

# 心理療法においてクライアントに「死んでほしくない」と約束することの効果

今村麻衣

(愛媛大学大学院教育学研究科心理発達臨床専攻)

## 問題と目的

心理療法過程において、クライアント（以下、CI）が希死念慮を訴えることは少なくない。自殺の危険のあるCIに対して、伊藤（1997）は「死なない約束をしてほしい」、若井（2021）は「それまで（次の面接まで）は死なないでね」など、「死なない約束」を使っている。医師のように入院や行動制限などの物理的制限の手段を持たない心理士にとって、こうした「死なない約束」という言葉による制限を使うことが重要になると思われる。しかし、「死なない約束」がどのような効果を持つのか、臨床現場で実際にどのように使われているのかどうかに着目した研究はみられない。

そこで、本研究では、臨床心理士にインタビュー調査を行い、CIに「死んでほしくない」と約束することを含む、言葉による制限の効果について実証的に検討することを目的とする。

## 方法

### ・インタビュー調査

心理療法過程において行動化を繰り返すCIに対応したことのある臨床心理士10名に、約90分全20項目の半構造化面接を行った。調査時期は2024年2月～3月である。また、愛媛大学教育学部研究倫理委員会の承認を得て調査を実施した。

## 結果

インタビュー協力者の心理士10名のうち、「約束する」が4名、「約束まではしないが死んでほしくないことは伝える」が1名、「約束しない」が5名であった。心理士（以下、Th）の語りから、「死なない約束」について、その立場をとる理由や目的についてカテゴリーを抽出した。カテゴリーのうち、抜粋したものをTable1に示す。

約束する立場のThは、約束の効果には限界があることを認識した上で、それでも言葉にすることを重視している傾向にあった。約束しない立場のThは、話を聞く、共感することに重点を置き、また、約束することでCIに悪影響が生じる可能性を懸念していた。

言葉による制限の効果として、「面接の中で過ごす時間、空間がCIにとってかけがえのないものになるのであれば、約束に意味や効果が出てくる」、「実際に自殺しようとする時に、生きようとする材料として出してくれたらという思い」が語られた。一方で、限界として「確信的に自殺をしようと思っている人に対しては止められない」、「危機的状況でその言葉を思い出してもらえなかったらそこまでである」ことなどが挙げられた。

Table1 それぞれの立場の語りのカテゴリー

| 約束する立場                | 約束しない立場               |
|-----------------------|-----------------------|
| 【約束とともに理由を伝える】        | 【死にたいほど辛い気持ちに共感】      |
| 【Thの気持ちの表明】           | 【Thが情報を発信することで悪影響がある】 |
| 【生きていてほしいことを言葉にする重要性】 | 【あえて言わないことの重要性】       |
| 【約束が抑制の一つになることを願う】    | 【Thが安心したいだけ】          |
| 【支援に役立つことであれば何でもする】   | 【CIの死にたい気持ちを否定してしまう】  |

## 考察

両者の意見は、【生きていてほしいことを言葉にする重要性】と【あえて言わないことの重要性】のように、対立している項目が多かった。また、信頼関係ができていないCIに約束をするのは無責任であるという主張からは、「死なない約束」は信頼関係が構築されており、ある程度の面接を重ねてCIのことをより深く理解してからの方が、効果が大きくなることが推察された。

これらの結果から、約束の効果については①CIの状態、②Thのスキル、③CI—Thの関係性の3点が大きく関係していると考えられる。死なない約束を使用するかについては賛否両論あるが、Thの言葉が自殺を思いとどまらせる可能性がある限り、「死なない約束」も選択肢の一つとして持つておくことが重要ではないかと考える。