

特別オンラインワークショップ

耳の調律

：ナラティヴ・セラピーのリスニング

JIM HIBEL & MARCELA POLANCO

Journal of Systemic Therapies, Vol. 29, No. 1, 2010, pp. 51-66

Tuning the Ear: Listening in Narrative Therapy

NARRATIVE HONONGA #1

ZOOMオンラインワークショップ

(日時) 2020年4月12日 (日) 10:00~17:00

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

1

サマリ

本論文で著者は、ナラティヴ・アプローチにおけるリスニングに対するメタファーとして、「**耳の調律 (チューニング)**」という言葉を採用する。個人的、理論的、そして政治的意図によって影響を受ける、意図的な行為としてのリスニングが、どのように異なるかについて論じる。中心となる考え方は、「**～を聴く (listening to)**」ことと、「**～を聴こうと耳を澄ます (listening for)**」ことの違いを区別することである。これは、セラピストが聴くものと、聴かないものを選択しているのだ、ということを示唆している。意図的なリスニングによって、クライアントとセラピスト双方の人生の様相を反映するような、問題のストーリーによっては予測できない治療的な会話につながるのである、と著者は提唱する。意図的なリスニングのマップとして、「**耳の調律マップ (Tuning the Ear Map)**」を提示する。このマップは、調律 (チューニング)、意図、結果、行動の4つのレベルからなる。ライヴ・スーパーヴィジョンのグループにおける会話を抜粋しながら、このマップを解説していく。

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

2

耳の調律マップ (サマリ)

- ▶ マップは、質問の領域別に構成されている。ホワイト (White, 2007) の形式にならって、マップは、一番下の階段に最初の一步をかけ、上に向かって登っていくので、下から上に向かって足場づくりされる。ステップ1は、「既知で馴染みのある」ものに最も近く、ステップ4は「知る可能性がある」ことに近くなっていく (White, 2007)。
- ▶ 耳の調律マップの質問は、次のように展開する。
- ▶ **4. アクション**： 専門家としてのセラピストの実践のさらなる発展のために、このプロセスの影響を探索する。
- ▶ **3. 結果**： 聴き手の今のリスニングが、インタビューの方向性を決めることや、そのことがクライアントにどのように影響するのかを探索する。
- ▶ **2. 意図**： 聴かれたものと、聴き手自身のこととの関係性を振り返る。
- ▶ **1. 調律 (チューニング・イン)**： クライアントの語りで、セラピストの注意を捉えたものをめぐって明確な描写をする。どのようなストーリーとして聞いたのか？

3

イントロダクション1

- ▶ リスニングについては、それぞれの理論的背景に沿った基本的前提に則って、心理療法のアプローチごとに異なった方法で理解されている。**ナラティブ・セラピー**において、セラピストは、さもないと取りこぼされてしまう考えや出来事を選び出すために、**意図的なリスニング**をするという立場を取る。この意図とは、症状の有無を訊いたり、洞察を深めたりすることに留まらず、クライアントのストーリーに対して開かれた状態を維持することも含まれる。このようなリスニングでは、その過程における聴き手の意図を含めながらも、聴き手としてのセラピストよりも相談してきた人の声の特権を与えるのである。このリスニングを通して、人がどのように自分自身を理解し、人生におけるどのような行為がその理解を助けてくれたかについて注意が払われる。これはセラピストが、明確に語られていることだけでなく、かすかにしか語られていないことに対しても感受性を持って聴いていくことを意味する。さらに、クライアントが抱える困難を説明する理由について聴くというよりは、クライアントの意図と希望に敬意を持って聴くことを意味するのだ。

4

イントロダクション2

- ▶ フリードマンとコムズは、セラピストとして学ぶのが最も難しいことの一つは、「人々のストーリーをストーリーとして聴くことである」（Freedman & Combs, 1996, p43）と述べた。「私たちがセラピーとは何かについて知っている物語が、『臨床的に重要な事柄』（私たちがどうすべきかを知っているもの）を見つけた時に、私たちに耳をそばただせて「これだ！」と言わせるように仕向けるのだ」（p.43）と、二人は述べる。敬意と感受性を持って聴くことは良いスタートとなるが、それだけでは十分ではない。リスニングを支えるものは、自分の治療的な指向性に対する理解だけではない、ということに気づくことは有益なことだ、と私たちは信じている。

イントロダクション3

- ▶ リスニングは、セラピストとしての自分の信念と価値観の中に位置づけられ、セラピストとしてどう在りたいかという願望に関連する。リスニングという行為は、理解をつかさどる複雑な配列によって形作られた文脈の中で行われるだ、ということが私たちの立場である。この理解の複雑な配列には、次のものが含まれるが、それに限定されるということではない。それらは理論的指向性や実践によってもたらされたセラピーをめぐるセラピストの考えや、セラピストの役割に期待されることに関する見解、またものごとはどうあるべきかという自身の観点から見て、その役割はクライアントへの支援方法にどうフィットするか、あるいはセラピストに相談することでクライアントが何を期待するのかをめぐる自身の考え、そして、セラピストとクライアントの関係に対する自身の考え、などである。

イントロダクション4

- ▶ ナラティブ・セラピーの枠組みにおける実践では、私たちの人生経験、個人的な信条、そして価値のある人生を構成するものは何か、という好みや、どのような考えが聴き取られ、どのような考えが除外されるのかというフィルターとして機能する、とみなす。他の文脈においては、このようなことを行うフィルターや人生経験は、逆転移とみなされるかも知れない。これは、セラピスト側の歪みや問題、あるいはセラピストの「解決すべきもの」であり、治療プロセスから可能な限り排除されるべきである、とみなされる。ナラティブ・セラピーの実践においては、これらの経験や信念、好みを取り上げて利用することも可能となる。セラピストの人生におけるこれらの側面が、放置されずに正面から取り上げられるとき、何が私たちの注意を引きつけるかということに、さらに気づくことができるだろう。そうすることで、セラピストがクライアントの好ましいアイデンティティの側面を聴くことを助けるのだ。

Narrative
conversations
Kou Kumishige

npacc

7

意図的な耳の調律1

- ▶ フリードマンとコムズが「...リスニングというのは受け身の活動ではない。私たちが聴くときには、好むと好まざるとにかかわらず解釈をしているのだ」(Freedman & Combs, 1996, p.45)と述べていることに、私たちは同意する。リスニングの過程で、セラピストは、意図的にせよ意図的でないにせよ、ある表現を聴くべきものとして選び、他を聴くべきものではないこととして選択している。「人は、自身が価値を置くことを求める際に抱く意図に従って、人生を生きている」(White, 2007, p.103)のと同じように、セラピスト自身が価値を置き、自身の実践や人生について信じるものに枠づけられた意図に沿って、セラピストは自身の治療的指向性を発展させていく。自身の意図と調和するスキルを発展させることは、ナラティブ・セラピーのマップや実践を用いて、取り組むことを選択した者にとっては、実に根本的なことのように見える。必須のスキルであるリスニングは、意図、信条、価値観によって形作られるのだ。

Narrative
conversations
Kou Kumishige

npacc

8

意図的な耳の調律2

- ▶ この理解を通して私たちは、単に「～を聴く (listening to)」ことと、「～を聴こうと耳を澄ます (listening for)」ことを区別することができる。内容について、どのカテゴリーを聴こうと耳を澄ますかを選択することによって、私たちは何を聴くかを定めることになる。**好奇心という観点から行うとすれば、意図的なリスニングは、さもなければ利用できなかったかもしれない会話にアクセスできるようにしてくれるのだ** (Freedman & Combs, 1996)。私たちが耳を澄ましていないものの中から、耳を澄ますものを選ぶことによって、まだ語られていないことへの機会を作ることができる (Anderson & Goolishian, 1988; Rober, 2002)。

意図的な耳の調律3

- ▶ セラピストやスーパーバイザーとして、私たちは、リスニングを特徴づける、個人的な理解をめぐる気づきを広げるように取り組んでいる。私たちの意図とは、リスニングを特徴づける特定の意図を促したり、定義することではなく、すでにそこにある意図に向けて、私たち自身の、そしてスーパーバイザーの耳を調律していくことである。ところが、私たちはこの過程における困難に気づいた。ここで、**「ミュージシャンになるための訓練」という比喩が役に立つだろう。**

意図的な耳の調律4

- ▶ ミュージシャンになるため、特に即興で演奏できるようになるためには、2つの課題がある。ミュージシャンはまず、楽器の音を見つける方法を学び、そしてその音が不協和音とならないように、意味のある方法でつなぎ合わせる方法を学ぶ必要がある。これには、勉強と「練習、練習、そして練習（プラクティス）」（White, 2007, p.6）が要求される。楽器の演奏を学んでから次の課題は、音階や理論という形式を越えて踏み出し、他のミュージシャンや聴衆と繋がりながら、その場で演奏できるようになることである。他のミュージシャンと即興で演奏するとき、これらの基本的な技術は、技能や習慣として存在するものの、注目するところの背後に移る。注目するところは、アンサンブル全体の「声」を聴くこと、それぞれのミュージシャンによって作り出される「表明」を聴くこと、そのミックスすることへの貢献を聴くことに移行する。熟練した技術は、その時々で即興と協働の可能性を広げてくれるさまざまな種類のリスニングにとって、欠かすことのできない基盤となるのだ。

Narrative
conversations
Kou Kumishige

npacc

11

意図的な耳の調律5

- ▶ セラピストとして、そしてナラティブ・セラピーの実践家としての私たち自身の成長と学生の成長において、ナラティブの基本的な考えや実践を学ぶときの初期段階があることが判明した。ナラティブ・セラピーの「音符と音階」を学ぶためにこの段階が不可欠である一方で、この段階はナラティブの考えを取り入れ、評価する項目として、さらにはその際に何が正しく、何が間違っているかを判断する項目としてナラティブの考えをみるように仕向けることもある。実習中の学生たちは、しばしば、授業やその他の場面で得たナラティブの考えをどのように「使用」するかを学びたいと望むが、ナラティブの考えをどれほど正確に使用できるかで自身を評価してしまう傾向があった。このプロセスが、学生たちの実践を妨げていることを、私たちは発見した。

Narrative
conversations
Kou Kumishige

npacc

12

意図的な耳の調律6

- ▶ 顕著にはではないがそれに平行して存在するのは、ナラティブ・プラクティスの理解とは、セラピストとしての自分、セラピストの役割、そしてクライアントの役割を理解すること、ということだ。他の著者たちと同様に（Freedman & Combs, 1996）、私たちはナラティブ・セラピーを世界観や姿勢であると見なす。私たちは、ナラティブ・アプローチとナラティブの「テクニック」を区別するように注意深く教えており、セラピストは中心化されないが影響を与えるような位置を取るといふ、クライアントとの関係に留まるようにしている。

意図的な耳の調律7

- ▶ そして、ライブのチーム・スーパービジョンは、これらの理解を探求し深めていく文脈や、セラピストとして私たち自身の人生経験内にこれらの考えを位置づける文脈を提供できることがわかった。多くの場合、スーパーバイザーは、音は学習できたのだが、それを奏でる機会はなく、それを即興で演奏する機会はもっと少ない。即興には、構造と形式を超えて演奏することが含まれる。私たちの希望は、スーパーバイザーが自身の意図とクライアントの意図に向けて耳を調律することを学ぶように奨励することである。音を弾くのではなく、音と戯れることによって、セラピストがミュージシャンとして成長するのを奨励したいのだ。ここで、「～を聴こうと耳を澄ます」という考えに戻ろう。

リスニングとその影響1

- ▶ 社会構成主義やポスト構造主義的理解からの知見を含めて、ナラティブ・セラピーの実践の根底にある前提は、何に向けて耳が澄まされたによって、異なる実践につながっていく、というものである。ごく控えめに述べても、これらの前提は、何か耳を澄まされるべき構造的な「もの」、あるいは解明されるべき事実、または記述されるべき単一の病理があるという考えに疑問をもたらす。むしろこれらの前提は、解明されるべき一つの真理があるわけではない、という考え方を利用可能にする。眼前のいかなる認知にも表れる「事実」の多様さについてのベイトソン (Bateson, 1972) の考えや、ダブル・リスニングに注目するホワイト (White, 2003) の考えとも一致して、調査され、探求されることのできる多様な意味の筋道があるのだ。事実が明らかになるのではなく、利用可能な多くの中から意味が選択されるのだ。これは、明らかになった事実をめぐる正確さに注目するのではなく、聴き手が興味を惹かれた事実注目するような、異なる種類のリスニングにつながるのである。

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

15

リスニングとその影響2

- ▶ ここで生じるもう一つの帰結は、選択されなかったために、目に見えない状態に留まっていた事実、出来事や意味に、注意を向けることが可能になる、ということだ。そして、聴き取れるようになったすべてから、選択するもの、選択しないものの影響を再考することが可能となる。それは、選択された出来事が、相談を求める人やセラピストの人生にどのように影響を与えているか、という観点で取り上げられるということである。よって、リスニングの一部として、語られて聴かれたこと、語られたが聴かれなかったこと、語られなかったが聴かれるかも知れないことを、可視化することが含まれるのだ。

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

16

リスニングとその影響3

- ▶ 以上のことを念頭に置いて、私たちは、「エクササイズ（演習）」とは別のものとして、リスニングのパフォーマンスを支援する方法を考えた。エクササイズは、私たちが開発したコースで重要な役割を持っているが（Hibel & Polanco, 2008）、実際には、エクササイズは学生が置かれた「学習者」としてのポジションを強化する可能性がある。私たちは、学生に異なる種類の経験を提供するという目的の方を選びたかったので、これを避けることにした。私たちはリスニングをめぐってのエクササイズの代わりに、セラピストの耳をその意図に沿って調律するのに役立つ4つの重要な側面を検討した。そしてこの目的のために、リスニングに関連した経験についての質問を用いて「耳の調律」マップを開発した。

耳の調律マップ1

- ▶ 私たちはマイケル・ホワイト（White, 2007）のマップのメタファーを借用した。このマップは「旅に先立って特定されることはない目的地への道を見つめる助けとして利用する」（p.5）ための案内、そしてまた「より好ましい目的地に向かうのに利用できる経路の多様さ」（p.5）に気づくための案内を提供してくれるからである。このメタファーは、私たち自身の、そしてスーパーバイザーの意図についての気づきを高めることによって耳を調律する、という私たちの考えとも一致している。これらの考えに基づいて、私たちは探求への耳の調律マップを開発した。このマップは、スキルの発展、特にリスニング・スキルを中心に据えながらも、心理治療的実践の理論的な理解の領域を横切ったり、その内に留まったりすることを可能にしてくれる。私たちはまた、スーパーバイザーがもっとも好ましく思うセラピストになるべく励ますために、スーパーバイザーとの関係については、ナラティブの考えをめぐる自分たちの理解も活用している。リスニングに焦点を合わせることによって、スーパーバイザーが自分のクライアントの声に耳を傾けるのと同じく、自分自身の声にも耳を傾けることを可能にしたのだ。

耳の調律マップ（アレンジ版）

プロセスをより明確化し、質問を日本語としてより自然なものとした

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

19

耳の調律マップ（サマリ）

- ▶ **4. アクション**： 専門家としてのセラピストの実践のさらなる発展のために、このプロセスの影響を探索する。
- ▶ **3. 結果**： 聴き手の今のリスニングが、インタビューの方向性を決めることや、そのことがクライアントにどのように影響するのかを探索する。
- ▶ **2. 意図**： 聴かれたものと、聴き手自身のこととの関係性を振り返る。
- ▶ **1. 調律（チューニング・イン）**： クライアントの語りで、セラピストの注意を捉えたものをめぐって明確な描写をする。どのようなストーリーとして聴いたのか？

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

20

1. 調律（チューニング・イン）

（人の話をストーリーとして聴く）

- ▶ 特定の出来事： 相談者が話したこと、またはしたこと、あなたの注意を引いたものは何でしょうか？ 具体的に教えてください。
- ▶ ひと続きの出来事： そこに注意を向けたことによって、他のどんなことが目を惹くことになったのでしょうか？ 結果として、どのようなことに耳を傾けるようになったのでしょうか？
- ▶ テーマ： あなたの注意を引いた出来事をひとつにまとめるとすれば、どのようなテーマが浮かび上がってきますか？ その一連の出来事に名前をつけることができるのでしょうか？ **あなたはどのようなストーリーとして、相談者の話を聴いたのでしょうか？**

Narrative
conversations
Kou Kumishige

npacc

21

2. 意図

（促進的な側面）

- ▶ これらの出来事（テーマ、ストーリー）をめぐって、クライアントの説明に注意を向けるようにしてくれるのは、あなたのどのような体験からなのでしょう？ 大丈夫な範囲で、手短かに教えてもらえますか？
- ▶ 自分の好み、意図、夢、価値や希望の中で、特定の説明や事柄（性別、宗教、文化、理論）に耳を傾けるように促すものが何かあるのでしょうか？

（抑制的な側面）

- ▶ クライアントの語りの中において、特定の説明を聞くことを妨げるような、あなた自身の経験や信条、または見解があるのでしょうか？

（好みの質問）

- ▶ 人の話を聴くときに、このような側面（意図）が、あなたの注意を向けさせる方向性に、あなたは満足しているのでしょうか？

Narrative
conversations
Kou Kumishige

npacc

22

3. 結果

(これまでのリスニングの方向性を発展させる)

- ▶ あなたのこれまでのリスニングの方向性の中で、さらに探求したい事柄（領域）があるでしょうか？
- ▶ その事柄（領域）をめぐって、さらに聴いてみたい質問が、何か思い浮かびますか？
- ▶ あなたの自身の意図や価値観を考察することによって、ナラティブ・セラピーに関係した質問が何か思い浮かびますか？ たとえば、ユニークなアウトカム、再著述、またはリ・メンバリングについて。

(聴き損なったところ)

- ▶ 聴くべきことを自分がどのように選択したかについて理解したあとで、あなたが聴き損なったかもしれないものに気づくことはありましたか？ クライアントの経験の中で、どのような側面を聴き損なったのでしょうか？

4. アクション

- ▶ クライアントとの会話において見えてきた次へのステップは、あなた自身の人生におけるステップとどのように関係してくるのでしょうか？ このステップは、自分自身の人生におけるステップがどのようなものだと示唆しているのでしょうか？ これらステップに取り組む方法はあるのでしょうか？
- ▶ あなた自身の人生におけるこれらのステップは、あなたにとってどのように価値のあるものだと思いますか？
- ▶ このようなステップは、セラピストや人としての希望、夢、そして願望をどのように反映していると言えるのでしょうか？
- ▶ このセッションでの出会いが終わっても、あなたが聴いたことや聴かなかったことに関心を向けたことは、あなたの実践にどのような影響を与えるのでしょうか？

耳の調律マップ

- ▶ このプロセスは、これまでは目に見えなかったもの (invisible) を目に見える (visible) ようにし、私たちの実践において潜在的なもの (implicit) を明示的に (explicit) にする。このディスカッションは、臨床的スキルに関してのみではなく、個人的な、そして文化的な価値についてのものも含まれる。それによって、セラピストとして好ましいアイデンティティの発展を特徴づけるような、私たち自身の実践や個人の人生への振り返りの姿勢 (reflective position) を保つことができるようになる。セラピストのアイデンティティの発展を促すことを目的とする、学生向けのスーパービジョンの中で、自身の価値観、信念、歴史を振り返るための余地を作り出すことは重要なことだろう。なぜならそれは、自分たち自身の臨床的スキルや選択について多くを物語ることになるからだ。

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

25

耳の調律マップ

- ▶ クライアントが自分の願望する者となるための旅路をセラピストが探求するナラティブ・セラピーと同様に、このようリスニング行為は、セラピスト自身が願望する者となる方向に導いていくのだということを、私たちは見出したのだ。また、**ナラティブ・セラピーの実践と同じように、このような会話は、ほとんどの場合予期せぬ展開となる。それは、予測せぬ想起がなされ、興味深いそして有益な臨床的質問が浮かび上がってくるからだ。**このマップは、実践における自己の能力の開発、チームワーク、そしてスーパービジョンを含むさまざまな文脈で有効であろう、と私たちは信じている。次に、ライブスーパービジョングループにおける会話を通じて、このマップの実践例を紹介する。

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

26

耳の調律マップのプロセス

Narrative
conversations
Kou Kunishige



npacc

27

役割

- ▶役割①： 相談者・クライアント（語り手）
- ▶役割②： カウンセラー（聴き手）
- ▶役割③： セッションを観察する人（オブザーバー）
- ▶役割④： 耳の調律で、聴き手にインタビューする人（マップパー）（指導者、スーパーバイザー、カウンセラー）

Narrative
conversations
Kou Kunishige



npacc

28

プロセス

- ▶ 1. 【カウンセリング・セッション】 聴き手②が語り手①にカウンセリングを提供する。
または、聴き手②は、語り手①とのセッションを事例報告として伝える。
- ▶ 2. 【耳の調律セッション1】 マッパー④は、聴き手②に「耳の調律マップ」のプロセスでインタビューする。
- ▶ 2. 【耳の調律セッション2】 マッパー④は、オブザーバー③に「耳の調律マップ」のプロセスでインタビューする。
- ▶ 4. プロセスに対する振り返りを全体でおこなう。

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

29

デモンストレーション：耳の調律マップ

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

30

役割

- ▶役割①： ストーリーを語る人（語り手） → ビデオクリップ
- ▶役割②： インタビューする人（聴き手）
- ▶役割③： セッションを観察する人（オブザーバー） 参加者みんな
- ▶役割④： 耳の調律で、聴き手にインタビューする人（マッパー） 国重浩一

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

31

ワーク：耳の調律マップ

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc

32

プロセス

- ▶ 1. 3名一組となる。
 - 〈1〉 マップのインタビューを受ける人
 - 〈2〉 マップのインタビューをする人（マップパー）
 - 〈3〉 マップのインタビューをする人を支援する人（コマッパー）
- ▶ 2. 〈2〉は、〈3〉の支援を受けながら、〈1〉に「耳の調律マップ」のプロセスでインタビューする。（インタビュー20分、休憩10分で、合計30分）
- ▶ 3. プロセスを繰り返す。合計3セッション
- ▶ 5. グループ全体でこのプロセスに対する振り返りをおこなう。（30分）
- ▶ 6. 全体に戻り、シェアリング

Narrative
conversations
Kou Kunishige

npacc