング過程に重点を置く技法である一方、コントロール過程に焦点が置かれていないこと。これらの成果から、人間性心理学を認知の仕組みや過程という観点で整理することがある程度可能であることは分かったが、同時に情動的な側面の整理を試みる必要も認識された。

本自主企画では、認知過程の情動的な側面である動機づけの視点から人間性心理学的なセラピーを再検討する。動機づけは行動主義の中心的な概念であることもあり、人間性心理学ではあまり検討されてこなかった。しかし、そもそも自己実現の概念は内発的動機づけ研究に取り入れられているし、内発的動機づけ研究には人間性心理学も影響を受けていると考えられる。その後、動機づけ研究は、内発的動機づけから発展した自己決定理論、アトキンソンの期待価値理論から発展した目標達成理論などの発展がみられ、教育などの分野に応用されている。一方で、人間性心理学は動機づけ研究の発展を十分に検討してきていないと思われ

る。そこで、本企画は、セラピーを動機づけの視点から捉えなおし語り合うことで、基礎心理学と人間性心理学の交差による新たな理解やステップを目指す。

II 自己決定理論の枠組みからセラピー・人間性心理学を考える（上田紋佳）

教育心理学における主な動機づけ理論には、①自己決定理論、②達成目標理論、③無気力に関する動機づけ理論（学習性無力感）がある。本発表では、この中の自己決定理論に着目して、基礎心理学と人間性心理学との交差について考えていきたい。

自己決定理論（Deci & Ryan, 2002）とは、自律性（自己決定）の程度によって動機づけを理論化したものである。自律性は、価値の内化、つまり、社会的な価値や規範を自分のものにするものと定義される。

動機づけの内化が行われる過程は自己調整（self-regulation）と呼ばれる。自己調整がなされていない状態を「無動機づけ」とし、外発的動機づけは自己調整の程度によって、「外的調整」「取り入れによる調整」「同一化による調整」「統合による調整」の4つの段階に分けられる。この自己決定理論の自己調整の段階は、CIのセラピーへの関与や態度の程度を記述する枠組みを提供できるであろう。例えば、「家族に言われたからセラピーに行った」場合はそのCIは外的調整段階にあり、「自分の目標のために、セラピーを受けたい」という場合は、より内在化が進んだ状態にあるといえよう。

また、自己決定理論に基づく研究では、内在化を促進するサポートの研究も行われており、Deci & Ryan（2002）はサポートの順序性の重要性を主張している。セラピーにおいても、このようなCIの自律性を高めるためのサポートやその順序性は、セラピーの成功やドロップアウトの予防の観点からも、非常に重要であると考えられる。

以上のように、本発表では、自己決定理論の枠組みから、セラピーおよび人間性心理学的技法の動機づけについて考察することが可能となるよう話題提供を行う予定である。

Ⅲ 人間性心理学と自己調整学習—達成動機、メタ認知、セラピー— (藤木大介)

人間が行動する理由に関しては、行動主義における動因低減説と、それに異を唱えるハーローの内発的動機づけの考え方が有名である。一方、フロイトによる本能論的な説明等も行われており、これらと関連してマレーがリスト化した社会的欲求に含まれた達成が達成動機研究の端緒となった。達成動機とは「その文化において優れた目標であるとされる事柄に対し、卓越した水準でそれを成し遂げようとする」意欲である。マクレランドらはTATを用いて達成動機の得点化を試み、これに基づいてアトキンソンは期待価値理論を提唱した。これにより、単に動機づけがあるか否かだけでなく、その強さを予測可能となった。

期待価値理論は、成功や失敗の主観的確率(期待)や目標の魅力度(価値)の認知によって動機づけを説明しようとしたものであるが、ワイナーは成功や失敗の原因を何に帰属するかが動機づけに影響するとした。これは安定性(能力や課題の困難さといった変化しにくいものへの帰属や、努力や運といった変化しやすいものへの帰属)が期待に関わり、統制の位置(能力や努力といった内的なものへの帰属や、運や課題の困難さといった外的なものへの帰属)が価値に関わると考えることができるものである。またここで扱われている期待については、バンデューラの効力予期や結果予期と関わるものとも言える。さらに近年、ドゥエックは、知能が不変なものであるか否かという信念が、他者の評価に関わる目標を持つのか、自己の能力の拡大を目標とするのかに関わり、それが自己の能力への自身と組み合わせさせて達成行動に影響するという考えを示している。

マズローやロジャースの自己実現の欲求のように、人間性心理学では内発的な自己成長の動機があると仮定すると考えられ、内発的動機づけやデシンの自己決定理論は相性のよい考え方であろう。しかし、セラピーにおける自己成長に達成動機は関わらないのであろうか。このことについて検討する。

Ⅳ クライアントのセラピーに対する積極的関与を促す折衷的なアプローチ—成功事例と失敗事例を通して— (榎本光邦)

近年のCI変数、セラピスト(以下Th)変数および関係変数についての研究は、CIのセラピーへの積極的な参加の度合いが、結果を予測する最も大きな要因の一つであり、そしておそらく、最も重要な決定因である(Orlinsky et al., 1994)ことを見出してきた。また、近年のセラピーへの動機づけとセラピーの結果の関係に関する研究は「CIの役割」により適合し、Thとともに協力的かつ協働的に取り組もうとするCIは、セラピーがよりよく進展する傾向にあることを明らかにしている(e.g. Orlinsky et al., 2004)。

以上の研究は、CIがCIの役割に前向きに取り組むときに、セラピーの中でうまく機能するというを示すものである。その一方で、より最近の研究では、CIのセラピーに対する内発的あるいは「自律的な」動機づけの水準が、セラピーの結果に特に関連が高いことを示唆している(Cooper, 2008)。

筆者はこれまで、教育相談や学生相談の現場で多くのCIと出会ってきたが、当然、ケースによってセラピーに対する意欲や動機づけに差があり、中には来談することに対して消極的であったり、動機づけが著しく低いケースもあった。そのようなケースの多くは、「親に無理やり連れてこられた」「先生が行けというから」と一見、他律的な自己決定によって来談しているケースが多い。しかし、これらのケースは本当に他律的な自己決定のみで来談しているのだろうか? 親や教員から強制的に来談させられた部分は大きいですが、来談したくなければ逃げたり、来談したふりをするという選択肢もある。それでも来談するということは、CIの中に何か来談への動機づけがあり、自律的に来談をするという決定をしているのではなからうか。

以上のことから、筆者は面接を行う際に、CIがセラピーに積極的に関与していけるよう、様々なアプローチをし、来談に対する動機づけを高めようと試みている。本発表では、これまでに筆者が担当してきた事例の中から、セラピーへの動機づけを高めるために用いた「基礎心理学」と「人間性心理学」の折衷的なアプローチの成功例と失敗例を紹介し、CIのセラピーへの積極的関与を促す働きかけについて検討したい。