

日本動機づけ面接協会（JAMI）設立記念ワークショップ  
動機づけ面接初級ワークショップ with *William R. Miller, Ph.D.*

## スクリプト集

日時：2013年3月2日（土）10:00-18:00 3日（日）9:00-16:00  
会場：愛知大学名古屋キャンパス講義棟10階  
主催：一般社団法人日本動機づけ面接協会

Interview 1: やめる気のない喫煙者:関わりと誘い出し  
 Interviewer: テレサ・B・モイヤーズ博士  
 Client: クライアント:リチャード  
 Context: 健康行動領域  
 Time: 16分間  
 Focus: 禁煙に焦点

このクライアントは、患者役をするために雇われた俳優のはずでした。しかし、撮影の待ち時間に、彼は廊下で喫煙しながら休憩していました。それを見たモイヤー先生は、役者としてでなく、自分自身の喫煙について話してみないかと尋ねられたのです。彼は同意しました。その後すぐに行われたインタビューです。これは、動機づけ面接の実際として、とても良い例です。このクライアントは喫煙について話そうという気は全くなかったため、たまたま行われた面接です。モイヤー先生は、簡単にこなしていますが、16分の間に行われた内容はとても巧妙な物です。

番号	話	会話	解説
1	I	リチャード。こんにちは。少しあなたの喫煙習慣について話してくれますか？	開かれた質問（構造的には閉じた質問であるが）
2	C	はい。そのことについて話す前に少し考えていたのですよ。私は、座ってゆっくりできるときは、たばこを吸いますねえ。たばこが好きですからねえ。	維持トーク
3	I	カメラの前では、たばこでもすいたくなってしまう。	聞き返し
4	C	実際わたしの生活は、たばこ無しでは考えられません。車の中でも、ラジオを聞きながらでもたばこを吸います。仕事中は吸えないです、だから時々休憩が必要です。でも昔は何処でも吸うことができました。最近それが難しくなりました。そうですね、今吸っても良いならすぐにでも吸いますよ。	
5	I	たばこを吸うことは、あなたの生活の一部になっている、そして今この時間も吸いたいと思うのですね	維持トークの聞き返し
6	C	その通りです。夜の10時でも11時でも出て行って、たった一個のたばこを店まで買いに行く。それは体が欲しているから必要なことですし、しかも、それを楽しんでいて、タバコが好きなんです	リチャードの反応にはチェンジトークへの手がかりが潜んでいる。この時点からリチャードが、主語を"I"とはせず、"You"にしている。
7	I	なるほど。あなたは本当にたばこを楽しんでいるということ、タバコはあなたの一部なのですね。	なんて鮮やかな短い聞き返しだろうか。リチャードの愉しみについて繰り返し、一方で「あなたの一部は」という言い方で、直接言わないで矛盾する側面を引き出している
8	C	そうですね。また、私の別の部分では「本当に吸いたいわけじゃないし、吸っちゃいけないんだ」とも言います。他の人が吸っちゃいけないということとは関係がありません。吸い始めて香りや味を感じて、それからしばらくするとタバコの害のことが気になる、それも事実なんです。	チェンジトーク
9	I	ふーん。本当にたばこが好きだと、自分にとっても良いことで助けてくれる物であるという一方で、あまり良くないことだと思っていることにも気づいている。夜遅くに買いいったり、喫煙場所を探したりしなければならない。それに香りや味も問題だと思っているというのですね。	両面をもった聞き返し。90秒の面接の中で聞いたチェンジトークの種まきを御覧なさい。
10	C	ええ。どこかでまったく楽しめないという感じになる…。まったく習慣のせい吸っているという感じです。たぶん体がニコチンを欲しているせいです。でも本当は自分自身が、欲しがっているのではないのです。ある時点で、「吸わなきゃいけないから、吸う」という感じになる。それでも、私はやめようと試したことがない。つまり、私はずっと長い間喫煙していて「そろそろ禁煙しようかな」なんて一度も言ったことがない。周りの人はタバコを吸わない私を想像できないと言ひ、もし、タバコなしでどのように見えるか想像すらできないうざうと言われてきました。	
11	I	どうしてそんなことになったと思いますか？	開かれた質問
12	C	それはもう自分自身の一部。自分のすべてです。もし、釣りに行ったり、狩りに行ったり、スポーツのイベントに行ったり何処にもついてくる。もう鏡の中のたばこを持っていない自分の姿なんて想像できない。自分的一部分、人格の一部という感じ。	ニコチン依存症の経験を主観的にきれいで表現している。
13	I	たばこは、もう人格の一部であると。	聞き返し
14	C	その通りです。お前の人格の一部になっている。たばこを持っていない私は想像できないって言われたことがあります。本当はたばこなしでいたいって思っているなんて想像できないって。	
15	I	そしてあなた自身も、たばこ無しの自分を想像もできない	聞き返し

16	C	そうです。今の自分のようになってしまっわけです。だけど、やっぱり何かが変わってきているとも思います。一つには、味がもう前のようではないのです。値段も本当に高くなったし、それで安いタバコに切り替えるようになってるし、免税店に走って行ったり、タバコを最後の最後まで吸うようになってる。タバコを吸うためにいろんなことをしなくちゃいけないって、吸いたい気持ちを満たすことが、正直、バカバカしいって感じることがあります	3分以内に、彼のチェンジトークが、維持トークを上回っている。
17	I	喫煙は、以前は気楽なことだったけれど、今や実際には悩みの種となっているんですね。	
18	C	今は吸うのも大変なんです。ただタバコをひと箱買いに行くだけのことじゃないんです。今は「いくら？これより安いものはどれか？税金がかからなくて安いからインディアン居留地で何カートン買って来たのか」なんて考えるし、「服に丸い焼け焦げを作ったことなんかあり？なんてこった。ホントにシャツに焼け焦げが…」つまり、次から次に問題が出てくるんです。そして自分でも考え始めます「これだけやって何か見返りがあるのだろうか。この価値って一体何なのだろうか？」と。	
19	I	前よりもタバコを吸うようになって、同時に楽しめなくなって、そればかりじゃなくて、こうした色々な問題やお金のことも起きるようになってきたんですね…	彼女の話は、「ほんの少しのタバコが楽しみを増やす」という古いたばこのコマーシャルのことをほのめかしている。
20	C	これじゃあ、タバコの宣伝にはならないですね。まったく酷い宣伝だ。	彼はそれに気づいている
21	I	つまり、タバコを吸おうと自分で自分に言い聞かせたとしても、そう簡単にはいかないということですね。	
22	C	昔のことわざで「タバコを減らして、もっと楽しめ」というのがあります。また、実際は反対です。「タバコをたくさん吸うと、楽しみはもっと減る」と。だから、私が宣伝に出たらひどいことになりますね。最後にはどこかで、自分で決心しなくちゃいけないところに来るんですね。心の奥底で長い間にどこかで「タバコをやめる時が来るんだよな」と自分で分かっているんです。	準備チェンジトークは、実行チェンジトークへ入っていきようとしている
23	I	あなたは、まさにそのことを考えていらっしゃるのです。	
24	C	その通りなんです。問題ですからね、喫煙は、いろんな意味で問題なんです。良いこととか良くないこととか考えるまでもなく、社会的によくないことなんです。本当にいろんな場所で受け入れられません。人は言いますよ、「なんてこと！あの人タバコ吸っているわ！あっち行きましょ」てね。人は、たばこに関しては本当に無礼になりますよ。 それで同時に二つの刃が向ってくるんです。一つは「タバコはやめなさい！」もう一方は「吸っておきなさい。その分は私たちのヘルスケア費に使えるから。」本当にそれは奇行のようなものです。「何をしているんだらう」と思えてくる。たばこを吸う人は、たばこを吸わない人とは全く異なった方向から見ているんです。	新しい、準備段階のチェンジトークのテーマ。喫煙者は早く死ぬので、ヘルスケアや社会的な費用の節約になるから、タバコを続けておきなさいというぞっとする意見である
25	I	まあ、あなたは、いつも一方から考えようとしておられるようですね。反対側から考えてみることも必要ですね。	アンビバレンスを直接聞き返し
26	C	そうですね、いつも心の中にある会話ですね。	正解
27	I	ふーん	
28	C	24セントで買えた、もう昔じゃないんです。信じられないことに、何処の建物でもタバコの自動販売機があった。25セントを入れたら、年齢なんか聞かれなかった。レバーを引っ張ってタバコを手に入れることができた。みんな吸っていた、映画館でも、飛行機でも、仕事でも、いつでも好きに吸っていたことを覚えていますよ。ほんとと普通のことでした。	
29	I	そのとおりです。前はあまり考えなかったのに、今では常にそのことを考えているんですね。	
30	C	今は、喫煙が色々な面で楽しめなくなったので、問題になったのです。におい、社会の道徳、費用など色々な面が含まれます。そしてもちろん健康面もです。それは、老化させますし、自分の身に始まっていることも実感しています。医者に行く度に、「ところで、タバコを辞めようとは思わないですか？考えた方が良いでしょう」と言われるのです。そうなんです、タバコを吸わない友人や親戚から「私は10年前に辞めたよ。君も考えたら。辞めたら変わるよ。食べ物がおいしくなったよ。」とかいつも言われます。そんなすべてのことが、自分がタバコで悪いことがいっぱいあるのは分かっているし、周りから辞めた方が良くいことばかり聞かされるのです。	別のチェンジトークの内容
31	I	あなたのおっしゃっていること確認させてくださいね。ひとつは、あなたは自分の健康を気にしているのです	要約を集め始めた
32	C	そうです	
33	I	病院に行くたびに、医者にか言われてしまう。	
34	C	そうなんです。	
35	I	もう一点は、社会的なことも気になっている。喫煙者として見下されているような気がする、そしていつも言われる、「タバコどう考えている」とか、「やめるべきよ」とか	
36	C	喫煙には、良い点より悪い点がいっぱいなのです。タバコを吸い始めた何年前前は、良いことだけで悪い点何て考えなかったのにね。知っています？昔のダレイトン(タバコメーカー)のキャッチフレーズで「切り替えるより、戦う」とか、セーラムタバコの「クールな世界へようこそ」とか、タバコの宣伝は、どれもタバコは問題ないよって気持ちにしていた。友だち達も吸っていたしね、タバコを吸うってのは、子どもから大人になる儀式の一つだった。タバコ吸ったら一人前になった気がしたもんだ。本当に大人の男になった気がしたんです	彼の喫煙について初めて一人称を使う
37	I	ふーん	
38	C	そ、マルボロのCMIに出てくるような、みんなあんな男になりたいって思ったよ。それが当時は良かったんだ。それが今や、よくないことに見えるし、聞こえるんですよ。	
39	I	よくないことに見える。	

40	C	そのとおりです	
41	I	だから辞めようと思ったのですね。	
42	C	そうですね、去年ぐらいから何度もそう思うことがあるんです。	
43	I	タバコのマイナスの点をいっぱい経験して。辞めたよかと思っているながら、そうできなかった理由はなんだと思いますか	聞かれた質問 維持トークの理由
44	C	そうですね、二つの理由があると思います、一つは当たり前のことになってしまっているってことです。タバコなしで車に乗ることを想像してみてください。これまではタバコが常にあったんです。車に乗ればタバコを吸う。乗ったらすぐにタバコに火をつける。建物を出たらすぐに歩きながらすぐに、オフィスを出たら、クライアントとの面談が終わったらすぐに、夕食が終わったらすぐにね。	十分出ている。
45	I	そうですね、あなたはタバコ無しではどんな状態か想像もできないって感じですか。	
46	C	タバコ無しって想像もできないです。	
47	I	想像さえできない	
48	C	できない。どうしても	
49	I	むー、タバコの無い自分の生活を考えたら、おっきな穴が空いたような感じ	
50	C	そうですね、まさに異様な状態ですね、どうすればいいかわからない。	
51	I	わかりました、それが一つの理由ですね。	
52	C	そうそれが一つの理由	
53	I	それは崖から飛び降りるような物、どうなってしまうかわからない、	
54	C	まさにそんな感じです。そして二つ目の理由は、聞かれる前に言いますが、辞めたときにニコチン中毒からの離脱がどんな感じなのか怖いのです。	先をみる
55	I	心配なんですね	
56	C	そうです。最初の10日間はひどくしんどいって聞きました。気が狂ったみたいに、おかしくなってしまうって。そう聞くんです、そんな風になりたくないんです。	
57	I	狂ったみたいになりたくない	
58	C	そう10日間も狂ったみたいになりたくないです。だから吸ってます。だから吸い続けるし、続けたいといけないうんです。精神的な面と身体的な面があるんです。さあそんな10日ぐらいなんてこと無いや！辞めたぜ！という前にそのどちらかが絡まってくるんです。その二つのことがどうしても私には…その二つがぶつかって、重なり合って、最後には選択できるとは思うんですが。	先を見る
59	I	それがあなたに起こっていることなんです	
60	C	辞めたいという気持ちが、強まってきていると思います。いつも心の中で言っています。ちえ！面倒になっているだろって。あるいは、寒い冬の夜中11時半にこっそり家を抜け出して、凍った道をドライブしてタバコ一箱を買ってくる。そんなときはこれってほんとは変だろ。おかしいだろって思うんです。	
61	I	そうですね、あなたにその時期が来ていると私にも感じられます。	チェンジトークを与える
62	C	そうですね	
63	I	考えようとしている途中ですね	
64	C	その通り。もう、考えだしてます。今が潮時だと。なんかわからないけど、とにかくわかるんです。	実行チェンジトーク
65	I	それがまさに今	
66	C	そのときです	
67	I	そしてわかっている	
68	C	そして、今やその時だし、身体も心もそう言っています。そういうわけで、私は2本の道が交差しなければならぬと思います。そして2本の道が交差するとき、それをするでしょう。	
69	I	そして、あなたは先を見通して、この二つの道がずっと並んでるって感じ？	要となる質問
70	C	それは、一年以内だと思いますね。すぐだと思います。	
71	I	思ったより早い	
72	C	そうです。いつかは、そうしなければならぬときが来るのですから、喫煙がの悪い理由はわかっているの	
73	I	そうです。	
74	C	人が自分の心の中で思っていることをいつも強めていたら、そして、いつも思い出すようにしていたら、いつかは、こう自分に言うでしょうね。”あのね、私は自分に十分いきかせたんだ。”	
75	I	そしてあなた自身に何が起るのか、ある日、目が覚めてそくだ！準備できた！できた！って	
76	C	そんな風に起こると思います。私が言ったように。1月雪の日、タバコを一箱買った夜11時に車を運転しながらね。こんな時間だぞ、これは依存症による狂気だ、依存症だ。離脱症状が嫌だから、そしてタバコ無しの自分が想像できないからこんな馬鹿げたことしてるんだ。しかし、もう決心しなければいけないこ	
77	I	あなたは、自分自身決心しようとしているのかしら？「そくだ、今こそ、その時だ」って。	計画段階へ進もうとしている。 準備は整ったか？
78	C	そうですね、そうなるうと思っています。精神的には、そうするべきだと思います。そのために医者に行って、禁煙パッチや薬をもらわなければならないのは嫌なんです。そんな物は私には効かないからね。離脱症状をやりすごして、できる限りのことをしようとするべきだと思います。いくつかの記事を読んだことがあるけど、止めようとしている人、止めた人が実際どうだったのか、それを実際やり抜けた人の考えがどうだったかを知らうとしてね。それでいろんな考えが対立したり、一部を取り入れたりね。	

79	I	あなたは、禁煙に成功した人たちがどんな風に考えていたのかが知りたいのですね。	
80	C	そうですね、何人か禁煙した友達もいるのですが。彼らの考えは、何となくはっきりしてなくて。禁煙について多くの人の話が聞きたくて、止めたときどうだったか、どんなことを経験したとかね。宣伝を見てるとね「この薬を飲みなさい」とか、「禁煙しませんか」「電話ください、この貼り薬を送りますとか」「副作用無いですよ」と言われると、そんなのってかえってその気をなくすと思うんです。禁煙が如何に大変なことかかっ て思っ てま う	
81	I	そうですね。あなたが止めるときにどんななのをもっと有用な情報がほしいということですね。	
82	C	みんなは、実際どうなのかが知りたいんです。そうですね。	
83	I	だから今ではないって思っている理由ね	
84	C	それが分かるまで無理ですね、たぶんね自分が終わったらどうだったとか言いたくないでしょうね、友だち達もそうだから。言いたくない話なんでしょう。つらかった、でもやりきったよってね、	先を見る おもしろいことに、一人称の「私は」に変わっている
85	I	多分あなたは最近うまく達成した人から聞きたいんですね、こんな感じだったよってサラッとしてくれるような人から。	
86	C	そうですね、だって、どんな風になるか分かっていると思うんです。手術を受けに医者のもとに行ったらとします、医者とはどんな風になるかは言いません。医者は「自分はこうしますとか、これをこうします」とは言います。知りたいのは、どれくらいの時間がかかるのか。どの手技ではどんな風になるのかなとか、それにはどれくらいの時間がかかるのかなど、そんなことが知りたいのです。禁煙でも一緒だと思います。そう、吸わないって決めた初日にはどうなるのか。夜の10時には何が起るのか。食事の後どうなるのか、吸いたくなったときはとか、車に乗ったら？いつも吸っていたのに、じゃ、何をすれば？タバコ無しってどんな感じ？気が狂いそうになったら、何か方法がある？どうすれば？	人は達成可能な(自己効力感のある)明確な計画がないと、納得したくないという例。彼は、前進するためには、他人がどうだったかを知れば良いという考えを持っている。
87	I	気が狂いそうになったらどうしようかと？	
88	C	そう狂いそうになったら	
89	I	狂いそうになるかもしれないって思っているんですね。	
90	C	そう思っている。狂いそうになるかもって思っています。長いこと吸っていたし、ニコチン中毒だと思うからね。	
91	I	だから、自分の気持ちもどうなってしまうか分からないと心配している。	
92	C	わけが分からなくなると思います。そんな風に思うんです。タバコ無しで高速道路をそんなに長い時間運転するなんて、正気ではいられないでしょう。	維持トークを続けると、不安がてくる
93	I	正気を失ってしまう	
94	C	そう、正気を失うでしょう..	
95	I	それを止めるのは狂気じみている。一方で吸い続けるのも狂気じみている、	両面をもった聞き返し
96	C	こんなことを言っているだけで、タバコを持っていないって考えるだけで不安になります。そんなことを言っているだけで吸いたくなるんです。できるなら今でもタバコに火をつけたい	不安は、欲求を引き起こす
97	I	ほんとうですか。それで変わることを考えている、もうすぐと思っている、そしてそうする前にもっと情報がほしいのですね。	サマライズして、チェンジトークに戻ろうとしている
98	C	そうですね。もっと情報が必要だと思います。自分のことではないんです。どんなことを経験するのかを知る必要があるんです。「止めた後こんなことが起こります、その後こんな風に感じます。そう感じることは良いことです。」とか「こんなことが起こったんです」とか「いくら節約になったか想像できる？」私は、ポジティブな意見を聞きたいです、止めたらどんなに良いのかといったね。	
99	I	うんうん、あなたが知りたいのは、禁断症状で体に起こること、気が狂いそうになったらどうしたら良いかで行ったことですね。	計画変更挑戦
100	C	そうですね、おかしくなりたくないんです。	
101	I	それで、あなたが必要なのは、何かポジティブなことを聞きたいようですね。	
102	C	なにかポジティブなことが聞きたいです。	
103	I	何かやる気を起こすようなこと	
104	C	タバコを止めた方が良いて思わせる良い情報がほしいですね。	
105	I	なるほど、もっと情報を知りたいと探し出したら、もうその時であると。何かポジティブなことを聞いたり、くれる人をさがし始めたら、もう止めるのもそこまで来ているということですね、	
106	C	止めさせようって人はいないんです。やめろって言う人、止めなければダメだって言っても言い。もうその用意はできているのに..	自立性が重要
107	I	そのとおりですね。だれもあなたに決心させようとしません。	自発性をサポート
108	C	しかし、何故止めなければならないのか、いつ止めるのか、止めたらどうなるのか、これらの問いに対して答えを持っていくというプロセスが必要だと思います。	
109	I	オッケー、リチャード、一つ聞かせてください、1から10のスケールで、1は、そんなに大事ではない、10はとても大事だとしたら、今タバコを止めることはどれくらい大事ですか？	チェンジトークを引き出すために他のアプローチを試す
110	C	多分5くらいです。	
111	I	では、どうして2ではなく5を選んだのですか？	
112	C	何故5かという、多分5年前は2だったと思います。時間が経って、少し変わりましたが、5はちょうど真ん中、50%でどっちでもある。文句なしに一方であるし、一方でも楽し、だから、5なんです50-50です。	
113	I	もう準備はできているから5なんです。	

114	C	準備はできている、準備はできている。できています、大事なことは、言ったように、知っておくべきことがあるのです。少しだけ時間がかかります、それで5と言いました。
115	I	同じスケールで、0は自信がない、10はとて自信がある。もし一旦決心したら、どれくらい止めるかができる自信がありますか？
116	C	多分5です
117	I	5ですか！あなたは2ではなく5を選んだ、
118	C	もう準備はできているからです、止めようと決心する半分ぐらいまで来ています。最後には、「真剣に立ち向かうぞ！」と言うと思います。こんな会話は数年前にはありえなかったです。
119	I	あなたが、真剣な状態になってきていると、自分自身で感じているのですね。
120	C	そのとおりです。
121	I	真剣な状態になったときこそ止められるときですと感じている。
122	C	私が真剣になったときは、そして何かをすると決めたときには、その方向に動く人間なんです。それはたった1-2センチであるかもしれませんが、ゆっくりかもしれませんが、最終的にはちゃんとやるんです。
123	I	ゆっくりですが、ちゃんとやる
124	C	禁煙するときは、無意識にそうだとわかっているんですよ。いつどこで、どのようにということは正確にはわからないということです
125	I	あなたは、止めようとしていることを分かっている。
126	C	そのとおり分かっています。

振り返りの質問:このインタビューでは早い時期に、最初の5分間にチェンジトークが出ています。モイヤー先生は、たまたま、もう変わろうと準備できていた簡単なクライアントに出会ったのでしょうか？リチャードは、自分自身のことを言うのに、“I”という一人称を使わなかったことに気づきましたか？何故でしょうか？すぐに、ミラー先生はリチャードとモイヤー先生とのインタビューについて振り返りました。

1	I	リチャード、喫煙について20分くらい話しましたが、どんな感じでしたか？
2	C	おもしろかったです。今まで考えたことのない点について踏み込みました。言葉にすること、自分の心から出てきました、いままで考えたことがなかったことが言葉になりました。
3	I	今まであまり考えていなかったことが出てきた。
4	C	そうですね。明確にすると単に考えていたのとは違いました。
5	I	口に出して言うことと何か違うものがある。
6	C	何か違う物があります。思うに言葉は、治療的なものがあります。
7	I	そうですね
8	C	自分の思いを言葉にすること、それは明らかに意味あることです。
9	I	会話療法ですね。まさにあなたはここで話されたことです。話したと同時に聞いたわけですね。黙って考えているのとは違います。
10	C	そうですね。何か目に見えるようにする、現実化します。
11	I	そう
12	C	自分自身でも聞けるんです。そして、それは自分の心の内面の深い部分に入っていきます。考えていた以上の意味を持ちます。自分の考えを変え、考えに合合わせることができます。言葉が見えるようになった方向へ。
13	I	そうですね、まだそのレベルに達してなくても、考えたレベルに繋いでくれるようですね。
14	C	そんな感じですね、違う道筋につながるんだと思います、
15	I	おもしろいですね。自分自身が話したことが変化を起こすのですね。
16	C	それが、このインタビューで起こったことです。今まで考えたことの無かったことが出てきました。1から10までの何処でしょうって聞かれたとき、5って言いました。その時も、自分で分かっているよりも、もっと変わろうとしていたんだなって気づきました。
17	I	そうですね、5は転換点ですからね、何かが起ころうとしているシーソーの転換点です。
18	C	こっちか、そっちか。
19	I	そのとおりです、今まで一方にいました、そして今は変換点にいる、あなたは、一年以内と言いました、多分は、一年以内に止めるだろうと予想したんですね。
20	C	そうですね、その可能性が高いと思います。
21	I	そう、6ヶ月ぐらいにする？なんか考えはありますか？
22	C	わかりません、私自身は1年か、1年以内と言いました。だから、日を設定すべきと言われるかもしれませんが。そうすべきでしょう、でもまだ何時にするべきがわかりません。
23	I	なるほど、今すぐではない
24	C	ええ、でも一年以内って言ったのは良い基準だと思います。
25	I	ええ
26	C	12月30日ではない方がいいです、1年経っていますからね。
27	I	そうですね、すばらしい。ありがとうございます。それで十分です。話し合っている間にあなたの中で起こったことがそれがすべてだと思います。
28	C	ありがとうございます。楽しかったし、素晴らしかったです。

面接2 糖尿病とともに生きる : 関わりと課題設定

面接者 : ステファン・ロールニック博士

クライアント: ジンジャー

背景: 初期治療

時間: 10分

フォーカス: 糖尿病管理

背景はインスリン非依存型のII型糖尿病の初期治療での日々のフォローアップです。検査値としてHbA1cは高く、血糖値コントロールをしなければいけません。この場ではすでに、クライアントと医師の関係は良好です。ロールニック博士は課題設定のフォーカシング過程と、選択肢のメニューからどの行動変容を議論すべきか選択する実演をします。このエクササイズでは、フォーカスを選択することによって、引き出すこと、計画のフォローをしています。クライアントのチェンジトークはイタリック体で示しています。

番号	話	会話	解説
1	I	さて、今朝はまずあなたの糖尿病の今の状態を、数分間で、検討し、それについてあなたがどう感じているのか、話したいと思います。いきましよう。体調はいかがですか？	
2	C	いいですよ。	
3	I	では、まあ、始めてもよいところですね。現在、あなたはどんな気持ちで、そして、どのように、糖尿病について思っていますか？	開かれた質問
4	C	食事の制限もできている状態で大変気分がいいです。しかし、まだまだ改善しなければならない点多く、しなければいけない運動もあまりしていません。	チェンジトーク
5	I	そうですね。	
6	C	運動に関しては、散歩も行かない状態です。	
7	I	あなたは、散歩や運動をすべきだと思っていながら、そう簡単にはできないということですね。	両面をもった聞き返し
8	C	はい、そうですね。	
9	I	そうですね。	
10	C	私が本当につまずいていることは、運動することそのものことなのです。	
11	I	わかりました、しばらく振り返ってみましよう。まずその問題について最初に話し合っ、いいですか、それからいろいろ決めて行きましよう。まずあなたにお話できることは、あなたの検査結果です。	
12	C	はい。	
13	I	まず、HbA1C。これまで食事のことは話せました。運動についても話すことができました。そして、あなたが酒飲みではなく、喫煙者でもないということもわかりました。他にも、やりたいと思うことについても話すことができました。もしあなたが、もっとその中のことについて話したいことがあるならば、言ってください。何が役だつと思っていますか？	課題設定。議論することが可能なメニューとクライアントにその選択を求めている。
14	C	最も有効なのは、運動ができずにいること改めることだと思います。	
15	I	そうですね。	
16	C	私の頭の中にあることをどう言えばいいのか、この本に書いてあるような運動ができないんです。本に書いてある運動を始める理由が見つからないのです。	
17	I	運動をすることが大事だとあなたは感じていらっしゃる。	
18	C	そうですね、もっと運動するということが大事だと思います。今私が関心があることなのですが、それができないのです。	チェンジトーク
19	I	何か原因があってできないているのですね。	
20	C	運動が嫌いなのです！	維持トーク
21	I	なるほど。	
22	C	特別な運動でもないただの散歩ですら簡単にできないでいます。	
23	I	そうですね。運動について考えることすら、あなたにとって不愉快なことなのですね。	維持トークの聞き返し
24	C	はい、そうですね。	
25	I	そうですね？それがあなたの言いたいことなのですね？	
26	C	確かにそう言いました。	
27	I	そうですね。運動がもっと楽しいと思えたり、運動から楽しさが得られたなら、よるこんで運動しようと思え	チェンジトークの提供
28	C	(ため息をつく)	
29	I	そういうと、ため息が出る。	
30	C	私は他にすることを考えてみました。「ゲーム」をするとか。しかし何も私の興味を惹かないのです。楽しめるようなものを見つけることができないのです。	
31	I	それではますます、あなたのフラストレーションがつのるばかりということですね。	感情の聞き返し
32	C	そうですね、そうですね。それは本当にいらいらします。もしそれを乗り越えて運動ができたなら、もっと生活が楽しくなるのにとおもいます。	チェンジトーク
33	I	それはどんな方法で？あなたの生活がどんなふうにならなっていくと思いますか？あなたはどのように	詳述を求める
34	C	もっと元気になるし、体重も減っていつも快調になる。HbA1cも下がるでしょう。	チェンジトークの理由の流れ

35	I	そうですね。	
36	C	運動で消費できたら、もっと炭水化物を摂取できると思います。	他の理由
37	I	そうですね、食べ物の摂取と運動が関連することがわかっているのですね。	
38	C	はい。	
39	I	そうですね。	
40	C	私はここ数年、実際、不眠気味です。もし運動をしたならば、よく眠れるのにと、思います。	他の理由
41	I	そうですね。	
42	C	だけど、散歩に出かけようとするとき、そんなことは思いもしないのです。近所やその他の所に行くので、重荷に感じてしまうのです。	
43	I	あなたは、運動することが良いとわかっているのに、壁にぶち当たっていて、本当は、その壁をなんとかして打ち破りたいを思っているんじゃないんです。	
44	C	そうです。本当に思っていることはまさにそれです。	
45	I	そうですね。私は何がその壁を打ち破る最初のステップであるとあなたが考えているか知りたいです。私が言っていることが理解できますか？なぜなら、人々が運動について考えるとき、どんどん大変になってきて、その壁もどんどん大きくなります。あなたのためにその壁を小さくして、あなたができる簡単なことは何だろうと考えるんです。私にはそれが何かははっきりとわかりません。	準備セッション 彼は計画に移行させようと試みている。
46	C	それがまさに問題なのです。その壁を超える方法がわからないのです。	
47	I	そうですね。	
48	C	結局、運動について私がどう考えるのかということだと思います。もし、運動をあまりに大きさに考えることをやめれば、重荷ではなくなるでしょう。そうでしょう？	
49	I	なるほど、あなたのおっしゃるとおりです。あなたは「運動が重荷である」と言わないですむならば、その壁はなくなるでしょう。今ある問題が解決するでしょうね。	
50	C	OK.自分自身に問いかけてみるのがいいのじゃないですか。「運動がそんなに嫌なことなのか？」「運動について他に思う気持ちがないのか？」と。	
51	I	そうですね。今までのあなたの運動に対する考えでは、抜け出すことができない。もっとポジティブな考えをもてば、壁を超えることができるということですね。あなた自身でどういうことができますか？	クライアントの考えを引き出す
52	C	私は「運動はそんなに大変なものではない」と自分に言うことができます。そして、たぶん「そんな考えにとどまらないで、なぜ散歩に行ってそれをさっさと終わらせないのか！」ということができます。	先を見る
53	I	そして、散歩とはあなたにとって何なのか？すぐに散歩することができますか？	
54	C	はい。家にばかりいるから、今の問題が起こっている。	
55	I	そうですね。	
56	C	私はただ、散歩すればいいのです。でも、強い風のときは散歩が嫌です。雨の時も嫌です。	
57	I	まさにそうですね。	
58	C	そのことについては、インドアで歩くことのできるトラックがありますが、私はそれがどこにあるか知りません。	
59	I	そうですね。散歩する可能性についてあなたは考えられたのですね。そしてあなたは今日の朝、HbA1cの値が少し上がっているのを知りました。それでは、今日私たちが話し合ったことをまとめさせてください。そして理解してください。いいですか？あなたのHbA1cは少し上がっていて、あなたは食事について見直すことが大切だと気がついている。	
60	C	そうです。	
61	I	それで、あなたはずっとできることを考えている。今日話すことができたのは、運動について改善できるとあなたは感じている。	
62	C	そうです。	
63	I	そして運動する効果にも気がついている。	
64	C	そうです。	
65	I	あなたの健康にとっても、睡眠にとっても、そして、あなた自身の気分がよくなることも、あなたは気がついている。あなたがネガティブに考えていたことが、ポジティブなことに置き換えられ、大きな壁を超えられるとも思っている。あなたが可能な運動もできると思っている。	
66	C	そうです。	
67	I	私たちはそれが何であるか、まだわかっていませんが。	
68	C	まさに、その通りです。	
69	I	OK.OK.あなたは、だいたいそれをしたいと決めました。しかし、何をするかは決めていません。私の言ったことは合っていますか？	セッションを与える
70	C	はい。先生の理解は完璧です。	
71	I	あなたの糖尿病について、他に何か話し合いたいことはありますか？あと2、3分はありますよ。	
72	C	そうですね、鶏肉と魚の料理のレシピが欲しいです。地元の役場のセンターかなにかがレシピをもっていたと思うので、そこに電話してみて、献立をどうやって手に入れられるか調べてみようと思います。	



73	I	そうですね。あなたは他にできることにも目を向けてきて、その献立を手に入れることができれば、料理法も変えることができます。	
74	C	そうですね、ただ電話するだけのことで、彼らからいくつかの糖尿病食の献立を手に入れることができます。	
75	I	まさにそうですね。素晴らしい！そして、あなたは電話するつもりですね。	是認・コミットメントを求める
76	C	はい、そうするつもりです。	コミットメント
77	I	すごいです！それは良い考えです。わかりますか？今日あなたに「さようなら」を言う前、あなたへの印象がどんなものかを。あなたを糖尿病と診断した時からあなたをずっと見てきて以来、一番違って見えま	
78	C	おー、それはとても喜ばしいことです。ほんとうに、その壁を突破したいです。	
79	I	そうですね。ほんとうにすばらしいことです。さて、ところで、あなたが眼科医にかかれるように予約をとっておくようにします。いいですか？それから、足の状態も見てもらえるようにしましょう。後で看護師に連絡しておきます。それでは、また次回に。お大事に。	
80	C	ありがとうございます。	
81	I	OK.	

“振り返りの質問:

あなたはどんなことを想像しますか？この女性(クライアント)が運動を増やすためにどうするか。面接者がクライアントの糖尿病の管理をよくするために、必要なことを教育する代わりに、何をしたら推測してください。どのように彼女は反応するでしょう？”

インタビュー3: 混乱した芸術家 焦点化と計画のフォーミュレーション

面接者: ウィリアムR.ミラー 医学博士

クライアント: キャシー

背景: 精神衛生の相談

時間: 22分

焦点: 複合的な問題

この面接は、うつ症状のために疲弊した女性に対するMIの4つのプロセスの要素 – 関わる、フォーカスする、引き出す、計画する – の例示である。重いうつ症状のため、MIを受ける通常例と比べるとクライアントの会話量が少ない。うつのためにクライアントの活動性も低く、面接のスピードが遅い。しかし22分以内で、彼女は変わるようとする動機づけをかなり表現し、一応の計画も表に現れ、それなりの治療的ラポールと問題の明確化が起こっている。この会話からは、また、うつ病の主な症状と診断面接におけるクライアント中心のアプローチが浮き彫りになっている。クライアント自身の経験に基づく最初の対処案が、選択肢のメニューから発展させることが描写されている。

注意事項: MI初心者にとっては、この面接は複雑過ぎてあまり適切でないかもしれない。MIの4つのプロセスが直線的ではなく混ざり合った良い例である。クライアントは苦悩に対して強いチェンジトークから入るが、フォーカスの共有化が仮説として明白になる前に、彼女の主なうつ症状を治療するためいくつか明確化しなければならないことがある。チェンジトークやそれを引き出すことを学ぶには、(変化の標的が喫煙)の面接4や7または(変化の標的が飲酒)の10や14の方が容易である。というのも、それらはみな紹介の経緯ゆえに、最初からフォーカスが明らかになっているからである。この面接(#1)は精神療法の文脈の中でのMIのスタイルをよりよく示している。

番号	話	会話	解説
1	I	こんにちは、キャシー。電話したとき、ロドリゲス博士があなたがここに来て、私と話すように頼んだと、言いましたね。そして、博士からは、ちょうどあなたが来るというメッセージももらいました。それで、教えていただきたいのですが、あなたはどんな具合で、どんなことが起こっているのかを私に話してください。	始まりの開かれた質問
2	C	私は最近ずっと本当に疲れています。一日中何もする元気がありません。	
3	I	バッテリーが弱まっているような感じなのですね。	聞き返し – 比喻
4	C	そうです。	
5	I	眠たいのですね。	聞き返し – 推測
6	C	そうです、本当によく眠れないのです。	
7	I	そのことについてももう少し話してください。睡眠で何が起きているのですか？	
8	C	えっと、毎晩同じような時間に眠ろうとベッドにつくのですが、一晩中眠ることができなくて、3時半ごろ目が覚めて、それからは全く眠れないのです。	
9	I	それは、あなたにとって正常なことではないのですね。以前は夜はよく眠れていたのに、今は夜中に目が覚めて、そしてそれからは眠れないのですね。	「あなたにとって正常なことではないのですか？」と尋ねるよりも、推測した聞き返し
10	C	そうです。	
11	I	OK,他にはどんなことが起こっていますか？	
12	C	わかりません、というのも、私は本当に疲れているから、病院に来たので、私にもわからないのです。	
13	I	あなたは、何か肉体的に悪いのならば、検査しようと思っているのですね。	
14	C	そうです。	
15	I	ロドリゲス先生は何とおっしゃいましたか？	
16	C	先生はうつ病かどうか聞いていました。	潜在的フォーカス
17	I	あなたはごどう思いますか？	
18	C	私にはわかりません。今までそういうことがなかったのです。	
19	I	そうですか。	
20	C	たぶん。	
21	I	うつ病についてあなたは何を知っていますか？	情報を提供する前に、彼女が既に知っていることを引きだしている
22	C	よくはわかりません。想像ですが、最近ではうつ病患者の多くが薬物療法を受けていると聞いてます。	
23	I	それもひとつの可能性ですね。つまり、うつ病の患者のことを聞いたことがあり、その中では、何か薬を飲んで、助かっている人がいると聞いたのですね。	
24	C	そうです。	
25	I	他にうつ病についてどんなことを知っていますか？	
26	C	わかりませんが、うつ病は人々の日常生活に影響を及ぼし、もしその人の行動が正常でないなら、周りの人々にも影響を及ぼす…うつ病の患者はそういう感じ。	
27	I	うむ。うつ病患者は、エネルギーが下がっているというのは確かに一般的なことです。	情報を提供する。
28	C	そうですね。	

29	I	それで、あなたは、自分のまわりに、自分が影響を及ぼしている人がいるかどうかと心配しているのです	チェンジトークを引き出す
30	C	そうです。	
31	I	それは誰ですか？	
32	C	えっと、一緒に働いている人。私は最近子犬を飼い始めて、ちゃんと世話したいのですが、できてないかもしれないと気がかりです。	
33	I	小さな子犬を大切に育てたいと思っているんですね。	
34	C	そうです。	
35	I	そして、同僚は気がついていないかもしれないのかしら。あなたはどう思いますか？	
36	C	たぶん、私は仕事に集中していないと思います。ちょうど空想にふけっているような感じで、仕事が十分にできていないと思います。	
37	I	集中力に問題がある。	
38	C	そうです。	
39	I	そうなる前はどうか教えてもらえるかしら？いつごろ始まりましたか？	閉じられた質問を伴う開かれた質問
40	C	わかりません。この二ヶ月、ずっと疲れを感じていました。	閉じられた質問に対して、彼女は短い答えをする。
41	I	それでは、あなたはこの2ヶ月何か違和感に気がついていたのですね。	
42	C	そうです。	
43	I	あなたは違っていらしいと思うことは何ですか？何を変えたいですか？	未来へのチェンジトークを探す開かれた質問
44	C	私は何かをするために、もっと元気になりたいです。それは私にとって大事なことです。	
45	I	一番望んでいることは、普通に元気になりたいことなのですね。	
46	C	そうです。	
47	I	そうですね、そしてよく眠ることができたらいいですね。それは関係しますか？	
48	C	そうです。	
49	I	食欲について聞いてもいいですか？あなたは十分食べているか、食べていないか、それによっても変わりますね。	
50	C	はい。私は空腹感がないのです。	
51	I	ふーん、それもあなたの変わりたいこと？	
52	C	そうです。	
53	I	さて、私はロドリゲス先生が、なぜあなたに私と話をするように頼んだのかわかりました。そして、あなたうつ病の兆候があったこともわかりました。あなたがどのようにしてそのような状態になったのかはわかりませんが、あなたの訴えている症状は一般的に見るとうつ病の症状ですね。あなたがその言葉(うつ病)を聞いてどのように思われたのでしょうか。	
54	C	それを聞いて、私はどこか悪いのだという気持ちになりました。	
55	I	そうですね。それを聞いて良い気持ちはしないですね。	
56	C	はい	
57	I	どこかおかしいとは感じているわけですが、問題は「一体全体、何が起きているかわからない」ですね。	
58	C	はい	
59	I	このようなことを経験するのは初めてなのですね。	
60	C	そうです。	
61	I	そして、あなたはいらいらしている。エネルギーを取り戻したい。	
62	C	そうです。	
63	I	あなたは、もっとよく眠りたい、仕事に集中もしたいし、子犬の世話もちゃんとしてあげたい。	今までに彼女が話したチェンジトークを集めた、クラシックなMIの”集約”スマライズ、あるいは、チェンジトークの花を集めた花束。
64	C	そうです。	
65	I	そして、どのように、あなたは、身体的でなく精神的に感じていたかと、あなたに役立つことで何か気がついたことがありますか？	
66	C	私は今では、何に対しても興奮するようなものは感じられません。何も期待するものがないのです。	
67	I	そうですか。普段楽しめたことが、今は何も魅力的に思えないのですね。	
68	C	そうです。	

69	I	はい、それもかなり一般的に言えることです。うつ病が何で起きているのか、そういう話をしても良いかどうか考えているのですが、今、どうなっているのか少しでも分かってもらえるようにとも思ひ、一方、今、どうなのか分からないからなのですが、いずれにしても、うつ病は色んなところで、起こりえるものなのです。それでは、ちょっとあなたにうつ病について少し話させてください。	許可を得て、専門家としての彼と患者との協働を示す(彼は白紙を取り出す)
70	C	(うなずいてOKする)	
71	I	ひとつは、よく考えてしなければならないということです。それで、時々人は自分自身で難しいことを見つけ、自分自身を傷つけたり、けなしたりその種の事です。その種の事を考えたりします。それで、ある意味自分自身が最悪の批評家でもあるのです。	(彼は間に紙をおき、円を描き「考える」とその中に書く。)
72	C	(返事はない)	
73	I	時々、「積極的でない」ことを言ったりします。時にはそれは、人生で利益がないことをしているのです。「暖かくてあいまい」なことからは、何の利益もありません。毎日摂るビタミンや何かかどこかに行ったりして	(もう一つの円には「消極的」と書く。)
74	C	彼女は受身なまま、聞いている	
75	I	時には、それは人間関係または孤立することに関連付けられます。そして[消極的]にもちょっと関連があります。あなたが単独で多くの時間を過ごしているならば、誰もあなたを支えて、助けてはくれません。時には、表情に表したりしません。ちょっと怒ったりします。	(3つ目の円は「人間関係」と) (四つ目の円は「怒り」)
76	C	うむ、うーん。	
77	I	そして、それはどこからともなくやってきて、あなたは何も無い。継続しているものがなにもない、生物学的な何かだけがある。そしてその場所からくる。「あなたの予想は何でしょう？」もちろん重要であり、あなたはどう思いますか？	5つめは「生物学的」もう一つの何も書いていない円には、彼女が持っている考えを付け加えてもよい。
78	C	わかりませんが、それは人間関係かもしれません。	
79	I	うーん、それがここに。	
80	C	そして、現段階で人生の中で成功したことは何もなく、積極的でもなかったです。	彼女はどうか更に考えを提供します
81	I	そして、あなたがスランプを感じ始める前でさえ、それは事実でしたね？	
82	C	そうです。	
83	I	OK、それは役に立ちます。少し私にこの[人間関係]の円について話してください。あなたの人生にとって、重要でその関係が続いているのは、誰ですか？	彼女を再び活発にするための開かれた質問
84	C	えーっと、私にはボーイフレンドがいて、おおむねいい関係なのですが、いくつか問題もあります。	
85	I	うーむ。	
86	C	そして、他にも、それほど良い友達でもなかったと、最近わかった親友がいて、それがちょっとストレスを感じるようになりました。	
87	I	あなたの友達に、ちょっと裏切られるか、失望したのですね。	
88	C	そうです。	
89	I	そして、他にあなたをサポートしてくれたり気にかけてくれる友達はいいますか？	
90	C	近所に良い友達があります。	
91	I	ふーむ、それで、彼らとはしばしば会ったりしますか？	
92	C	少なくとも1、2週間に一回ぐらいは。	
93	I	それで、あなたは、自分のまわりに、話したり気にかけてくれる人が何人かいて、ボーイフレンドとは少し問題はありますが、おおむね良い関係であるのですね。そして、親友には本当に失望している。	人間関係についてのサマライズを集める
94	C	そうです。	
95	I	それでは、少し消極的ということについて私に教えてください。仕事上、望んでいることは何ですか？あなたが今良くないが、5年後の希望はどうでしょう？	未来を見通す
96	C	ビジネスに成功したいと思っていて、えっと、もっとお金が欲しいし、家族からも尊敬されたい	
97	I	あなたはビジネスはあなたが望んでいるほどうまくいっていないのですね？	
98	C	その通りです。	
99	I	そして、ちょっとした摩擦が家族との間にある。	控え目な複雑な聞き返し
100	C	ええ、いろいろなことを勉強したり、2、3回、仕事も変えました。東海岸に典型的な教育センターの家族は、それをよく思っていないのです。	
101	I	あなたの望むものが、必ずしも家族の望んでいることではないということですね。	
102	C	そうです。	
103	I	しかし、あなたは少しでも彼らによく思っていて欲しいのですね。	
104	C	そうです。	

105	I	ちょっとまとめてみましょう。あなたは本当に元気がなくなっていて、それはあなたにとって普通のことでない。あなたは本来は精力的な人なのに、今は元気がなく、眠れずについて、普段することにさえエネルギーがない感じなのです。	
106	C	そうです。	
107	I	あなたが最近飼い始めた、元気な子犬に対してもエネルギーをそそげない。今、睡眠も正常にとれていない。もちろんエネルギーもなくなっている。あなたは疲労を感じていて、多くの時間を無駄にしている。もっといろいろなしたいと思っている、進歩したい何かがある、もっとあなたのビジネスを良い方向に動かしたい。そして、なにかの人間関係も良くしたい。私の言っていることは合っていますか？	チェンジトークのサマライズ
108	C	はい。	
109	I	何か他には？私が聞き逃したことはありますか？	
110	C	まあ、たぶんほとんどカバーしていると思いますよ。	
111	I	OK、そうするとそれが、今、あなたが感じていることについて、その気持ちから逃れたい、と思っていたり、こうなったら良いなど思っていたりする方向だというわけですね。	
112	C	そうです。	
113	I	人間関係に対して、そして仕事においても。他に今からこの1年で変えたいと思っていることはありますか？	
114	C	気分を良くしたいです。何かするのに必要なエネルギーが欲しい。	
115	I	そうですね、それがあなたの一番したいこと。	
116	C	そうです。	
117	I	さて、うつ症状はとても治療しやすく、その方法はひとつではなく複数あるといえます。あなたが薬物療法についてどう思っているかわかりませんが、それはあなたのような状態にある人に役立つ科学的な方法のひとつです。あなたが気分が良くなり、エネルギーを取り戻すことができる、そんな可能性はぜひぶん高いのです、今、現在は、「このさき、私がもとの元気を取り戻す日なんて来るのだろうか？」と感じていたとしてもです。	望みを提供すること
118	C	うーん。	
119	I	だけれど、薬物療法をすれば、1、2ヶ月でよくなる可能性はぜひぶん高いのです。そして、今一緒に取り組むことは、これからどうすれば一番良いのか、考えを整理することだろうと思います。今、あなたが落ち込んでいる所から、どうすれば出られるか、あなたにとって意味のある方法は何か、それを考えることだと思います。そう聞いてどう思いますか？	
120	C	わかりました。	
121	I	そうですか？あなたは心からそれを実行しようと思うのですね。	活性化チェンジトークの提案
122	C	はい。	
123	I	わかりました。私たちは、選択肢をいくつか話すことができたように思います。	
124	C	OK	
125	I	それで大丈夫ですね？	
126	C	はい。	
127	I	(考えることと書かれた円を示しながら)あなたが「考えること」の中であまり話題にしなかったものについて、私は多くの時間を費やすつもりはありません。しかし、そこには、あなたがあまり重要視しなかったもので、あなた自身の考えている方法を変えるのを手助けできる良い形のものもあります。あなたの落ち込みがひどくなる原因は、あなたが以前楽しめたことで、今はすぐ楽しめないことをやめることです。	選択肢のメニューを提供するとき、より典型的なMIの面接法でし、クライアントがうつの時コントラストをより大きくする
128	C	そうですね。	
129	I	ある種のサイクルをつくること、うつ状態から抜け出すひとつの方法は「行動活性化」することです、何か好きなこととか、以前好きだったことで、今はそれほど感じないものでも、また好きだった人やあなたを支えてくれるひとと時間を過ごすことです。これは皮肉にも、うつ状態はあなたが孤立することでよりひどくなるのです。	
130	C	そうですね。	
131	I	引きこもることは、ますますあなたを元気にさせるものから遠ざけます、なのでそれを跳ね返して「私は、これをやめるつもりはありません。私は外に出て、自分を元気にすることに時間を費やすつもりです」と言うのです。	
132	C	はい、どうぞなく	
133	I	あなたがあまり本当に言わなかったこと - 怒っていると感じること - それは何であるか私にもわかりませんが、あなたが話の途中で、ほかの人のことについて踏み込んではいませんが、あなた心の奥にしまいこんでいる、そんな感情を表す方法を教えます。それは、何か関係があると今まで聞いていないことです。ここにあなたがためすことのできる生物学的な脳科学に基づいたいくつかの薬物があり、それはあなたがうつ状態のとき、ずっとそれが続いていても、それを変化させ、あなたが動けない状態から抜け出すことに対して有効です。あなたは5つの選択肢のうちそのについて、もっと知りたいことはどれですか？それか、まだ話し合っていないもので何かそれに近いものがあるかもしれません。	彼は空白の円を紙に書く
134	C	あなたは私に何を言わせたいかがわかりません。	

135	I	どれが1番役に立ちそうかという何か直感のようなものはありますか？なぜなら、人はたいい良い勘のよ うなものをもっているのです。”あ、これなら最初に試してみても良さそうだ”というような。	協力的に話し合いをしな がら計画を立てていく過 程
136	C	どう対処したら良いかという意味ですか？	
137	I	はい。もう少し外で活発にするとか、人との関わりを持つとか、それをするために薬物をためすことについ ては、どう思われますか？、あるいは、あなたの助けになる他のものについて、何か予感がするものはあり ますか？	
138	C	わかりません。私は薬物を試すことには少しためらいがあります。創造性がなくなったり、ぼーっとしてしまう のではないかと。	
139	I	あなたを鎮静するか、創造性がなくなったりといった、何か他の副作用があるかもしれないので、薬は始 めたくないのですね。	聞き返し
140	C	そうです。	
141	I	あなたはそれより、何か他のことがしたいのですね。	
142	C	はい、何かはわからなのですが、私の生活が、もっと気分が良くなるような状態になりたいです。	提供される選択肢なかで はっきりした選択ではない
143	I	そして、あなたがもっと違ったものを試すことができ、それが本当にあなたを助けることができ、あなたが その違いを実感できる良いものがここにあります。	
144	C	ふーん。	
145	I	しばしば私は、他のクライアントにそれぞれの日にどんな種類の気分であるかの、経過をみるようにさせま す。そこで、私たちもそのことを試してみて、「今良い方向を向いてるか」をみます。もしそれがうまくいかなけ れば、他に良くなることをみつけるまで一緒に実行します。今私はあなたの予感を信じましょう。もしそれ が、適当な期間かけても、うまくいかないなら、私たちは、うまくいくことをみつけるまで探します。しかし、私 はそれはとても賢明なこと(試す価値のあること)だと思いますよ。あなたは、そういうことがどこから出てきて いるのか困惑しているようですね。心配ご無用ですか？	いろいろな戦略をためす ための方法を提案するこ と(自己ムードモニタリング による)。クライアントの明 らかな予感ではなく、治 療者の仮説からはじめ る。是認は必要。非言語 的なヒントの聞き返し。
146	C	はい。	
147	I	「何が起きているのか。なぜこんな気分になるのか？」	
148	C	そうです。	
149	I	それすらはっきりわからないし、「なぜこんなことが起こったのか？」も。でもそれは、一般的によくあることな のです。初めてそれがあなたを襲ったとき、「これは私ではない！これは普通の私ではない」と思ったこと でしょう。	
150	C	そうです。	
151	I	さて、私はあなたがここに来てくださって感謝します。ロドリゲス博士は良い指示をしてくださいました。あなた が気分がよくなって、エネルギーレベルが回復して、よく眠れるようになりたいと思っていて、そのことは変る ことができるでしょう。私はよく眠れるようにいくつかの提案があります。それは薬物治療ではないので、あな たもまず始めるのにためしやすいでしょ。	サマリーに近づく
152	C	はい。	
153	I	あなたは気分がすぐれなくて、それは普通ではなく、それが2ヶ月も続いている。そしてあなたは、そこから抜 け出したいと思っているのですね。	
154	C	はい。	
155	I	そして、何かためしたいと思っている。	
156	C	そうです。	
157	I	それでよしいか？	
158	C	はい。	
159	I	OK、さて、「私は思っている」からその方向に進みます。2、3日後に、またお会いしましょう。あなたもそれで 了解するなら、そこから始めましょう。	
160	C	OK、ありがとうございます。	面接中で初めての笑顔

振り返りの質問:このセッションの面接から、何が非言語的な「隠されたメッセージ」だとあなたは言えますか？面接者は、クライアントに直接  
言わないで、何を伝えましたか？クライアントが答えるのが遅く、嫌がっているとき、管理し、指示を与え、解決するのに抵抗がありました。面  
接者はこのセッションでどのようにしてその抵抗に応じましたか。

インタビュー4: 混乱した芸術家: クライアントの強みを引き出す

面接者: ウィリアムR.ミラー 医学博士

クライアント: キャシー

背景: 精神保健相談

時間 :22分

焦点:

このインタビューはクライアントが変わろうとする自信や同期を強調するための方法として動機づけ面接の手法が使われています。このインタビューでは100のポジティブな姿勢を表す形容詞が書かれてある”上手に変わるためのあなたの特性”とつけられた冊子が使われています。並べられてある形容詞の内容は特に重要というわけではありません。大事なのはクライアントが選んだ単語からその人のポジティブな特性を広く引き出すことにあります。変化をサポートする人の強みや特性を素早く自己で表現してもらうために構造化された方法です。このインタビューのクライアントは抑うつ傾向が強いため、一般のケースよりもゆっくりインタビューが進められています。

番号	話者	会話	解説
1	I	キャシー、よければ、あなたのことについて少し聞かせて下さい。人々には変化を起こすのに助けになるような特性や資質があります。これを見て、今のあなたを表しているような表現を5つばかり〇をつけていただけませんか？ OK。ありがとうございます。もし特にあなたのことを表現する別のことがあればそれでもいいです。まずは、”創造的”について少し私に話してください。あなたは創造的な人ですか？	【彼は彼女に”上手に変わるためのあなたの特性”というリストをわたし、彼女はいくつかの形容詞に〇をつける為に時間をとる。】
2	C	私はいつも何かを描いています。何かをつくりだすとき、あるいは、何か物事の背後にある考えに思い巡らしています。	
3	I	ということはあなたには可能性があるように見えますし、本当にそのことを楽しんでいるように見えます。	複雑な聞き返しは人の最初の話題提供に対する良い最初の反応例です。
4	C	はい。	
5	I	何か新しいこと、新しい考えを作る過程ですね	
6	C	はい	
7	I	何かあなたが考え出した事の一例を教えてください。	詳細を尋ねる為の開かれた質問
8	C	そうですね、私は住んでいたビルでビジネスを始めました。美術のスペースを借りました。そこは以前も使用されていたようでしたが、今はより多くの人、ショーや何かに利用されています。	
9	I	そうですね。あなたはその場所に可能性を見いだしたのですね。そしてアートのビジネスを始めました。そしてほかの人たちが沢山来て、そこを使うようになったと。	
10	C	はいそうです。	
11	I	いいお話ですね。とても良いです。そして”オープン”があなたが〇をつけた次の言葉だと思います。それはあなたにとってどういう意味ですか？あなたをどう表現しているのですか？	臨床の現場では1つ以上の例について良く尋ねます。それぞれポジティブな側面を持つような1つ以上の例について良く尋ねます。そして一つ一つについてより詳しく尋ねていきます。それが目的への近道になります。
12	C	私は批評に対してオープンでしようとしていたのだと思います。特に芸術的な面においては。私は物事を学ぶ事に対してはオープンな姿勢です。	
13	I	というのは、あなたはまだ知らない新しいことを学ぶことに興味があり、そしてまた他の人があなたがしていることに対して持っている批評や考えを聞き入れ、そこから学ぶことができるということですね	複雑な聞き返し

14	C	はい	
15	I	それはいつも簡単ということではないけれど、しかしあなたはそこから学ぼうとしている	
16	C	そうです	
17	I	あなたがオープンであったことで最近あった出来事をおしえてください。どんなことが起こりましたか。	誘発質問
18	C	これは違うタイプの例だと思いますが、私は友達が私に言うことに対してもオープンです。例えそれが私が本当は聞きたくないことであっても。	
19	I	あなたが話してくれたことはとても良い例です。少し聞き入れがたいこと、あるいは喜ばしくないこと	
20	C	わかりませんね。もしかしたらそれが生きていくための解決法なのかもしれませんね。みんながうまくやっているような一般的なやりかたとは違うかもしれませんが、、、	
21	I	そうですか。あなたは他の人にはわからない自分の可能性についてわかるだけじゃなく、実際に起こること、あるいは起こそうとしていることに対してどう解決するかについて良くおわかりなようですね。	2つの彼女の長所についてまとめて聞き返します
22	C	はい、そう思います。	
23	I	では次を見て下さい。他に何かかかかれていますか？ ”Active” あなたは活動的な人です。	
24	C	普段はね。	
25	I	今はそうではないということですね。今はあなたは少しばかり落ち込んでいるかもしれませんね。しかし、普段は活動できだということですね。典型的な一日について私に話してください。ここ数ヶ月であなたにとって普通の日はどんな感じですか。	彼はこのことが問題であったと以前の会話からわかっている。
26	C	そうですね、私は普段は起きて走るかヨガにいきます。それからビルの周りでいくつかの仕事をします。それから私の友達の友達からサーカスのパフォーマンスを学んでいます。時々午後にもあります。読書したり、映画に行ったり、芸術的なことについて何かしたりしています。そして料理を作り、ガーデニングをしたりするのは好んでしています。	クライアントの反応の待つ時間ととりまです。沈黙を避けなければと感じさせないようにします。
27	I	はい、そうですね。あなたの普段の一日はとてもバラエティに富んでいるようですね。	
28	C	はい	
29	I	朝の運動やヨガ、サーカスを習ったり、ビジネスについて仕事をしたり、夜に料理を作ったりしている。あなたは今関わっている多くのことに興味を持っていますね。そして、”向上心がある”(5つめの形容詞)	この時点では開かれた質問の枠組みを続ける必要はありません
30	C	そうですね。今はその全てのことに意欲的という感じではないですが、、、	
31	I	いまはそうではないかもしれませんが、しかし、数ヶ月前の普段の自分を思い返してみて、話してみてください	
32	C	はい、私は簡単には物事をあきらめません。	
33	I	そうですね。あなたは粘り強い人のようです。	
34	C	はい	
35	I	何かしたいと思うとき、あなたは本当に実行にうつして、頑張ってしまう人ですね	
36	C	はい	
37	I	たとえそれが大変なことであっても	
38	C	はい	
39	I	そうですね。今日お話した全ての事が今のあなたの現状を切り抜けるのに役立つと思いますよ。	
40	C	OK。ありがとう。	

このリストの出展は、2004年Drミラーの書かれた物です。複合的行動療法マニュアル:アルコール依存治療に関わる治療社向けの臨床研究ガイド・コンビモノグラフシリーズ(VOL.1) Betheda 医師国立アルコール依存研究所 DHHS No.04-5288  
振り返り質問:このアプローチは、クライアントの強さを伝えるやり方とは何処が違いますか？ 質問に対する答え方を見ると。このクライアントは、よい反応というわけではないです。このインタビューの間に彼女の内面はどうだったと思いますか？



面接6: 私は娘を取り戻したい: 焦点化と計画化の矛盾する課題

面接者: カロリーナ・E・ヤーネ博士

クライアント: アリス

背景: 児童保護局

時間: 28分

フォーカス: 児童虐待・アルコール・薬物使用

この面接は児童保護局でのケースである。アリスの娘は母の育児放棄と薬物使用のため家から施設へ移された。彼女は以前自分の娘を取り戻すためにケースワーカーに会ったが、ひどい対応を受けたので、二度とそのケースワーカーと話さないとその監督者に言った。前のケースワーカーとは信頼関係を築くことはできていなかったことは明白である。

これは、2人目のケースワーカーのケースである。カウンセリングスキルであるOARSを用いることによって良好な関係を築くことを当初の目標とした。この関わりの過程がうまく行くいった後、焦点化と計画が複雑に入り組みながら進んで行く様子をこの面接は表現している。当然、アリスの目的は彼女の娘を取り戻すことである。そしてその目的に向かうためにはたくさんのチェンジトークが必要である。しかしながら、彼女が娘を取り戻すためどんな行動をとるかは不明である。児童保護は児童保護局の最重要事項であって、ケースワーカーは子どもを家へ帰すにあたって安全を確保する必要がある。

1人目のケースワーカーは方針を立てることを引き受け、アリスに自分が変わるためにすべきことをリストアップするように言った。ごくわずかな変化しか得られなかった。アリスは薬物スクリーニング検査を一度だけ受けた。それは陰性だったが、その後の2度の薬物スクリーニング検査を受けなかったため、ケースワーカーは彼女の娘を連れ去りこのままでは返さないと脅した。アリスはNAミーティング(薬物依存症者の自助グループ)に出席するよう命令されたが、出席しなかった。このセッションでは、新しい面接者が母と問題点を共有し、娘の安全を確保するためのリストを作成する。そして、あらゆる場面で正しい方向へ導くチェンジトークを引き出す。「こうしなければならない」という強制的なもの代わりに、問題点を共有していくという新しい発想である。同じ目標に向かって前進し、子供を保護しなければならないというケースワーカーの気持ちが詰まった計画を実行していくこのスタイルはここでは芸術ともいえる。

さらに、この面接では議論の計画を迅速に事前調査する必要がある。それは複雑なプロセスである。薬物使用をやめるという一見単純な目的を検討することは、うつ病、経済的事情、社会不安、薬を使用している友人など、デリケートな問題を明るみに出すことになる。ケースワーカーは様々なことを同時に進めていかなければならない。それは、問題点を明確化して、チェンジトークを導き出し、漠然とした目標からより明確な段階へ導き、最終的に娘の安全を確保し、娘によりよい成長を促すという母親の責任に気付かせるということである。

番号	人	会話	解説
1	I	アリスさん、私はジェニーといいます。私は新しいケースワーカーです。今日は来て頂いてありがとうございます。1時間ほどお時間を下さい。私は書類上であなたのことは知っていますが、あなたに会うのは初めてなので、当然あなたのおかれている状況についてよく分かっていません。	是認と構造化。 彼女の表情も注意。距離を取っていたり、客観的過ぎたり、威圧的であったりしていないか。
2	C	とにかく、私は娘を取り戻したいの。それがすべてなの。あなたは私が娘を奪われたことを知っているんでしょ。確かに私は間違っていた。でも、私は娘を取り戻すためになんでもするわ。私が言いたいのはそれだけ。	アリスは、彼女の視点から問題に迫る。
3	I	そうですね、あなたにとって最も重要なことはアレキサンドリアちゃんを取り戻すことなんですね。	
4	C	そうよ。	
5	I	娘さんはあなたの宝物なのですね。	
6	C	とにかく、私は娘を愛しているの。私は彼女の母親よ。彼女が何をしてもかわいいと思うわ。	
7	I	じゃ、私は娘さんに会ったことがないので、いろいろ教えてくださいませんか？	
8	C	えー、娘は12歳です。多分知っているでしょうけれど。元気な女の子で、すごくいい娘よ。ほんとにいい娘。彼女は学校でもいい子。音楽が好きで、読書も好きなの。実は、彼女には文章を書く才能があると思うの。あなたがいったい何を知りたがっているかわからないけど・・・とにかくいろんなことで私を元気づけてくれたと思うわ(笑)娘は家族の中でも大人よ。私の世話をしてくれるし、私を導いてくれる。彼女は学校へ行けるように、朝私を起こす。私が何か忘れ物をしないか、いつも私のそばにいるわ。それはよくないことと知っている、でも彼女はいい娘なの。ほんとにいい娘なのに、残念だけど、娘を傷つけることになってしまって、私は何をしたら、、娘を取り戻すためにも私は変わらないといけな、そしてまたみんな家族に戻れるわ。	適切な親の役割、その他についてレクチャーするなど、正義を振りかざして相手を批判することは極めて簡単である。しかし、母親自身のチェンジトークは自然に出てきた。第一ステップは関わりであることを忘れないように！
9	I	そうですね、家族というものは本当にあなたにとって重要なんですね。そして、それほど多くの特技があるいい娘に育つ家族を作っているのですね。それは、あなたの誇りなんですね。	面接者は聞き返しと確認で共感を得る
10	C	そう、そうなの。	
11	I	ほんと、いいことですね。	
12	C	そう、私の人生において娘の成長が最も重要なこと。	
13	I	お～	

14	C	それに、私はたくさんの過ちを犯したのは分かっている。本当にそう、で、自分でどうしたらいいか考えている。真剣よ。私は、他の仕事を探そうとしているの。今、なんとかしようとしているところ。私は、いいお母さんでありたい。本当に。	
15	I	そうね。ほんといいことですね。そんないい娘がいるなんて。あなたがしてきたことはよくなかった。そして、いま置かれている状況はあなたにとっても娘さんにとってもよくないと思っている。でも、あなたは変わろうとしているんですね。	ここと、前述の9番の聞き返しの中で、親の役割について説明している。チェンジトークを花束のように集めている
16	C	私は、私は、、変りたいの。変わる必要があるの。あなたも知ってて、言ったように、私は間違っていた。でもあの子と一緒にいる必要があるの。ほんと。	
17	I	それじゃ、ちょっと聞きたいんだけど。あなたは変わるといったけど、どう変りたいと思っているのですか？	引き出すような開かれた質問、答えはチェンジトークになる
18	C	そうね、新しい仕事をする必要がある。それは、大きいわね。知ってると思うけど、仕事をクビになってから支払いが滞っているの。クレジットカードの支払いが滞納しているの。支払いが遅れていて、夫は払わないし、ほんと大変なの。それで申し訳ないけど、お金も稼がないで、悪いことをしたわ。私はお酒で悪いことを忘れようとした。そして、他のものにも。。私は全てを清算する必要があるし、できると思う。絶対やるわ。	ひとつ目のチェンジターゲットは、仕事をみつけて娘を取り戻すこと。アリスは少し弱気な情報を提供した。さて、ケースワーカーはどう返す？
19	I	聞いてると、あなたにとって最も重要なことは自分自身が変わることで、一番は仕事を探すことということですね。	面談者は悪いことは他にもあるだろう、と襲いかかるのではなく、記憶するだけにしている。代わりにチェンジトークを聞き返している。
20	C	そう、それが最初。いい仕事を見つける必要があるわ。	
21	I	うん	
22	C	そう、借金を返さない。夫はあてにできないわ。	
23	I	そうなんですね。じゃ、夫のイーネストさんは全く助けてくれないということ？	
24	C	うーん、夫はそういうのはいい加減なの。それは私にとってすごくストレス。知り合いのマイクがいつも助けてくれるんだけど、わかっていると思うけど、それはすごいストレスだわ。	
25	I	そうですか。	
26	C	それから、仕事をクビになったときはほんとつらかったわ。知っていると思うけど、不本意にもお酒で気を紛らわすというよくない方向に進んでしまった。	
27	I	そうですか、クビになって借金を払っていくこともできず、娘に十分なこともしてあげられない。ほんとうに辛	
28	C	はい、ほんと辛かった。	
29	I	仕事クビになっちゃったけど、戻れそうですか？	複雑な聞き返し、想像をかきたてる
30	C	わからない。ここ数か月探しているけど、なかなか見つからない。正直にいうと、自分の見た目のこともサボっていたから。でも、本当に、なんとかするつもりなの。別の仕事も探すつもり。何でもいいわ、たとえマクドナルドで働くことになっても、、	チェンジトークが活発になってくる
31	I	うーん、あなたにとって本当に一番すべきことは、仕事を見つけることなんですね。	
32	C	そうね。あの子を養わないといけないじゃない。あの子にご飯を食べさせて、服を着させて、あの子と住むところがないと。いつも私の彼氏がそばにいてくれるわけじゃないでしょ。	アリスが養うという言葉を簡単に使った。いい感じで進んでいる。
33	I	でも、時々援助してくれるんですね。	
34	C	確かに、彼は助けてくれるわ、でも、それに頼ってばかりじゃダメじゃない。わかっていると思うけど、私はまた間違った選択に行くと思う、また彼は助けてくる、それって何より無責任じゃない。(笑)	

35	I	そうね。あなたは「間違っただ選択」という言葉を使っていますね。何度かその言葉を使っているわ。聞いていると、あなた自身が、今まで自分で選んできたことのいくつかについて、良いとは言えない、と感じているみたいですね。	チェンジトークの聞き返し
36	C	そう。すべていい選択だったとは私も思わない。私が言ったように、酒におぼれ、薬物におぼれ、ほんと無責任だった。そんなことすべきじゃないわ。仕事をしないと。借金を返して、娘にのびのびさせてあげたい、大きくなったら好きなことをさせてあげたい。	面談者が会話のペースを下げたので、アリスはもう少し話した。リストができてきた。
37	I	ほんと、いいことですね。そうすれば、娘さんものびのび育つわ。娘さんにどうなってほしいの？ どういう期待をしていますか？ あなたの期待や娘への夢ってどんなこと？	面談者はプラスの変化を見逃さない。誘発質問
38	C	彼女には楽しい毎日を送ってもらって、夢をかなえてほしいと思う。残念だけど、去年は何もしてあげられなかったと思う。	表情に変化が現れた。
39	I	今までとは違う形で彼女のためになろうとしているのですね。すごくいいことだわ。	聞き返し、チェンジトークを引きだす
40	C	そう、そうなの。ほんともっとよくなりたいの。ほんとそう思う。今までなんてことをしてきたのかしら。	
41	I	そうですね、私はあなたに何をしてあげられるかしら。つまり、あなた自身がほんとに変わりたいと思っているみたいですからね。お酒も、薬も、仕事でも変わりたいと思っている。娘さんを自分の家に取り戻したい。今はおばあちゃんというのが、娘さんにとっては安心だと、あなたも感じているみたいに私には見えるけれど。	チェンジトークを集めている。目標をまとめる
42	C	そう、彼女はおばあちゃんというのが安全なの。でも、家に帰ってきてほしいの。	人々が聞き返しの中で、どのようにして最後の要素に答えるか注目してください。
43	I	わかりました。それじゃ、あなたは今までと違う選択に進もうとしているのですね、いまは何をしないといけない？	
44	C	うーん、さっき言ったように、仕事を見つけることです。	
45	I	OK。それが一番ですね。	
46	C	それが一番。薬をやめて、お酒もほどほどにしないといけないわ。	まだ誘発の過程にいるが、そろそろ計画も見えてきている。
47	I	それらを全部達成するのはすごく大変だと思うの。もう少し簡単なことでできることはないですか？	面談者は計画についてアリスの“湯加減”を見ている。
48	C	うーん、正直わからないわ(笑)。それを知りたくて頑張っているの。変わるために一歩踏み出すために頑	アリスはしりごみしていない
49	I	わかりました。	
50	C	分かってくれてるとは思うけれど、娘を失ったのは大きい出来事だった。それまでは自分のことを悪いと	
51	I	そう、彼女を失ったことで目が覚めたのですね。	聞き返し
52	C	その通りよ。	
53	I	それであなたは変わりたいと思っている、でも、どうしていいのかわからない。	
54	C	実は、どうしていいかわからないの。仕事を見つけて、自分の行動に責任を持つと、自分でなんとかしよ	重要性は高いが、信頼
55	I	仕事を辞めさせられたことで悪い方向へどんどん行ってしまったのですね。	簡単な聞き返しーそれほ
56	C	そうだったわ。ほんとにふさぎこんでしまって、どうやって借金を返していいかわからなかったし。	
57	I	そうですね、金銭的な問題がネックですね。	
58	C	どうにかしようとする、間違っただ方向にいっちゃって。できれば、避けて通りたかったの。	
59	I	いけないことがはっきりしてきましたね。でも、どうしていくか自分の意志で段階を踏んで考えていく必要が	是認
60	C	そうね、言ったように、仕事を見つけるわ。薬をやめるわ。	
61	I	うん、それじゃ、どうやって薬をやめますか？ なにかアイデアはありますか？	
62	C	とにかく止めるだけ	
63	I	それはなかなかむずかしいと思う。	少し疑う
64	C	うーん	ちょっと落胆した表情ー一瞬おかしい雰囲気
65	I	できる人もいってことを言いたかったのです。そういう意味じゃなくて、すみません。そんなつもりじゃなかったのです。	これはいけないと思い、すぐに謝る。

66	C	そう、私は薬に依存していたんじゃない。私はただ問題と向き合おうとしていなかっただけです。	
67	I	そう。避けようとしていたのね。お子さんを奪われたことの辛さを忘れようとしてしていたのですね。	
68	C	そうです。特に娘がいなくなってからは。知っての通り、夜家でワインを飲んで、辛さを紛らわそうとする。	これは重要な瞬間。間違った過去から現在へもどす。
69	I	うーん、それでは解決しないのね。	
70	C	そう。それでは解決しないわ	
71	I	でも、もうちょっと長く忘れていたかったのですね。	チェンジトークを与える
72	C	そう、娘を取り戻すためにはなんでもするわ。取り戻すことをやめろというなら、やめる。それはたぶん簡単なこと。いままではこんな感じじゃなかった、でも、娘のために強くなれたと思うわ。	コミットメント言語ーチェンジトークの準備への最初の一步
73	I	うーん。	
74	C	どうしていいかわからない。わからない。	面談者からのアイデアの提供に対する潜在的な許可
75	I	そうですね。いくつかは提案できますよ。もし興味があれば、他の家族がやってみてうまくいったこととか、でも、あなたを馬鹿にするようなことを提案するのも避けたいです。だから、あなたが元から知っていることを知りたいのです。	希望を与え、許可を得て、自主性をたてる
76	C	うーん。そう、言ったように。実は、私はよくわからないの。以前は今の方向にすすんでいなかったから。私はアルコール依存でもコカイン依存でもない。やめられる。わからないけど、言うのは簡単よね。でも、いったように娘を取り戻すためになんでもするわ。	チェンジトーク能力・コミットメント
77	I	もっと聞かせて。	
78	C	ここが大切なポイントなの。私の最後の面談者はすごく、すごく、、彼女は私を攻撃してきたわ。	
79	I	まあ。	
80	C	それで、私はどうしたらいいのか聞こうとしたわ。お願いだからどうしていいか教えて。	
81	I	OK。	
82	C	彼女の態度はかなりぶっさらぼうだった。私は彼女の態度が気に食わなかった。彼女は私を汚いもののように扱ったわ。	
83	I	お気の毒に。そんな辛い思いをしていたのですね。	
84	C	だから、こうして話を聞いてもらえるのはほんとに嬉しいです。ありがとう。	彼女はいい関係であるサインを出した。15分以内でいい進み具合！
85	I	いえいえ、とんでもない。あなたは尊敬に値するわ。私がいいろいろ伝えることができれば嬉しいんだけど。	
86	C	そんな、そんな。分かっている通り、私はただどうしたらいいか知りたい。どうしたらいいかわからないだけなの。	彼女はこれからの計画を受け入れる体制ができたサインを出している
87	I	わかったわ。あなたと一緒に考えを整理できてほんと嬉しいわ。あなたが何を一番大切にしているか、それはほんとにはっきりしているわ。娘さんを取り戻し、仕事を見つけて、薬をやめる、アルコールを断って、うつ病の治療をする。これは、あなたが言ったことと全く同じじゃないけれど、そうなんだろうと私は思う。	
88	C	そう、仕事をみつけたらアレックスを養うことができるし、自分自身も楽になる。	
89	I	なるほど、それらはすべて関係してくるものね。分けて考えられるものじゃないですね。	
90	C	そうなの。実はこれはずっと前からの影響があって、たぶんそれがうつと少なからず関係していると思う。実は、私の父はアルコール依存症だったの、私はそれをずっとみてきたわ。私はあの娘に同じ思いをさせたくない、なんとかしないとイケないの。でも、どうしていいかわからない。	
91	I	わかりました。それじゃ、今あなたにとって最も大事なことは、どうすれば、この悪い流れを断ち切れるのかわかりたいということですね。	これからの計画へ移っていく。
92	C	そうなの。	
93	I	たぶん、お役に立てると思います。	
94	C	えーっ、嬉しい。	
95	I	ちょっとカルテをみますので、ちょっと待ってください。…それじゃ、いきましょ。	
96	C	はい、お願いします。	
97	I	カルテを見ていると、薬物スクリーニング検査を受けてますね。これではっきりします。あなたは薬物をやめていた。	
98	C	そう、減らしていったの。なんとか完全にやめようとしたけど、知っている限りでは、減らしていくのが最善の方法だと思ったから。	

99	I	それじゃ、そのスクリーニング検査を毎週受けてもらおうと思うんだけど。。	
100	C	わかりました。	
101	I	このことについてはどう思いますか？	
102	C	もし、あの娘を取り戻すためにしなければならぬことなら、やるわ。しなければならぬことだもの。私は強くなる必要があるし、強くなるわ。	
103	I	あなたが強くなるために何かできることはありますか？「私はできる」と思ってもらえるように、私たちができることがあれば教えてください。	一般的で漠然としたチェンジトークに対する反応として、もっと具体的なプランを尋ねるようにしている、良い例。
104	C	強くなる必要がある。私は弱いのです。あきらかに弱かった。強くなるといけない。	自分自身でかなり判断している。
105	I	人はどうすれば強くなれるのでしょうか？そのことについて、あなたはどう思いますか？	
106	C	それは、どういう意味ですか？つまり	
107	I	選択ということです。しかし、あなたは何らかの援助を受けるべきだし、援助の内容は人それぞれです。そして、あなたにはどんな援助やサポートがあるのか、教えてもらえるかしら。	
108	C	AAとか？そんなタイプのもの？	
109	I	AAが合う人もいますね。	
110	C	私にそれが信じられるかどうか。	
111	I	そうですね。	
112	C	残念ですけど、その援助システムは、私にとって、そうあの飲んだくれで、コカインにはまっているようなパートナーがいる人には、適応されるのはむずかしいかもしれないですね。	
113	I	そうですね。かれは支えになってくれることもあるけど、そうじゃないこともあるわね。	
114	C	彼はいい人よ。彼は、ひとを傷つけるような人間じゃない。でも、彼といると私はダメになってしまう。	
115	I	うーん	
116	C	でもまた一緒にやらないといけないなら、どうしたらいいのかわからない。私の母さんが言うの、あなたは弱いて。私はどんなに傷ついても黙って乗り越えていかないといけないの。	
117	I	うーん、そうですね。あなたは弱いと言って、それを黙って乗り越えなさいという、そういうサポートは、最終的にあなたにとっていいのか悪いのかわかりません。	
118	C	そうですね。わからないわ。母が正しいのかどうか。	
119	I	どうしたらいいのかを指し示すという意味ではいいと思うわ。あなたがお母さんの意見に賛同できればね。	
120	C	ただやめるだけ。あっている？実行するより言うのは簡単だって、わかっているわ。	
121	I	そうですね。では、どんなことをしたらと考える？あなたの周りにいる助けてくれそうな人のことを知りたいと思うわ。助けてくれそうな人はいますか？マイクは助けてくれそうね、でも、逆になってしまうタイプの人かも知れない。お母様は助けてくれそうね、でも、あなたのことを弱虫とレッテルを張っている。他には？	
122	C	そうですね、そういう感じのレッテルを張られている、のかな。	
123	I	そうですね、はっきり言って、私もそんなレッテルが付けられたら嫌だわ。(笑い)	
124	C	そうだ。うってつけの人がいるわ。娘の父親よ。私とはもめるけど。	
125	I	彼は経済的にも精神的にも助けてくれそうにないと思うんだけど。	
126	C	そうですね。彼もお酒を飲むしね。そういう意味では飲んだくれね。	
127	I	それはよくないわね。	
128	C	そうなっちゃうの。私には頼りになる人はいないわ。	
129	I	わかりました。それも選択肢の一つですね。	
130	C	でも、変わろうとすれば変わる、そう信じてる。私はできると思う。	チェンジトークー能力
131	I	うーん、それはかなり強く信じている強い意志のようなものね。	
132	C	私は変わる。すでに変わった？いいえ、まだその途中だわ。	
133	I	やっど、方向性がみえてきたわね！ここにきて見えてきたわ。	是認
134	C	あの子を取り戻さないと！取り戻さないと。	
135	I	OK。娘さんはあなたにとって心のよどりどころですね。自分を取り戻すためにも娘さんを取り戻したいと思う強い力があれば、、、あなたが言うように、娘さんがあなたを朝起こすようになるわ。	
136	C	そう、あの子は私をいろんな方法で導いてくれる。	
137	I	そうよ。娘さんがそばにいなくても彼女を思う気持ちがあれば、いずれ、あなたのことを朝起こしてくれる。そうなるわ。	

138	C	そう、いったように、やらないといけないことはなんでもやるわ。できるだけ、あなたからアドバイスがほしい。	プランを直接求めてきた段階
139	I	わかりました。	
140	C	あなたが私に何かしてくれるかどうかは分からないの。だって、あなたは私が娘を取り戻せるかどうかを決めるために今日ここにいるのでしょう。	
141	I	私も1人の人間です。というのも、私は上司と相談しなければならぬし、独自のステップを踏まないといけない。しかし、なんとかあなたに協力したいと思っている。というのも、あなたはほんとに娘さんを取り戻したいと思っているし、娘さんのことを心底心配している。あなたもわかっていると思うけど、ここであなたと具体的な方向性を見出そうとしている。	協働の強調
142	C	いやいや、あの子は私の人生そのものです。さっきも言ったけど、本当に。私は今まで悪い方向へ悪い方向へと行ってしまった。	
143	I	私の役割は、おそらく、あなたが今までとは違った方向へ進むようにいくつかの選択肢を与えることです。あなたは違う選択をしたがっているが、現時点ではそれが正しいかどうか分からない。	
144	C	その通りよ。私もわからないわ。児童保護局のことについても。この施設の目標もわからない。あなたたちの目標は子どもをベストなところへ、正しいところへ連れて行くこと？	
145	I	その通り。	
146	C	わかった。でもたとえ私が悪い選択をしても、あの子は私という方がいいに決まっているわ。	
147	I	そう。私の予感と一緒ですね。私は娘さんに会ったことがありません、でも彼女はあなたのもとに戻りたいと思っていますと私も感じています。	
148	C	そう、そう願いたい。	
149	I	娘さんが家にいるときに、例えば、マイクが来てコカインやアルコールを勧めたり、娘の父親が来たり、、、なんてことが起こったら..	
150	C	もう、そういうときは娘はそばにいれないわ。自分の部屋に行って、そこでじっとしている。	
151	I	そういうことって、彼女にとってどうなのですか？	リスクを考える、自己分析
152	C	うーん、わからない。私は、彼女の立場から物事を考えられていなかったと思う。どうせ、音楽を聞いたり、テレビをみたりしているだろうと。はっ、彼女は私のことをそんなに好きじゃなかったのね。	
153	I	ひょっとして、彼女が部屋に逃げ込んでドアを閉めてない？ そうなら、彼女は逃げたいのかもしれない。	
154	C	そうね、先生の予想はあってるかもしれない。そうは思っていなかったわ。	
155	I	もし娘さんが家にいるなら、どうすれば彼女が自分の部屋を出て安心できるかを示すことが私たちのやるべきことです。	
156	C	うん、うん、わかっています。	
157	I	私たちは何ができる？	ソクラテス方式ー当然方向性がある、対話のフォーカスを変える
158	C	とにかく、もう薬はしない。お酒はやめる。	
159	I	それじゃ、どうすれば薬をやめられますか？ マイクに来ないようにしてもらいますか？ 私が頼みましようか？	
160	C	それは理解できない。私はわからない。マイクを愛している。彼はいい人だもの。	
161	I	でも彼はコカインを持ってくるわよ。	
162	C	そうね。彼は持ってくるわね。前は娘のいるところでコカインを使ったりしていたわ、でもそれは間違っている、間違いに気付いたわ。やめないといいけないのよ。	
163	I	そうね	
164	C	私は実行するわ。もし彼が私を必要とするなら、わからないけど、リハビリセンターかどこかに行ってもら。私は何がなんでもやるわ	コミットメント言語
165	I	あなたは本当に大事な決意をしようとしている。	
166	C	私はやらないといけない。	
167	I	リハビリセンターとはいい考えですね。いいアイデアをありがとう。私は別のことを考えていたわ。ちょっと提案してもいいですか？	許可を求める
168	C	もちろん	
169	I	しばらくマイクと駆け引きしてみたらどうでしょう？ 家に薬をもってくることについて話してみたらどうかしら？ ちょっとしたロールプレイをしてみますか？	アリスから具体的なことが出てこない、マイクに対する態度を具体的に提案してみる。

170	C	そうね。そんなことしたこともなかったわ。	
171	I	ちょっとやってみましょう。	
172	C	OK	
173	I	それじゃ、私があなたの役ね。マイクが入口まで来て、彼が薬を持っていることに気付いたところね。	
174	C	わかった。	
175	I	「マイク、、今日、児童保護局のケースワーカーと話したの。あなたが薬をもって家にきたら、アレックスを取り戻すことはできないと言われたわ。だから、薬は車の中に置いて、家の中に持って入らないでほしいの。」	
176	C	正直言って、彼がどんな反応をするかわからないわ。	
177	I	そうね	
178	C	彼はいなくなるかもしれない	
179	I	いなくなるかもしれないね	
180	C	でも、内心、そうすべきじゃないかと思う。私はそうできるくらい強いかな？そう、私ならできるわ。私はアレックスを取り戻さないといけないんだもの。	チェンジトークー必要性、能力、理由
181	I	何があれば、強くなれると思う？どんなものでしょう…。何があれば、こんな風に思えるようになる？「決めたわ！もし、彼が薬をやっていたら、私は家には入れない」って。何かイメージのようなものとか、呼吸訓練でもいいわ、できそうなことはある？ごめんなさい、何があなたにいいのか、私には何ともわからないの。	
182	C	ごめんなさい。笑っちゃって。父のことを思い出しちゃって。そう、彼と話していると父親のことを思い出してしまうの。	
183	I	えっ！	
184	C	それまではそんなことなかったのに	
185	I	あなたが幼かったからね。	
186	C	幼い頃に父は亡くなったわ。それ以来、父のことは思い出せなくなったの。	
187	I	ドラッグやお酒を持ってくる男の人と会い合うのは相当難しいことですよ。	
188	C	そうね。マイクと別れることができると思う。だって、彼は私のサポーターだから。ちょっと迷ってるけど、言ったでしょ、あの子を取り戻すためならなんでもするって。彼に立ち向かう必要があるなら、その方法を探すわ。どうしていいかわからない、でも見つけるわ。	
189	I	彼が家にやってきたとき、もしあなたがドラッグとお酒を車の中に置いてくるように言ったら、彼は怒って足音を立てて去って、もう二度と戻ってこないかもしれないわよ。	
190	C	そうね。おそらくね。	
191	I	それはできそうにないってこと。	寄り添う
192	C	ええ、そうはいかないと思うわ。	
193	I	では、ここからが計画の始まりね(笑)	
194	C	ええ、さっき言ったけれど、やるべき事はやる、それが私の気持ちです。ただ、私の支えになってくれる人が、彼だけだという事実にはちょっと動揺しているの。	
195	I	そうね、その通りね。彼がいなくなるのは大変。とすると、どうやって他に支えになる人を見つけるかが問題になるわね。	
196	C	AAなど自助グループを信じられるかどうかわからない。つまり、なにか特別な人たちで、他の人を色眼鏡で見る、そんな感じがするの。	
197	I	あなたの目からしたら、特別な、色眼鏡で見る人は支えにならないわけね。	
198	C	そうね。(笑い)。私は他の人と一緒にいるのが苦手なの。	
199	I	シャイだから？	
200	C	そうね、シャイです。内向的なんです。それもこんな風になった理由の一つかな。	
201	I	うーん。	
202	C	ねえ、教えて。私はどうしたらいい？AAに出席すればいい？リハビリに通えばいい？そうすれば、やめることができる？	
203	I	その二つは可能性があると思う。どちらも魅力的じゃないだろうことははっきりしているけど、二つともいい選択肢だと思うし、もしやるなら強い意志を持っていかないとけないわ。	
204	C	さっきも言ったように、自分に問題があることもはっきりわかってないの。私は弱い人間だったわ。悪い方へ悪い方へ行ってしまうって、自分を見失ってしまった、ほんとに依存していたかどうかかわからない。でも、娘を取り戻さないといけないことは確かよ。	
205	I	そう。あなたが薬に依存していたかどうかなんてどうでもいいの。問題は家の中でお子さんに安心感を与えられたかどうかです。	
206	C	できるかどうかかわからないけど、それは叶えたい。	

207	I	さて、アリス、あなたは必要な情報をたくさん出してくれました。そこで、ちょっとまとめてみようと思います。私が勘違いしているところを教えてもらって、あなたの考えとすり合わせていきましょう。最初の問題はアレキサンドリアを取り戻すこと。	まとめに入ることを宣言する
208	C	そうよ	
209	I	そして、仕事をみつけること、それがホントに決定的なことね。	
210	C	そうよ、あの子を養わないといけないもの。	
211	I	そして、ドラッグとお酒について、あなたはしっかりと方針を決めたわ。あまり興味なくても、みんなに加わっていいよ。面白くなくても、1週間に1回スクリーニング検査を受けよう。リハビリも考えよう。今は祖母と暮らすのがアレックスにとって安心だし、ちょっと荒れるかもしれないけどマイクとは別れることも視野にいれ考える必要がある。アレックスを家に取り戻すことを最優先に、私はあなたがさまざまなことを考える必要があると思う。	面接者は直感的に「○ ○しよう」「考える必要がある」というような活性化言語を聞き返しに使っている。
212	C	そうね	
213	I	これからどうしますか？次はどうしますか？	
214	C	そう、仕事ね。どんな仕事でもやるわ。言ったように、もしほんとの依存症になるか、リハビリが必要になるか、AAIに出席しないといけないかわからない。でも、あなたが推薦するところはどんなところでも求められれば行くわ。	彼女はとにかく誰かにモチベーションを高めてもらおうとしている。面接者はアリスの内発的動機づけをもっと引き出そうとしている
215	I	わかった。あなたはわれわれの助けは全て受け入れ、何でもするということね。	
216	C	するわ。	
217	I	それじゃ、こういうのはどう？来週私と会う、もし私に会いにきたら、中間検査としてドラッグのスクリーニング検査を受ける、、、	次のステップとして、次週、ドラッグのスクリーニング検査を受けることを約束
218	C	わかりました。	
219	I	他には？来週までにできることありますか？私はサポートスタッフについて考えます。私はもっとあなたに支えられていると感じてもらいたい、私はどうすればあなたがそう感じてくれるか考えておきますね。	
220	C	ええ、アレックスが私の支えなの。	
221	I	その通りね。	
222	C	それって、よくない気がするのですが。。	
223	I	そうね。彼女は子どもですし..	
224	C	私がアレックスを支えなければならぬ、とわかってはいるんです。お互いがお互いの支えになれば良いのだけれど。どうしたらいいのかわからない。母は私のことを駄目と言うばかり。弱虫で駄目母と感じているのでしょう。マイクはそれはしない、でも。。	
225	I	わかりました。そうすると、来週、会ったときにしなくちゃいけないことは、ドラッグのスクリーニング検査のこと、精神的な支えになるものを探すことね。	
226	C	わかりました。	
227	I	支えがない状況では落ち込みやすいと言われていました。周りのサポートの不足がうつ病の原因になるの。それではあなたが良くなるわ。	
228	C	わからない。本当にわからない。今まで生きてきて、支えなんてあった試しがない。支えがどんなものなのか、そういう支えがあったら私は変な気持ちになるんじゃないかとか。	
229	I	わかりました。徐々にわかってくるわ。	
230	C	(遮って)知らない人たちの周りでは特に。分からない、どうしていいかわからない。	不協和のサイン
231	I	そうね。そのとおりね。とすると、来週の私の仕事はそれをあなたに説明することですね。	次の面接でのフォーカスは何か考える
232	C	OK。それを聞いて安心しました。	
233	I	よかった。	
234	C	自分の状況をとても大切に扱ってもらった気がします。	初期段階は終了
235	I	そうね。あなたの真っ正直なところ、いいわ。私は満足よ。	是認
236	C	そう思われるように頑張ります。	
237	I	じゃ、また来週会いましょう	
238	C	わかりました。	
239	I	今日はありがとうございました。	



240	C	ありがとうございました。	
-----	---	--------------	--

この面接の興味深いところは、たくさんのチェンジトークがいつわりでないか、「ケースワーカーが聞きたいことを話しているか」どうかということである。疑い深いケースワーカーは、クライアントが彼女がいうことが本当か証明するように迫るかもしれない。とにかく、ケースワーカーを納得させるのではなく、変わることが重要で、変わることができるということを彼女自身に思わせることが面談者の責任である。

#### 振り返りの質問

スクリプト番号のどのあたりで、あなたはその約束を言うでしょうか。協働作業は、起こり始めていますか？

動機づけ面接と子どもの安全を守るケースワーカーの責任の間に矛盾はありますか？

ケースワーカーが第一セッションで要求したものは？

ミラー博士はこの面談の後アリスと面談します。そして、それを彼女の過去の経験と比較します。どうして安心できたのかと尋ねられたとき、「ケースワーカーは私と私の娘のことを本気で考えてくれていると感じ、希望がわいてきた」と話しました。それは、どのクライアントも感じる印象である。具体的に、あなたは、このケースワーカーがこれを伝えるために何をしたと思いますか？

面接14: 飲んだくれ: 不協和と維持トークに答える(1998)

Dr テレサ B モイヤー

クライアント: ジム

アルコール外来

16分

焦点: 飲酒運転

これは1998年に作られたビデオシリーズからです。セッションに怒りながら身構えてやってきたクライアントにMIが効果を発揮している事が良く観察できる代表的な映像です。モイヤー先生は、聞き返しと開かれた質問を使ってクライアントに寄り添います。すると彼女はすぐに対立の対象ではなくなり(C-8参照)、クライアントは将来の事を想像できるようになってきます(C-44)。当初チェンジトークがなかなか出てこないの、開かれた質問を2つして維持トークを探っていきます(I-41 とI-55)、すると、ついにはチェンジトークが出現します。(C-70)

番号	話	会話	解説
1	I	こんにちはジムさん。またお会いできて嬉しいです。本当は今日はいらっしゃらないのではないかと思います。驚きました。	
2	C	ええ。一つ言わせてもらえば、本当はこんなところ来たくなかったし、今日も外来で長く待たされてる間イライラしてもう少しで家に帰ろうかと思ってたところです。そこを分かって欲しいんですけど。	手始めに大きな不協和がある事を宣言している
3	I	ここに来る事はあなたにとって不本意である事はよく分かってます。	聞き返し
4	C	いいや。それにここ数週間金髪にはろくな目に遭ってないんで。	
5	I	本当に？何があったのか教えて下さい。	開かれた質問
6	C	保護観察官をあてがわれたんだけど、そいつが金髪でね。俺の事ひどい目にあわせようって魂胆なんだ。分かるでしょ。やる事やらないと、たくさん罰金や長期間の刑務所が待ってるって事ばかり話すんだ。だからどうせあんたも同じような話をするんだろうって思ってる。	
7	I	そうするとあなたは、私があなただをしょく追ひ回して嫌な事をさせようとするんじゃないかって思っている。	聞き返し
8	C	ああ。もうあれこれ言われるのは我慢の限界って感じなんだけど、あんたのせいじゃないってことは分かってるよ。	金髪の相手との間で今まで起こった事と面接者とを分けて考えるようになったことを示す、興味深い初期サイン
9	I	もううんざりしている。	聞き返し
10	C	娘は孫にもあわせてくれないし(ため息)	ここでは自分の弱さも露呈している。
11	I	お孫さんがどうかされたんですか？	開かれた質問
12	C	娘は俺に孫の顔を見せてくれるんだけど、孫を連れてどこかに出かけることはさせてくれないんだ。	
13	I	本当に？	
14	C	それが悲しくてね。俺が孫達を連れて飲酒運転するのを怖がってるのさ。孫を傷つけた事なんて一度もないのに。	
15	I	娘さんはあなたに子どもを任せると飲酒するので事故に巻き込まれたり安全が保たれないと思っている。	聞き返し
16	C	飲まないって言っても信用してくれないんだ。それが癪に障るんだよ。	
17	I	あなたが飲まないって約束してるのに娘さんが信じてくれないってことに腹を立てていらっしゃる。	理解し、聞き返し
18	C	んー。まあそんなとこかな。それに娘は「お父さんはどこかに相談に行くべきだ」って言うのさ。娘が助けがいる時は何の見返りもなしに俺が助けてやったのに。俺に助けが必要だなんて意味不明な事言いやがって。あいつが捕まった時は保釈の保証人にもなった。金銭的にも援助したり、ガキの面倒も見てやったのに。娘にどんなことがあっても助けてやる親父をやってきたのに。なんで娘がこんなこと言いたしたのか、見当がつかない。ほんとに。	
19	I	娘さんは何が心配だって言っていました？	開かれた質問
20	C	俺が孫を傷つけるって言うんだ。今までそんな事した事ないし、これからも孫を傷つけるなんてするわけないのに。	
21	I	なんと言うか、なんでそんな心配をされているのか謎なのですね。	聞き返し
22	C	妻が家を出てから態度が悪くなったんだ。娘はなぜか妻の肩を持っていて。妻が出て行くまではなにもかもうまく行ってたんだ。妻は何か私に腹を立てて3ヶ月前に家を出て行ってしまったんだよ。	
23	I	奥さんと娘さんで共謀してあなたにたてついている気がする。	閉じた質問

24	C	そんな気がするよ。確信はないけどなんていうのか「泣きっ面に蜂」みたいな、そんな気が。飲酒運転で車をぶつけて捕まってからかな、妻は出て行く娘は俺にわめき散らすし。保護観察官は俺をムショにぶち込んで金銭的にも破滅させようとしてるんだ。職場のボスは運転免許が取り消しなら首だって言う。まだ定年まで3年もあるのに。ここに来たのは、めそめそ話したいからじゃなくて、免許取り消しを免れて仕事をキープして家を失わない様にする為なんだ。	動機となる素材がたくさんあるがチェンジトークが一つも出てこない。
25	I	分かりました。あなたは自分に問題があると思われてここに来たのではなくて、彼らに言われて来たのです	聞き返し
26	C	裁判でここに来なきゃ行けないようになった。	
27	I	それがあなたがここに来た唯一の理由。	増幅した聞き返し
28	C	正直に言うよ。あんたが裁判官に告げ口しないなら、嘘をつく必要もないから。そんなに暇じゃないんだ。罰金やら、裁判やらその他諸々でたくさん金もかかるし。裁判の為に弁護士に1000ドルもかかるんだ。そういえばこの弁護士は法学部を卒業して以来ずっと親しくしてきた一緒に酒も飲む友達なんだ。こいつに言われてここに来ただけだね。酒に問題があるかどうか詳しく評価してもらってさ。やつは飲み過ぎでふらふらになって俺が送らなきゃ行けない事が何度もあったのに、なんでそんなやつから、俺に酒の問題があるって言われなきゃなんないのか。意味が分かんないんだ。	
29	I	それは混乱する訳ですね。あなたの周りに居る人たちの方がたくさん飲んでいる。	聞き返し
30	C	10年前はあんまり神経質にならずに人の話も聞けたけど、今この歳になってはそうはいかないんだ。でも、言わせてもらえば、ここ10年で俺はずいぶん変わったんだ。昔はたくさん酒を飲んで、暴走したり、喧嘩もしたし、飲んだくれてた。ロデオの馬を曳く仕事をしてたんだ。でもここ10年ぐらいで、まじな仕事を見つけて落ち着いたんだ。短距離のトラック運転手にもなった。そこらへんのごろつきとは違うんだ。俺は飲みながらでもちゃんと働けた。駅前で飲んだくれて寝てるごろつきどもとは違うんだ。働けなくて自分の血を売ったり車のホイールを盗んだりする奴らと一緒にしないでくれ。いい大人になってからは盗みもした事がなければ仕事をさぼったりもしてない。	
31	I	つまり、それは、お酒を飲むのを皆から見張られてるみたいな感じがするって前に言ったのと同じ事ですね。けれども、実際は皆がそう思っているほど悪くはないのだと。	理解した事が分かるまで、再び聞き返し。
32	C	そうとも言えるな。	
33	I	んー。	
34	C	それが事実かどうかは俺にはわからんが、あんたがそういうならそうだろうね。	この返答を注意深く見てみよう。真実でないところはどこでしょう？他の人が思うほど悪くはないという意味でしょうか。
35	I	ちょっと聞かせて下さい。ここには無理矢理来させられた。いろんな人があなたのお酒についてうるさくビークパーク言う。まるでお酒の事に関して騒ぐうるさい鳥達に追い回されているみたい……。ここではどんなふうに時間を使いたいとお思いですか？どうしたらあなたのお役に立てるでしょう？	比喩的な聞き返し、開かれた質問
36	C	こんなシチュエーションは初めてだからどうしたもんか。	
37	I	こんなこと、初めて。	聞き返し
38	C	みんな俺に酒をやめろって口を揃えて言うんだけど、そんなことしたことないから、やればできると思うけど。	
39	I	やめたいと思っててもやめられるかは分からないということ。	聞き返し
40	C	面白い事をおっしゃいますね。やってできない事はないけど、はい断酒しますよ、と言わないだけです。先生が言う事にも一理あるけど。自分でできることもあるし。まあ、やめようと思った事が無いって事です。	
41	I	何が断酒を難しくしているのでしょうか。何が邪魔してるのだと思いますか？	開かれた質問(維持トークを聞いている)
42	C	似た者同士のいい仲間がいてさ。俺がリーダーってわけじゃないけど俺に逆らうやつは誰もいない。週末にはやつらと一緒に湖に行ってお気に入りの「バンカー」って場所まで出かけるんだ。皆で自分のボートをこいでエレファント・ビュート湖ってこの東側の岸で待ち合わせるんだ。そこら辺一体は俺たちがきれいに片付けてさ、キャンプができる場所を作ったんだぜ。そこに到着すると皆大声で叫び声をあげたり。銃をぶっ放したり釣り大会をしたり大騒ぎさ。取っ組み合いをして誰かを湖にほうり込んだりもするんだ。	
43	I	いい時間を過ごせる仲間がいるようですね。	聞き返し
44	C	あー。でも奴らにどう思われるかは分かりません。もう酒をやめるなんて言って、陰でなんて言われるか。	先を見る
45	I	何か陰で言われるかもしれない。	聞き返し
46	C	もう飲めなくなったって思われるんだろうけど、そうじゃなくて、気が向けばいつでも奴らと飲みに行くことはできるんだ。	先を見る
47	I	お酒を飲まずに彼らと一緒にいるところを想像すると、あなたはどうしていると思いますか？	開かれた質問
48	C	先生の仕事は何やってんの？	
49	I	え？ まあ、心理士ですが。	

50	C	もう心理士をやめろって言われたらどうします？	
51	I	そうね、ちょっと想像できませんよね。	
52	C	ほらね。	
53	I	あなたにとっては、そういうことなのですね。考えもつかない。	
54	C	先生もやった事がない事は想像出来ないでしょ、俺にも想像がつかない。まあ、なんというか大変だよ。先生がいうこととか、他の皆がいうこととかやってみるまえに考えてみなくちゃいけないことかもね。	
55	I	この友人とのあれの他には何が関係していると思いますか？社会的に前よりも困る物は？	開かれた質問(維持トークのための)
56	C	俺は神経質な方だし。仕事もきつい。大勢の荒っぽいおっさんたちと一緒に働いてるんだ。長い道のりをおっきなトラックを運転して荷解きもする。疲れるから一息ついて飲みたくなるんだ。	
57	I	そうですね。お酒はあなたをリラックスさせてくれて、日々の生活をやり過ごすのを助けてくれている訳ですね。	聞き返し
58	C	昔みたいに誰かに腹を立てても飲めばそいつらを殴らなくてすむ。若い頃は売られたけんかは必ず買ってたけど、もうこの年になってからはビールを3、4杯飲めばそれで気持ちも収まってるんだ。	
59	I	ここまでで2回も、以前はもっと短気な性格だったとおっしゃってますね。どんな理由で、怒りっぽさや暴力的だったのが減ったのだと思いますか？	開かれた質問
60	C	(苦笑して)何度かムショに送られたからかもな。昔はよく危険な場所で仲間とたむろってたもんだよ。公務執行妨害とか器物破損とかで何回か捕まった。妻が何回も保釈金を払ってくれてね、俺は金がかかる男だったんだ。楽しかったけど結構金がかかったかな。悪名高くなって隣町にも知れ渡るようになったから、特に警察の奴らの中には俺に軽口をたたくやつは居ないよ。	
61	I	様々な分野にわたって問題が波及しているようですね。法律、家族、町の人々。	聞き返し
62	C	飲酒運転みたいだね。リッチからなにがあったか聞いた？	
63	I	はい。	
64	C	赤信号で止まってたんですよ。土曜日の朝皆で湖に行くところだったんです。自分のボートを荷台に乗せてました。そうしたら職場から電話があって、仕事に戻って。ジェームズスプリングまで荷物を一つ運んで行って戻ってくれば、この日の仕事は上がりと言うんで、もうビールを3、4杯引っ掛けてたんだけど、んーもったかな。前の晩パーティーがあって二日酔いみたいに目覚めたんで寝起きに3、4杯やったんだ。仕事じゃなく遊びで湖に行くだけだと思ってたからね。元々土曜日は休みのはずなのに職場から電話がかかってきたんだよ。それで仕事へ向かおうとして交差点に来たら年寄りのばあさんが出てきたんだ。100歳ぐらいじゃないかな。どこからともなく飛び出してきてちょうど俺の車の荷台に飛び込んできたんだ。で、警察が来て、くそーあそこで捕まらなきゃ良かったんだ。それで、奴らが言うには俺のせいだって言うんだ。意味分かんないでしょ。もしスクールバスとか子どもとかがあそこにいたらあばあさんにひかれてたことだぜ。ばあさんはぶつかったのが俺のトラックでラッキーだったってことさ。めっちゃくちゃになったわけじゃないし、かなりひんまがったけどね。でも…。	飲酒運転のいい訳を長々と話す
65	I	飲酒していたというだけで、あなたのせいで事故がおきたという。	聞き返し
66	C	俺のせいさ。ばあさんは無罪。俺のトラックを台無しにしておいて、自分のトラックの修理代だけじゃなくばあさんの車の修理費まで払わなきゃいけないんだ。よく前も見えないのに運転してやがるどっかのばあさんが突っ込んできたおかげで、罰金まで払わなきゃいけない。おかしいだろ。思い出しただけで腹が立つ。	
67	I	それは、おかしいですね。	
68	C	思い出すたびにムカムカする。分かるでしょ。	
69	I	この交通事故のせいでここに来なくちゃならなくなったし、仕事でもめ事が起きる原因になった。そして運転免許証までとりあげられそう。それでここにくる事になった。	聞き返し
70	C	はい。免許を取り上げられないでいられるよう何か出来ませんか？それにあのいやみな保護観察官になんか言ってくれませんかねえ。俺を追い回すのは止めろって。治療とかいいのがあれば受けるのはかまわないんですが、金がないんで。弁護士代も、修理代も、検査代も、あれもこれも支払いに追われてるんです。	実行チェンジトーク
71	I	あなたの状況は分かりましたが、この治療センターでは法律の問題に首をつっ込めば出来ないので。でも飲酒運転が原因でここに来られた方の中にはある一定期間治療を受けてお酒を止めるかた達がいる、そうすると彼らは保護観察官の問題も飲酒運転の問題からも解放されています。しかし、現時点で、お酒を止めるという事に興味はあるでしょうか。	許可を得て情報提供をする、自主性を評価する
72	C	この治療センターで？この建物の中？	
73	I	はい。	
74	C	なにをするんだい？	
75	I	いろんな事をします。様々な種類の治療法があります。ある人は入所して治療をして、ある人は通院しています。通院も1人で通う人と家族と一緒に来て治療を受ける人とがあります。正しい治療は一つとは限らないんです。	選択肢を提示する
76	C	えっ。入所する人もいるんですね。俺も入所しなきゃ行けない？	

77	I	どんな治療法があなたに合っているか、ここは自分で決めた方が良いでしょう。私が勝手に決める訳には行きませんから。	自己決定を強調
78	C	入所するのはかまわないけど、いつもバジャマに髪も伸び放題で泣いてばかりいる奴らと一緒にじゃかなわないよ。そんなだと俺にはあわないな。	チェンジトークが始まる 先を見る
79	I	ここはどんなところか思いめぐらせている	聞き返し
80	C	ええ。写真で見たり聞いたりテレビで見たりした事はあるよ。どれくらい長いなきゃ行けないと思います？	
81	I	これはあなたが決めなきゃいけないことかもしれませんね。というのも、ここにガイドラインのようなものは存在するのですが、あなたがご自分で決定するという事が大事なのかもしれませんね。	自己決定を強調
82	C	裁判で有利になる必要があります。	
83	I	うーん。	
84	C	裁判で役に立って保証はある？	
85	I	保証は出来ませんが、今までここに連れて来られていた人たちには手助け出来ましたよ。	
86	C	他にも思う事があるんだけど、このまま飲み続けたら元の木阿弥だって気がするんだ。	準備的なチェンジトーク (理由)
87	I	そうね	
88	C	すぐになって訳じゃないけど、そのうち。	チェンジトーク
89	I	このまま飲酒を続けていくとどうなるかと考えると何だか心配になる。	チェンジトークの聞き返し
90	C	はい。もし家と仕事を失わずに済むなら、こんな事繰り返さない様に何かした方がいいんだと思うんです。そうでしょ？	チェンジトーク
91	I	真剣に取り組むべき時が来た。	聞き返し
92	C	そうなんです。喧嘩に関してはもう対処しましたよ。二度とバーには行かない事にしました。	さりげないチェンジトーク (能力)
93	I	それはいい。上手く変わる事が出来たんですね。それに自分で変えてみる事が好きみたいですね。	チェンジトークの聞き返し
94	C	大枚はたいてる限り、何か思いつかなきゃね。	
95	I	お金を使っただけの代償が欲しい…ね？	
96	C	それもそうですよね？	
97	I	もちろんです。	
98	C	でも、本当は気が進まないんですよ。よくわからないけど。	勿論いまだにアンビバレン トな状態
99	I	そうすると、2通りの考えをお持ちなのですね。一方ではお酒をやめて変わりたい、もう一方ではそうするのは怖い気もする。	両面をもった聞き返し
100	C	これって良くある事ですか？	
101	I	はい。こういう問題に直面した時は、皆同じように思うようです。	

振り返りの質問:セッションのはじめの方で何回かセラピストを挑発して、ふっかけてきている場面がありました。あなたが見ていて間違い指摘反射はどこで起きましたか？

クライアントに巻き込まれて直面化をしていたらこの面接はどんな風が変わっていったと思いますか？

薬物乱用者に対するうまく行った介入のセッションであるブラウン夫人のスクリプトである。1994年、サンディエゴ教育局と、サンディエゴ州立大学ソーシャルワーク学部との共同作成。

カウンセラーがドアをノックする

番号	話	会話
1	B	どうぞお入りください
2	C:	ブラウンさん、今日はいかがですか
3	B	いいわよ
4	C:	座ってもいいですか
5	B:	どうぞお座りください。
6	C:	ありがとう。(座る)なぜ、マイケルがお母さんのところに送られたのかブラウンさんご存知ですか。
7	B:	だいたいね。レイが出入りしたり、ジャックと私が喧嘩するからでしょう
8	C:	それで、それについてはどう思うんですか
9	B:	私が悪いことをしたとは思わないわ。息子を愛しているし。
10	C:	ブラウンさん、あなたが息子さんを愛していることは私も疑いません。それが問題だとは思っていません。今日話さなくちゃいけないことは、この家をマイケルが、戻ってこれるように、どうすれば安全な場所にできるかということです。
11	B:	レイを来させなければいいのでしょ。だけど、彼はマイケルの父親だし、来る権利があるわ。
12	C:	しかし、条件付きです。裁判所の命令があります。
13	B:	彼を来させないようにするのは、私には無理だわ。
14	C:	しかし、あなたが何か自分でコントロールできることがあるでしょ、ブラウンさん。例えば、あなたとジャックの間の喧嘩のよう。。
15	B:	ジャックは酒を飲み、ラリったりするし、それで喧嘩になるよの。でも彼もやめようとしている。
16	C:	そして、ジャックが飲んだり、ラリってしまったときに、あなたも一緒にそうなるんですか。
17	B:	時々ね
18	C:	では、私の聞く限り、解決しなければいけない問題がたくさんありますね。あるいは見ておくだけでも、家の中での暴力、飲酒と薬物使用、そしてそれが、息子さんに悪い影響をどう与えているか、そして、息子さんにどうすれば、安全な環境を提供できるか、あなたに何ができるか考えなくちゃいけませんよね。(反応なし)起こり得る被害から息子さんを守るのは、あなたの仕事なんですよ。
19	B:	じゃあ、私に何ができていうの。
20	C:	なるほど、あなたには考えがないんですね。
21	B:	ないわ
22	C:	では、私が考えるに、ひとつには私と一緒にこれからどうするか、あなた自身がお酒と薬物使用について、どうするか考えなくちゃいけませんね。酔っている時は、自分の生活を変えるのは無理です。
23	B:	私に問題があるとは思わないわ。やめられるし。
24	C:	それで、もう何べんとなくやめてきたんですよ。問題は素面を続けられないということなんですよ。やめて、何かが起こって、また始めて、また繰り返して、繰り返して。それが今、息子さんを失うことになったんですよ。何か変わるまではマイケルをこの家に戻すことはできません。
25	B:	わかっているわ。私に何をしてほしいというわけ？
26	C:	まあね、計画を立てなくちゃいけないと思います。よく考えて、一緒にプランを作って、そして、あなたのやるべき部分をやってもらうわけですよ。助けになりますよ。サポートもしてあげます。しかし、あなたの代わりにやってやることはできません。結構、忙しいですよ。自分で汗をかいて、やらなくちゃいけません。やる気ありますか。
27	B:	私に何をしてほしいというわけ？
28	C:	ええ、まあ、考えるには、最初には、この時点では、あなたがしなくちゃいけないことは、薬物の尿テストです。そうですね？
29	B:	はい。
30	C:	それで実際にやったんですよ。ブラウンさん。
31	B:	一度やりました。
32	C:	一回だけ？ ということは、この時点で、きちんと従っていないわけですよ。
33	B:	ま、一度は行きました。
34	C:	じゃ、なぜ、そのまま続けていかなかったのですか。
35	B:	足がないから。
36	C:	あのね、ブラウンさん。私はバスの回数券を送りましたよ。電話で話したでしょ。受け取ったって知っているんですから。だから、足の問題じゃないんです。前の晩に酒を飲んだり、薬を使っていたら、薬の尿検査なんて受けに行くのはとても難しいってことなんですよ？それをここでチェックしないといけません。つまり、酒や薬をやめられないあなたにどうやって従わせることができるかが問題なんですよ？

37	B:	(ブツブツ)
38	C:	何か問題でも？
39	B:	たぶん
40	C:	わかりました。私を用意してきたのは、ぼら、スケジュールです。(手渡しする)これは、NAのスケジュールです。聞いたことがありますか
41	B:	はい
42	C:	はい？ いいでしょ。行ったことがありますか。
43	B:	ええ、でも好きじゃない。私と違いすぎるし、私はああいう人たちと一緒にじゃない。
44	C:	(ブラウン夫人の頭ごなしに)つまり、一番最初の時に嫌な経験をしたわけです
45	B:	ええ
46	C:	一度行ったんですね
47	B:	そうです
48	C:	どのくらい前？
49	B:	2年前ぐらいかな
50	C:	二年前ね…。わかりました。あなたにお願いしたいことは、もう一度試すことです。それと、一緒にどのミーティングがあなたにあっていいのか、探してあげましょう。私の方でスケジュールを見ておきました。今日持ってきたのは、水曜の夜のところにマーカーがあるでしょ。ここは、あなたの家から2ブロック離れたところで、女性だけのクローズド・ミーティングです。この人たちは真剣だし、小さなグループだし、女性だけです。ここであなたが他のあなたと同じようなことを経験した女性たちとつながりを持つようになって欲しいと思っています。乗り越えてきた女性たちがいるし、そして、しっかりとした回復を達成しているんです。
51	B:	OK.やってみましょ。
52	C:	それから、パンフレットも持ってきました。(NAのパンフレット「回復と再発」)今週読んでおくといいですよ。プログラムになじみができると思います。それから、このまま続けていければ、薬物依存の治療についても話すことができると思います。だけど、今は、何か始めて欲しいと思います。いいですか。最初のステップはミーティングに行くことです。来週、また、ミーティングでどんなことが起こったか話し合しましょう。何を学んだのか、とかね。そして、その時に、薬物やアルコールの心理教育を受ける計画についても話し合えればと思います。いいですか？
53	B:	(囁くように)いいわ
54	C:	この地区もたくさんいいプログラムがありますよ。そして、一段階ずつ進めばいいのです。
55	B:	OK ありがと
56	C:	OK