

ヤーネ先生のワークショップと JAMI のこれから

代表理事 原井宏明 (なごやメンタルクリニック)



2016年1月29日に日本動機づけ面接協会(JAMI)第四回大会を大阪で開催することができました。会長を務めていただいた大阪市立大学大学院発達小児医学教室の川村智行先生を始め、ご協力いただいた方、発表者の方々に感謝申し上げます。

30, 31日にはニューメキシコ大学の臨床心理士、カロリーナ・ヤーネ先生をお招きして中・上級者対象のワークショップを開催することができました。ウィリアム・ミラー先生と一緒にニューメキシコ大学で動機づけ面接(MI)を開発してこられた最初期のトレーナーのうちの一人です。昨年5月3~6日にミラー先生をお呼びして行ったMINT承認日本語TNTを行いました。これに参加し、晴れてMINTのメンバーになった方々への継続的な学習の機会を提供できたことはJAMIの理事としても、またMINTのメンバーとしてもとてもうれしいことでした。

ヤーネ先生とは2009年のMINTフォーラムからのつきあいです。MINTの小委員会の一つである、IAC(International Advisory Committee, 国際助言委員会)でも一緒に活動した経験があります。彼女のことを仲間内では“是認の女王”(Affirmation Queen)と呼んでいました。一度、どうしてそこまでできるのか尋ねたとき、ご自身の祖母がそうだったからだろうと答えておられました。スキルとして身につけたものではなく、幼い頃から態度としてもっておられるものようでした。態度はそばにいる者に伝染します。終了後、ワークショップでの様子、振る舞いからヤーネ先生の是認の様子を真似るようになり、それが臨床でも良い結果に繋がるようになったというフィードバックをいただきました。お手伝いをさせていただいたトレーナー冥利につきます。

日本におけるMIの展開は転換点を過ぎて、ウルトラマンでも無い限り、どこかの一人が全体を知っていたり、第一人者であることはとても非現実的と言えるレベルに来ています。たとえば、今年、私個人に来たトレーニングの依頼の一つは関節リウマチの臨床に関わる医療者に対するものでした。関節リウマチの医療レベルが大きく変わっていて、大学で学んだことが見事に陳腐化していることを思いしらされました。最新の医学全部を知る医者は世界のどこにもいないのと同じように、MIの普及の全容を知る人は今はもう存在しません。知らないことを恐れるのではなく、知らないことを知らせてくれたことを是認するような、そんな組織にJAMIをしていきたいと考えています。

来年の第五回大会は、3月18日に東京で開催することになっています。19~20日にはデニス・エルンスト先生をお招きしてワークショップを開催する予定です。彼女もニューメキシコ大学でミラーと一緒にいた最初期のトレーナーのうちの一人です。MIのスキルを評価する事実上の標準である、MITIの開発者としても知られています。来年、またみなさんにおあいできますように。



日常で使える動機づけ面接 No.6

理事 岡嶋美代（千代田心療クリニック）

もしも、一つだけ動機づけ面接初心者の方々に伝えると効果的なものがあるとしたら、「間違い指摘反射をこらえること」だと思います。カウンセリングで語られる親子や配偶者間、職場や学校での人間関係トラブルの大半は、そこから始まっているようです。私の臨床の9割は強迫症というこだわりの強さが日常生活を脅かしている人たちですが、中でも親子間の喧嘩は、間違い指摘反射の応酬となっています。

強迫症は生活習慣病の一種と言っていいほど、遺伝的な体質と環境要因によって重症度が変わります。軽症では病気である自覚がほとんどないか、または否認します。こだわりを發揮すれば「素晴らしいコレクター」と褒められることもあったり、「熱心に一つのことを継続できる熟練者」と賞をもらうことがあったり、周囲に迷惑をかけなければとてもいい性質と言えます。

ところが、配偶者間では女王様と家来のような関係ができる場合もあります。もし、こだわりの強い親と子が同居すれば、各自のルールの上で家庭の中に生じます。こだわりの強い人がいつも勝者です。こだわりを發揮すれば勝利を得られると知ると、ますますこだわりは強化されます。

妻「あなたが会社に出かけると、ひとりでは子供を見守る事ができない。こんな調子が悪い時は仕事に行ってほしくない」

夫「そんなことを言っても、仕事に行かなくちゃ生活できないでしょ」

妻「一人では触れないものが多すぎるのに、どうしろというの？」

夫「どうしろとも言っていないでしょ」

妻「私に強要しないで！」

夫「強要しているのは、そっちだろ！」

ある日の夫婦喧嘩のシナリオをご主人が書いてくれました。本来は、優しい夫であるはずの人でも、妻の言葉にあおられて、コミュニケーションは成り立っていません。次に、カウンセリングの中で夫役を私が担当して、妻役をご主人に演じてもらうようにして、以下のシナリオを読んでもらいました。

妻「あなたが会社に出かけると、ひとりでは子供を見守る事ができない。こんな調子が悪い時は仕事に行ってほしくない」

夫「今日は特にいつもより調子が悪くて、大事な子どもを守れるか自信がないんだね」

妻「一人では触れないものが多すぎるの」

夫「そりゃあ、不便で不自由で辛すぎるよね。触れたらいいなと思ってるの？」

妻「触れないのはおかしいと言われそうだから・・・」

夫「自分でもちょっと気が引けるんだね」

妻「もう自分でも限界だから、さっさと子供を実家にあずけてもいいと思ってる」

夫「完璧にしたいくて、したいくて、もう体力も精神力も限界なんだね。実家に面倒みてもらえれば、子どものためになると思うんだね」

読み終えた後、ご主人は「こんなに優しい言葉を妻にかけたことがなかった」と素直に驚いてくれました。自分が妻を病気にしたのだと反省するだけではなく、間違い指摘反射を止めて、妻の考え（頭の中のことば）を想像する練習を始めました。「間違い指摘反射をしない」は、行動目標ではないので、必ずセットで何かをする行動を目標にする必要があります。10回のうち1回しかできなくてダメだと嘆くご主人に、0を1回にした努力を是認しました。10回気づいたことも是認のポイントでした。反射を止める行動療法の技法にハビット・リバーサルというものがあり、気づくことがはじめの一步となります。



JAMI

看護に活かす動機づけ面接 報告

瀬在 泉（防衛医科大学校医学教育部看護学科）

今回「看護に活かす動機づけ面接」というテーマでワークショップを行いました。看護職をはじめとして様々な対人援助職の方が参加してくださいました。初級編ということで、動機づけ面接の精神やスキル OARS を中心に、講義と演習を行いました。初対面の方も多かったにもかかわらず、皆さんすぐに打ち解け積極的に演習をしてくださっていたのが印象的でした。普段ご自分の現場でのちょっと困った場面を思い浮かべて頂きながら、OARS を使ってどのように答えられそうか考えてみたりしました。

ワークショップ終了後、「本で学ぶよりも演習でやってみる方が分かり易かった。」「明日から聞き返しを意識して使ってみようと思う。」「学生のよいところを探してみる。」といった感想も頂きました。

看護場面の中にも MI の応用範囲は多岐に渡り、精神科だけでなく一般診療科の入院、外来はもとより、職員教育や学生指導など、様々な場面で応用することが出来ます。日本でもアルコール依存や禁煙支援などを中心に看護職への裾野は広がっています。また、これからの医療・保健分野では、チームとしての他職種との協働が否応なしに求められます。看護職をはじめとして多くの対人援助職の方が、MI スピリッツで患者さんや仲間との信頼関係を築き、会話のキャッチボールをしながら一歩前に踏み出すお手伝いが出来ればいいですね。

ぜひこれからも、共に学んでいきましょう。

事務局からのお知らせ>>> 日本動機づけ面接協会 個人会員更新手続きのご案内

当協会の 2015 年度個人会員有効期限は 2016 年 3 月末日までとなっております。個人会員の更新には、年会費として 一般 10,000 円、学生 7,000 円 のお振込みが必要となりますので、ご了承ください。

会員の皆様におかれましては、上記趣旨をご理解賜り、何卒更新下さいませようお願い申し上げます。

更新のお手続きにつきまして、下記、ご案内させていただきます。

<2016 年度会員 入会期間> 2016 年 4 月～2017 年 3 月末日

<年会費> 一般 10,000 円、学生 7,000 円

<お振込締切日> 2016 年 3 月末日

<会員特典>

・認定試験受験資格(規定の単位取得後) ・Eニュースレター配信(年2回)

・会員専用サイト 情報提供(資料、掲示板など) ・ワークショップ割引特典

<お振込先>

■金融機関名 : ジャパンネット銀行(カナ入力の場合は、ジャパネットギンコウ)

■金融機関名コード : 0033

■支店名 : すずめ

■科目 : 普通預金

■口座番号 : 8435657

■受取口座名義 : (シャ)ニホンドウキヅケメンセツキョウカイ / 一般社団法人日本動機づけ面接協会

※振込手数料はご負担ください。

※お振込人名義は、ご氏名+会員番号をご入力ください。

※ご入金確認後、ご登録ご住所宛てに会員証を郵送いたします。

ご住所等、登録内容に変更のある場合は必ず事務局までご連絡ください。> infos@motivationalinterview.jp

※新年度会員証の発送までに 1 ヶ月程度のお時間を要します。お早目のお手続きをお願いいたします。

2016 年 1 月 30-31 日に開催の「海外招聘 中級向け2DAY ワークショップ」にお申込の方は、年会費免除となりますので、更新のお手続きは必要ございません。

お手続きに関する詳細は、協会HPにてご確認ください。>><http://www.motivationalinterview.jp>

一般社団法人日本動機づけ面接協会 事務局

<http://www.motivationalinterview.jp>

