

会って話して動く気にする  
依存症治療から始まり日常生活に  
も生かせる動機づけ面接

原井宏明

大切なこと

- テクニックよりも
- クライエントの言葉に注意を傾け
- そのあと、どう応じるかを工夫する

幾つかのテクニック

- 修辞技法的表現を直裁的表現にリフレーム
  - 単純な聞き返しに有効
- 修辞技法の種類
  - 婉曲表現・緩徐法 心のこもった表現
  - 否認回避表現 否定語、二重否定
  - 反語 不可能表現
  - 病気原因表現 曖昧の後に強調

なぜ人は損を続けるのか

- 最近、報道された大損
- AIJ投資顧問の企業年金資金消失
- オリンパス 巨額の損失隠し事件

サンクコスト(埋没費用)

- 事業に投下した資金のうち、事業の撤退・縮小を行ったとしても回収できない費用をいう。

日常的なサンクコスト

## 映画を見始めたが最初から×

- ある映画のチケットが1800円であるとする。しかし映画が余りにもつまらない時、1800円払った映画を見るべきか、それとも映画館を出て残りの時間を有効に使うかが問題となる。

映画を見るのを止めた場合:	映画を見続けた場合:
チケット代1800円は失うが残った時間を有効に使うことができる。	チケット代1800円に加え約2時間(上映時間)を失う(機会損失)

- チケット代1800円が埋没費用。この埋没費用は、どの選択肢を選んだとしても回収できない費用。
- このとき、時間を浪費してまで、つまらないと感じる映画を見続けることは経済学的には不合理な選択。一方、残りの上映時間を有効に使うことは合理的
- 多くの人は「1800円がもったいない。元をとらなければ。」などと考え、つまらない映画を見ることに時間を浪費してしまいがち。

## 映画館入り口でチケットを紛失

- ある映画のチケットが1800円であるとする。このチケットを紛失した。

見るのを諦めた場合:	再度チケットを買った場合:
損失は1800円+α+映画館まで来る時間・交通費。2時間を他のことに有効に使えるかも?	損失は1800円だけ。映画館まで来る時間・交通費と2時間を映画に有効に使うことができる。

- 最初から、チケットを予約購入していた、ということは、その映画を見るのが1800円の代金に値すると感じていたはずである。ならば、再度チケットを購入しても映画を見るのが経済学的には合理的な選択
- 既に紛失してしまったチケット代は前述の埋没費用にあたる。二度目の選択においてはこれを判断材料に入れないことが合理的
- しかし多くの人は「その映画に3600円分の価値があるか」という基準で考えてしまいがちである。迷えば迷うほど、映画を止めたくなる。

## サunkコスト・機会損失な人々

- 死にたい〃〃〃、と言いながら生き続ける人
  - つまらない、早く終われば良いのに、と言い続け、エンドロールの最後までじっと映画館の座席に残っている。
  - なぜ?
    - チケット代がもったいないから、せつかく来たんだから
- 死にたくない〃〃〃、と言いながら死んでいく人
  - ストーリーの展開が早すぎ、これからもっと良い場面があるはず、と言いながら、あちこち余所見をして、フィナーレの前に座席を立ってしまふ。
  - なぜ?
    - 時間がもったいないから、他にしたいことがあるから

## なぜサunkコストが日常なのか?

- 自分が損な選択をしたと思いたくない
  - 選択責任回避
- そのうち、いずれ環境が変わってなんとかなるだろう
  - とても素敵な楽観論
- とりあえず、現状維持
  - 未知の天国より、住み慣れた地獄
- 損失直面化回避
  - 損失隠し、先延ばし、次世代に払ってもらおう国債を

## 言語の3機能

- 情報伝達・発見 *タクト*
  - 事件記事, 株価, 天気, 社説
- 他者操作 *マンド*
  - 広告宣伝, スポンサー付記事
- 暇つぶし *イントラバーバル*
  - ゴシップ, 芸能記事, 文芸批評

## サunkコストの罠から 言語で逃れられるか?

未来を見通す開かれた質問

	種類	説明と決まり文句
完全に開かれた質問	自由回答を誘う	相手に自由に話すことを促すマンド。どのような話が期待されているか、聞き手が何を期待しているを示す意思表示がない。 「どうぞ、話してください」「どうですか」 (サマライズに続く)「他には?」
	状況設定つき質問	現在の状況を説明し、どのようなテーマについてなのかを限定する。アジェンダ設定の機能がある 「この2週間どうでした?」「待合室で待っている間は?」「自分の状態で、もうすこしこうなったら良い、と思うのはどんなこと?」
	回答例つき質問	開かれた質問のあとに、回答例をいくつか例示する。クライアントが答えに時間がかかるとき、考えに手助けをする。
制限つき開かれた質問	仮説質問	ミラクル・クエスチョンのように仮定条件を置いて考えさせるクライアントに課題を与えて自由に考えてもらう
	極限質問	最悪・最善の場合、極小・極大の場合を考えてもらう課題
	視野質問	過去はどうかだったかや、将来を見通して考えてもらう
	詳述質問	クライアント自身の体験について詳しく話して貰うようにする

• 原井 2010 p166

## 制限つき開かれた質問の一種

- 個人的価値カード並べ替え エクササイズ

個人的価値カード  
並べ替え  
WB Miller, J Cole Boon, DB Matthews, PL Wilbourne, U of New Mexico 2001 翻訳 3111

受け入れられること  
1

魅力  
外見的人をひきつけること  
5

世話  
他人の世話をする  
9

コメント  
息の長い有意義な関わりを立  
て、スート

- 自分自身の葬儀に出席する
- 個人的にどう思われたいか思われたくないか並べ替え

私にとって大切  
正確さ  
自分の意見や信念が正確であること

権威  
他人の上に立ち、責任をもつ

チャレンジ  
困難に立ち向かうこと  
1

同情  
他人の悩みを感じ、いたわ  
り、スート

個人が持つべき価値観	私にとって大切
尊敬できる人	頼りにできる
個性がある人	地道に努力する
誠実な人	正直
頼りない人	穏やか
楽しくて場を和ませる人	種々の

## エクササイズ

- 最初に一人ずつ
  - 自分の葬儀の場面を考えてください
  - あなたは靈魂になり、人の噂話を聞きます
  - どの評判が大切? 嫌? どうでもよい?
- 3人組: クライアント, カウンセラー, 観察者
  - カウンセラー: カードの分類結果の印象をサマライズ
  - クライアント:
    - カウンセラー: これがここにあり、これがここに分類されている、これはどういうことから?
    - 矛盾をあげ、詳しく述べさせる開かれた質問
  - やりとりをつづけて、クライアントが1番大切にしている人からの評価が一言でまとめられるようする
  - カウンセラー: 将来のことが見えてきました、それを生かしてこれからは何を褒めたい、と思いませんか?
  - 観察者: メモを取り、OARS, チェンジトークを評価し、報告。

## 動機づけ面接のスピリット

A: 自律Autonomy  
C: 協働Collaboration  
E: 喚起Evocation

## Monty Roberts

- Join Up



## Monty Robertsの父のやり方



One of Monty's Father's brutal methods