

さまざまな心理療法の紹介

～ 家族療法～

このコーナーでは毎回心理療法についてご紹介しています。

家族療法ってなんだろうと思われる方も多いと思います。何でも家族の問題のせいになっているのでは？親の育て方のせいになっているのでは？と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

家族療法 (Family Therapy) は、1950年代から欧米を中心に発展し、1970年代後半から日本でも広がりを見せてきた精神療法・心理療法です。

クライアントの症状や問題行動に対して、個人の問題を原因としてみるのではなく、相互に影響し合う家族関係という文脈からクライアントや家族のことを理解していきます。たとえば不登校や摂食障害など個人の問題とみなされていた出来事が、個人を取り巻く関係性の文脈で捉え直されることになるのです。



従って、家族療法は「悪者探し」をしません。それは大きな特徴だと思います。何か問題が起こった時、人は誰かのせいにしたくなるのが往々にしてあります。そんな時があってもいいとも思いますが、責める、責められることだけでは問題解決には至りません。

家族療法には、「IP (Identified Patient) : 患者と同定されたもの」という考え方があります。IPとは、あるシステム内で症状や問題行動を呈している者と定義され、システムの機能不全がIPに症状や問題行動を起こさせていると考えます。そのため、悪者はいないのです。システムが悪いのです。さらに、その症状や問題が、そのシステムが変化することが必要なのだと、変革を求めていると捉えていきます。そこで家族療法家は、そのシステムの機能回復、機能更新、機能改善となるような変革を処方(介入)するのです。

処方内容は、もちろんケースバイケースですが、個人心理療法ではあまり考えられない宿題(お願い)を出したりします。たとえば、「夫婦でデートして来て下さい」、「毎朝家族全員で手を合わせてお祈りをして下さい」、「問題行動が起こったら家族皆で決めたペナルティを実施して下さい」など…。ただ、その処方が検討されるためには、面接内で、家族のコミュニケーションパターンを知り、セラピストと家族の相互作用という細かい作業を積み重ねているからなのです。

いずれにしても、過去ではなく、今や未来に向けて、家族が元々持っている力が十分に発揮されるように家族療法家は応援するのです。

この家族療法のプロセスの中で、IPに問題を起こさせていたシステムから問題を解決するシステムに変化が起こり、その結果としてIPの症状や問題の消失・軽減・解消が起こっていきます。

家族療法は様々な理論や技法がありますが、少しでもイメージが伝われば幸いです。

