

心理療法における非言語的表現の活用について

山 崎 理 央

対人コミュニケーションの成立において、非言語的表現は言うまでもなく大きな役割を占めており、それは心理療法というクライアントと臨床家のふたつの主体のかかわりの場においても、重要なチャンネルとして活用されるものである。本稿では心理療法、とくに心理アセスメントや面接法、および非言語的療法としての遊戯療法や芸術療法における、こうした非言語的表現を活用する際の留意点を述べる。

[キーワード：心理療法，非言語的表現，心理アセスメント]

はじめに

心理療法はクライアントと臨床家というふたつの主体のかかわりの場である。おそらく心理療法に対して一般的に思い描かれているのは、両者のコミュニケーションにおいて、クライアントの抱える内容は言語によって表現され理解されるというものだろう。たしかに心理療法には言語が何らかの形で大きく介在しており、言語について考えることは心理療法の基礎について考察することにつながる不可欠なものである（溝口，2004）。

しかし一方でわたしたちは、その日常生活において他者とのコミュニケーションを相互に成り立たせているものとして、言語以外の要素をすぐにくつでも挙げることができる。言うまでもなく心理療法も、クライアントと臨床家のかかわりが言語のみを媒介に行なわれるのではないし、言うなればそれは両者が出会い、口をひらく前からすでに始まっている。

こういった話題に触れるとき、対人コミュニケーションにおいて伝達されるメッセージの印象の大部分は非言語的なチャンネルによるという、Mehrabian, A. & Wiener, M. (1967) の公式を想起する人もいるだろう。つまりそれは、認知された態度 = 0.07（発言内容） + 0.38（声の調子） + 0.55（顔面表情）という関係として示されたものである（坂田，2003による）。またこういうとき、「目は口ほどに物を言う」という一節もよく引き合いに出される。このようなコミュニケーションにおける非言語というチャンネルは、心理療法の場においてもむしろ重要であるし、臨床実践のなかで誰もが無自覚ではいられない。本稿では、こうした非言語的表現の心理療法における活用について、とくに心理アセスメントや面接法、および非

山崎理央

言語的療法としての遊戯療法や芸術療法における若干の留意点を述べてみたい。なお、ここでは冒頭の一文が示すように個人療法を念頭においている。

心理アセスメントと心理療法

心理アセスメントは心理検査とつねに同義であるとして誤解されていることがあるが、アセスメントとは「見立て」であるとはよく言われるように、それは臨床家がクライアントとの出会いに際して、これから心理療法の場ではかかわっていくことが可能であるか、どのような働きかけが可能か、また予想される展開はどのようなものかといった見通しを立てていく一連の作業過程である。そう考えると心理検査はアセスメントのための一手段なのであり、面接もまたアセスメントの手段のひとつとすることができる。

出会いの瞬間から心理療法のかかわりはすでに始まっていると述べたように、アセスメントの面接と言ってもそれは、心理療法の面接と異質な部分として完全に切り離すことはできない。この点は、心理療法を行なうためにアセスメントがあるということ（およびインタークの際に心理「検査」担当者和その後の「面接」担当者が分けられること）と矛盾して聞こえるかもしれないが、それは言いかえれば、アセスメントの際にもクライアントに対する治療的なかかわりに配慮すること、あるいは後述するように、できるだけクライアントへの害を最小限にするよう努める必要があるということである。

心理アセスメントは臨床家がクライアントから必要な情報を得るための一方通行的な作業と受け取られがちなことも、もうひとつの誤解としてよくあることである。アセスメントも心理療法の一部としてとらえると、それもやはりクライアントと臨床家の両者が相互に影響しあうプロセスである。臨床家の一挙手一頭足がクライアントのどのような動きを生むかを確かめようとする働きかけは、まさにこの相互作用を扱っている。クライアントとの相互のかかわりのなかで、臨床家の心に生じてくる感情の動きを手がかりとしてクライアントの理解に迫ろうとする試み、つまり精神分析で言うところの逆転移の利用もまた同様の側面もっている。

アセスメント面接においてクライアントから得ようとする情報量を増すための工夫として、神田橋(1984)は有名なホムンクルス(図1)に言及している。ホムンクルスとは身体の各部分をつかさどる大脳皮質運動野の広がりが一様でないことを示した、ユーモラスな「脳の小人」である。この「小人」の身体の各部分の大きさが、筋肉を介して表出される心の動きの情報量に比例していることから、クライアントを観察する際にこの図を思い浮かべることによって観察力が高まり、貴重なヒントが得られるのだという(もっとも医師の神田橋は、そこでは診断面接および患者という表現を用いている)。さらに、面接者側のとくに顔や手をクライアントによく見えるように接することにより、面接者の心の状態を示すことができ、クライアントを安心に導くための工夫としているということも述べている。クライアント自

心理療法における非言語的表現の活用について

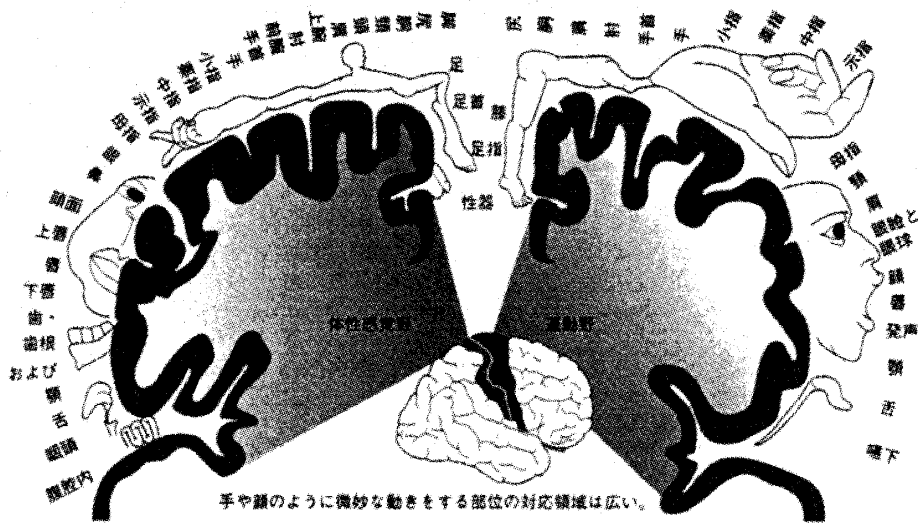


図1 ホムンクルス (生田, 2003より)

身の非言語的表現を言語によってフィードバックすることも、ときにはクライアントの不安を軽減するのに効果がある（緊張がみてとれるクライアントがそれを指摘してもらうだけでホッとするなど）。

心理アセスメントがクライアントと臨床家の相互過程であるということからは、クライアントもまた、自分のまえに現れた臨床家のアセスメントを行なっている、という言い方も当然ながら可能である。そこではクライアントが臨床家に発する問いかけに含まれている言語レベルの内容にとどまらず、臨床家とクライアント双方のもっている多くの非言語的要素が、心理療法の場やアセスメントの場に広がり、飛び交っている。このようないわば間主観的なかわりが、まさにその後の心理療法の経過においても続いて繰り返されるという意味でも、アセスメントと心理療法が異質なものとは言い切れないということになる。

このときに配慮が必要なのは、そのようなかわりの客観性の問題という側面からだけでなく、アセスメントには働きかけが必要だということによる。先の神田橋もアセスメントを生体に有害な刺激を与える負荷試験と表現しているように、その負荷を最大限に高めるならば、臨床家が欲しがめる情報も最大限に効率よく得られるかもしれない。しかしそれは同時に、アセスメントそれ自体がもつ心理療法の一部としての側面や、両者の関係を築いていく相互のプロセスを台無しにしてしまうだろう。

なお、クライアントの行動に対する臨床家の存在の影響を排除した、第三者に徹しての観察によるアセスメントもありうるが、ここでは触れないでおく。

心理検査と非言語的表現

ところで、心理検査は代表的なアセスメントの手段である。非言語的表現との関連で心理

山崎理央

検査について述べる場合、たとえば知能検査の言語性検査に対する動作性検査が挙げられるかもしれない。しかしここでは前項の流れから、質問紙法と対比される投影法について触れることにする。

投影法ではその名が示すように、被検査者によってなされる反応を、刺激に対する被検査者の内界の投影として扱う。その代表的な検査としては、ロールシャッハ法やTATのように、もともと無意味なあるいは多義的な刺激図形を提示するものや、SCTやPFスタディといった、質問紙法に近いものの自由記述での多様な回答を求めるもの、バウムテストなどの自由画のように、何もない画面上への反応生成を求めるものといった、構造の度合いの異なるものがさまざまに存在する。ただし共通点としてはいずれも、反応の自由度が高い曖昧な刺激や課題が用いられており、このように答えれば望ましい評価を得られるだろうといった反応の操作を困難にしている。経験者は察していることと思うが、こうした検査状況は（あるいは刺激そのものも）被検査者に不安や抵抗感を生じさせたり、逆に自由に抑制のとれた表現を促しやすい。いずれにしても退行促進的で不安定な状態を被検査者にもたらす危険性には、つねに配慮が必要である。

なお、上述の投影法の説明には非言語的「刺激」に対して「言語」で答えるものも含んでいるが、たとえばバウムテストのような描画法は、刺激を提示するのではないことや、それこそ「非言語」的「表現」が求められるという特徴をもつ投影法検査である。この場合も同じく上述のような留意を要するが、描画法のようなタイプの検査は、「検査」とは言うものの検査と限定してではなく、クライアントと臨床家のかかわりを媒介するツールとして、つまりそれ自体が心理療法の実践として用いられることも多い。芸術療法の項で再び取り上げるように、それにより促される自由な非言語的表現が、心理療法のなかで治療的に活用される。

つけ加えると、検査者と被検査者のかかわりの場で実施されるロールシャッハ法も、そこで採取されるプロトコルは、被検査者に関する測定や診断のための客観的な情報のみで構成されているのではなく、ふたつの主体がかかわるなかで生成されるユニークな反応の連なりという側面もある。このようにみると、ロールシャッハ法を実施する際にも、図版のもつ心理療法的なかわりの媒介物としての性質を忘れてはならないだろう。

面接法における非言語的表現

面接室のなかでは、クライアントと臨床家のあいだで言葉を媒介としたやりとりがなされる。こうした面接法による心理療法が心理「相談」と呼ばれる際にある種の語弊を生みやすいのは、それがクライアントにより差し出された言葉による問いかけに対して、臨床家がやはり言葉によって回答ないし解答を提示するものというニュアンスを帯びるところだろう。

ところで、日常会話を言語レベルに限ってみた場合でも、わたしたちがそこでやりとりし

心理療法における非言語的表現の活用について

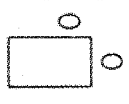
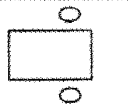

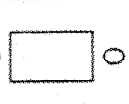
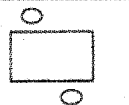
ているのが言葉の表面的なあるいは記号的な意味だけでないことは、たとえば日本の文化がタテマエ／ホンネという性質をそなえていることに照らしてみると、さらによくわかると思う。そもそも言葉には多義性があり、ときに「文字どおり」などと敢えて断る必要が生じるのも、そのせいである。

このタテマエ／ホンネの観点からみた場合に、日常会話と面接法（に限らず多くの心理療法）におけるやりとりが異なるのは、前者は関係を継続するためにタテマエが優先されがちなのに対して、後者はホンネを扱うところに関係の意義があるという点ではないだろうか。また、ことわざや成句というものに、相反する内容のものが多く存在するというのは実におもしろいところであり、たとえば先に挙げた「目は口ほどに物を言う」に対しては、「人は見かけによらない」という言葉もある。

さて、言語的表現以上に多義性をそなえているのが非言語的表現である。「わたしたちが当たり前のように使用する対面法という言葉は、わたしたちの面接法を正確にとらえているのだろうか」という北山（2003）の指摘が的を射ているように、臨床で扱う「見えない心」とのかかわりにおいては見かけにとらわれない、言いかえれば表現の多義性にひらかれていることが要請される。だからこそ扱いがむずかしいともいえるし、逆にいえば、こちらからあるひとつの非言語的表現にメッセージを込めて、あるいは言語的表現との組み合わせによって、効果的に示すこともできる。

たとえばクライアントに対する身体接触もある種の非言語的表現とすれば、それが心理療法のかかわりのなかに不用意に投げ込まれたときの害の大きさは推して知るべしだろう。ま

表1 座り方とふたりの関係の例（妙木，2003より）

	ア	・90度 会話をする＝視線をはずしたり合わせたりできる
	イ	・180度 対話をする＝目を見て話し合うという関係ができる
	ウ	・360度 共同作業＝視線をともに同じものに向ける（共同注視）
	エ	・遠方の180度 競争関係＝互いを意識して対抗している
	オ	・180度以上 交差的な関係＝互いに別々のことをしようとしている

た一方でたとえば、傾聴の技法としてのあいづちやうなずき、アイコンタクトや身ぶりといったものを巧みに使い分けることによって、あなたの話を聴いていますよという姿勢や感情も含めた多くの内容を伝えるのに役立てられている。座り方ひとつにも臨床家の配慮をあらわすことができる（表1）。

非言語的表現としての遊び

遊戯療法では、クライアントと臨床家のかかわりが遊びを媒介としてなされる。もちろん言葉のやりとりを行なわないということではなく、そこでは言語も重要な役割を担っている。ただ、遊戯療法が主な対象とする子どもは、自分の内面にうずまく心理的な葛藤を言語で表現する力が十分に育っていない。そこで言語の代わりに遊びを非言語的手段として活用するのが遊戯療法である（言い添えれば、「言葉遊び」があるように、言語と遊びは必ずしも対立しない）。

したがって、とにかく子どもと遊べばそれで遊戯療法になるわけではないというのは、とにかく会話をすればそれがカウンセリングになるわけではないことを思い浮かべれば理解できるだろう。遊びを通してなされるクライアントの表現を、臨床家はかかわりのなかで汲み取っていくことが求められる。もっとも、そこにとらわれてしまうと臨床家のなかに遊びがなくなってしまう。ただ遊ぶことが遊戯療法ではないと言っても、自動車のハンドルのように「遊び」は必要である。

このような多分に比喩的な用いられ方をする「遊び」というものは、大人にとってはどちらかという報酬や生産をとまなう仕事と対比されて、余分なものや無駄なもの、本質的でないものとして位置づけられている。ところが子どもにとっての遊びとは、発達心理学の知見が示してもいるように、遊びが子どもの仕事だと言われるほどに、認知や技能、社会性その他さまざまな学習に不可欠なものである。ただしそういった実益を求めて遊ぶというより、子どもの行動を遊びとそうでない部分に分けることがそもそもむずかしい。遊びを非言語的手段として活用するのは、単に言語の代替手段としてではなく、遊びそれ自体のもつ発達の・治療的作用を重視するからでもある。

さて、「遊び」が必要だということは、遊戯療法のセッションがとにかく楽しい時間や空間でなければならないことを意味しない。たしかに面接法のセッションも楽しい会話のみで構成されるわけではもちろんなく、そこで話されるのは悩みや苦しみといったものであり、ときには常識的に許容しかねるもの、社会的に忌み嫌われるものであったりもする。つまり遊戯療法では遊びを媒介として、そういったことも表現されうる。

遊戯療法において各種の制限が設けられているのも（アクスライン、1959など）、そういったネガティブな表現そのものを制限しているのではなく、むしろクライアントと臨床家の双方の安全を確保しながら、それらの表現を活かすためというのが大きな理由のひとつとし

心理療法における非言語的表現の活用について

てあるだろう。

クライアントと臨床家のかかわりにおいて、穏やかで暖かい雰囲気になったセッションがふたりの間で共有されることは、もちろん有意義で生産的でありうるだろう。しかし、遊戯療法は楽しまなくてはならないという一種の強迫観念によってその時間や空間が埋めつくされようとするとき、遊びを活用するメリットからは逆に遠ざかっている可能性があることを、ここでは確認しておきたい。

芸術的表現を媒介としたかかわり

いささか遊びに欠ける物言いが続いてしまったかもしれない。最後に芸術療法について触れることにするが、これも「芸術」と言うからには芸術的にすぐれた作品を作らねばならないような誤解をとめないやすい。ここでいう芸術は、非言語的な表現手段として、描画や造形、詩歌、音楽、舞踊といった芸術的な諸技法を活用するということを意味しており、別に作品の芸術的価値を指向し評価するわけではない。かかわりの進展や改善は、表現レベルではむしろ平凡化をもたらすともいえる（中井、1985）。またそこには、芸術はなにも一部の人の特権ではなく、日常生活のなかで誰もが自然に行なっている表現方法として効果的に活用しようという発想もベースにあるだろう（このあたりのことについては林（2003）や安西・小平（1996）の考えも参考になる）。

芸術療法を用いることには、非言語的な手段によって、言語では表現しきれない自由な表現を促すというメリットがある。ただし言語表現能力の十分でない子どもに対する代替手段に限られるのではなく、むしろ大人や高齢者まで広い年齢層が対象にされる。自由な表現はいわゆる治療的退行を促し、その表現が心理療法のかかわりのなかで活かされることによって、クライアントの自己受容や気づきのプロセスがそこに流れていくだろう。

このような非言語的表現のメリットはさまざまに活用される。心理アセスメントの項でも述べたように、描画法の心理検査も芸術療法の一環として取り入れられることがある。用いられる技法や素材も多様であり、なぐり描き法、風景構成法、その他いろいろあるが、ポピュラーなものは箱庭だろう。砂の敷かれた箱のなかに、人や動物、植物、建物、石や乗り物といった既成のミニチュアを好きなように選んで配置していく。これもやはり、ただ「置けばよくなる」、「作れば治る」のではない。「自由にして保護された空間」での臨床家とのかかわりのなかで、クライアントの自発的な表現の意思が尊重されなければならない。

なお、既成の多様な素材を枠のなかに配置していくものとして、箱庭療法との共通点の多いものにコラージュ療法がある（森谷・杉浦、1993）。コラージュとはフランス語で貼りつけることを意味する表現手法で、雑誌や新聞などから写真や絵を自由に選んで切り抜き、それを画用紙のうえで好きなように配置してのりづけし、作品を構成する。イメージの選択や配置には、論理的な制約を受ける言語的表現にはむずかしいような飛躍も許容されて、より



図2 コラージュ作品の例

感覚的であったり意外性のある表現が容易に喚起される。表現手法としては技術的なハードルが低いため、年齢を問わず、また絵を描くことに抵抗のある人でも取りかかりやすい。しかも既成の美的生産物であるイメージを素材として利用するので、上手下手ということにかかわらず、表現による美意識の満足感といったものが得られやすいのも利点である。こうした特徴をもつコラージュの手法は、心理療法の場に限らず、自己啓発やコミュニケーション促進のための技法として集団で実施されることもある。参考までに、図2はゼミの時間を利用してコラージュ作成を試みた際の作品の一例である。

おわりに

非言語的表現はクライアントと臨床家のかかわりの媒介として活用されることを取り上げてきた。それは言語的表現とは相補う関係にあって、心理療法の実践においては言語的表現もそうであるように、ただ単に非言語的表現それ自体を持ち込めば、それで心理療法になるのではない。これまで媒介という言葉を用いてきたように、それはクライアントと臨床家というふたつの主体のかかわりのなかで活かされるのである。

ボランティア元年と言われた1995年の阪神・淡路大震災では、被災者と対話し傍らにいるという援助関係の意義が見直された(野田, 1995)。その一方、当時の手さぐりの状況のなかで、描かせることによって心的外傷が軽減されるというマニュアル化された単純な発想(皆藤, 1996)で、被災児童に描画を描かせるような行為が一部でなされたことも、十年を経た

心理療法における非言語的表現の活用について

震災のもうひとつの教訓である。ボランティアの語義にも通じるように、ふたつの主体のかわりのなかでなされる表現は、そこに自発的で自由な内面の発露としてあってこそ治療的な意味をもつと言っても過言ではないだろう。

引用文献

- アクスライン V. M. 小林治夫(訳) 1959 遊戯療法 岩崎学術出版社
(Axline, V. M. 1947 *Play Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.)
- 安西水丸・小平尚典 1996 アトランタの案山子、アラバマのワニ 小学館
- 林 望 2003 「芸術力」の磨きかた PHP新書
- 生田 哲 2002 脳の健康 講談社ブルーバックス
- 皆藤 章 1996 風景構成法の実践のための覚書 臨床描画研究, 11, 44-59.
- 神田橋條治 1984 精神科診断面接のコツ 岩崎学術出版社
- 北山 修 2003 日本語臨床の「見えない心」－非対面法のすすめ－ 臨床心理学, 3, 160-166.
- Mehrabian, A., & Wiener, M. 1967 Decoding of inconsistent communications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 109-114. (坂田桐子 2003 対人関係・集団 2. 対人コミュニケーション 生和秀敏編 心の科学 北大路書房 Pp. 70-73.)
- 溝口純二 2004 心理療法の形と意味 金剛出版
- 森谷寛之・杉浦京子 1993 コラージュ技法の導入方法 森谷寛之・杉浦京子・入江 茂・山中康裕(編) コラージュ療法入門 創元社 Pp. 5-14.
- 妙木浩之 2003 「心の居場所」の見つけ方 講談社
- 中井久夫 1985 中井久夫著作集・精神医学の経験 2巻・治療 岩崎学術出版社
- 野田正彰 1995 災害救援 岩波新書

山 崎 理 央

Making Use of Non-Verbal Expressions in Psychotherapy

Rio YAMASAKI

Non-verbal expression, along with verbal expression, plays important roles in our personal communication. And when it comes to client-therapist relation in psychotherapy, it is essential and useful as well. In this paper, the author mentioned some points of non-verbal expressions as we make use of them in psychotherapy.

[Key words: psychotherapy, non-verbal expression, assessment]