# セラピストの言葉

ヤーロム

- アーヴィン・D・ヤーロム
  医師、実存主義精神療法を専門とする。

**１、私の任務は、患者たちの行く手を阻む障害物を取り除くことなのだ。それに、その任務すべてを私がする必要もない。私いたちを人間らしい人間にするための無数の要素、たとえば成長しようという欲望や、好奇心、意志、生きる情熱、思いやり、誠実さなどによって患者を活性化させる必要もない。**

**そんなことではなく、私がしなければならないのは、ただ障害が何なのかを見極めてそれを取り除くことだけなのだ。そのあとのことは、患者に内在する自己実現の力の刺激で自動的に起こってくる。・・ヤーロムの心理療法講義　P.17**

成長を阻むものを取り除くのがセラピストの役目。

## ２、診断は洞察力を制限する。・・ヤーロムの心理療法講義　P.20

診断に縛られると、クライエントを病名でしか捉えなくなりがちです。これは、セラピストの態度としては非常に危険です。クライエントの全てを分かったつもりになってしまいがちですし、クライエントよりも自分が上という意識になるからです。

**2−2、そのうち、DSM-Ⅳという中華料理屋のメニューのようなものが、臨床の専門家には馬鹿げたものに見えてくる時代がくるのは疑いない。・・ヤーロムの心理療法講義　P.21**

ヤーロムは、ラベリングを嫌った。

**３、セラピーにおける人間関係についてはいろいろな言い方があるが（患者/セラピスト、クライエント/カウンセラー、そして一番不愉快な表現だが、最近ではユーザー/プロバイダーなどである）、しかしどの言い方も私が考えるセラピーでの二者関係の感じを正確には伝えていない。私は患者との関係を「旅の仲間」と考える方が好きだ。・・ヤーロムの心理療法講義　P.25**

ヤーロムの姿勢が伺える。「旅の仲間」は名言です。

**３−２、「すべての未解決なものに対して忍耐を持ちなさい。そしてその問い自体を愛しなさい（リルケ『若き詩人への手紙』より）」。私はこの言葉にこう付け加えたい。「そしてそれを問うた人も、同様に愛しなさい」・・ヤーロムの心理療法講義　P.27**

クライエントを尊重しなさいということ。

**4、セッションの1時間の間に、私たちの関係性を必ず確認するのである。・・ヤーロムの心理療法講義　P.28**

「今日、わたしたちのセラピーは、どんな具合でしたか？」などの質問をする。

**5、たいていの場合、彼らはセラピストの言った肯定的で支持的な言葉を思い出すのだ。・・ヤーロムの心理療法講義　P.30**

例えば、リフレーミングの大切さ。

**６、相手の窓から外を見なさい。患者が見ているように世界を見ようと努力するのです。・・ヤーロムの心理療法講義　P.35**

油断すると、セラピストは、自分の思い込みでクライアントの世界を解釈してしまっているかもしれません。

**7、私たちは、患者が他者への共感を育てられるように援助しなくてはならない。・・ヤーロムの心理療法講義　P.40**

クライアントは、通常、満足な人間関係を培うことができずにセラピーに来る。

**８、患者があなたのことを気にかけるように仕向けなさい。・・ヤーロムの心理療法講義 P.43**

セラピストがクライアントに影響を与えるのと同様に、クライアントがセラピストに影響を与えることをポジティブに考えることで、人間対人間の実存主義セラピーが可能になるということ。

**8−2、もし私がセッションの間に何かミスをしたとしたら、素直にそれを認めるのがベストだと思う。・・ヤーロムの心理療法講義　P.45**

セラピストはミスをする。ミスをしたときには、防衛的にならないことです。

**９、自分のエラーを認めること。・・ヤーロムの心理療法講義　P.48**

セラピストは、自分のエラーに防衛的にならないことが大切です。

**１０、「標準化」という行為そのものが、セラピーを非現実的で、効果のないものにしてしまうのである。・・ヤーロムの心理療法講義　P.51**

マニュアル化されたセラピーほど、効果無くつまらないものはないということです。

**１０−２、セラピストは、各々の患者ごとに新しいセラピーを創ることを目指さなくてはならないのだ。・・ヤーロムの心理療法講義　P.52**

クライエントひとりひとり、個性も育った背景も違います。だから、セラピーは常にオーダーメイドでなければならないということです。

## 10-3、起こってくることは何でもセラピーに使える。・・ヤーロムの心理療法講義　P.54

今ここで起こっていることは、すべてクライエントを理解しプロセスを進めていくヒントになり得ます。

**11、患者から学ぶという好機を生かしなさい。患者がセラピーのプロセスで何が有効だったと思っているのか、たびたび質問するよう心がけなさい。・・ヤーロムの心理療法講義　P.55**

セラピーのどこが役立ったのかは、セラピストと患者で意見が一致しないことも多い。

**12、心理療法のトレーニングで何を措いても最も大切なのは、個人療法を受けることである。・・ヤーロムの心理療法講義　P.58**

アメリカの公認セラピストは、大学院在籍中に少なくとも40時間程度の個人療法を受ける。

**13、セラピストに患者はたくさんいても、患者にセラピストは一人。・・ヤーロムの心理療法講義　P.62**

この不公平さに患者は苛立つかもしれないが、同時に大切なことである。

## 14、「今ーここ」を徹底的に使う。・・ヤーロムの心理療法講義　P.62

「今ーここ」というのは、たった今このセラピーの時間のなかで起こる出来事。ヤーロムのセラピーは、生育歴や社会生活での出来事をあまり重視しない。しかし、その大切さは無視しない。

**15、不適応なパターンの性質を理解しようとして、詳細な生育歴の聞き取りをする必要はない。・・ヤーロムの心理療法講義　P.66**

それはすぐにセラピーの時間の「今、ここ」に生き生きと浮かび上がってくるからである。

**16、「今ーここ」をキャッチするウサギの耳を生やさなくてはならない。・・ヤーロムの心理療法講義　P.67**

セラピストは、注意深く、そして敏感であれということです。

**16-2、人は一人ひとりまったく違う内的世界をもち、その刺激はそれぞれに対してまったく違う意味をもつのだ。・・ヤーロムの心理療法講義　P.68**

同じアプローチが、すべてのクライエントに有効である訳ではありません。

## 17、「今ーここ」と同じものを探す。・・ヤーロムの心理療法講義　P.70

「今ーここ」は、過去の状況・パターンの再現です。過去の感覚・感情・身体反応が「今ーここ」に再現されているのです。

**18、「今ーここ」の問題を扱う。・・ヤーロムの心理療法講義　P.76**

「今ーここ」で起きていることは、過去から現在までの体験の再体験です。

**19、私たちが自分や自分の行動を一番よく知ることができるのは、相互関係に個人的に関わり、そしてその相互関係を分析し、観察することによってである。・・ヤーロムの心理療法講義　P.81**

例えば、オープンダイアローグのリフレクティングのプロセス。

**20、セラピーでの私たちの主な仕事のひとつは、自分の現在の感情に注意を払うことである。それが、貴重なデータなのだ。・・ヤーロムの心理療法講義　P.83**

セラピストは、自分の反応をクライエントを理解するためのリソースとして使います。

**21、相手が何をしているのかを話すのではなく、あなたが何を感じているのかについて話しなさい。・・ヤーロムの心理療法講義　P.86**

「あなたの話は退屈だ」の代わりに、例えば「私は、取り残されているように感じています」という表現にする。

**22、「今ーここ」で起こったことは、すべてセラピーのために使える。・・ヤーロムの心理療法講義　P.87**

クライアントの急激な感情のたかぶりも、混乱も、怒りも、セラピストの遅刻も、ダブルブッキングも、カウンセリングルームのすぐ近くにいきなり落ちた雷も。

## 23、「今ーここ」に毎回チェックインする。・・ヤーロムの心理療法講義　P.89

毎回セラピーを振り返る。

## 24、どんなウソをつきましたか？・・ヤーロムの心理療法講義　P.91

クライアントが話す、自分が人生の中で人を欺いた経験は、「今ーここ」で起きるかもしれない。

**25、「真っ白なスクリーン」などはもう忘れなさい！それは今では効果的なセラピーのモデルなどではないし、今までもそうではなかった。・・ヤーロムの心理療法講義　P.92**

完全に中立的で、転移に影響されないセラピストであることは不可能であると、ヤーロムは言っています。

**25-2、精神療法の効果を語る著述では、セラピストが開示することが患者の開示を招くと言う見方の裏付けがたくさん見られる。・・ヤーロムの心理療法講義　P.94**

自己開示は、以前言われていたように禁忌ではない。むしろ有効なツールである。ただし、そのツールを使うときには慎重でなければなりません。

**26、セラピストが自分を開示していい理由はいくらでもあるが、隠していい理由は一つもない。・・ヤーロムの心理療法講義　P.100**

自己開示には有効なものも有害なものもある。

**27、私は最初の面接で、大事な基本ルールを全て採り上げて説明する。・・ヤーロムの心理療法講義　P.102**

守秘義務や、自分のセラピーのやり方などを最初のセッションでクライアントに伝える。

**28、たった今のあなたの感情を患者に開示することが大切である。・・ヤーロムの心理療法講義　P.104**

自己開示をするときに、この開示がクライエントのためになっていることなのか、最善の手なのかを自問する必要があるということ。

**29、私が自分の一側面を他の人とシェアしたとき、セラピーはいつも前に進む。・・ヤーロムの心理療法講義　P.108**

ただし、自慢話はNG。

**29-2、なんであれ特定の順序（まずあなたが答えて、そしたら私が答えるから）に固執することに何か特別なメリットがあるとは思えない。・・ヤーロムの心理療法講義　P.111**

マニュアル化されたセラピーに効果はないということ。

**30、患者は守秘義務に守られているが、セラピストは守られていない。それを忘れないように。・・ヤーロムの心理療法講義　P.112**

クライエントは、セラピーの中で起こったことをだれにしゃべってもいいが、セラピストは、クライエントの秘密を守らなければならない。

**30-2、あなたがあまりに用心深くて、自分を守りすぎるために、能力を発揮できないというようなことがないように。患者が次のセラピストにあなたのことを歪めて伝えるのは、防ぎようがないことなのだから。・・ヤーロムの心理療法講義　P.112**

セラピストは、防衛的で用心深くなりすぎないようにということ。

**31、ほとんどの患者は、こんなに惨めなのは自分だけだと感じてセラピーを受け始める。・・ヤーロムの心理療法講義　P.115**

セラピストも同じだということがわかるとクライアントは、ほっとするかもしれない。

## 32、患者はあなたの自己開示に抵抗するだろう。・・ヤーロムの心理療法講義　P.115

セラピストに魔法や神秘や権威を期待いする人にとっては、セラピストの自己開示は聞きたくないものです。

## 33、歪んだ治療にならないよう。・・ヤーロムの心理療法講義　P.119

セラピストは、カリスマにならないように。

**34、あなたの到達点よりもっと先に患者を連れていく。・・ヤーロムの心理療法講義　P.121**

セラピストとクライアントは対等であり、クライアントが先に行くことがあるのは自然なことです。

## 35、患者に助けられる。・・ヤーロムの心理療法講義　P.123

クライアントによりセラピストが救われた気持ちになることは、よくあることです。

**36、私はその内容だけではなく、プロセスにも注目してコメントする。・・ヤーロムの心理療法講義　P.126**

特に患者が何か新しい話すのが難しいことについて開示した時のセラピストの対応について、必要な姿勢。

**36-2、どんなに遅れたとしても、患者は自己開示したことで責められるべきではない。・・**
**ヤーロムの心理療法講義　P.127**

言いにくいことを開示するには、クライエントには大きな葛藤があることをセラピストは理解しなければならない。

**37、個人療法でも集団療法でもとくにターゲットとするのは二番目の領域、盲点の自己である。・・ヤーロムの心理療法講義　P.131**

ジョハリの窓
第一の窓　開放された自己（他の人にもわかっている）
第二の窓　盲点の自己（自分にはわからないが、他の人にはわかっている）
第三の窓　秘密の自己（自分にはわかっているが、他の人には知られていない）
第四の窓　無意識の自己（自分にも他の人にもわからない）

**38、患者が何をしようとしたかという推測はしないように気をつける。・・ヤーロムの心理療法講義　P.134**

クライエントに何か変化があった時、推測せずに、クライエントに語ってもらうのがよい。セラピストが推測してしまうと、セラピストのバイアスがかかってしまう。

**39、「部分」を使ってフィードバックを受けいれやすくする。・・ヤーロムの心理療法講義 P.135**

フィードバックではなく、焦点を合わせた明確なものにする。

**40、鉄は冷たいうちに打て。・・ヤーロムの心理療法講義　P.137**

例えば、クライアントに変化が見えたときにはすぐ、フィードバックする。

## 41、死について話す。・・ヤーロムの心理療法講義　P.140

死についての話題を避けない。

**42、死に臨んだ患者たちが、めざましい肯定的な人格の変化を遂げたのを目の当たりにしてきた。・・ヤーロムの心理療法講義　P.142**

死は、最後の成長のチャンスである。

## 43、死についてどう話すか。・・ヤーロムの心理療法講義　P.145

死は、自然なプロセスである。

死のプロセスで、性的欲求が強くなることがあるが、それにも意味がある。死の恐怖を和らげる。

## 44、人生の意味を語る。・・ヤーロムの心理療法講義　P.150

自分の墓碑銘にどんな言葉を刻みたいか？（ヤーロム）
葬式のワーク（吉福伸逸）。

**45、自由は心理的強迫観念で不安が染みついている。・・ヤーロムの心理療法講義P.152**

自由であるが故に、自分自身に対して責任がある。忖度・迎合・同調といった不自由な制約の中にいた方が楽なのです。

**46、自分の抱えているお大きな問題が、コントロールが及ばないもののせいだと信じ込んで―たとえば、他人の行動とか、神経の苛立ち、不平等な社会的階級性、遺伝子のせいなど―患者がそれに固執し続けるかぎり、私たちセラピストが彼らに提供できるものは限られてくる。・・ヤーロムの心理療法講義　P.154**

セラピストは、患者が責任を引き受けられるように働きかける必要があります。

**47、絶対に（ほぼ絶対に）患者のために決断しないこと。・・ヤーロムの心理療法講義 P.157**

セラピストは、不確かなデータでしか仕事ができません。したがって、最終的な決断は患者がすべきことです。

**48、患者を失おうと思ったら、さしでがましく患者に代って決断するのはいい方法だ。・・ヤーロムの心理療法講義　P.161**

決断するということは、実存の領域（自由、責任、選択、後悔、願い、意志の領域）への探求するチャンスです。安易なアドバイスは、その機会を奪ってしまいます。

## 49、決断への抵抗に焦点を合わせる。・・ヤーロムの心理療法講義　P.163

決断する勇気がなく、セラピストに判断を委ねようとするクライアントはたくさんいます。何が抵抗を生むのか、探究することは大切です。

**50、助言によって自覚を促す。・・ヤーロムの心理療法講義　P.165**

決断の機会を奪うのではなく、固定化した思考・行動パターンを揺り動かす目的の助言は有効です。

## 51、決断を促す他の工夫。・・ヤーロムの心理療法講義　P.170

決断を押しいつけるのではなく、クライアントが自ら決断しやすくなる工夫をする必要があると言うこと。

**52、セラピーを切れめのないセッションに。・・ヤーロムの心理療法講義　P.173**

前回のセッションからの継続性を意識すると言うこと。

**53、セッションごとに記録をつける。・・ヤーロムの心理療法講義　P.175**

簡潔に数行で記録をつける。アメリカでは、逐語は、ほとんど行っていません。

**54、自己観察を勧めなさい。・・ヤーロムの心理療法講義　P.176**

セラピーセッションの後にも自己探究⇨自己変容のプロセスは進みます。

**55、泣くことはしばしばもっと深い感情の部屋の入口を示していることがあって、セラピストの仕事は、礼儀正しく優しく患者が泣きやむ手助けをすると言うものではない。・・ヤーロムの心理療法講義　P.177**

その涙の背景にある情動とそれを引き起こしたクライアントの体験を探究したりと言うことをします。

**56、患者と患者との間に時間をとる。・・ヤーロムの心理療法講義　P.179**

ヤーロムは、10分以下の休みを取ったことがなく、通常は15分の休みをとっているとのことです。

**57、あなたのジレンマをオープンにしなさい。・・ヤーロムの心理療法講義　P.180**

ジレンマをオープンに表現しても、問題が起こることはほとんどないでしょう。むしろ、一緒に考えるというセラピストの姿勢が明確になるかもしれません。

**58、家庭を訪問する。・・ヤーロムの心理療法講義　P.183**

クライアントの家庭を訪問することは、非常に有益だとヤーロムは言います。

**59、私たちセラピストは、知的宝探しの内容を大げさに評価しすぎる。・・ヤーロムの心理療法講義　P.186**

クライアントは、セラピストの知的解釈より、セラピストとの関係性の中で気づいたことをより重視するものです。

## 60、セラピーを促進する工夫。・・ヤーロムの心理療法講義　P.190

セラピーの中で、プロセスを促進したり、膠着状況を解凍したりするエクササイズを適用することは、とても効果があります。

**61、精神療法は人生の代替物ではないが、人生のリハーサルのようなものである。・・ヤーロムの心理療法講義　P.193**

セラピーを「リハーサル」とするのではなく、「代用品」としてしまうと、セラピーに依存することになってしまいます。

## 62、患者が最初にきたときの主訴を忘れないように。・・ヤーロムの心理療法講義　P.195

クライアントがセラピーの進捗に抵抗を示すとき、最初の主訴に立ち戻ることで、展開があることが少なくありません。例えば、親子関係が主訴だったのに、いつの間にか、クライアントが過度にセラピストに依存しようとするときなど。

## 63、患者に触れるのを恐れないように。・・ヤーロムの心理療法講義　P.198

例えば、
クライアントが高齢で、外が荒れ狂う吹雪の時に、クライアントがコートを着るのを手伝うことは是か否か？
ソマティックなアプローチをする場合には？
など。

**64、けっして患者と性的関係にならないこと。・・ヤーロムの心理療法講義　P.202**

性的関係は、セラピー全領域にとって、非常に破壊的になります。
「李下に冠を正さず」という姿勢も必要。

**65、記念日やライフステージにまつわることを探す。・・ヤーロムの心理療法講義　P.206**

クライアントにとって意味深い日があります。そうした記念日に起こる反応は持続し力を持ちます。

## 66、「セラピーへの不安」を無視しないこと。・・ヤーロムの心理療法講義　P.207

セッションに関する不安があれば必ず観察するように（p.207）。クライアントの不安は、ディスカッションの内容からではなく、クライアントーセラピスト関係から生じることが多いと言えるでしょう。

**67、「教えてくれますか。わたしは何と言ってあげたら一番良いですか？あなたの気持ちが楽になるには、正確にどんなふうに言えばいいのでしょうね？」・・ヤーロムの心理療法講義P.210**

クライアントは幼い依存した精神状態に投げ込まれるが、一方で、自分自身の情動を俯瞰的に見ることになります。

## 68、恋の死刑執行人になる・・ヤーロムの心理療法講義　P.211

クライアントの恍惚感が終わるときがあります。そうした終結に、セラピストは準備をする必要があります。

## 69、生活史を聞く・・ヤーロムの心理療法講義　P.216

熟練したセラピストは、自然な形で、クライアントの生育歴を聞きます。

**70、「あなたの典型的な一日のスケジュールを教えてください」・・ヤーロムの心理療法講義 P.217**

ヤーロムは最初か2回目のセッションで、必ず質問するとのことです。

**71、初期のセッションでの重要な課題のひとつが、その人の生活のなかにどんなふうに人々が関わっているのかを知ることである。・・ヤーロムの心理療法講義　P.219**

ヤーロムは、最近の典型的な日々の対人接触だけでなく、人生の中で重要だった人について、クライアントに聞いています。

**72、「重要な他者」と面接する。・・ヤーロムの心理療法講義　P.220**

ヤーロムは、重要な他者へのインタビューを患者の前で行うと言っています。

## 73、以前のセラピーを探る。・・ヤーロムの心理療法講義　P.222

多くのクライアントは、以前のセラピーに批判的なコメントをすることが多いと言えるでしょう。以前のセラピストの間違いに気づいたら、同じ繰り返しを避けることができるでしょう。しかし、安易にクライアントの意見に同調するのは好ましくありません。

**74、暗闇の影を分かち合う。・・ヤーロムの心理療法講義　P.224**

人間には暗部があるものです。

**75、フロイトは必ずしも間違っているわけではない。・・ヤーロムの心理療法講義　P.226**

精神分析に限らず、「◯◯理論なんてもう古い」などといいう批判をよく聞きますが、本当でしょうか？

**76、認知行動療法は評判ほどではない。・・ヤーロムの心理療法講義　P.231**

認知行動療法だけで「治った」事例はどれほどあるのでしょうか？

**77、夢～徹底的に利用しなさい。・・ヤーロムの心理療法講義　P.234**

夢には、非常に多くの情報が含まれています。

## 78、夢の完全な解釈～そんなことどうでもいい！・・ヤーロムの心理療法講義　P.236

夢の完全な分析・解釈など、ありえるのでしょうか？

**79、夢を実利的に使う～盗んで役に立てる。・・ヤーロムの心理療法講義　P.237**

夢の中から気づいたことを、現実の生活の中で役立てる。

## 80、夢の操縦の仕方をマスターする。・・ヤーロムの心理療法講義　P.244

夢の中で起こる感情に注目する。
夢に出てくる人物は全て自分だと考えてみる。
夢の続きを考えてみる。
など。

## 81、夢から患者の人生を知る。・・ヤーロムの心理療法講義　P.247

夢は、過去の記憶を縫い合わせて作られた、このうえもなく豊かなタペストリー（p.247）と言うことを意識することでクライアントの人生の一断面を理解できるかもしれません。

## 82、最初の夢に注目すること。・・ヤーロムの心理療法講義　P.253

セラピー開始後、クライアントが最初に見た夢に注目することにより、核心の問題が際立って明確になる視点を提供してくれることがあります。

**83、セラピストが出てくる夢はとくに注意して。・・ヤーロムの心理療法講義　P.256**

セラピーについて、セラピストのクライアントへのアプローチについての重要な視点を提供してくれる可能性が高い。

**84、職業病に気をつけること。・・ヤーロムの心理療法講義　P.261**

セラピストの重い職業病としての孤独。

## 85、セラピストとしての恩恵を忘れずに。・・ヤーロムの心理療法講義　P.266

セラピストは人が自らの力で、困難を乗り越え成長していく過程に立ち会い伴走することができるのです。