

中年期女性の自立願望とアクティングアウトについて (1)

— 抑鬱状態の夫との関係修復の中で
アクティングアウトから心理的自立に至った一事例 —

門 前 豊志子・蘭 香代子

In the Middle Years of Women's Life,
the Desire to be One's Own and the Acting Out (1)
—As the Relation Between Her Depressive Husband Improved,
the Woman Established Psychological Independence Through the Acting Out —

Toshiko MONZEN・Kayoko ARARAGI

要約

うつ状態になった夫との関係を4年間に亘るカウンセリングの過程で修復し、家族の絆の重要性を再確認しながら、自己自身のあり方を見つめ、心理的に自立していった事例の報告である。カウンセリングでは、周囲の圧力から夫を守り、嫁・妻・母として「ふんばること」を中心に、心理的な援助を続けた。その間にアクティングアウトが出現したが、そのアクティングアウトを通して、自己自身の内面を見つめ、家庭を基盤とした自己実現について洞察をすすめていったと考えられた。

キーワード：心理的自立、アクティングアウト、夫婦関係

における光の部分と影の部分というメタファーを使って40才以降は、それまでの生き方とは異なっており、無意識的に抑圧されてきた生き方を意識化して、統合させていくプロセスに入るのが中年期以降の課題となるとしている。河合(1991)によれば、「人生を自己実現の過程としてみると、それはつねに発展を求めてやまむ動的なものではあるが、年齢的にある特定の時期において、このような傾向が強化される時が存在する」とし、「中年期は、今までとは段階の異なる自主性の確立へと努力を払うのである。このような飛躍の時期は必然的に危険な年齢であり、飛躍のためのエネルギーは、ときに破壊的となり、この時期に多くの人が反社会的、あるいは非社会的な行動にでてひとをも自分をも困難に陥れるのである」とのべて、人生の後半に直面する自己実現の難しさに言及している。青年期における自己同一性理論で日本において有名になったエリクソンは、中年期の具体的な課題については言及していないがライフサイクルの視点で人生の後半に向かっての統合の必要性を示唆している。中年期の、年齢的な段階と

1 問題提起

中年期はユングやエリクソンが述べているように、人が主体的に生きることとは、どのような生き方であり、外界への働きかけであるかを問われる段階であるとされる。ユングは、人生

しては、ユングは40才前後を想定しているが、レヴィンソンは、40才から65才という調査結果を報告している。他方、1970年代にフェミニズムによって導入されたジェンダーの概念について、社会的・文化的に基礎づけられ学習された男らしさ／女らしさとして明確化したのは、Stoller (1968) であると言われている。その概念の下で男性と女性の役割の違いの持つ意味をとらえる研究がなされてきた。役割の差異に与える文化的・社会的条件を明らかにして、役割獲得のメカニズムやプロセスを解明していく研究のあり方が、社会的・実際の役割の差異から性差による心理的・内面的な役割の差異の捉え方へと変遷してきているとされる(有賀、2000)。ここでは、女性の自立の問題を取り上げたジェンダーの考えの系譜の中で、30代後半にさしかかり、中年期に突入しようとする仕事をもたない女性(専業主婦)の生き方について、特に夫との関係や自己を取り巻く人間社会との関係から自己を見つめ直し、とらえ直す状況に直面した1事例をとりあげ、臨床的視点から女性の心理的自立について検討していくことにする。本事例は、カウンセリングの過程の中で、アクティングアウト的行動を生じた後、改めて、真の自立とは何かについて考えていった事例である。本事例から、中年期にさしかかった女性のカウンセリングにおける自立の過程とそれに伴う問題点及び展開点について検討し、女性の自立する過程を理解する一助としたい。

女性の自立の問題については、そのきっかけとして夫となる男性の暴力や経済的困窮という対夫ないしは男性との関係を断ち切るために生じる場合と、発達遅滞や自閉症など子どもの障害との関係で母親としての強さを獲得していく中で自立していく場合があることは多く報告されてきている。自立の手段として、一般的には、経済的自立を得ることが第一とされるが、ここ

で取り上げる事例は経済的自立というよりも、夫の精神的な病気を受け入れながら、母親として、妻として、さらに自分という一人の女性としてのあり方について、カウンセリング過程で模索し、洞察への手がかりを得て心理的な自立の方向に展開していったと考えられる事例の報告である。現実的に自立する場合には、一般的に女性に経済力がないとできにくいと考えられているし、実際、カウンセリングの過程においても経済力をつけることを自立の第1の目標にあげてパートにでる場合が多い(本事例でも例外ではなかった)。しかし、経済力があれば自立が可能かという点必ずしもそうとは言いきれない。どうすれば真の自立につながるかを考えると、専業主婦の場合、家庭や家族関係を無視した自立は、夫婦の不和を招来したり、子どもを不安定な状況に追いやって親子関係での心理的な問題を招来するのではないかという危惧がある。本事例は、前述したように、家庭における夫婦の関係を見直し、妻として夫を支えることの意義の再検討を通して、夫を支えることの具体的な意味について洞察を得て、中年期での女性の一つのアイデンティティを確立した事例と捉えられるのではないかと考えられる。

カウンセリング過程で生じるアクティングアウトについては、いわゆる病的なレベルでの行動化を意味するのではなく、カウンセリングの流れの中で、突然いままでの流れとは異なり、セラピストの予測できない突発的行動として出現する、いわば衝動的ともいえるクライアントの行動を意味する。このアクティングアウト的行動は、一時的に自立した感じをクライアントに抱かせるように思われる。従って真の自立した行動と、アクティングアウトによる見せかけの自立的行動の違いについて、改めて考えるきっかけとなれば、アクティングアウトによる行動もクライアントの洞察を促し、カウンセリン

グの展開に非常に役立っていくと考えられる。

以上のことをふまえて以下にアクティングアウトから心理的自立へと展開していったと捉えられる1事例を報告する。

2 事例報告 Aさんの事例

主訴 夫（抑鬱状態が続いて、欠勤がちである）のことについて

来談時の年令他 38才、専業主婦（結婚後2・3年勤めの経験あり）、

家族構成 夫と子ども2人（姉と弟）の4人家族（両方の実家は車で10分程度離れたところにあり、来談時では両親とも健在であった）

来談経路 友人の紹介（友人がカウンセリングを受けたことがあり、勧められた）

来談時の様子と臨床像 話したいことが多い割にはやや警戒的で、防衛的な態度が強い。結論的な答えを求める発言が多いのが特徴的であった。話しぶりは活発で、ボーイッシュな印象であった。

カウンセリングへの導入 ここでのカウンセリングのやり方としては、共に考える場として設定していきたい旨の了解をとって開始することになった。しかし、最初の5回目位までは、約束の時間より早く来室したり、遅くなったりして、時間の現実性が守られなかった。また、面接時間が過ぎてもなかなか帰ろうとしなかったり、終わって退室後、しばらくして戻ってきて、面接の中での話について再度説明を求められたりした。それに対してカウンセラー（以下、Thと略記する）は、場面設定をそのつど行いながら徐々にカウンセリング関係へと導入していった。

本事例をまとめるに当たって振り返ってその時点のことを考えると、カウンセリングという

イメージがAさんの求めていたのとは違っていただのではないか、話を聴いてもらう場という捉え方をしている、共に考える場として機能する過程であるとは理解していなかったように考えられる。カウンセリングが共に考える場であることを徐々に理解していった中で、Aさんは、「はじめから同じことを言われて考えてきたように思うけれども、その意味がようやく最近分かって、浸透してきました」と述べたことから推察すると、考えると言うより聴いてもらって、肯定的支持をしてもらいたいという欲求が強かったのではないかとと思われる。カウンセリング過程の中で徐々に考える態度の形成を促すことができていったことが本事例における心理的自立を確立させていくことに役立ったのではないかと考えられる。

本事例は大別して4段階に分けて捉えられると考えられた。

第1段階 #1（X年4月）～#15（X年9月）

Aさんを取り巻く人間関係について まず夫のこと、義理の両親のこと、実家の両親のことなどが中心に話された。この段階で、子どもの話がでることは少なかった。また、夫の状態が悪くなってからの実家や勤務先など、周囲の様子とその対処の様子について事実を説明すると言う感じで話された。その間のAさんの感じとしては、一生懸命取り組んできたがうまくいったり、いかなかったりで適切な治療の方法がないのではないかという疑心暗鬼と、もしかすれば治るのではないかという僅かな期待を抱いているという話しに終始することが多く、全体の感じは悲観的・抑鬱的であった。更に、Aさん自身は言われた通りいろいろ試みてきたが良くならない状態を考えると離婚をする方がいいのではないかという提案もなされ、夫婦関係を維持していくことに心理的な負担を感じている様子であった。夫の病歴とその間の治療的かわ

表 1. 夫の病歴と本事例の治療プロセスとの関係(カウンセリング開始までの夫の状態)

時間的経過	カウンセリング開始以前の夫の状態 (X-6 年 4 月～X 年 4 月)					
	X-6 年 4 月	5 月～7 月 8 月	X-5 年～X-2 年	X-2 年 4 月	X-1 年 5 月～7 月	X-1 年 8 月～X 年 4 月
夫の状態	転勤後抑鬱状態が強くなり出勤できず	精神科 入院	回復 元気になる 出勤 薬物療法が中心	薬物療法は継続 不安定な状態 週 1・2 回出勤 土日は少し元気になるが全体に活力低下が続いている	転勤 再入院 一時帰宅のときに自殺未遂 (首つりであったが発見が早く助かる)	退院後出勤できず自宅療養が続く
A さんの夫に対する認知と関わり方			安心した。治ったと思った	夫には出勤して欲しいという強い気持ちがあり叱咤激励していた	不安が強くなる。落ち着かなかった	不安は更に強くなり、子どもにあたる。子どもはおもらしや乱暴になったり、甘えが強くなったり、不安定な状態
カウンセリングにおける Th との関係及び Th の介入						

り及び A さんとの関係の概要について表 1、及び表1-1、表1-2に示した（表参照）。

この段階で Th は、A さんの精神的疲れをねぎらいながらも、夫婦の関係として何が大切か、夫は妻に求めるものは何かを考えていく必要があるのではないかと話をし、結論を急がなくて共に考えていくことを強調してカウンセリングの導入およびカウンセリング体制への構えを形成していけるよう介入していった。

この Th の発言を受けて、夫に対して「私に話しづらいかなあ。辛い思いしているときに助けになりたいんだけど…」と聴いたが、「知ったふうなことを言うな」といわれて、今まで自分の尺度だけで物事を考え、夫や子どもたちを合わせようとしていたかもしれないと気づいて、カウンセリングへの取り組み方に変化が認められ始めた。

第 2 段階 #16 (X 年 10 月)～#61 (X+1 年 2 月)

夫に対するアンビバレンツな感情とアクティングアウトの出現 (#16～#41) 夫との関係の修復の必要性について本気で考え始めようとした段階であるが、同時にアクティングアウトが

出現する時期でもあった。

これまでの夫に対する態度としては、自分との関係で夫の問題を考えるという捉え方ではなかった。どちらかというと第三者的な見方や捉え方をしていた、病気だから治すのは医者であるという考えが強かった。治らなければ離婚するしかないという考えであったが、Th は、今までの経緯から離婚したい気持ちは分かるが、すぐ結論を急がず一緒に心の荷物を支えて、重さを軽くしていきましょと落ち着かせる方向で介入した。この後、離婚は回避の方向ですすめられたが、病気が治らないと仮定したら経済的にどうするかということが最大の不安源であるとして語られた直後の#19でパートにでたことが報告された。Th としてはこれから徐々に内的世界に入っていける準備ができたと思った矢先の突然のアクティングアウト的行動であったため、驚いたが、A さんの焦りや不安が外の世界で活路を見出すことを選ばせたという理解をして、積極的に賛成はしないということを伝えながら、そのまま様子を見守ることにした。この頃は、早く治るために、夫の薬の処方を変え

表1-1 カウンセリング開始後、第1段階・第2段階

カウンセリング開始第1段階 X年4月～X年9月		カウンセリング第2段階（アクティングアウト出現期） X年10月～X+1年12月	
夫の状態	出勤できない	実家から通勤 出勤状況は少し改善されるも家族と離れて辛いと後に回想された絵画療法的試みもあり	相変わらず不安定 職場での人間関係に疲れる 家を出るが無断欠勤していることが分かった
Aさんの夫に対する認知と関わり方	夫に対して否定的感情の表出 夫に対する不満の表出	アクティングアウトの出現と夫への不満の爆発 パートに出ることを考える 自分にも責任があるかもしれないが職場への欠勤の連絡が苦痛	早く元気になるための治療法を探す パートに出るが勤めることの大変さを実感 身体反応がでる 夫の気持ちを無視して夫にあたり、大げんかとなる 離婚話が再燃
カウンセリングにおけるThとの関係及びThの介入	やや防衛的であった 夫の状態に対して悲観的であった Thは離婚に対して消極的な支持に終始	非常に焦りといらいら感の表出が多く なんとか出勤させたいという願いが強い 一喜一憂しないで見守ること、踏ん張ることをキーワードにしようということでカウンセリング態勢に入った	ThはAさんの感情を明確化し キーワードのもつ意味を考える 方向づけを繰り返した

てもらうことを主治医に直後交渉したり、義理の両親の夫への態度に問題があるのではないかなど、原因を外に求め、不満やいらだちが強くなった時期でもある。

Aさんの甘えや不安について 夫と自分自身との関係はどうであったかということを実際に考え始めようとしたが、夫の病気の原因を外に求めることで自己を防衛して、なかなか自分の内面を見つめることができなかった。経済的不安を解消する方法として、夫の実家に頼ればいいのかとか、自分の実家が援助してくれるだろうかなどAさんの中での甘えの部分が表現された。この甘えは、夫に対しても生じていて、子どもと一緒に出かけたりする場合、夫には相談せず事後報告的であり、「私たちはでかけるが、あなたは どうする？」という調子で、夫を家族の大切な一員として尊重しなくても許されるという捉え方に、Aさんの夫への甘えと反発が感じられた。夫はそれに対して何も文句は言わず、従っている状態であった。このことに関して、一見夫唱婦随の逆の様にみえる夫婦関係について、Thは、実はAさんの夫に対する甘えではな

いかと指摘したが、なかなか受け入れられず、抵抗があった。Thは、もう少し具体的な説明として、親子関係を引き合いに出して、親が～したいから子どもに～させる、あるいは、親のこうあってほしいという子どもへの願望は、親の子どもへの期待や心理的な押しつけで良くないと言われているが、その背景には親自身が自分の内面にある心配や不安を解消したいという気づかない甘えがあるのではないだろうか、しっかり者の妻や嫁として振る舞っている背後に同じようにある甘えや不安がありはしないか考えていく必要があるのではないかとすることを提案した。そして、「**見守り、ぼつぼつ行けばいいと思えること**」について実感できるようにしていくことを提案した。

夫への不満の爆発 カウンセリングで「**見守ること**」「**ぼつぼつ出勤できれば良いと思って、一喜一憂しない**」ということをキーワードにして、すすめていったところが、Aさんにとっては大変ながまんを強いることになったようである。夫と今までの様に出勤させるためにいろいろ激励したり、元気づけたりせず、夫への口出しを

抑えるという結果、Aさんは欲求不満の状態が強くなって、いらいら感、焦りと不安などが増大し、夫への不満が一気に爆発して、実家に帰るという**アクティングアウト的行動**がみられた。

家族の絆とは何かについて考える（#41～#61）

パートと家庭の両立の困難さから、夫との関係と家族の絆について見直す段階となった。パートに出始めてから、家事や子どもの世話など家庭と仕事の両立の難しさを経験する。資格を持っているという強みを感じて臨んだものの、時代の変化と仕事の方針や人間関係など予想以上の大変さのために、めまいがしたり、頭痛やふらつきなど心身症的反応がでてきた。夫に対しては仕事上の愚痴をもらして聞き役をさせたりしている。それと同時に、仕事に出たことによって夫の仕事の大変さ、職場の人間関係の難しさに共感しえたという。この経験から、家庭が安らぎの場として機能しているかを改めて問い直すきっかけとなっていった。

2度目の感情の爆発と大喧嘩 しかし、夫の状態は出勤できたりできなかったりの不安定な状態が続いているにもかかわらず、夫のお金遣いが荒い（実際は計画的に使っている感じであった）、何のためにパートにでているのか、夫に自分の気持ちが伝わっていないという怒りから#54で感情が爆発して2度目の大喧嘩となり、離婚させて頂きますと宣言。夫や子どもを不安にさせたり、自身も落ち着かなかったが、義母のとりなしで一応気持ちを静めることができた。

Thのカウンセリングにおける介入

この段階で、Thは、パートにでること、離婚することには積極的な支持を示してこなかった。Aさんの焦り・不安と夫への不満・甘えなど交錯した感情が十分意識されないまま現実的に経済的な対応で解決するという短絡的思考を危惧しつつ、カウンセリングでは、徐々に夫への甘え（不満を聴いてほしい、もっと手伝ってほし

い）や実家への甘え（嫁としてがんばっていることを認めて、助けて欲しい）を指摘しつつ、夫との関係の持ち方の見直しと、家庭が基本的には安らぎの場となるために妻や母の心の安定が要となることを示唆した。

夫に対しては、ぼつぼつ行けばいいと考え、病気の波を受け入れて一喜一憂したり、元気づけたりせず見守ること、周囲の出勤を促す圧力に対して、「**ふんばること**」の大切さを示唆し続けた。

第3段階 #62（X+2年1月）～#115（X+3年

5月） カウンセリングの展開期 この段階は、カウンセリングの展開点になった段階である。夫が長期に亘って出勤できない状態になったという現実を受け止めざるをえないという逃げ場のない夫婦関係の中で、夫と向き合い、夫を理解する必要に迫られたといえる。この段階にいたってThのキーワードとしてきた「**見守り**」、「**ふんばること**」の意味を改めて、反芻して内在化させていったように思われる。

夫との関係に向き合い、夫の気持ちの理解に努める（#62～#92）

前述した不満の爆発から、少し自分自身をとりもどした後、自己の内面の感情に少しずつ気づきはじめ、改めて夫との関係・子どもとの関係を考える状態になった。ここで改めて自己の感情を抑えて無理してがんばっていたと述懐された。現実的な問題として夫の転勤があり、家族で引っ越すことになったが、夫を支えていた義母が急死する事態（3月）に直面したことと、転勤による職場の移動とが重なって、**約1年間、夫は欠勤状態が続いた**。この現実的問題にAさんも直面させられた。今までの自分のやり方では駄目だったということを実感し、夫との関係について、改めて考え直し、やり直しをする必要性を吐露しはじめた。アクティングアウト的に始めたパートとの両立の難しさも痛感して、転勤を機に専業主婦にもどっ

表1-2 カウンセリング開始後、第3段階・第4段階

	カウンセリング第3段階（展開期） X+2年1月～X+3年5月	カウンセリング第4段階（安定期） X+3年6月～X+4年3月
夫の状態	少しずつ安定しはじめ たが3月に母親が急死 し落ち込む（3月） 転勤（4月） 約1年間ほとんど出勤 できなかった Aさんとの会話は増 加し気持ちを話せ、愚 痴が出せた	出勤へ前向きな気持ちがでてきた 家庭に安らぎを感じはじめた 出勤は順調になり、週4日は確実に出勤できるようになり、 家族との良い関係がもてるようになった
Aさんの夫に対する認知と関わり方	夫婦関係の調整と修復 夫との良い関係づくりに真剣に取り組み始めた 自分を見つめることもはじまった 転勤後の夫の状態から、やや不安定に成るも慌 てずに考えて、夫を理解していこうという姿勢 がみられた	夫への見方が変わった 周囲の評価を気にしなくなり、夫を中心にした家族の絆が できてきた
カウンセリングにおけるThとの関係及びThの介入	ふんばること、見守ること、一喜一憂せずぼつ ぼつというキーワードが心の奥へと浸透して、 実感として捉えられた 夫が出勤できなくなってから、真剣に向き合う ことができAさん自身が自己に向き合い、夫を 理解できる唯一の存在であることを心の底から 思えるようになった	夫と相談しながら物事を決めていくことができ、夫への甘 えや夫への注文などを自然に出せるようになった 日々の生活には多少不満はあっても夫を受け入れ、協力す る態度が顕著に認められた

たことも家庭の安定を図る上に大きな要因とな
ったといえる。**ふんばるとは？**Thは、前述した
ように繰り返し、**ふんばること、ぼつぼつ行け
れば良いと思えること、一喜一憂せず見守るこ
と**というキーワードに加えて、この段階では夫
の愚痴や出勤できない苦しみをきけるようにな
ることを強調した。#62で「**ふんばることをちょ
っと勘違いしていました。ふんばるということ
を何とかしてあげたいと思う行動パターンとし
て捉えて、焦ったり、本当に仕事に行けないの
をそのまま受け止められず、自分の押しつけ、
なんとか行ってよね、そこから抜け出してよね
ということ、ああ、今までは夫に任せておけな
い自分があった。主人を一人の人間として見て
いなかったかもしれない…**」と述べられたが実
際に、**ふんばる**ことが名実ともにできるよう
になったのは#80以降と思われた。この回で、夫
から話を聴いて欲しいと要望がでて、不眠の辛さ、
職場の居心地の悪さ、将来への不安など聴いて、
夫の気持ちがわかり、受け止めていける自分が

いること、そういう自分は心の底から**ふんばれ
ているのかもしれない**と感じられたという話が
だされ、Thも喜んで共感的理解を示すことが
できた。

職場からの圧力に対して ふんばることができ
るようになってからの職場との対応に、大きな
変化が認められた。まず職場の上司に対しての
余分な気遣いが減ったことである。行けないと
きは行けないと断り、無理に夫を行かせるよう
にし向けたり、行けない理由をごまかしたりし
なくなったこと（それまでは、風邪であるとか、
腹痛であるとか、子どもが病気であるとかの理
由を作って休んでいた）である。次に、職場の
方針ですぐに療養休暇を3ヶ月とるように指示
されることに対して、様子を見て決めさせて頂
きたいという意志表示ができるようになったこ
とである。3ヶ月の療養休暇をとったからとい
って回復して元気になって休まなくなるという
ような病気の性質ではないことを理解し、病気
の状態を見守りながら、長期的展望の下でぼつ

ぼつ続けられればよいという価値観の変化がみられた。「骨折ではないので、3ヶ月休んだからといって、すぐ元通りになるものではありませんよね」という言葉が印象的であった。

夫婦の精神的な関係の復活と母親としての安定 (#93～#115) 夫婦の会話が増え、夫の話をAさんが聴いて、自分の考えも話す機会が増えてきた。Aさんの考えのなかにはThとのカウンセリングで得た考えも入っているとのことで、Aさんのカウンセリングではあったが、結果として夫婦を含めた家族療法的介入がカウンセリング関係でなされたといえよう。

Aさんは夫の不満(愚痴)が聴けるようになって、夫の考えや気持ちの理解ができると、病気に対する深刻さや悲観的捉え方が軽減していることが伺えた。「焦ってがんばっても仕方がない、なるようにしかならない。私は、これまでではっぱをかけたけれど、いけないと思って言わないようにしていたけれど、言わなくても無言の圧力をかけていたんですね。良くなかったです。」というAさんの発言に対して、「そのときはそうと気づかず、一生懸命が裏目にでてしまっていたみたいですね。」とThはサポートしてAさんの夫に対する罪悪感を少なくし

た。夫の勤務状態は相変わらず欠勤が多く、週1日、よくて2日出勤という状態が約1年足らず続いた。その間、Aさんは耐えて我慢するという気持ちではなく、仕方がない行けるまで待とうという気持ちを自然にもてるようになった。Aさんの気持ちの落ち着きと共に、家族の結びつきに変化が生じていた。これまでは図1の(1)に示すように、Aさんと子ども2人のまとまりと離れて夫が一人いるという家族のダイナミックスから図1の(2)のように夫婦の横の関係があって、両者の間に子どもがいて相互に交流がなされる家族ダイナミックスに変化したことである。家族とは何か、夫婦の関係について真剣に考え、そのような方向で動きはじめてから、Aさん中心で夫が傍観者的存在から夫婦の精神的な関係の復活に伴う対等なつながりと役割の回復によって、夫は心のよりどころを確保できたと思われる。日常的には日々いろいろなことが生じるものの、それらはAさんにとっても特に深刻な事態として捉える程のことではなくなり、自然体で対処できる心のゆとりが生まれてきた。

第4段階 #116 (X+3年6月)～#155 (X+4年4月) 安定期に入り、夫の心のよりどころと

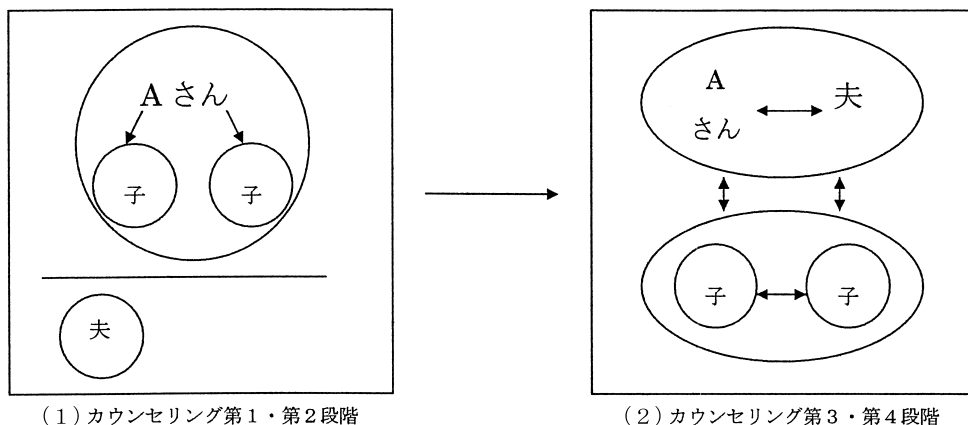


図1

しての家庭と出勤への意欲 この段階で、夫の出勤状態は改善され、ほとんど欠勤することがなくなった。Aさんは、Thの言葉を反芻しながら、自分自身の気持ちを確かめ、Thだったらこういう状況でどう対応したり、どういうことを言ったりするかと考えながら、自分なりに行動しているという話が出された。このことは、ある意味でAさんの中にカウンセリングを通して、Thの考えを受け入れ、**生きる方向性の内在化**が促されて、定着していったと捉えることができるであろう。心の基盤作りの最終段階に到達したことを意味すると考えられた。

安定した家庭を作ることで、夫や子どもと共に生きること、そして、自分自身を生きることができるようになった。パートによって経済的援助の役割を担っているという肩の力が入った状態から、妻として母親として、現実の生活のなかでやれることを考えていきたいという気持ちがでてきたことと、夫の実家に対して良き嫁であることのために、がんばりすぎてきたことなど、Aさんを取り巻く人間関係に対する見方が変わってきた。外からの評価にこだわって無理に、気持ちとは裏腹にがんばってきた自分がいた。これからは、肩から力を抜いて、ありのままの自分を認めて、自分にとってできることから、仕事としてではなく、楽しみとして、自分をいかせるかわりをみつけていきたいという将来への抱負が語られるようになった。

不安はまだあるが、そのときには随時カウンセリングを受けたい旨の話があり、Thも了解して一応の終結をみた。

3. 本事例の考察

約4年間に亘る本事例を考察すると、大きく以下のようなことが考えられた。

1. アクティングアウトの出現の意味について

アクティングアウトのもつ意味として、2つの意味があったのではないかと考えられる。1つは、これまで鬱積していた夫への不満が不満のはけ口として社会的に認められたパートの仕事という正当化された形態で顕在化したことである。頼りにできない夫に代わって、自分にも経済力があって、夫に養われるだけではないという気負いと同時に夫との関係で優位に立った自分への満足感・優越感が一時的にアクティングアウト的行動で満たされたと考えられる。2つ目として離婚騒動による大げんかでは、妻として嫁として夫や子どもの世話にあげくれる主婦業だけではない個としての自己の欲望（竹内、2000）を表明するという意味があったと考えられる。家族という小さい社会に対するAさんの個としての挑戦でもあったのではないだろうか。

この個としての自己実現への焦りと家庭内での妻あるいは母としての期待される役割との葛藤状況から、一時的な解放を求めて、アクティングアウトが生じたと考えられる。前述したように、良き妻・嫁・母親としての社会的な価値基準とそこから一時的にしろ解放され、個として自由に行動したい願望が強くなったと推察される。このようなアクティングアウトに対して、カウンセリングでは、アクティングアウトという短絡的な行動を禁止したり、制止するのではなく、Aさんの行動言語として理解し、行動に移す前に、自己の内的感情を感じることに、自己の求める欲望を抑えずに受け止めて、意識化させ、ことばに置き換えて捉えていく介入を試みた。そのような介入を続けることによって、アクティングアウトとして解消されていたエネルギーを自己実現に向かう適切な方向に転換させることができたと考えられる。第3段階以降は、カウンセリング関係を通して、Aさんが意識化できず、抑制してきた内的感情を言語によって自由に表出できる場として機能するという展開

を見たのではないかと考えられる。

2. 夫に対する認知の変化による夫婦関係の修復について カウンセリングの目的である見方が変わる・洞察という過程 (Rogers: 友田訳、1998) が本事例においてもみられた。ふんばる意味を実感として分かった時点から夫と共に生きることの意味を自覚し、夫の病気に対する見方が変わり、夫の性格と自分の性格との違いを受け入れながら、夫婦関係の修復がAさん自身から積極的になされる態勢になったことが本事例における展開点につながったと考えられる。

3. Aさん自身の自己への認知と洞察 性差を越えた人間として個としてのあり方・役割を問う出発点となった。このことは、ジェンダーとしての役割意識や価値観から解放されたジェンダー・フリーとして、家族の絆のなかで個としての自己を生きることに関今後つながっていくのではないかと考えられる。

4. カウンセリングにおいて「ことば」が生きるとは カウンセリングの介入における問題点として、Thがキーワードとして呈示したことばがAさんの心の奥に実感として浸透していくのに1年から2年かかった。ことばが共通理解の下で生きて伝わるのにThの焦りは禁物であるということを実感させられた。本事例のみならず、「ことば」のもつ重みを感じると同時に、改めて、カウンセリングにおけることばが生かされていく大切さを実感した。

付記 本論文は、第23回日本心理臨床学会における自主シンポ「中年期女性の自立願望とアクティビティアウト-カウンセリングにおけるソフトランディングとは一」のテーマで行ったシンポジウムの内容の一部を修正加筆したものです。自主シンポで指定討論者として協力頂いた西居淳子氏 (成城大学短期大学部)、土居隆子氏 (活水女子大学) の両氏に紙面を借りて厚く感謝い

たします。また、本事例の公表に快諾をいただいたAさんに感謝いたします。

引用文献、参考文献

- 有賀美和子 2000 現代フェミニズム理論の地平 新曜社
- エリクソン E. H. 仁科弥生 (訳) 1996 幼児期と社会 I みすず書房
- 平澤 一 1996 軽症うつ病の臨床と予後 医学書院
- 河合隼雄 1991 ユング心理学入門 培風館
- 木村 敏 1968 うつ病と罪責体験 精神医学 10 : 375-380.
- カーシェンバウム H. 伊東 博・村山正治 (訳) 2001 ロジャーズ選集 (上) 誠信書房
- ロジャーズ C. R. 佐治守夫 (編) 友田不二男 (訳) 1998 カウンセリング改訂版 岩崎学術出版
- Stoller, R. J. 1968 *Sex and Gender*. London and New York : Hogarth Press.
- 竹内健児 2004 ドルトの精神分析 誠信書房