

A L P S HEALTH

より良い人間関係を築くために
交流分析を利用して (第三回)

あなたの 人生脚本を探る

不可解な繰り返し

皆さんは自分、または周囲の人たちの中に、次のような不可解な繰り返しについて経験したり、見聞きしたりしたことはありませんか。

・「私の父はアル中でした。子ども時代に、飲んで暴れる父の姿をあんなに嫌っていたのに、私も今、酒で失敗することが多いのです」

・「積年の努力の末に手にした高い社会的地位を、常識では考えられないような形で失っていく政治家や企業人たち。」

・「母は、父の冷淡さに耐え切れず、若くして離婚しました。そして今、私も

父そっくりの夫と別れようとしているのです」

何故ある人びとは自ら大事な人生を棒に振ったり、墓穴を掘るようなことをするのでしょうか？ 成功した人生を得るのに必要な能力を十分に備えていながら、このような悲惨で、不思議な結末を迎えなければならない理由は、どこにあるのでしょうか？

本誌で紹介している交流分析では、人生を一編のドラマのようなものとみなし、その中で私たちが演じている役割を人生脚本（略して脚本）と呼んでおります。脚本は、私たちが人生舞台の上で無意識に演じている人生計画ですから、



杉田 峰康

福岡県立大学名誉教授
日本交流分析学会 理事長

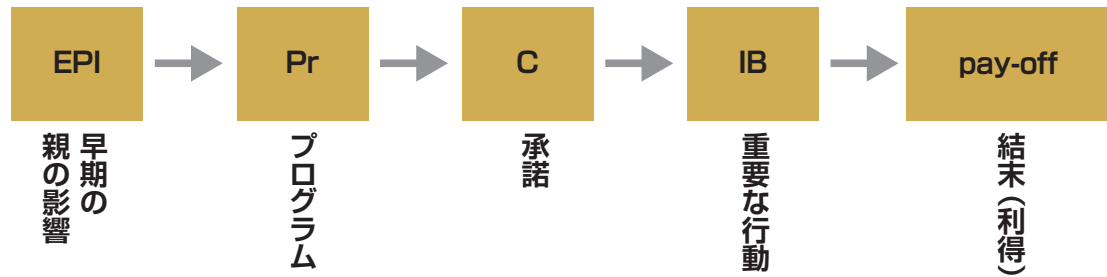
【すぎた みねやす】1933年、東京都生まれ。1958年、米国 G.V. ルーテル大学卒業（キリスト教学）、1960年、米国コンコルディア大学卒業（心理学）、1962年、米国イリノイ大学大学院修了（カウンセリング・ケースワーク）。1963年から2003年まで九州大学医学部心療内科講師等を歴任。主な著書として、『交流分析のすすめ』（日本文化科学社）、『こじれる人間関係』（創元社）など多数。

それを貫く主題があります。どこの国でも諺や名言などが、日常生活に見られる脚本の内容をかなり明確に伝えています。日本の代表的なものをいくつか挙げてみましょう。

● 飼い犬に手を噛まれる

自分が飼っていた犬に噛まれて、手に傷をうける。日ごろから世話をしてあげてきた人や、信じていた後輩や子どもから裏切られるといった人生ドラマがあります。昔では明智光秀の反逆によって本能寺で憤死した織田信長、今日では自ら育てた部下に会社を乗っ取られる社長さんなどが、例となります。『恩を

図1 脚本の公式 (E. バーン、1972)



仇で返す」という諺もあります。

●元の木阿弥

経済的に困難な状態から奮起して大きな財を得た人が、甘い話に手を出して、再びもとの無一物に近い状態に戻ってしまうといった話が聞かれます。最近は一攫千金の夢が破れる事態も起こっています。

●斃れて後已む

元来は、倒れるまで努力して、物事を必ずやり遂げる決意の固さを表わす諺だとされていますが、今日、猛烈社員とか「仕事中毒」といわれる働き手がつ病になる、さらには病死するというケースも聞かれますが、如何でしょう。

●ミイラ取りがミイラになる

ミイラを取りに行った人が、かえってミイラになる、帰って来られなくなるとい話から、元来の役目や責任を果たさない結果に陥る、といった出来事が連想されます。生活指導の先生が、生徒との関わりの中で、セクハラもどきの行動をして訴えられる、などは悲しいことです。この他に「縁の下の力持ち」、「泥棒に追銭」、「医者の不養生」、「猪突猛進」等々、私たちの周りで使われている諺の中には、脚本を示唆するものがたくさんあります。読者の皆さんにも、ご自分の

生き方にぴたりとするものがあるかもしれません。

脚本の公式

交流分析の創始者であるE・バーンは脚本を次のように定義しています。

「人生早期に親（養育者）の影響の下に発達し、現在も進行中のプログラムをいい、個人の重要な局面でどう行動すべきかを指図するもの」

ここで親の影響とは、両親あるいは代り者との間で、実際に行われた非健康的な交流を意味します。またプログラムという場合、従うべき無意識の計画やスケジュールがあるということです。さらに、脚本が人生の重要な行動を指図するのは、気づかないかぎり個人が脚本に逆らうのが難しいということです。バーンはこの定義に従って図1のような脚本の公式を紹介しています。これを説明しますと次のとおりです。

①EPIはアーリー・ペアレンタル・インフルエンスの略で、一〇歳ぐらいまでに親またはその他の養育者から受けた影響です。精神分析でいう、人生早期の心理的な外傷体験（トラウマ）もこれに含まれます。

②Prはプログラムのことで本人が従う脚本の概要あるいは筋書きを意味します。縁の下の力持ち、悲劇の主人公などと表現されます。

③Cはコンプライアンスの略で、与えられた筋書きを演じることを承諾することです。しかし、親の影響のもとに人生プログラムが作成されても、それに従う決意がなされないかぎり脚本にはなりません。子どもが承諾を決意すると「早期決断」となります。

④IBはインポータント・ビヘービア、人生の重要な局面における行動のあり方を意味します。具体的には個人の結婚、職業、育児、健康管理などのスタイルに現われます。

⑤ペイオフは人生プランの終わりに迎える結末のことで、その終焉の姿です。仕事中毒がもたらす過労死、事故による突然死、家族から見捨てられた孤独な死などが、その例です。

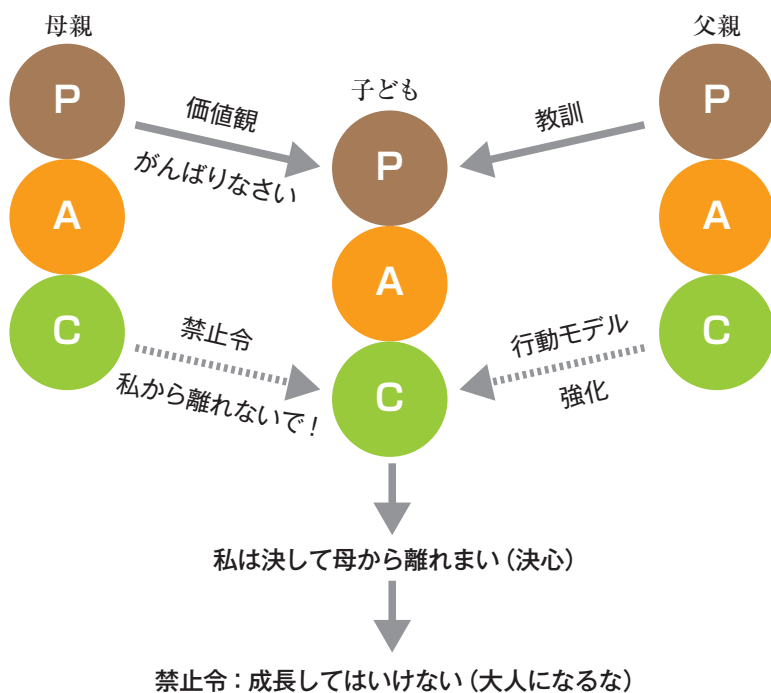
脚本の源を探る

今日増えているアルコール依存の人々が「自己破壊」という脚本に従って、ゆつくりとしたペースで自殺を図っていることは、その結果を見ると明らかになります。国家の元首のような立場にある方が突如その地位を失うことも、生育の歴史を知るとき領けるかも知れません。

禁止令

今日、交流分析では脚本が形成される過程を図式化する「脚本マトリクス」が広く使われておりますので紹介いたします。

図2 脚本の母型(スタイナー、1971)



母親は、「しっかりしなさい」と言葉で自立の必要を説くが、実際にはすべての点で子どもに保護的・干渉的になる。これに加えて、父親も母親に依存的な態度をとると、母親を支持することになり、子どもは「大人になってはいけないのだ」と考えるようになり、母子密着のライフスタイルを選ぶようになる。

子どもは「私は生まれてこなければよかった」と体全体で感じることでしよう。その他、言葉のレベルで「お前さえないければ、ママ(パパ)は幸福になれたのに……」と繰り返し聞かされた子ども達も、この禁止令に縛られているかもしれません。

さまざまな形の自傷や自殺の試み、生命の危険をもたらす物質(覚醒剤)の乱用などは、この禁止令を探る手掛かりになります。

●私であってはならない

「お前が男(女)だったらねえ……」と自分の性別が歓迎されていない事を何度何度も聞かされる、自分の性とは異なる振る舞い、服装、言葉遣いなどを強いられるといった体験がもたらす禁止令です。時には、男の子か女の子か分からないような名前をつけられる場合もあります。

悲劇の画家といわれるゴッホには、自分の誕生日のちょうど一年前の同月同日に死産した兄がいました。自分と同じ名前を刻んだお墓が、毎週通う教会の隣にあったそうです。ゴッホには一生、自分のアイデンティティ(本当の自分)をめぐる苦悩があったといわれます。

●成長してはならない

最近、しばしば話題になる「大人にな

ましよう。脚本の形成には、両親の©から子どもの©に向けて、養育態度そのものを通して伝えられる禁止令が重要な役割を演じます(図2)。

禁止令には社会的にも容認される穏やかなもの、例えば「勉強ばかりして、遊ばない子はダメだぞ」といった類で、健全な人格の形成に寄与するものもありますが、脚本のもとになる禁止令は、両親の©からのメッセージで、両親が何らかの理由で不幸、不安、怒り、欲求不満など楽しくない心境にあるときに、強い

感情を伴って子どもの©に対して与えられます。今日、交流分析では表1にあげたような禁止令がよく知られています。このうちのいくつかを一緒に考えてみましょう。

●存在してはならない

このメッセージは子どもにとって、最も致命的なものとされています。コインロッカーに入れられて窒息寸前に助けられた赤ちゃん、虐待を受けて床に叩きつけられる幼児などを想像して下さい――

表1 あなたの人生を支配する禁止令

- ・あなたの養育者が健康、能力、自由、楽しみなどに対して、それを妨害するような指図をしたもの
- ・一生を通じてあなたの悩みや問題の原因になる可能性をもつメッセージ

禁止令のいろいろ

- (1) 存在そのものに対する禁止令
 - ・存在するな
 - ・あなたであるな（性別など）
- (2) 対人関係についての禁止令
 - ・近づくな（親しくなるな、信用するな）
 - ・属するな（仲間入りするな）
- (3) あなたの成長（成熟性）に関する禁止令
 - ・大人になるな
 - ・子どもであるな（楽しんではいけない）
- (4) 心と体の健康に関する禁止令
 - ・健康であるな
 - ・正気であるな
- (5) 成功や課題達成に関する禁止令
 - ・達成するな
 - ・するな（行動してはいけない、実践するな）
- (6) 考えや感情に関する禁止令
 - ・考えるな
 - ・感じるな（自然な感情を抱くな）
- (7) その他
 - ・誇るな
 - ・求めるな
 - ・自分を気づかうな
 - ・過去の不幸を手放すな

れない大人たち、キレる大人、さらには、いい子の変身」という現象には、この禁止令が関係していると言えます。う。わが子をいつまでも自分の支配下に置きたがる親たちの下で、子ども時代を過ごしてきた人びとに多いのです。親になっても、自分が子ども達から必要とされている重要な存在だという思いから抜け出せず、成人した子どもに対しても過保護、過干渉的に振る舞うのです。

●子どもであってはならない（楽しんでほらない）
これは「成長してはならない」と正反

対の禁止令です。この禁止令を発信する親には次のようないくつかのタイプがあります。

- ・仕事優先で、子どもと遊んだり、楽しい時間を過ごすことを一切しない人。
- ・子どもっぽいことは一切許されず、礼儀・作法など厳しいしつけを受けて育った人。
- ・子どもが、身体的にも精神的にも親の面倒を見るべきだという家庭に育った人。
- ・子どもの中に、自分が得られなかった自由や楽しさを見て、嫉妬にかられている人。

・教育や学歴に欠けるといふ劣等感から、常にトップの成果を子どもに要求する人。

●成功してはならない

例えば、九五点をとってきたわが子に、「お前は肝腎なところでミスをする。一〇〇点じゃなきゃダメじゃないか！」と非難し、絶えず完全を要求する親は、この禁止令の発信者と言えます。実は、このタイプの人には成功を望むよりも、かえってそれを恐れている人が多いのです。また、親自身が勉強せずに中途退学したとか、不用意に事業をすすめて倒産したといった失敗のサンプルを示すと、この種の禁止令になります。

ピンポンや将棋でわが子に負けると途端に機嫌が悪くなって部屋に引込んで居る類のお話が聞かれますが、聡明な子にとっては、自分を超越することを喜べない親も発信源となり得るのです。

●愛してはいけない（信用してはならない）

普通、これは親しい愛情表現がほとんど見られない家庭が発信するメッセージです。また、離婚、別居、事故、病気などで幼い頃に親を失う体験もこの禁止令の発信源となります。愛を失うと、子どもは次の愛の喪失を恐れるようになります。

愛すると大変不幸なことが起こると空想する子どももいます。この他、夫婦喧嘩、親族の不和など、親しい人間関係が維持されない姿を多く見て育つ場合も、この種の禁止令の下にあるといえます。さらに、親の決めた枠の内にいる間は可愛がられるが、少しでもはみ出ると、手の平を返すようにとがめられる養育環境も、影響します。

脚本分析の実際

禁止令が繰り返し与えられる環境で性格形成の重要な時期を過ごしたとしたり、破壊的なメッセージが、子どもの心の中に伝達され、固定化されていくことは、十分に想像されることです。交流分析では、禁止令のいずれか、あるいはいくつかを幼時に受け、それを承諾し、無意識裡に忠実にそれに服従して生涯を送る人びとがいて考えるのです。脚本の力が余りに強く働いているとき、私たちはあたかも運命の支配下にあるのではないかと疑うかもしれません。

ではここで、これまでの理論をふまえて脚本の例をあげさせていただきます。あの悲劇の人生を送った英国のダイアナ元皇太子妃にはどんな禁止令が見られるでしょうか。

●ダイアナ元皇太子妃の人生脚本

ダイアナ元皇太子妃は、自分の出生

に関して、亡くなった兄といつも重ね合わせてみており、「私は男の子に生まれてこなければいけなかったのです」と回顧しています。交流分析では、その性別を望まない親の下に生まれたとき、人は存在そのものに対する禁止令の下におかれていると考えます。

また、彼女は生前、墓碑銘としてどんなものがいかに訪ねられたとき、初期につぶされてしまった大いなる希望と答えました。これらの言葉から、ダイアナ元皇太子妃の人生は「私であってはならない」の禁止令から解放され、「本当の自分を生きる」ための戦いへ至る軌跡であったと言えるでしょう。しかし、その人生の半ばに迎えたあの悲劇的な結末を見るとき、彼女は最後まで望みのものを手に入れずに終わる脚本を演じたといわざるを得ません（禁止令…求めるな）。

ダイアナ妃は、物心つく頃から、両親の不和に心を痛めていました（禁止令…親しくなるな）。母親は彼女が六歳のとき家を去っています。その後、父親の深い愛を感じましたが、思春期を迎える頃にその父親にも再婚話が持ち上がりました。愛する父が他の女性に心惹かれることは、彼女にとって大きな愛の喪失体験となったに違いありません（禁止令…愛するな。プログラム…愛を途中で失う）。義母とは最後まで不和の状態でした。

後にチャールズ皇太子との結婚について

て語ったとき、彼女は「夫に父親のような存在で私を支え、勇気づけ、よくやった」と褒めてくれる人を求めました」と述べています。また、彼女と死を共にした恋人エマド（通称ドディ）に、愛情の証として父親の形見のカフスポタンを贈り、「これが安心できる特別の人の手元にあることが分かれば、父も喜んでくれるはずだ」と話したといわれます。「父の愛を求めて」——これがダイアナ妃のもう一つの脚本のテーマだといえます。

もし、人生早期に存在を否定されるような禁止令を受けたとすると、人は多くの場合、「ダメな私」といった否定的な自己像を持つに至ります。ダイアナ妃もチャールズ皇太子と別れる決意をするまでの自分のイメージを、「厄介者」、「落ちこぼれ」、「よそ者」、「魂の抜け殻」などと描写しています。しばしば話題になった彼女の自殺企図、過食、嘔吐、買い物癖も、弱者が助けを求める叫びだったのです（禁止令…重要な人間であるな）。

やがてダイアナ妃は、「今の私は、見捨てられた少女の頃の私である」ことを再発見し、自分の新たな運命に挑みます。最大の障害となってきたチャールズ皇太子の恋人カミラ夫人との対決、エイズ患者など疎外された人々への援助活動、王室ジャーナリストを通しての『ダイアナ

表2 脚本チェック・リスト (例)

- ・私の誕生は皆から歓迎されただろうか。両親は私の誕生を望んだだろうか。
- ・私の名前は誰かにちなんで付けられたものか。私の名前の由来は何か。
- ・両親はどんな方針で私をしつけたのだろうか。
- ・私は、幼い頃、親のもとでどんな感情を抱いていたか。
例. 可愛がられている、拒絶されている、恐怖、など
- ・幼児時代に、自分の生き方についてどんな決意をしたと思うか。
- ・両親の間に起きたことを考えてみる。私はそれをどう解釈したか。本当はそれをどうしたかったのか。
- ・両親が私にとくに禁じたことは何か。
- ・父(母)が、ああいう人でなかったら、今の私は違っていただろうにと思うか。
どんな点が違っていたと思うか。
- ・私を最もわずらわせるのは、どんな種類の感情だろうか。
例. 不安、あせり、怒り、後悔、無力感など
- ・私の気持を最も壮快にするのは、どんな種類の感情だろうか。
- ・私は今から10年後に、どこにいて、何をしているだろうか。20年後には？
- ・自分の人生を滅茶苦茶にするとしたら、何をするのが一番よいだろうか。
- ・私はどんな感情を心の内に溜め込むくせがあるだろうか。
- ・私は何歳まで生きるつもりだろうか。どうしてその年齢を選んだのだろうか。
- ・私の最後の言葉はどんなものであろうか。
- ・私は自分の墓石に何かを刻むとしたら、どんな言葉を選ぶだろうか。
- ・私の中の「本当の自分」はどんな感じ方をしているだろうか。
- ・私のアタマの中には、どんな至上命令があるだろうか。
- ・私にとって人生のモットーは何か。

妃の真実』の出版、対人地雷禁止キャンペーンへの参加など、自分の中にあった「本来の欲求」、「本当の私」を体現し始めます。彼女は王室の外で、必要とされているOKな自分を発揮しようとしたのです。

「もう演じる人生は終わりました。これからは本当の自分を生きます」と宣言したダイアナ妃の力はどこに源を持っていたのでしょうか。彼女は語っています——「私は母と同じ資質を受け継いでいます。どれほど内心で傷ついていても、

最高に幸せな顔ができるのです。母は強い人でした——夫を捨てても、自分の人生を生きる母親のイメージがダイアナ妃を動かしていたのかもしれませんが(母親の行動モデル・離婚しても強くあれ)。

結末の善悪は別として、ダイアナ妃の愛のあり方に一つの特徴が見られます。それは愛の対象になる人の心の傷に対する深い共感です。チャールズ皇太子との出会いも、祖父を亡くして悲観にくれる彼の姿に「なんて悲しい方なのでしょう」と心惹かれたことに始まりました。また、

最後の恋人になったドレイ氏にも、愛する母親と何人かの身内を失った悲しみの人を見出して、交際を深めています。ダイアナ妃は、心を痛めている人を見分ける独特の能力の持ち主といわれています。この優れた能力がエイズ、薬物依存、家庭内暴力、疎外、孤独に苦しむ人々に向けられたときに、ダイアナ妃の新しい人生が開花しました。それはマザー・テレサに励まされ、キッシンジャー元国務長官の「人道主義者」の賛辞を得、ブレア首相との間に「英国のプリンセスとしての大使」となる約束をとりつけました。

しかし、彼女の人を慰める天才的な直観力は悲劇の人生にも一役買ってしまったのです。交流分析では、脚本からの解放を期して努力している人が、その経過の大事な段階で「どんでん返し」を起こし、それまでの進展のすべてを反故にしてしまう強力な破壊衝動(禁止令…存在するな。愛するな。過去の不幸を手放すな)に注目します。交流分析を創始したE・バーンはこの種の衝動を「悪魔(demon)」と呼びました。それまで禁止令の抗してきたすべての建設的な動きを一笑に付すような形で、台無しにすることをやってのけてしまうからです。

人生脚本からの解放

自分の脚本に気づき、それをどう変え

ていったらよいか？ ダイアナ元皇太子妃の例からも想像されるように、脚本から解放される過程は決して容易ではないことを銘記していただきたいと思います。私たちが強迫的に演じ続けている不幸な人生ドラマからの脱却をはかるためには、人生早期にさかのぼった精神的なアプローチが必要となります。その過程は本格的な心理療法の領域に属するもので苦痛に満ち、多くの努力を要するものなのです。事実バーンは、歪んだ禁止令に拘束されていることを学ぶ機会もなく、運命と諦めて死によって人生を終えるとき、初めて脚本の呪いから解放される人も少なくないと述べています。

今回は交流分析による脚本分析うちの二つの技法の概略をご紹介します。関心をお持ちの方の参考になれば幸いです。

●脚本分析への準備

本講座で取り上げた自我状態、エゴグラム、心理ゲームなどを含む交流分析の理論を詳しく学びます。これらの学習は、人間は自分自身、自分の考え、感情、行動、体に対して責任があること——交流分析という「自律性」——に気づくことを目的とします。何故なら、私たちが自分の自律性を主張するところまで成長して初めて脚本と取り組む道が開かれるからです。

1. 脚本チェック・リストによる自己分析

セラピストの援助のもと、当人は表2にその一部を紹介した「脚本チェック・リスト」などを使って、自分の生活史を丹念に調べる作業をします。幼少時から習慣づけられた禁止令やそれに基づく行動様式を明らかにすることで、自己理解を深めてゆきます。セラピストは健全な権威と養育的な能力を備えた親の役割を演じて、禁止令を覆すための「許可」を与え、本人が本来望んでいた考え、感情、態度、行動を支えてゆきます。

2. 再決断療法

この方法は、普通、治療グループの中の個人療法として行われます。その理由は、当人がグループに属することで「変りたい」という動機を維持し、その努力に精神的な報酬が与えられ、また、人の振り見て我が振り直せ」といった体験ができるからです。

脚本分析の手順としては、当人が悩みや問題について具体的に話した後、セラピストはその問題にまつわる感情、とくに不快感に焦点を合わせます。この本人特有の慢性的な不快感(例：怒り、恐怖、後悔、罪悪感、孤独感など)は交流分析で「ラケット感情」と呼ばれます。次にセラピストは、当人に目を閉じて「二分間その感情に浸るように指示します。

そして「自分の中の子ども」(©・・・子どもの自我状態)に問いかけて、「これと同じような身体感覚と感情状態を、過去にどこかで味わったことがありますか？」と尋ねます。多くの場合、小学校のころ、担任の先生の前でこれと同じ気持ちになったとか、父親に叱られた時に、同じような恐怖にかられたなど、生き生きとした記憶が甦ります。

さらにその昔の場面を再現し、感情の再体験へと進みます。例えば、父親の前でびくびくしている姿を再現します。次に、その感情に直結する思考を、これまでに学んだ「禁止令」でとらえ直します。例えば、セラピストと共に、あの時は反論を許さない父親を恐れて「自己主張してはならない」と自分に言い聞かせて、その場の自分を守った姿を体ごと味わうのです。現在の本人に不適応な交流様式は、このような幼少時の結論(早期決断)のくり返しであることを確認します。

最後に、「もう一度、今ここでその場面にいたら、どういう新しい行動をとりますか」というセラピストの問いかけに、本人は創造力を駆使して新たな解決法を編み出します。過去から解放された「今ここ」という場で、自分の自律性の主張をグループに支えられ、新たな感情、考え、行動のあり方を選択しなおす(再決断する)ことができるのです。