

「うつ」に対する心理教育的カウンセリングの3事例 — 「I'm OK」「プラス思考」をキーワードにして—

Case Reports on Psycho-Educational Counseling for Depressive Patients — Using Keywords, "I'm OK" and "Positive Thinking" —

鉅鹿健吉*¹
Kenkichi Oga *¹

【要 旨】「うつ」(うつ病, うつ状態, 抑うつ反応を含む)の社会人に対して行った心理教育的なカウンセリングの事例報告を行う。取り上げた3事例は, 医療機関で治療を受けた後, カウンセラーのもとを訪れ, 3 ~ 5回の面接で自己受容と他者受容を高めて心理的な問題の改善がみられた。教育のキーワードとしては「I'm OK, You're OK」「ストローク」「プラス思考」などを用いた。

事例1では, まず自己受容から始め, 他者受容の高まりとともに意識が変わり, 新たな人間関係での自信が本人の感じ方・考え方を変え, 症状が消失した。事例2では, 自己受容・他者受容にあまり変化がみられず, 心理教育の効果は顕著には現れていない。事例3では, 自分を受け入れ, 相手を受け入れること, 特に夫との関係をアサーティブにする努力によって少しずつ変化がみられ, 症状が軽減した。

受容能力の向上を目指す教育的カウンセリングのメカニズムは, 人間関係の理解 考え方が変わる 感じ方が変わる 気持ちと生活が変わる, というプロセスをねらっている。3事例からいえる効果的な方法とは, 内容がクライアントに適している, 内容が分かりやすく, 本人が自己理解を深めている, 変化の目標が具体的で, 変化が積み重ねられている, などがポイントになる。

また, カウンセラーによるクライアントの受容, 変化が有効であることの暗示, 具体的なプラス思考の例示などが大切であることも確認された。これらの点がうまく機能すれば, 2 ~ 3ヵ月の期間でも心理教育的カウンセリングは充分にクライアントに有効であることが示された。

【キーワード】 心理教育, カウンセリング, 自己受容, プラス思考

【Keywords】 psycho-education, counseling, self-acceptance, positive thinking

1. カウンセリングと心理教育の併用

ここで取り上げる3人の事例は, うつ状態・情緒不安定・自殺念慮などの心理的問題を持って医療機関で投薬治療を受け, その後カウンセラーのもとを訪れたケースである。カウンセリングでは再発予防を目的に「I'm OK」「プラス思考」などをキーワードに3 ~ 5回の面接を行い, 受容能力を高めて症状の改善がみられた。どのような教育がどのようにクライアントの心を変えていくの

か, その経過を振り返ってみたい。

カウンセリングの効果は, 受容による安心, 明確化による気づきと変化, 教育・指導による考え方の変化, の3つのチャンネルが中心といえる。一方, 心理教育は患者およびその家族に対して病気についての知識や情報を与えることにより, 治療や再発防止に役立てるのである。「うつ」の場合は薬で症状を抑えた後, ストレスに対する弱さを補うべく, 回復期に精神療法や心理教育

*¹ 国立看護大学校 人間科学 (心理学)

〒204-8575

東京都清瀬市梅園 1-2-1

電話: 0424-95-2211

FAX: 0424-95-2758

メールアドレス: oogak@adm.ncn.ac.jp

が行われることが望ましいといわれている。

心理教育を含めたカウンセリングは一般におよそ次のようなプロセスになる。

- 来談目的と主訴の確認，提供できる援助の説明
- 問題の背景・家族歴・生育歴・性格などについての質問と明確化
- 受容的信頼関係の確立と，状況・気持ちの明確化による気づき
- 必要と思われる心理教育の展開と，それによる考え方の変化
- 必要に応じて他の援助技法を導入，例えば，イメージトレーニングやアクションメソッド，フォローアップ面接など
- 実生活での心理的变化のフィードバック（問題の軽減・解消）

「心理教育」の効果を高めるためには，単に情報提供に留まらず，次のような点での配慮が必要であろう。まず，クライアントに適した内容の選択，そして，内容を分かりやすく丁寧に理解度を確認しながら伝える。教育内容に沿って自己理解を深め，自分を変えるための具体的な課題を決めて，生活の中で課題を達成する。変化を少しずつ確認して，それを繰り返していく。心理教育も効果的であるためには変化の確認が必要である。

II. 「I'm OK, You're OK」などの用語について

今回行った心理教育の内容は，自己受容・他者受容を中心に，キーワードとしては「I'm OK」「プラス思考」「ストローク」などを用いた。まずそのアウトラインについて示しておく。

「I'm OK, You're OK」について

I'm OK は自己受容，You're OK は他者受容と置き換えることができる。自分自身や他人を受け入れ，優しくなればストレスが少なくなる。「好き」が多ければ悩むことが少なく，「嫌い」が多いと苦しい，「だから好きになるうよ」というのが趣旨である。

「プラス思考」について

「ポジティブ思考」とも同義語で，「病気になる・仕事で失敗する・競争で負ける」などの世間的にはマイナスにみられる出来事を，逆にプラスに利用しようという考え方である。いわゆる『転んでも，ただでは起きない』姿勢で，マイナスを機にプラスを掴む思考パターンといえる。例えば，注意不足で車を電柱にこすってしまったときに，修理代がかかるので自己嫌悪に陥るというのではなく，それを大きな事故の防止サインとみなして，以後はより一層安全に運転をするようになる。これは，車

をぶつけたマイナスを自分流にプラスに意義づけたプラス思考の例である。特に，「病気になることをプラスに生かせる」という考え方は大切である。

ストロークについて

「Stroke」は本来「打つ」と「撫でる」の意味があるが，交流分析では「相手に快・不快・緊張を与える言動」によって「相手の心を撫でる」意味に使う。親が子どもに与えるストロークは重要で，例えば，誉めて（プラスのストローク）育てれば自信のある子に，叱って（マイナスのストローク）育てれば自信のない子が反抗的な子が育つ，というような使い方をする。プラスとマイナスのストロークのバランスはどうか，プラスをもらった人は自分からもプラスを出しやすく，マイナスで撫でられた人はマイナスを出しやすい，などとも使われる。

III. 事例1 A子 21歳 女子事務員

<概要>うつ状態，情緒不安定などで心療内科に受診していたが，人間関係の改善を目的にカウンセリングを希望。過食・衝動買い・家族との口論などの問題もある。はじめの3回は1週間ごとに面接し，計5回面接する。

（第1回面接）

産業医の紹介で社内の健康相談室に来談したA子は，職場での緊張と情緒不安定（うつ状態とかんしゃく）に対してこの1年，ほぼ毎日精神安定剤を常用してきた。その結果，「今は薬への依存が大きな悩みになっている」と来談動機を述べた。カウンセラー（筆者）は問題の経過を尋ね，その背景として生育歴と家族歴を把握した。その中で，クライアントは高校在学中に不登校だったことを語り，その話をカウンセラーに受容的に聴いてもらったことで安心感を得たようだ。筆者は面接の方針として，まず心理チェック（エゴグラム）で心のバランスを調べ，心をタフにするための心理教育（ストローク，I'm OKなど）の話を数回して，あとは実生活で変化を目指すことを提案した。

家族構成は，父・母・本人・3歳下の妹の4人家族で，父親の職業は建設作業員。父の性格は短気でワンマン，母は気が弱く，妹はしっかり者が気が強いとのこと。家族がA子に与える影響の大きいことが予想された。エゴグラムの結果は，AC（不安・緊張）とCP（支配・攻撃）が高かった。

（第2回面接）

対人関係のストレスが多いということで，どんなストレスがあるのか，なぜストレスを受けやすいのかについて話し合う。職場では頻尿で，これは高校時代から続い

ていて対人緊張の例だという。親からもらったストロークと、自分が同僚や家族に出しているストロークについて尋ねると、父親からも母親からもプラスのストロークはあまりもらったことはなく、自分もプラスを出すことは少ないという。また現在、家ではマイナスのストロークがあふれ、職場でもプラスのやりとりは少ないという。

「これからはプラスのストロークを意識して出してみようよ」と筆者がいうと、「優しい気持ちがなくても言っているんですか？」というので、「優しい言葉を使っていると優しい気持ちにもなれることもあるよ。試してごらん」と筆者は答えた。「I'm OK」について尋ねると、親から叱られてばかりだったせいか、自分が嫌いで容姿も性格も何もかもが嫌いだという。「顔もスタイルも格好いい方だよ」と筆者がいうと、本人は「目はぎょろ目だし、眉は太すぎる」という。いろいろ聞いても「自分のよいところはない」というので、「顔の中で比較的好きなところはどこ？」と聞くと、「ううん、目かな」とやっと答えた。そこで、「比較的好きなところを自分では大事にしようね。人には好かれなくとも、自分だけは好きだといえるのは素敵じゃない？」というので、「自分の好きなところを意識して見付けて大切にすれば、自分自身に優しくなれるっていうことですね」とA子は応えた。

自分を大切にしていける具体的な例として「『目はまあ好いかな』と思ったら、目に愛情を感じながら鏡を見てごらんよ」と話す。同様に自分の行動、物の考え方等も「『比較的好いかな』と思ったら誉めてやることで自分に優しくなれるよ」と具体的な方法を話し合う。「好き嫌いも自分でコントロールすることができるのですか」というので、「その通り。自分の好きな部分を見付けていくと、しばらくして人のいいところも見えてきて、随分、気分が違うよ」などと具体的な例を交えて話し合った。

(第3回面接)

親から受けた影響について、まとめて話してくれた。「高校までの自分は母親に似て、びくびくしていた。母親の影響で不登校になったと思う」とも話す。高卒で就職した時点で自分を変えようと思って、明るく社交的な自分を演じた。その時のモデルは父親だったので、「明るいよりは、わがまま・マイペース・攻撃的だった。この2年間、無理していたし、間違いだった」と語った。「そういう状態では当然疲れるだろうし、家に帰っても一層苛立つんだよね」というと頷いていた。

(第4回面接)

3週間ぶりの面接になる。この間、町の「ママさんサッカークラブ」のマネージャーを始めたといい、そこで年上の気の合う女性たちに出会ったという。「プラスの人間

関係を意識して接していると、家庭の自分とも職場の自分とも少し違う自分を出せた」と述べる。明るくてオープンな気分でいられてとても嬉しいと語る。「職場でも家庭でもそういう自分になれるといいね」というと、「妹を嫌だと思っていたことでも、妹のよい点に気づくようになり、最近、喧嘩はしない」という。「両親についても見えていないよいところが見えてくるといいね」とカウンセラーは話した。

(第5回面接)

1ヵ月後に来談。安定剤をほとんど飲まずにやれていると報告してくれる。表情が明るくなったのが印象的であった。最近の状況は、「家庭で喧嘩をしてもそうひどくはならないし、過食や衝動買いにも走らなくなった」という。職場でも無理しないで淡々と仕事ができているという。職場の上司に対しても「欠点はいくらでもいえるが、今はよいところを見付けよう」と意識すると結構よいところが見付かる」と、自分の心の変化を実感していた。「自分の気持ちをだいたいコントロールできるようになったね」というと嬉しそうに笑う。面接を始めて2ヵ月半が経過したので一応終了とし、半年たったらまた報告に来ることを約束した。

(A子のその後)

きちんと半年後に報告に来る。薬なしで元気に仕事を続け、サッカークラブのマネージャー役も楽しんでいるという。また、ボーイフレンドともうまくいっているとのこと。なお現在、当時から約3年が経つが、社内で出会うと軽い冗談をいったり、明るく声を掛けてくる。

IV. 事例2 B男 35歳 研究開発担当

<概要>うつ状態で3ヵ月休職したあと、リハビリとしてカウンセリングを3回(1週間間隔)行って復職したが、その後は全快しない状態が続いている。

(第1回面接)

産業医の勧めに同意して積極的に来談する。うつで休職に至った経過、生育歴、家族関係などを要領よく話す。高校まではおとなしい性格であったが、大学時代から性格が変わり、勉強も遊びも積極的に楽しむようになったという。大学院を経て、現在勤務する一流企業に就職。入社後、2度もプラント立ち上げのプロジェクトに参加するなど、エリートコースを突き進んできた。今年この工場に新しいプラントを建設するために本社から出向してきたのだが、超多忙の毎日で深夜まで残業を続けるうちに、体も心も動かなくなって、とうとう倒れてしまった。あせりの悪循環の中で退職や自殺も考えたという。1

～ 2週間休んで仕事に戻ったこともあるが、再び働けなくなり、今回3ヵ月、外来治療に専念するために休職した。

復職直前の3回だけの面接という約束であったが、彼はうつ病の再発を恐れていた。「仕事に戻ればいくらハビリ中でも残業をして頑張ってしまうそうだから」と仕事人間ぶりを告白し、「なぜこんなに挫折が恐いんでしょうかねえ。うつの原因も社内出世競争かなあ」とエリート社員の心の内をのぞかせた。「大学生までは遊び好き、結婚してから30歳までは家庭第一人間、30歳過ぎてからはワーカホリックですね」と淡々という。筆者は「病気になることで仕事人間から家庭人間にかわり、家庭を取り戻すことにしてはどうですか」と勧めたが同意は得られなかった。

家族は彼がうつ病になって、むしろ喜んだらしい。家には寝に帰るだけだった彼が一日家にいて、妻と二人の小学生の娘と一緒に時を過ごすからである。筆者は、次回にストレス解消の自分の楽しみ（音楽・スポーツ等）について話し合うので、CDなど何か具体的な物を持参するように話す。

(第2回面接)

ビートルズほか数枚のCDを大事そうに抱えて来室する。自分が撮影したハイキングや山の写真も持参する。CDを聞きながら、クライアントとカウンセラーは好きなアーティストの話など、昔話を花を咲かせた。ゆったりとした気分の中で、「I'm OK. You're OK」「ストローク」の話を出したが、現状の人間関係にはあまり問題はなく、参考にはならなかったようだ。楽しく話し合っただけで信頼関係は深まったといえるが、B男の現実生活でのストレス解消には結びつかなかったかもしれない。

(第3回面接)

現状の把握と昔話に終わった第1・2回面接を受けて、再発の予防には「考え方」の変化が必要だと感じた筆者は、私生活の大切さ、特に家族との絆を見直すことを重点に面接を進めた。まず、彼の生まれ育った家族との関係を探った。農村出身の彼だが、彼の出世をプライドにした実家の人たちは、現在あまり交流がない状態だという。「仕事での挫折を受け入れられずうつ病にまでなったのは、何か家庭との関係はありませんか？」と筆者が尋ねると、「実家も今の家族もプレッシャーにはならないと思う」と彼は応える。家族を大切にをモットーにしていたが、ここ数年、家族との対話がめっきり減ったという。彼は声を落として「実はこの1年ぐらい、妻は宗教団体の活動に積極的に参加するようになって、少し嫌な気がしています」といい、「自分があまり相手にしてもらえないのは、自業自得ですけどね」とも述べた。「こ

れを機に以前のように家族と一緒に出来る趣味の世界を持ったら？」と筆者が水を向けても、彼は首を縦には振らなかった。

仕事より家族重視に考え方を移そうとした筆者は、最後に彼に冗談っぽくペンネームを進呈することにした。発音が本名に近い「暇だアホ氏」(ワーカホリックではなく仕事は二の次三の次のイメージ)というネームを告げると、彼は大笑いをして「これは大切にいただきます」とペンネームを受け取った。筆者は彼がエリートコースからしばらく意図的に降りて「ひらき直る」のにこの名前(分身)を使ってもらい、それが自己受容にも結びつけばと期待した。B男は病気になることを一応プラスには考えたが、仕事への姿勢は変わらないまま面接は終了した。

彼にとっての面接の目的は、(1)うつになった原因を知る、(2)再発しないコツを知る、の2点だった。(1)については、親の期待からくる完全癖、挫折に慣れていなかったことなどで納得できたようだ。(2)については、仕事で燃え尽きて構わないというような彼の気持ちに対して有効な方法を見付けるには至らなかった。

(B男のその後)

産業医や保健婦からB男についての情報が入り、長期に仕事を休むことはないが、疲れて2・3日休むことが時々あり、うつは全快していないとのことである。面接から1年が経過したが、相変わらず仕事第一で短く病気になるながら仕事と健康のバランスを保っている様子で、カウンセリングの効果はあまりみられていないといえる。

V. 事例3 C子 33歳 企画広報担当

<概要> 仕事でミスしてから約半年うつ状態が続く。1ヵ月の休職の後、復職し、その直後から再発防止に向けての保健婦同席面接を4回(3回までは隔週で)行った。

(第1回面接)

まず、保健婦からC子の問題の経過が説明された。半年前に業績不振からうつ状態で働けなくなったが、休職療養のあとも元気のない状態が続いているという。いかにも話す元気がないという表情の彼女の顔をのぞきながら、筆者は仕事の状況・家庭の状況などを尋ねた。仕事は普通の人の40%くらいの出来で、人に迷惑を掛けながら仕事をしていること、職場の人間関係は理解のある人と好意を示さない人と二分されていること、仕事をやめて自由になりたいと思うこと(その後の生活は具体的に考えてはいないが)、小学校入学前のふたりの娘はかわ

いくて大事にできること、夫とは意見が対立して口論が絶えないことなどが語られた。筆者は彼女の現在のストレスは夫との関係によるものが大きいと判断して、その対応について話を絞った。

C子と夫は職場結婚で現在も同じ会社に勤めている。そのために便利なこともあれば逆に不便なこともある。常に前向きに進んできた夫は、妻が病気になっても「べき論」を押しつけ、C子を苦しめている。お互いに我が強く感情的になり、夫の暴力も時には生じるという。C子も時にはヒステリックになって、瞬間的に「死んでやる」とか「殺してやる」と思うこともあるという。

そこで、心理教育として「アサーティブな関係」について話をした。お互いの違いを認めて相手を尊重し、I'm OK. You're OK で歩み寄ることを話すと、「あまりにも二人とも攻撃的で対立が激しいから・・・ギャップが大きい・・・」と何度も溜め息をつく。「相手を変えようとする大変だから、まず自分を少しだけ変えてみましょう。例えばヒステリックになったとき、『今は感情的になっているから、少し冷静になってから話しましょう』と自分から必ずいうようにしてみてください・・・」などと筆者は具体的な会話でのセリフをいくつか示した。

(第2回面接)

カウンセリングを受けたことを夫に話したら、多少協力的な態度がみられたという。アサーティブについても説明すると、協力してくれるというが、実際には態度は変わらず支配的なままだという。「変化は急には生じません。まず自分が変わることで相手も少しずつ変わっていくことを信じてください」と述べておく。

「ストローク」の話をする、つくづく自分の家ではマイナスのストロークが多いのに気がつき、「ほんとに嫌になっちゃう」とまた溜め息をついた。自分がI'm NOT OKになった原因の一つは、二人姉妹の妹として育ったが、何でも上手で器量もよい姉に比べていつも劣等感に悩んでいたことを挙げた。また、何でも上手にできる夫に対しても劣等感が強いことも認めた。「いつも人に対して劣等感があり、それがI'm NOT OKとマイナスのストロークに結びついたと思う」と述べる。保健婦も「自分や人を責めないで！ お子さんのためにも自分を大切にしましょう！」とC子を励ましていた。

(第3回面接)

七五三の時に家族で撮った写真を持参し、二人の娘の話を中心に保健婦と軽いお喋りが続く。筆者も「これはどういうところ？」などとつき合っていると、C子は「七五三に関して夫との間でたくさんの誤解や衝突が起きた。たまたまうまくいったけれど、今までだったらとて

も写真なんか撮れなかった。今回はうまくいったので嬉しい。以前と比べて感情的になっても、短時間で元に戻れるようになった気がする」と、少し笑顔をみせた。しかし、子どもは父親が帰ってくると笑顔が消えるとも訴える。買い物や子どもの保育園への送り迎えを夫に頼むことが多いので、それがC子の強い自己嫌悪の一因になるとも話すので、「夫婦間で妥協や貸し借りは避けられない以上、肯定的に考えようよ」などとプラス思考について話し合う。

(第4回面接)

(3週間後)「以前より夫に対してあまり感情的にならなくなった。また、あまり深く落ち込むことや、落ち込みが長く続くことがなくなった」という。「うつ病になった以上、夫婦の関係ももっとよくなっちゃね・・・」というプラス思考がみられ、C子の表情もずいぶん明るくなったようにみえた。筆者はC子の報告にほっとして、面接を一応終了して様子を見ることにした。

(C子のその後)

その後、約1年が経過したが、C子は長く落ち込むことはなく、ほとんど休まずに勤めている。仕事の内容が変わり、不満も多いが、仕事に対しては割り切って距離を持っているようである。夫はまだまだ支配的な様子だが、C子は保健婦と時々相談しながらも、少しずつ夫へのアサーティブな対応に自信をつけてきているとのこと。保健婦の感想では、「仕事にも夫にもふっきれた感じで、以前のような暗さはみられない」という。

VI. 考察

今回の事例では、クライアントの自己と他者への受容の能力を高めるために、「I'm OK」「ストローク」「プラス思考」などの考え方を教え、問題解決へ結びつけようとした。心理教育が問題解決に役立つメカニズムは、「人間関係の理解が変わる・考え方が変わる」ことから、「(好き嫌いの)感じ方が変わり、気持ちと生活が変わる」というルートをねらうものである。面接のプロセスを振り返り、方法と効果について考察してみる。

内容がクライアントに「適して」いたか。「変化の目標」は具体的か

A子・C子の事例では、自己受容・他者受容が増すことで「うつ」(うつ病・うつ状態・うつ反応を含む)の人の自信のなさ・劣等感・恐怖心などが改善されることが示された。その点で適した教育内容であったといえるが、B男にとっては、仕事の評価が生き甲斐という考え方に問題があったので、自己受容・他者受容を増そうとするアプローチは効果がなかったといえよう。仕事の成功以

上に魅力的なもの、エリートコースを降りるに値する何かを得られないかぎり、彼は病気を利用しながらもエリートコースを生きるのであろう。

A子・C子については、現状がNOT OKでマイナスのストロークがあふれ、プラス思考がなかったので変化の目標は立てやすく、生活の中での変化や課題の達成を繰り返していくことが可能であった。一方、B男にとっては、「家族と一緒に趣味を持つ」などの具体例を出しても、家庭人間になるという課題自体がそれほど魅力的でなかったのでインパクトがなかった。

理解度を確認しながら内容を「分かりやすく」伝え、自己理解を深めたか。変化する「動機を高めた」か。

教育的な話を一方的にしても効果は薄い。I'm (NOT) OK, You're (NOT) OKの場合も、それが具体的に示されないと印象が薄く効果が少ないものと思われる。例えば、A子の場合、自分が嫌いなことや、サッカーマネージャーとしてのいい感じを言葉にして理解を深めたし、C子の場合、「死んでやる」という夫への不満な気持ちなども、具体的な話でなければ効果は薄い感じがする。また、理解を自分のものにさせていくには、クライアントに質問させながら進めることも必要である。A子の場合、「優しい気持ちがなくても言っているんですか?」「好き嫌いもコントロールできるんですか?」などの質問が本人の理解を深めていくことになる。

なお、今回示したA子・C子の事例では、カウンセラーの「こうすれば楽になる」という暗示の効果もあった。理解するだけでなく、意図的に「駄目」を駄目でなくしたり、「嫌い」を嫌いでなくするような本人の努力が加わって考え方・感じ方が変わり、その結果、「明るくなる・自信を持つ・素直になる・優しくなれる」などの変化が生じ、病気に陥る脆弱性の解決に結びついたのである。「受容的になる」という動機を高めることも重要である。

面接場面での「We're OK」と「プラス思考」

I'm OK, You're OK を目指す面接の場で、カウンセラー

とクライアントの関係がWe're OKになっていかなければ教育の効果が薄いことは明らかであろう。面接の深まりによってWe're OKの状況は生じてくるが、面接の早い時期でも、A子が不登校だったことを受容したり、B男とではCDを楽しく聴いたり、C子の場合は一緒に写真を眺めて将来を語ったり、そんな時にちょっとしたWe're OKの感じが生じている。うつ状態の人とは楽しい関係を持ちにくかったり、彼らの気持ちの中に怒りや攻撃性(You're NOT OK)がみられることもあるので、We're OKの時間を大切に持ちたい。

プラス思考は、目の前にあるマイナスや損失に対して気を落とさずに前向きになれるコツである。マイナスの悪循環に陥りがちな「うつ」の人に対してカウンセラーはプラス思考を具体的に説明したり、目の前で見せる機会を持つ。なお、A子のいらだちやC子の溜め息など、クライアントが不機嫌な態度でカウンセラーの気をそぐような時、カウンセラーは「困難なクライアントとの出会いほど自分を育てる」というプラス思考と楽観性を思い出す必要がある。

今後に向けて

A子もC子も育った「家族」の中では心を強く鍛えられず、「会社」という社会の中で症状が出て、またそれを乗り越えて成長したといえよう。一方、B男の場合は生育史に問題はみられず、エリートという豊かで恵まれた環境が本人をうつに追い込んでいる。受容の能力を高めることは、B男にはあまり効果的ではなかった。しかし、こうして「うつ」の再発防止のための援助事例を概観してみると、いくつかのコツがあることが分かった。具体的な例を示して話し合い、特にクライアントの「変わる」動機を丁寧に高めることが大切なこと。また、カウンセラー自身の「I'm OK, You're OK」「プラス思考」が試されることなどである。すべてのマイナスはプラスに変わる可能性があり、プラスは次の落ち込みの原因にもつながる。「万事、塞翁が馬」のような柔軟な発想で、今後もカウンセリングの可能性と効果について考えていきたいと思う。