

対人恐怖症の女性との意図的面接

広瀬 春次

I はじめに

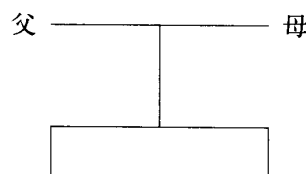
森田(1942)によると対人恐怖症は神経質の強迫観念症に入る。彼は脅迫観念とは「ピポコンドリ一性思考により、殊更らにこれを病的異常と解釈して、自らこれを感じたり・考えたり・してはならぬと反抗し・否定し・排除せんとする苦悩をいうのである」と述べている。つまり対人恐怖症は、「過大で自我執着的な、優越を志向し、完全を求める欲望のあり方を示している」(北西, 1994)。このような森田の分析を背景に対人恐怖を自己愛性格障害の枠組みでとらえようとする研究者は多い(小川, 1978)。対人恐怖症者は、客観的に自己を見つめる力をもっているが故に、現実との接触で万能的な自己イメージを絶えず脅かされることになる。このような対人恐怖症の分析はベイトソン(1972)のアルコール依存症の分析と類似した面が多い。彼は、ビル.W氏の言葉を引用して、アルコール依存症者の更正の第一歩は、アルコールとは戦えない——そんな力は自分達にない——ことを認めることだと述べている。森田療法でも対人恐怖症の治療は注意が集中するほどその病覚は強くなるという精神交互作用を断ち切るため、ありのままであること、即ち「自然に服従し、境遇に柔順な」境地を求める。

ところで児玉(1994)は「患者に日々の現実の課題に取り組ませて、〈あるがまま〉の境地を体得させるとともに、症状形成に関わる患者の精神力動の変化に資することに力点を置く」力動的森田療法を提起している。実際のカウンセリングでは生育歴等からクライアント(以下cl)内界の力動に目を向けたり、日常生活での行動変容を促す働きかけも必要となる。本事例では、症状へのこだわりを防ぎ上述の境地の体得をめざすと共に、対人関係のあり方に焦点を絞り、問題解決のための洞察と方略をclとともに模索する意図的な面接を実施した。

II 症例

主訴；顔がひきつる。目がつりあがって鋭くなる。顔が赤くなる。声がうわずる。

家族構成；



兄嫁 ————— 兄(別居) 本人(24才女性, アパート暮らし)

病歴；24才の女性。短大卒業後2年間で平均3ヵ月おきぐらいで職を変えている。理由は何となく人がいやだとか仕事の内容がいやだとかさまざま。現在の職場に入ってから3年目。2年目の2月に知り合いとスキーに行くバスの中で陰口を言われたことがきっかけで、しゃべるときに顔がひきつるといった症状が現れるようになった。それがひどくなり、8月に知り合いのカウンセラーを通して筆者に紹介された。中学生の頃から人見知りやどもりがあったが本人はよく自覚していなかった。現在、交際している人がおり、結婚したとき彼の家族に対しても症状が現れるのではないかという不安もカウンセリングを受ける決心をした理由の一つになっている。

III 事例の概要

clとセラピスト(以下th)の一对一面接、月約一回ずつ21回(一年半)の面接で終結した。経過は次の四期に分けられる。

- I 悩みの訴えとともに症状に知的関心を持ち始める(第1回～第4回面接)
- II 軽快期、実際の対人関係のあり方についての探求(第4回～第13回面接)
- III 基本的な生き方、姿勢についての気づき(第14回～第17回面接)
- IV 終結への準備(第18回～第21回面接)

IV 治療の経過

I期 悩みの訴えとともに症状に知的関心を持ち始める

第1回面接(×年8月10日)

クライアントは年齢相応の清楚な感じの女性、thは自分が軽い対人恐怖をもっていることを悟られるのではないかと心配で緊張の出発であった。thの「どんな話でも結構ですからどうぞ」という促しに少し緊張ぎみではあるが積極的に話始める。ときどき話がとぎれ、スキーに行っておかしくなったというところまでは話すが、つらい経験を思いだしたのと話すかどうかの迷いから、長い沈黙とすすり泣きが続く。thの「噂とか態度とか何かあったのですか」という問に促されて話された内容は次のようであった。

「私の友達の方にはAさんはみんなと話ができるけど私はあまりできないよねってとか言って、そういう話が聞こえてきて。まあその2人は友達だったんですが、それがそんな悲しい事ではなかったんですけど、それからだんだん意識するようになったというか。だんだんその女の子とぎこちなくなってきた。赤面とかあんましてなかったような気がするんですけど。そしたらみんながみんなって感じで顔がひきつったりして。職場の先生とも話が合わない。話をしていると冗談かも知れないんですけど、馬鹿にしたような。冗談でも私は本気にとっちゃうほうですから」

この初回では、thは少々緊張気味で変な繰り返しがあつたりと不自然ではあつたが、全体の雰囲気は静かで落ちついたもので、なんとかやっつけていけるという実感があつた。

広瀬：対人恐怖症の女性との意図的面接

第2回面接（8月26日）

自分なりに対人恐怖というものを本で調べていろいろ分析している様子。本ではどういうところが自分にピッタリくるかを訊ねたところ、「いろんな種類があって、対人緊張、顔面緊張、対面恐怖、対話恐怖、表情恐怖、視線恐怖、見られているという感じではないんですけど、でも見られていたら動作がぎこちなくなったり、それと他人を見て他人の顔をこわばらせているというのがある」と答える。thは、真剣に取り組もうとする姿勢はいいかもしれないが、頭だけで考えたり意識過剰にならなければよいがと少し不安になる。このあと母親が兄には甘く、自分には厳しいと述べ、子供の頃、寝ているときにclのことはあまり好きじゃないけど、兄のことは好きみたいなことを父親に言っている母親の声が聞こえてきて、どうしてそんなことを言うのと怒ったという出来事を話す。

第3回面接（9月18日）

前回の不安が的中し、「ここに来ないといけないと思うといろいろ考えてしまう。意識が強くなってしまう。……今までこんな状況があったと思うんですが、対人恐怖症とは知らなかった。ですからなんか調子が悪くなって思っていましたけど、そんなに気にしてなかった」と述べる。この後、clは自分がいろんな場面で疎外されていると感じていることを話す。職場では先生の話しについていけず、のけ者にされていると感じている。短大の友達と話しをしても2人の話しに入れない。彼との関係も心配になってきて、落ちつかないなど。

第4回面接（10月16日）

いままでの面接からthは、母親との関係で未解決な面が残っているという印象を受けた。そこで第2回の面接でclが寝ているときに母親からつらいことを言われた体験をエンプティ・チェアを使って再現することにした。しかし状況設定が不十分なためclが恥ずかしがって不発におわった。clは母親のことを次のように話している。「母は20で結婚したので、子供っばいままお母さんになった感じ。結構話すことが幼稚なレベル。横でしゃべられるといらいらしてきて父も兄もそんな感じ。……2年ぐらい前に家を建て替えたとき更年期障害かもわからないけど、この家いやだと言って朝も起きてこないし、新しい家が悪いと言ったりして、ずっと暗い感じで1年ぐらいだったけど、今はそうでもないがいつかは出ていくと言っている。広すぎるって……父が更年期障害ということで病院へ連れて言った。パートの仕事をすることになってから良くなった。ちょうど祖母が寝たきりになって家では叔母と問題があったみたい。家が広すぎるとか、一人で取り残されるみたいなことを言って」。前の面接で、一人で寂しいという訴えをclもしていたので母親と似た面があるかもしれないとthは思った。

II期 軽快期、実際の対人関係のあり方についての探求

第5回面接（11月13日）

この回では人と接触するときの自分の気持ちについて述べている。

隣の女性に対してどう感じているかを訊ねたところ、「心配してくれるんですけど、まあ大丈夫という感じで。誰とでも話ができる人だから、かえって一生懸命自分の方が普通にしないといけない

いと思って。……友達みたいにしゃべれるはずと思うんですけど、ちゃんとしゃべれなくなる。……大丈夫と言われるとなんとも思っていないなくても大丈夫じゃないのかなって自分でそう思ったりして」などと述べ、対人恐怖症者特有の普通であろうとがんばろうとする傾向、弱くみられまいとするが露呈してしまう悩みなどが語られる。

第6回面接 (12月1日)

最近ではだいぶ軽くなってきたとのこと。また「頭にきたとき相手の人はそんなに悪い意味ではなく冗談でいっているかもしれないのに私はばかしていると思ってしまう、……考えすぎかなって、自分の受けとり次第かなと思う」と述べ、妄想的な面についての軽い気づきが見られる。また、知りあいで原色をいつも着ているような明るく元気な人が、精神的なもので入院したと聞いて元気がでたとのこと、thとしてはclの「こうであるべきだ」という姿勢を少しでもやわらげたいという気持ちから「あなたは自分でも元気ではきはきした性格でなくてはいけない、回りからもそう思われなくてはいけないとおもっているわけですね。その知り合いの人のことで、必ずしもそうでなくていいと思えたのではないのでしょうか」と述べる。

第7回面接 (12月17日)

この回でもclの対人関係で「こうでなければならない」といった姿勢、clの投影的傾向についての話しが中心であった。職場では、女の先生と喧嘩したが、その後は一緒にスポーツをして楽しんでいるとのこと。

第8回面接 (平成5年1月12日)

自分の被害妄想的な傾向について「自分の心の中で落ち込む方に考えたりしないで、外に出していけば気持ちいいかな」と現実生活での解決法を述べる。ここでthは「対人恐怖の表面的な症状を治そうとしても治りませんよね、もっと基本的な人との関わり方、そういったことに注目したほうがいいみたいです」というアドバイスをしている。職場ではコーヒを飲んでそのままにしていたり、仕事にケチをつけたりする女の先生に対しては世間話をすることで信頼ができて頼みごとをされてもいいよって感じになっている。成長したな、「私にはとてもできない」という感想をthはもった。

第9回面接 (2月1日)

かぜをひいたら忘れていた。すごく普通だった。だいぶ気にならなくなってきた。隣の女の子といるのもいやでなくなってきた。

第10回面接 (3月1日)

この回は声に元気がなく、服装もいつもより地味でふけた感じ。「被害妄想の記事があって、女の先生がみんなかかったりするんだよと言っていたが、それは私のことかなって、それから悪くなった」と話す。「先生がばかにしていると思ったりしたのは被害妄想っぽい感じだったのかなって」述べるので、少し良い方向に意味づけたがよいかと思って「妄想というか、不信感をもっていたわけですね」と返したところ、このあと5分間の沈黙となった。ただし、職場では早く出勤するようになって、ゆっくりできていらいらしなくなったとのこと。今までは、ギリギリだったりすると、ばた

広瀬：対人恐怖症の女性との意図的面接

ばたして塵を集めるときも愛想良くしていなければならず、そんな時他の人がゆっくりしていると疎外感を持っていた。

第11回面接（4月5日）

無理がだいぶなくなったとのこと、今まで「ひきつると思って、今度はどうだ今度はどうだって、自分を鍛える感じだった」が最近目は適度にそらしたりするようになった。また、笑顔で無理矢理接しないといけないと思わないとすーっと忘れるという感じがする。気を使わないようにしようと思ったら楽な感じになっている。

第12回面接（4月22日）

隣の比較された女性が3月いっぱいはやめたのですごく気が楽になった。今は一人でいる時間もあまり寂しいと思わなくなって、たまに一人で温泉に行ったりする。前は悪い方にとって頭にカーッときていたが、今は人からゆったりしていると言われる。この面接の途中でclはトイレで行きたいと申し出た。後でわかったことだが、このあたりから神経性の大腸炎が始まったらしい。

第13回面接（5月24日）

これまで対人恐怖症の背景にある他者に対する不信とか、無理をしているとかいった基本的な構えの日々の行動における変容に焦点を絞ってきた。しかしこの回の最後で「同じアパートの階に35,6才の女性がいて、その人と遠慮なく話すが、話すときひきつる。誰とでもひきつるかも」と笑った時、thは今までのやり方ではなにか足りないという感じをもった。clがそのような構えや基本的行動パターンを取らざるを得ないclの原点を見つめる必要を感じた。そのような思いが「どんな楽しいときでも不安がよぎるわけですね。どこか自分が受け入れられていないという不安があるのかもしれない。子どもの時のなんらかの体験であなたはそう決断して、それを今でもひきづっているように感じました」というthの言葉となった。

III期 基本的な生き方、姿勢についての気づき

第14回面接（6月28日）

前回の最後の言葉が気になったらしく、「この前帰りぎわに、小さいとききっかけがあったと言われたが、やっぱり母親に言われたことかなって思って、それから友達もこんなにしながらも悪口を言っているような気がして、それからちょっとしたことで傷つくようになった」と述べる。最後に次のような文書を渡して、その感想と（ ）の中に入れたい文章とを次回に話してもらうようにした。

- 1 私はあなたと心を開いてかかわりたいのに、あなたは（ ）なので、私は安心できない。
- 2 真実の対人関係を求め続ける限り、私の対人緊張は絶対に治らない。

第15回面接（7月20日）

前回の感想を訊ねたところ「相手の本当の気持ちは出てこないけど、相手はこう思っているだろうからって、自分の気持ちが入ってしまっている。……適当につきあえないかって思ったりする」と自分の妄想的側面を確信したような口ぶりであった。この後、第4回面接で十分に再現できな

った子供の頃の体験を再びエンプティ・チェアを使って再現する。次のような展開であった。

th 前お母さんにいったこと思い出せます、お母さんになってもらえます

cl 私と兄とどちらが好きかみたいなことを言って、母は兄の方が好きだって

th 具体的に再現してもらえますか

cl かず子と道夫とどちらが好き、私は道夫の方が好きだ

th もどって、なんと言いました。

cl 眠ってて、少したって起きて行って。あんなことを言ってちゃんと聞こえたんだから、私が眠っていると思って（泣き出す）

th その時、お母さんに対してどう思いました。

cl 父はどっちも好きと言ったのでうれしかった。母に対しては、自分は本当の子どもじゃないと思ったりして。いままで叱ったこととか、なんでもかんでも私のこと好きじゃないからと思ったりして。夜、ちゃんと聞いてくれなかったりしたから、そのことについて話をもちかえしたりしたような気がする。……そんなことはないがとか言ったりして、でもお兄ちゃんばかり好きだからと言うようになってたりして。

生々しく再現されて、その時に生じた感情がその場面と結びつき、clは感想で「随分ショックだったんですね」と述べる。

第16回面接（8月19日）

完全に治ることを追求しているとしたら、悪循環が再び繰り返されることになる。そこで症状を残す利得についての自覚を促すことを試みた。「多少軽くなっていらっしゃるんですね。それは全部なくなってしまふ必要を感じていらっしゃいますか」というthの問いかけに。「誰でも多少あるんじゃないでしょうか、緊張しない人はいないと思うし、完全にはなくならないかな」と答え、また、「それを残しておくことでなにかいいことがありますか。」という問には、「完全になくなったら、いつ起こるか心配になる」と述べる。

第17回面接（9月16日）

被害妄想的なclの構えについての幼児決断に気づいてもらう試みをした。次のように進行した。

cl 前はからかわれたりしたらばかにされたんだと思ったりして、小さいことがまたこの先生ばかにしたってどんどん追いつめているというか、被害妄想的になっているかなって。

th そんなに追い込んでなんにもなりませんよね。なんにもならないことをどうしてそんなに追い込んでいたのかしら。……お母さんが悪口を言っているときに自分の中でどんなふうにおっしゃっていましたか。

cl こっちだってきらいだと思った。

th お母さんがそう言ったときに、お母さんに好かれるいい子になろうと思いました、それともそれならお母さんを嫌ってますます嫌われてやろうと思いました。

cl どちらともあった。なんでお兄ちゃんばかりと思うようになって。母から兄にもものを買ってあげたとかそういうのを見たら、ほらねやっぱりお兄ちゃんばかりって。

広瀬：対人恐怖症の女性との意図的面接

th 自分が悪い方に考えた方がやっぱり正しい。自分が思った通りだ。悪い方に考えた通りだって。

cl はあ、やっぱり言った通りだがねって。言ったけどそんな思ってないことを母が言った。

th でも、やっぱりそうでないって感じですね。自分が良くない方に考えたことがやっぱりそうだと
いう感じですね。

cl そんなことがあってから、そんなふうを考えるくせがついたような気がする。

IV期 終結への準備

第18回（10月28日）・第19回（11月25日）・第20回面接（12月21日）

18回では、暇でいいねといつも言われる先生に対して、その先生がゆっくりしているとき「先生も暇じゃないですか」と言っている。ちょっと行き過ぎかなと th は心配になる。19回では、「母が小さい頃からあなたはお父さんの母親に似て下膨れだからって言っていた。兄の方には目が二重で自分の方の家系に似ていると言って。誰かが私のことを母親に似てきたと言ったら母はそんなことはない」と否定した。そんなことがあって、寝ているときの母の言動でとどめをさされた感じ」と話す。20回では癒しのワークを次のようにおこなった。

th お母さんと友達に寝ているときに言われましたね、変えることはできないけど、どちらの気持ちを整理したい。

cl 友達のほうかな、母親はもう年をとっていますから。

th 具体的にはどういう場面だったですかね……

その場で誰かを連れていくとか、その場面を自分にとって楽しくすることができますか。心地よい場面として、イメージとして切り替えることができますか。

cl 高校の時の友達を連れていく、旅行にその友達と行ったりするとどうしてこんなに楽しいのか
とってしまう。……2人でちょこちょって、この人たち変なんじゃないって、2人で楽しむ
がって。

th それをじっくり味わってみませんか。

第21回面接（1月24日）

そろそろかなという感触があったので cl に打診したところ、次のような展開となり、終結にいた
った。

th ここに来ることについてはどうですか。

cl もうそろそろいいかなって。そろそろ結婚も決まりそうな感じ。前は初めての人にすごく警戒し
ていたのが今は落ちついていられる。

th 最初来られたとき、結婚したときあちらの人とうまくやっていけるか心配しておられましたね。

cl それに最初の人に急に思われるんじゃないかって。今は疎外されているという気持ちにさせる
母の言葉とかを他の人に置き換えて疎外されているという感じならないので。なんか昔の経験を
何度も繰り返しているのを知ったので、そういうことないかなって。

th 将来もしかしたら対人関係でまたいろいろ問題が出てきたりすると思うんですが、やっていけ

そうですか。

cl よほどのことがあればどうなるかわからない。でも仕事を続けようと思っているので、家でいやなことがあっても職場で乗り越えられるし、職場であっても家で乗り越えられる感じ。

th どんな時でも支えてくれる人がいる感じ。

cl 彼氏……いろいろ聞いてくれる人もいるし、最近は体調もいいし、神経性の腸炎とかもないし。あまり考えすぎないことかなって。

th まあなにかあった時に自分を支えられるかどうかですが……まあ大丈夫みたいですね。もしそうならこの場は必要ないかもしれませんね。

cl (にっこりうなづく)

V 考察

対人恐怖の場合、あるがままの境地が重要であるが、本例の場合、それだけでは解決できない面を持っている。生育歴を含んだclの内面の力動に目を向けると共に、日常生活での対人行動パターンの変容も促す必要があった。しかしながら、問題解決の方略を探求することは、場合によっては症状への意識の集中が起こり、症状が悪化する恐れもある。そこで本症例では、症状そのものではなく、clの対人関係において繰り返されるパターンの自覚とその改善に焦点をあて、精神交互作用の生起をできるだけ避けるようにした。さらに後半では、このようなパターンが形成されるにいたった幼児体験についての洞察を深めた。

このclの場合には、信頼的人間関係の追求とその挫折が顕著であり、母親との関係が重要な意味をもっている。ただこの症例の場合も、こうあるべきだという姿勢、症状へのとらわれといったヒポコンドリー性基調や母親との性格の類似性などから、体質的要因が重要な意味をもつことは否定できない。

森田の時代に多かった赤面恐怖などの対人恐怖症に比べ、現在増加している自己視線恐怖や自己臭恐怖は関係妄想的な面を含むため重篤だと言われる。このclの場合も妄想的な傾向があり、また「他人を見て他人の顔をこわばらせている」というように自己視線恐怖症に近い症状も見られる。cl自身も本などを通してこのことに気づき、第10回面接ではかなり落ち込んだ様子がうかがえる。しかしながら、この妄想は母親との関係から生まれた幼児決断に由来しており、境界例の先駆症状とは見なせない。clの自我構造は良質であり、高い現実検証能力、コミュニケーション能力をもっており、それが現実での行動変容や気づきにつながったと考えられる。

引用文献

小川捷之 概説・対人恐怖 現代のエスプリ 至文堂 昭和53年 No.127 5-20

北西憲二 恐怖と欲望 imago 青土社 1994 Vol.5-4 50-57

児玉憲典 自己視線恐怖症の一例について 日本心理臨床学会 1994 Vol.12 No.2 144-155

広瀬：対人恐怖症の女性との意図的面接

森田正馬 神経質の概念 神経質 神経質研究会 昭和7年 10月号

Bateson, G. Mind and Nature A necessary Unity Dutton, N.Y. 1972

(1993年10月3日受理)