

交流分析による対人関係の自己洞察過程への援助

——総合実習Ⅲに於る指導——

武井陽子*

小出順子**

1 はじめに

看護を学ぶ学生は、その学習過程でさまざまな問題に出会う。中でも看護実習時に、人間関係の面で問題が表面化する場合、学生も教師もその対処に苦慮する。特に3年次に看護実習が集中する現在の医療短大のカリキュラムでは、学生が患者との関係を検討する余裕が少なく、この問題の解決を困難にしているように思う。しかし、このような学生に、問題解決への何らかの契機を与えることは、知識や技術を習得させることを目指した働きかけと共に、教師の重要な役割であると考えられる。この問題の解決のために「自分を知り、自分を変える」ための手段として注目されている交流分析理論の適用を試みた。これにより、学生は客観的に自己を洞察することが出来、教師は学生を支援する方法としての有効性を確認することが出来た。ここに、総合実習Ⅲでの1学生への援助過程を報告する。

2 総合実習ⅢとA学生

1) A学生の実習計画

「自主的に看護の本質を追求する」および「看護研究の方法を学ぶ」ことを目的とした総合実習Ⅲは、冬季休業をはさんだ4週間の、卒業を前にした最後の実習である。学生は自ら選んだテーマのもとに実習し、レポートにまとめて発表する。実習は個人、グループのいずれでもよく、テーマ、方法も任意で、指導は学校側が定める教師が行なう。この実習のガイダンスは3年次の始めに行なわれ、各論実習中にテーマを考えるよう期待されている。

A学生（以下、文中はAとする）が最初に提出した実習計画は、テーマが「患者が求めている援助とは」で、質問用紙調査を行なうというものであった。このテーマを選んだ動機として「看護で、精神的援助ということが強調されるが、患者が求めている精神的援助とはどのような援助なのだろうか。看護婦はそのような援助を与えることが出来るのだろうか」と記されていた。妥当な問題意識であった。

* 信州大学医療技術短期大学部看護学科

** 前信州大学医療技術短期大学部看護学科

2) A学生背景と実習計画の修正

Aはそれまでの各論実習で積極的に患者と接することが出来ず、看護実習をスムーズに行なえなかった。また、学生同士の対人関係でも、仲間に入らなかつたり、友人の親切を受け入れないという状態であった。家庭環境は4人家族で両親、姉共に教員でAも教員になるよう期待されていた。

こうした背景のある学生であったため、実習計画について話し合う必要があった。その結果、質問用紙調査をひとまず脇におき、文献学習と1週間の看護実習（以下、文中は実習とする）とした

文献は「看護婦・患者関係に関するわが国の研究」¹⁾ 精神生活の援助に関するわが国の研究」²⁾ の文献リストから興味のあるものを選んで読み、その後の実習で患者の求める援助を考察することにした。

3) 第2回目の実習計画の修正

いくつかの文献を読んだ後、Aは、患者への援助で重要なことは、相手に共感し、相手を受容することに集約される、とよく理解していた。しかし、それを実践に結びつけられないので悩んでいる、と具体的に自己洞察した。そこで、なぜ実践出来ないのか、自分のどこに問題があるのかを考える必要があるのではないかと話し合った。

その結果、問題の焦点を自己分析に向け、文献も「看護にいかず交流分析」³⁾ に変更した。実習の場では、患者と接する時に、自分の中に生じる心の動揺と行動とを洞察することにした。

4) 実習結果

文献³⁾ を読んだAは、自分の対人関係での問題をこの理論で説明出来ることを彼女なりに発見した。

実習は、最初ややためらっていたが、交流分析理論を頼りに実習を全うした時、「今までより患者から逃げないで実習出来た」と、その効果を報告した。

Aのレポートは「対人関係の自己洞察——交流分析による自分へのこだわりの追求——」⁴⁾ としてまとめられた。この中で、自分の対人関係の傾向を以下のようにまとめている。

(1) 自分の言動が偽善的・利己的だと感じているため、患者と向き合わず、自分の安定を保ちたいと思い逃避的になる。

(2) 自己嫌悪から、自分の考えを相手に知られたくない、知られたら困ると不安を感じ、患者に心を開けず無関心、受動的な態度をとる。

(3) 患者が拒否的だ、と感じると、自己不信から自責の念に駆られ、患者を理解しようとする姿勢を失ってしまう。

(4) 自分の行なうケアが不満で、患者に対して引け目を感じ、他人事として患者を突き放してしまったり、自己防衛的になる。

(5) 理論、観念的思考を追っている間、目の前の患者を見失う。

更に、このような反応を示す原因を、交流分析の「人生脚本（無意識の人生計画）の分析」「人生における基本的態度」「ストローク経済の法則（ストローク：人々の存在や価値を認める言葉や行為、経済の法則：ストロークの授受を節約すること）」「自我状態の分析」で検討し、次のように自己洞察している。

(1) 両親の影響を受けた自分の人生脚本が行動様式を作り上げていた。

(2) 両親の、完全であれ、強くあれ、もっと努力せよ、親（人）を喜ばせよという指示（期待）に駆り立てられ、自分が身につけてしまった態度や行動は、過ちを自分に対して人に対しても許せない、感情を自由に表現しない、努力するがもう少しのところで失敗することが多いので満足しない、他人の自分に対する態度を敏感に感じとり、他人に冷たくされたり拒否されたりすることを人一倍恐れる、などであった。

(3) 完全であろうとするために、油断しないように、失敗しないようにと緊張し、かえって失敗を招くため、やはり自分は駄目だ、不適格だ、能力がない、という否定的な感情を持つようになった。

(4) 自分の存在に積極的な意味を見出せず、また、他の人々に対する基本的信頼感も持てない。

(5) 自分の行動のパターンを変えるには、自分を駆り立てているものから自由になり、ありのままになることである。また、「ストローク経済の法則」を破り、他の人々からの肯定的ストローク（温かい、理解に満ちた親密な働きかけ）を素直に受け取ることである。そして、自分を肯定し他人も肯定するという「人生における基本的態度」を持てるようになることである。

3 考 察

[1] 計画立案の援助とその展開

1) (気がかりな学生)

Aの指導を担当することになった時、この実習でAが本当に追求したいことは何か、追求してもらわなければならないことは何か、そのためには、どう対応すればよいかを考えなければならなかった。各論実習を指導した教師と同様に、Aは気がかりな存在として眼に映っていた。Aの表情や態度は²⁾A学生の背景と実習計画の修正の項目で述べられている通りであった。

Aの背景や実習計画から、交流分析理論の適用が考えられた訳である。

そこで「肯定的ストローク」を与えつつ、Aが自分自身で問題点を整理して行けるように対応することにした。Aがストローク欠乏の状態にあるらしいこと、本当に学びたいことを実習計画に表現していない様子が伺えた。肯定的ストロークにより、かたくなな緊張や自己防衛から解放する必要があったからである。

2) A学生が抱えていた問題

最初の話し合いでは、実習計画について、Aの話聴くことに心がけた。まず、このテーマや方法を選んだ理由を聴いて理解することに努めた。質問用紙調査を選んだのは、苦手の対人関係を持たないで実習を終わらせたいという逃避の気持からであり、この方法で調べられることとしてテーマを考えたことが分かった。人間関係への否定的な考えも少なからず影響していたと思われた。単独で、しかも質問用紙でまとめようとするのは、Aの実習に対する苦痛の大きさを現わしているものであった。

Aに必要なことは、自分を直視し逃避しないことであると思ったが、そこへは段階を踏んで進まなければならないと考えた。そこで、テーマは実習の目的に適っているが、方法が適切かを話し合った。Aは1人で質問項目を作り、配布、集計するのは実習期間から考えて無理だということを承知していた。だが実習要項に示されている場所へ出掛けて実習をしなければならないと考えて、この方法を選んでしまった。逃避しながらも、定められていることに従う努力をしようとするAの姿勢を反映していた。

ここで、Aが興味を持っていそうな文献調査を提案したところ、そのような方法でも良いのか、と緊張から解放されたようであった。その後、文献からの学びを実践するための実習の必要性を話し合った。Aは、文献を読んでも、すぐに患者への態度を変えられるとは思えないので、実習をしていても意味がないと思うと言い、実習を避けたがった。ここではひとまず、文献を読んでから実習を考えることにした。

この話し合いでは、肯定的ストロークを与える「三つの的を射るやりとり」を応用したことになる。Aの実習計画を批判することを避け、防衛的になっている気持を解きほぐし冷静にとるべき方向を考えてもらおうとしたのである。

3) 問題解決方法の発見

話し合いの中から、Aが対人関係で意識過剰になり、その結果、スムーズな交流が出来なくなる原因には生育歴が関係していることが推測された。「人生脚本」には、母親の子供へのかかわりが大きく影響すると言われているが、その影響が強いと思われた。また、高校は進学校であったが大学受験に失敗し、医療短大には養護教諭になるための一過程として入学したとの話より、親の期待に沿えず挫折を味わっているAの姿が浮び上がった。これらの日常会話的な話し合いから、A自身で「人生脚本の分析」をしたほうが良いのではないかと考え「看護にいかず交流分析」を紹介した。入学、就職など、人生の重大な岐路に立たされ決断を迫られると、人生脚本にもとづいて決断し、またこの決断が脚本を強化して行くと言われているので、Aは自分で自分を苦境に陥し入れているようであった。

文献¹⁾²⁾から、あまり示唆を得られなかったAは、交流分析の文献を一読し興味を持ち、「自分の問題の原因はこれに尽きます」と解決への契機をつかんだ様子を示した。

4) 看護実習から受けたストローク

実習の目的として2つのことを考えていた。1つは、患者から肯定的ストロークを得る経験をさせること、もう1つはAの対人関係の傾向の具体的場面を教師として知ることである。実習場所として考えていた内科病棟の患者は、この目的の達成を助けてくれると思われ、婦長の協力も得られると考えた。問題はA自身のやる気にすべてがかかっていた。

冬季休業が終った時点で、Aはこの難問に結論を出さなければならなかった。「人生脚本の分析」が出来たならば、脚本を書き替える「再決断」をして新しい自己形成をしなければならぬ。Aにもその道を歩き出して欲しかった。「再決断」は両親や友人らとの温かい理解と愛情に満ちた人間的触れあいの中で起こり得る、とされているので、実習での患者との交流をその場にしかかかった。患者との心温まる交わりを殆ど持たなかったAに、その経験をさせることが必要だった。

この時までのAとのかかわりで、ある程度お互いに実習の目的と方向性を理解していたので、ここでは少し強く指示を出しても大丈夫であろうと思われた。そこで、Aの不安を支えつつ、理性に関係する心の働きの「成人の自我状態」に働きかけ、実習の決心を促し事を運んで行った。

受持患者には、日常生活の援助が必要な少年と老人患者、身のまわりのことは自分で出来るが、長期入院の予後不良の患者の3名を選んだ。Aは真冬の寒い1週間を、遠くから通学し実習をやり遂げた。患者との対応は、ややぎこちないものではあったが、病室を訪れ患者と話し、必要な援助を行っていった。少年はAを必要としてくれたし、他の患者はねぎらいの言葉をかけるかわら、話の中でAに「生き方」についても話題にしてくれたようだった。看護・患者関係では目的としていたことがほぼ達成された。

実習終了時、Aはほっとした表情を見せる一方、満足感も味わっていたようだった。婦長の心づかいにも感謝していた。1人の患者はAを批評して「自信を持たせることですよ」と感想を伝えて下さった。

Aは緊張して患者に接すると相手にも苦痛を与えること、構えることを止め、失敗を恐れず患者に接すれば、受入れてもらえることを学んでいた。

5) 自発的行動と課題

この実習での体験と自分の対人関係を、交流分析の理論に従いまとめると決めてから、Aは文献を参考に積極的に自分を洞察して行った。紹介した文献を、指示しないうちに購入し熟読していた。また、調べるように勧めたいと考えていた「エゴグラム」もとり、「自我状態の分析」をしていた。その上、姉の「エゴグラム」も調べたとのことで「成人の自我状態が低いので、落ち込んでいました」と後日話してくれた。「順応の子供」の自我状態が高く、その否定的面が強いため自分の中に閉じこもり勝ちであったAが見せた「自由な子供」の一面であった。

新しい自己への「再決断」について、Aは「自分自身には気付いたが、これからは問題で1人で歩いて行く自信がない」と不安がっていた。「再決断」は熟練した心理療法家の援助があれば、短い時間で達成されるけれども、交流分析の学びがその助けになると言わ

れている。Aがレポートに述べているように「ストローク経済の法則」を破り、欲しいストロークを求めたり、受け取ったりすることが必要となる。この実習期間中、他のグループの学生と一緒にすることが時々あったが、その中の1人の学生が率直にしかも、明るくAに接し何かと話しかけてくれた。この時のAは非常にリラックスした様子を見せていた。学生は学びの過程、特に実習時にストローク欠乏の状態になり勝ちである。患者に肯定的ストロークを与えるためには、学校・私的生活でストロークの自己充電をすることが大切なので、人々と交わることに努めるようにと話し合った。まだ自分から話したり行動することをためらっているAには、特にこの努力が必要であろう。

Aは自己嫌悪や罪悪感にあまり妨げられず、客観的な自己洞察が出来たと思う」と述べている。罪悪感とは、母親に悪いという思いだとのことである。Aはこれまでも、自分の対人関係での問題の原因が家庭にあると推測していたこと、それを認めるのを避けていたことを話し合いの中で明らかにしていた。今回、理論にもとづいた方法にめぐり会えたので、納得し受け入れることが出来たとのことである。交流分析についての学びはまだ浅く、今回は数多い文献の中から、白井³⁾のものが看護関係から例を取り上げていて分かり易いので利用した。更に学びを深めて行くことも必要であろう。

Aは「これらの自己洞察を、自分の人生脚本を書き替えるための基本として心に留めておきたいと思う」とレポートを結んでいる。「人生脚本を書き替えようと思う」とは述べていない。「再決断」はA自身の問題である。何故ならば、Aの実習レポートは冷静に自己洞察がなされ、あまりにも知性的である。看護・患者関係の基盤となる情緒面に眼を向けてほしいと思う

[2] 教師の役割

青年期の不安定な状態にある看護学生が、生、病、老、死にかかわる問題を持つ人間との対人関係を持ち、相手を援助出来るようになる過程においては、学生の個別の問題に応じた教師の働きかけは欠かせない課題である。稲岡⁵⁾は、精神力動的観点からの学生への援助を提起し、佐藤⁶⁾は、学生のニーズを基点とすること、と述べている。教師は学生の問題に対応出来る何らかの手段を持ち、支援して行くことが必要であろう。交流分析の訓練はそのための一つの手段となり得ると思う。

4 おわりに

学生がかかえている問題の根底にあるものを理解することに努め、その問題解決のための契機を与え支援を忘れなければ、学生は自発的に目標に向かって進むことが出来る。またそれだけの能力が備わっている。交流分析の理論は、対人関係の問題を自分自身で洞察し解決して行くために、教師にとっても、また学生にとっても有効な手段であることを、1人の学生を通して体験したので、ここに報告した。

文 献

- 1) 中西陸子他：看護婦・患者関係に関するわが国の研究，看護研究，8(4)，237～246，1975
- 2) 中西陸子他：精神生活の援助に関するわが国の研究，看護研究，10(1)，1～10，10(5)，1～13，1977
- 3) 白井幸子：看護にいかす交流分析，医学書院，1983
- 4) 宮下明恵：対人関係の自己洞察，信州大学医療技術短期大学部看護学科，学生研究集録，昭和59年度，1985
- 5) 稲岡文昭：看護学生への心理的理解と援助，全国看護教育研究会誌，第15号，65～73，1983
- 6) 佐藤蓉子：臨床実習への動機づけについて，看護教育，26(6)，337～341，1985

(1985年9月30日 受付)