

相互ウォッチワード・テクニック (Mutual Watchword Technique) の試み

申 崎 真 志

I. はじめに

イギリスの心理学者マイケル・ダニエルズ (Michael Daniels, 1950-) のウォッチワード・テクニック (watchword technique) (Daniels, 1996, 2004) は、カール・ユング (Carl Gustav Jung, 1875-1961) の言語連想法 (Rosen, 1996) を背景にした自己発見技法である。まず、その手続きを簡潔に述べよう。1枚のシートの所定の空欄に、16個の「思いつく言葉」を記入する。そこから連想を重ねていき、最終的に11の核となる言葉 (ウォッチワード・キー) を得る。これをウォッチワード・マトリックスという。ウォッチワード・キーにはそれぞれ名前がついており、ユング心理学的な意味が付与されている (表1)。その意味を拡充 (amplify) しながら自己理解を深める、という具合である。

ちなみに、ウォッチワード・テクニックは、心理学的な「診断」を下すための道具ではない。いわゆる性格「検査」でもない。箱庭療法などと同様、内的世界を象徴的に把握するアプローチといえよう。ダニエルズ (Daniels, 1992 訳書p.16) によれば、その特徴は、①自己の全体に焦点をあて、②内なる対話を促進し、③自己の構造のみならずその成長も解釈できる点にある。

ただし、ウォッチワードに関する研究はほとんどない。まさに、未踏の技法といえる。申崎 (2004) では、女子大学生367名に心理的支え尺度 (申崎, 2001) を実施し、その得点の上位13名 (3.54%) と下位13名 (3.54%) で、ウォッ

チワード・キーの特徴を比較した。その結果、心理的支え高群は肯定的な言葉を、低群は否定的な言葉を記入する傾向が確認された。

ウォッチワード・テクニックは、「科学的な」技法なのだろうか。ダニエルズ自身が「偏りのある技法」 (partial method) (Daniels, 2004) と認めるように、その判断はむずかしい。筆者の経験では、補助的ではあるが、臨床場面で用いてみると、手応えがかなりある。ウォッチワードは、自己の複雑性をふまえつつ、過去—現在—未来を「見据える」技法として有用かもしれない。ただし、臨床場面で使うには言語連想の回数が多く、集中力やエネルギーの少ないクライアントには不向きである。もう少し簡便に実施できないだろうか。

ウォッチワード・テクニックは、一人で実施できるという利点がある。しかしそこには、セラピストとクライアントの相互性 (mutuality) はない。心理療法とは、語り手 (クライアント) と聴き手 (セラピスト) の間で、未来への「物語」を紡ぐことでもあろう (申崎, 印刷中a)。セラピストの意識 (無意識) とクライアントの意識 (無意識) が重なることによって、そのプロセスはより促進される。ウォッチワード・テクニックに、このような要素を盛り込むことは、できないだろうか。

ウォッチワード・テクニックを、臨床場面で使いやすくするためには、次の2点を考慮する必要がある。 (1) 手続きを簡略化すること。16個の言葉から連想を重ねる原法は、たとえば集中力や動機づけの低い子どものクライアントな

どには適用しにくい。この点をふまえ、簡便法を考案する必要がある。(2)セラピストとクライアントの相互性を加味すること。セラピストと出会うことによって、クライアントの未来はどのように展開するのだろうか。これを見据えるには、セラピストの意識（無意識）を関与させた技法が必要となる。たとえば、イギリスの小児科医ドナルド・ウィニコット（Donald W. Winnicott, 1896-1971）の考案した、スキュグル・ゲーム（squiggle）があげられよう。

以上のことから、小論では「相互ウォッチワード・テクニック」を提案する。

II. 相互ウォッチワード・テクニックの実施法

1. 原法では1枚のシート（blank matrix form）を使うが、簡便法では名刺大のカード（裏紙でもよい）を用いる。まず、カードを16枚用意する。

2. 本人（クライアント）に8枚渡し、こちら（セラピスト）が8枚持つておく。カードは8枚を重ねて、それぞれ手元に置く。

3. 上から4枚のカードに、ひとつずつ、4つのちがう言葉を記入する。原法でいえば、8つの空欄を、左から順に埋めていく作業である。名詞、動詞、形容詞、固有名詞等、何でもよい。カードを前にして、最初に頭に思い浮かんだ言葉を、あまり考えずに記入する。ただし、連続した内容ではなく（たとえば、「ケーキ」「たくさん」「食べたい」は意味が連続するので不可）、なるべくばらばらの言葉になるようにする。記入したカードは、相手と自分の1枚目のカードをセットに、2枚目のカードをセットにするという要領で、裏向きにして前に並べておく。

4. 1枚目のカード・セット（本人の1枚目とこちらの1枚目）を表に向ける。この2つの言葉から思いつく言葉を、それぞれが5枚目の

カードに記入する。原法でいえば、「1」の欄と「2」の欄をつなぐ言葉を、「17」の欄に記入するという作業である。言葉は、自分が納得できさえすれば、どんなつながりでもよい。思いつかない場合は、他のカードにすでに書いた言葉でもよいことにする。記入したら表向きにして、それぞれ前に並べておく。

5. 2枚目のカード・セットから思いつく言葉を、6枚目のカードに記入、以下、同様に8枚目まで記入する。二人の前には、16枚のカードが表向きに並んでいるはずである。

6. その16枚の言葉を本人によく眺めてもらい、「ぴったりこないもの」（あるいは「今は必要ないと思うもの」）を5枚選んで、除外してもらう。

7. 残った11枚を裏向きにして、本人によくシャッフルしてもらう。そして上から1枚ずつ、図1に示した配置順序で、二人の間に置いていく。原法でいうウォッチワード・マトリックスが完成する。除外した5枚は、重ねて右下に置く。ここまでで、所要時間は10分程度であろう。

8. 解釈の進め方は、原法7ステージ（このころのタイプ、優勢なテーマ、言語連想、キーの解釈、弁証法的関係、発達の関係）（Daniels, 1992訳書pp.130-156）に準じる。キーの解釈も原法（Giant, Dwarf, Soul, Persona, Guide, Imago, Shadow, Spectre, Station, Battle, Destinyの順序）に習う。除外した5枚も、適宜、解釈に加味する。

III. ウォッチワード・テクニック原法と相互法の比較

ウォッチワード・テクニック原法と相互法では、どのような違いがあるのだろうか。このことを検討するため、大学生3-4年生16名（女性13名、男性3名）を対象に、2つの方法を実施し、その特徴を比較した（表2）。時期は

2006年7月。相互法のペアは、お互いをよく知っている任意の組み合わせとした。

表2において、「適合感」は「原法と相互法のどちらの結果が、自分にフィットしますか?」、「意外性」は「自分の意外な側面が表れているのはどちらですか?」、「肯定感」は「自分にとってポジティブな意味をもつと思うのはどちらですか?」という質問の回答を示す。結果の概略を述べると、適合感については原法をあげる人が多く、意外性については相互法をあげる人が多かった。肯定感については、ほぼ全員が相互性を支持していた。

また、原法と相互法のそれぞれに表れている自分について、簡潔に自由記述してもらった。結果の概略を述べると、前者は「深い」自分や「暗い」自分が表現されていると感じているのに対し、後者は「表面的な」自分や「未来の」自分が表れていると感じていた。

IV. 具体例

具体例として、上記の回答者から、E、I、Mの3名のマトリックスを示す。臨床場面においては、セラピストとクライアントの拡充によって解釈が深まる。そこで本研究では、各ウォッチワード・キーに対する連想(Daniels, 1992 訳書pp.133-135)を、一行ずつ簡潔に記してもらった。同時に、全体を通しての感想も聴取した。ここでは、ダニエルズ(Daniels, 1992 訳書pp.143-156)が、「内的発達」として示した「影—たましい—導者」の系列、「自己の発達」として示した「現在地—闘い—目的地」の系列について見てみよう。

1. 具体例E (図2-1、2-2)

「影—たましい—導者」系列は、原法が「飛行機—海外旅行—青春」、相互法が「花火—祭り—静か」であった。「飛行機」については

「痛い、嫌い」、「海外旅行」については「楽しみ」、「青春」については「悩み」を連想していた。「花火」については「にぎやか」、「祭り」については「うちわ」、「静か」については「夜、おとなしい」を連想していた。

「現在地—闘い—目的地」系列は、原法が「後悔—噂—反省」、相互法が「貧乏—鍋—ドラえもん」であった。「後悔」については「後悔してばかり」、「反省」については「ベッド」、「噂」については「頼りない」を連想していた。「貧乏」については「学費」、「鍋」については「パーティ」、「ドラえもん」については「夢、未来」を連想していた。

本人の感想では「原法は、書いているうちにどんどん暗くなったが、最後に、心のどこかで思っていた言葉が、知らないうちに出てきて驚いた」と述べている。

2. 具体例I (図3-1、3-2)

「影—たましい—導者」系列は、原法が「しんどい—夏バテ—海」、相互法が「生ゴミ—不吉—散歩」であった。「しんどい」については「最近」、「夏バテ」については「ダイエット」、「海」については「行っていない」を連想していた。「生ゴミ」については「生ゴミ処理機がほしい」、「不吉」については「お祓い」、「散歩」については「健康的」を連想していた。

「現在地—闘い—目的地」系列は、原法が「クーラー—困る—電気代」、相互法が「散歩—異常気象—四季」であった。「クーラー」については「つけっぱなし」、「困る」については「無理なものは無理」、「電気代」については「両親に申し訳ない」と連想していた。「散歩」については「続かない」、「異常気象」については「世界」、「四季」については「秋、紅葉」を連想していた。

3. 具体例M (図4-1、4-2)

「影—たましい—導者」系列は、原法が「モデル—時空警察—時空」、相互法が「くつろぐ—鍋—電車」であった。「モデル」については「きれい」、「時空警察」(テレビドラマのタイトル)については「怖い」、「時空」については「希望」を連想していた。「くつろぐ」については「間接照明」、「鍋」については「楽しい」、「電車」については「期待」を連想していた。

「現在地—闘い—目的地」系列は、原法が「多次元—蜃気楼—歪み」、相互法が「明快—静か—地球」であった。「多次元」については「数え切れない」、「蜃気楼」については「水」、「歪み」については「性格」を連想していた。「明解」については「柔らかい」、「静か」については「ひとり」、「地球」については「限界」を連想していた。

4. 具体例Q (図5)

次に、臨床事例を示そう。Qは10代の男性で、進路上の問題で心理面接(カウンセリング)に来ていた。数回の面接を経て、関係が安定したところを見計らって、「今後に向けて必要なこと」をみるために、筆者との間で相互ウォッチワード・テクニクを導入した。なお、本法の他にも数種の心理検査を施行し、心理学的課題については既に把握していた。

「影—たましい—導者」系列は「ボール—りんご—海」であった。「ボール」については「サッカー。あまり好きではない」、「りんご」については「好きなくだもの」、「海」については「2年前に泳いだが、あまり楽しくなかった」と連想した。「現在地—闘い—目的地」系列は「楽しむ—歩く—キャンプ」であった。「キャンプ」については「テントを張った経験はない」と連想した。また、「食べる」については「グラタンが好き」と答えている。

結果は、筆者を大きく勇気づけた。この時期、

関係は安定したものの、面接方針には若干の不安があった。しかし結果は、このまま進むことの重要性を告げていた(Battleの「歩く」)。また彼が、この面接を通して、新たな自分を発見することも予期できた(Destinyの「キャンプ」)。筆者のワードが多く取り入れられたことも(11語中7語)、むしろよい方向性に思われた。Soulの「りんご」は、内面的な成熟を伺わせるし、Personaの「木」も、彼の伸び伸びとした本来性を示唆している。筆者はGuideの「海」に注目し、水のイメージを大切に面接を心がけた。彼には、海を見たり、水に関連するアイテムを身近に置くことで、不安を和らげることをアドバイスした。

彼の悩みの背景には、「自分は誰の役にも立てないのではないか」、ひいては「自分は何のために存在しているのか」という自尊心のテーマがあった。筆者は、「あなたの存在は、必ず誰かに影響を与えている。人と人のつながりは、そんなふうにはできている」と、くり返し強調した。彼はそういう筆者の「声」を内面に取り入れ、次第に、不安なときでも自分で自分を慰められるようになった。これは、小さいながらも自分の存在基盤を作っていた(「テントを張る」)過程と理解できるだろう。

V. 相互ウォッチワード・テクニクの特徴

最後に、原法と比較しつつ、相互ウォッチワードの特徴を記して終わりとしたい。

1. 原法の結果は、本人自身が自己としてのまとまりを感じやすく、自己探求に適している。一方、相互法では、他者との共同性のなかで物語を紡ぐという文脈が強調される。

2. 原法は、本人の言語連想をたどることが可能であり、解釈がしやすい。ダニエルス

(Daniels, 1992 訳書pp.139-140) 自身が述べるように、「もしも、解釈しにくいキーがある場合、その言葉を連想するもとなった二つの言葉にもどって検討してみれば、背景にある意味がつかみやすい」。一方、相互法は、マトリックスが言語連想に関係なく、偶然によって配置されるので、解釈がむずかしい。解釈には、偶然に開かれた態度、偶然に意味を付与する姿勢(串崎,印刷中b)が必要となるだろう。

3. 原法では7ステージで解釈を進める。相互法もそれに準じるが、二人の共同作品という性質上、「こころのタイプ」の特定(第1ステージ)には適さないとされる。

4. 臨床場面で相互法を用いる場合、セラピストは、クライアントの立場を想像しながら(意識あるいは無意識を重ねるようにイメージして)、言語連想するとよい。

文献

- Daniels, M. (1992) *Self-Discovery The Jungian Way*. Routledge. [老松克博訳(2000)『「私」を見つける心理テスト：ウォッチワード・テクニクの世界』創元社]
- Daniels, M. (1996-) Michael Daniels Homepage. [http://www.mdani.demon.co.uk/]
- Daniels, M. (2004) *Self-Discovery The Jungian Way: The watchword technique, Revised ebook edition*. www.michaeldaniels.co.uk
- 串崎真志 (2001) 『心理的支えに関する臨床心理学的研究』風間書房。
- 串崎真志 (2004) 心理的支えから見たウォッチワード・テクニク. 『同志社女子大学生生活科学』第37号, 43-48.
[http://www13.ocn.ne.jp/~mkushi/profile/watchword/watchword.htm]
- 串崎真志 (印刷中a) 思い描くことと心に留めること：心理療法における想像と記憶. 『小松和彦(研究代表)平成15-18年度科学研究費補助金基盤研究(A)-(1)怪異・妖怪文化資料を素材とした計量民俗学の構造と分析手法の開発に関する研究(課題番号:15202026)研究成果報告書』。
- 串崎真志 (印刷中b) 2000年以降の心理学者はスピリチュアリティをどう記述しているか. 『小松和彦還暦記念論文集』(仮題)。
- Rosen, D. (1996) *The Tao of Jung: The way of integrity*. Penguin Books. [老松克博監訳、串崎真志・上西幸代訳(2002)『ユングの生涯とタオ』創元社]

表1 各キーの原理と心理学的意味 (Daniels, 1992 老松訳, p.51を元に作成)

キー		原理	心理学的意味
1. 導者	Guide	内的前進	高次の直観
2. イマージョ	Imago	外的前進	自我理想
3. 影	Shadow	内的後退	抑圧されたもの
4. 亡霊	Spectre	外的後退	問題と不安
5. たましい	Soul	内向き	基本的な内的人格
6. ベルソナ	Persona	外向き	基本的な外的人格
7. 巨人	Giant	前進	駆動力
8. 小人	Dwarf	後退	不活発傾向
9. 現在地	Station	内的-外的のバランスや緊張	基本的な自己感覚
10. 闘い	Battle	前進的-後退的のバランスや緊張	個人的課題
11. 目的地	Destiny	最終的解決	実現される自己

表2 ウォッチワード・テクニク原法と相互法の比較

	性別	適合感	意外性	肯定感	原法で表れた自分	相互法に表れた自分
A	女性	原法	相互法	相互法	生活の中で思っていること	今あるいはこれから生じる状況
B	女性	原法	相互法	相互法	嫌だったことを思い出している自分	明るくて楽しい自分
C	女性	原法	相互法	相互法	気づいていない自分	表面的な自分
D	男性	相互法	原法	相互法	内向的で精神的に幼い自分	外交的でおしゃれ好きな自分
E	女性	原法	相互法	相互法	暗い自分	にぎやかな自分
F	女性	相互法	原法	相互法	過去を思い出す自分	忙しい毎日の中で癒しを求めている自分
G	女性	原法	相互法	相互法	現実	思い出や願望
H	女性	相互法	原法	相互法	自分の深層心理	夏休みに期待を膨らませている
I	女性	原法	相互法	相互法	最近の私そのもの	ずっと思っていること
J	男性	原法	原法	相互法	懐かしいものや深いところにあるもの	表面的な今の自分
K	女性	両方	原法	相互法	これからの自分	これまでの自分
L	女性	相互法	相互法	相互法	自分らしいところ	人生の走馬灯
M	男性	相互法	原法	相互法	一人であるときの自分	誰かといるときの自分
N	女性	原法	相互法	原法	自然体で素直な自分	理想の自分
O	女性	原法	相互法	相互法	今までのことを引きずっている自分	家庭や子どもへの憧れが強い自分
P	女性	相互法	原法	相互法	現実起こっていること、解決したいこと	希望、未来、予定

図1 相互ウォッチワード・マトリックスの配置順序

1. Guide	7. Giant	2. Imago
5. Soul	10. Battle 11. Destiny 9. Station	6. Persona
3. Shadow	8. Dwarf	4. Spectre

除外した5枚

図2-1 Eのウォッチワード・マトリックス

青春	恋	戻る
海外旅行	噂 反省 後悔	忘れ物
飛行機	耳	上り坂

図2-2 Eの相互ウォッチワード・マトリックス

静か	好物	交差点
祭り	鍋 ドラえもん 貧乏	電車
花火	服	自転車

朝・匂い・くつろぐ・明解・地球

図3-1 Iのウォッチワード・マトリックス

海	水没	ケータイ
夏バテ	困る 電気代 クーラー	依存症
しんどい	音信不通	連絡

図3-2 Iの相互ウォッチワード・マトリックス

散歩	振袖	幸せ
不吉	異常気象	寂しい
	四季	
	散歩	
生ゴミ	生ゴミ	バケーション

花・プール・道・かわいい・家庭

図4-1 Mのウォッチワード・マトリックス

時空	歪む	ぐだぐだする
時空警察	蜃気楼	自由
	歪み	
	多次元	
モデル	歩く	浮遊

図4-2 Mの相互ウォッチワード・マトリックス

電車	花火	貧乏
鍋	静か	服
	地球	
	明解	
くつろぐ	自転車	交差点

匂い 祭り 鉱物 ドラえもん 朝

図5 Qの相互ウォッチワード・マトリックス

海	緑	行く
りんご	歩く	木
	キャンプ	
	楽しむ	
ボール	食べる	夏

注. 斜字はセラピストの記入したカードを示す

プール 日焼け 泳ぐ 森 ジュース