

## 家族システム・家族療法

榎場 雅子

（臨床心理士・精神保健福祉士）

昨今、マスコミでも、「家族危機」「家族崩壊」という言葉を見聞きすることが多くなりました。改めて「家族」について考えたいと思います。そして一歩進めて、「システムとしての家族」について、更には「家族療法」について、学びたいと思います。

「家族」については、誰もが身近なものとして、自然で当たり前のものと捉えていると思います。ところが、ひとたび家族に問題が生じたり、事件に巻き込まれて、「家族はどうしているか」に真向かうと、一定の秩序を維持しているかのようにみえる家族の動きや互いの力動は、非常に複雑で混沌としていて、その真実を知ることの難しさを思い知らされます。

一口に「家族」と言っても、性別も、年齢も、特徴も、思いも違うメンバーのやりとりや関係は、部外者にとっては当然のこと、家族にとっても理解が困難で予測できないこともあります。

この問題について最初に挑戦し手がかりを見つけ出したのは、アメリカの家族療法家でした。1950年の頃までは、「〇〇症」とか「〇〇病」と診断された精神的問題や状態像の対応は、個人心理を中心に据えて、個人を対象として働きかけ治療に当たってきました。

ところが、個人の治療の過程のなかで、なんらの理由や、ひよんなきっかけで個人だけでなく、家族にも会う機会を得て、さまざまな試行錯誤の結果、「システム」という考えを借りてくると、家族の複雑な動きや関係がわかりやすくなることを発見したのです。

「システム」とは、「相互に作用し合う要素が複合してできたもの」とか、「秩序づけ組み立てられた全体」を意味し、さまざまな要素が作用し合っていてできている複合体を意味しています。

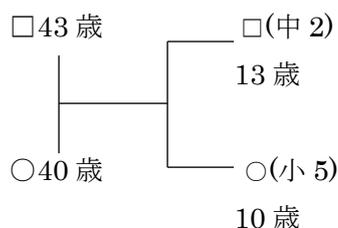
このようなシステムの中でも、家族システムは、「生体システム」と呼ばれ、それ自体だけでは存在することができないので、生きているもの同士が、常に係わり合い、影響し合い、支え合う関係にある特徴を持っています。また他の生きものに開放された、「開放システム」でもあります。このように、家族を、「家族メンバーの相互関係がつくる一つのシステムである」と考えると、家族の動きや関係が少しわかりやすくなります。

つまり家族とは、「第一に家族メンバーのパーソナリティ(人格)を単に合計したものではなく、メンバーが関係し合って作るパターンを持ったシステムである」と考えられるわけです。

第二に、家族は生態システムであり開放システムであるから、相互影響関係のなかで限りなく他のものと係わり合い、つながり合っていて存在していると考えます。

一転して「家族療法」というと、「家族に問題があって、そのために子どもが病気になったり、問題を起こす。だから先ず家族を治療しなければならない」と考えられているむきもあります。それは正しい見方ではありません。「家族療法」とは、家族システム論的な考え方の上に立脚した、ユニークな治療法で、家族はもとより、家族をとりまく家族関係や、家族成員全体を対象として、働きかけを行う、それまでにはなかった特徴を持っています。

ここで、A家で起きた出来事をめぐって、家族システムの実際を学びたいと思います。



A家は両親に一男一女のふたりの子どもの核家族で、父親は某大手商社の係長、母親は専業主婦、ふたりの子どもはそれぞれに有名私立校に通っています。言わずもがな、父親は家庭の経済基礎を果たす係、母親は家族関係を維持する機能を果たす係、子どもたちは親の期待を遂行する係、と家族内の役割分担が守られて、平穩に過ごしていました。

ある朝のこと。母親は娘のお弁当を作っていました。それは毎朝のことで母親の楽しみでした。そこへ、父親が起きてきて突然、「急いで朝飯にしてくれないか。今日は急ぐんだ」と言いました。母親は「見れば分かるでしょう。今この子のお弁当を作っているの。待つて頂戴」と言いました。傍らにいた娘は「私も急いでいるの。今日、早く会社に行かなければならないなら、昨日のうちに言っておけばよかったですよ」と言いました。父親は「もういい！見事な母娘カプセルだよ」と捨て台詞のように言って、出かけてしまいました。

そこへ今度は長男が起きてきて、不穩な空気を察し黙って自分でパンを焼いて食べ出しました。それを見て、母と娘は「お父さんも見習うといいのにね」と笑いながら、頷き合いました。すると長男は「ふたりでお父さんの悪口を言わないでよ」と不機嫌そうに言い、出かけてしまいました。

この話、このまま終わりではなかったのです。この日の父親の帰宅は、午前さまになりました。それは、朝の出来事に拘ったわけではなく、仕事上のことだったのですが、その事情については、家族に告げないまま、深夜の帰宅は連日のように続きました。当然のこととして、家族との会話は乏しくなり、一緒に食事をすることは稀になってしまいました。

そうすると、母と娘のカプセル状態はますます進み、父親は意地になったように孤高的になり、長男は独り浮き上がってしまいました。時を経るに従って事態(状況)はますます悪化してしまい、家庭内でひとりぼっちになってしまった長男は、「ぼくは本当はA家の家族ではない」と言って、自分の生活史にも懐疑的となって、学校も休みがちで自室に籠ることが多くなりました。

ここに至り母親は、養護教諭の勧めに従い、児童精神科医を訪れ、「家族否認症候群」の疑いと言われました。家族否認症候群とは、妄想性疾患の一種で、個人主義的欧米人に比べ、帰属意識が濃厚に残っている日本人には珍しい病気ではない。日本人精神科医、木村敏博士により命名されたくらいだと、懇切な説明があり、治療として、家族の悩みを扱う「家族療法」を勧められました。

家族療法は、先述のように1950年後半に、家族システム論に基きアメリカで始められました。日本に紹介されたのは、1980年になってからで、当時は「青い目の doctor は、日本人の心臓は治せるが、日本人の心は治せない」などと批判的な意見もありましたが、折からの家族をめぐり、社会の関心の増大という、時代背景のなかで、家族の悩みを扱う治療法として、注目されました。特に家族療法の基本的理念である「家族を治療する」のではなく、「家族と治療する」あるいは「家族自身の力で問題を解決していくことを援助するための家族援助、家族相談の方法である」という説明が注目を集めました。考えてみれば、当然のことですが、子どもの問題を解決する上で、最も力を発揮できるのは、やはり家族である、ということなのです。

さて、ここでAさん宅の「ある朝」の出来事をふり反ってみると、どこの家庭でもありそうな風景です。ところが、その風景は思わぬ病気の前駆症状でした。そのことにもふれ、治療のための「家族療法」の実際に沿いつつ終結に至るまでを紹介したいと思います。

Aさん宅の家族療法は院長の説明から始まりました。まずその要旨を紹介したいと思います。

家族療法は、家庭裁判所の調停とは全く異質のもので、「治療」の場で、次の五つの特徴を持っています。

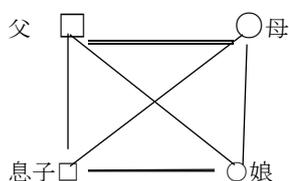
- 特徴の1 関連性の中で問題を捉える。**精神症状や問題行動を、個人の精神的病因（精神病理によるものではなく、個人をとりまく人間関係の網の目（関係性）の中で起きた現象として捉えています。つまり、問題や病状の原因を過去の特定の出来事や行為の結果として捉える（直線的因果律）のではなく、相互に影響し合う出来事や、行為の繋がりの中で理解しようとするものの見方（円環的認識）に基いています。
  - 特徴の2 原因さがし、悪者さがしをしない。**子どもの病気や問題行動は、「母親の過保護である」と決めつけたり、逆に「父親の仕事依存による心理的不在である」と責め合うのは、ものごとを一面的な見方に過ぎないばかりか、人が本来から持っている力を奪ってしまい、問題解決を長びかせてしまいかねません。原因さがしは悪者さがしになってしまいます。家族療法では過去の原因を探るより、これからのことに力を注ぎます。
  - 特徴の3 問題の解決に焦点を当てる。**問題が長びくと、家族は自信を失い、無力感に捉われることがあります。そんなときにも、「原因」を探るより、現在や未来に目を向けて、問題解決にむかって、どのように力をあわせていくかに焦点をあてた相談が有効です。こうした問題志向と呼ばれるアプローチは、家族療法の一つです。
  - 特徴の4 よい面に目をむける。**問題が深刻になるほど、家族の気持ちは悲観的になり、悪い面ばかりが目について問題は更に深刻になって、ついには絶望的になる悪循環になりがちです。そのようなときに家族と話し合うなかで、出来事のよい面を探し出し、問題と思っていたことの、別のよい側面に注目（肯定的意味づけ）すると悪循環から抜け出すことが可能になるものです。どんな問題でも、見方を少し変えてみると、よい面は必ず見つかるものです。それがまた、問題解決につながります。
  - 特徴の5 本人や家族の中に潜む力をひき出す。**問題を解決する力は、人から与えられるものではなく、悩んでいる本人や家族のなかに潜んでいるものです。家族療法では、本人や家族がもっている内なる力をひき出すことに努め、問題を解決しようとします。そのための大切な方法の一つが、“ものごとのよい面に目を向ける”ことです。
- ※院長の1時間30分に及ぶ説明で療養の第1回は終了しました。家族は満足して療法継続を希望しました。

家族療法の第2回は、長男の強い希望により1週間後に為されました。

長男は、「僕の病的思い込みのために、家族みんなを巻き込んでしまったことを謝ります」と緊張した面持ちで、大人びた挨拶をしてから、考え抜いてきたように話し始めました。

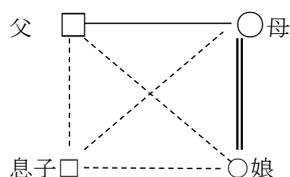
ぼくの思い込みは、あの日の出来事から始まったわけではありません。実はぼくが3歳のとき、妹が生まれたときに遡ります。それというのも、ぼくは家のなかでは名前と呼ばれず「お兄ちゃん」になりました。それは得意なことでしたが、ふと寂しくなることがありました。そしてお兄ちゃんらしくしていることが「よい子」とであると会得しました。反面、「ぼくはもらいっ子ではないか」と頭をよぎることがありました。それらのことが、はっきり意識されたのが、あの日の出来事でした。つまり、あの朝のことは、原因ではなく、意識化されるきっかけとなったものでした」と話して、「ふーっ」と大きく息をつきました。父親は「ほおーっ」と、母親は「まあーっ」と言い、妹までが「へえーっ」と短い言葉を発しましたが、みんな後に続く言葉を失っていました。しかしそれは、感動を伝えるに十分なものでした。

ここで、第2回の療法は終了となり、「Aさん宅は実に健康でよい家族だと思いました。同時に、家族療法は、『家族を治療する』のではなく、『家族と治療する、模範となる』と院長の評価があり、次いで、「ここで宿題をださしてください。家族システムの心理構造の類型を、次のように図式化しています。これに倣い、A家の家族の心理構造を図式化してきてください」と言われました。



□は男性、○は女性、それぞれ大きい方は親、小さい方は子どもを表す。各個所を結んでいる線は、家族間の結びつきの強さを表す。実線は、情動面、活動面、コミュニケーション面で、積極的で健全。点線は、結びつきに欠けるか、相対的に、消極的であることを表す。

この大変な宿題を受けて、家族はめずらしく、ひとつテーブルに顔を寄せ合って、あれやこれや相談して、漸くの事、家族システムの構造図を完成させ、家族間システム・力動を考えて、共有することができました。これを持って、第3回の家族療法が実施されました。



一見して長男が他の家族から浮き上がっている、ひずみ型と分かる。改めて長男が孤独感に悩まされていた気持ちが理解できる。母親と娘は互いに依存し合い、過剰な密着状態のことが心配される。父親は会社人間。裏を返せば、家族としては心理的不在状態である。

父親からの「私の反省を含めて」と断った上での希望を受け入れ、父親主導で行われました。

「私は偉そうな表現をすれば、男として『家族成員の生活の保障』とでもいうような大義名分を金科玉条として、仕事一途に過していました。職場では山のようにある仕事をこなすことによって、達成感を覚えていました。上司や同僚も、仕事にのめり込んでいて、彼らには負けたくない思いもありました。休まずに働けば、ポストも上がって、収入もそれに伴って多くなり、社会的な評価も上がって、自分の生きぶりが正しいと信じていました」。

「仕事が忙しいと言えば、家庭や地域の厄介な役割からも逃れられ、子どもの躰も学校のこと、すべて母親任せにしていました。母親からは特に不平や不満を言われたこともないまま、夫婦間の仲は特に問題はないと考え、家族システム構造図の夫婦関係には、迷わず1本の実線としました。ところが母と娘の間は2本の実線で結ばれているのに対して、息子は三方すべてが点線で結ばれているのを見て、今更ながら深く反省しました。その証しに息子の学校で行われる、秋の大運動会のPTA活動の一環としての『親と子の二人三脚』に父親として参加します。急なことなので賞に入ることより、参加することに意義があると考えています」と結びました。

長男は驚いて、「えっ？ 聞いてないよ。それにしても運動会のことをどうして知ったの？」と聞きました。父親は「お母さんが、丁寧に保管してあった『学校からのお知らせ』を読んだのだよ。お母さんも君のことに無関心ではなかったんだね」と言い、母親はそっと涙を拭っていました。

ここで院長の意見により、A家の家族療法は終結となりました。父親からは、「家族システムの構造図が健全型に書けるよう、みんなで努めます」としっかりした挨拶がありました。

長男の学校の運動会の二人三脚には、父親は約束どおり参加、「仲良しで賞」を射止め、えんぴつ2本をもらいました。2人はこれを1本ずつ分けて、今でも大切に持っているとのことでした。

### 〈こころの電話相談室〉

心の悩み、心のケア、心の健康に関する電話相談室をご利用下さい。

相談日 毎週木曜日 午前9時～午後9時

相談担当 榎場主任相談員 電話番号 04-7100-8369 個人情報厳正に取り扱います

〈父の背・放任と過保護〉★30年前の我が家の家族関係図を描いてみました。予想どおり、父と母とは実線、母と二人の子もそれぞれ実線、父親と子は点線、子ども間も点線でした。恐らく高度成長時代の多くのサラリーマン家庭も似たり寄ったりでしょう。★それでも子どもたちは一人前に成長し、自分の家庭を持ち、平穏に暮らしています。いつのまにか自分なりの自助・自立の精神を学び、処世術を身につけたのでしょうか。★吉本隆明の『父の像』は、漱石や鷗外と自分自身の父との関係を素材に「父性とは何か」を追求した好著です。巻末の解説には「経済的なゆとりが得られた反面、子供を構う気分的なゆとりがなかった父。子供に規範を示すわけでもない不在の父親…。この父と子の隔たりの意識から、家族の解体は始まるのだろうか？」とあります。さて…(h)。