

デニス先生のワークショップ:上手さを測る

代表理事 原井宏明 (なごやメンタルクリニック)



2017年3月18日に日本動機づけ面接協会(JAMI)第五回大会を東京で開催することができました。会長を務めていただいた北里大学精神科の澤山透先生を始め、特別講演を引き受けていただいた米国ポートランド州立大学のデニス・エルンスト先生、大会内ワークショップを企画していただいた加濃正人先生、発表者の先生方、翻訳ボランティアの皆さま、そして開催・運営にご協力いただいた方に感謝申し上げます。

17、18日にエルンスト先生に加えて、コーディング・ラボ・ジャパンの大坪陽子先生もご協力いただき、日本で初めてのMITI4(動機づけ面接治療整合性尺度 第4版)のワークショップを開催しました。私が企画・出演した「動機づけ面接トレーニングビデオ 応用編」の場面をコード化することができ、そこで改めて技能評価のあり方を考えることができました。糖尿病患者に対する普通の医者の対応が患者の維持トークを増やし、それがまたさらに医者的な指示的対応を強めてしまう悪循環をエルンスト先生が指摘しました。これは2009年に録画したもので、私自身も何度も聞いているのに、今まで悪循環に気付いていませんでした。古いものに新たな光を当てることができるツールとしてのコーディングの面白さに私もはまってしまいました。

19、20日にエルンスト先生と私で中・上級者対象のワークショップを開催いたしました。彼女からは毎朝、その日に使うスライドが送られてきます。JAMIの大会では毎回、外国講師によるワークショップを開催していますが、毎朝、早朝から翻訳しなければならないワークショップは初めてでした。微妙な英語のニュアンスを自然な日本語に置き換えることは、翻訳家としての仕事もしている私としては楽しい作業でした。ただ、毎朝というのはもう勘弁というのが正直なところです。

今回の大会で改めて考えたことは動機づけ面接(MI)の上手さをどうとらえ、考えるかということでした。MIを学び始めて日の浅い人でも、MITIの評価で十分に良い面接をすることができます。クライアントによってはそれで十分であり、それ以上に手の込んだ、ひねった面接をするとかえって治療の結果を悪化させるようです。私自身についていえば、2004年のビデオ、2009年のビデオ、そして最近の面接を振り返ると、上手くなってはいます。しかし、それが治療の結果とどう結びついているかといえば、一筋縄ではいきません。クライアント中心というMIの基本的姿勢から言えば、変わる主体は最初から最後までクライアントです。クライアントが自ら変わろうとするとときは、治療者が上手か下手かによって生じる差はごく小さなものでしょう。

2018年(平成30年)の第六回大会は、会長を北田雅子先生にお願いして、3月18日に東京で開催することで検討しています。16~17日にはニューメキシコ大学でミラー教授の後任となったテリー・モイヤース先生をお招きしてワークショップを開催する予定です。MIに関連したビッグネームの中で、現役の研究者のトップを挙げろと言われたら彼女が一番でしょう。そして、彼女もMITIの開発者の一人です。この3日間は、ぜひ空けておい



北田雅子（札幌学院大学）

ミラー博士、動機づけ面接との出会い

2013年3月の名古屋。この時のWSに参加したことで総てが変わったように思います。こうして、この原稿を書きながら、窓際の前から3列目の席に座り、禁煙関連の学会や研究会で顔なじみの先生がたと一緒にミラー博士の2日間のWSに参加した事が思い出されます。

この時のWSは、MI-3の内容をミラー博士自らが、MIがどのような経緯で生まれたのか、どのような研究の積み重ねだったのか、ご自身の数々の研究を踏まえて伝えてくださいました。ミラー博士の話聞きながら、わたしの頭の中はフル回転していたのを今でも鮮明に覚えています。そして、直感的に、今、ここにいるわたしはとて幸運だと実感していました。

こんな素晴らしい機会、二度と訪れる事はないかもしれない。

この機会に出会えたわたしはなんて幸運なのだろう！

この面談は、これまでの面談スタイルとは違う。名人芸といわれる面談が分解され可視化され、来談者のどの言動に着目すべきかが明らかになっている。そして、面談者のどの要素が来談者の行動変容に影響を与えるのか根拠が示されている。面談をスキルとして学習できるように構造化されている。トレーニングをすれば誰でもある一定のレベルまで面談のレベルを向上させることができる。

なんて画期的なのだろう！

ミラー博士のWSは、魅力的なエッセンスに彩られながらも予定した内容を着実に進むという構造化されたWSでした。二日目の午後、維持トークと不協和のエクササイズをしている際、ある学生のひと言が蘇ってきました。

わたしは、大学生を対象にさまざまな面談をしています。どちらかというと、目標指向性が強く、なおかつ「動機があって当たり前」という考え方をしてきました。「将来の仕事について考える」というテーマでアクティブラーニングを実施していた時、ある女子学生に「先生、あれもこれも、すべてにおいて、いつもやる気がある時ばかりじゃないよ。何か疲れる」と言われました。その時、正直にいうと、学生だけでなくわたし自身も、この手法に疲れていました。常に目標があって、そこに向かう動機もある。人は、いつもこのような「準備性の高い状態」ではないのです。この学生からの貴重なひと言を聞いて以来、就職したいけど就活したくない等、行動に移せずにぐずぐずとしている学生、喘息がひどくなっているにも関わらずメンソールタバコを吸い続け、卒業単位が危ういにも関わらず、授業に出てこないという学生にどのように対応したら良いのだろうか？とそのアプローチ方法を探していました。

ミラー博士のプレゼンを聞きながら、変わる準備が整っていない人がいかに多いか、そして、動機づけ面接は、変わる準備が整っていない人にこそ活用できる。変化のステージ理論と併せて考えることも可能だが、迷っている状態（両価性）が生じた場合、来談者がどのステージだとしてもMIスタイルで面談をし、両価性の解消を目指す。WSを受講しながら、これまで自分が関わってきた学生の顔が浮かびました。そうか…行動を選べないのは動機があるとかないとかでなく、迷っているから（両価的）なのだ。迷っている学生を強く説得したり、情報提供をしたり、あれこれと世話を焼くのは逆効果だったのだ。肩の力が抜けるのと同時に、これまで、対応に苦慮していた学生への対処法がわかり、目の前が明るくなりました。

MI-2からMI-3へ：転換期にTNTそしてフォーラムに参加できた幸運

2013年10月。わたしは磯村毅医師と加濃正人医師によるSVのおかげでTNTに参加することができました。この年のTNTはポーランドのクラクフという街で行われました。2012年にMIの第3版(MI-3)が出版されれば良かったので、WSでは第2版から第3版への変更点、なぜそのような変更がなされたのか？この変更点をどのように学習者に伝えるのか、エクササイズを中心とした内容で構成されていました。この中でも面談の4つのプロセスを意識したエクササイズを作る、という2日目の午後から3日目の午前にかけての取り組みは斬新でとても充実した時間でした。WSが終わると、朝から晩まで英語漬けで疲れた頭をリフレッシュするために、瀬在先生と2人で、夕陽が川面に反射する中、川沿いを歩きながら、1日のWSの内容の振り返りをしたことも懐かしい思い出です（krakowTNTについては川村先生が詳細にレポートされていますので、そちらをご覧くださいと思います）。

わたしは、2013年にMINTメンバーになって以来、TNT後に開催されるMINT フォーラムに毎年参加してきました。2013年のフォーラムがMI-2からMI-3への移行がメインテーマであり、なおかつ原井先生がMINT BoDとなった年でした。翌年の2014年、アメリカのアトランタで開催されたフォーラムでは、MITI3.0から4.0への変更がメインテーマだったように思います。MITI4.0は3のバージョンと異なっている点が多く、フォーラムでは3名のコーダーが変更点を細かく説明しました。技術的全体評価としてチェンジトークを育み(CCT)、維持トークを弱めていく(SST)、という変更点が特に大きな変更点だったと思います。このバージョンは、驚きと感嘆を持って多くのMINTiesに迎えられました。今、こうしてあのフォーラムの様子を思い浮かべると、感嘆というよりはむしろ「驚き」と「戸惑い」の方が大きかったように思います。隣に座っていた参加者も口々にMITI3.0の方が分かり易い。関わりの段階では、来談者の維持トークにも付き合うべきなのに、この新しい評価尺度だと、この関わる段階の面談では面談評価が低くなる。より面談が指示的になるなど(実際には、「関係性全体評価」でその辺りは補完できるようになっています)。当初は、あまりにも大きな変更で戸惑いが大きく、みな、どよめいていました。わたしもその中の一人で、隣のアメリカ人とあれこれ話したのを覚えています。その隣の方が2015年の第4回JAMIで招聘されたCarolina Yahne先生でした。そして、このフォーラムで他を寄せ付けない圧倒的な迫力と威厳でプレゼンをしていたのが、2018年3月の第6回JAMIの大会で招聘予定のT.B. Moyers博士でした。

そして、新しい局面へ

2016年のモントリオールでは、以前から検討課題であったトレーナーや臨床家の資格認定制度について、委員会から検討事項と結果が報告されました。また、2013年から2016年のフォーラムを見ていると、当初はCBTなどの近接領域とのコラボに関連したプレゼンが多く、そこに加えてGroup MIに関する話題提供が増えていきました。最近では、プライマリケア、ヘルスケア、精神科領域、司法領域と徐々にWSが専門領域別に細分化する方向に向かっているようです。日本国内に目を向けると2015年のJapan TNTを契機にトレーナーが60名を超え、わたしがMIを学び始めた2009年と比較すると10倍以上の数の研修会やWSが全国各地で実施されるようになっていきます。

わたしが、MIを初めて知ったのが2009年、その後、加濃・磯村両医師の元で勉強を続け、2013年10月にMINTメンバーになってから2017年で4年目となります。北海道でMIを普及啓発することを目的にネットワークを作り、現在では会員が500名近くまで増えました。近接領域とのコラボ「MIを面談のプラットフォーム」を合言葉に、多くの専門家と先生方との勉強会も実施してきました。こちらの勉強会の登録者数も300名を超えました。そして、2016年9月に磯村先生との共著で書かせて頂いた「医療スタッフのための動機づけ面接法」は、思いもかけず多くの方々が手に取って下さる本となりました。こうして振り返ると、微力ながらわたしの活動もMIの普及啓発の一助になっているかもしれません。そして、このような自分のこれまでの活動と国内のトレーナーの方々の動向から近い未来を想像すると、海外と同様に、地域毎、専門領域毎の活動がさらに増えていくと共に、行動変容の準備が整っていない対象者へのアプローチ法として、ますますMIは普及し多くの臨床家が活用するようになると思います。

原井先生が日本に初めてMIを導入してから10年以上が経過しました。MIが国内で急激に普及する「Tipping point: 転帰」といわれる時期が、そろそろ来るかもしれません。MIは有機的で「何が正しいのか」という問いではなく「より良い方法は何か」を問い続けることで進化しています。日本国内で迎えるであろうtipping point, MIが各専門領域において、爆発的に普及していくであろう中で、わたしもトレーナーの一人として、仲間と一緒にMIが大事にしている面談の「精神」と「技術」を多くの方に伝えていきたいと考えています。そして、これからもMIを通して、共に学び研鑽しあう仲間に出会うことを楽しみにしています。



「医療スタッフのための動機づけ面接法 逆引きMI学習帳」

瀬在 泉 (Member of the Motivational interviewing network of trainers・保健師)

お勧めその1)「とっつき易さ」

私がWSなどでこの本を紹介するとき、まず120ページというとっつき易さ(「薄さ」と言うと、なぜだか毎回参加者から笑いが起こるが、私はいたって真剣にそこがお勧めだと思って伝えている)を挙げている。厚さにするとわずか7mmだ。なぜなら、当たり前だが、本は活用された方がいいに決まっている。広く活用されるためには、中身はもちろんのこと、「いつでも」「どこでも」「誰でも」が欠かせない。ある初級者向けのMI研修会の講師をした時、なんと参加者の半数以上がこの黄色い本で予習してきた、ということがあった。医師、歯科医師、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、心理士という、いわゆる他職種の方々が、この本を題材にMIを事前に勉強されて研修会に臨んでおられたのだ。この数年初級者向けの研修会や勉強会を行っているが、こんな研修会は初めてだった。この本がどれだけ活用しやすいものかということをも物語っている。(そして、参加者の準備性が高いとそれだけ得るものも深いことを実感した研修会でもあった。)

余談ではあるが、MIを少しでも勉強している方なら、MI-3*の原書(約500ページ)を前にして、「読みたいけど出来れば読みたいくない」という両価性に悩む経験をされたことが必ずあるのではないだろうか。もちろん、MI-3の原書を本棚に大事に飾っておくことも、MIを勉強する動機は若干上昇するだろうが、MIを実践する自信が上昇するかというと、いささか疑問である(むしろ、自信は下がる…?)。

お勧めその2)「豊富な事例」

MIはその理論を知ることもちろん大切ではあるが、実践することに大きな意味があり、多くの読み手が、効果的な面接とはどんな風なやり取りがなされているのかを知りたいと思うからこそ本書を手取るだろう。本書は、13事例+1事例という豊富な逐語と解説を持っているのが強みだ。医師、保健師からスクールカウンセラー、健康運動指導士までという幅広い職種と、病院の外来から職場での立ち話まで様々な場面で展開されている。だから、読み手が置かれている立場に置き換えて面接のセリフを想像しながら、具体的に学習しやすい。ある学習仲間は、面接者のセリフを隠し、相談者のこのセリフに対し自分だったらどんな風に答えるかを考えながら読み進めていると教えてくれた。もちろん、著者らの豊富なスーパーバイズ経験から書かれている解説をじっくり読むのも、自分1人では気づかない様々な発見があって面白い。

お勧めその3)「肌感覚のMIエッセンス」

著者の磯村毅先生、北田雅子先生は、海外で毎年開催されるMINTフォーラム(MIのトレーナーが集まるカンファレンス)に足を運び、MIに関する新しい情報をブラッシュアップされている。MIのセオリーは、ある固定された理論に基づいて留まっているものではなく、常に実証的検証を繰り返しながら変化していくものであるので、ぼやぼやしていると置いておかれる。私もMINTフォーラムに1度だけ参加したことがあるが、語学の高い壁を感じる私でさえ、参加者が開発者のミラー先生をよそに、侃々諤々、MIをより進化させるためにあちこちで討論している雰囲気は驚きだった。だから、MIの背景にあるそんな肌感覚を踏まえた上で書かれている本書は、MI-3の中でも今特に大事にされているエッセンスが120ページの中に凝縮されている。(そういう意味では、本書は、棚に飾ってあるMI-3の原書に思い切って手を伸ばしてみるTaking Step的存在でもある。)

そして、MIと同様、本書を読んで読み手が感じた様々な反応こそが次へのステップへのアイデアとなり更なる進化を生み出す、そのやり取りをお2人は心待ちにしていると勝手に想像している。

* Miller, W.R., Rollnick, S.: Motivational Interviewing : Helping People Change. 3rd ed. Guilford Press. 2012

公益財団法人矯正協会『矯正職員のための動機づけ面接』

須藤昌寛（国際医療福祉大学）

本書は自ら動機づけ面接(MI)を学び、MIの効果を日々の実践の中で実感した著者らによって執筆されている。矯正施設の現場で被収容者への対応に苦慮する職員の一助になればという思いを感じ取ることができる一冊である。

10章で構成されており、内容は以下の通りである。第1章「矯正施設における動機づけ面接について」、第2章「動機づけ面接とは何か」、第3章「行動変容について」、第4章「動機づけ面接のスピリット(精神)」、第5章「面接における4つのプロセス」、第6章「MIの中核スキル～OARS」、第7章「チェンジトークと維持トーク」、第8章「不協和と維持トークへの対応」、第9章「集団に対する動機づけ面接」、第10章「事例紹介 処遇現場におけるMIの実際」。どの章も矯正職員に寄り添い、日々の実践を意識した内容となっている点が他書に類を見ない特色となっている。

MIの理論は一見するとシンプルだが、習得のためには楽器演奏と同じく繰り返し練習する必要があると、MIトレーナーは自覚している。だからこそ初学者に練習を推奨する。それでは学ぶ立場の視点からはどうであろうか。機会に恵まれMIの研修に参加する。「これは自分の職場でも使えるぞ」と直感する。問題はここからで、学んだ理論をどのように自分の職場に適用していくか、ということに苦慮している学習者もいるのではないだろうか。たとえば矯正施設には規則を無視しようとしたり、職員に反発したりする、いわゆる処遇困難者がいる。職員はこういう人達への対応に苦慮しているに違いない。もしかしたらMIの研修で学んだ「不協和」を思い出すかもしれない。けれども具体的な対応が思い浮かばない。練習もできない。このような初学者が躓きやすい点について、本書では実践を意識した事例を、あたかも現場の先輩が後輩を教え導くように提示することで克服しようとしている。「彼らが呈する種々の問題行動についても、彼らの性格等だけに原因を帰するのではなく、あくまでも職員との相互作用の中で不協和が起こっていると理解することによって、職員側の対応を工夫する余地も生まれてくるのだろう」という言葉は、読者と同じような苦労をしてきた先輩の言葉だからこそ説得力がある。

本書には付録として15分程度のDVDがついている。少年鑑別所、男子少年院、女子少年院、刑事施設を想定した面接が収録されており、在院者の特徴に応じたMIの実践が理解できる。このDVDではMIスピリットの大切さが述べられている。MIによって動機を「引き出す」ことや、行動を「計画」するための前提として、クライアントとの「かかわり」大切である。「かかわり」の実践にはMIスピリットが欠かせない。MIスピリットを実践しているカウンセラーが対象者に寄り添い、チェンジトークを引き出しているからこそ、行動変容がおこりやすくなるのである。

医療分野を想定したMIは、他分野での実践のヒントになる。同じように矯正分野での嚆矢となった本書も、様々な分野で活躍する対人援助職にとっては学ぶところが大きいはずである。今後日本でも多くの分野からMIの有効性が発信されてくるだろう。そうなったとき、自分たちの独自性のみを訴え孤立していくのではなく、多様性を受け入れつつ、それぞれの分野でMIが発展していく可能性を信じていきたい。

事務局からのお知らせ>>>個人会員更新手続きのご案内

当協会の2016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。

<2017年度会員 入会期間> 2017年4月～2018年3月末日

<年会費> 一般 10,000円、学生 7,000円

<お振込締切日> 2017年4月10日

<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

※2017年3月19-20日に開催の「海外招聘講師 初中級以上向けアドバンスMI実践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>

日常で使える動機づけ面接 No.8

理事 岡嶋美代（千代田心療クリニック）

先日、頂いた和菓子はとても美味しそうなお品でしたが、賞味期限が7日しかなく、気づいた時には1日過ぎていました。ちょうど友達が来る日だったのでその和菓子を出そうとあてにしていたのに、、、さて、あなたならどうしますか？

そんな風に尋ねられたら、自分の意見を堂々と述べるすることができます。「私は賞味期限など気にしないから、全然、平気！」と肯定派は言うでしょうし、「たとえ1日でも、客にそんなものを出すなんて非常識よ」と否定派は言うでしょう。このような率直な意見というのは、それを受け止める準備ができていない人に対しては、どんな強さで発言することもOKです。意見を求める立場にいる人は中立的に意見を聴取しようとしているから。そこへ剛速球を投げつけるごとく強調された意見の方がわかりやすかったりします。

一方で受け止める準備ができていない相手、例えば肯定派に対して否定派の意見を真っ向勝負のように配慮せずに言うことは、討論の始まりです。ディベート大会なら開始ゴングが鳴るところですが、動機づけ面接はこのような討論を避けるべきとする方法論です。剛速球ではなく、一輪の花を差し出すがごとく、そっと言葉を差し出します。「この言葉を受け止めるかどうかは、あなたの意思に任せてありますよ」と相手の選択を尊重します。一輪の花でも、投げつけたり、上から落としたりしては、受け取る側に対する配慮を欠いています。自分の言葉の意味の強さ、言葉を与える態度の強さ（語気など）によって、相手の表情がどのように変化するか、その観察の丁寧さが決めてとなります。

では、具体的にその言葉を考えてみましょう。自分の意見を述べるというよりも、相手の考えを想像して、それを聞き返すつもりで伝えてみると、一輪の花を差し出すような印象となります。

「たった一日かもしれないけれど、賞味期限が切れているなんて、気分よくないですよ」とやんわりと否定する考えを持っているのかな、あなたって・・・と確かめるイメージ。あるいは、「お腹を壊したりすることは、まずないだろうと思いますよね」と、やんわりと肯定する意見を持っているかどうかを確認するような感じです。

しかも、もっと否定か肯定かどうか確信がない場合は、「たった一日かもしれないけれど、賞味期限が切れているなんて、気分よくない・・・（ここで相手の表情を確認してムツとした表情筋の動きが感じられたら）と言う人もいらっしゃるけれど、あなたの場合は、そんな些細なことにはこだわらないおらかさを持っていらっしゃるようだから、お腹を壊したりすることは、まずないだろうと思いますよね」と言ったらどうでしょう。また、その逆で「お腹を壊したりすることは、まずないだろう・・・と言う人もいらっしゃるけれど、あなたの場合は、人との関係をととても大切に思いたいから、少しでも嫌なことをしたくないと、一日の賞味期限にこだわるんですよね」と言うことができます。否定と肯定の間に是認を含めるととてもスムーズに言葉がつながるでしょう。いろんなところで使えそうですね（と、読者の皆さんのことを想像しながら、最後の言葉“です・よ・ね”をゆっくりと最後のネをととてもそっと伝えていきます）。

認定教育団体 ワークショップのご案内

- [エコロジーヘルスラボ](#) 1DAY応用編ワークショップ
日時：2017年7月29日（土）10:30～17:30（昼食休憩1時間を含む）
場所：東京（渋谷） 講師：原井先生

※詳細は認定教育団体に直接お問い合わせください。

