

# TAにおける〈人生の立場〉と 〈OKness〉に関する文献的検討

小 川 邦 治

A Review of Literature Regarding “life positions” and “OKness” in TA

Kuniharu Ogawa

## はじめに

交流分析（Transactional Analysis: 以下、TA）は、カナダ生まれのアメリカ人精神科医エリック・バーン（Eric Berne, 1910-1970）によって創始された心理療法の体系である。その理論には〈親〉〈成人〉〈子ども〉〈ゲーム〉といった一見すると誰でもわかりやすい言葉が使われているが、実際の定義や意味は日常語のそれらとは大きく異なり、その理論をさらに掘り下げていくとそのルーツを精神分析や行動主義、人間性心理学に見出すことができたりするなど、むしろ様々な心理療法が混ざった複雑な体系を持っているとさえ言える（小川, 2018）。そのため正しく理解し臨床場面で適切に実践できるようになるためには相応のトレーニングと実践経験を要する。

本稿で取り上げるのは、「人は誰でも OK である」という TA の哲学の礎となった〈人生の立場（Life Positions）〉および〈OK であること（以下、OKness）〉についてである。〈人生の立場〉の中でも〈私は OK である。あなたは OK である（I am OK, You are OK.）〉というステートメントは、「TA の目的としておそらく最もよく知られた表現」「すべての人の意味と価値を認める立場を確立し、強化するという TA の目的を表したもの」とされ、〈OKness〉は「人が変化し成長できる能力を持ち、健康な交流（interactions）ができる」ことを意味するとされている（国際 TA 協会, 2021）。すなわち、TA に基づい

た心理的援助においては、この〈OKness〉の回復ををめぐることがゴールの一つとなり得る。

一方で、この「OK」という言葉は、現在では英語圏に限らず全世界で使われている日常語である。そしてあまりに軽い響きを持つ言葉であるために、専門用語として認識されないばかりかTAそのものが“軽い”ものであるかのような誤解を受ける一因にもなっている。

本稿の目的は2つある。まず第一に〈人生の立場〉という考え方がどのようにして生まれたのかを主要なTAの文献から探索し、〈OKness〉とは何か、その意味を探ることである。そして第二に、〈人生の立場〉に関する理論的な展開を本邦に紹介することで、TAに基づく心理臨床活動の発展に寄与することである。〈人生の立場〉という考え方を心理的援助活動の基盤に置くことで、TAの全体像を知らない臨床家の実践や他のモダリティに基づく援助活動においても、クライアントへの理解や見立て、そして心理的援助方針を定める際の根拠を得ることができると筆者は考えている。

本稿を執筆するにあたり、国際TA協会（International Transactional Analysis Association, 以下ITAA）の発行する学術誌 Transactional Analysis Journal およびその前身である Transactional Analysis Bulletin, その他エリック・バーンをはじめTA実践家による著作、および筆者が受けてきたTAのトレーニングおよびスーパーヴィジョンを通じて得た情報を基礎資料とした。

なお、positionの訳語としては従来通り〈立場〉を採用するが、この訳語が原語の意味を表現しきれているかどうかは検討が必要かもしれない。本稿では「ポジション」を当てるとメラニー・クラインによる「ポジション」と区別できなくなってしまうという理由で従来通りの訳語である〈立場〉を採用することとする。また、すでに示しているようにTAの用語は〈 〉に入れて示す。

### 〈人生の立場〉着想の起源

エリック・バーンは1962年にわずか36行の論文を発表した（Berne, 1962）。“Classification of Positions”と題したこの小論で、バーンはまず、〈ゲーム〉を分類していく上で一貫した臨床的結果をなかなか見出せなかった、という指

摘から始めている。TAにおいて<ゲーム>とは、「社交レベルと心理的レベルの2つのレベルによって操作されている社会的な行動パターンのうち、最終的に当事者の少なくとも1人が嫌な感情を経験することによって終わる一連のやりとりのこと」である (Tilney, 1998)。すなわちバーンはその<ゲーム>の始まり方やプロセス、最終的な結末について観察に基づいて分析し、人がどのような<ゲーム>をするのかを識別することができれば、<ゲーム>を生み出すネガティブなく人生脚本>を書き換えることが可能となり、<ゲームの報酬>である慢性的な不全感情を経験しなくなるだろう、と考えていた。ところがクライアントの個人的な特徴、階級や人種、さらには精神分析的な視点からの性的発達段階や精神疾患の分類に着目してみても、その個人の好む<ゲーム>が何であるかを予測する指標を得ることができなかった。すなわちネガティブなく人生脚本>を書き換えるまでに至らなかったのである。そして彼は「人間の持つ基本的変数 (fundamental variable of human living)」としての<立場 (positions)>がどうやら<ゲーム>に影響しているのではないかと考えるに至る。バーンはこの<立場>が3歳から7歳までの幼少期に形成され、幼少期の経験に基づく<決断>を正当化するために使われる、と考えた。この<決断>とは言葉がまだ十分に使えない頃の自分や他者についての確信であり、あえて言葉にするなら「私は愛される」「私は孤独だ (理解されない)」「他人はやさしい」「他人は恐ろしい」などのシンプルで原初的な形をとる。そしてこの幼少期に形成された<立場>についての考察を進めるにあたって、「私 (I) — 他者 (Others)」と「OK — not OK」の2つの軸を設定してみたのである。こうして最初に示されたのが次の4つである。

1. 私 (私たち) は OK である。I (we) am OK
2. 私 (私たち) は OK ではない。I (we) am not-OK
3. あなた (彼ら) は OK である。You (They) are OK
4. あなた (彼ら) は OK ではない。You (They) are not-OK

この4つを組み合わせることで、現在のTAにおける<人生の立場>を示す

ことができる。

1. 私は OK である，あなたは OK である（以下，I+U+）
2. 私は OK である，あなたは OK ではない（以下，I+U-）
3. 私は OK ではない，あなたは OK である（以下，I-U+）
4. 私は OK ではない，あなたは OK ではない（以下，I-U-）

バーンは、すべての<ゲーム>、<脚本>、そして人間の運命はこれら4つの立場のうちのいずれかに基づいているだろうと考えた。あえて「運命」について言及したバーンの意図を考えることは大変興味深い。なぜならTAは「人は望めば誰でも自分の人生を変えることができる」という考えに基づいた心理療法のシステムであるが「運命」とはその対局的「変化し得ないもの」を指すからである。

この論文において注目すべき点はまず、バーンは当初から「私」「あなた」だけでなく「私たち」と「彼ら」という複数形を想定していたということである。これはTAのはじまりが集団精神療法だったことに関係するだろう。次に、「私」「あなた」という2つの軸を組み合わせることによって、対人関係についての個人のあり方を表現したことである。これもバーンが集団精神療法の実践の中でTAの理論的体系を構築していったことと関係があるだろう。彼は、<I+U+>のみが本質的に建設的な立場で、<I+U->はパラノイ德的立場、<I-U+>は抑うつつ立場、<I-U->は不毛で分裂的な立場であるとした。

大変残念なことに、バーンは引用文献を示していない。しかしながら、「抑うつ」「分裂」といった用語からも推察されるように、当時すでに議論されていた対象関係論、特にメラニー・クラインによるポジションに関する議論の影響は顕著だと思われる。実際、この点については既に何人かの研究者が指摘している（たとえば Clarkson, 1992, Stewart, 1992, Tudor, 2016）。メラニー・クラインによる3つのポジションに加えて新たに<I+U+>を立場の一つとし、児童を専門としたクラインとは異なりバーンは主に大人の行動に焦点を当てて<立場>について論考していったのである（Clarkson, 1992; Stewart,

1992)。

最終的に、バーンは<人生の立場>を「自分自身とその周囲の人々、特に両親に対して幼少期に行った特定の確信であり、その後の人生においてずっと維持されるものであって、その基本的な立場は外的環境の変化によってのみではほとんど変化しない」、とした (Berne, 1972)。

このようにみていくと、少なくとも着想の時点では<OK><not-OK>とはあくまで人間の本質的な傾向としての肯定感、否定感を表す代数であって、OKという言葉自体が特別な意味を持って使われてはいなかったこと、そしてバーン自身はTAの哲学として<OKness>を唱えたわけではなかったようだ、ということが浮かんでくる。実際に今回バーン自身の著作物や論文のレビューを試みたが、彼自身はOKnessについてどこにもはっきりと定義をしておらず、同様のことを複数のTA実践家が指摘している (たとえば White, 1994 ; Tudor, 2016 ; Steiner, 2012 など)。これらのことから考えると、バーンにとって重要なのはOKという言葉ではなく、“I am” “You are” という主語と動詞による実存的な言明であって (Tudor, 2016), これが肯定的か否定的かを示すために採用されたのが<OK><not-OK>という言葉だったと考えることが最も自然なように思われる。

### なぜ<OKness>はTAの哲学となっていたのか

では、人間の存在に関する肯定感、否定感を示す代数としての意味しか持っていなかったはずの「OK」という言葉が、いかにして<OKness>としてそれ以上の意味と価値を持ち、TAの哲学という位置づけになっていったのか。そもそも<OKness>ということはどういうことなのか。この点についてTAに関する文献もとに思料すると、ある可能性が見えてくる。

バーンの最も最初期の門下生にあたるクロード・スタイナーによると、当初はTAの研究グループの中でディスカッションが行われた際に「OK」「not-OK」が特に説明を要することなくしばしば使われていたようである (Steiner, 2012)。これは、TAに関するセミナーや様々な研究会、学会での講演やディスカッションにおいて、専門用語として確立していたかどうかは確認できないが、

少なくとも実存的なく人生の立場>を表す簡便な呼称として「OK」「not-OK」が使われていたということを示している。

さらには、当時のTAの状況が現在とは全く異なるということも考慮する必要がある。1960年代はTAが誕生し、発展していった時代であった。TAが普及するにつれて各地からTAに関心のある専門家が集まり、TAを学ぶインスティテュートが全米各地に設立され、ITAAによる専門資格の認証が始まった(Berne, 1968)。これはTAに関する知識がバーン個人のものから離れていき、様々な意味を帯びて使われはじめ、様々な実践が行われていったことを示唆する。こうした時代の流れの中で当初バーンが考えていた実存的な意味としての<立場>から次第に「OK」そのものが持つ「受容」「承認」「同意」「許可」などの日常的な意味合いが強くなり、当初の実存的なものとしての視点から離れると共に<OKness>自体が価値あるものとなっていった可能性が浮かんでくる。

その後、生まれたばかりの人はどの<立場>なのか、<OK>なのか<not-OK>なのかという論争が起きる。この時に「人は生まれながらにしてOKである」という考え方の根拠としてよく引用されるのが、バーンによる箴言「人は王子様やお姫様として生まれてくるが、親にカエルに変えられてしまう (People are born princes and princesses, until their parents turn them into frogs.)」である。これはスタイナーの著書“Scripts People Live” (1974)の中で示されたもので、「王子様」「お姫様」は<OK>であることの象徴として使われ、この文脈での親とは養育者としての親だけでなく文明の象徴として使われているとされる。この言葉についてバーンは直接記してはいないが、他にイングリッシュ (English, 1975) も言及しているため、バーンが口頭で語っていたことは事実であろう。

この箴言の意味について、スタイナーは「人は生まれながらにしてOKであり、感情の乱れや不幸、狂気の種は本人ではなく、それを受け継ぐ両親にあるという考え方である」と説明している (Steiner, 1974)。スタイナーは、前出の著書の中で“PEOPLE ARE O.K.”と題した節により、「(バーンには)“人間性への信頼”に起因するものとして、人は生まれながらにして本質的には

O.K.であるという確信があった」と主張している。このスタイナーの著作をもとにすると、バーンが「OK」という言葉の示すものとして「人間性」という意味づけをしていたということになる。

バーンの認識が実際にどのようなものであったかは今となっては確認する術がない。スタイナーも2017年に亡くなったため、その真偽を確かめることはできない。しかしながら、これまでみてきたように当初バーン自身は少なくとも文献上は<OKness>そのものについて定義や意味を明示していないことや、バーンの考え方において精神分析の影響が思いのほか強いことを踏まえると、やはりバーンの発想を超えてTAのコミュニティの中で<OKness>が独特の意味や価値を持ち始め、それをバーンも否定しなかった可能性を考えざるを得ない。

<OKness>がTAの哲学として認識されるようになったもう一つのポイントは精神科医トーマス・ハリスによって書かれたTAの入門書“Im OK—You’re OK.”が1967年に出版されてベストセラーとなったことである(Harris, 1967)。この書籍によって<I am OK, You are OK.>という言葉が日常語ではなくTAの専門用語として広く知られるようになった(Steiner, 2012)。

なお、この本の中でハリスが「人は生まれた時は<I-U+>である」としたためにTAのコミュニティではこのハリスによる書籍は正統なTAとして扱われていない。しかしながら、ハリス自身がバーンのセミナーに参加してただけでなく、新フロイト派のH.S.サリヴァンの元で精神分析の訓練を受けた精神科医であることや、スタイナーとは異なりハリスが当時の医学や心理学の知見を広く引用しながら記していることなどを考えると、学術的な観点からはもう少し評価されてよいと思われる。

### <OKness>の起源

人が誕生した時に<人生の立場>がどのようなものであるかはいくつかの議論がある。前述したように、スタイナーはバーンの箴言を引用し、人には人間性についての肯定感が生まれながらにして人に備わっていると主張した(Steiner, 1974)。一方でハリスは乳幼児は養育者に対して無力な存在である

ということを<I-U+>として表現し、人は生まれながらにしてOKではない、とした (Harris, 1967)。

<OKness>の起源については、このように様々な議論があるが、OKかOKでないか、という極端な二元論ではなく、対象関係論の視点を踏襲しながらTAの枠組みで議論を展開していったのがイングリッシュである (English, 1975)。イングリッシュはシカゴやロンドンのタヴィストックで精神分析の訓練を受け、その後精神分析に限界を感じていた頃にTAに巡りあい、バーンのもとでTAを学んだ人物である。

イングリッシュは自己と非自己が未分化である乳幼児が抱く<OKness>は乳児期に特有のものであるとし、この時期の<OKness>は、欲求の充足としての<OK>と満たされないこととしての<not-OK>が循環して渾然一体となって存在していると考えた。そして生後8ヶ月の頃に感じる強い分離不安が<I-U->の源であるとし、この立場に陥ることから逃れるための防衛的立場として<I+U->もしくは<I-U+>を形成する、とした。そして欲求不満や分離不安を解消するための様々な試みが、後の人生脚本の基礎を形成するのである (English, 1975)。

したがって、言葉をまだ獲得していない幼児期の万能感や欲求の充足を<OKness>の条件とするのであれば、「人は生まれながらにしてOKである」と言ってよいだろう。しかしながら、このような万能感や欲求の充足として<OKness>と、抽象的な思考を発達させた大人にとっての<OKness>や言葉を用いて表現される<OKness>ではその意味が全く異なるだろう。そのように考えていくと、「人は生まれながらにしてOKである」というステートメントはたしかに魅力的ではあるが、適切かどうかは検討の余地が出てくる。むしろイングリッシュの考えたように、未分化な自己の抱く原初的な<OKness>が、欲求の充足と不満に絶えず晒され、その後分離不安という<I-U->の立場を経験し、その立場を避ける防衛的な立場として<I+U-><I-U+>を獲得したのちに、自律した一個人として<成人>の自我状態から<I+U+>を獲得する、と考えるのがもっとも自然に思われる。イングリッシュはこの<成人>が獲得した<I+U+>を乳幼児のものと区別するために、<I+U+(Adult)>と

して表現することを提案している。

### <OKness>はどのような意味を持つに至ったか

このように、バーンが当初考えていた意味合い以上の価値を持つ専門用語として<OK><not-OK>が用いられるようになり、その後TAの研究史においては、<OKness>という言葉も発展的に使われるようになって、その意味や定義についての議論が行われるようになっていった。しかしながら、我が国においては<OKness>に関する議論や<人生の立場>に関する理論的展開はほとんど紹介されていないのが現状である。

専門用語としての<OKness>に関する議論を辿っていくと、大きく分けて3つの視点が浮かんでくる。

まず第一に、実存的な視点である。これはバーンが最初に<人生の立場>について論考した際に示された「人間の持つ基本的変数」という考え方が元になっていて、さきほど触れたように“I am”“You are”の中のbe動詞によって表される実存的な立場を表している。それが肯定的なものであれば<OK>、否定的なものであれば<not-OK>と表現する考え方である (Berne, 1964; Tudor, 2006)。イングリッシュも指摘するように、バーンが考えていたのは実存的なく人生の立場>であった (English, 1975)。この実存的なく人生の立場>という考え方は現在ヨーロッパのTAコミュニティにおいて主流な考え方となっており、特に<実存的な人生の立場 (existential life positions)>と呼ぶことがある。

第二に、生物学的欲求の視点であり、生物学的欲求が満たされるかどうかによって<OKness>を定義したものである。この文脈において<OKness>は特に乳幼児の欲求に対する母親の無条件の反応の結果 Steiner, 1974) として形成される。バーンはこうした人間の持つ生物学的欲求を<飢餓 (hunger)>と呼び、<刺激飢餓 (stimulus hunger)>、<認知飢餓 (recognition hunger)>、<構造飢餓 (structure hunger)>、<接触飢餓 (contact hunger)>、<性的飢餓 (sexual hunger)>、および<インシデント飢餓 (incident hunger)>の6つを挙げ、特に前者3つを根源的な欲求であると考えた (Berne, 1970;

1972)。これらの欲求が満たされることで<OK>である立場が形成され、満たされなければ<not-OK>の立場が形成される (Woollams and Brown, 1978 ; Steiner, 1974 ; Novey, 1980)。バーンが<飢餓>という言葉を使うことで生物学的欲求に言及していた点を踏まえると、この第二の視点もバーンから生まれたと考えられる。スタイナーは「養育者に保護され、食べ物やあたたかさを提供されたときにあかちゃんを感じる感情」と、養育者との関係性の中で生物学的欲求が充足される点を重視している (Steiner, 2012)。この視点は、アタッチメント理論における安全感 (felt security ; Bowlby, 1969) と大変近いものでもあると考えられる。

三番目の視点は「人には価値があり、重要であり、尊厳がある」という人間性心理学的な視点である (Steiner, 1974 ; James and Jongward, 1971 ; Stewart and Joines, 1987 ; Stewart 1992)。バーンがもしスタイナーの指摘するように「人間性への信頼」を基盤に人生の立場を考えていたのであれば、その考えに最も近い視点でもある。さらには、「自己受容」や「信頼」の意味を見出す視点 (Novey, 1980 ; Newton, 2004) もここに位置づけられるだろう。また、アースキンは<OKness>について「自分に何が起こっても、どんなに悪い状況にあっても、その経験から学び、成長することができるという信念 (Erskine, 1980)」と定義したが、この定義も成長という視点を含んでいることから人間性を重視した視点と同根であると考えられる。

この視点の根底にあるのは、人は基本的にポジティブな傾向を備えている (Steiner, 1974) という性善説的な見方である。<OKness>を公平性や平等性としてとらえ、自由や公平な競争に対する信念といった民主主義社会の基本を表したとする視点 (Jacobs, 1997 ; Steiner, 2012) も、広義の人間性に価値を置いたものと考えられる。

我が国において<OKness>はどのように扱われてきたのだろうか。この点について汐月 (2021) は、我が国に紹介されている TA に関する主要な文献から<OKness>がどのような意味で紹介されてきたかについて検討した。そして「自己 / 他者への尊重」「自己 / 他者への関心」「基本的信頼」「自己決定」「他者からの承認」という5つのカテゴリーを抽出している。このことからわか

るように、我が国において<OKness>は人間性心理学的な意味をもつ用語として紹介されてきたことが理解できよう。

## ＜人生の立場＞の展開

これまでみてきたように、バーン自身は<OKness>よりも<立場>の方により強い関心を向けていたと思われる。我が国では<OK 牧場>が広く知られているが、<人生の立場>はいくつかの理論的な発展をみせている。本稿では<人生の立場>に関するいくつかのモデルを紹介する。

### 1. <OK 牧場>と混乱

我が国において<人生の立場>とほぼ同義として扱われているのがアーンストによる<OK 牧場> (Ernst, 1971) である。このタイトルはバーンの初期の弟子の一人であるスティーブン・カープマンの命名によるもので、史実や映画とは全く関係がない。我が国の TA に関する標準的なテキストとして知られる TA TODAY では、「私たちは刻々と<人生の立場>の間を移行する」とし、そのことを示す図としてこの<OK 牧場>が紹介されている (Stewart and Joines, 1987)。

ところがアーンストによる<OK 牧場>は、実際には「対人関係のあり方 (4つのオペレーション)」を図式化したものであって、<人生の立場>そのもののモデルではない。アーンストはまず、人間は社会的な動物なので、「自分にとっての自分」や「仲間にとっての自分」の価値について繰り返し評価しているのだ、と考えた。そして日常生活では様々な人と様々なやりとりがあって、そのやりとりがちょっとした挨拶程度の短いものであれもずっと長い期間のものであれ、それぞれの出会いの結末はどうやら子供時代の決断に基づく4つの<人生の立場>のいずれかと似た結果になる、と指摘した。そして<立場>について「人生の中で親密な人たちとの出会いの中で、好んで使われる子供時代の原点となるソリューション」であるとし、この子供時代の原点となるソリューション、すなわち<人生の立場>のそれぞれに対応する4つのオペレーション (一緒にやっていく (Get-On-With), 排除する (Get-Rid-Of), 逃

避する (Get-Away-From), どこにもいけない (Get-Nowhere-With)) を挙げた (Figure 1.)。



Figure 1. OK 牧場：一緒にやっていくためのグリッド (Ernst, 1971)

すなわち、アーンストが当初考えた<OK 牧場>とは、<人生の立場>との関連性が示唆されているが、あくまでも人と人との社会的なやりとりに関するものであった。アーンストの論文 (Ernst, 1971) を丁寧に見ていくと、彼が「人生の立場が移り変わる」と考えていたのかどうかは明示されていない。彼は、対人関係において<成人>の自我状態がより建設的で健康的なオペレーションを使えるようになることで適応的行動が可能となる、と考えたのではないかと思われる。そしてその適応的な行動は結果として<I+U+>から生じた行動の可能性がある。すなわち、<人生の立場>をバーンが考えていた実存的なものとするのであれば、その実存的な<人生の立場>が変化したり移行していったりするかどうかについては明言していないのである。

例えば実存的な<人生の立場>が<I-U+>であったとしても、社会生活の中では適応的な行動を取ることは可能なはずである。心の中に自責の念を抱いていたり、他者に対して劣等感を抱いていたりしても、社会生活においては折

り合いのつけながら適応的で建設的な行動をとっていることはしばしばみられる。すなわち実存的な意味での〈人生の立場〉と社会生活でみられる行動が必ずしも一致するわけではないということである。

ところが、これまで本稿でたどってきた考察を経ずに〈OK 牧場〉で説明されたオペレーションが次第に〈人生の立場〉と同義的に扱われるようになっていった。すなわち〈人生の立場〉の概念そのものがバーンの考えていた実存的で運命的なものとしてのものから行動に焦点を当てたものへと変容していき、行動の変化によって〈人生の立場〉が識別可能となるだけでなく、〈人生の立場〉そのものが変化するという考えに展開していったのである（White, 1994）。

このように、1970年代から80年代にかけて〈OK 牧場〉の飛躍的解釈と〈人生の立場〉との統合が行われ、いつのまにか〈人生の立場〉そのものが実存的なものではなく変化可能な行動として解釈されるようになっていった。この変化は、〈人生の立場〉を様々な社会生活場面に適用し得る行動のモデルとする一方で、本来の実存的な視点を軽視、あるいは無視してしまう結果を生み出した。もし〈人生の立場〉が行動的に定義され、かつ時々刻々と変化すると考えるのであれば、バーンが考えていた実存的な〈人生の立場〉との整合性が問題となる。著者は実存的な心のあり方に対するケアが今後ますます必要とされると思っているが、理論的な混乱が生じている概念をそのままケアの場面に用いることには大いに問題があると考えている。

## 2. 「人生の立場」の階層性と相対性

こうした〈人生の立場〉にみられる混乱について整理したのがホワイトである。彼は〈人生の立場〉を2つの水準、すなわち「刻々と変化する表層の〈人生の立場〉」と「気質的な〈人生の立場〉」によってとらえることを提案した（White, 1994）。この視点は「表層の刻々と変化する人生の立場」がアーNSTの〈OK 牧場〉に代表される観察可能な行動的側面（オペレーション）に対応し、「気質的な人生の立場」が強いて言うならバーンによる実存的な立場に対応している（Figure 2.）。

SURFACE, MINUTE-BY-MINUTE LIFE POSITION  
 (表面的, 分単位の人生の立場)

-----

CHARACTER LIFE POSITION  
 (気質的な人生の立場)

Figure 2. <人生の立場>のレベル (White, 1994)

ホワイトが行ったのは<人生の立場>を階層的にとらえることであり、社会行動面から性格や気質、その先にある実存までを<人生の立場>の枠組みで扱おうとするものである。すなわち、前項でも検討したように、観察可能な行動としての<人生の立場>と実存的な意味としての<人生の立場>が常に一致している必要はなく、むしろそれぞれが異なる<立場>を示す可能性もあるということである。

クライアントの中には深い悩みや心の痛みを抱えながらも日々の社会生活は努めて穏やかに送っていることもあるだろう。必ずしもその悩みがそのクライアントの望んだようには解決していなかったり、無意識の世界に抑圧してすでに潜在化していたりしても、それはそれで日々を<I+U+>の立場で送ることも十分あり得るだろう。しかもこの実存的な<人生の立場>に近くなれば近くなるほど本人は気づいていなかったり無意識の領域に抑圧している問題が潜んでいたりする可能性が高いので、扱うには相応の丁寧さが求められる。

さて、「私とあなた」という関係性の中で<OK>か<not-OK>かが規定されていくのであれば、その程度も様々であり、相対的に決まってくるのではない

だろうか。この点についてもホワイトは、その臨床経験をもとに考察を加えた(White, 1994)。彼はまず、<I+U->について「他者が自分にとってOKではないと信じるためには、その人自身が『私はOKではない』とある程度信じていなければならないはずだ」と指摘し、<I+U->を<I-U--(私はOKではない、しかしあなたはもっとひどい(worse))>に変更することを提案した。著者の臨床経験においても、自己愛の強いクライアントがより深いレベルにおいて<I->の立場を持っていることにしばしば遭遇しており、ホワイトの見解は説得力のあるものである。さらにホワイトは、<I+U->の立場にいるクライアントが治療プロセスの中で<I+U+>の立場を獲得するためには、いきなり<U->が<U+>に変化するよう援助することではなく、まず「私はOKではない<I->」ということに直面しそれを受け入れ、<not-OK>の感覚そのものをまず受容していくことが大切であると指摘した(White, 1994)。それから他者に抱いてきた<not-OK>と向き合い、それを受け入れていくことを通して、<I+U+>を獲得していくのである。

なお、ホワイトは「<OK>でも<not-OK>でもない」<立場>についても考察している。彼はバーンが示した4つの立場に次の立場を加えることを提案した(White, 1994)。

- ・I+U? (私はOKである。あなたは無関係である (irrelevant))
- ・I-U? (私はOKではない。あなたは無関係である (irrelevant))
- ・I-U-- (私はOKではない。しかしあなたはもっとひどい)
- ・I++U+ (私はあなたよりは少しだけOKである)

実はバーンも<OKness>の強度や<?>という立場について言及している(Berne, 1972)が、その意味については<OKness>と同じく明確に示していない。

### 3. <人生の立場>とストレス

ハインは、カップルセラピーの実践を通じて得えた知見をもとに<人生の立場>がストレスの影響を受けてどのように変化するかを示した(Hine,

1982)。ハインはまず、 $\langle I+U+\rangle$ と $\langle I-U-\rangle$ は人生において誰もが経験する立場であるとした。そして $\langle I+U-\rangle$ と $\langle I-U+\rangle$ は、 $\langle I-U-\rangle$ に陥らないようにするための防衛的な立場である、と指摘した。この考え方は、先にも触れたイングリッシュによる $\langle OKness\rangle$ の起源と発達過程の考察に基づいている (English, 1975)。このプロセスをハインは図に示している (Figure 3.)。

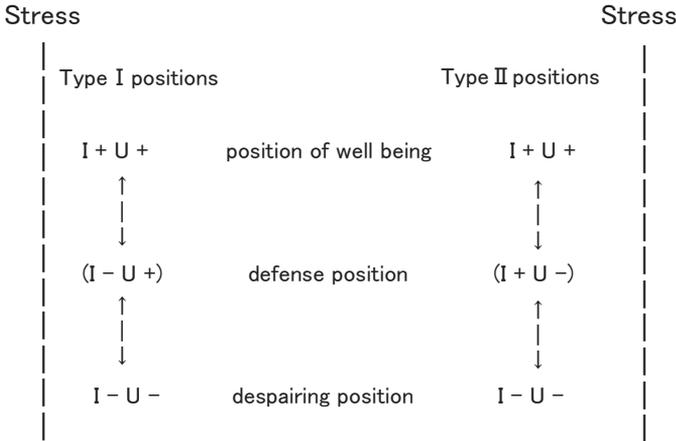


Figure 3.  $\langle$ 立場 $\rangle$ における移行パターン (Hine, 1982)

日常生活においては、一般的にはほとんどの人が $\langle I+U+\rangle$ の立場で過ごしていて、完全ではないかもしれないが健康的でいろいろなことがうまくいっていて、ハインはその状態をウェル・ビーイングの立場とした (Hine, 1982)。日常生活において何らかのことが起きてストレスが生じた際に、その度合いが強くなるに従ってわれわれは幼少期に獲得した防衛的な立場である $\langle I+U-\rangle$ もしくは $\langle I-U+\rangle$ に移行する。たとえば納期が迫っているのにトラブル続きで仕事が全く進まない状況において、理想的には $\langle I+U+\rangle$ に居続けながら仕事をする事望ましい。しかしながら仕事は一向にはかどらず締め切りだけが迫ってくるような状況に陥った時、ある人は $\langle I+U-\rangle$ 移行して、他者を責めたり何か外的な要因のせいしたりするなどして $\langle I-U-\rangle$ に陥ることを必死に防ぐだろう。またある人は $\langle I-U+\rangle$ に移行して他者に対して過剰適応したり

ひたすら自分を責め続けたりするかもしれないが、これも<I-U->に陥ることを防ぐための行動である。

ハインは<I-U+>に移行するものをタイプⅠ、<I+U->に移行するものをタイプⅡと呼び、いずれのタイプもストレス状態が何らかの形で解決すれば、再び<I+U+>の立場に戻って健康な日常生活を送ることができるとした。もしストレスが解決せずに長期化したり、増悪していったりするなどして本人の適応が破綻することになれば、その結果として<I-U->、すなわち絶望の立場に陥る。<I-U->に陥るといことははとて深刻で辛いことであり、そこに陥らないために我々はなんとかしてストレス状態を克服しようとするのだが、その過程において我々は<I+U->もしくは<I-U+>を経験するのである。

タイプⅠ<I-U+>のパターンを身につけている場合、防衛的になると自分のことをあたかも「有能な巨人たちの世界に住んでいる小さな人間のように感じる」とハインは指摘する。タイプⅠの人が防衛的になると、他者の言うことに従ったり簡単に合わせることができたりし、責任を他者に任せようとしたり共有しようとする一方、自分自身に確信が持てず疑問や疑いを抱きやすくなる。またこのタイプがリーダーになったり注目の的になったりすると強くストレスを感じるために防衛的になりやすく、何かを断ることを苦手とするためにますます心理的な負荷がかかる(Hine, 1982)。

タイプⅡ<I+U->の人が防衛的になると、自分のことを「頼りにならず、がっかりさせられるような人々の世話をしなくてはならない孤独で小さな人間のように感じる」という。基本的にはタイプⅡはタイプⅠとは逆で、自分自分の意思に確信を持ち、はっきりと断ったりすることができる。また、注目の的になったりリーダーとしての責任を果たすことは簡単にこなすことができるが、他人の意見に耳を貸さなくなったり、一人で何でもこなしてしまったりするという面も持っている。さらには他人に助けを求めたり他者に自分のことを委ねることがとても苦手である。

ストレスによって<人生の立場>が移行し、かつそれぞれの防衛的立場によって行動パターンが異なるということは、ストレス場面、特に人間関係にお

ける人間の行動を理解することに役立つと思われる。ハインはカップルセラピーの事例を挙げているが、様々な対人関係の問題にあてはめて考えることができるだろう。例えば職場の人間関係のような場面において、タイプⅠの部下とタイプⅡの上司の組み合わせは、部下に対するパワーハラスメントが発生しやすい可能性があるだろう。その逆にタイプⅠの上司とタイプⅡの部下の組み合わせでは、上司が強いストレスを受けてメンタルヘルス不調をきたしたり、上司に対する部下の不満が蓄積しやすいかもしれない。いずれにせよ本稿で紹介したハインによる〈人生の立場〉の移行パターンについては、今後事例の蓄積が望まれる。

### 二者関係を越えて

これまでみてきた〈人生の立場〉は、“私 (I)” “あなた (U)” という二者関係を中心に論じられてきた。実際には、バーンの着想には最初から複数の人に対する〈立場〉が想定されていたようである。これはバーンは人生の立場について言及した最初の論文 (Berne, 1962) で4つの基本的立場を示す際に、“I (we)” “You (They)” として三者以上の関係について触れていることから理解できる。その後、バーンは三者間の立場 (three-handed position) について言及した (Berne, 1972)。すなわちこれまで取り上げてきた4つの人生の立場にそれぞれ「彼らはOKである〈T+〉」「彼らはOKではない〈T-〉」を加えて、〈I+U+T+〉、〈I+U+T-〉、〈I+U-T+〉、〈I+U-T-〉、〈I-U+T+〉、〈I-U-T-〉、〈I-U-T+〉、〈I-U-T-〉、という8つの〈人生の立場〉を示した。この第三の〈立場〉は社会やコミュニティを示し、社会やコミュニティに対して〈OK〉か〈not-OK〉かを示している。

この8つの〈人生の立場〉について、デヴィッドソンとマウンテンは、〈人生の立場の三次元モデル〉を提案した (Figure 4.)。

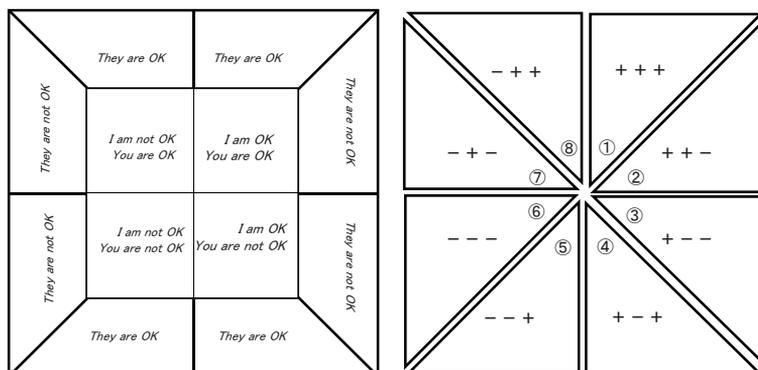


Figure 4. <人生の立場>の三次元モデル (Mountain and Davidson (2005))  
右の図において、+はOK、-はnot OKをさす。

この図において+は<OK>、-は<not-OK>を表し、左から順に「自分・他者・彼ら」を表している。たとえば「+++」の場合、<私はOKである、あなたはOKである、彼らはOKである (I+U+T+)>を表している。ここでは Berne (1972) および Mountain and Davidson (2005) に基づいて、それぞれの<人生の立場>がどのようなものであるかを紹介する。なお、バーンによる説明は時に誇張や偏見に基づくものと判断せざるをえないものがあるが、本稿ではそのまま使用する。番号は図4の右に示されているものと対応している。

① I+U+T+ “すべての人はOKである” バーンは「民主的コミュニティの立場」とした。この立場において特に留意すべきことは、「全ての人が同じであるという意味ではない」という点にある。この立場は、自分と他者、およびコミュニティについてそれぞれを尊重し対等な存在として扱っていることを意味する。異なる意見や個性を持っていてもその人の存在は尊重される、という意味において民主的コミュニティの立場とされる。

② I+U+T- “彼らがOKでない限り私たちはOKである” バーンは「民衆扇動家の立場であり、偏見を持ったエセ紳士、または犯罪集団の立場」とし

た。社会やコミュニティは<not-OK>でなければならず、それを前提として始めて<I+U+>が成立する、という考え方である。犯罪集団の立場というのは「悪いのは自分たちではなく騙される社会の方だ」という意味を示している。

③ I+U-T- “ここでは私以外に OK である人はいない” バーンは「単独で行動する人、独善的で批判的な立場」とした。この立場の人は、とても支配的であり、他者とコミュニティのすべてを<not-OK>とみなすために仮に周囲が従っているように見えても本人は孤独である。

④ I+U-T+ “ここではあなただけが OK ではない” 「アジテーター、造反者の立場」であるとバーンは言い、マウンテンらは「迫害者、非難、スケープゴートを作る立場」であるとした。ターゲットを作り、それを非難することで排除する立場であり、閉鎖的なコミュニティの中で成立する可能性がある。

⑤ I-U-T+ “ここでは彼らだけが OK である” バーンは「卑屈な妬み、時に政治的行動の立場」としたが、この説明は不十分であろう。マウンテンらは、この立場をあるコミュニティにおいてその外で起きていることを肯定し、コミュニティ内で起きていることすべてを否定する例を挙げている。例えば本社から地方に配属してきた管理職が自分の所属を否定し、本社の意向をすべて肯定するようなケースである。

⑥ I-U-T- “すべての人は OK ではない” バーンは「皮肉屋の悲観的な立場、宿命や現在を信じている人の立場」としたがこれもあまり説明としては十分とは言い難い。この立場は無力であり、コミュニティだけでなくあらゆる側面で機能不全に陥っている可能性が高い立場である。

⑦ I-U+T- “ここではあなただけが OK である” 「盲従する立場」であり「どうしたらいいかわからないからどうぞ示してください」という立場である。コミュニティの現状がよくないことは理解しているが自分自身に対しても<not-OK>であるために他者に対して依存する。

⑧ I-U+T+ “ここでは私以外の人はずべて OK である” バーンによると「自己犠牲的な聖職者やマゾヒスト、メランコリックな立場」であるが、この説明も適切とは言い難い。集団の中で孤立し、かつ無力感を感じている立場で

ある。

自らが所属している組織やコミュニティ、学校、クラス、そして家族についての立場がどのようなものなのかを<人生の立場>という視点で考えていくことは、特に組織・コミュニティと個人との関係を扱う援助職にとっては大変有益だと思われる。例えば上司との関係がうまくいっていない若手社員の問題を扱う場合、単に二者関係だけを扱うのではなく、この若手が会社や所属組織に対してどのような感情を持っているのか、自分自身についてはどうなのか、働いている時の彼はOKであると感じているのか、その上司の人生の立場はどのようなものであるのか、といったことをみていくことが重要になるだろう。

著者は産業心理臨床の現場に従事してきたが、教育や福祉、そして医療といった心理職の活躍が期待される現場においても、このようなコミュニティの視点は不可欠であると考えられるため、<人生の立場>を三次元でとらえる視点は有用に思われる。たとえば学校の中で生徒がどのような立場で学校や教員に対してどのように感じているのか、受療に対する患者の心理的な立場はどのようなものを理解していくことは生徒や患者を理解する上で大切であろう。

## 結語

本稿ではTAにおける<人生の立場>と<OKness>について、その着想の起源をたどり、バーンの当初の関心が<立場>にあったこと、<OKness>はその後にバーンの意図を超えてTAの哲学としての価値を持っていったことをみてきた。その中で<OKness>には実存的な視点、生物学的欲求の視点、人間性心理学的視点、という3つの視点から取り上げられていることをあきらかにした。

<人生の立場>については、我が国にはほとんど紹介されていないモデルも含めて筆者が有用と考えるモデルを中心に取り上げた。TAは観察可能なモデルであることを重視しており、<人生の立場>に関しても、そうしたクライアントの観察に基づく臨床的な実践に基づいた思索と検討が加えられている。<OK 牧場>が<人生の立場>とほぼ同義として扱われるようになったのもそ

うしたTAそのものの持つ特徴が影響したと考えられる。

TAには今回取り上げた<人生の立場>だけでなく我が国にはまだ紹介されていない有用なモデルがたくさん存在する。今後はそうした様々なモデルが紹介され、我が国における心理臨床の現場に寄与することが望まれる。

### 引用文献

- Berne, E. (1962). Classification of positions. *Transactional Analysis Bulletin*, 1, 23.
- Berne, E. (1968). History of the ITAA: 1958-1968. *Transactional Analysis Bulletin*, 7, 19-20.
- Berne, E. (1970). *Sex in human loving*. New York: Simon and Schuster.
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?*. New York: Grove Press.
- (バーン, E. 江花 昭一 (監訳) (2018). エリック・バーン人生脚本のすべて 人の運命の心理学—「こんにちは」の後に、あなたは何と言いますか?星和書店)
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss:Vol.1, Attachment*. New York:Basic.
- Clarkson, P. (1992). *Transactional Analysis Psychotherapy: An Integrated Approach*. England: Routledge.
- English, F. (1975). I'm OK – you're OK (Adult). *Transactional Analysis Journal*, 5, 416-419.
- Ernst Jr., F.H. (1971). The OK Corral: The Grid for Get-on-With. *Transactional Analysis Journal*, 1, 33-42.
- Erskine, R. G. (1980). Script cure: behavioral, intrapsychic and physiological. *Transactional Analysis Journal*, 10, 102-106.
- Harris, T. A. (1967). *I'm OK you're OK*. New York: Harper & Row.
- Hine, J. (1982). Life Position therapy. *Transactional Analysis Journal*, 12, 190-194.
- Jacobs, A. (1997). Berne's life positions: science and morality. *Transactional Analysis Journal*, 27, 197-206.
- James, M. and Jongeward, D. (1971). *Born to Win: Transactional Analysis with gestalt experiments*. Boston: Addison-wesley.
- (ジェイムズ, M.・ジョングウォード, D. 本明 寛・織田正美・深澤道子 (訳) (1976). 自己実現への道—交流分析 (TA) の理論と応用 社会思想社
- 国際 TA 協会 (2021). Key concepts in Transactional Analysis. Retrieved from <http://itaaworld.org/key-concepts-transactional-analysis> (October 29, 2021)
- Mountain, A. and Davidson, C. (2005). Assessing Systems and Processes in Organizations. *Transactional Analysis Journal*, 35, 336-345.
- Newton, T. (2004). 3d OK-ness for schools: developing positive school cultures through three-dimensional acceptance. In G. Barrow and T. Newton, *Walking the talk: how transactional analysis is improving behaviour and raising self-esteem* (pp. 92-102), New York: Routledge,
- Novey, T. (1980). I am OK and you are OK, 95% = cure. *Transactional Analysis Journal*, 10, 135-139.

- 小川 邦治 (2018). 第14章 交流分析 矢澤美香子 (編) 基礎から学ぶ心理療法 (pp.175-185) ナカニシヤ出版
- 汐月 優理恵 (2021). 関係性の中で生じる自己と他者への肯定感に関する基礎的研究—日本語版人生の立場尺度作成の試み—西南学院大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻修士論文 (未公開)
- Steiner, C. (1974). *Script People Live*. New York: Grove Press.
- Steiner, C. (2012). The OK position: freedom, equality, and the pursuit of happiness. *Transactional Analysis Journal*, 42, 294-297.
- Stewart, I. (1992). *Eric Berne*. London: Sage publications.
- Stewart, I. and Joines, V. (1987). *TA today*. Chapel Hill: Life Space Publishing.
- (スチュアート, I.・ジョインズ, V. 深澤 道子 (監訳) (1991). TA TODAY—最新・交流分析入門 実務教育出版)
- Tilney, T. (1998). *Dictionary of Transactional Analysis*. London: Whurr Publishers.
- ティルニー, T. 深澤道子 (監訳) (2013). 交流分析事典 実務教育出版社
- Tudor, K. (2016). “We Are” : The Fundamental Life Position. *Transactional Analysis Journal*, 46, 164-176.
- White, T. (1994). Life Positions. *Transactional Analysis Journal*, 24, 269-276.
- Woollams, S. and Brown, M. (1978). *Transactional Analysis -a modern and comprehensive text of TA theory and practice*. Michigan: Huron Valley Institute.