

研修報告

# ホワイト研究所における対人関係論に基づく 精神分析的な心理療法の訓練と海外研修生活体験

馬場 天信\*

## Training Experience at the William Alanson White Institute in NY for the Intensive Psychoanalytic Psychotherapy Program and Life Experience Abroad

Takanobu BABA

### 要 約

国際的にみて精神分析および精神分析的な心理療法の訓練は、原則として理論や技法に関する文献についての講義や臨床素材についてのケース検討、スーパーヴィジョン、個人分析（教育分析）の3本柱が普通のこととなっている。しかしながら、我が国においては幾つかの精神分析的な心理療法家の訓練を行っているInstituteや精神分析協会の訓練を除いて、文献に関する講義やケース検討のみが多く、主に知的学習が中心となっており、3本柱が十分制度化された環境で学ぶ機会は限られているのが現状である。筆者は、既に京都精神分析心理療法研究所における4年間の訓練を修了して精神分析的な心理療法家としての認定を受け、更に精神分析学会における認定心理療法士の資格も有しており、日本においては対人関係精神分析の訓練システムを経験している。そのような中、筆者は幸運にも対人関係精神分析の拠点であるNYのWilliam Alanson White Instituteにおいて、1年間の精神分析的な心理療法訓練プログラム（Intensive Psychoanalytic Psychotherapy Program : IPPP）で学ぶ機会を得た。本報告では、NYにおけるIPPPのプログラム内容とそこで経験したことを紹介し、更に、我が国における精神分析的な心理療法の訓練において今後必要となる視点を対人関係精神分析／関係精神分析の立場から述べることを目的とした。1年間の訓練を終えて得られた幾つかの知見は以下の通りである。1) 精神分析的な心理療法の訓練は我が国においてもコースワークとSVに加えて個人分析を受ける経験を加えることが重要と考えられる、2) 対人関係精神分析および

---

\*追手門学院大学心理学部

関係精神分析の視点からは、コースワークにおける文献選択はできるだけその多様性を考慮して、幅広い学派の視点から選択されることが望ましい、3) 研究所における訓練は、分析家の在り方の多様性に触れるという意味で複数の講師によるケース検討やコースワークを加える必要がある、4) 個人分析（教育分析）の経験は、精神分析的心理療法家として必要となる複数の感情状態を経験し、自己の様々な側面にアクセスできるようになる力を養ううえで必須な経験だと思われる。

**キーワード：WAWI, IPPP, 対人関係精神分析, 関係精神分析, 訓練**

### 1. William Alanson White Instituteの位置づけと日本の精神分析への影響

William Alanson White Institute (WAWI) は、世界における対人関係論／関係精神分析の拠点であり、ハリー・スタック・サリバン、エーリッヒ・フロム、フリーダ・フロム・ライヒマン、クララ・トンプソンらが中心になって1943年に設立された精神分析の研究所である。研究所は、NYのManhattan Upper West 74丁目に位置しているが、すぐ近くにはセントラルパークやビートルズ好きはご存じのストロベリーフィールズやダコタハウスがある、閑静な住宅街の中にある（図1）。この研究所は、精神分析の歴史とその発展において独特な存在意義を有している。具体的には、欲動やファンタジーの問題とその洞察を促す関りが中心となる古典的な精神分析の技法や理論を批判し、人格形成における



図1. WAWIのビル入口

社会文化的な面の影響や治療関係における相互交流のリアリティを強調してきたため、文化学派やネオフロイト派と呼ばれ、時には精神分析のメインストリームからは排除されてきた歴史がある。しかしながら、WAWI出身のMitchellやGreenbergによる関係精神分析へのパラダイムシフトをきっかけに（Greenberg & Mitchell, 1983）、独自に発展してきた対人関係精神分析は改めてその存在意義が見直され、2015年には米国精神分析協会からの要請を受けて加盟しなおすこととなり、他の研究所が訓練生集めに苦勞するなかで、毎年多くの精神分析家訓練生を迎え入れることができているNYの精神分析の研究所の一つである（一丸, 2021；川畑, 2019）。

我が国では、2021年にお亡くなりになり、私の最初のスーパーヴァイザーでもあった鑪幹八郎が1964年から1967年にかけて同研究所に留学し、精神分析家の資格を取得して帰国した後、一丸藤太郎氏（ももやま心理相談室主宰）、川畑直人氏（京都文教大学教授）、鈴木健一氏（名古屋大学教授）、山本雅美氏（武蔵塚心理相談室）、占部優子氏（Yu心療クリニック）、

吾妻壮氏（上智大学教授）、そして最近では辻河昌登氏（帝塚山学院大学教授）が留学して精神分析家の資格を取得している。また、横井公一氏（微風会浜寺病院）が1993年から1996年の3年間留学をされている。そして彼らを中心にWAWIをモデルとした京都精神分析心理療法研究所（Kyoto Institute of Psychoanalysis and Psychotherapy：KIPP）が2004年に設立され、4年間の精神分析的心理療法家の養成プログラムがスタートし、現在も対人関係精神分析と関係精神分析の視点をベースとする我が国における数少ない精神分析的な心理療法の研究所として機能している（川畑, 2019）。なお、後述するWAWIで行われている1年間のIntensive Psychoanalytic Psychotherapy Programのために留学されたのは、筆者が把握できている限りでは、辻河昌登氏と村上潔氏（村上医院）に始まり、その他1名が留学をされている。

## 2. Intensive Psychoanalytic Psychotherapy Program (IPPP) の位置づけと内容

筆者が留学して参加したWAWIのプログラムはIPPPという1年間の精神分析的な心理療法家の養成プログラムである。WAWIには、精神分析家を養成する4年間の通称Division 1と呼ばれるプログラムを筆頭に、3年間のChild & Adolescent Psychotherapy Training、そしてEating Disorders, Compulsions, Addictions, Service RecastやThe Couples Therapy Training and Education Program、Adolescent Upheaval：Contemporary Clinical Issues in Psychodynamic Psychotherapy with Adolescentsなどの1年間の様々なプログラムが提供されている。コロナ禍以降、オンラインで受講できるプログラムもいくつか提供されている。IPPPは9月から6月までの約1年間のプログラムであるが、筆者は履歴書と推薦書を送付してから5月にオンラインで面接を受け、IPPPの精神分析的な心理療法の訓練生として認められた。なお、参考までに挙げておくとIPPPの受講料は\$3,950（週1回の約3時間の講義とケース・ディスカッションと毎週のスーパーヴィジョン料金を含む）であった。

対人関係精神分析の視点による精神分析的な心理療法の1年間の訓練であるIPPPは、毎週木曜日の19：15～22：00まで夜間にWhite研究所で開催されている（図2）。研究所のHPの案内（<https://wawhite.org/>）にはIPPPの定員数が明記されていないが、2022年度はコロナあけで例年より希望者が多く、書類選考と面接を経て参加が認められた最終的な訓練生は30名程度であった。参加者の職種のうちわけは、精神科医11名、心理士3名、LMSW



図2. IPPPが実施された図書室

やLCSWのソーシャルワーカーのセラピスト10名程度、その他数名であった。プログラムはModule 1からModule 4まで段階的に進むようになっており、各Moduleは7週間で構成されて

いる（おおよそ30週間のプログラムとなっている）。前半の75分は課題としてだされる論文に対する講義とディスカッション、後半75分は参加者が担当しているケース発表に基づくケース・ディスカッションとなっている。講義は15名ずつの2クラスに分かれて行われ、後半は更に各7名弱となる4クラスに分かれて行われた。各Moduleのテーマは、Module 1 : Consultation and Beginning a Treatment、Module 2 : How the Past Lives in the Present : Child Development and Adult Psychotherapy、Module 3 : Key Concepts in Intensive Psychotherapy、Module 4 : Listening, Formulating, and Interviewingとなっており、精神分析的な心理療法の導入の基礎、精神分析的な心理療法における発達の視点、対人関係精神分析の鍵概念、そして、対人関係論に基づく対話の仕方やケース理解の視点、終結を学ぶことになっており、各回で2つか3つの論文や書籍が指定されていた。講師は全てWAWIの精神分析家が担当しているが、Moduleごと、ディスカッションごとによって変わるため訓練生は1年間で8名の分析家とプログラムで出会うことができる。文献リストの詳細は割愛するが、精神分析的な心理療法の介入効果のエビデンス論文から、対人関係論の研究所らしく文化や人種の違いのセラピー関係への影響、差別や偏見に対する注目、アタッチメントや情動調律のエビデンスと治療への応用、問主観性に関する論文が指定されていた。また、鍵概念に関しては、Mitchell、Stern、Hofman、Ehrenberg、Aron、Ogden、Benjamin、Feldman、Brombergといった現代精神分析で注目されている様々な学派の分析家の論文が指定されていた。IPPPでは合計すると1年間で少なくとも60本以上の文献を読むこととなる。日本の一般的な精神分析関係のセミナーでは文献を事前に読んでディスカッションから始まる形式はほとんどなく、いわゆる講義形式が多いと言えるが、精神分析的な心理療法家の訓練としてディスカッションによる理解の拡張に重きをおいている点が新鮮であった。なお、IPPPは各モジュールの最終回に授業評価がWeb形式で行われており、フィードバックをかなり重視しているようであった。また、その項目には「3つ以上の精神分析の学派の視点から〇〇について理解することができた」という評価項目が存在しており、特定の学派に偏らず、幅広い視点から理解できたのかを確認しており、私はIPPPが精神分析の多様性を重視していることにバランスの良さを感じた。

ちなみにIPPPの訓練生は、WAWIで精神分析家となった方達や現在の分析家候補生（Division 1の訓練生）向けに開催されている様々なプログラムに参加が認められている。具体的には、候補生のケース発表とディスカッションや研究所内外のゲスト講師による講義を聴けるTuesday morning(educational) meeting（火曜日10:00～11:30）、年間トピックに関する著名な分析家の発表が行われるColloquium（月1回開催）に参加が可能であった。なお、IPPPは精神分析家の養成プログラムであるDivision 1とは異なるため、週複数回の個人分析（教育分析）は必須要件ではなく推奨要件であった。筆者は1年間という期間限定の集中的なものではあったが週2日から始め、最後は週4日でWAWI出身の分析家から個人オフィスで受けることができた。筆者は、幸運にも交渉により多少料金を減額してもらったが、NYはそもそも物価が高く、更に分析家の

数も多いことから、1セッションの個人分析料金は\$200くらいが相場であり、高名な分析家は\$300を超える場合もあると聞いて大変驚いた。一方、WAWIの研究所のオフィスでDivision 1の分析家の候補生もしくは所属分析家からIPPPの訓練生が受ける個人分析であれば\$100以下で受けられるようであった。なお筆者のクラスメートは9名中、5名は既に個人分析を受けているか、受けていた経験があり、NYにおいては精神分析的心理療法を学ぶことと個人分析の経験とは必須の切り離せないものであると痛感した。

IPPPは実質的に5月末でプログラムが修了となったが、6月に修了式パーティーが研究所で開催された。豪華なビュッフェ料理とジャズの生演奏があるなかで、家族や友人も招待されてのパーティーであり、クラスメートや講師の分析家達と雑談や写真撮影をして過ごし、最後に修了証の授与が行われた(図4)。



図4. 修了式での修了書授与

### 3. 個人SVと個人分析(教育分析)での経験

個人SVのスーパーヴァイザーはWAWI出身の分析家であるDr.McKayと決まり、原則毎週受けることができた。筆者の場合は、対人関係精神分析の初心者ではなく、既に日本でその訓練を受けていたこともあったため、彼女から尋ねられたり、指摘された点の多くは、そこまで新しい視点ということではなかったが、忘れていた対人関係精神分析の姿勢を改めて取り戻す感覚で指導を受けることができた。また、協働作業としてクライアントと探索すること、待ちの姿勢ではなく尋ねてみたり、提案してみたりするという「動」としてのセラピスト機能に関することを指摘されることが多い印象があったが、これまでの自分の治療関係のスタンスを振り返るよい機会となった。これらの指摘された視点は、既に対人関係学派の重要な治療姿勢として筆者も十分認識していたことではあったが、治療関係の中に自分から入り込み、埋め込まれそうな中で自由に動くことができることの意義やクライアントと共に探索するという姿勢の意義を改めて再認識できたことが、筆者にとって最も重要な意味があったと言える。一方で、これを文化差と考えてよいのか分からないが、日本人特有の甘えやそれが前提となった受け身表現のニュアンス(例えば「~してくれる」)についてヴァイザーに説明することの難しさを感じた。また、私の英語コミュニケーションの能力が低いことに起因するところでもあるが、主体を明確にして能動的に言い切る英語表現で日本語の逐語記録を翻訳し報告していくと、断定して言い切ってしまうてよいのだろうかと不安になりmaybe, perhapsを連発することがあった。また、クライアントが恐らくそう感じている、期待していると私が推測していることを、クライアントを主体にして能動的に断定して言い切ることに躊躇することもよくあり、改めて日本語で普段治療関係などについてコミュニケーションしている時に、そこに既に暗黙の関係性のニュアンスが含まれていること

や、その主体を曖昧にしていることがあるという新たな発見があった。その他、自己開示 (Self-disclosure) の意味について改めて考えることもあった。自己開示は、現代の関係精神分析や対人関係論では、時としてポジティブな意味が論じられることもあるテーマであるが、対人関係学派で重視している治療者の正真さ (Authentic) や主観性 (主体性) をもって表明することの意義やその表明に対してクライアントと話し合うことで意識できていない関係性を探索することが可能であることも教えられたと言える。あるいは、筆者自身では当然の感覚であり注目したことがなかったが、治療者として責任感を一人で強く持ちすぎることが、クライアントを信用したりクライアントに委ねることを減じてしまい、そのあり方がエナクトメントとして治療関係の膠着状態を生む可能性にも気づくことができた。以上の個人SV体験は、結果として解釈的関りを重視していた筆者のこれまでの治療姿勢を少し見直すこととなり、時に治療者としての主体性を提示して関わりながら協働探索を行っていく治療姿勢の比重が増えることに繋がったと思われる。

他方、個人分析 (教育分析) でも非常に貴重な様々な体験をすることができた。個人的な内容であるためここでその詳細を述べることは避け、NYで個人分析 (教育分析) を受けたことの意義を簡単に述べることにする。筆者は既に日本である程度長期間の分析を受けた経験があったが、今回はその時とは異なり期間が約1年間と限定した集中的なものであったことや分析家が女性であったこと、慣れない下手糞な英語でやりとりする関係であったこと、単身で環境的にストレスフルな中で生活しているところでの分析であったこと、が過去の環境と大きく異なっていた。日本における普段の生活ではコントロールができることが多いため、様々なネガティブな感情を含めてビビットに感じなくても過ごせるところがあるが、サヴァイヴが必要な一人だけの環境ではコントロールできないことによる不安、恐怖、恥、落ち込みなど過酷な環境下にある子どもの自己のパートと触れる機会が増えたように思われる。その結果として、依存する、頼るということや自分を大事にする、自分が求めているものを尊重するといったあまり得意としてこなかった部分とアクセスすることができたと言える。Tublin (2018) は、関係精神分析の核 (Core) となるコンピテンシーの治療的目的 (意図) として大事な点を幾つか指摘する中で、複数の感情状態を経験し、管理する能力が高まり、あらゆる感情を楽しめるようになることをあげている。また、恥じることなく、自己の様々な側面にアクセスできるようになることも挙げている。対人関係精神分析や関係精神分析では、自己の多重性を理論としてもち、not-meをつくらず、不安状況に陥っても自己を解離せずに様々な感情や自己の諸側面とアクセスすることが求められ、それは同時に治療者の在り方としても期待される場所だと言える。今回の海外研修において経験した個人分析 (教育分析) は、自分の情緒的体験の幅を広げ、様々な自分の自己のパートとのアクセスを容易にさせることに貢献したと言える。なお、部分的にはあるが個人分析と個人SVの体験について他誌にて報告しているため、関心がある方はそちらを参照頂ければと思う (馬場, 2023)。

以上のように、IPPPでのコースワークやケース検討に加えて、精神分析や精神分析的な心理療

法の学びの3本柱の他の2つである個人SVや個人分析（教育分析）が加わることで、コースワークで学ぶ対人関係論の知識が有機的になったと言える。とりわけ、対人関係学派が重視している様々な自己の側面とアクセスでき、様々な感情に触れることができる治療者像を学ぶ上で、IPPPの訓練システムは非常に効果的だと思われた。

#### 4. NYでの海外研修の生活

既述した通り、IPPPは毎週木曜の夜に行われるが、それ以外を含めて筆者の1週間のルーティーンは凡そ以下の通りであった（表1）。筆者は日本でセラピーケースの幾つかをオンラインで継続していたため、時差が13時間あるなかでNY時間での早朝と夜に通常通りセラピーを担当していた。また、英会話の時間も必須であり、ある面で非常に支えになった。筆者は、渡米前に3年間ほど英会話学校に通っていたが、現地に行ってやはり突貫工事的な対処では限界があることを痛感し、英会話レッスンを現地のネイティブに週2日間受けることで、IPPPに含まれるプレゼンテーションやスーパーヴィジョンの準備を行うことに対応した。ちなみにNYのManhattanで英会話レッスンを受けられるところを検索するとそれなりに数はあったが、個人レッスン料金は凡そ60分で\$50~60が多かったように思われる。筆者はニーズの高さから個人レッスンを受けたが、集団でのコミュニケーションに慣れるという点ではグループレッスンやLanguage Exchangeなども積極的に活用すべきだったかもしれない。

表1. IPPP参加時の私の1週間のスケジュール

	朝	午前	午後	夜
Monday	ケース翻訳	個人分析	文献読み込み	
Tuesday	Tuesday moning meeting参加		文献読み込み	英会話レッスン
Wednesday	セラピー	個人分析	文献読み込み	Supervision セラピー
Thursday	個人分析	文献読み込み	IPPP参加	
Friday	個人分析	ケース翻訳	Colloquium参加	セラピー
Saturday	英会話レッスン	ケース翻訳	ケース翻訳	文献読み込み
Sunday	ケース翻訳			

筆者は、基本的に日曜日の午後は自由時間としていたが、それ以外の時間はIPPPの文献読み込みや、日本語でのケース記録を英語に翻訳することに使われたように記憶している。幸いにも私のアパートメントの近くにはリンカーンセンターがあり、ブロードウェイまでも徒歩で20分ほどと便利なエリアだった。そのため、アプリを利用して格安チケットを確保し、ミュージカル、オペラ、ジャズを鑑賞したり、METやMoMAといった美術館に通ったり、音楽や芸術と触れる機会をできるだけ作るようにした。また、セントラルパークが徒歩15分圏内であったため、慣れない生活でストレスが溜まった時には、緑の多い自然の中で読書をしたり、リラックスすること

ができた。

週4回の教育分析（個人分析）については、私的な内容であるためここでは詳細を割愛するが、英語でのやり取りでも自分のことを理解してくれる存在がいることのありがたみと、日本では普段感じる事が少ない寂しさや孤独、恥といった感情にダイレクトに触れることができた。また、これまでの自分を振り返ることに關しても、過去に日本で約9年受けていた個人分析（教育分析）とはまた異なった気づきを得ることができ、自己の様々な感情状態を経験することができ、更に子どものような自己の状態にアクセスすることができた、大変貴重な機会であったことは言うまでもない。期間が限定的であったものの週2回からスタートし、最後の数か月は週4日で受けることができたのは、その頻度増加に至る必然性があったと言えるが、英語力に課題がある私であっても分析家に自分が伝えたいことが伝わっていると確認できて安心したり、分析家に対する不満や怒りを表現することができたり、もう少し微妙なニュアンスを英語とで伝えられたらよかつたと思うこともあったり、対人関係学派や関係精神分析で重視する治療者としての関りを分析家は身をもって実践して下さった。筆者にとって忘れられない貴重な体験となったことは言うまでもない。

## 5. 訓練体験のまとめ

IPPPにおける1年間の訓練を終えて得られたことをまとめると、主に以下の点を挙げる事ができる。1) 精神分析的な心理療法の訓練は我が国においてもコースワークと個人SVに加えて個人分析を受ける経験を加えることが重要と考えられる。2) 対人関係精神分析および関係精神分析の視点からは、コースワークにおける文献選択はできるだけその多様性を考慮し、幅広い学派の視点から学べるよう選択されることが望ましい。3) 関わり方の多様性や自由度を重要視している対人関係学派の訓練としては、分析家や心理療法師の治療姿勢の多様性に触れるという意味で複数の講師によるケース検討やコースワークを加えることが望ましい。4) 個人分析（教育分析）の経験は、精神分析的な心理療法師として必要となる複数の感情状態を経験し、自己の様々な側面にアクセスできるようになる力を養ううえで必要な経験である。なお、筆者のクラスメートのうち3名は2023年度から精神分析家を養成する4年プログラムへ進んだが、筆者を含めた4名はIPPPの2年目のプログラム（second year program）へ進んでいる。筆者は帰国してしまうということで幸運にもオンライン参加が認められ、現在は日本時間の早朝に週1回90分、ホワイト研究所とZoomで繋いで学びを継続している。

今回の貴重な海外研修の機会は、追手門学院大学海外研修制度で採用されることで可能となった。年度途中の9月から1年間というややイレギュラーな期間での海外研修にも関わらず、本制度を活用しての海外研修を認めて下さった追手門学院大学、心理学部の先生方にはこの場を借りて改めてお礼を述べたいと思う。



#### 引用文献

- Greenberg, J. R., & Mitchell, S. A. (1983). *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, MA : Harvard University Press (横井公一 (監訳) (2001). *精神分析理論の展開：欲動から関係へ* ミネルヴァ書房)
- 馬場天信 (2023). 海外精神分析事情便り William Alanson White InstituteのIntensive Psychoanalytic Psychotherapy Program : NYでの対人関係論に基づく精神分析的心理療法の訓練体験 精神分析的心理療法フォーラム年報, 11, 163-170.
- 一丸藤太郎 (2020). 対人関係精神分析を学ぶ：関わる場所に生まれるところ 創元社
- 川畑直人 (監修) 京都精神分析心理療法研究所 (2019). 対人関係精神分析の心理臨床：わが国における訓練と実践の軌跡 誠心書房
- Tublin, S. (2018). Chapter 4 Therapeutic Intent. In R. Barsness (Eds.) *Core Competencies of Relational Psychoanalysis. A Guide to Practice, Study, and Research* (pp.67-86.)