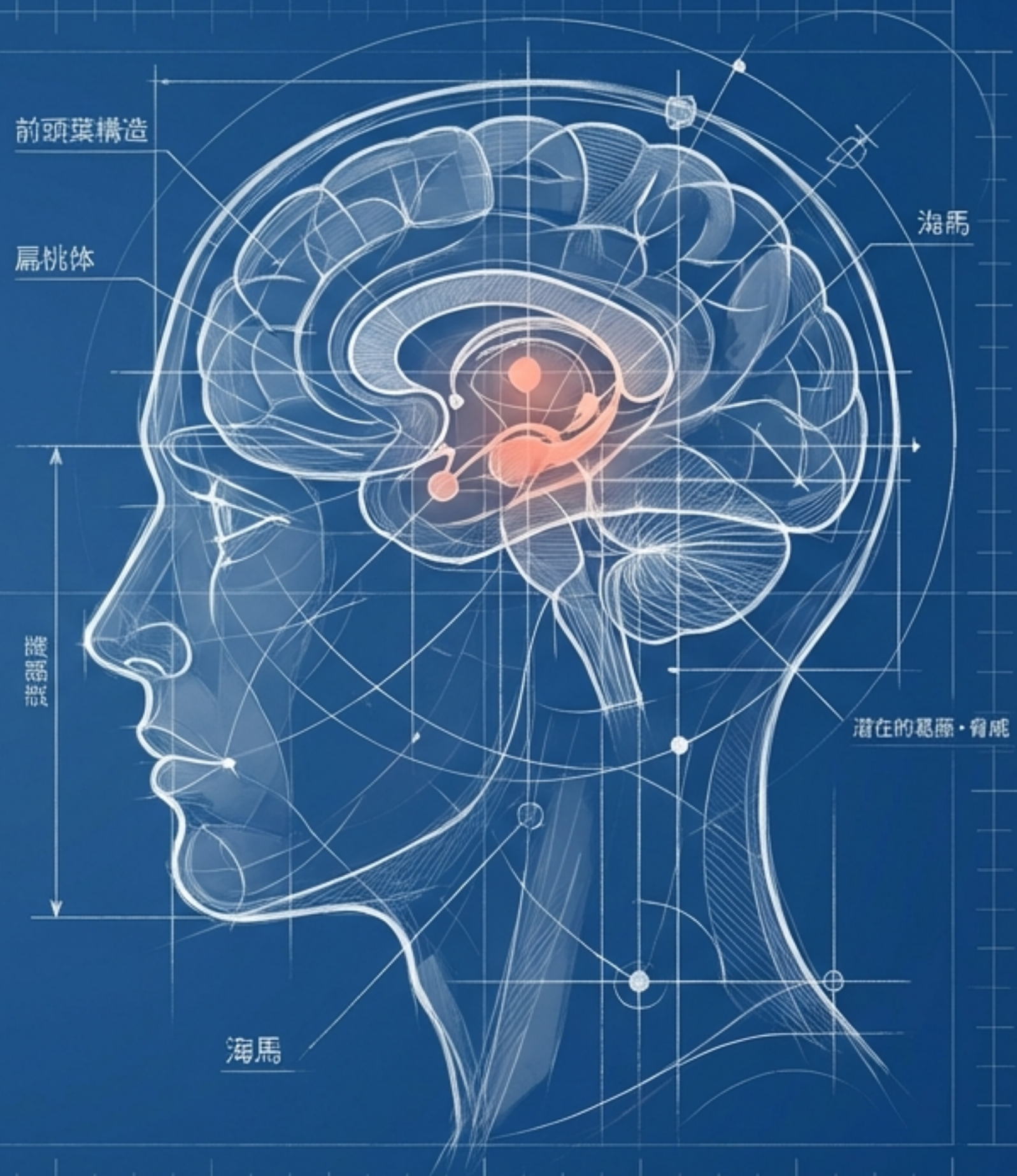


心の設計図： 精神力動的視点から 紐解く「人格」の構造

過去の経験はいかにして
現在の防衛と症状を構築するか



基礎工事：生物学的要因と 経験の激動の相互作用

基本的な気分 (Basic Mood)

生後1年目の欲求が満たされることで形成される「確信の持てる期待」という基盤。

固着 (Fixation)

トラウマや未解決の葛藤により、人格の一部が過去の発達段階で停滞し、構造の成長が止まる現象。

退行 (Regression)


ストレスに直面した際、以前の安定した行動形態（低層の基礎）へ逆戻りする現象。

行動記憶 (Enactment)

意識的な記憶ではなく、無意識のパターンが実際の「行動」という形で現在に再生されること。

固着 / 退行 ⚠

経験

行動記憶 

生物学的要因

設計思想の変遷：精神力動的パラダイムの進化



自我心理学 (Ego Psychology)	心理社会的発達 (Psychosocial/Culture)	対象関係論 (Object Relations)	自己心理学 (Self-Psychology)
代表者：A.フロイト	代表者：エリクソン	代表者：フェアペアン, ウィニコット	代表者：コフォート
焦点：衝動を制御し現実に 適応するための「自我」と 「防衛機制」。	焦点：8つの発達段階。文 化・社会との相互作用を通 じた「アイデンティティ」 の形成。	焦点：欲求の充足ではなく 「つながり」を求める。初 期の重要な他者の「内在 化」。	焦点：葛藤ではなく環境の 欠如に注目。共感と「鏡映 づけ」による健全な自己愛 の育成。

構造を支える柱：対象関係とアタッチメント



第一の動機づけ

人間の主な動機は生物学的欲求の充足ではなく、他者との「関係性（つながり）」を求めること。



分離個体化（Separation-Individuation）

マラーが提唱。母子の一体感（共生）から徐々に分離し、独自のアイデンティティを確立するプロセス。



抱える環境（Holding Environment）

ウィニコットが提唱。愛情深く一貫した環境が、子どもに安全感と自己鎮静能力を与える。



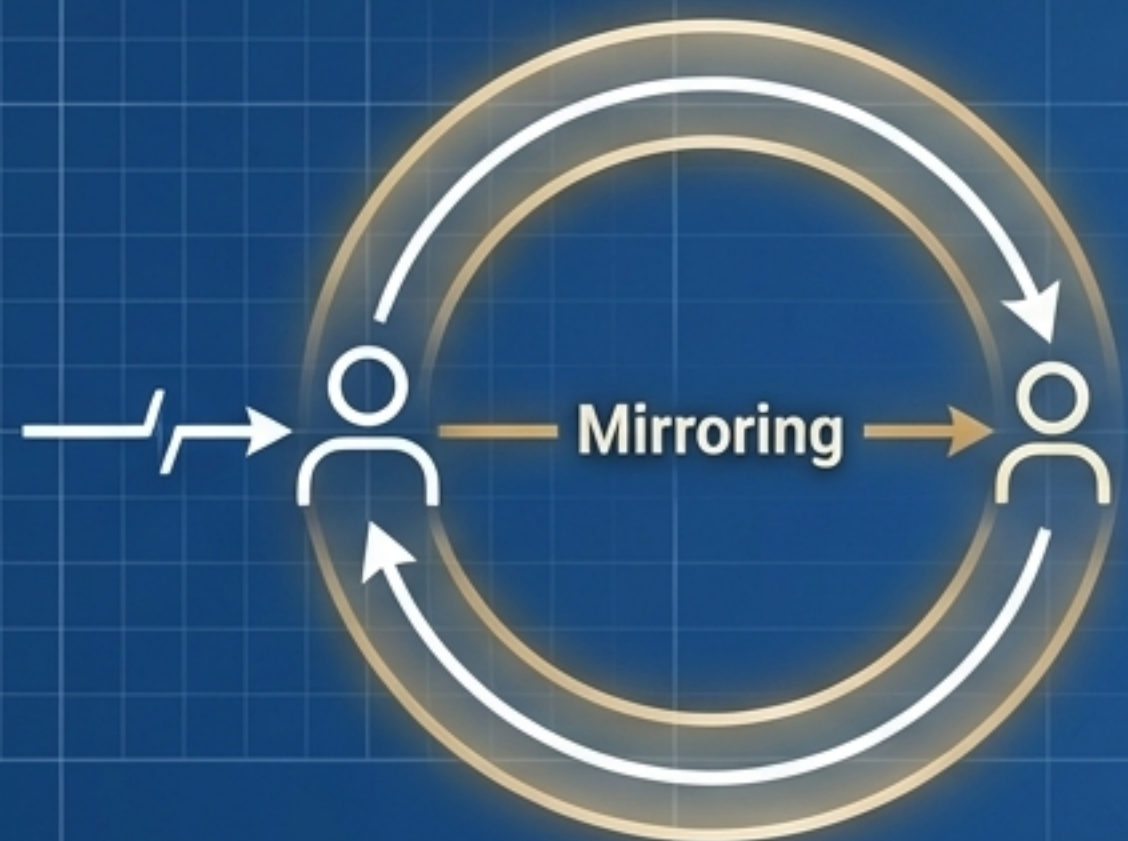
メンタライゼーション（Mentalization）

安全なアタッチメント（ボウルビィ）を基盤に育つ、自他の心理状態を心の中で表現・理解する能力（フォナジー）。



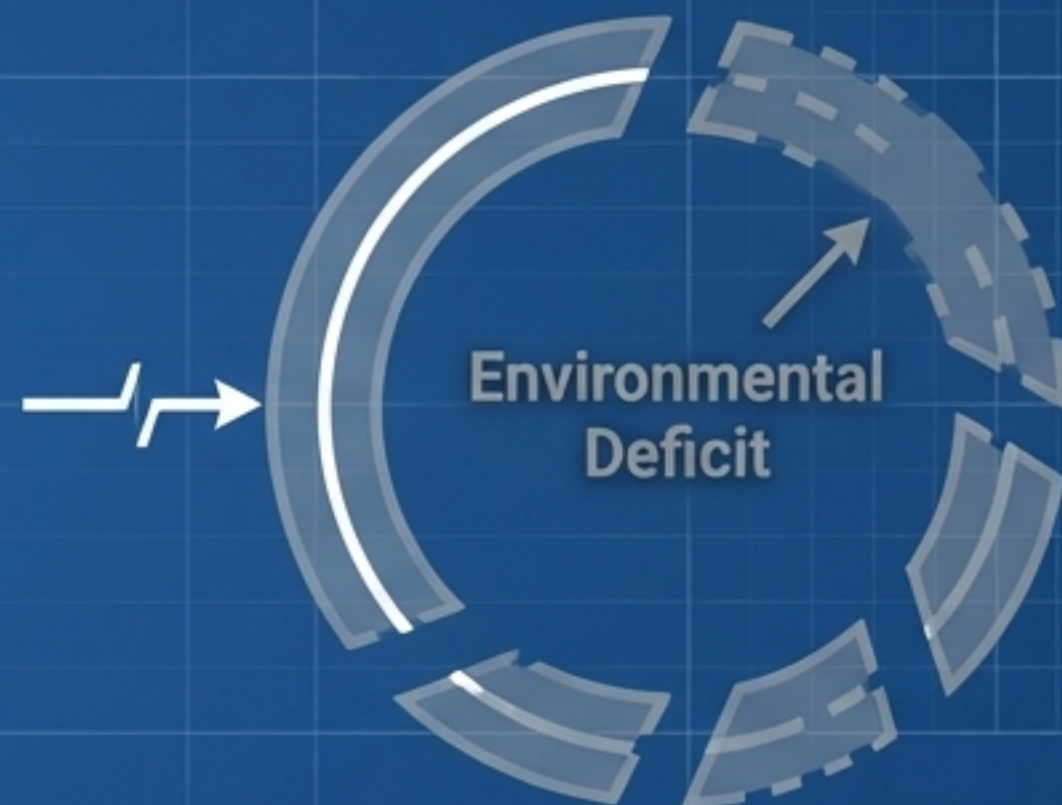
鏡に映る自己：自己心理学と「鏡映づけ」の欠如

健全な自己愛 (Healthy Narcissism)



- 子どもの誇大性や喜びに対し、親が温かく反応し「鏡」となる（鏡映づけ / Mirroring）。
- 安全に理想化できる大人の存在により、内面的な活力と安定した自己価値感が形成される。

環境的欠陥としての自己愛性障害 (Narcissistic Vulnerability)



- 従来の「欲動の葛藤」ではなく、発達に必要な環境的要素の「欠陥」として捉える（コフートの視点）。
- 共感の欠如や批判的な反応により、持続的な空虚感や不安定な自己像が生じる（例：Mr. Zのケース）。

心を守る防壁：自我の防衛機制とキャラクター・アーマー

無意識の恐怖 / 精神的な危険

自我 / The Ego

防衛の役割

アンナ・フロイトが体系化。圧倒される感情や不安を管理可能にし、心の健康を保つための自動的な反応。

現実の歪曲

効果的である一方、現実を曖昧にしたり歪めたりするため、実生活における問題の引き金にもなる。

性格の鎧 (Character Armor)

W.ライヒの概念。防衛が個人の行動や反応全体に浸透し、固定化された状態。

防衛の成熟度

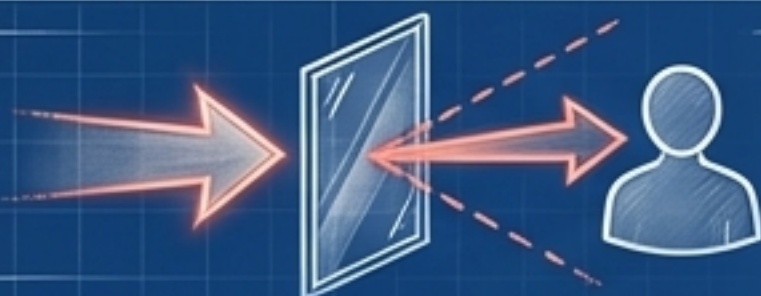
ヴァイラントの縦断研究によれば、成熟した防衛（昇華、ユーモア）は心身の健康を予測し、未成熟な防衛（投影、分裂）は境界性スペクトラム等で頻繁に見られる。

5つの主要な防衛フィルター：脅威をどのように変換するか



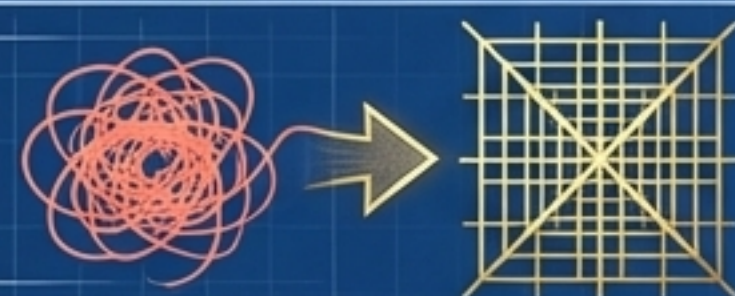
抑圧 (Repression)

苦痛を伴う記憶や感情を意識から排除する。(例：トラウマ体験の記憶の欠落)



投影 (Projection)

自身の受け入れがたい衝動（怒りや嫉妬）を、他者の感情として帰属させる。パラノイアの主因。



強迫観念 (Obsession/Compulsion)

圧倒的な感情に耐える代わりに、認知的に制御可能な細部に焦点を移す。(例：儀式的な確認行為)



拒否/否認 (Denial)

外部の現実が脅威的すぎる場合、事実を正反対に反転させ受け入れを拒む。(例：依存症の否認)



回避 (Avoidance)

精神的苦痛を引き起こす状況そのものから身を引く。(例：試験勉強の不安からネットに逃避する学生)

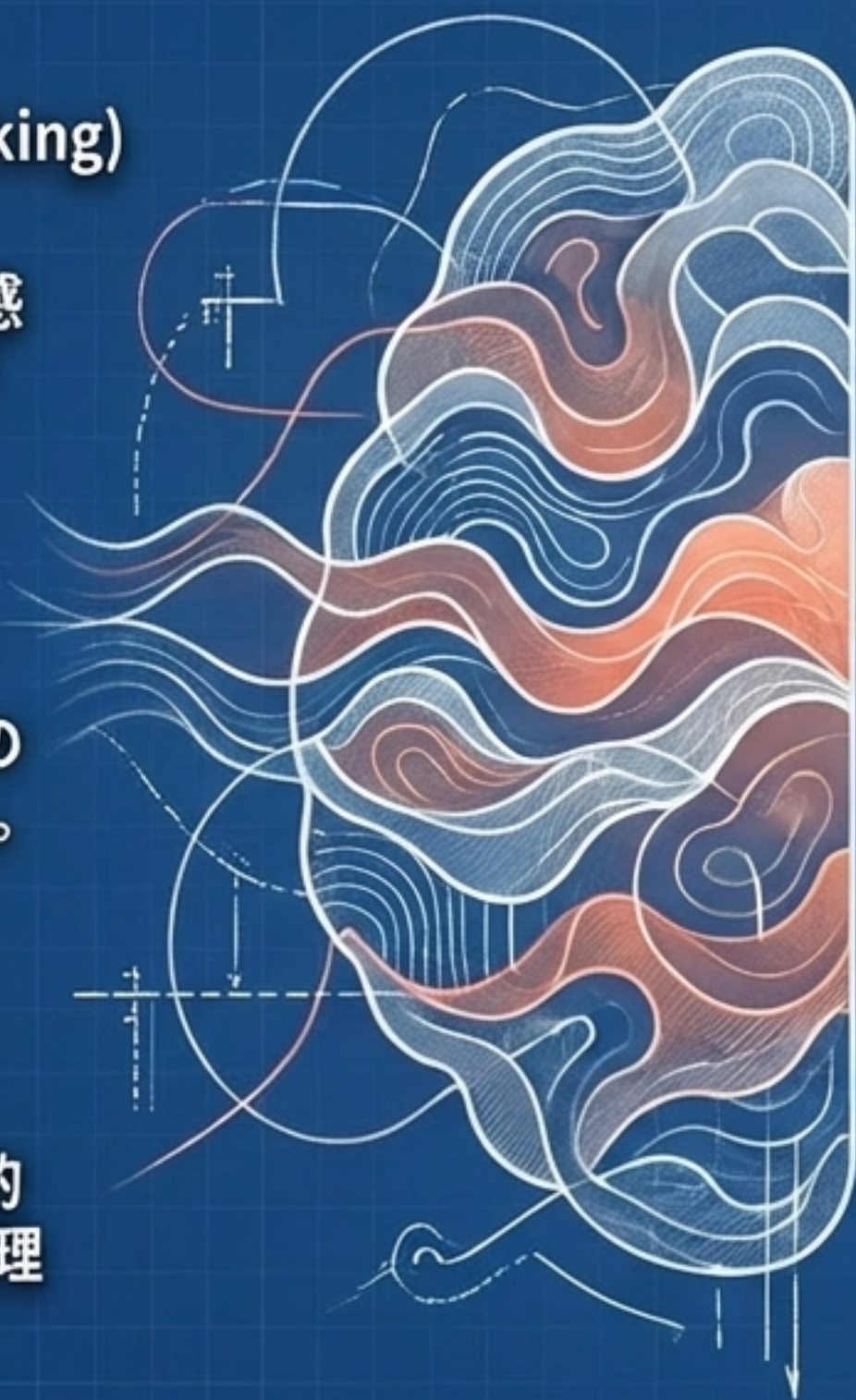
脳内の2つのオペレーティング・システム：原始過程と二次過程

原始過程思考 (Primary Process Thinking)

特性: 非論理的、非線形。感情やイメージ、記憶に基づく繋がり。

領域: 右脳の機能、無意識の言語、夢、創造的プロセス。

役割: 言葉になる前の根源的な感情状態や内的体験を処理する。

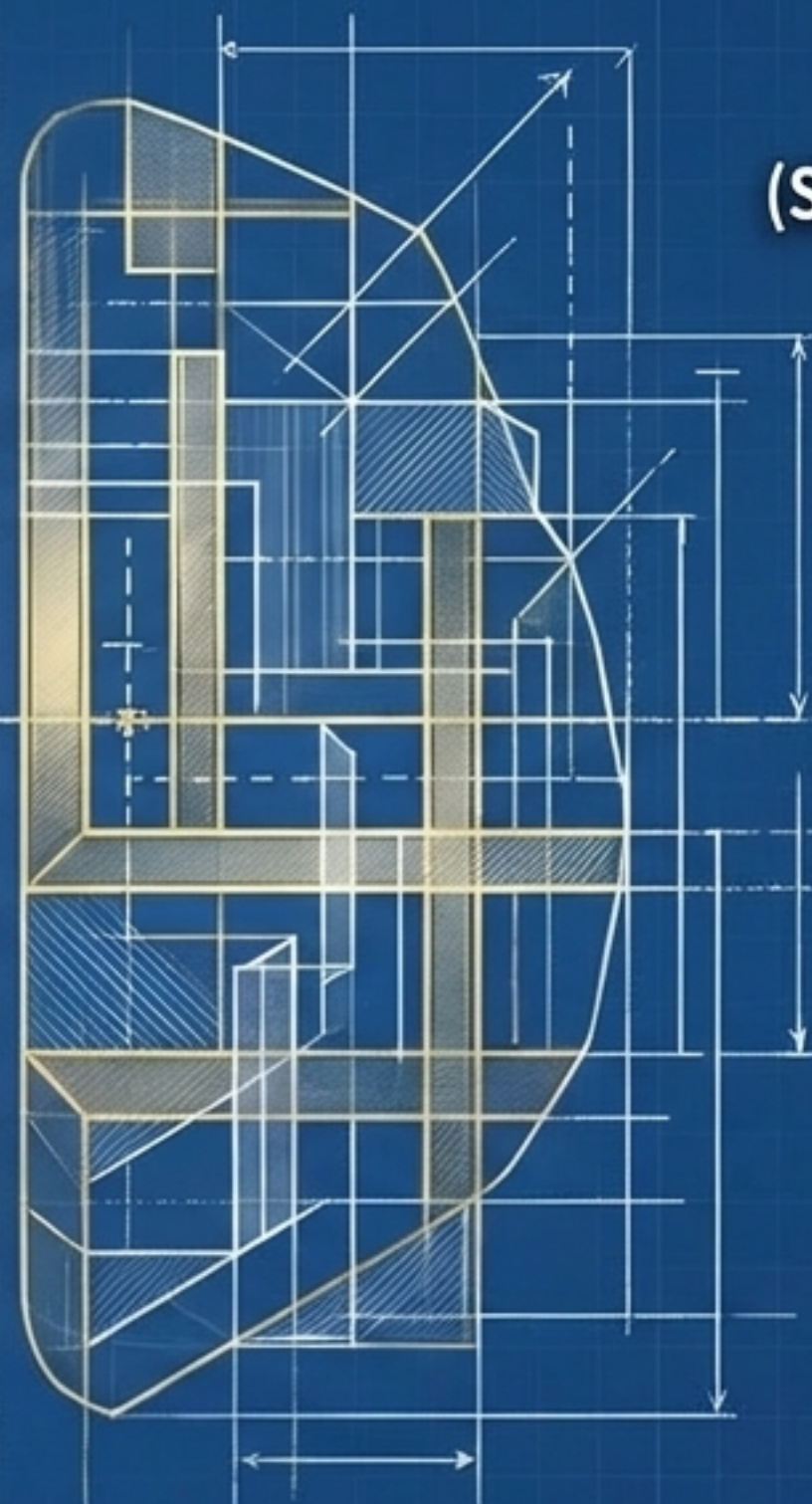


二次過程思考 (Secondary Process Thinking)

特性: 論理的、現実的、適応的。

領域: 左脳の機能、言語的思考、意識または前意識。

役割: 社会的規範に従い、現実原則に基づいて思考を構造化する。



無意識への王道：夢の構造と暗号解読

Dream Mechanics (フロイトの夢の言語)

- 顕在的内容 (Manifest Content): 表面的な物語。検閲によって偽装された形。
- 潜在的内容 (Latent Content): 根底にある真の意味や隠された願望。
- 変換メカニズム: 日中の残滓 (Day residue)、凝縮 (Condensation)、置換 (Displacement)、象徴 (Symbolism) という非論理的な表現形式を用いる。

Clinical Example

「私は花であり、摘む者だった」という若い女性の夢。デイジー (象徴) → 花弁を摘む (置換) → 中絶の経験に対する深い悲しみ (凝縮) へと連想が繋がる。



臨床という現場：見えない設計図をいかにして読み解くか



古典的分析からの進化

週数回のカウチ（寝椅子）から、対面での週1~2回の精神力動的心理療法（Psychodynamic Psychotherapy）へ。

SE（支持的-表現的）心理療法

患者のニーズと病理レベルに合わせて「支援的要素」と「表現的作業」のバランスを最適化する。

操作的アプローチの導入

無意識や転移といった抽象概念を、実証的な研究データと操作可能な臨床ツールに落とし込む。

無意識のループを可視化する：CCRTメソッド

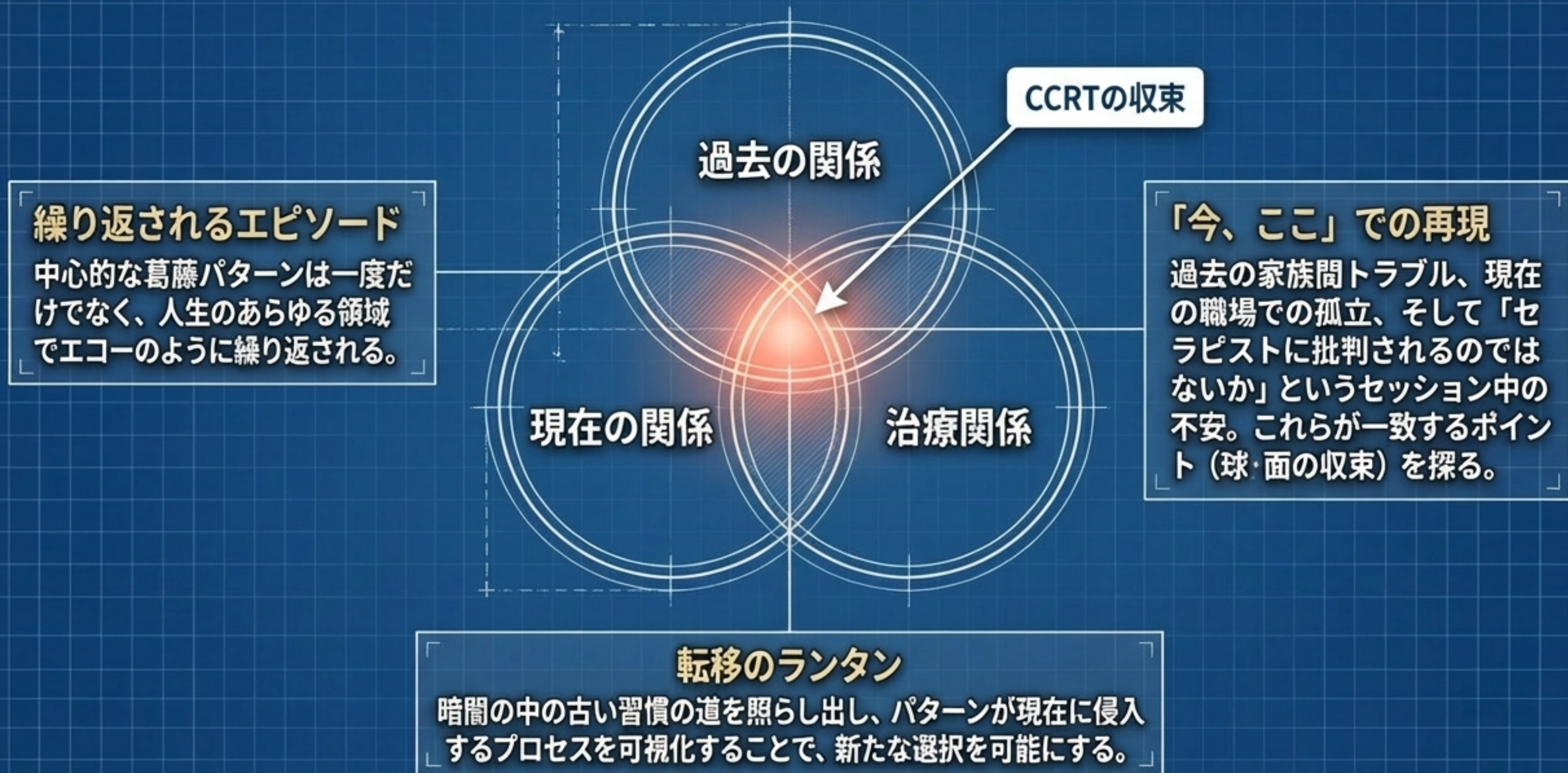
コア・コンフリクト・リレーションシップ・テーマ (CCRT)。転移を操作的・実証的に捉えるための手法。



Therapeutic Goal

患者の「願望(W)」は変わらないが、ストランドを解きほぐすことで、他者への否定的な期待(RO)と自己打撃的な反応(RS)を減少させる。

球面の収束：過去、現在、そして治療関係の交差点



隠されたトリガーを追跡する： 症状-文脈法

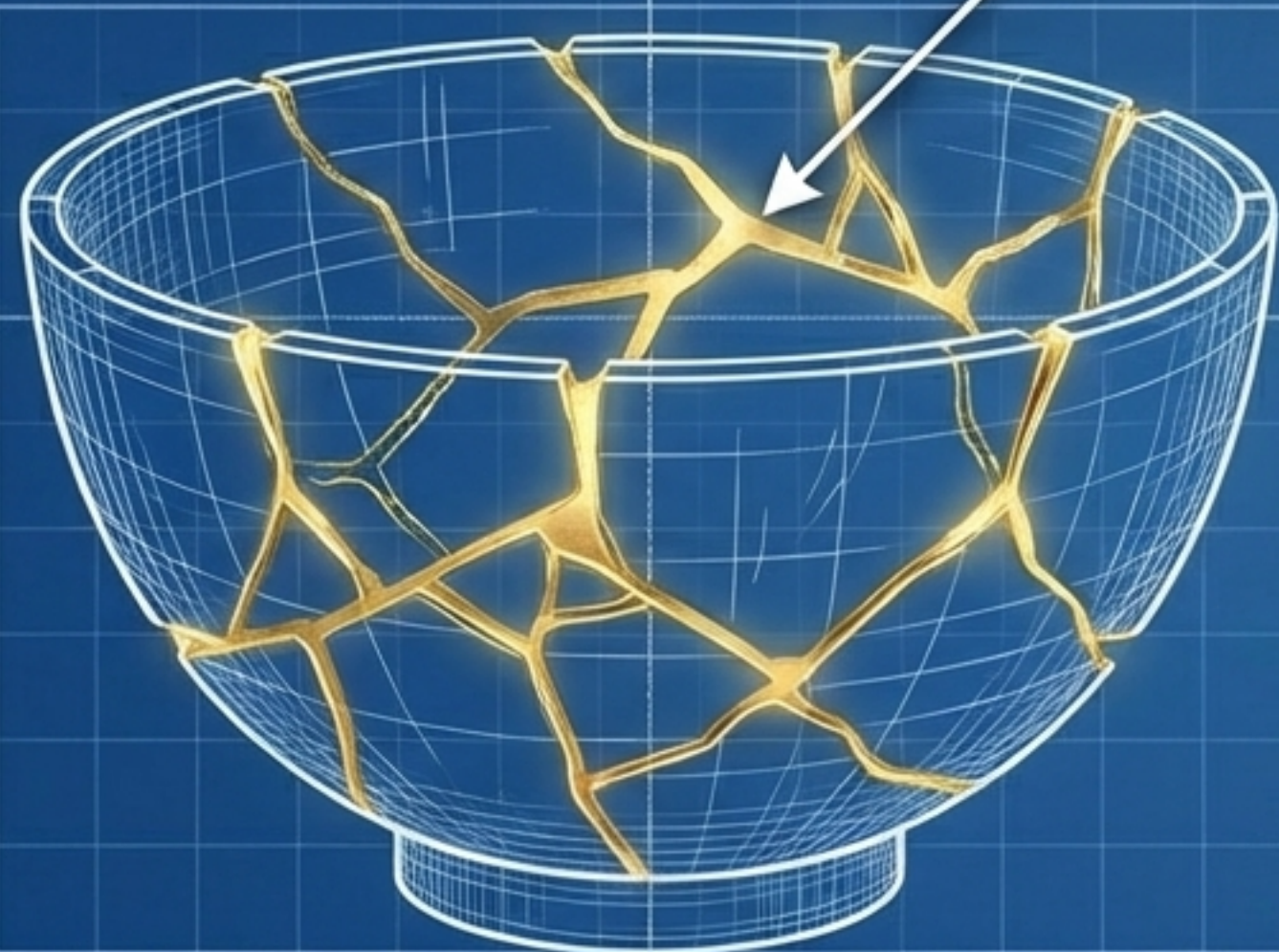


The Method (症状-文脈法):

- 症状を単独の存在として扱うのではなく、内部的な葛藤を語る「言語」として捉える。
- 文脈の解析: 症状が出現する直前の「感情的および言語的文脈」を詳細に調査する。
- 臨床例: セッション中、父親に不当に非難された過去を話し、姉の運転手をする話題が出た瞬間に「頭痛」が発生。症状が、怒りと服従の葛藤の表れであることが判明する。
- 効果: 意味を理解し言葉へ翻訳することで、不安障害やPTSDにおける症状の侵襲的恐怖が軽減される。

破綻と修復のプロセス：金継ぎとしての「支援同盟法」

破綻と修復 (Rupture and Repair)



Two Types of Alliance

- タイプ1 (ヘルパーとしての同盟) : セラピストが自分を助けてくれる味方であるという実感。
- タイプ2 (パートナーシップ) : 回復に向けた共同作業のパートナーであるという感覚。

Rupture and Repair (破綻と修復)

- 共感を通じて同盟を構築しても、誤解やネガティブな反応 (破綻) は必ず生じる。
- 失敗を無視せず、患者の感情を受け入れ、セラピストが自身の非を認めて話し合うプロセス自体が、人間関係に対する否定的な期待 (CCRT) を変容させる強力な治療効果を持つ。

統合された自己の設計図：過去の呪縛から未来の選択へ



症状の緩和を超えて

精神力動的アプローチの真の目的は、単なる症状の除去ではなく、**問題の根源（水質）**そのものを解決すること。

過去と現在の分離

無意識の**防衛**や葛藤の言語（夢、症状、CCRT）を解読することで、**過去**が現在に侵入する力を弱める。

自己の再構築

古い関係性のパターンに縛り付けられていたエネルギーが解放され、患者自身が自らの意志で新しい「**心の設計図**」を描き直す自由を獲得する。