

# What is Motivational Interviewing

独立行政法人国立病院機構  
菊池病院

KATS 治療チーム&原井 宏明

# このレクチャーの目的

- 特定のやり方はかえって抵抗を生むことを理解する
- ロールプレイ場面を用いて適切な言い方を選ぶようになる
- アンビバレンスが変化に対する抵抗の中心的要因であることを理解する
- 動機付け面接の戦略のメニューを知る

“今までのやり方をかえることと、  
今までのやり方を変える必要がない  
理由を証明すること、  
どちらかを自分で選びなさいと言  
われたら、  
ほとんどの人は証明の方を選ぶ”

John Galbraith

ストレスが高まり、そしてその反応として何か変えようとするときに、人はいつも自分自身の行動レパートリーの中で最もよく使う問題解決法で必要を満たそうとする。たとえ、その方法が役立たないとしても。

慢性疾患の治療には行動の変化が必要である。  
慢性疾患とは生活習慣病であり、その習慣的行動を多岐にわたって変化させる必要がある。糖尿病、喫煙のように

# 対人関係的視点からみた“変化”:なぜ変化は それほどに難しいのか 感情

- 恐怖, 不安, 曖昧さ
- 怒り-犯人探し-スケープゴート
- 感情の磨耗
- 興奮
- 欲求不満
- 抑うつ -一時的な気分変動と慢性的なもの
- 抑制困難
- 恥/罪
- 世界で私は一人ぼっち

# 対人関係的視点からみた“変化”:なぜ変化はそれほどに難しいのか 理由

- 移行する自信がない-私はそんなことをできやしない
- 何が必要か,後どうなるかの見通しがない
- 積極的なかかわりが不足している
- 変化することの利点が個人的にも専門的にもわからない
- いまのままで何が悪い?
- 私が何かまずいことでもしたのか
- 何かやるには私は年をとりすぎた

# 変化の超理論的モデル

- 変化しなくてはならない場面にある人のほとんどは準備ができていない (70%)
  - 禁煙教育
  - 疾病マネジメント 糖尿病
- 実際に行動を起こすまでにはいくつかの段階を通る
- 一段階ずつ移行していくことが必要であり、直接に行動の変化を起こすことはできないし、目標にしてはならない
- 段階ごとに適切なコミュニケーションの仕方・戦略がある



# 変化の段階

- **前考慮段階**—何も気づかず, やる気はなく, 前向きの気持ちはない—  
数ヶ月間は変わる見込みはない—  
最悪の戦略は説得である—最良の戦略は聞き, 共感し, 壁を示し, 変化することの利点に話をもっていくことである

## 変化の段階 (Continued)

- **考慮段階**—情報提供に興味を示す、次の数ヶ月間に何かしてみようと試みる—情報提供、フィードバックによい時期、支持的に接する

## 変化の段階 (Continued)

- **準備**—30日間の間新しい行動を起こす準備ができている—最良の戦略は目標設定, 準備を進めていることに対する賞賛, ほかのサポートを準備しておくこと

## 変化の段階 (Continued)

- **行動—ステップバイステップ, 意思の力, 新しい行動の習慣化・馴化, 刺激制御, 望ましい行動に対する強化, 気持ちのサポート**

## 変化の段階 (Continued)

- **維持—最低, 6ヶ月は続く—気持ちのサポートを継続し, 再発予防, 再発の予兆を示す**

# 動機付け面接とはなにか

## ■ 特別なやりかた

- － 人が問題を認識できるように援助する
- － 人が問題に対して何かをするように援助する
- － 人の気持の矛盾を解消するために援助する
- － 人が変化の方向へ動くよう援助する

## ■ クライエント中心療法 + 指示的

## ■ 直面化・説得・気そらし・癒し ではない

# 五つの大原則

1. 共感
2. 矛盾を広げる
3. 言い争いを避ける
4. 抵抗を手玉にする
5. セルフエフィカシーをサポートする

# 共感についてひとこと

- 他人の気持ち・感情・思考・価値観を正確に言葉にすること
- あなたは特別に苦しい ではない
- どういうときにどう感じるかを言葉にする
- 最後にそんな風を感じるのは普通のことと言うのはよい
- 変わりたくない気持ち, 抵抗, 非健康な行動を感情や価値判断を交えず, ポーカーフェイスで言葉にする
- 相互の信頼感をつくる
- 違うこと
  - 私もそうだ
  - 苦しみの理由は だ
  - こんなに苦しい人を見たことがない
  - かわいそうに, つらかったね, もう大丈夫だよ



# 利点

- 権力闘争を避けることができる
- クライアント自身が決断する
- 変化の実行責任はクライアントにある
- 変化の過程に対してクライアントがより強くかかわる

# クライアントが次のように反応する とうまく行っている

- Desire 変わりたいという願望
- Ability 変わる能力があるという
- Reason 変わると良いことがあるという
- Need 変わる必要があるという
- Commitment 変わる計画・これからすることについて言う

# 聞き返しのスキル

## ■ 非言語的

- アイコンタクト, リラックスした受容的な姿勢

## ■ 聞き返し

- 励ましは最小限に, アイコンタクト, リラックスした受容的な姿勢
- 他に?
- ひとつの方向に話を続けていかせる

## ■ サマライズ

- 今までの話をまとめる
  - 相手の理解にあわせる
  - 話が冗長になる人については途中でまとめる

# 聞くことへの12のさまたげ 1

1. 命令,指示,注文
2. 警告,脅し
3. アドバイス,示唆,解決法の提供
4. 理屈で説得,議論,講義
5. 説教,訓示,クライアントにあなたはこうすべきだと伝えること
6. 否定する,判断する,批判する,責める

# 傾聴の12のさまたげ 2

7. 同意する, 承諾する, 褒める
8. 辱める, からかう, ラベルをつける
9. 解釈する, 分析する
10. 慰める, 同情する, 認める
11. 質問する, 探る
12. 距離をとる, 話を逸らす, 笑いを取る, 話を変える

# OARS

- O 開かれた質問
- A 是認する
- R 聞き返し
- S サマライズ

# 開かれた質問の例

1. 問題の認識
2. 気がかり
3. 変化への意思
4. 希望を持つこと

# 1 問題の認識

- 何があって問題があるとおもうようになったのですか？
- 薬物に関係して大変だったことは何ですか？
- 自分のやったことで自分や他人が傷ついたことはどんなことですか？
- このことが問題な点はどんなことですか？
- 薬を使っていてあなたのやりたいことができなくなったことはどんなことですか？



# 2気がかり

- あなたや他の人が変化しなくてはならない理由は何ですか？
- 薬物使用についてどんなことが心配ですか？
- このまま続けているとどんなことが起こると思いますか？
- あなたの            についてどう感じますか？
- そのことはどのくらい気がかりですか？
- あなたがもし何も変わらないとしたら将来どんなことになると思いますか？

# 3変化への意思

- あなたのおっしゃったことをまとめるとあなた自身が心のどこかで何かすべきだ, と思っていることになります。変わらなくてはならないと思う理由は何ですか？
- もしあなたが100%成功し物事がうまく行ったらすれば何が変わりますか？
- あなたに薬を使い続けなくてはならないと思わせているものはなんですか？それを逆から見たらどうですか？何が起これば変わらなくてはならないと思うようになりますか？
- 今の時点であなたのおこなっていることについてどのように考えますか？あなたのおこなっていることを変えたらどんな良いことがありますか？
- 今この時点で行き詰っていると感じているのですね。何があれば打開できると思いますか？

# 4希望を持つこと

- もしあなたが変化すると決心したとして何があればそれができるとおもいますか？
- あなたが変化したいと思ってとき何があるとその気持を強めることができますか？
- もしあなたが変化しようと決心したときに何があると役に立つとおもいますか？

# 抵抗しているとき

- 抵抗は、カウンセラーが押すから起こる
- 治療の中で抵抗があることは良い予後を示唆
  1. 言い争う  
挑戦する「素人だろう？ 知らないだろう？」
  2. 中断させる、言いかぶらせる
  3. 否定する  
原因を他に回す 謝る 悲観的 「だけど、しかし、でも」
  4. 無視する  
話をそらす 上の空 何でも承諾 矛盾を放置

# 抵抗を手玉にする

- 単純な聞き返し
- 増強した聞き返し
- 両面性をもった聞き返し
- フォーカスをずらす
- ひねりを効かして同意する
- 本人の選択とコントロールを強調する
- リフレーミング
- 治療的パラドックス

# 変化への動機付け

## ■ 変わる重要性



## ■ 変える自信



# アドバイスとは

- ルールの提示
- 効果があるのは
  - 二つの選択肢があり、どちらかをとる差し迫った理由があり、そしてその二つの間の価値が等しく見えるとき

# 動機付け面接スキルの評価

- 動機付け面接ではない言い方
  - アドバイス 相手が求めたら与える
  - 情報提供
  - 質問, 問い詰め
  - 同情 (私もそういう気持でした)
  - 直面化 (あなたは矛盾していると指摘)



# 日常臨床での動機付け面接

## ■ オープニングセッション

### – 最初にオープンクエスチョン

- 今日こちらにきたのは、どうしてですか？何があったのですか？
- ごく普通の日はどのように過ごしていますか

### – アジェンダ設定

- 今日これから15分間でなにをします

### – フィードバック

■ O それでどのように感じる？

■ A それは困ったということですね

■ R 今までどおりで仕方ないと思うのですね

■ S 私の聞いたところをまとめると、困っている、その一方でこれからも今まで通りと思っておられるのですね

# やり取りの例1

- 田中は25歳の女性で乳児の子供が一人いる。赤ん坊の診察にやってきた。カルテによれば、彼女は一日に20本のタバコを吸う。赤ん坊の診察の結果は良好だった。あなたは彼女に赤ん坊について何か気になることがあるか？と尋ねた。彼女は別にない、と答えた。まだ次の患者がくるまで時間が数分ある。あなたは喫煙のことにふれることにした。
- 医師：田中さん、ちょっと喫煙のことを伺いたいのですが、いいですか？
- 田中：言われなくてもわかっています。禁煙しないといけないことぐらい。赤ちゃんには悪いと思っています。
- 医師：そうですね。確かに禁煙は簡単ではありませんね。
- 田中：そう。何度もやめようとは思いはしました。でも生活が大変だし、旦那は子育てに何も協力してくれない。旦那は仕事もしていないし。タバコもやめろといわれたら、たまったものではありません。

# やりとり2

- 医師：タバコでストレス解消になるのですね。
- 田中：そうです。仕事場でも家でもストレスを感じたとき、タバコをいつも手にしています。
- 医師：他にタバコを好きな理由はありますか？
- 田中：そうねえ。ストレスをやりすごす以外にねえ。なんだか、今ではタバコが癖になってしまったみたいです。そう、それから、禁煙したら体重が増えると思います。
- 医師：他には？
- 田中：今の時点では、これぐらいしか思いつきません。旦那はタバコの煙と臭いを嫌がっているし、母は、赤ちゃんのことを考えなさいといっつもうるさい。
- 医師：ということは、禁煙は結構、大きな問題なのですね。あなたにとって。

# やりとり3

- 田中: ええ, まあ禁煙しないといけないとは分かっています。赤ちゃんの体重が普通よりも軽いことが気になるし。母親の喫煙が原因だと思うし, この間看護婦さんからもタバコの煙のせいで赤ちゃんが喘息になっていると言われました。
- 医師: 他に, タバコについて気になっていることは?
- 田中: やっぱり自分の健康も気になります。赤ちゃんが大きくなったときにも健康体でいたいです。父が肺がんで早くに亡くなったのを覚えているし, ととても見ていて辛かったです。

# やりとり3

- 医師：田中さん，よければ，将来，禁煙してしまったとしたら，そのときはどんな風になっているか，想像してみてもらえませんか？
- 田中：どういうことかしら？
- 医師：そうですね，私が魔法使いで，その魔法で，6ヶ月後には田中さんが禁煙しているということにしましょう。そうなったら，どうなっていると思いますか？
- 田中：へえ。そうですね，多分，今よりも健康になっているでしょう。風邪を引きにくくなっていると思う。赤ちゃんにタバコの煙がいかないようにとかどうかとか心配しなくてよくなっているだろうし。旦那も母も文句を言わなくなっているでしょう。だけど，タバコがなかったらストレスが大変。それに太ってしまいそう。



# やりとり4

- 医師:なるほど。田中さんの話を私なりにまとめると、タバコは今のストレス解消になっていること、そしてタバコをやめたら今のストレスに対して何か助けが必要だと思っていること、タバコが癖になっていて止めるのがとても難しいことと、やめたときに太ることが嫌なこと、ですね。その一方で、禁煙する十分な理由があるのですね。あなたは赤ちゃんを大事にしているし、自分の健康も大事にしようとしている。そして、ご主人もお母さんもタバコをやめるのに協力してくれる。更に、喫煙を続けたらどうなるかお父さんのことでよく知っている。自分のためにも子どものためにもそうなりたくない、健康でいたいと思っている。こんな感じでいいですか？
- 田中:そうです。仰るとおりです。そんな風に言われると、ぜひ、禁煙しなくてはという気持ちになります。

# やりとり5

- 医師：残念だけど、もう次の患者さんが待っておられる。だけど、そうね、何か今のあなたに役立つものが必要ですね。
- 田中：ええ、どうしたらいいのか。何か考えなくては。ニコチンパッチとかガムとか聞いたことがあります。禁煙に役立つと。先生はこれらを使えば私も止められると思いますか？
- 医師：そうですね。良い補助になります。でも、まずあなたが禁煙するという気持ちになることが大事なのです。もし禁煙方法に関心があるなら、受付の看護婦が禁煙の仕方というパンフレットをもっています。それから、妊娠中かどうかも問題だから、ニコチンパッチとか使う前に検査も受けてくださいね。田中さん、あなたの禁煙したいという気持ちの強さがよく分かりました。一度では成功しないかも知れないけれど、なんとか試せば、きっと田中さんなら禁煙できます。
- 田中：先生ありがとうございます。また結果を知らせますね。

# 動機付け面接、実際のやり取り

## ■34歳 男性 処方薬依存

N:メイラックスを出して欲しい

面接者:それは?

N:最近セルシンを一週間やめている。特に何も無かった。これから何かあったときにお守りの薬として手元においておきたい。

面:それはどんな時ですか?

N:ドラッグが欲しくなったときとか、気分が落ち込むときとか。

面:そういうときにメイラックスを飲むといいと思うのですね。



## その2

N:心の平静が保てると思う。赤ちゃんのおしゃぶりのようなドラッグ代わりになる。

面:そのためにはメイラックスの方がいいと思うのですね。

N:前に先生に出してもらったとき気分が悪くなった。けれども今考えればこの時コーヒーも飲んでいて、たまたま自分の気分の問題で具合が悪くなったと思う。知人が良かったと勧めていたし、セルシンは毎日3回飲む必要があったけど、メイラックスだと1日1回で済む。

面:そうなのですね。メイラックスについて他にいいと思える点は？

N:何かよさそう。1日1回で、量が減るし。

面:ということはセルシンはあまり良くないということですね。セルシンで不都合だったことはありますか？

# その3

N: 気持ち悪いのではない。特別悪いことはない。やめるのもこの1週間してみたけれど簡単だった。特に離脱はなかった。

面: そうですね。気分が落ち込むときの心の平静を保つ、ということはどうですか？

N: セルシンでよかったと思う。

面: メイラックスで同じように効いたということはありませんか？

N: ないです。知人がパニックにも効いたとか勧めていて、自分も胸がドキドキするときがあるので、ひょっとして。

面: それは効いたという実績はないけど期待している、ということですね？

N: そうです。

## その4

面：なるほど。まとめると、セルシンは実績がある、そしてやめることは簡単、一方1日3回定期的に飲んでいて、ということですね。その一方メイラックスは実績はなく飲んだとき具合が悪かった、一方期待感はある、ということですね。

N：そうですね。セルシンで悪くはないです。1日3回飲むというのがどうぐらいで。

面：そうですね。セルシンの飲み方は1日3回と決まっているわけではありません。1日1回という飲み方もあります。

N：全く飲まないでもやれるのだから、1回にしたらどうかなるということはないですね。

# その3

面：そうですね。薬には、どうかあるとき飲む、つまり欲しいとき飲む、という飲み方と、定期的に飲む、つまり決まりで飲むという飲み方があります。どうかあるとき飲むというのみ方についてどう思いますか？

N：どうかあるとき飲むというほうが、欲しいという気持と結びついているような。

面：そうですね。薬はどうかあるときに飲むというのみ方をすると欲しいという気持が強くなるというのはよくあることです。一方、定期的だと欲しいという気持とは無関係に飲んでいくことになります。

N：そうですね。もうセルシンも飲んでいないのだから、このまま何も飲まないでいたほうがいいですね。実は、タバコもやめようと思っているのです。3日間やめてみました。

面：それはそれは

# その4

N:でも、その間、短いシケモクを吸って見たのですよね。これぐらいならいいかと思って。やめたうちに入るとおもって。

面:すってみたらいいかがでした。ほっとしました。

N:ええ、すこし。でも吸ったうちには入らないと思います。全体としてやめていたときの法が吸っていたときよりもよく思えます。このままやめていこうと思います。

面:いいですね。

N:薬についても、先生がこの間おっしゃった呼吸法や音楽などで、欲しい気持を乗り切ろうと思います。

面:そうですね。



# 実際のやり取り その3

## ■ 仕事が合わないと訴える20台男性

どのようなことが一番気になりますか？

- 今の仕事が人を指導したりする仕事で、自分に向いていないと思う。高校の頃から、人前に出るのが苦手。恐怖に耐えながら大学に通った。

大学のころから、つらい状態があるのですね。

- 大学に通うだけで、周りを落ち着いて見ることができず、下だけ見るようになった。精神的に疲れて、無理をした。

そして？

- 頭が重くて、不安になって、不眠になった。大学1年の時に、精神科の病院を受診し薬をもらった。2年の夏休みにアルバイトを機に薬を止めた。その後は、薬を飲まなくても大丈夫だと思い、ダンベルで体を鍛えるようにした。

# 仕事が合わないと訴える20台男性2

大学1年のときに気分が落ち込み、2年でよくなり、そして最近、また悪くなってきたのですね。

- 今は重い気分でどうなるかわからない。薬に頼るのが心配。今の仕事が自分に向いていない。人前に出られないのは性格だから治らない。

具合が悪いのは自分の性格のせい、薬を飲み出したら一生続けることになる、良くなる見込みがないと思ってしまうのですね。

- そうです (涙ぐむ)。職場に出るのも辛いし、家でじっとしていると余計に今みたいにマイナスに考えてしまう。なんとかしたいです。

# 面接の練習と評価

- クライアント側
  - DARN-C
- カウンセラー側
  - Confrontation 直面化
  - Direction 指示・命令
  - Listening 傾聴
  - Question 質問
  - Support サポート 支持する
  - Teaching 教示, 教える
  - Other その他



# 練習

- 単純な聞き返しの練習
- 考え, 心配, 先のこと, を聞く 相手がYes, Noで答えられる質問
- 相手が続けて答えていけるように
- 矛盾のある発言があるときに, それをくっきりさせる, “しかし”は使わない。

# 金魚鉢練習

## ■ 準備

### － 指名

- クライアント1人
- カウンセラー1人
- コーチ1人

### － 残りの方

- 半分は クライアントの話の評価
- 残り半分は カウンセラーの話の評価

### － 必要なもの

- 評価用紙
  - － クライアントのDARN-C評価
  - － カウンセラーのOARS評価

# 金魚鉢練習2

- クライアントは自分の生活習慣で変えたいと思っていることを一つ考えてください
- カウンセラーは、コーチと相談しながら、OARSをもちいて、できるだけクライアントからチェンジトークを引き出せるように面接してください。アドバイスや指示は必要な場合以外は避けてください。
- コーチは、カウンセラーにアドバイスしてください。
- トレーナーが、さらにコーチとデモンストレーションを行います。