

# 論文内容の要約

放送大学大学院文化科学研究科  
文化科学専攻人間科学プログラム  
2020年度入学

ふりがな たまい ひとし  
(氏名) 玉井 仁

## 1. 論文題目

インナーチャイルドによる心理療法の広がり  
—認知行動療法を中心として—

## 2. 論文要約

第1章 本邦では Bradshaw (1990/2001) による著書『インナーチャイルド』の翻訳以後、広く知られるようになったインナーチャイルドという概念の前史から現代までの流れを概観した。その概念は、クライアントが訴える課題の一因が子ども時代の体験にあり、介入を目指すものとしてその体験が取り上げられる場合に、分かりやすい説明の言葉として心理臨床場面においても用いられている。まず心理療法の研究、特に精神分析以後の中で検討されてきた過去の体験が現在の問題に影響を及ぼしているという視点を踏まえ、子ども時代に対する検討が広がることで、それを土台としてインナーチャイルドという概念に結実していく過程が明らかにされた。またその概念を用いたアプローチは、その分かりやすさから一般のセルフケア技法として広がり利用されており、臨床心理学の学術研究の中では自明かつ普遍的なものと捉えられており、その意義や妥当性が掘り下げられていないことが指摘された。つまり、臨床心理学の中では過去の体験が如何に現在に影響するかの考察が深められていたり、介入技法としてそれを用いたイメージワークが説明されていたりするものの、インナーチャイルドという概念は曖昧なままに残されてきたのが実情である。そのような経過とそれを生み出した背景となる理論を踏まえ、インナーチャイルドの定義を、「過ぎ去った子ども時代の経験に基づく自らの内に現れるイメージであり、しばしば未解決の課題を持つが、それらが解決されていく中で自らのリソースともなる心的存在」として、事例の中で浮かび上がるインナーチャイルドを明らかにしつつ、事例研究を進めることとした。

第2章 インナーチャイルドという概念が臨床の中で扱われる方法、イメージについて整理し、その種類、特性、変容過程などについて検討した。心理療

法の中でイメージに取り組むとき、その変容が促されるためにはイメージが持つ特性に従い、イメージとの適切な体験距離が調整されるような能動的な姿勢をクライアントが身に着けていき、繰り返しイメージに触れていくことが重要なことを確認した。更に、その変容は他者の存在があることで促進されやすくなることも示した。加えて、催眠療法以後のイメージまたはインナーチャイルドと類似、または重なるところのある心理的アプローチを概観した。それぞれの流派の中で、過去の体験を内包するイメージ、即ち本論文で言うところのインナーチャイルドにどのように接触しその変化が進められていくのか、様々な視点を並列して示すことで、インナーチャイルドが分かりやすくも幅広い概念として心理臨床の中に位置づけられるものであることを示した。

第3章 認知行動療法の中で取り扱われているイメージ書き直し (Imagery Rescripting) と、インナーチャイルドを用いたイメージワークの比較検討を行っている。近年、実証主義的な視点を重視する認知行動療法の中で、イメージを用いて過去の体験の変容を促そうとするイメージ書き直しというアプローチが注目されつつある。それは、過去の否定的な感覚に影響されて変容が滞りがちになっているネガティブ・スキーマの変容に効果があるという報告が出てきている。イメージを用いて過去の体験に介入をするその手続きは、現在の課題と繋がりが感じられる過去の体験を想起し、当時は実際には得られなかった支援を届けたり、新しい情報を提供することでイメージの中の過去から引きずってきた感情をなだめ、癒していくといった過去の修正体験を促すものであり、過去に対する新しい意味付けを見出すように構成されている。3章では、そのイメージ書き直し技法とインナーチャイルドを用いたイメージワークの手続きやそれぞれが持つ理論的な背景や扱われ方などの異同を整理した。またイメージの研究を踏まえことで、認知行動療法におけるイメージと思考の区分が曖昧のままに留まってきたことが明らかとなり、イメージ書き直しにおいて扱われているイメージ、つまりインナーチャイルドのイメージが自律的イメージ (福留, 2016) となっていくことも示した。そしてイメージ書き直しとインナーチャイルドを用いたイメージワークの比較検討を通して、心理実践に際して有用となる視点を考察している。その比較検討ポイントは、①イメージは外傷的記憶である必要があるか、②イメージとの接触の仕方の工夫、③イメージの変容を促す機序についての理解、④イメージとして取り上げる年代、⑤イメージ介入後の臨床的取り組み、⑥インナーチャイルドという概念それ自体に対するまなざし、についての6点である。それらの検討を踏まえるとインナーチャイルドを用いたアプローチがイメージ書き直しに包摂されることが示唆され、更にそれによりそれぞれの中で積み重ねられてきた知見をお互いに参照することができるようになり、双方にとって有益な結果をもたらすことを示した。

第4章 事例研究としてインナーチャイルド・ワークというイメージを扱う技法に取り組んだ4事例を示している。インナーチャイルドを導入した取り組

みは、イメージ書き直しと同じく過去の欲求が満たされなかった体験の修正体験に繋がるものとして示された。過剰適応的な態度を抑制するためにインナーチャイルドのイメージを用いた事例、時間をかけてインナーチャイルドを癒す、つまり自分を労わる感覚に辿り着くことを通して新しい価値観を見出すことができた事例、インナーチャイルドとの関わりが深まることで中核的な自己を見出した事例、セラピストとイメージを共有する際に適度な距離を必要とし続けた事例を取り上げた。これらの事例を通し、実際にインナーチャイルドのイメージを用いたアプローチがどのように展開するのかを示している。

第5章 更なる事例研究として、インナーチャイルド・ワークは実際には行っていない3事例をインナーチャイルドという概念を通して考察している。相談開始時には過去の体験を拒絶していることで、衝動も激しくインナーチャイルドへの関わりも難しかった事例、被虐待体験を乗り越えるために少しずつ心の内外に支えを見出し、それらを行ったり来たりしながら少しずつ回復を進めた事例、深い自己否定感と繋がる内的対話を見つめ、少しずつ自己との対話の変容を促していった事例である。それら事例研究からは、直接にインナーチャイルドという概念やイメージを通して過去の体験に接近していなくても、インナーチャイルドという概念がケースフォーミュレーションに役立つことを示すとともに、事例を通して浮かび上がるインナーチャイルドを検討することでそれ自体の理解が深まることを示した。これら7つの事例研究は、事例の中にインナーチャイルドを見出していくという演繹的研究であり、インナーチャイルドという概念を通すことでクライアント理解を容易にすることを示している。5章の最後では事例全体のまとめを行い、4章と5章の事例の違い、インナーチャイルドと物語性、介入のタイミング、過去の体験が与える影響、という事例から帰納的に導かれる点について考察した。

第6章 インナーチャイルドという概念を複数の学術理論を通してそれがどのように説明されるのかを示した。まず、インナーチャイルドという概念の中に2種類の異なるものがあることを示した。1つは経験を通して心の中で分化していく部分である。もう1つは Whitfield (1987/1997) が Horney

(1942/1961) が提唱した真我 (real self), Winnicott (1960) による true self という概念と同じものとしたものであり、生まれながらに持っていた生命の中心とも言えるところである。つまりそれらは、現実の中で適応を高めていこうとする側面と、心の奥深くに分け入りそこに穏やかな領域が広がっていることを見出そうとする側面の2つとも言える。それらのイメージについて、イメージを用いたアプローチを主にする Jung (1949/1983) が提唱した分析心理学の中で童子元型とインナーチャイルドの比較を進め、アクティブ・イマジネーションとの比較も行った。それにより、改めて認知行動療法の中でイメージを用いたアプローチが展開される枠組みを整理して示すことができた。また、認知神経科学という実証性が重視される研究を踏まえ、インナーチャイルドと

いう概念について、そしてそれを利用した心理介入が行う取り組みについて示した。また認知神経科学を踏まえた検討は、トラウマ治療の理論的整理と繋がっており、そのような状態を示すクライアントの支援として取り込まれるインナーチャイルドの実践へと繋がりがああることを示した。

第7章 総合考察として、心理臨床の中で扱われるインナーチャイルドというイメージがどのように人の中に現われ、感じられ、それとの関わりと変化が進むのか、事例も踏まえながら検討を進めている。心理臨床の中で、インナーチャイルドとしてクライアントが出会い、体験されるものは、必ずしも真我と呼ばれるところではなく、成長していく過程における様々な体験により分化獲得していった部分であり、過去の体験を表している。それが、過去の体験を踏まえながら怒りや抑うつを抱える形でどのように分化していくのか、その分化した1つのところに囚われることがどのように人の状態に影響を及ぼすのかを示し、その状態への介入が有効であることを明らかにした。またその変化に際しては、中動相的な態度がクライアントの中に育まれること、その獲得はセラピストとの関係を土台として進むこと、それらの検討を通して認知行動療法の実践を整理して描き出せることも示した。自律的イメージを展開する際に、認知行動療法の持つ協働的実証主義というセラピストクライアント関係が適切に機能することも確かめることができた。取り上げられている事例を踏まえつつ、過去のネガティブな体験を内包するインナーチャイルドが癒されていく過程で、インナーチャイルドへの囚われから自由になり、別のインナーチャイルドへの乗りかえ (Lempp, 1992/2005) が進み、クライアントの探求が中核に坐する真我となるインナーチャイルドとの出会いまで進むことがあることを示した。真我とは判断や恐れなく感じていることを受け入れる力との繋がりを感ぜさせるものである。また分化した別の心のところ、言い換えると別のインナーチャイルドへの柔軟な乗り換えが進むことは、人の自己肯定感の向上にも影響を及ぼしていることを示した。更には、インナーチャイルドの受け止められ方について時間性の構造を踏まえた検討を進め、それがどのように感じられているのかという実存的視点を示すことで、その適用や限界も含め広く考察した。これらのインナーチャイルドを通した取り組みは、認知行動療法による思考の柔軟性を取り戻すことに留まらず、スキーマという人の心の深い領域における固定されたパターンの変容に効果を発揮すること、癒された過去を持つインナーチャイルドが未来におけるクライアントのリソースとして機能することを考察した。更に終章において、2種類のインナーチャイルドは共に心の深い領域から発する自己感に繋がるものであるが、それは Winnicott (1971/2015) が指摘した第三の領域、自由な遊び (学び) が展開される場において展開されやすいこと、それ故に子ども性、つまりプレイフルな接し方が役立つことに触れた。