

4月 依存症家族勉強会のお知らせ

依存症を超えて;満足システムを生きる(11)/ 満足システムを活性化する面接 2

面接の場が「無重力空間」になるには

満足システムを活性化するような面接ができないかを考えてきました。今、イメージしているのが「無重力空間としての面接」です。自分を縛る観念から解放されて、思考の自由を得る場所という意味での無重力です。小さいころから刷り込まれて、それが当たり前になってしまったが、それこそが私たちを苦しめる元になっている、そういうものから解放される場。これを実現するための技術として、先月は聞くことと見ることについて書きました。その続きです。

(3) 話すこと

相手に話すときには何を、いつ、どのように話すかが大事になります。これは訊くことにも共通するのですが、今日の前にある情報の中からなにを取り上げるかで面接の流れが決まります。なにを選ぶかがとても大事になります。意図的にこういう方向にもっていかうというような作為的なものがあるときは不思議とうまくいきません。ここでも無心というか、自分を真っ白にしてその場の流れに沿うことがポイントだと考えています。

相手に伝わるように話しているかの検討も必要です。普段自分が使う言葉や用語が相手にはわかりにくいことが多いものです。できる限り専門用語を使わないようにしています。言葉は便利な道具ですが、言葉の中身がそれぞれ完全に一致しないことを知っておく必要があります。伝えたいことがどれほど伝わっているかを確認しながら進んでいくことが大事です。

自分の話法を意識する。これは面接の基本中の基本です。話し方は習慣化しており、無意識になじみの話法を使ってしまいます。否定型話法(「～しなければ～なりますよ」)と肯定型話法(「～すると～なりますよ」)のどちらを多用しているかなど、自分の傾向を知っておく。

話すと言うと、言葉や話の内容だと思いがちですが、ちがいます。まず声の

トーン。これがなかなかのものなのです。相手が興奮しているときにこちらの声のトーンが高いとさらに興奮を刺激してしまいます。カウンセリングの妙はトーンにあり、とすら言われるように極めて重要な要素です。自分のトーンはどうなっているのか? それに加えて表情です。今はマスクで見えないのですが、声の質やトーンと表情は相手の精神にモロに影響を与えます。これらは心の状態が反映します。とってつけたような演技では通用しません。その意味で、普段の生活の質がここに現れるので、日々どう暮らすかが大切になります。

(4) 場の設定

これも大事なことで、まず時間の準備です。治療者も人間であり、ストレスも疲労もあります。面接を始める前に自分のパフォーマンスが十分に発揮できるような準備が要ります。1日に多くの患者を診察する医師であれば時間は限られてくるでしょうが、時間の余裕がない中ではよい精神療法が展開されるとは考えられません。次に診察室という場について。相手が椅子に座ったときに何が見えどんな感じを受けるのか、隣の診察室や待合室からの声がどれくらい届くのかなどについて敏感になっておきたい。人によって感じ方は違うので正解はないのですが、こういうことに気を配ることによって面接に丁寧さが加味されます。治療者と患者の座る位置関係も極めて重要なのですが、昨今は固定されていて自由にならないことが多いです。対面するのか、斜めに座るのか、横並びに座るのかでかなりちがってきます。相手への視線がときどき途切れることも面接では大事です。電子カルテを使う場合、スクリーンとキーボードをどう置くのか、面接中に使うのか使わないのかなどについてもその時の最適な使い方を追求しています。

治療には場の力というものもあり、これを最大限に活用するにはどうすればよいかについても考えるようにして、研究中です。

家族勉強会Aについて 参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、アンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。
※動画配信について; 家族勉強会Aに参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。

家族勉強会Bについて 参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

4月11日(土) 家族勉強会B(意見交換会)はお休みします

4月25日(土) AM10時~家族勉強会A(講義)/ 依存症研究所研修ホール