

Planned Happenstance Theory の展開と実践
－ Krumboltz セッションの翻訳－

Development and Practice of Happenstance Theory
Translation – Counselling Session of Krumboltz

脇本 忍

Wakimoto Shinobu

要 約

キャリアカウンセリングにおける認知行動療法の貢献は顕著である。近年では John Krumboltz の業績が注目されている。キャリア開発と職業選択について社会心理学的側面から社会学習理論を展開し、認知的アプローチと行動的アプローチをベースにしたキャリア意思決定プロセスを、遺伝的要因と環境的要因に学習経験と目標課題遂行アプローチを加えて、Planned Happenstance Theory (2004) を提唱した。「計画された偶然理論」とも呼べる考え方である。Solution Focused Approach と同様に、問題解決型アプローチであるといえよう。クライアントが抱える目前の問題発生について、突発的に発生する予期しなかった出来事に対して、それらを計画された偶然と呼び、予定外の出来事は望ましいものだと主張するものである。「ものは考えよう」という言い回しで説明できる認知的不協和理論の立場から、とりわけ突発的に発生した事象に焦点を当てた理論である。

本研究では、Krumboltz のセッション映像の翻訳を試み、Planned Happenstance Theory に基づく展開と合理性を検討した結果、セッションにおけるいくつかの発言からそれらの要素があることが確認された。

Key Words : Planned Happenstance Theory, 認知的不協和理論, キャリアカウンセリング

1. はじめに

2015 年に封切られた映画に、マイケル・ダグラス、ダイアン・キートン主演の「最高の人生のつくり方」がある。本来、キャリアコンサルティング、キャリアカウンセリング、キャリアデザインなどの究極の目的は、自分らしい素敵なライフスタイルを設計し、この作品タイトルのように最高の人生を獲得することの一助となることであろう。

キャリア心理学の立場からとらえると、キャリアダイナミクス理論を唱える Schein(1978)は、人生は仕事だけでは生きられず、ライフサイクルにおいて、仕事と家族と自分自身が個人の内部で強く影響し合い、この相互作用は成人期全体を通じて変化する。ここですでに動態的なダイナミクスがあることになると述べ、おのずと変化を繰り返す相互作用をライフスタイルの 8 つのカテゴリーに分別し、特性因子的なキャリアアンカ

一の礎としたアプローチであり、発展モデルとしての Chartrand(1991)の人と環境モデルは、それらの特性因子に環境のもたらす影響を統合させたものであると考えられる。

これらの強い影響を受けて、現在のキャリアカウンセリングに関する考え方や関わり方の基本は、特性因子の立場を重視してきたといえるだろう。つまり、あなたは～なタイプであり、現在の環境は～だから～という方向性に展開していくのが、あなたらしく生きていけると、演繹的に個人の特性や背景を分析し方向性を示唆されてきた。

Krumboltz(2004)が、このようなかつてのキャリア形成手法ではほとんど注目されなかった事柄に着目したのが Planned Happenstance Theory だ。彼の著書の冒頭で次のように提唱している。「慎重に立てた計画よりも、想定外の出来事や偶然の出来事が、あなたの人生やキャリアに影響を与えていると感じたことはありませんか？ 偶然の出会い、中止になったミーティング、休暇の旅行、穴埋めの仕事、新しく発見した趣味、こうしたことが人生やキャリアを思わぬ方向へと運んでくれる経験－偶然の出来事（happenstance）の一部です」。

諸富（2009）は、この理論のポイントとして、以下の5つにまとめている。

1. あらゆる出来事や出会いには意味がある。
2. 偶然は、自分の人生を豊かにするためにいかすことができるものである。
3. 人生を豊かにしてくれる偶然は、ある種の人生の構えをとることによって、呼び込むことができる。
4. したがって、偶然をもたらせてくれる偶然は、ある程度意図的かつ計画的にその頻度を高めることができる。
5. そのように呼び起こした偶然は、もはや「単なる偶然」とはいえない必然性を帯びてくる。

また、Krumboltz は、実際に多くのビジネスパーソンに調査をおこない次のようにまとめている。「成功者が自分の人生や仕事を振り返り、大きな節目となった出来事を分類していった結果、そのうち計画的に努力して手に入れたのはわずか2割、残りの8割は偶然の出会いや出来事にうまく心を開いて関わった結果生じたものである」と述べている。

認知的不協和理論を頻繁に使用する認知行動療法の担い手でもある Krumboltz は、ときに極めて楽観的なスタンスであると感じさせられることがある。計画された偶然とでも呼べ、予定外の出来事は望ましいものだと言主張するものだ。従来、一般的に予期せぬ出来事は、自己の予測に反して意に沿わないものであるととらえるものだが、Krumboltz は、日頃から積極的に肯定的な世界観をベースに行動していることにより、予期せぬ出来事はチャンスでもあると解釈している。計画された偶然の出来事は、振り返れば誰にでもあり、その偶然を自分の人生やキャリアにとって望ましいものにするために何をしたかが重要であることを強調している。つまり、その際の認知や行動パターンを熟知反芻して習慣化できるなら、今後さらに多くの偶然の出来事を人生やキャリア形成に活用できると説明し、同時に

好奇心・持続性・柔軟性・楽観性・冒険心の 5 つのスキルを成長させることが大切であると提唱している。

つぎに、Krumboltz はキャリアカウンセリングにかかる時間について注目している。ソリューション・フォーカスト・アプローチ (Solution Focused Approach・以下 SFA) は、現在では、De Jong & Berg (1998) らが述べるように、問題は特定の原因から発生するというのではなく、原因とされている事柄が凝り固まっていることが問題であると考え、因果説に依拠するプロセスよりもスキーマ構造の見直しに重点が置かれているブリーフセラピーと呼ばれる心理療法の一つである。宮田 (1994) は、ブリーフセラピー諸派を 1.Erickson モデル、2.Strategic モデル、3.Neuro-Linguistic Programing(NLP)モデル、4.Mental Research Institute(MRI)モデル、5.Brief Family Therapy Center(BFTC)モデル、6.O' Hanlon モデル、7.White & Epston の物語モデル、以上の 7 モデルが含まれるとしている。

SFA は、BFTC と同義語であるといえよう。Kiser et al.(1993)は SFA について、認知と行動に焦点を絞るすぎ、感情についての考慮が脆弱であるとの指摘している。SFA は、この指摘のように解決を急ぐ側面があることも看過できないが、クライアントの認知と行動の傾向についての積極的理解の方法としてミラクルクエスチョン・例外探しの質問・スケーリングクエスチョン・コーピングクエスチョンの 4 つの質問がある。伊藤 (2009) の概説では、ミラクルクエスチョンとは、奇跡が生じて問題が解決した時には、解決前とどのように違っているかを尋ねることから始まる質問である。例外探しの質問とは、クライアントが抱える問題が起こりそうな状況で起こらなかった時、それがどのような条件で生じたか、それを生じさせる上でクライアントがどのような役割を果たしたかを尋ねる質問だ。スケーリングクエスチョンとは、クライアントの状況、予測、自信などのさまざまな抽象的なものを 0~10 点の尺度に置き換えて尋ねたりする質問であり、コーピングクエスチョンは、クライアントが不安や苦痛を経験するような状況にいる時に、その状況を切り抜けるためにクライアントがしていることに目を向けさせるために、苦境に立ち向かった時や方法について尋ねていく質問である。

Krumboltz (2004) は、Planned Happenstance Theory について次のように述べている。
 But it is nonsense to commit to a single path when both you and the world you live in are constantly changing.

(あなた自身も、あなたを取り巻く環境も常に変化しているときに、ただひとつの道に人生を捧げようとするのはばかげています)

The whole notion that careers can and should be planned in advance is an unrealistic dream. Many people suffer from the myth that their future career path can be foretold. They are often overwhelmed by anxiety because they think they must find the one right job and that there is some way to know in advance what it

should be. In their understandable but impossible striving for career certainty, they make themselves miserable.

(キャリアは前もって計画できる,あるいは計画すべきだという考え方は非現実的な話です. キャリアは予測できるものだという迷信に苦しむ人は少なくありません. ただ一つの正しい仕事を見つけなくてはならないと考え, それをあらかじめ知る術があるはずだからと考えるから, 先が見えないことの不安にうちのめされてしまうのです. キャリアに確実性を求めたい気持ちはよくわかりますが, それは不可能なことです. そして, もがく間に自分自身を不幸にしてしまうのです)

2. 方法

本研究では, 1997 年に Governors State University で実施され映像録画を目的とした Krumboltz の 46 分間の公開セッションの英語逐語を翻訳し, 会話行動から Planned Happenstance Theory の検証をおこなった. このセッションは, 同大学所属の Jon Carlson と Diane Kjos がホスト役を務め, セッションの前後に Krumboltz との談話の後に実施された. 18 名の教員と大学院生がセッション観察者として参加し, セッション終了後に Krumboltz, Carlson, Kjos を交えて, 本セッションについてのディスカッションをおこなった.

TH : John Krumboltz

CL : Robin(女性)

Transcript

TH1: ロビンさん, お会いしたばかりですが, 今日, ここでビデオを撮ります. 私達のまわりにカメラマンがいますし, カメラ3台が回っています. 今後, 何年もの間に何千もの人々が, このビデオを観るだろうと思います. 基本のルールは, 私達には, 40分与えられているということです. その中で何かが成し遂げられるとすれば, それは後でわかるでしょう.

CL1: わかりました.

TH2: とても楽しみです. それではロビンさんが, 今日, 話そうと思っていらっしゃることをお聞かせください.

CL2: はい. 私の周りの人間関係はとても複雑で, 特に今は夫の両親との関係で, 困っています. こういう問題は, 世間でよくある事でしょうね. よく冗談にも嫁姑の話は出ますしね. でも, 私の場合, とくに境界が

よくわからなくて. 例えば, どこまで与えるべきか, 我慢すべきか. どの程度気にすべきか. どの程度悩むべきか, 悩むべきじゃないか….

TH3: しかし, 実際には悩まされていますね.

CL3: ええ, そうですね.

TH3: そうです.

CL4: かなり, 深刻に悩んでいます.

TH4: ええ, そのようですね.

CL5: 夫は, 一人っ子です. 長い間, 義母が言う事は, 全て私への当てつけと思ってきました. でも今は, 私個人ではなく, 夫の嫁への当てつけとわかっています. でも, そう思うのはとてもむずかしいのです. 義母が言う事する事全てが, 私個人に対する当てつけとしてとってしまいます. そうすべきじゃないのに.

TH6: すべきではないというのは? なぜ個人的なもの

であると考えるべきではないのですか？

CL6: 私個人ではなく、夫の結婚相手への攻撃だから。

TH6: そうですか。しかし、あなたがその当事者です。

CL7: 夫が当事者なのかも。

TH8: あなたが、当事者ですね。

CL8: ええ、でも…。

TH9: では、その事について、もっと具体的に話してください。いったいどんな事があったのですか？

CL9: 随分以前からなので、どこから話していいのか。

TH10: では、そんなにさかのぼらなくて、最近の話から聞かせてください。

CL10: いいですよ。

TH11: 一番最近では、どんな事がありましたか？

CL11: 一番最近では、先週末ですね。何が大切な問題かというと、私には、14ヶ月になる息子がいます。その子が生まれた時、私は、夫の両親がもっと、私達との生活に関わって孫と接したいのだと思っていましたが、今まで何も興味を示していませんでした。夫の両親は近くに住んでいます。でも、年に5回ほど会いに来るだけで、私は、かなり気になっていました。それが、先週末、突然やって来たのです。私は何の用意もしていませんでした。それに、驚かされたくありません。夫は、すぐに私達の予定を変更して、両親のすることに何でも迎合するのですよ。もうすぐ、休暇の時期ですが、私は、もう既に休暇のプランを立てています。普通は、夫の両親と一緒に休暇を過ごす事はありません。両親が嫌がるので。でも、今回は突然、感謝祭の休みに夫を連れて、テネシーの親戚に会いに行きたいと言い出したのです。私と息子は、除いてです。

TH12: ええっ。 うーん。

CL12: そうなのです。

TH13: それは、傷つきますね。

CL13: ええ、傷つきます。この事が、夫と私の間で衝突の原因になっています。でも、夫は、母親に反論す

るような性格ではないのです。彼女には反抗するなど、義母がほとんど家に来ないのを知っているし。でも、義母は、私同様夫にも嘲笑します。夫は、そんな環境で育ったので無視できます。全然気にしていません。

TH14: その、嘲笑について話してください。

CL14: 私は、息子の結婚相手としてふさわしくないと言われました。息子の世話を十分にできないと…。

TH15: 目の前で言われたのですか？

CL15: はい。

TH16: 「息子の嫁としてふさわしくない。」と、文字どおり言われたのですか？

CL16: ええ。私達が、結婚式の準備をしている時、私は、義母にも一緒に式の準備に関わってほしくて。でも、彼女が言ったのは、「いいえ。手伝えないわ。あなたは、息子には、ふさわしくないから。息子の世話も出来ていないし。」

TH17: うーん。

CL17: そうなのです。

TH18: うーん。 それは、本当にひどい仕打ちだ。

CL18: ええ。私を嫌う人は、彼女が初めてです。私は、誰とでも仲良くなる性格だと、思うのですが。

TH19: ええ。私もそう感じましたよ。あなたは、とても親しみやすい明るい性格だと思いますし、どんな人でも、あなたの事が好きになると思いますよ。

CL19: そう。義母だけなのですよ。そうじゃないのは、それで、私はずいぶん心を痛めました。

TH20: 当然ですよ。

CL20: 私は受け入れてもらえません。いろいろ努力したのですが、親切にしすぎてしまったのです。誕生日やクリスマスなどのプレゼントを贈りました。いろんな事をしてみました。

TH21: そう。それでどうだったのですか？例えば、誕生日にプレゼントをあげますよね。彼女は、あなたに何と言いましたか？

CL21: 義母は、夫、エドにだけ言うのです。「カードを

ありがとう。」とか。「この間のプレゼントありがとう。上手に選んだわね。」と。夫は、「何をもらったの？僕は知らないよ。ロビンが買ったから。」そんな感じです。でも、彼女は、絶対に認めません。

TH22: 彼女は、あなたがした事だと認めないのですね。

CL22: ええ。全て、息子からの贈り物になるのです。でも結婚前は、彼は両親に何もした事はないのです。

TH23: お義母さんのことを受け入れるのは大変困難だと、よく理解できます。

CL23: そうです。このような嫁姑の関係は、多くの人々にとっても難しいでしょうが、私自身が、義理の母になっても、嫁をいじめるなんて想像できません。

TH24: あなたの義理の娘に？

CL24: 思いやりがないと言ってもいいくらいです。

TH25: ええ。実に思いやりがない。

CL25: でも、この事は、過去に夫との間で問題の原因になったのでそうしたくないのです。今は、もうふたりともわかっています。両親が訪ねて来た時には、私達はできるだけ愛想よくしようと心掛けています。でも、訪ねて来なければ、それでもいいのです。来ない事は、全然問題の原因になりませんが、潜在的には問題だと思います。一度、彼女に対決した事があります。私は自分が家族の一員であると感じられなかったからです。私の言葉は彼女に何の影響も与えません。片方の耳から入ってもう片方から出ていくだけです。彼女は、すぐに話題を変えてしまうのです。だから、私はなす術がないのです。彼女に私を理解してもらえないのです。私はこの状況を受け入れなければ、と思うのですが、どの様にすれば受け入れながら、正気でいられるのでしょうか。

TH26: あなたは、非常に興味深いジレンマの中に、いらっしゃるのですね。それでは、その問題に少し集中して、どのように対処すればよいかを考えましょう。お義母さんは、変わらないのですね。

CL26: はい。変わるののは、私だけです。

TH27: そうですね。変わるののはあなただけです。

CL27: ええ。

TH28: たぶん、ご主人も変わらないのですね。

CL28: はい。

TH29: つまり私達は、まれな状況に直面しているわけです。このような状況にどうやって取り組みればよいのか、一緒に考えてみましょう。そして、このようなひどい仕打ちを受けても、そんなに打ちのめされたと感じないように。

CL29: ええ。

TH30: では、まず初めに、どうしてお義母さんは、あなたにこのような仕打ちををすると思いますか？しばらくの間、彼女の立場に立ってみることができますか？

CL30: はい。私は、彼女の息子をとったのです。

TH31: そうですね。彼女の一人息子です。

CL31: 一人息子、そう。

TH32: そう。あなたが、ロビンさんが、盗んだのですよ。彼女の一人息子を。そして、ご主人は、あなたを愛していますね。たぶん、自分の母親よりも。

CL32: ええ。彼女よりも。

TH33: 彼の母親よりも。

CL33: ええ。口には出して言いませんが、夫婦の間には、親子よりも親密な関係があることは言うまでもありません。だから、彼女自身が問題をかかえていると、時々感じるのです。もともと、健全とは言えない親子関係だったのです。彼女は、彼に対して、とても独占欲が強いのです。

TH34: ああ、そうでしたか。

CL34: はい。

TH35: それで、現在は、彼女の独占欲は、あなたの存在で脅かされているのですね。

CL35: 全くそのとおりです。

TH36: 彼女は、脅かされているように感じているはずですよ。

CL36: そう感じていると、思います。

TH37: 心の奥底では、とても不安でしょう。彼女にとっては、幸せな結婚も脅迫なのです。

CL37: ええ。でも、彼女が不安なので、その態度が私を不安にするのです。

TH38: 全くその通りです。それは、本当にすばらしい方法ですよ。なんとすばらしい。

CL38: 彼女は成功していますね。

TH39: ええ、そうです。彼女は、上手にあなたを嫌な気持ちにさせています。しかし、彼女は、喪失感に脅かされて、こういうことをしているのですね。彼女は、ひとり息子を失ったと感じているのですよ。それは、不健全なものの見方です。普通の健全な人なら、「何とすばらしいこと。」と言うでしょうね。「息子だけでなく、娘と孫ができた。すばらしい。家族が増えてなんとすばらしいこと。」というように。

CL39: そうですね。

TH40: そのような考え方が健全ですよ。

CL40: そうです。でも、彼女はそうではありません。

TH41: 彼女は健全じゃない。健全な人ではないですね。

CL41: はい。

TH42: そして、あなたが彼女の機嫌をとろうとしたり、喜ばせようとしたりすれば、どうなるのですか。

CL42: 彼女に何の影響も与えませんね。そして、ただ私がもっと不満を感じるだけです。私は何も達成できないのだと実感して。

TH43: まさにその通りですね。そのことを、彼女はある程度、気づいていると思いますか。

CL43: 彼女が？いいえ。気づいていないと思います。

TH44: 彼女が気づいていると思わないのですか。

CL44: はい。正直に言いますと、彼女がそういう事に気づくほど、頭が良いとは思いません。

TH45: ええ。でも、感情的なレベルです。知的なレベルでは、多分彼女は、理解していないでしょう。

CL45: 感情的なレベルでは、私を苦しめることができると分かっています。

TH46: ええ。まったくその通りです。

CL46: ええ。

TH47: 全くその通りです。彼女の視点から見て、彼女があなたを十分に苦しめたら、

あなたも彼女の視点から見てください。彼女が感情的なレベルで十分にあなたを苦しめたら、たぶん、彼女は…。

CL47: エドを取り戻す事ができます。

TH48: 彼を取り戻す。

CL48: ええ。

TH49: 彼をあなたから、奪い取る。

CL49: ええ。彼女は、ためてみましたよ。

TH50: そうですか。どういう意味ですか。

CL50: 元の家を売って新しい家を建てている時、6週間住める仮住まいが必要でした。私の両親は、私達2人を泊めることができませんでした。義母は、私を6週間、彼等の家に滞在することを拒否しました。だから、私達は別居しました。6週間、私は自分の両親と一緒に住み、彼は自分の両親と住んだのです。そして、その6週間の後、私達が、それがどういう事だったのか受け入れるのに3ヶ月は、かかりました。

TH51: わかりました。そう、今ではご主人とそのことについては、話ができるわけですね。

CL51: はい。話せます。

TH52: その事に対するご主人の態度は？

CL52: 私はとても嫌なのですが、彼の母親と私は、似たもの同士で、だから、お互いに多くの事柄に関して、同じ意見が持てないのだと彼は言うのです。言い換えれば、私達は、二人とも、彼に最善を望んでいると言うのです。彼は、本当に母親が彼の最善を望んでいると信じています。彼がそう信じたいなら、私は構いません。でも、彼は、彼女の言う事を何でも聞き流せというのです。彼がずっとそうしてきたのだから…。義母が、

彼をけなしても、彼は、けなされたと感じません。

TH53: 彼女は、どんな事を言って、彼をけなしますか。

CL53: 彼は、太り過ぎだ、なまけものだ、自分の家のことについてやかましすぎる、などです。

TH54: うーん。彼女は彼を誉めることは、ありますか。

CL54: いいえ。

TH55: 全然。

CL55: 全然。

TH56: 彼女は、あなたを誉めたことは、ありますか。

CL56: いいえ。ああ、一度だけあります。結婚式の当日、私がとてもきれいだと言いました。それだけです。

それ以来一度も誉められたことは、ありません。だから誉められるとずっと覚えています。私の母は、何も誉めるところがなかったら、黙っていなさいと言いますが、義母は思っていることを全て言うのです。

TH57: 彼女は、あなたのお母さんと正反対なのですね。

CL57: ええ。

TH58: 彼女の場合は、悪いことも全て口に出して言うのですね。でも、良い事は…。

CL58: 言いません。

TH59: 一言も口に出さない。

CL59: ええ。

TH60: だから、あなたは、その境遇でたった一人ぼっちだというようなジレンマを感じるのですね。ご主人は、あまり理解されてないようですし…。

CL60: はい。夫は、その点で義父に似ています。私が、この事実について義父に話をしたのですが、彼は、彼女はそういう性格だから、としか言いませんでした。彼女のやり方を受け入れています。決して彼女に反論しません。とても優しい人で、私達のためなら何でもしてくれます。でも、決して彼女には逆らいません。

TH61: 彼女と対決しないのですね。

CL61: ええ。絶対にしません。

TH62: あなたのご主人も彼女に対決しないのですね。

CL62: ええ。絶対にしません。これから、さらに努力して私の息子の為に、義理の両親との関係を持つこと。息子の祖母ですから。でも、いずれは、息子も祖母の何かが違うということを理解できるようになるでしょう。

TH63: もちろん、彼はそうなるでしょうね。

CL63: どのような点かというと、例えば、私達は、特定の事だけするとか、それとも時々会うだけにするかです。

とにかく、義母が私の息子と何かしたいなら、必ず私と一緒にと言いました。当たり前のことです。

TH64: よくおっしゃいました。

CL64: 私の息子のためですから。9ヶ月お腹の中にいたのですし。お産もしたし…。

TH65: 全くその通りですね。

CL65: 義母が孫と楽しみたいのなら私も含むべきです。

TH66: お見事です。そうして自己主張をしたのですね。

CL66: ええ。

TH67: あなたの境界線をはっきり示すことによって…。

CL67: 息子が生まれた時に義母は、変わるかもしれないと思ったからです。家に来て、「あの子はどうしてる?」と尋ねるだろうと思ったので、私は、きっぱり「この子はあなたの孫です。私の息子であなたの孫です。」と言いました。

TH68: よくおっしゃいました。

CL68: ええ。でも、そんなことをしてもあまり居心地は、良くなかったですよ。

TH69: でもよくなさったと思います。

CL69: いいえ。私は、そんなことあまり好きじゃないのです。失礼な事だと思うし。

TH70: でも、私には理解できますよ。確かに思わず口がすべって言ったのなら、失礼でしょう。でも、この場合、彼女が何と言うか知っていたわけですし。

CL70: ええ.

TH71: あなたは承知の上で、彼女に対決したのですね.

CL71: はい. でも、私は気に入らなかったのです.

TH72: でもあなたは、やり遂げたのです. それでは数分間、その事について他の選択肢はないか考えてみたいのです. この状況で、どんな事ができるだろうか、リストを作ってみましょう. いいですか? この事について何度も考えたと思います. リストにしてみてくださいませんか.

CL72: 義理の両親と全然関係なく暮らすことがベストなのですが、不可能でしょう.

TH73: では、リストに書きましょう. それが、1番目の選択肢ですね. よろしければ、私が、ここにメモをとりましょう.

CL73: わかりました.

TH74: 最初の選択肢は、全く関係を断つ.

CL74: 2番目は、基本のルールを決める. もし、義母が訪問するなら私の都合にあわせる. 私が大丈夫な時に、言い換えれば、突然の訪問は、なし. 予定された訪問のみです.

TH75: わかりました. 基本のルールを決める. 予定された訪問だけ. 前もって、あなたが同意していること.

CL75: そうです.

TH76: わかりました.

CL76: たとえば、電話で.

TH77: ええ. 電話をすること.

CL77: またはこれまで通り、彼らのしたいようにする.

TH78: そのままにする. それが、3番目の選択肢です. ただ、そのままにするということですね.

CL78: ええ.

TH79: というと、彼らが来たい時に、予告なしにいつでも、訪問できるというわけですね.

CL79: ええ. 以前は、私達は、義理の両親と同じ町に住んでいました. そして、彼らはよく予告なしにやって

きたので、私がそれをやめさせたのです.

TH80: ああ、やめさせたのですね.

CL80: 義母に直接、言いました. 彼女には、時々失礼な、無作法な態度を取らなければなりません. 結婚した直後は、彼女は何度も突然訪れていました. 私は、それを良くは思いませんでした. 誰かが家に来る時は、それなりにきれいにしておきたいですし. そして、とうとう彼女に言ったのです. 「私達は、若い夫婦なので、何か予定があるかもしれない. 来る前に電話をしてくれると、ありがたい. 」と言ったのです. 私達は、彼女に合鍵を渡していました. 夫が、彼女は、合鍵を持っておくべきだと思ったからです. だから、彼女は、いつでも来たい時に来られたわけです. 言い換えれば、私達に対する配慮は、ありませんでした.

TH81: 彼女は、まだ合鍵を持っているのですか.

CL81: いいえ!

TH82: その言い方からすると、あなたが、何かしたのでしょうかね.

CL82: ええ. そう、私達は、引っ越しましたから.

その事が引っ越した理由の1つでもありますね. もう少し、距離を持ちたかったこと.

お互いの両親から、30 マイル離れました.

TH83: ああ、そうですか.

CL83: もうすこし、あの….

TH84: もう少し距離を持つため.

CL84: ええ. それは、とても助かりました.

TH85: わかりました.

CL85: とても、役に立ったのですよ.

TH86: 良かった.

CL86: 他に、選択肢があるか、考えているのですが.

TH87: 第1には、全く関係を持たない. 第2には、基本のルールを決める. 第3には、そのままにしておく. その他に、何か考えた事は、ありますか.

CL87: 1つだけ、1番そうなってほしいことがあるのですが. でも、決して起こらない事だけれど. それは、夫

が、取り決めるをする。

TH88: はい。でも、ご主人は、ここにいらっしゃらないので、彼がどうするのかは…。

CL88: それに、彼は、そのつもりはありません。

TH89: 彼は、そうしないだろうと分かっていますね。でも、1つだけ、私からの提案は、彼と腹を割ってこの事について話しあうということです。

CL89: ええ、もう話しています。

TH90: もう、話しているのですね。でも、良い結果は、出ないかもしれないと、心配しているのですね。

CL90: ええ。たぶん、良くならないでしょう。もう1つ、義母が、嫌がっているのは、私は気にしていないのですが、その事について何度も考えました。私の実家は、大家族なのです。私の家族は、私と息子にとっても関わってくれています。大家族なのです。義母は、その事にいつも威圧されています。2、3度ですが、私は、家族全員を家に招待しました。たとえば、息子の一歳の誕生日などです。義理の両親は、来て、息子にプレゼントをくれました。息子がそのプレゼントを開けてしまうと、すぐに帰ってしまったのです。義母は、パーティーが終わるまで、私の家族と一緒に過ごしたくなかったのです。

TH91: 彼女は、早く帰ったのですね。

CL91: はい。

TH92: 彼女は、すべき事をやってしまうと？

CL92: ええ、そうです。でも、彼らは、誰もいない次の日にもう一度やって来ました。

TH93: それは、おもしろいですね。

CL93: 義母は、私の家族におじけづいているのだなと思います。だから、彼女だけの時間を作る必要があります。だから、家族の行事は、私の家族のためと、義理の両親のためと2回。その方が、私にとっては、面倒なのですが、それで彼女は、満足します。

TH94: そうですね。

CL94: ええ。

TH95: そうですよ。ふと、考えが浮かんだのですが、あなたの家族をクッションとして使う方法がありますね。例えば、決まった日に家族の集まりを持って、ご主人の家族とあなたの家族を、同時に招待するのです。お義母さんは、それを好ましく思わないでしょう。

CL95: ええ、ええ。

TH96: もうその事は、知っていますね。でも、それが、家族の集まる時間なのです。彼女は、あなたが同意できる日だけに訪れることができるというような基本のルールを作ると、あなたは、彼女がいつ来られるかコントロールできます。そして、あなたが、良ければ、もう1つの選択肢を加えてください。「私達の家族の集まりは、来月の29日です。それで、私は、あなた達と私の実家の家族を招待します。お義母さん達にも、ぜひ来てほしいです。」と。

CL96: でも、彼らに決して会えないですよ。

TH97: ええ。でも、そのことが苦になりますか。

CL97: ええ。私は、苦になりませんが、夫が両親に会えないのを見ると気になるのです。たぶん、どんなに私に対してひどい人でも、夫にとっては…。息子ですから、母親を愛しているのです。

TH98: もっともですね。

CL98: 夫の感情を尊重したいので、それはできません。

TH99: わかりました。

CL99: 私が自分の母に会うのを夫に限定されたら、とても嫌だと思うので、だから、公平にしたいのです。

TH100: ちょっと待ってください。あなたは、ご主人がお母さんに会うことに対しては、制限していませんよ。彼は、いつでもお母さんに会いに行けます。

CL100: いいえ。彼は、彼の母に会いに行きません。彼の母の方から彼に会いに来るのです。だから…。

TH101: ええ。でも、彼は、会いに行けるのですよ。

CL101: それもそうですね。会いに行けますね。

TH102: 行けますよ。

CL102: でも私は、落ち着きません。

結局何を決めようと、悪者にはなりたくないのです。

TH103: わかりました。悪者には、なりたくないが、虐待されたくない。

CL103: そうです。

TH104: あなたは、現在、感情的な虐待を受けていますね。

CL104: そうです。

TH105: 彼女から。

CL105: ええ、そうです。でも、むずかしいのです。私は、両親から他者を尊敬しなさいと教わりました。だから、とてもむずかしい。時々、自分自身が大人になってない、まだ子供だと感じるがあります。だから、彼女を尊敬しなければならぬと、自分の足で立ち上がるのは、とてもむずかしいことですね。

TH106: 分かりました。さて、私達が話し合った、この5つの選択肢があります。これをさらに絞ってみましょう。1番目は全く関係を持たない。あなたが既に、おっしゃったようにこれはしない。だから、1番目はリストからはずします。2番目は基本ルールを作って予定した訪問だけにする。これは、可能性が有りますね。これは可能性が有る。

CL106: 可能性が有りますね。

TH107: そして、3番目はそのままの状態にする。

CL107: それは、どうも…。

TH108: これは可能性がない。4番目はあなたのご主人が態度を変えるよう説得する。あなたは、これは不可能だとお考えですね。

CL108: この状況に立ち向かうのは…。ええ。

TH109: 5番目はお義母さんが来る時にあなたの家族も招いて、クッションとして使う。

CL109: たぶん、この2つを、組み合わせて使います。

TH110: この2つを？ それでは、この2つの可能性について考えてみましょう。予定した訪問についての基本ルールを作ること、あなたの家族も含めること。あ

なたが、そのように決めたときに、毎回じゃなくてもよい。

CL110: そうです。

TH111: それは、いつでも、あなた次第です。

CL111: はい。

TH112: さて、たぶん、この基本ルールを作るのは、むずかしいでしょうね。

CL112: ええ。そうでしょうね。

TH113: どんな基本ルールを、作りたいですか。

CL113: 最も、重要なルールは、彼らが訪れる前に電話をすること。

TH114: それでは、その事だけについて取り組みましょう。それでは、少しおもしろい事をしましょう。しばらくの間、お義母さんになってください。彼女の役をしてください。私は、あなたになります。

CL114: わかりました。

TH115: 私は、役に立つような話し方であなたのお義母さんに話をしてみます。あなたは、お義母さんですよ。分かりました？

CL115: ええ。

TH116: あなたは、彼女をなんと呼びますか。

CL116: ドリーです。

TH117: ドリー。では、電話で話してみましようか。それとも、会って話をしますか。

CL117: 電話で。

TH118: いいですよ。電話で。

CL118: そのほうが自信を持ってしゃべれます。

TH121: ドリー。今日は、気分はいかがですか？

CL121: ああ、相変わずよ。

TH122: そうですか。あまり良くないのですか？

CL122: ええ。また、寝込んでいますのよ。

TH123: それは、お気の毒に。ドリー。ちょっと聞いて。実はお話したい事があるのですが。

CL123: あらそう。

TH124: とても言いにくい事なのですが、私にはとても

重要なことなのです。

CL124: ああ、そう。

TH125: 私と夫は、一緒に過ごせる時間の予定を立てています。でも、家にお客さんが突然来ると、予定通りにいきません。それで、お願いがあるのですが、今度から家に来る前に電話をくれませんか。それで、都合が良いかどうか分かるし、良くなければ、良い時に変えるように話し合えるし。とても助かるのですが、考えていただけますか。

CL125: まあ、私が客なの？

TH126: ええ。私達の家では、あなたはお客さんです。そして、お互いに都合が良ければ、お客さんとして喜んで歓迎したいです。

CL126: あんたが、そういうふうに感じていたなんて、信じられないわ。

TH126: ドリー。私は、そう思っていますので。正直にお話しているのですよ。あなたにこんなことを言うのは、私にはつらいことです。でも、これは、私には、とても重要なことです。私達自身の時間を確保したいし、前もってお互いの都合の良い時間が話し合えれば、予定が立てられますしね。

CL127: あなたが、そうしたいなら。

TH127: ええ。そうしたいです。理解してください。

CL128: それじゃあ。

TH129: よかった。ありがとうございます。ドリー。

CL129: うーん。

TH130: それでは、また。

CL130: じゃあ。これは、まさに彼女自身ですよ。

TH131: すばらしいですよ。それでは、役割を交代しましょう。あなたは、あなた自身になります。そして、私がお義母さんになります。たぶん、本当の彼女よりは、ずっと意地悪になりますよ。あなたを苦しめるために。

CL131: わかりました。

TH132: いいですか。

CL132: はい。

TH133: では、私に電話してください。

CL133: リン、リン、リン、リン。

TH134: もしもし。

CL134: ドリー？

TH135: はい。誰なの。

CL135: ロビンです。

TH136: ロビンって、どの？

CL136: 嫁のロビンです。

TH137: 嫁の？

CL137: エドと結婚した嫁ですよ。

TH138: ああ、そうだった、そうだった。エドと。それで、どうかしたのかい。

CL138: ええ。ちょっと、お話がしたいのですよ。もし、お時間があれば。

TH139: 今は、忙しいの。背中が痛いし、バタバタ忙しいし。あんたと、話しているヒマがないのだよ。

CL139: でも、すごく重要なことなので。エドが、私に電話してほしいと言っているし。

TH140: エドが？それで、何なんだい？

CL140: 私達は、ずっと話し合ってきたのですが、家族の時間は、私達にとってとても重要です。エドは、ずっと仕事ばかりで。普段は、ほとんど話をするヒマもないのです。だから、週末が唯一の家族の時間です。でも、お義母さん達が、よく家に来られるし、時々突然、連絡なしに来られるし。

TH141: じゃあ、私達は、家族ではなくて客かい？

CL141: ええ、そうですよ。私達にも予定があるし。

やりたい事もあるので。お義母さん達が、来られると、私達のスケジュールが全てダメになります。それで、前もって、電話をくださればと思うのです。そうすれば、時間をあけておいてあなたと一緒にいられます。

TH142: まあ、私がこんな扱いを受けるなんて。義理の母に対するひどい仕打ちだね。前にも言ったとおり、あんたは、エドに全くふさわしくない女だ。私に、こんな仕打ちをするなんてひどい。突然電話をしてきて、こ

んなひどい、失礼なことを言うなんて思いもよらなかったよ。

CL142: ええ。でも、エドと私で話し合って、彼も同意しています。ただ、彼が電話をしたくないと言ったので、彼は忙しいから、私が電話すると言ったのです。

TH143: へえ。全く、信じられないよ。こんなことをこの私に言えるなど。ショックだよ。さようなら。

TH144: 私は、本当の彼女よりは、悪かったでしょう。

CL144: ええ。

TH145: そう思いますか？

CL145: はい。

TH146: そうですか。良かったです。これは、考えられる最悪の状況ですね。

CL146: うーん。

TH147: 今は、どう感じますか。

CL147: なんだか、ダメにしてしまったかなと。

TH148: ええ、何ですか。

CL148: ダメにしてしまった。

TH149: ダメにしてしまった？

CL149: ダメにした。

TH150: 何を？

CL150: ええ。南部の方言です。たぶん、いい効果がなかったと思うし。全てお返しが私に降りかかって来るでしょう。それから、エドは、私がお義母さんの感情を傷つけたと言うだろうし。私は後悔しますね。私達は、話し合いもしたのに。彼女は、私が実際に言ってないことまで、もっとひどくエドに話すでしょう。だから、彼女に対決する時は、電話で話したいけれど、エドにもう一方の電話で聞いてほしいのです。

TH151: それは、いい考えですね。

CL151: ええ。彼は、全部の会話を聞けますし。

TH152: それは、いい。それは、いい。そして、彼は、一言も言わないのですね。

CL152: はい。

TH153: そして、彼は、一言も言わないのですね。

CL153: はい。

TH154: でも、全て聞くのですね。

CL154: そうです。

TH155: 前もってエドと、話し合っているから、予定通りの会話だとわかっているのですね。

CL155: ええ、ええ。

TH156: そして、彼女が言い返して、あなたにからんで来ても、たぶん彼女は、そうすると思いますが…少なくとも彼は、知っているのですね。

CL156: そうです。

TH157: それから、こういう場合には、その会話をテープレコーダーに録音するのも、時には役にたつことがありますよ。

CL157: ええ。

TH158: 彼女がその事実を曲げて話し始めたら、もう一度テープを聞いてみることもできますし。

CL158: ああ、それは本当に良い考えですね。

TH159: ええ、この時どんな会話がかわされたのか。小さい装置をあなたの電話に取り付けて、電話とテープレコーダーをつなぎ、両方の会話をはつきりと聞き取れる様に録音できますよ。

CL159: ええ。

TH160: あなたは、証拠を握っているようなものです。

CL160: はい。

TH161: 後々、何が実際に起こったのか。

CL161: はい。それは、本当にいい考えですね。一度も考えたことがなかったわ。

TH162: さて、どう思われますか。実際にしますか。

CL162: 電話をして、基本のルールを決める事ですか？

TH163: ええ。

CL163: はい。夫と話し合って、同意を得てから。彼が、電話をする必要はないし、そうするつもりは、ないと思います。

TH164: そうでしょう。そうでしょう。

CL164: でも、彼が、この事に同意してくれたら、私は、義母に電話をして、夫婦で話しあって、彼女が私達と関わりたいのは、理解できるけど、今のやり方では、難しいという事を言うつもりです。

TH165: あなたは、きっとできますよ。私と今やり遂げましたし。私は、あなたのお義母さんよりもずっと意地悪でしたから。あなたは、完璧にやり遂げたと思いますよ。上出来でした。

CL165: でも、私は、いつも責任逃れをしようとして、エドの考えだと言ってしまうのですよ。

TH166: それは、大丈夫ですよ。これは、エドの考えになりますから。これは、エドとあなたの考えになりますから。あなた達は、前もって話しあい、同意するつもりですし。彼は、ただ自分で電話したくないだけですから。

CL166: ええ。

TH167: でも、あなたがするのを支えてくれます。そして、あなたは、それをどのようになさすべきか、分かっているようですし。たった今できましたし。私は、この事を

あなたに実行してほしいですし、あなたは出来ると思っています。そして、彼女は、そのショックから立ち直った後は、さらに、きつくなるでしょう。あなたを決して認めないでしょう。高望みはいけませんよ。でも、あなたが、彼女の意地悪な仕打ちに服従しないので、彼女はあなたを尊敬しますよ。

CL167: ええ。

TH168: 彼女は、あなたを尊敬しますよ。

CL168: ええ。たぶん、私はそれで満足です。

TH169: ええ。

CL169: ええ、本当です。それが、真実です。

TH170: あなたは、きっと、やり遂げますよ。

CL170: やってみます。

TH171: それはよかった。ぜひやってください。それは終わりの時間になりました。

CL171: 良かったです。

TH172: 大丈夫ですか。

CL172: ええ。

3. 考察

本セッションにおいて、Krumboltz が CL である Robin に、偶然に発生した出来事について直截的に取り上げている箇所は見当たらないが、セッションを同僚の研究者や大学院生と観察していた Jon Carlson(JC)からの質問に対して、John Krumboltz(JK)は次のように述べている。

JC4: 使用されたテクニックにとっても感銘を受けました。私は、自分のメモを読み返してみると…。共感、尊敬、強化、激励、支援などの様々なテクニック、それに再陳述とリフレーミングのテクニックも使われていました。そして、クライアントをしっかりと制御していました。それから、少しばかり論理的説得と、明白な事柄の誇張をしていました。問題解決の手順とロールプレイを使い、最後には変わるという約束まで取りつけました。実に多数のテクニックを使用されました。アーロンベックやアルバートエリスのように論理や合理的判断をもっと重視されるだろうと思っていましたが、あなたは「～すべき」や、「十分ではない」などに関して、扱うチャンスを見送られました。どのように考えられたのですか。どうなっていたのですか？ベックやエリスとの違いは？

JK5: 私は、彼女に「～すべき」について教える必要はないと思いました。彼女にはその必要がなかったのです。

JC5: 教えるのが、無礼なことのようにですが。

JK6:良い結果が得られるなら、そうしたいと思っています。結果を優先したいですから、私は、クライアントの助けになることをしたいのです。理論に執着していません。理論は、ただの型板でどこへ向かっているのか考える一助でしかありません。命令でもなければ、守るべき指示でもないのです。ただどこへ向かっているのかを確認するヒントでしかありません。

このやり取りの中に Planned Happenstance Theory の考え方を垣間見ることができよう。従来的に善とされている事柄には、例えば、計画を立てる・実行する・反省するなどのルーティングワークがあげられる。これらはキャリアプランだけでなく、ビジネスプラン設計においても重要な基本のキーワードでもある。しかし Krumboltz は、そのプロセスにおいて予期しないことは間違いなく発生すると前提している。

高田・湯川 (2014) の偶然的な運に関する研究では、プロスペクト理論 (Kahneman & Tversky, 1979; Tversky & Kahneman, 1992) の観点から説明している。人は、生起確率の低い事象に関して、その確率を過大評価する傾向がある。そして、このような確率の過大評価(楽観的判断)は、快感情を喚起しているときに、より顕著になると考えられる (Schwarz & Clore, 1983)。また、このような行動は、Langer (1975) が提唱した制御幻想 (illusion of control) とも深く関連している (増田, 2002)。制御幻想とは、運や偶然によって結果が決まる場面において、結果を自分でコントロールできるかのような錯覚を抱くことである。この幻想によって、客観的な確率が保証している以上に、不適切に高く成功確率を期待してしまうため、合理的でない行動をとってしまう。この制御幻想は、自分は運がいいと知覚するときほどそれが顕著になるだろうと推測されている。つまり、合理的である行動を選択する価値はあるものの、いくら綿密に計画し努力したプランであっても完璧に実行できることはありえない。それなら偶然に発生する要因については、すべて肯定的に受け入れようという究極の楽観主義的思考であるといえるだろう。見方を変えれば完全主義への否定そのものであり、厭世的、刹那的と解釈することができなくもないが、認知のコントロールをすることで事象の実態は容易に変化するということが本理論には込められていると考えられる。

急激に発達してきた 21 世紀の心理学と呼ばれるポジティブ心理学の視座からは、これまでは人間の治療モデルに偏り過ぎてきた心理学へのアンチテーゼとして、人間の持つポジティブな働きや強みに着眼するべきだと提唱している。そもそもキャリアカウンセリングは、治療的ではなく開発的なカウンセリングと考えられるだろう。職場や家庭環境に関する問題では原因究明し解決に導く手段は限定され、突発的な出来事や発生するストレスは心身に対する脅威であると捉えられてきた。しかし、近年になってストレス対処 (stress coping)、ストレス耐性 (stress tolerance) という概念から、良いストレス (eustress)、ストレスに打ち勝つ逞しい性格 (hardiness)、ストレスにより獲得した成長 (stress-related growth)、精神的回復力 (resilience)、トラウマ後成長 (post-traumatic growth) など、Planned Happenstance Theory に呼応するように前向きで開発的なキーワードが数多く露

出している。

Planned Happenstance Theory の考え方や方法が、カウンセリングにおいてイニシアティブをとる時代になりつつあるのかもしれない。

4. 引用文献

- De Jong, P. & Berg, I. K. (1998) Interviewing for solution. CA: Brooks/Cole.
- 伊藤 拓(2009), ソリューション・フォーカスト・アプローチの 4 つの質問がクライアントへ与える影響, *Japanese Journal of Brief Psychotherapy*, 18, 1, 13-28.
- Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47, 263-291.
- Kiser, D. J., Piercy, F. P., & Lipchik, E. (1993) The integration of emotion in solution-focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19, 3, 233-242.
- Krumboltz, J. D., & Levin, A. S. (2004). Luck Is No Accident: Making the Most of Happenstance in Your Life and Career. Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Krumboltz, J. D., & Kolpin, T. G. (2003). Guidance and counseling, school. In James W. Guthrie (Ed.), *Encyclopedia of Education* (2nd ed.) (Vol. 3, pp. 975-980). New York: Macmillan Reference USA.
- Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 311-328.
- 増田真也(2002), 対人アプローチ; 社会的認知と個人の決定 広田すみれ・増田真也・坂上貴之(編) 心理学が描くリスクの世界ー行動意思決定論 慶應義塾大学出版会. 105-145.
- 宮田敬一(1994), ブリーフセラピー入門, 金剛出版
- 諸富祥彦(2009) 偶然をチャンスに変える生き方, ダイヤモンド社
- Schwarz, N. & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- 高田琢弘・湯川進太郎(2014) 勝敗, 感情状態, 運の知覚がギャンブル行動の無謀さ・手堅さに及ぼす影響, *社会心理学研究*, 30-2, 132-140.
- 脇本 忍(2011), *Psychotherapy with the Experts, Cognitive-Behavior Therapy*, Allyn & Bacon.