

児童・思春期の感情調整におけるグループセラピーの意義 ——メンタライジング・アプローチの可能性——

Significance of Group Therapy on Affect Regulation in Children and Adolescents: Possibility of the Mentalizing Approach

木村 能成 KIMURA, Yoshinari

● 国際基督教大学教育研究所研究員

Research Fellow, Institute for Educational Research and Service, International Christian University

1. Introduction

This study examined the significance of intervening in children's issues of affect regulation by using group therapy from the perspective of the mentalizing approach.

Affect regulation refers to the ability to control and safely hold one's mood state to minimize the experience of unpleasant emotions and acquired in the context of a stable attachment to a caregiver. Being understood their emotion by an attachment object facilitates the children's ability to recognize and reflect on the psychological state of self and others. This psychological capacity is called as mentalizing. Psychotherapy that understands and supports clients based on the concept of mentalizing is defined as the mentalizing approach. This approach is also considered to be effective in promoting growth in affect regulation.

Group therapy has been shown to contribute to children's psychological development. It is characterized here by the therapist's psychodynamic understanding of the meaning of child behavior in the permissive atmosphere, and the promotion and development of a deeper relationship. Groups that focus on the growth of relationships and

mentalizing are also considered to be extremely effective in promoting the growth of affect regulation in children. Also, the mentalizing approach seems to be a promising method for the development of children's emotional regulation and the promotion of peer relationships, but its significance and therapeutic process have not been fully explored and could be developed.

The purpose of this study was to clarify the following three aspects of group therapy support for children and adolescents who have problems with affect regulation.

1. To examine the significance of using the mentalizing approach in group therapy for children with affect regulation issues.
2. To clarify the developmental process of affect regulation through peer relationships in group therapy for children.
3. To present the process of fostering a permissive atmosphere, which has been discussed in the past, and the therapist's interventions and attitudes necessary to achieve such an atmosphere.

2. Overview of the Three Main Studies

Study 1 examined interventions that promote the development of affect regulation and group climate using a group therapy case study of childhood boys. In this study, the therapist's mentoring of the children was emphasized in his practice. The case in this study was a typically developed childhood boy. At the beginning of the program, he was a quiet good boy who did not get involved with other members but gradually became more aggressive toward other members. The therapist continued mentalizing his feelings. In time, the child began to ask the staff for a piggyback ride or to watch him study. Eventually, the child began to compete more with other members in sports and crafts, resulting in a change in the relationship and improvement in affect regulation.

The results of the study revealed that to create a permissive group climate and improve children's affect regulation, it is necessary to mentalize children's experiences as valid and accept and understand the *amae* shown by children to a moderate degree.

Study 2 examined the development of affect regulation in a clinical group of childhood children. The cases in this study had difficulty in affect regulation stemming from insecure attachment and developmental disability. After sessions, they were able to calm down and adjust their emotions with their peers even when trouble occurred. Also, the two began to spend time together in a relaxed group and began to understand each other's feelings. Emotional outbursts and problems caused by carelessness decreased, and there was an improvement in affect regulation. It became clear that it is possible to promote the improvement of emotional regulation of children in the clinical group by using the mentalizing approach.

Study 3 presented and discussed a case study in adolescent group therapy of a case with more

severe problems due to affect regulation. This case was a junior high school boy who had suffered from attachment trauma. The results of the study revealed that in the adolescent group, unlike the childhood group, the therapist did not deal with the child's *amae* directly, but rather intervened to connect the child to a peer group, which enabled the child to grow in affect regulation and face real-life challenges. It was also revealed that traumatic experiences can be gradually formalized and talked about as the quality of peer relationships changes through continuous mentalizing-based involvement. In addition, by being able to talk about the traumatic events themselves, the group itself became a stronger vessel and promoted further narratives.

3. Discussion

Based on these three studies, a model of a group that promotes growth in children's affect regulation utilizing the mentalizing approach was presented. In this model, the therapist proceeds with the group based on an atmosphere of fun through activities, helping children to express their emotions freely. When children's anxiety and tension are aroused and the non-mentalizing mode prevails, the child's emotion is regulated and mentalized. The next step is for members to mentalize and regulate the emotions of other members. Through these repeated interactions, the child can talk about his or her own experiences with peers securely. In this way, the child's untold stories are compiled and shared in the group, and the child can take the hurtful experience to heart as their event and regulate their emotions. Children who are mentalized by the therapist and other members of the group will eventually become active in mentalizing other children, and the group as a whole will have the function of supporting each other's affect regulation. Group therapy has the psychotherapeutic

advantage of realizing this kind of mutual relationship.

4. Conclusion

From the above, it was concluded that group

1. 問題と目的

現代では、適切な愛着を形成できず、感情調整の課題を抱え、メンタライジングに不全が生じ、対人関係で不適応を起こす子どもが数多く存在する。本研究は、子どもの感情調整の課題に、メンタライジング・アプローチの観点からグループセラピーを用いて介入し、その意義を検討したものである。

感情調整とは、不快な感情の経験を最小限にするために、自分の気分の状態をコントロールして安全に抱える能力を指す。感情調整は、養育者に対する安定した愛着の中で獲得される。愛着対象との関係の中で、感情を理解されることは、子どもの自己や他者の心理状態を認識し内省する能力を促進する。この心理的能力は、「メンタライジング」と呼ばれる。メンタライジングの概念に基づいてクライアントを理解し、サポートする心理療法を、「メンタライジング・アプローチ」といい、感情調整の成長を促す上でも有効とされる。

臨床心理学的問題を抱える子どもに対して、グループセラピーはユニークな取り組みを行ってきた。本邦では、児童期・思春期のグループセラピーが実践、検討され、子どもの心理的発達に寄与することが明らかにされている。ここでは、許容的雰囲気の中で、セラピストが子どもの行為の背後にある意味を力動的に理解し、より深いつながりの関係性を促進、展開するところに特徴がある。メンタライジング・アプローチによる子どものグループセラピーについても、複数の実践がなされている。

関係性やメンタライジングの成長に着目したグループセラピーは、子どもの感情調整の成長を促

therapy using the mentalizing approach is capable to a certain extent of promoting affect regulation in children, including the clinical group. The use of mentalization and attachment theory was found to be significant in clarifying the policy of assessment and intervention.

す上でも極めて有効と考えられる。メンタライジング・アプローチも、子どもの感情調整の発達や、仲間関係促進に有望な手法であると考えられるが、その意義や治療プロセスの検討は十分ではなく、発展の可能性がある。上述した「許容的雰囲気」といったグループ風土が、セラピストのどのような姿勢によって実現されるかについても、検討の余地が残されている。

そこで本研究では、感情調整に課題を抱えた児童期・思春期の子どもに対する、グループセラピーによる支援について、以下の3つの観点を明らかにすることを目的とした。

1. 感情調整に課題を抱えた子どもに対するグループセラピーに、メンタライジング・アプローチを用いる意義を検討する。
2. 子どものグループセラピーにおける、仲間関係を通じた感情調整の発達プロセスについて明らかにする。
3. 従来論じられてきた「許容的雰囲気」について、こうしたグループ風土が醸成されるプロセスや、そのために必要なセラピストの介入、姿勢について示し、手法に関する示唆を与える。

2. 研究の概要

本研究は以下の3つの研究を実施した。

研究1では、児童期男子のグループセラピー事例を用いて、感情調整の発達を促進する介入や、グループ風土について検討した。この研究においては、セラピストの、子どもに対するメンタライジングを重視して実践を行なった。

本研究の事例 (A) は、定型発達の小児期男子であった。学校での適応の問題や、学業の問題といったものについても報告されていなかったが、仲間関係は乏しかった。Aは参加当初、他メンバーと関わらないものの、おとなしい「良い子」だった。次第に、他メンバーに対する攻撃的な言動が増加した。「あいつと一緒に嫌だ」と言う本児に対し、セラピストは、どんなところが嫌なのか、相手にどうしてほしいのかと言ったことを聞き、本人の気持ちをメンタライズする関わりを続けた。やがて本児はスタッフにおんぶを頼んだり、勉強を見てもらおうとするなど、素直に甘えるようになった。最終的には、他メンバーとスポーツや工作で競争することが増えたり、不器用な子どもに工作を教えたりするなど、関係性に変化が生じ、感情調整にも改善が見られた。

分析の結果、許容的なグループ風土を生み出し、子どもの感情調整を改善するためには、(a) 子どもの体験を妥当なものとし、(b) 子どもが示す「甘え」を適度に受け入れ、理解することが必要であることが明らかになった。しかし、感情調整により大きな課題を抱える臨床群の子どもに対しては、セラピストの姿勢や介入について、より精緻なものが必要であると考えられた。さらに、仲間関係という変数についても考慮する必要があった。

研究2では、小児期男子のグループセラピーに、メンタライジング・アプローチを取り入れ、仲間関係の中での感情調整の成長に焦点を当て検討した。本研究では、臨床群の小児期の子ども（発達障害及び、愛着に課題のある子ども）を対象とし、感情調整の発達を検討した。

本研究の事例 (B, C) は、愛着の課題 (B) や、発達障害傾向 (C) に由来する感情調整の課題があった。グループ参加当初、Bは主張が受け入れられないと活動を飛び出し、Cは、表情乏しく、注意が散漫でフラフラと立ち歩き、それぞれ感情調整の課題があった。スタッフはそれぞれが落ち着くことを優先した。やがて、おんぶといった身体接触が増えるとともに、仲間関係の中でのトラブルが増えた。BとCの喧嘩が増え、メンバーた

ちから攻撃されることもあったが、セラピストが間に入り、状況を整理し、二人の言い分を聞き、気持ちを落ち着かせた。やがて、トラブルが起こっても、仲間同士で情緒を落ち着かせ調整することができるようになった。その後、2人はのびのびとグループで過ごすようになり、互いの気持ちを理解し合うようになった。感情の爆発、不注意によるトラブルが減少し、感情調整に改善が見られた。

この事例から、メンタライジング・アプローチを用いることで、臨床群の子どもの感情調整の改善を促すことが可能であると明らかになった。一方で、より重度のケースについては、より細かな技法やアセスメントについて検討を要するという課題が残った。

研究3では、感情調整により深刻な課題を抱えるケースについて、思春期グループセラピーにおける事例を提示し、検討した。

本事例 (G) は、愛着トラウマを抱えた中学生男子の事例であった。Gは学校でいじめられ、希死念慮を持っていた。グループ参加当初、Gは一方的に話し、仲間との相互作用が乏しかった。セラピストにもたれかかかって甘え、休憩時間もまとわりついた。自身の気持ちのことを尋ねても、言葉にならず、他者の気持ちについても無関心だった。中3になると、自ら活動を提案し、グループをリードするようになった。傍若無人な振る舞いにスタッフは苛立ちトラブルになることもあった。セラピストは本人の自尊心を支えつつ、仲間関係につながる関わりを続けた。その後Gは、グループでお調子者のキャラを演じて仲間と盛り上がるようになった。身体接触は、相撲といった遊びに変化した。あるとき中3メンバーが死にたいと語ると、本児は泣きながら自分の死にたかった経験を語り、そのメンバーも真剣に耳を傾けた。自分にとって不安を喚起する話題であっても、感情を調整しつつ対話ができるようになった。最終的に、Gは他者の気持ちに関心を示しつつ、自分の気持ちを語るようになった。

分析の結果、思春期グループでは、小児期グループと異なり、セラピストが直接子どもの「甘

え」を取り扱うのではなく、仲間集団へつないでいくように介入することで、感情調整が成長し、現実の課題に向き合うことが可能になることが明らかになった。トラウマ体験についても、メンタライジングに基づく関わりが継続的になされ、仲間関係の質が変化する中で次第に形象化し、語り合えるようになることが明らかになった。また、トラウマ的な事柄そのものを語り合えるようになることで、グループ自体がより強固な「器」となり、更なる語り（メンタライジング・ナラティブ）を促進した。そして、語られた事柄に対して、他メンバーが関心を示し、理解しようとすることで、子どもの感情調整はさらに安定していくことが明らかになった。

研究3で取り扱った事例については、逐語データを用いて再度検討した。メンタライジング・アプローチが、グループセラピー実践においてどのように行われ、子どもの感情調整がどのように成長したかを「アセスメント」「介入」「感情調整の変化」の観点から考察した。

3. 考察

総合考察では、メンタライジング・アプローチを用いた、子どもの感情調整の成長を促すグループのモデルを提示した。このモデルでは、セラピストは、活動を通じた「楽しみ」の雰囲気や土台に、グループを進め、子どもの自由な感情の表出を助ける。子どもの不安や緊張が喚起され、非メンタライジングモードが優勢になった際に、子どもの感情を調整し、メンタライズする。次第にメンバーが、他メンバーをメンタライズしたり、感情を調整したりすることが発生する。こうしたやりとりを繰り返す中で、子どもは仲間同士で安心して互いの体験を語り合うことができるようになる。それにより、子どものそれまで語られなかった事柄（トラウマや傷つき、不安を喚起する事柄）が語りとしてまとめられ、グループの中で共有されることで、子どもは傷つきの体験を自分の出来事として「心に収め」感情を調整することができるようになる。セラピストやメンバーからメンタラ

イズされた子どもは、やがて、他の子どもにも能動的にメンタライジングを行うようになり、グループ全体が互いの感情調整を担い、支える機能を持つようになる。グループセラピーには、このような相互的関係を実現する心理治療上のメリットがある。

4. 結論

以上より、メンタライジング・アプローチを用いたグループセラピーは、臨床群を含む、子どもの感情調整を促進することが一定程度可能であると結論づけた。メンタライゼーションや愛着理論を援用することは、見立てや介入の方針をより明確にする上で、意義が認められた。

