

エンパティケア・テクニックとロールプレイングを取り入れた
ワークを契機として復職を果たした中年期男性への心理的介入

柏葉 修治

ゲシュタルト療法研究 別刷

第2号 (2012年7月)

【原著論文】

エンプティチェア・テクニクとロールプレイングを取り入れたワークを契機として 復職を果たした中年期男性への心理的介入

柏葉修治

Psychological Intervention to Middle-Aged Man Played a Reinstatement as an Opportunity to
Empty Chair Technique and Role-Playing

Shuji KASHIWABA

本論文は、うつ病で休職している中年期の男性会社員への心理的介入事例である。クライアントは休職のきっかけについて、上司との折り合いが悪かったことが原因だと語った。そして「復職」が今回の面接目標とされ、週1回の面接が始められた。その後、クライアントはカウンセリングを開始して1ヶ月でリハビリ出勤が可能となった。リハビリ出勤中は週に2、3日欠勤することが続いたが、毎回の面接のはじめに、欠勤に至った理由を明らかにしてそれに対処することを行い、残りの時間で中年期のアイデンティティの再体制化に向けた取り組みを行った。特に後半に実施したエンプティチェア・テクニクとロールプレイングを取り入れたワークの取り組みが契機となって、クライアントは復職に向けて大きく前進した。結果的にクライアントは3ヶ月間のリハビリ出勤を経て、無事職場への復帰を果たした。

キーワード：エンプティチェア・テクニク、気づきの促進、復職者支援、ロールプレイング

I はじめに

精神性疾患による休職者の数が増え社会問題となっている。社会経済生産性本部（2005）の調査によると、「心の病」のために1ヶ月以上の休職者は68.1%であり、心の病で最も多いのは「うつ病」であった¹⁾。今や産業分野でのカウンセリングにおいて、休職者の復職の問題は非常に重要な課題となっている。しかし、復職復帰の研究は依然として少ない（倉林²⁾）。

休職中の精神性疾患患者の職場復帰のための治療的援助の要点として、夏目ら³⁾は次のように述べている。それは「仕事を休ませることから始まる。そして、薬物療法、本人や家族へのカウンセリングを行う。本人のカウンセリングは週1回程度実施して自己内省できた時点で終結、次に生活リズムを整えるように指導するなど復職へのリハビリテーションに移る。そして、復職前に職場関係者への職務内容や職場環境についての治療的助言を

する」というものである。伊藤・笠原³⁾も頻回欠勤者の治療には休養と睡眠覚醒リズムの再建を基礎とし、退却的心理規制の緩和を目標とした心理療法が必要であると述べている。

一方、うつ病に対する心理療法として、アメリカ心理学会（APA）は Beck⁴⁾ の認知療法を十分に確立された治療法として評価している。また、大野ら⁵⁾ は、うつ病に対する心理療法の実証的効果研究をまとめ、認知療法や対人関係療法を「有効」であるとし、行動療法や対人関係療法などは「有用」、そして精神分析的心理療法などを「効果報告あり」としている。

休職者への心理療法事例は、これまでにいくつか報告されている。松木⁶⁾ は32歳の男性の出勤拒否事例をあげ、中年期危機の表れだと考えた。思春期危機のように人生の転換期には内的世界が混乱・硬直状態に陥りやすいが、中年期危機とは30歳半ばに起こりうる抑うつ性危機である。松木⁶⁾ は、治療の課題として、抑うつ不安の軽減を目指すため抑うつ態勢の徹底操作が必要であるとし

所属：十文字学園女子大学人間発達心理学科

て、精神分析的心理療法を行った。岡本⁷⁾も中年期について、アイデンティティの危機期であると述べている。中年期にはそれ以前の発達段階における未解決の課題や葛藤が再現されやすく、もし青年期のアイデンティティ確立が不十分であった場合には、中年期に再確立が求められる。岡本⁸⁾は、44歳男性と30歳男性の職場不適応事例をあげ、それらを中年期のアイデンティティ危機の問題としてとらえ、アイデンティティの再体制化の過程を示した。小早川⁹⁾は、認知療法と精神分析的療法を段階的に併用した事例を報告している。緒方・内山¹⁰⁾は認知行動療法を、五十嵐ら¹¹⁾はナラティブセラピーを、玉田¹²⁾は修正マルチモデル・アセスメントを行っている。

うつ病休職者への心理療法事例はまだ少ない。よりよい援助を構築するためにも、これからも事例をいっそう積み重ねていく必要があるだろう。本論文では、職場での対人関係の問題と中年期のアイデンティティの問題が複合した事例の面接過程を報告する。

ゲシュタルト療法とは、医師 F.Perls¹³⁾を中心に提唱された心理療法である。それは、統合を志向する人格への変容を目的としている。この統合を志向する人格像は、臨床的には、「今、ここ」での自己の欲求の何かが「図」として認知され、それにコンタクトもしくはかかわることができている状態、すなわち欲求の図地反転が円滑にいつている状態の中にみることができる。統合を志向する過程は、クライアントの自己への気づきにより促進されると仮説されている。すなわちそれは「地」から「図」への反転の過程といえるが、「気づき—言語化—コンタクト」の一連の過程ともいえる。面接においてもこの考えをおおいに活用した。特にエンプティチェア・テクニクは、本事例に大きく貢献した技法の一つであったものと考えられる。

倉戸¹⁴⁾は、ゲシュタルト療法はグループで行われる場合が多いが、もちろん個人セラピーの形態でも行われるとし、今の時代を反映した病理現象や症状に対しては、ことのほか有効といえると述べている。

以上のことから、本事例はうつ病のため休職した中年期男性が復職に向けた心理的介入の過程を考察したものである。

II 事例概要

1. クライアント A, 42歳代男性, うつ病。

真面目でこれまで誠実に人生を生きてこられた様子が窺えるが、ときおり顔を下に向けるなど、どこことなく自分に自信がないという様子も窺える。

なお、事例はプライバシー保護の観点から、本質が損なわれない程度に修正を施している。

以下、「」はクライアント (A)、〈 〉はカウンセラー (Co) を示す。

2. 事例の概要

A は自営をしている父親とそれを手伝っている母親の間に生まれる。兄弟はいない。私立大学卒業後、一般の民間の会社に就職し、27歳で結婚する。現在の家族構成は、小学校教師の妻と2人暮らしで子どもはいない。40歳のとき、不眠や気分の落ち込みを訴えてP心療内科への通院を始める。そこではうつ病と診断され、抗うつ剤と睡眠剤等薬物投与を受けている。

X-1年4月に人事異動で「神経質の上司」に代わってからは、さらに不眠や気分の落ち込みが悪化した。10月から休職し、翌年のX年2月に出勤を試みたが数日で失敗に終わる。休職8ヶ月目にさしかかったところ、筆者 (Co) が勤務する心理相談室に、P心療内科の主治医の紹介承諾のもとA夫婦が来談。面接経過は3期に分けて報告する。

3. インテーク面接

夫婦そろって面接室に入る。Aは誠実で人当たりのよさそうな優しい感じという印象であった。問題歴、生育歴、家族構成や毎日の生活の様子などについてひと通り話を聴く。症状が出るきっかけとなった神経質な上司はAが休職している間に異動し、今は別の上司になっている。毎日の生活は、朝7時に起きて、天気の良い日には1時間ほど散歩をしている。そして、夜はテレビを見るなどして過ごし11時半ごろ床につく。

Aの休職を勧めたのは妻である。妻ははじめ1ヶ月の休みをもらったと思って楽しく過ごしてほしいと考えていたが、あれよあれよと年末になり年が明けても出勤できないので、今回のカウンセリングを最後のチャンスと考えている。妻はそれでもうまくいかなければ病院を変えたいという希望がある。妻はカウンセリングに大きな期待を抱いていた。A自身は「カウンセリングを受けるこ

とには抵抗はないが、カウンセリングの目的と効果がわからない」という。Coは、「それでは復職を目標にして、どうやっていけばよいか話し合っていきましょう」と提案し、Aは了承した。

最後に計画的なカウンセリングを行うために、Aに休職に関する規定を調べてきてもらうように求めた。

4. 見立てと援助方針

気分が沈み、意欲がわからず、仕事を長期間休んでいる男性である。発達段階でいうと中年期にあたる。口調や雰囲気から、責任感が強くきまじめな印象を受ける。薬物療法により、生活リズムは安定し、散歩する意欲が出るなど症状は改善傾向にある。

Aは、出勤したいと思うのにできない状態にある。それは、出勤したいという気持ちより、出勤したくない気持ちの方が勝っていると考えられることができる。情報はまだ少ないが、出勤したくない理由を推測してみる。Aがいうには、休職の契機となったのは神経質な上司とのかかわりのなかでAは自尊心が低下し、それを避けるために諸症状を用いて出勤しない道を選んだのかもしれない。あるいは、Aの休職は上司の仕事のやり方を非難するための無意識的なメッセージだったのかもしれない。しかし、その上司が異動しても復職できていないことを考えると、問題が単純ではないことがわかる。それ以前にうつ症状がみえ始めているので、今の自分のままでいいのだろうか、本当の自分とは何か、など中年期特有の生き方への疑問や迷いが生じている可能性も考慮せねばならない。

面接は、「復職」を主な目標として、週1回、45分間話し合っていくことにした。しかし、それに終始するのではなく、面接の内容に関しては特に初期はAの不安や苦悩、葛藤などさまざまな心情を傾聴していく中で信頼関係を育くむなかで、Aがこれからどのような人生を過ごしていきたいのかを視野に入れながら行うこととした。

第1期：復職準備 #2～#4 (X年5月)

#2以降は一对一の面接となった。初回面接で「9日後に出勤したい」とAは語っていたが、実際に出勤に至るまでには紆余曲折を経た。出勤予定日を4日後に控えた#2でAは、「薬がよく効

いているようで調子は良いんですが、出勤予定日を1週間延期したい」と話した。理由を聴くと、「天気が悪くて毎日続けていた散歩に行けず生活リズムが狂ってきたため」という。そこで生活リズムをキープする方法について話し合った結果、Aは近所の体育館でウォーキングをしようと決心した。Coが天気の悪い日に家でどんなふうに過ごしているのか聴くと、Aは「10年くらい前から読書をしなくなったので、テレビを見ることが多くなってきた。たまに趣味の絵を描くこともある」という。休職する前は逆に残業が減って、収入も減って危機感を感じていた。「バリバリ働きたい」というAに、「仕事熱心なんですね」というと、Aはわずかに顔をほころばせて「どうですかね」と答えた。

#3; Aは、再び「出勤は1週間後に延期したい」と話した。職場に連絡をしたところ、1ヶ月リハビリ出勤とよばれる仮出勤をしなければならぬことを知り、「きりの良い月のはじめから出勤することに決めた」というのである。リハビリ出勤というのは、好きな時間（できれば8時半）に出勤して、ときどき休みながら仕事をするものらしい。また、家庭の話題になると、Aには子どもがいないために、また日中は妻が働いているために、だれも家にはおらず、さびしいようなでも少し気楽な気持ちが入り交じっている。また、妻が教員ということもあり、自分がたとえば退職したとしても経済的には問題はないが、A自身は「何かをしたいという強い希望もない」という。この日Coは、Aの若い頃の様子や夢などを尋ねた。Aは、「小さい頃から絵を描くのが好きで、小学生の頃は漫画家になりたい」と思っていた。中学高校では美術部に所属し、「高校卒業後は美術の先生になりたい」と考えた。しかし、地元の教員養成系の国立大学の受験に失敗し、結局美術とはまったく関係のない学部の大学に入学した。そして、「もう一度やり直せるのなら、美術の先生を目指したい」という。しかし、教員である妻の様子を見ると、無理かなというあきらめもある。

#4; Aは、「外に出る気がなくて家にこもってました」と話した。しかし、「明後日からのリハビリ出勤は腹を決めていくつもり」と決意を述べた。この日、久々の出勤でどんなことに注意すべきか話し合った。Aは、「心配をかけた人にお礼

を言いたい、臆さずに仕事に手をつけたい、孤立しないようにまわりに声をかけていきたい」と述べた。そして、出勤日前日の過ごし方、当日の朝の過ごし方などを話し合った。Coは、〈前夜、緊張して眠れなければ、眠らなくてもよいというぐらいの心構えでいたほうがよいですよ〉と助言した。前回Aは学生時代の夢を語ったが、その夢について語ると、Aは多弁になった。Aは「今でも美術の教師になりたいという思いが捨てきれず、それが無理なら絵画教室を開きたい」という。

第2期:リハビリ出勤 #5~#14(X年6~8月)

#5;「月曜日から金曜日まで出勤しました。木曜日だけ休みました。最初は少し人の目を気にしたり緊張しましたが、徐々になくなり、昨日が一番安定した一日でした」と話す。Coは喜びの気持ちを共有した後で、木曜日に欠勤した理由を尋ねた。Aは「朝起きられなかったから」と答えた。久々の出勤で感じたことをCoが尋ねると、「職員のメンバーが入れ替わっていて、自分は何の仕事をするかわからなかった。いっそのこと違う部に異動して一からやり直したい」という。Aは8年間も同じ課におり(異例なことらしい)、「もう嫌気がさしている」という。Coは〈それだけ課から必要とされているんですね〉と返した。

#6;「水曜日と木曜日は休みましたが、あとは出勤できました」とAは面接の最初に報告した。欠勤の理由を尋ねると、「夜寝つけなくて睡眠薬を多めに飲んだら朝起きられなくなった」という。Coが寝つけなかったことで思い当たることについて聞くと、Aは「職場で高学歴な新人を前にして自分を無用の人間と感じた」という。CoはAの考え方に焦点を当てた。〈有名大学の出身者は仕事ぶりが違いますか?〉「それは一概に言えませんけど」とAは否定した。〈偏差値の高さは仕事と関連しますか?〉「それはないです」〈じゃあどうしてそんなに気になってしまったんでしょうね〉Aは少し考えて「・・・学歴コンプレックスがあるんでしょうね」と自覚した。

Aの所属している課では企画力や構想力が必要であり、これまではなんとか無難にやりこなしてきたが、「もう限界を感じている」という。さらにAは「年配の人間がいくら頭をひねってもアイデアなんてそうそう出てこないもんです」と少し

寂しげにつぶやいた。Coが〈若い人でも8年もやっているとアイデアは出てこなくなると思いますけど・・・〉という、Aは「そうですね・・・」と頷いた。

#7;この週Aは2日間欠勤した。欠勤の理由を尋ねると、「夜に寝つけなくなり睡眠剤を飲んだら朝起きられなくなったのだ」という。Coがさらに詳しく聴くと、Aは「自分が立てた企画を上司に根本的に否定された」と語った。この日の面接ではその出来事についてさらに話し合い、それはAの能力を全否定するものではなく、一度すべてを見直し、新たなものを構築するという上司のやり方であること、自分に対してだけでなくまわりの者にも同じようにそのやり方がとっていることをAは理解した。

#8;眠れなくて睡眠剤を飲むと朝起きられなくて1日欠勤したことがあった。しかし、「仕事で気になることはとくになかった」という。Aは担当医師と復職について話し合ったところ、担当医師は『リハビリ出勤を始めてから1週間連続で出勤できたことが一度もないので、あと1ヶ月様子をみよう』ということになったそうである。また、Aには1ヶ月後に異動の内示が出るが、「望むところに異動できるかどうか気になっている」という。最後に、Coは欠勤理由がいつも睡眠剤の服用であることを言うと、Aは少し考えた上で、「休みの前日しか飲まないようにしようと思いません」という。

#9;はじめて1週間連続で出勤することができた。この日はA夫婦の話題になった。「自分たちには子どもができず、結婚して5年くらいしてから夫婦で不妊治療を行ったが結局できなかった」という。「しかし、今は子どものいない生活にはすっかり慣れ、夫婦とも子どもはもういらないと確認し合っている。

#10;週に1日欠勤した。理由を尋ねると、「やはり睡眠剤のせいだ」という。「1週間続けて出勤できて安心感があったのかもしれませんが」と語る。この日の話題は、Aの両親についてであった。Aの両親は雑貨商を営んでいた。父親は市場から仕入れてきた物を中型トラックに積んでそれを農家などの家を一軒一軒訪問し販売していた。母親は父親の仕入れてきた品物を店で販売し、一人で切り盛りしていたが、母親の妹が近くにいたので、

その妹がときどき手伝いに来ていた。このように「両親ともAが小さいときから忙しい日々を過ごしていた」という。

#11;「リズムが狂って」週に3日欠勤してしまった。話を聴くと、「妻が忙しく帰宅が遅くなる日々が続いてそれにつきあっていると朝起きられなくて欠勤につながった」という。「もうひとつショックなこととして、来月の異動が見送りになるかもれない」とAは話した。

#12;再び1週間連続で出勤することができた。「仕事しようという気力が出てきた」とAは言う。ただリハビリ出勤は、担当医師と話してもう1ヶ月間延長することにした。このころ、同じ部署の同僚が緊急手術で2ヶ月間療養することになり、その分Aに負担がまわってきた。Coはそれを聞いたとき一瞬心配になったが、Aはこれを新たな挑戦ととらえ、それによって停滞している症状が良くなるのではないかと前向きに仕事を続けた。「家庭では相変わらず、妻の仕事が忙しく帰宅が遅く、夫婦のリズムが合わない」という。

#13;面接間隔が4週間開いたが、その間は1日休んだだけで出勤できていた。Aは教員である妻の仕事についてを語り、「自分も以前教師を目指したが、妻の仕事を見ていると、ならなくてよかった」ともいう。そして、「9月からリハビリ出勤を終えて、本復帰することが決まった」ことをAはほっとした様子で語る。Coは「この1ヶ月ほとんど休まずに出勤できるようになったのは自分の中でどんなことが変わったためだと思うか」を尋ねた。すると、Aはしばらく考え込んでから、「かつてはいろんな夢があったがサラリーマンになって将来のこともある程度計算できるようになって、また子どももいないので、夫婦の将来なんかも考えたり、その結果壁にぶつかっても乗り越えていくという決意とか覚悟とかを忘れがちになっていた」と語りはじめた。そして、「これからは現状の中で努力していくことを続けていきたい」と話した。

#14; Coが「前回漠然とした不安があるといいましたが、具体的にはどのようなことでしょうか」と尋ねると、Aはややしばらくして、話しづらそうな小さな声で「・・・妻とのことでしょうか」といい、またしばらく考え込んで「今まで誰にも言わなかった、というか言えなかったのです

が、妻に対して漠然とした不満があるんだと思います」と話した。そこで、しばらく沈黙が続いた後、Coは「では、奥さんがここにいるとして自分の感情を出してみましようか」とエンプティエア・テクニックをすすめた。

以下、そのときの会話の様子を再現する。

Co: 目の前の椅子に奥さんが座っていると思って、奥さんに話しかけてみてください。

・・・(とまどいながら)

A: (しばらく考え込んで) そんな顔でおれを見るなよ

Co: その調子で続けてください。

(以下、Coは側で見ている)

A: いつもそんな顔で見るから逆に心配かけてやりたくなるんだよ

A: おれは本当はおまえのように教師になりたかったんだ

A: もう無理だよ

A: わかっているよ。わかっているから今こうして苦しんでいるんじゃないか。

A: ごめん

A: おれはどうしていいかわからない

A: 教えてくれ

A: 何か話そうとすると、壊れてしまいそうで怖くて今まで話せなかった。でも、自分の気持ちが今ようやくわかったような気がするよ。

終了後、Aは「こんなことは実際には妻には言っていないんです。自分の感情に気づいているようでわかっていなかったし、そのことは二人とも口に出さずにいたし、このことを話題にすると、何かが壊れてしまいそうで避けていたというか逃げていたんでしょうか。おかげでなんかふんぎりがついたような気がします」と語り、「すぐくさっぱりして、何かがすんで完了感がある」という。

これが契機となって、Aも何か憑ものが剥がれたような顔つきになり、Coもやっとゴールが見え始めてきた実感を得た。

第3期: 本復帰後 #15~#18 (X年9月~X+1年2月)

#15; 本復帰した週の週末である#15で面接室に現れたAは疲れた表情をしていた。Coは出勤

がうまくいっていないのかなと思ったが、Aは「休まずに出勤できました」という。残業もやりこなし緊張しながらも、あっという間に1週間が過ぎたと話す。Coが「表情が疲れているようにも見えますが」というと、Aは少し照れたように「前回のエンプティチェアのせいか、昨日は妻と夜遅くまでお酒を飲んだから」と答えた。また、「自分の妻に対する気持ちの変化が言葉や態度となって現れ、仕事復帰への足がかりとなったようです」という。さらに「来月に組織改革があって今度こそ異動できるかもしれません」と述べた。翌週、面接室に現れたAからは、少し力強い印象を受けた。「元気に出勤できています」と話す。大学時代の友だちとお酒を飲んでとても楽しかったと語った。

#16；念願かなって異動になった。Aは「ゆっくりと仕事に取り組める部署である」といい、「辞令の時に上司に労いの言葉をかけてもらって、とても嬉しかった」と話す。さらにAは「今の仕事で不安なことは新しい職場に来了ので勉強しなければならないことがたくさんあること、困っていることは夜寝る前にいろんなことを考えてしまうことが多いためなかなか寝つけないことだ」という。

#17；Coが現在の心境を尋ねると、Aは「やはり将来のことでしょうか。部署も変わって今の会社には本当に感謝なのですが、まだ人間関係において不安があります。前の神経質であった上司との関係がうまく築けなかった自分がいます」というので、CoはAに対して、神経質な上司とAとのロールプレイングのワークを提案した。

以下、Aが一人二役を演じた様子を再現する。

Co：（向かいの椅子に神経質な上司が座っていると思って）演じてみてください。

A：（少し間があり、緊張しながらひとつため息をつけて）・・・あの～、部長、ちょっと相談があるのですが

A（神経質な上司）：（少しいらついた様子で）なに・・

A：あの～、前の企画の仕事の件ですが・・・

A（神経質な上司）：だから早く要点をいえよ

Co：（少し間をおいてから）Aさんは今どのような気持ちですか。

A：・・・はい、緊張しています。汗がびっしょ

り出ています。なにか上司に言いたいんですけど、なかなか言えない自分がいて、悔しいです。

Co：でも、はっきりと自分の思ったことを思い切って言ってみてください。

A：（・・・）やっぱり怖くて言えません。

Co：それでは、落ち着いてゆっくりと深呼吸して、上司と向き合い、もう一度言いたいことをはっきりと言ってみませんか。

A：はい、わかりました。（深呼吸して）

A：あの～、・・・

A（神経質な上司）：・・・（むっつりとしている）

A：（緊張しつつも）あの～、（どもりながら）こ、これなんですけど・・・

A（神経質な上司）：（にらむような顔つきで）どれ

A：・・・（かなりあせっている）

A（神経質な上司）：う～ん、（不満そうに）これかぁ・・・

A：（下を向き、つらそうに）ふ～っ（ため息）

このワークの結果、Aは「実際自分が上司の立場で自分を見てみると、なにか仕事ができないおどおどした出来の悪い新入社員のような感じがしました」との新たな“気づき”をもたらす言葉が発せられた。続けて、「これじゃ、この上司でなくてもこんなふうにするかもしれないですね」という。CoはこのAの“気づき”をおおいに褒めた。Aは「もう少し自信をもって、はっきりと自分の考えや意見を言うべきだと思います」と語ったので、Coはではそのような自分を作り直して、再度このワークに取り組むよう促した。

Co：では、自信をもってリラックスしてやりましょう。

A：（深呼吸をして）あの～、部長、少し時間をいただけますか。

A（神経質な上司）：いいよ。

A：（自信ありげに）この企画なんですけど

A（神経質な上司）：ああ、いいね

A：ありがとうございます

A（神経質な上司）：仕事が終わったら一緒に食事でも行くか

A：いいですね

このように変化し、Aは「いや～、ほんの少しのことでしたけど、ほんとうにすっきりしました。なにかがすんだみたいです」という。

#18; Aは「仕事は元気に行けているし、妻とは相変わらずの関係である」とのことであった。しかし、Aは「エンプティチェアのおかげで妻とは最悪の関係にならずにすんだし、このままの夫婦関係でいいのだということをあらためて確認できた」という。

また、前の上司とのロールプレイングのワークで、上司の立場や自分自身の“気づき”が促進され、「自分は今までの自分でもいいんだ」という前向きな言葉が飛び出した。これらのワークが契機になったと思われるが、Aは出勤出来ている。

続けてAは「職場の忘年会では、仕事仲間の人がさまざまな芸の出し物をしておおいに盛り上がりすごく楽しかった」と語り、さらに「現在の上司や元の上司にも気軽に声をかけてもらい胸がすーっとした」という。Aの異動に関しても、「役職者が積極的に働きかけてくれた」という。Coは「これまでずっと誠実に仕事に取り組んできたから、それだけ目をかけてもらえているんですね」というとAは頷いて、「これからもっと自信をもって仕事に取り組んでいこうと思います」と話した。妻とはエンプティチェアのワークの後、少しずつAの心の中の自分自身の妻への想いを話し、「夫婦関係がうまくいっている」という。そして、「去年の今頃は どうしていいのかわからず泥沼に落ちていくような気持ちだったが、今は毎日出勤できていて、結果的に良い1年だった」と振り返って述べた。さらに「妻と二人で社会人となって出発したときに住んでいた場所を通して、街並みやマンションがそのまま残っていたのを見て感傷的な気分になった。20年かかってやっとここまで来たなあ、苦しかったな、苦勞してここまで来たなあとそのとき思った」と語った。また「家族は妻と二人だけど、冗談を言い合ったり、旅行を楽しんでいる」という。それと、「最近子犬を飼い、子どもができたようだ」と嬉しそうに話した。年が明けてもAは順調に出勤を続けていた。Aはカウンセリングの終了を申し出たので、1ヶ月後にもう一度会って、その様子を見てあらためて終結について考えようということになった。そして1ヶ月後、Aは「元気に出勤ができていた」と話す。薬物療

法は継続するものの、カウンセリングは終了となった。

III 考察

初回面接で、Aは9日後に出勤したいと語った。それは早急すぎるように思えたが、Coはその気持ちの腰を折らずに期待することにした。Aの気持ちに沿った形での復職という具体的な目標設定は、AとCoの間の協力関係や信頼関係の形成を促進したであろう。それは復職への自信を深めることにつながる。

休職者の中には、復職よりも退職に気持ちが傾いている者もいる。本事例のAもこの気持ちが強かった部分も多く窺えた。この復職するか、退職するかは、まずは受容的なカウンセリングをすることが大切であろう。しかし、休職者が復職を望んでいるのなら、この復職を面接目標にすることも重要であると考えられる。Coが復職への協力姿勢を明確に打ち出すことは、Aの面接への意欲や治療への希望につながる。面接場面からもドロップアウトしがちなうつ病休職者にとって、面接への強い動機づけはなくてはならないものである。

Coは見立ての中で、Aの不適應の背景には、中年期特有の生き方への疑問や迷いなどが隠されているかもしれないと述べた。そこで復職するまでの期間、後に重要な話題になることを想定して、Aの少年時代の様子や過去の夢などを尋ねた。中年期について岡本(1985)⁷⁾は、生物学的、社会的、心理学的にも変化の多い時期であるとして、この時期を若い頃設定した自分の夢とその達成度をあらためて問い直すときであると述べている。Aは学生時代、美術の教員になりたいという夢をもったが実現しなかった。結局Aはサラリーマンになったが、中年期にさしかかると将来の社会的地位や所得が見え始める。そこで、会社での組織の中での自分の立ち位置や社会の中での自分の地位などを考えると、またなんらかの理由で立ち止まるような出来事(異動や昇進等)を機に「このままでいいのか」とか「もっと他にやるべきことがあるかもしれない」という思いに陥る。Aは職場で神経質な上司と折りが合わず、また家庭では夫婦間のこともあって、ついに立ち止まってしまった。まさに、岡本(1985)⁷⁾のいう中年期のアイデンティティの危機状態であるといえる。再び歩

き出すためには、理想と現実の折り合いをつけるといったアイデンティティの再体制化の作業が必要となるだろう。

第2期はリハビリ出勤の時期である。この時期は週に2、3日欠勤することが多かった。Aはまず「1週間連続で出勤すること」をめざし、Coもそれが実現できるように援助した。リハビリ出勤の時期には、毎回面接時間の最初に欠勤した理由を報告してもらい、出勤を困難にさせている問題点を明らかにして、それを解決すべく話し合うことであった。たとえば、#6では、欠勤の理由を報告してもらい「学歴の劣る自分は無用の人間である」というような合理的ではない思考を発見した。このような合理的ではない思考をBeck(1976)⁴⁾は認知の歪みとよんだ。#7では、「企画を根本的に否定されたのは自分の能力を全否定されたと同じである」というような基本的誤りを発見し、それを修正するなど認知療法的なアプローチも用いている。

リハビリ出勤を始めても、休まずに出勤を続けることは難しい。休んでしまったときにその意味を面接の中で話し合うことがなければ、Aは出勤できなかった理由を自己流に解釈するであろう。うつ病者は、うつ病特有の気分の波によって出勤できなかったと考えがちである。せっかく出勤できても再び欠勤が続くようであれば、芽生え始めた自信を失ってしまう。本事例においては、出勤できなかったのは夜寝つきが悪く睡眠剤を服用してしまうことと理由づけされることが多かった。Aは睡眠剤を飲めば、朝起きられなくなるのは無意識的にはわかっていただろう。Adler(1964)¹⁵⁾は、コントロールできないほど薬を飲むことは義務から逃れるための策であると述べている。朝起きられなかったのを自分の主体的な行為の結果であることをAにわかってもらうために、睡眠剤を飲みたくなった気持ちをその都度、面接の中で明らかにするようにCoは努めた。

しかし、これだけでは、見立てで述べたような「生き方への疑問や迷い」といったアイデンティティ危機の問題に向き合うことはできないと感じたCoは、次の取り組みを促進する必要もあった。それは、ひとしきりAの出勤を困難にさせている問題について話し合うことであった。

それらを続けた結果、#9ではじめて1週間連

続で出勤できるようになった。それ以降、職場での悩みを理由に欠勤することはなくなったが、今度は妻に関する悩みで欠勤するようになった。このことから、Aの不適応が単に上司との折り合いの悪さによる躓きだけではなかったことがわかる。

出勤できるようになった理由を「うつ病が良くなったからや症状が改善されたからではなく、壁にぶつかっても乗り越えていこうという決意を思い出したから」と意味づけしたことは、Aがうつ病を主体的な問題としてとらえたことの証である。

さらに、#14のエンプティチェア・テクニクを取り入れたワークは、本面接の過程において大きく貢献した取り組みであった。

百武¹⁶⁾は、「エンプティチェア・テクニクでは、一人の人間がサイコドラマ（心理劇）を演ずることで、自分（クライアント）が葛藤している他者、分離している自己はすべて自分自身がつくりだしているものであることに気づき、それらを統合するに至るのである」と述べている。

この取り組みは、Aにとって、無意識化していた妻への感情が噴出（表面化）し、またさらには妻側の視点で自分を見つめることやふだんの生活では体験できなかった新たな気づきや感情を見出すことができたものと思われた。このことは本面接全体のプロセスに大きな影響をもたらし、同時にAが復職に向けて動き出す大きな契機となったものと思われた。

第3期は本復帰した時期である。入念にリハビリ出勤を行ったこと、うつ病を主体的な問題としてAが認識したことなどによって以後の出勤は順調なものとなった。

#17では、神経質な元上司との間におけるA自身が一人二役を実演するというロールプレイングの取り組みを行った。このワークも、#14のエンプティチェア・テクニクと同様に、A自分自身の新たな気づきと新たな感情を発見する大きな契機となった。

エンプティチェア・テクニクとロールプレイングとの違いについて、百武¹⁷⁾は、「ロールプレイングは役割を演じるが、エンプティチェア・テクニクは役割を演じない。エンプティチェア・テクニクは、今自分が実際に関わっている人物、過去に関わりのあった人物との問題や関係

性を理解するために相手に話しかけてみる。ロールプレイングのように実在しない人間（役割）を置き、対話をするのではないところが基本的な違いである」と述べているが、本事例でも#14ではAの妻への口に出せずにいた感情を理解するため、また#17では、実際に役割を演じることで気づきを促進するために、大変効果的に作用したものと思われた。

さらにカウンセリングを受ける前のAは、自分が何者であるかわからず苦しくせつない日々を過ごしていたが、カウンセリングを進める中で徐々にAは自分は自分であることへの自信を深め、最終的に新たな気づきと発見によって、現在の会社で働く組織の一員であり、「自分は今までの自分がいいんだ」というアイデンティティが再体制化されていった。

#18では、自分が昔住んでいた下宿を見て、「苦勞してここまで来たんだな」と思い、感傷的になった」というAの言葉からも、一時的に停滞してしまった人生を肯定的にとらえなおし、そして新たに歩んでいこうという姿勢がうかがえる。

本事例は、カウンセリング開始からリハビリ出勤までが約1ヶ月、本復帰までが約4ヶ月であった。復職後に症状が悪化し、再び休職を余儀なくされるクライアントは少なくないが、本復帰後半年以上も順調に出勤を続けているので、島・佐藤(2004)¹⁸⁾の基準からも予後は良好であることができる。良好な経過をたどった背景には、上で述べたこと以外に、職場での理解、家庭での妻の存在、適切な薬物療法があったことも忘れてはならない。そして大きくうつ病休職者と一口にいても置かれた状況はさまざまであり、それぞれのクライアントに適した心理療法とは何かを常に考えながら、援助活動を行うことが重要である。

引用文献

- 1) 社会経済生産性本部：産業人メンタルヘルス白書
- 2) 倉林るみい：勤労者のうつ病と職場復帰．産業精神保健，10，pp242-245，2002
- 3) 夏目誠・太田義孝：職場不適応症について—治療的対応システムと産業医の役割を中心に—．産業医学，28，pp160-169，1986
- 4) Beck.T.A.1976 Cognitive therapy and the

emotional disorders.

New York: International Universities Press.(大野裕 訳 認知療法 岩崎学術出版社)

- 5) 大野裕・的場真帆：うつ—気分障害(内山喜久雄・坂野雄二 編．現代のエスプリ．至文堂．2004
- 6) 松木邦裕：中年期危機について—出勤拒否にみる中年期危機の表出と葛藤をめぐって．精神分析研究，32，pp379-386，1989
- 7) 岡本裕子：中年期自我同一性に関する研究，教育心理学研究，33，pp295-306，1985
- 8) 岡本裕子：中年期の職場不適応事例にみられたアイデンティティ危機とその再体制化，心理臨床学研究，13，pp321-332，1995
- 9) 小早川久美子：認知療法の有効利用に関する—考察—主訴の軽減からパーソナリティ変容への技法的展開，心理臨床学研究，17，pp378-389，1999
- 10) 緒方一子・内山喜久雄：増加する職場のうつに対する認知行動療法の適用，カウンセリング研究，36，pp389-398，2003
- 11) 五十嵐豊子・高木喜一：中年期のうつの症状に対して外在化を試みた事例，産業カウンセリング研究，7(2)，pp24-31，2005
- 12) 玉田和子：職場復帰支援への修正マルチモデル・アセスメント適用の研究，産業カウンセリング研究，7(2)，pp32-40，2005
- 13) パールズ，F.S.(倉戸ヨシヤ監訳)：ゲシュタルト療法—その理論と実際．ナカニシヤ出版，p69，1990
- 14) 倉戸ヨシヤ：ゲシュタルト療法，心理臨床大事典，p364，1992
- 15) Adler,A.1964 Problems of neurosis:A book of case histories. New York:Harper & Row.(originally published,1929) (岸見一郎 訳 人はなぜ神経症になるのか 春秋社)
- 16) 百武正嗣：エンプティチェア・テクニック入門，川島書店，p13，2004
- 17) 百武正嗣：エンプティチェア・テクニック入門，川島書店，p18，2004
- 18) 島悟・佐藤恵美：精神障害による疾病休業に関する調査，産業精神保健，12，pp51-54，2004