

マインドフル・トークをしよう

言葉の意味にとらわれず、言葉の働きを生かすこと

熊本市立美術館にて 2007.12.8 原井宏明

この講演

- 言葉について:二つの分類の仕方
 - 意味
 - 働き(機能) マンド タクト
- 人について
 - 言語のない生物との違い
 - 言語があることの働き
- マインドフルに話すことの機能
 - 1)共感:人の気持ちを正確に言葉にする
 - 2)エクスプージャー:避けている部分,抑えている部分,思いつかない部分も正確に言葉にする
 - 3)目的志向行動:将来の行動の目的を人前で明言する掲示板での原井のフォローの仕方の解説

最初にテスト Helpful Responses Questionnaire

- 面接の場面で人が話しそうなことを6個の文章で示しています。それぞれの文章に対してあなたが知っている人,例えば患者や同僚などを思い浮かべ,その人が自分の問題を話している場面を想像してください。あなたは相手を援助したいと考え、できるだけ相手の役に立つような答えをしようと思っています。それぞれの文章を良く読み,どのような一言を最初に発すれば良いか考えてください。相手の話を聞いてすぐにあなたが話すべき,相手の助けになるような最初の一言を書いてください。話は短くしてください。1~2文,2行までにとどめてください。

1. 41歳の女性が次のような話をします

- 昨夜,うちの夫が異常にハイテンションで,どこかに出かけ,夜遅く帰ってきました。訳の分からないことで夫が私に大声で怒鳴るので,言い返したら,いきなり平手打ちされました。もう信じられません。それから夫は手がつけれなくなって窓を割り,テレビまで壊してしまいました。まともじゃありません。もう,この人をどうしたらいいのかわかりません!

ある方

それは大変,どんなことがあったか教えてください

マインドフル

今晚,顔を合わせるのも嫌だ,という気持ち

2. 36歳の男性がつぎのような話をします

- 隣に住んでいるあの男はちょっと普通じゃないです。こちらまでおかしくなりそうです。家にしょっちゅうやってきては,勝手にあれこれ物を借りていき,いままで一度も返してくれません。夜遅くに電話をかけてくるときもあります。こっちが寝ていようが何していようがお構いなしです。もう,さっさとどこかにいなくなつて欲しいです。

ある方

ひどい人ですね。第三者を入れて相談しましょう

マインドフル

誰かに,隣の男性を連れて行って欲しい

3. 15歳の女子中学3年生が次のような話をします:

- もう自分でも何が何だかわからないんです。知り合いはみんな,夜遅くまで親に内緒で外で遊んでいます。うるさい親の言うことなんか無視して,一緒に行こうよって皆が誘ってくるんです。みんなから嫌われたり,変とか,まじめすぎとか,つきあいが悪いとか思われたくないんです。でもみんなと一緒に遅くまでいたらどうなるかもわからないんです。

ある方

自分のやりたいようにするのが一番

マインドフル

友達は大変,一方で,このまま続けていくと,後でひどく後悔することになる

4. 35歳の親が次のような話をします：

娘は本当は良い子なんです。いままで親が学校から呼ばれるようなことは一度も起こしたことがありません。でも心配なんです。最近、帰りがだんだん遅くなってきていて、しかもどこで何をしているのか全然わからないんです。ちょっと前には耳にピアスなんかかしてきて帰ってきました。親には何も言わないで勝手にですよ！ときどき娘が家に連れてくる友達、どういえばいいんでしょう、そういうタイプの友達とはお付き合いしないで、と何度も言っているんです。娘にとって良い影響はないと思うのですが、言うことを娘は聞いてくれません。

ある方

ピアスぐらいなら最近の子なら誰でもやっているんで、気にすることないんじゃないかなあ

マインドフル

娘さんが、そのお友達と一緒にいると思うと恐ろしい、想像もしたくない

5. 53歳の男性が次のような話をします：

• 現在は今、悲惨な状況です。昨夜、飲んだ後自分が何をしたか覚えてないのです。今朝起きたとき、テレビが壊れていてどうやら私がやったようなんです。しかし、妻が一言も口を聞いてくれないんです。まだアルコール依存症というほどひどくはないのですよ。その気になれば、2、3週間飲まないでも平気なんですから。だけど、妻になんと言えればいいのか、このままじゃまずいです。

ある方

確かにまずい、奥さんに平謝りしてみたいなのもありじゃないかとおもいます

マインドフル

何をどう話し、約束しても、奥さんはあなたのことをアル中と決めつけて信用しない

6. 49歳の元プログラマーが次のような話をします：

• 私の人生なんてね、生きる意味なんてないですよ。子どもには何もしてやれませんでした。仕事も見つからない。一生振り返って、良いことなんかひとつもありませんでした。何をやってもうまくいかず、失敗ばかり。もうこの先、頑張る意味なんてそもそもないんじゃないか、ってよく思います。

ある方

くよくよしても仕方ないよ。今までのことは気にせず前向きに行こう。生きていることが丸儲けよ。今晚、一杯行こう。

マインドフル

明日のことを考えるのも、もう嫌だ

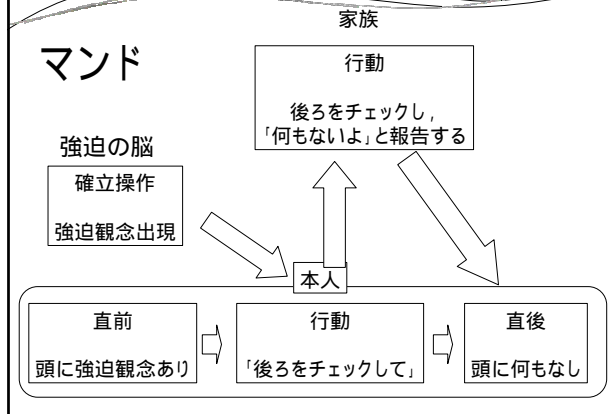
マインドフル・トークとは

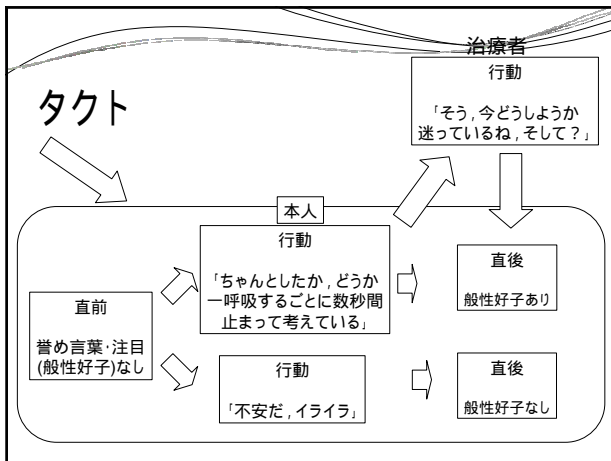
- 違うこと
 - 願ったり、頼んだり、理屈づけたり、欲したり、訴えたり、求めたり、強請ったり、せがんだり、命じたり、教示したり、説得したり、指摘したり
 - 認知修正したり、させたり
 - 避けたり、言葉を柔らかくしたり、法律や倫理に留意したり、官公庁用語やDSMで書いたり、受けを狙ったり
- 似ていること
 - ありのままの気持ちや考え、様子を仔細に余すことなく、言葉に表すこと

言葉とは

- 意味
 - 意味 = 対象概念
- こころの病気とは 何か？
- 概念は喩えによって表される
 - 決まりでは表せない
 - 機能
 - マンド 要求や命令をする
 - タクト 事物や内外の出来事に触れて報告や記述をする

マンド





掲示板から

- 週間前の受診の時です。
「調子が悪い。疲れているし仕事に来たくないと思うことがある。患者さまのことをどうなってもいいと思うことがある」と言ったら「医療はサービス業だからそのサービスする相手のことをどうなってもいいと思うのは医療従事者に向いてないんじゃない？ どう思う？」と言われました。私は固まってしまい何も言えませんでした。こんな私は医療現場を去るべきでしょうか。私から仕事を取ったら抜け殻になりそうです。仕事を取ったら生活できません。死んだほうがましと思います。

つづき(途中略)

原井 プラス思考と自信が、仕事でもプライベートでも、要するに、どこでも常にあるということですね。心配や体調不良、心配や怒りはゼロになって欲しいということですね。

相談者 全く、その通りです。でも本当にそうなれるのか不安です。そうなれる日が来るのでしょうか。一生、鬱と付き合っていかなければならないのでしょうか。

原井 1日24時間、プラス思考と自信が常にあり、心配や体調不良、心配や怒りはゼロ、というのは一般人には無理です。できるとすれば神仏ぐらいのものでしょう。

言葉の働き

- 行動の転移
 - 不安や強迫をエクスポージャーで治療するときに、覚えたことを、他に応用すること
 - 嫌だ、したくない、と思ったら、それは自分がやるべきことだ
 - 逆説志向
- セルフコントロール
 - 今日先の小さな利益を捨てて、遠い先の大きな利益を選ぶこと
 - 将来の目標を言葉で設定する
 - 計画表に作る“島”

掲示板での答え方:留意していること

- 相手の考えていることから外れない
- 相手を書いていないこと、避けていることを書く
- スバリ、直裁的にまとめる
- 少し、オーバーに書いて、相手が自分で詳しく書くようにする
 - 人間はちょっとした間違いを発見すると修正したくなる
- アドバイスは限定する
 - 誰でも普通に受け入れられること、明確・短く、ルールとして完成している
 - 前提条件 具体的行動 結果
 - 例
 - 心配が起こった 時間を決めて内容を書く 心配が限定される
 - 気分が悪い 事前の計画通りに行動する 気分にとらわれなくなる
- 方向性
 - Aうけいれる C選ぶ T行動する
 - Accept Choose Take Action, アクセプタンス・コミットメントセラピー