

アタッチメント臨床における記憶の扱い（2012年度 公開シンポジウム報告 自伝的記憶と心理療法 - 記憶に触れることの困難と意義 - ）

著者	北川 恵, 富樫 公一
雑誌名	心の危機と臨床の知
巻	15
ページ	11-19
発行年	2014-02-28
URL	http://doi.org/10.14990/00002767

を対象として開発されました。戦争が社会全体が生み出す暴力であることは言うまでもありませんが、虐待など子どもが体験する被害体験も社会全体の歪が生み出すものです。いずれの場合も、体験を治療の中で伝えることで、その防止や他の被害者の救済にもつながっていく。そこに証言という要素があると最後に伝えして、私の話をこれで終わりにしたいと思います。

司会（富樫） 時間があるようなので、少しだけ質問させてもらっていますか。のちのちのディスカッションにつながっていくと思いますけれども、先生のやられているNETとITTは、どちらも語ること、記憶にあえて触れるという作業を含んでいます。記憶というのは、やはり触れなくてはいけないものなのでしょうか。

森 私に触れたほうがいいと思っています。ただ、触れるためにはそれなりの準備や方法を持っていないといけない。先ほど曝露の原理で申し上げましたが、触れた結果、不安が高まって、不安が収まらないまま終了したら、その記憶はより触れにくいものになります。それは症状としても悪化につながりますし、証言という意味でもより語れなくなってしまう。

そうならないためには何らかの方法、それを乗り越える方法をしつかり持った上で語らないといけない。でも、方法さえあれば語ったほうがいいと思っています。

司会（富樫） わかりました。その辺のところはのちほど議論

になっていくかもしれません。ありがとうございました。皆様には、のちほどディスカッションの時間にいろいろ質問をしていただきたいと思います。

それでは、北川先生のほうから、「アタッチメント臨床における記憶の扱い」ということでお話をいただきます。よろしくお願います。

■アタッチメント臨床における記憶の扱い 北川 恵

皆様、こんにちは、北川と申します。よろしくお願いたします。アタッチメントの話をこういうふうにできるのは、私にとってはすごくうれしいことです。私が臨床の訓練を始めた頃はまだ臨床領域の人はアタッチメントという言葉ほとんど使っていないかもしれません。私が、人格発達というところに親子関係がどう影響するのかということを考えていくときにはアタッチメントというキーワードが非常に興味深いと思ったのですが、当時は発達心理学の領域でそういう研究をしていくという状況でした。

そこで学んだアタッチメントの知識でありますとか、特に研究、測定方法が非常に工夫して開発されております。今日お話しする成人アタッチメントの測定方法、AAI（Adult Attachment Interview 成人アタッチメント・インタビュー）の

勉強をしたときなどは、この視点を持つてはさすがに臨床にも意味が大きいなということを感じていました。その考えは今すごく広がってきています。その話を私なりに理解している言葉を使いながら、ご説明させていただきたいと思っております。

まず、臨床場面でこういう語りはありがちなかと思えますけれども、このような語りを、皆さんならどう理解されますでしょうか。例えば「私の母親はとても優しく、愛情深い母親でした。私はとても幸せな子ども時代を過ごしました」なんていう語りを臨床的な問題を抱えて目の前にいるクライエントがしたら、「あれ、どうしたんだろう。じゃ、その後の人生で何かあったのかな」というふうに思いながら聞くかもしれませんよね。あるいは、「私の母親はとても忙しくて、あまり一緒の時間を過ごすことができなかった。子ども時代はすごく寂しかったです」みたいなことを語るクライエントがいたら、どういう視点で理解されるでしょう。お母さんとかかわれなかった寂しさが今の問題の背景にあるのかなと考えるかもしれませんよね。こういうありがちな語りをアタッチメントの視点でどんなふうにかえることができるかというお話ができればと思います。

そもそも大人になって面接に来る人、あるいは大人のパートナーリティを理解していくときに、子ども時代の体験に注目したのはもちろんフロイトが大きな貢献を果たしました。フロイト

は大人の面接を通しながら、人格発達理論を仮説的に作っていったわけです。ポウルビイという人はアタッチメント理論の創始者です。精神分析を踏襲してクライエントの分析も受けているような人です。彼は特に戦災孤児たちの追跡研究をしています。戦災孤児たちがその後どんな様子でいるかという追跡調査をした背景があつて、子ども時代に実際にどんな環境で、どんな経験をするかということが非常に重要だと考えたんです。もちろん当時の精神的な人格発達理論はすごく大事ですけども、大人の生育史を聞きながら仮説的に作っていく人格発達理論の方向と、子ども時代を詳細に観察して、その子ども時代のいろいろな特徴がどんなふうにもその後の発達につながるかという両方向で発達理論を考えていくのが一番意義があるのではないかという考えをとった人です。

特にそういうことを考えていくときに、戦災孤児たちを見ていくと、衣食住は十分ある、病気やけがの手当も治療してもらっている、でも、何か発達が損なわれている。空気のように当たり前にあつて、普段は気がつかない、でもそれがなくなると初めて気がつくすごく大事なもののというのは、子どもにとって気持ちは添えてかわる大人、母性的養育、情緒的な養育というものではないかと考えました。なぜそれが大事かということ考えたときに、動物の比較行動学の研究に基づきながら、本能としてのアタッチメント欲求、誰かとともにいる、誰かとくっ

ついで、そばに在るといふことが非常に大事な欲求であると考へて、アタッチメント理論というものを言つたわけだ。

アタッチメントというわりと最近言葉は広まっています。

親子の愛情とかそういうものとすごく近い言葉で使われていることもとても多いですけども、どういふときに子どもは親にくつつこうとするかといふことを見ていくと、やはり怖いとき、危険なときです。人間の赤ちゃんは生理的早産と呼ばれているように、ものすごく未熟で、自分だけの力ではほとんど何もできない状態で生まれてきますよね。そういう人間の赤ちゃんが生き残っていくためには、怖い、危ない、危険だと感じたときに自分より強くて大きな存在にくつつく。それが結果的に守つてもらえる、生存の確率を高めるわけですね。なので本能的に危険だ、怖いと感じたときにはくつつきたいというプログラムを持つてゐるわけです。ですから、危険なときに保護、安全を求める。不安な感情を落ち着かせてもらう。安心感をもらう。安全と安心といふことを目的に他者に近接を求める。その欲求がアタッチメント欲求です。

大人も、すごく不安で心細いときには誰かのことを思うと心強くなりますし、大人にとつても必要な欲求ですが、特に小さな子どもにとつては養育者のそばに在るといふことが生存にかかわるすごく大事な欲求になっていきます。アタッチメント欲求といふのは普遍的な欲求です。

ところが、子どもは育つていく環境を選べません。自分にとつての養育者に、一番効果的にくつつくためにどうしたらいいか。養育環境に適応することは、すごく必要で、切実だから学習していくわけです。それがアタッチメントの個人差になつてきます。

アタッチメントの個人差は発達心理学の授業でも必ず扱う内容ですので、何度も聞いたことがあるかもしれませんが、簡単に確認しておきます。アタッチメントの個人差を測る一番実証的な方法はストレンジ・シチュエーション法です。アタッチメントは危険だな、怖いな、不安だなといふときに高まるものなので、あえて子どもを不安な状況に置きます。そこで子どもがどんなふうに関育者を利用するかを観察する方法です。

知らない部屋に子どもと親が入つて、親がいなくなり、独りぼつちになつて、子どもにとつてすごくストレスが高まるので、大抵の子どもは非常に泣きます。「お母さん（お父さん）、行かないで」と追いかけて泣きます。そこに親が戻つてくると、親にしがみついて、慰めてもらつて落ち着きを取り戻すといふのが一番典型的に想像される行動かなと思います。それが率直なアタッチメント欲求を表出しているアタッチメント安定型と呼ばれている子どもたちの特徴です。不安なときは不安だといふことを訴へて、求めに行くんですね。求めて、慰めてもらつたら気持ち落ち着いて、また遊んだり活動したりといふ状態

になる。これが安定型のアタッチメントの子どもたちです。必要なときにはちゃんと親が応えてくれることをよく知っている子どもたちです。

ところが、すごく不安になって、泣いてしがみつくんですけれど、いつまでも落ち着かない子どもたちがいます。こういう子どもたちは親が応えてくれるかなと思ったら応えてくれなかったり、親がいつでも必要なきにんてんてくれるというこに自信が持てない。そういう経験を繰り返した子どもたちです。なので、今必要なんたというこを伝えるためには、必要だというこを強く強く訴えておかないと、うかうかと安心しておれない。そういう見通しを身につけています。アタッチメント欲求の表出を一番大きくするのが効果的だという最大化方略と呼ばれている方略を身につけた子どもたちです。くつつきながらも落ち着きがなかなか取り戻せないという意味でアンビバレント型アタッチメントと呼ばれています。分離不安が強いような子どもたちです。

一方、その年齢の子どもにとつたらこの状況は不安だろうという場面でも、ほとんど苦痛を示さないし、慰めを求めに行かない子どもたちがいます。すごく強い子どもたちなのかなということ決してそうではなくて、例えば唾液中に分泌される cortisol というストレスが高まったときに出てくるホルモンはすごく多いんです。遊びを見ているでも全然集中していないし、創

造的でもないし、不安に対処するために必死で遊んでいるという感じの遊び方です。つまり、不安なのに不安を親に向けてないという方法を身につけた子どもたちです。なぜかというこ、例えば泣きながら親のところに行くこ、「泣くな」と怒られたりする。あるいは、「そんなこで泣いて」と言われたりする。泣かないほうが親が機嫌よくそばにいてくれるこを学習した子どもたちです。子どもは、不安なきにんてんて独りぼつちには嫌なので、そばにいたいんです。でも、泣きながら行くと怒られるので、平気な振りをするこ、親も、「強いな」とかいう感じではばにいてくれる。だから、不安な気持ちには出さない。最小化方略を身につけた子どもたちが回避型と呼ばれています。

一番心配なのが、今からお伝えする最後のタイプの子どもたちです。不安で泣いている最中に親が帰ってきました。ドアのほうに駆け込んでいくのかと思うこ、三步親に近づいて、今度は後ろに三步下がるとか、両手は抱っこしてくれというポーズをしなながら、足は後ろ向きに歩いていくこ、くつつきたいのか離れたいのかどつちなんだろう。どうしてしまったんだろう。あるいは完全に固まって、フリーズしてしまう。身動きがとれなくなってしまう子どもたちがいるこがストレンジ・シチュエーションのデータから見えてきました。

つまり、どうしたら効果的に親のそばに行けるかという方略を形成できない子どもたちです。こういう子どもたちの背景を

見ていくと、虐待を受けているとか、親が未解決のトラウマを持っていて、普段の養育の中で親自身がおびえきってしまうことがある、という子どもたちが多いことがわかりました。親が自分を虐待してくるとか、親がおびえきっている状態は子どもにとってはすごく怖い状況です。怖いからこそくっつきたい。でも、その人が恐怖の源だから離れたい。くっつきたいと離れたいという両方の欲求が同時に出た結果、混乱してしまうというのが無秩序・無方向型と呼ばれているD型のアタッチメントの特徴です。のちの精神病理へのリスク、特に解離性障害のリスクが高いと言われています。

こういうふうには赤ちゃんにとって不安なときに親にくっつくことは非常に大事な欲求なので、何度もその欲求が高まる。実際自分がシグナルを出したら、親がこんなふうに戻してくれたという経験を繰り返しながら、だいたいこういうときにはこんなことが起きるんだという見通しをそれぞれ形成していくんです。内的作業モデルという言葉で書きましたけれども、その見通しや方略はその後の親以外の関係にも影響しやすいと言われています。もちろん変わっていく可能性もあって、そこが臨床的な関心ですが、一般的には連続性を持つと言われています。

それが成人アタッチメント・インタビューにつながるんですが、成人アタッチメント・インタビューにおいては、大人に対して、子ども時代のいろいろな思い出や気持ちを聞いていきま

す。つまり、ストレンジ・シチュエーションというのは、子どもが不安な状況で目の前にいる親にくっつくか、くっつかないのか、どういうふうにするのかという行動レベルのアタッチメントの個人差を見えています。インタビューにおいては、いろいろな思い出や記憶を聞いていく中で、表象レベルでどういうふうにはアタッチメントに関する思い出や感情にその人が近づかないか近づかないのかといった、方略を見ていきます。

いい思い出も悪い思い出も率直にバランスよく語れるというのがまさにセキユア (secure) な安定型の子どもの同じ語り方で、安定自律型と呼ばれる人たちの語りです。いい思い出も悪い思い出も具体的に語れる。感情も含めて語れるということですね。

先ほどの回避型の子どもたちに対応する語り方は、思い出や感情に触れることを避けるんですね。とにかく避ける。実は拒絶されたつらい思い出がいっぱいあるために、人を頼って求める気持ちを出さない最小化方略が染みついている人たちは、避けるんです。その結果、どんな語りになるかというと、一般化や理想化、想起できないといった語りの特徴になってきます。

こういう語りをする多くの人たちは、アタッチメント欲求が拒絶された体験を持っています。例えば「けがをしたら、大抵自分でなんとかしていました」という体験を語ります。それを「おかげで強くなりました」と理想化して、否定的なところを

できるだけ触らない語り方をします。

とらわれ型の子どもたちは先ほど話したとおり、泣きながらしがみついて、落ち着きがなかなか戻ってこない子どもたちです。この子どもたちのような、不自信とか怒りに強くとらわれている心の状態が、大人の語りに表れてきます。例えば、インタビューで聞かれていることに答えただけではなくて、「そう言えば、こんなこともあって、つい昨日もこんなことがあって」と、聞かれていることにとどまっておられず、怒りの連想で話がどんどんつながっていくような語り方です。あるいは、「親との間でこんなことがあった、それは私にとったら今こういうふうには評価している」という自己体験的に体験を統合している語りではなくて、親の価値観にとらわれた受動的な語り方にとどまっている人たちも、この特徴の中に入ってきます。「パパが言うことはパパの言うとおりで、だからだいたいそんな感じだ」と、全然自己体験的な言葉になっていない。とらわれた語りをする人たちは、多くの人たちが侵入的な養育を受けていたり、役割逆転といって自分の不安より親の心配をしなさいいけなかった背景をもっています。子どもの不安を親に落ち着かせてもらおうのが親子のアタッチメントなのですが、親の情緒の心配をしなさいいけなかった人たちが多いです。

インタビューを通して、いろいろな子ども時代の体験を聞いていて、喪失体験やつらかった体験なども聞いていくんですが、

そういう体験を語るときにメタ・モニタリングができなくなる。例えば、「大事な人をなくしたのは実は何年も前なんだけれども、でも本当に昨日のこのような気がする」みたいな感覚があったとしても、インタビューの文脈の中では、「昨日のような気がするんですけど、あれは一五年前でした」と、きっちり語れているのはモニタリングが働いている状況です。一五年前の喪失を、「去年、お父さんと話したときは」というふうに語ったりすると、時間感覚が混乱している語りになります。あるいは、それこそD型の子どもがフリーズするのと同じで、質問に答えるのに一分ぐらい沈黙が続いて、我を忘れているような状態に陥るのも未解決の語りと言われています。こういう未解決の語りをしている親の子どもがD型になることが非常に多いということがわかっています。

そういうふうなことが発達の実証研究でわかってきました。アタッチメントは発達心理学の領域でボウルビーが考えたものです。彼はもともと臨床の立場からアタッチメント理論を言ったんですが、発達心理学で実証研究が活性化し、何十年に渡る縦断研究のデータが積み重なっています。その研究の中で、ストレンジ・シチュエーションのような測定方法を使って、子ども時代のアタッチメントの質が発達にどういうふうに影響するのかというデータが積み重なってきました。

そういう視点を臨床につなげて考えていくときに、まず子ども

もが健全なアタッチメントを形成するときに必要なかわりは何なのかということもわかってきました。それは結局、過去の体験につまりいたクライエントに対して、セラピストがする必要なかわりのヒントになることが多い。森先生の先ほどの話にもありましたけれども、記憶がものすごく混乱している。混乱しているあり方がとらわれている状態であったり、回避的なスタンスをとっている状態であったり、トラウマが未解決であるという類型が、アタッチメントの研究では言われています。こうした視点をもちながら体験を整理していく。触れられないままの感情、あるいは、とらわれた、いまだに怒りがふつふつ続いているような感情を調整して、体験を整理、組織化していくためには聞き手であるセラピストが安全と安心を与えながら、共感的に相手の気持ちに関心を持って働きかけるといふかわりが必要になってくると言えると思います。

そういう理解が必要なんです。たとえば、非常に理想化した語りも防衛です。そういうのを、この人はよかったんだなだけ思うんじゃないかと、その背後にある理想化という防衛をとっている、つまり傷ついた体験を持っているんだなという仮説的理解が聞き手のほうに必要なわけですね。

なので、冒頭に問いかけたような語り、「私の母親はとても優しくて、愛情深い母親でした。とても幸せな子ども時代を過ごしました」なんていう語りが出てきたら、一番の関心として

は、この人は「よかった、よかった」という語りについて具体的な思い出をどれぐらい語れそうかなということですね。それが「先生に怒られて、ものすごくつらかったときにお母さんは私の話をしっかり聞いてくれて、一緒に先生に謝りに行ってください。でも、こんなふうに私の言い分をしっかりと聞いてくれて、あのときはお母さんが味方だなと思いました」とか、具体的な思い出で裏付けられると、本当にこの人は子ども時代に守られていたんだな、安全で安心だったんだなと思えるのですが、それが、「いつもそうでした」とか、「忘れました」とかいうふうに具体的な思い出が語れないとしたら、理想化かもしれないですね。理想化としたら、拒絶された体験がおそらくあるかもしれませんが。そういう人にとつたら、人に助けを求めるといふことはそもそも簡単ではありません。

そういうことをこちらが最初に仮説的に知っておく必要があります。わかりながら、気持ちに寄り添うことを続けていると、防衛が緩むときがあつて、おそらく非常につらい思いが蘇って、苦痛な思いを味わうことがあるかもしれません。そのときにこそ回避的な方略、「大したことない」という方向に行かないように、関係性の中で落ち着く体験を持つてほしい。そういう見通しを持ちながら面接を開始することができます。

あるいは、「忙しくて、本当に寂しかった」と語るときに、これはどれぐらい統合した状態で語れるか。このことを語り出

したら止まらない状態なのか、あるいは、「そのことはすぐくつらかったんだ。でも、そうしなきゃいけなかったお母さんの視点はこうだっただろう。私はこうだった」、とつらかった体験もお互いの視点に立つて、バランスよく語れるのだったら、それはつらい体験を自己体験的に語れるという強みです。でも、とらわれた状態だったら、おそらく侵人的な養育を受けてきたのだろうということも推測できます。なので、こちらはその人の主体性を尊重する一貫したかわりをして、体験を相対化していくことを支えていく必要があります。

最近では『A A Iの臨床的使用』²⁾という本があります。森先生のように本を持ってきたかったのですが、そういう本がありません。臨床現場であえて成人アタッチメント・インタビュウを用いて、面接の導入をしたほうがいいという立場の人たちの意見では、まず一時間半から二時間くらいのインタビュウで生育史を聞いていくのですが、半構造化されたインタビュウを通して、その人の生育史についてかなり情報を得ることができます。クライエントの理解ができます。あるいは、どんなことを聞かれるかということは、聞かれる側にとつたら、この人は何に関心を持っているのだろうというメッセージになりますよね。セラピスト側が、「今のあなたの状況を育ち全体を含めて、特にアタッチメントの関係について関心を持ちながら聞いていますよ。だから、今思い出さなくても、このあと思い出したら、い

つでもそういう話をしてくださいね」というメッセージにもなります。

一方で、生育史は扱わないほうがいいという立場の人もかなりいます。例えば、自閉症をもつ子どもと養育者との関係性治療をしているアタッチメントの専門家がいます。子どもにとつては養育者との関係は発達の基本盤です。自閉症の特性に応じた親子関係支援をしています。自閉症をもつ子どもたちは、私たちが期待するような形で抱きついたりしないわけですが、でも、そういう人たちに親の生育史を聞くことは絶対しませんが、育て方のせいで自閉症になることは絶対ないからです。そのメッセージです。そういうインタビュウをするということ自体が、まるでセラピストが親の育ちに関心を持っているというメッセージ性をもつので、気をつけて、それはしないケースもあります。あとは、産後うつへの支援者たちは、とにかく今現在困ったときにもっと頼れるということに焦点を当てて、生育史はあえて扱わないという立場の人たちもいます。そこら辺が後半の議論につながるような視点にもなるかなと思って、最後のスライドに含めさせていただきました。

司会（富樫） ちよつと質問を投げさせてください。僕は精神分析なので、現在の体験から過去の記憶をどう織りなすのかということは大変気になります。精神分析が「事後性」と呼ぶも

のですね。それと同時に、乳児研究に大変興味を持っています。三カ月、四カ月ぐらいの子どもとお母さんとの総合的な交流がうまく行かない子は、一歳とか二歳とかのアタッチメントが非常に無秩序型になるということは証明されていると言われています。つまり、記憶があまり明確になっていないすごく小さい頃の体験がだんだん組織される中で、アタッチメントが形成されていく。やがてそれは、大人の記憶になってくる。アタッチメントの先生は何度も聞かれていますけれども、語られる記憶と実際に起こった交流の関係についてはどういうふうになっているのでしょうか。記憶がいつ頃からできて、今の記憶は過去の体験と実際につながっているのかどうか。

北川 乳児については内的作業モデルという話をしましたけれども、こういうときに人との関係でこんなことが起きるといって見通しは、本当に言葉ができるよりずっと前に形成されるものです。手続きの記憶ですよ。例えば、体の洗い方なんかは皆さんたぶん癖があると思いますけれども、いつどうやって覚えたら覚えていない。いつも手から洗うので、違う順番だと気持ちが悪いかいいうふうに、知らないうちに覚えていっているような種類のものです。本当に赤ちゃんのとき、言葉以前に繰り返されたものを通して、こんなふうに訴えたら、こんなものが返ってくると思う。

ストレンジ・シチュエーションよりもずっと前の三、四カ月

の赤ちゃんのスタイル・フェース (style face) という実験技法があります。お母さんと赤ちゃんが対面で、赤ちゃんは既にごうかかわったら、お母さんがかかわってくれるか知っていますもつとかかわってほしいときはにこつと笑うし、ちよつとかかわりをやめてほしかったら目を背ける。期待通りの反応がお母さんから返ってこないとものごく混乱するので、何を期待できるかを知っています。

その後、成長してからの記憶の意味づけはアタッチメントの修正にすごくかかわってきます。すぐつらい体験をいろいろもつていて、防衛的な状態の人たちの体験を、さかのぼって変えることはできませんけれども、面接をしていて、意味づけを変えていくことはできます。そこがすごく臨床的な意味で関心が高いところかなと思います。

司会 (富樫) ありがとうございます。

それでは、最後に福井先生から「記憶に触れることは援助的か」という、大変いい感じのタイトルですけども、その話をさせていただきます。よろしくお願ひします。

■記憶に触れることは援助的か

— 身体志向心理療法の立場から — 福井 義一

福井 皆さん、こんにちば。福井と申します。よろしくお願ひします。今朝から風邪引きで微熱がありまして、何か失言があっ