

交流分析理論を応用した 非言語を媒体とするコミュニケーション法

北 村 俊 輔*

A communication method using nonverbal language based on
Transactional analysis

Shunsuke Kitamura

要 旨

本研究は、交流分析を応用した非言語的コミュニケーション方法における仮説、理論について論述するものである。この方法論により言葉によるコミュニケーションが困難である対象に対し、音声やスキンシップによる非言語を用いたアプローチが有効であることを示す。このような非言語的アプローチとして具体的に考えられた理論として、交流分析における自我構造論とストロークの概念、加えて来談者中心療法によるカウンセリング技法を応用した。

キーワード：非言語、交流分析、来談者中心療法

I. 問題・目的

交流分析を応用したアプローチのコンセプト

人間は快、または不快を伴う何らかの刺激を受けて生きている。そしてそれらの刺激を人間は、外界からあらゆる側面において獲得しなければならない。この刺激を交流分析ではストロークという。

ストロークとは「その人の存在や価値を認めるための言動や働きかけ」と定義されている (E.バーン)。ストロークには他者からの愛撫、接触、声 (音声) という肉体的なレベルのものから、微笑む、傾聴、うなずくという心理的なもの、褒める、あいさつをするといった言葉によるものまで様相がある。人間はこのようにして快、または不快のストロークを得ることによって生体の機能を維持、向上させていく。ストロークを得るための手段として我々が用いるのが社会化、他者との交流である。

交流分析において人間とは、他者との交流の中で多くのストロークを獲得して生きていると考えられる。その在り方は健常者であっても本論の対象である言語によるコミュニケーションが困難な

平成20年9月26日受理 *社会学研究科社会学専攻 (臨床心理学コース)

者に対しても適用可能なことが、同じ人間である以上違いはない。

しかし言語によるコミュニケーションが困難な者は、容易に社会化、または他者との交流によってストロークを獲得出来ない。そこには一般の健常者とはコミュニケーションの方法に違いがあると考えられる。したがってそのような人たちに対し、健常者とは別のコミュニケーション方法によって交流を行えば、コミュニケーションでストロークを獲得可能であると考えられる。その具体的なコミュニケーション方法の1つが、交流分析を応用したアプローチである。

II. 本理論における仮説の構造

1. 交流分析について

交流分析を応用したコミュニケーション方法の理論について以下論じる前に、説明に必要な交流分析の理論を概説する。

交流分析では人間の心を次のように考える。E.バーンは、人間は誰でも自分の中に3つの自我状態をもっており、その自我状態とは“思考及び感情、更にはそれらに関連した一連の行動様式を総合した1つのシステムである、としている。自我状態はそれぞれP (Parent)、A (Adult)、C (Child) と呼ばれ、3つの自我は更に、PはCPとNPの2つ、CはFCとACの2つに分けられて、実際は5つあるとして考えられている。

(1) 5つの自我状態の説明

CPとは、自分の価値観や考え方を正しいものとし、それを譲ろうとしない部分である。良心や理想と深く関連しており、主として子どもたちが生活する上で必要となる様々な規則を教えるが同時に批判、非難も行う。しかしその働きが強すぎると、尊大で支配的な態度、命令的な口調、褒めるよりも攻める傾向などが前面に表れる。

NPとは、親切や思いやり、寛容な態度を示す部分であり、子どもや後輩をいたわって励まし、親身になって面倒をみようとする。罰するよりも許し、褒めることを指導しようとする。人の苦しみをわが事のように感じ取ろうとする養護的な、優しい面を備えている。しかしそれが強すぎると、過保護になる。

Aとは、事実に基づいて物事を判断しようとする知性、理性と深く関連する部分である。感情に支配されないよう合理的かつ論理的に冷静な対応をとろうとする。

FCとは、自我状態の中で最も生来的な部分にあたり、自由で何物にも縛られない自発的な特徴がある。泣きたい時に泣き、笑いたければ笑うなど自然に素直な感情を表すことが出来る、自由な側面である。

ACとは、自分の本当の気持ちを押し殺し、両親、権威者に従う、または期待に添えようとする部分である。自然な感情を表現出来ず、自発性に欠けていて他者に依存する。この感情はしばしば陰湿で不自然である。大人のように振舞おうとする。

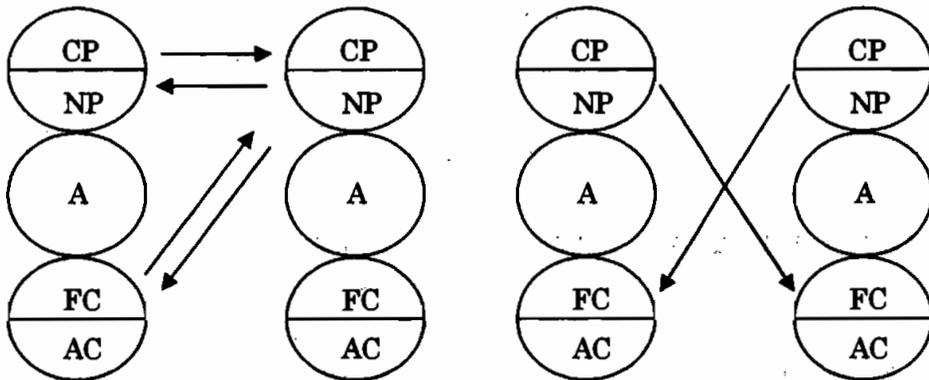
(2) 相補的なやりとりと交差的なやりとり

交流分析理論の“今ここに”という状況における他者とのコミュニケーション論は大きく2つに分けられており、相補的なやりとりと交差的なやりとりがある。

相補的なやりとりとは、相手の自我状態に合った適切なストロークを与えることで、建設的なコミュニケーションを成立、持続させることが出来る。このような交流の効果として互いに
i) 共感を得られたと感じる ii) 気持ちが良い iii) 受容されたと満足感の得る iv) 相手に親近感が湧く v) 安心感をもつ、とされている。

またこの交流の時には互いの自我状態の間でそれぞれのストロークの関係が平行な状態で往来している状態になる。(図表1A)

交差的なやりとりとは、逆に相手の自我状態に不適当なストロークを与えることで、相手が不快な感情体験を抱き、コミュニケーションが円滑に進まなくなる。この交流をすると i) 混乱したり、ii) 失望したり、iii) 何やら裏切られたような気持ちになり、iv) 気まずくなる。この交流の時には互いの自我状態の間で、ストロークの関係が平行でなく、あるいは交差した状態になっている。言い換えれば自分の自我状態にあった期待通りのストロークを互いで交換出来れば、相補的で、そうでないものを交差的なやりとりと総括出来る。(図表1B)



図表1 A相補的なやりとり

B交差的なやりとり

(3) 肯定的なストローク 否定的なストローク

これらの交流に使われるストロークの性質にも2種類存在し、肯定的なストロークと否定的なストロークがある。肯定的なストロークは相手に幸福感と喜びを与え、その存在に意味を感じさせる内容のものであり、逆に相手の存在を否定し不愉快で憂鬱な気分にするのが否定的なストロークである。

2. 交流分析によるコミュニケーション理論

これらの理論を基に他者との交流で、どのようなストロークを与えることが適切かということを考える。図を参照にしながら考えるとストロークの次のような性質が分かる。

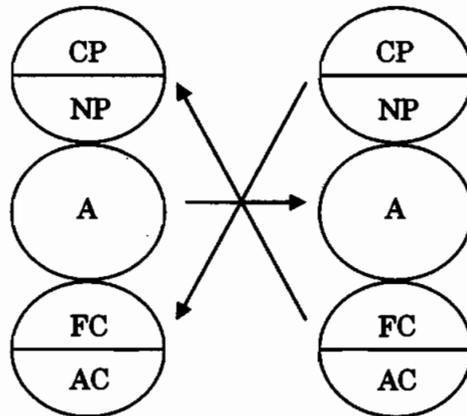
i) Aによる相補的なやりとりを成立させるものは、Aのストロークを返してもらう以外にない。

A以外のストロークを与えれば、いずれも交差的なやりとりになるからである。(図表2)

ii) CP、ACによるストロークはしばしば、他者を自分や社会の価値基準に則って評価する
または叱責するという自我状態の性質から考えると否定的なストロークになり得る可能性があり、
交流間で葛藤または交差的なやりとりへ発展する可能性がある。

したがってこれらの特徴を考えれば、適切なストロークの条件は次のように絞られる。

- a) 相補的なやりとりを行うためには、Aによるコミュニケーションを控える。
- b) CP、ACによるストロークは葛藤、交差的やりとりへ発展する可能性があるので避ける。
- c) NP、FCによる肯定的なストロークを極力用いる。



図表2 Aによるやりとりの不成立

3. 来談者中心療法の技法を用いた肯定的なストロークの条件づけ

では次にコミュニケーション手段としての交流分析理論を如何に応用するかについて述べる。

ロジャーズ (C.R.Rogers) はセラピーにおける関係作りのために次の研究を応用した。フェア
プランク (Verplanck, W.S.) とグリーンズプーン (Greenspoon, J.) らの研究によれば、言語行
動でのオペラント条件づけが、ある関係の中で可能なことを示唆している。ある種の言葉や発言
の後に「うんうん」や「そうだね」といって頷いたりすると、その種の言葉が強化され、その発
言数が増加していく傾向があることを述べている。このような方法を用いることで、複数からな
る言葉、敵意のこもった言葉、意見を表明する言葉など、多様なカテゴリーの発言を増加させる
ことが出来ると結論づけた。

当事者はその関係においていわば、うなずき行動によって強化されたわけである。つまりオペ
ラント学習による理論と原理を心理療法での関係作りにおいて応用したのである。それを本論で
は交流分析を使って応用すると次のように展開される。すなわち対象者に対して次のように接す
る。

- 1) NP、FCによる肯定的なストロークを持続的に送り続ける。
- 2) その肯定的なストロークにより彼らが、それを快だと感じるように学習させる。

- 3) 同じように肯定的なストロークを送り続ける中で、彼らが自然その発信源が特定の関与者であることに気づいていく、または気づかせる。
- 4) これによって関与者と肯定的なストロークとの間でオペラント学習を成立し、関与者との関わりが密になっていく。

したがって対象との間に好感のもてる信頼関係が獲得出来ると考えられる。

Ⅲ. ストロークの概念を通しての人間発達への影響

また一方このようなストロークの与え方が、人間の建設的発達にも影響を与えていることをスピッツ (R.A.Spitz) が次の研究で述べている。スピッツは、赤ちゃんが健全な成長を遂げるには、どのような条件が必要であるかについて研究した。乳児院に行き、赤ちゃんを2つのグループに分け、両方のグループに同じ食物を与えたが、片方のグループには話し掛けや抱っこ、頬擦りなどのスキンシップを与えなかった。数ヶ月も経たない間に、スキンシップのなかったグループの赤ちゃんは身体の成長がみられず、言語発達という精神的な発達が遅れてしまったとのことである。

こうしたスキンシップは、乳児期の子どもは基本的欲求である褒められること、自分の存在を受容してもらえることによる自己承認欲求を充足させる。それは、自分が大事であると思う自信の成長につながり、同時に自分をそのようにしてくれる対象も大事であるという学習するようになるからと考えられる。従ってこのような観点からも他者との信頼関係が学習体験を通して成立すると考えられる。スピッツの研究は、スキンシップの中における交流分析的観点から考えても、信頼形成が可能であると考えられる。

Ⅳ. 今後の研究に向けて

本論における仮説を用いることによって、言語的コミュニケーションが困難であるものと交流手段の1つを示すことが出来た。

著者はこの研究を次の分野への応用を考えている。それは広汎性発達障害をもつ人たちとのコミュニケーションには次のような課題がある。DSM-IVよりその基本障害を述べると

- 1) 言語の障害、2) 対人関係における質的障害、3) 社会性の障害
- が挙げられる。

またそれだけでなく、自閉性障害を伴う多くの人たちが、精神遅滞を重複しておりしばしば知的情報の交換というレベルのコミュニケーションが困難とされている (Wing.L)。

このような主訴より彼らは、非常に偏った方法によるコミュニケーションを行い、また健常者とは異なった形式による対人関係の在り方を見せる。そういった理解への困難さと言語によるコミュニケーションを行うことが困難であることより、本人だけでなく関係者も共に苦悩することになる。そこで彼らとのコミュニケーションにおいて、肉体的精神的な側面へ直接働きかける非

言語を主としたコミュニケーションを使用し、こちらの意図を、言葉を介さずにある程度メッセージを伝えられると考えられる。このようなコミュニケーションを介して、広汎性発達障害者をはじめとした、言語的コミュニケーションが困難な人との間に信頼関係を成立させることを目的とし、今後の研究につなげていくつもりである。

参考文献

- 桂 戴作, 杉田峰康, 白井幸子: 交流分析入門, 株式会社チーム医療, 1984
中村和子, 杉田峰康, 梅本和比己: わかりやすい交流分析, 株式会社チーム医療, 1984
ローナ・ウィング著, 四国学院大学自閉症研究グループ訳: 自閉症児との接し方 ルガル社, 1972
H.カーシェンバウム, V.L.ヘンダーソン編, 伊藤博, 村山正治, 監訳: ロジャーズ選集 (上) カウンセラーなら一度は読んでおきたい厳選33論文, 誠信書房, 2001
Robert L. Spitzer, Miriam Gibbon, Michael B. First, Janet B.W. Williams編, 高橋三郎, 塩入俊樹, 染矢俊幸訳: DSM-IV-TR 医学書院 2006

Summary

This article is to describe about the theory of non verbal communication method based on *Transactional analysis*. There are some clients who aren't good at verbal communication. But using non verbal communication, I suggest that we can communicate with them "usefully". This hypothesis of theory is constructed by, ego state model, concept of stroke in *Transactional analysis* and the technique in *Person centered approach*.

Key word: non verbal language, Transactional analysis, Person centered approach