



James E. Hughes, Jr.
FOUNDATION
Publishing

ご家族が前向きで
魅力的な環境づくりをサポート

より楽しいパーティーの開き方

著者

キャサリン・W・ディーン¹

¹著者は、本論文の執筆にあたり、ジェームズ・E・ヒューズ・ジュニア、マシュー・ウェズリー、クリスチャン・スチュワート、エリザベス・チャットウェルからの協力を深く感謝する。

世界中の家族に共通する願いの一つは、家族の一員が成長し、成熟し、離れていく中でも、関係を維持し、深めていきたいという願望です。これは、私たちのほとんど全員が共感できる目標ですが、特に結婚、パートナーシップ、出産、養子縁組などを通じて家族が拡大していくにつれて、達成するのは困難になります。

この目標の背後には、長期的な家族の結束を達成するための、しばしば見過ごされがちでありながら極めて重要な要素が潜んでいる。この要素は、意図的に育むことで、現在および将来の家族構成員を、単なる自分一人を超えた「より大きな何か」の一部となるよう惹きつける上で、重要な役割を果たすことができる。この要素とは、「前向きに魅力的な環境」の醸成である。

「前向きに人を惹きつける環境」とは何か？

「前向きに魅力的な環境」とは、いつも参加したくなるような素晴らしいパーティーのようなものだと考えてみてください。そこに行くのは自分の意志によるものであり（強制されるものではありません）、そのパーティーでは、あなたは支えられ、歓迎され、さらには愛さえも受けられます。それは、ありのままの自分であられ、グループ全体から完全に受け入れられる場所です。あなたはただ、そこに「属している」と感じるのです。

メリアム・ウェブスター辞典は、「ポジティブに魅力的な環境」を構成する3つの言葉を次のように定義しています。²

ポジティブ：

- 良い効果をもたらす：好ましい
- 楽観的である

魅力的な：

- 興味や喜びを喚起する——魅力的な笑顔のように魅力的である
- 魅力的——魅力的な提案
- 引きつける力を持つ、またはそれに関連する – 分子間の引力

環境：

- 人が取り囲まれている状況、物体、または条件
- 個人やコミュニティの生活に影響を与える社会的・文化的条件の総体

これらの意味から、肯定的な意味で「魅力的な環境」とは、居心地の良い雰囲気のある特別な場所、つまりありのままの自分で訪れ、完全に認められ、耳を傾けてもらい、受け入れられる場所であると言える。

² メリアム・ウェブスター。定義の全文から抜粋して掲載しています。

家族の文脈において、前向きに魅力的な環境とは、その家族が持つ人を惹きつける文化を表しています。それは、家族の一員として「その一部」になりたいとメンバーを惹きつける、深く根付いたものです。

では、どうすればその第一歩を踏み出せるのでしょうか？

すべては「変化」から始まる……

この取り組みを始める前に、家族が個人レベルおよびシステムレベルで努力を惜しまなければ、真に魅力的で前向きな環境を完全に変現することは決してないという事実を認識しておきましょう。³ この取り組みには強い意志が必要であり、それは、潜在的な引き金となる要素が散在するシステムの中で、自己認識を深め、自己管理の方法を学ぶために、かなりの時間を割くことを意味します。⁴ 家族の変化を主導する「擁護者」の役割を果たしてくれる家族がいることは、大きな助けとなります。また、システムそのもののなかで社会的な変化を生み出すのにも時間がかかります。さまざまな理由から、この取り組みは個人とシステムのコーチングを組み合わせることで最も効果的に進められます。例えば、ある人が行動を変え、それがシステム内で感じられるようになると、他の人々も変化するように促されるのです。本質的に、より広範なシステム内で変化の連鎖を引き起こす波及効果が生まれるのです。

「社会変革を起こしたいなら、もっと素晴らしいパーティーを開かなければならない」 —リック・イングラッシ

社会変革とは、社会制度・組織、社会的行動、あるいは社会的関係の変化を含む、社会の変化を指します。社会開発とは、人々が生涯を通じて感情的・社会的スキルをどのように発達させていくかを指します。

社会システム（家族）を、共通の目的やアイデンティティを持つ相互依存的な実体の集合体として定義しましょう。相互依存的とは、家族の構成員が互いに頼り合っていることを指します。実体とは、ほとんどの人間システムが2人以上の人々から構成されているという事実を指します。共通の目的やアイデンティティは、家族システムが設定した境界条件の一部です。境界条件に関連する共通の目的やアイデンティティの要素としては、共有された目標や価値観、文化的・宗教的アイデンティティ、役割や責任、物語や慣用語、紛争解決、あるいは帰属意識などが挙げられます。すべての家族が、単一で明確に定義された共通の目的やアイデンティティを持っているわけではないことに留意することが重要です。複数の、あるいは変化し続けるアイデンティティや目的を持つ家族もあり、それらはさまざまな形で家族の力学に影響を与える可能性があります。

組織が「生きたシステム」であるのと同様に、家族もまた「生きたシステム」である。家族とは、構成員間の複雑な行動や関係を持つ組織である。これらの行動や関係は、形成され、進化し、そして消滅していく。

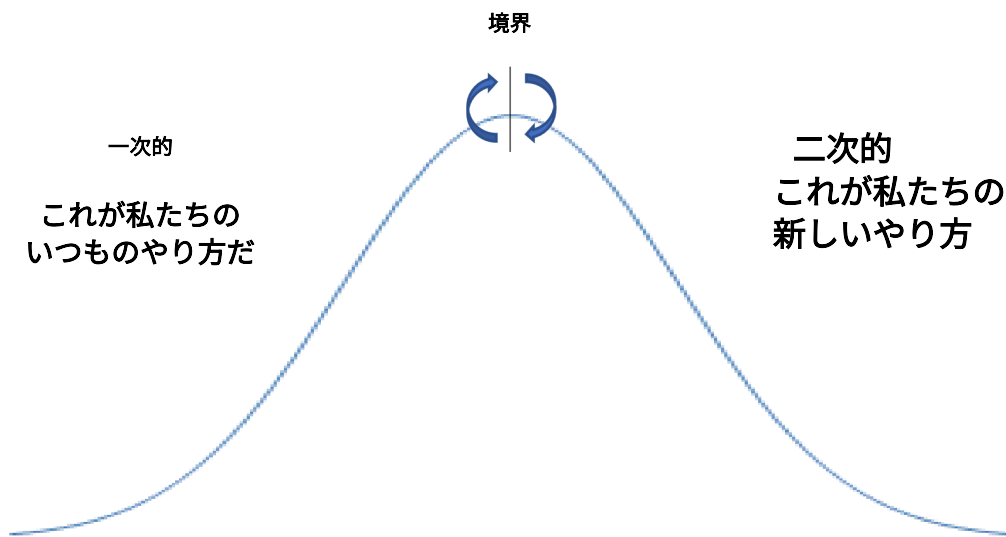
³本章の文脈において、システムとは2人以上の個人からなるものと定義される。家族システムは、その家族の全構成員から成る。

⁴トリガーとは、人が「反応」の状態から「反応性」の状態へと移行させるあらゆる要因を指す。

個人として、また家族として、こうした変化の瞬間にどのように反応し、どう乗り越えていくかは、私たちが切望して作り出そうとしている「前向きで魅力的な環境」に大きな影響を与える可能性があります。

例えば、あるクライアントが、請求書の支払いを一方のパートナー（ジョンとしましょう）からもう一方のパートナー（サラとしましょう）に移したいと考えているとします。ジョンとサラは、これが自分たちの望みであることに同意しており、その点については議論の余地はありません。しかし、これが初めての試みではなく、これまでの試みはすべて失敗に終わっています。なぜでしょうか？

このカップルのこれまでのパターンは「ジョンが請求書を支払う」というものであり、これは「これが私たちのいつものやり方だ」という一次的視点に相当します。彼らは今、「サラが請求書を支払う」という二次的視点——つまり「これが私たちの新しいやり方だ」——へと移行したいと考えています。一次的視点から二次的視点へと移行するには、各人が乗り越え、滑らかにする必要のある「境界」が複数存在するでしょう。



二次的な視点へと円滑に移行するためには、ペースを落とすことが役立ちます。各人にとっての「エッジ」が何であるかを明らかにし、自己認識とシステム認識を育むには時間が必要です。問題をじっくりと処理するためにも時間は不可欠です。うまくいけば、その結果、ジョンとサラのパートナーシップだけでなく、より広範な家族システムにとっても新たな経験となるでしょう。

境界を探求する中で、ジョンは「信頼」に関する境界を明らかにしました。彼はこれまで、サラに請求書の支払いを任せてきましたが、時折支払いが期日通りにされず、その結果、ジョンのクレジットスコアが低下してしまいました。さらに、サラには請求書の支払いに関する境界があり、それは、自分のやり方で請求書を支払ったことで批判されたと感じた過去の経験に起因しています。ジョンもサラも、意図的に互いにこれらの境界を指摘したわけではありません。むしろ、

⁵本論文で提示されたいくつかの概念は、CRR Globalが提供するトレーニングおよび認定プログラムである「組織・関係システム・コーチング (ORSC™)」に直接由来する。ORSC™は、「関係システム・インテリジェンス™」を中心とした堅牢なコーチングモデルである。ORSC™は、システム理論、プロセスワーク、家族システム療法、代替的紛争解決、量子物理学、コアクティブ・コーチング™などに基づいている。ORSC™のツールやスキルは、家族システム・コーチングに直接応用可能です。

感情は表に出されることなく「押し込められ」、彼らは「そのまま突き進む」⁶。この思考、感情、行動の繰り返されるパターンは、思慮深い対応を圧倒しかねない不安のサイクルを表しています。そのため、カップルはセカンダリーポジションに移行する代わりに、対立の状態にとどまり、その状態は家族システムにも波及する可能性が高いのです。

これが二人の関係に及ぼす影響について考えてみてください。隠された恐怖や、明確で率直なコミュニケーションの欠如は、失敗への道筋となります。感情やニーズを言葉にしないことも同様です。次に、これが家族システムに及ぼしうる影響について考えてみましょう。それは家族の文化にどのような影響を与えるのでしょうか？ それは娘たちにとって、経済的なパートナーシップの成功例となるのでしょうか？ 娘たちが経済的に自立することを促すのでしょうか？ 健全なコミュニケーションについて、どのようなメッセージを伝えることになるのでしょうか？ 変化や葛藤を家族が乗り越えていく方法を示すモデルとなるのでしょうか？

システム・コーチングは、人々が実際に何が起きているのかを言葉にし、それを理解し、正常なものとして受け入れるための枠組みを提供できます。また、システムが根付いたパターンや行動を変える能力を後押しすることもできます。

（家族、あるいはジョンとサラが共に作り出そうとしている）前向きで魅力的な環境の話に戻ると、これは単純な例ではありますが、こうした関係上の問題は常に発生しており、ごく些細なマイクロアグレッション⁷でさえ、家族全体に波及する可能性があります^[8]。それは、誰も参加したいとは思わないパーティーのように聞こえ、むしろ「出席の返事はしない」と断りたくなるようなものです。

前向きで魅力的な環境を作り出すための基礎的要素

次に、より良いパーティーを開くためには、家族が集まる前に、これまでとは異なる新しい方法で共に過ごす方法を学ぶ必要があります。以前、社会の変化について触れましたので、確立された家族の社会的システムがその理由の大きな部分を占めていることは、驚くことではないかもしれません。

どの家族にも、「内側」と「外側」を定義する既存の社会システムが存在します。例えば、事業を営む多世代家族という一般的な例を考えてみましょう。一部の家族構成員は「内側」に属しており、会社を経営したり、意思決定を行ったり、定期的に一緒に働いたり、互いに親しみを持っていたり、確立されたルールや境界線を持っていたりします。一方、一部の家族構成員は「外側」に属しており、

⁶また、その境界線に気づいていなかったり、実際に何が起きているのかを十分に理解していない可能性もあります。さらに、たとえ自覚があったとしても、性格やコミュニケーションのスタイルが、状況を進化させる能力を妨げることもあります。

⁷マイクロアグレッションとは、あるグループへの所属（認識されているか実際に関わらず）に基づいて、個人に対して否定的または軽蔑的なメッセージを伝える、微妙で、多くの場合意図的ではなく、つかの間の日常的な行動、発言、あるいは環境的な合図のことです。それらは微妙であり、発信者自身にはすぐには気づかない場合もありますが、受け手にとっての幸福感や帰属意識に重大な影響を及ぼす可能性があります。

⁸ゴットマン研究所（The Gottman Institute）の調査によると、問題の69%は「恒常的な」ものであり、つまり解決できないことを意味します。恒常的な問題とは、性格の根本的な違い、あるいはライフスタイルのニーズにおける根本的な違いのいずれかを核心とする問題です。システム・コーチングは、恒常的な問題が表面化した際に、一致（必ずしも合意とは限りません）をもたらす助けとなります。

は、物事の進め方の「一部」ではなく、おそらく互いに、あるいは「その輪の中」にいる人々と同じ程度の親近感を持っていない。

もし、このような社会的システムを持つ家族を一つの部屋に集め、突然共同で意思決定を行うことを期待したら、どうなるでしょうか？ うまくいくでしょうか？ 誰がどのような役割を果たすのでしょうか？ その力学はどのように変化する、あるいは変化する必要があるのでしょうか？ 誰もが安心して意見を述べられるのでしょうか？

残念ながら、この種の力学は様々な状況下で数多くの家族に見られ、常に率直な合意に至らず、期待外れの結果に終わってしまいます。

例えば、遺産計画を共有することで成人した子供たちを「内輪」に迎え入れようとした、善意に満ちたクライアントのケースを考えてみましょう。彼らは一度だけでなく、二度も話し合いを試みました。しかしそのたびに、関係を深めるところか、かえって関係を損なう結果となっていました。それも当然です！ 彼らは、ガイドも地図もないまま、未踏の領域に足を踏み入れてしまったのです。

ここには多くの要因が絡んでいますが、こうした失敗に終わったものの善意に満ちた試みを分析する中で、欠けていた2つの基本的な要素が一貫して浮き彫りになっています。

1. コミュニケーション上の課題

早い段階で健全なコミュニケーションのパターンを確立することの重要性は、しばしば完全に見過ごされがちです。特に顕著な課題として、以下の3点が挙げられます：

a. 行動の変化を事前に知らせない

家族システム理論によれば、家族内での行動や相互作用には一定のパターンが存在することが示されています⁹。したがって、家族の一員がこれまでとは異なる行動や関わり方を始めると、それは警鐘を鳴らすことになります！ 「何が起きているのか？」 「その意図は何か？」 これは普段とは異なる状況なので、私はあなたの反応を挿入：逃避／闘争／凍りつき...>

先ほどの例に戻ると、行動パターンの変化を知らせるには、単に声に出して伝えるだけで十分かもしれません。「ねえ、みんな。遺産計画について、皆さんと重要な話をしたいんだ。家族としてこれまでこんな風に話し合ったことはなかったと分かっているから、これは私たち全員にとって新しいことだと認識しているよ。家族としてどう話せば一番良いか、皆さんの意見も聞かせてほしいな。」

b. 一方通行のコミュニケーション

理由は単純です。相手が「自分と対話している」のではなく「一方的に話している」と感じると、ほとんどの人は関心を失ってしまいます。これは、家族の中に他の人より声の大きい人が1人か2人いる場合に、よく起こります。

さらに、これまであまり協力して物事を進めてこなかった家族にとっては、時間をかけて何らかのコミュニケーション診断や性格診断を受けることが非常に役立つでしょう。これらは自己認識や自己管理を築く上で重要な役割を果たすだけでなく、人々に

⁹ギルバート、ロベルタ・M. (2021). 『ボーエン理論の8つの概念』. テキサス州コッペル：リーディング・システムズ・プレス。

他者のニーズに合わせて自身のスタイルを調整する方法に関する戦略を提供し、より効果的なコミュニケーション（双方向のやり取り）を促進します。

c. 指針の欠如

家族内での効果的なコミュニケーションの欠如は、さまざまな問題や課題を招く可能性があります。コミュニケーションは健全な人間関係の基盤であり、家族の結束を維持する上で極めて重要な役割を果たします。家族内でコミュニケーションが途絶えたり不足したりすると、誤解、対立、孤立、信頼関係の欠如、感情的な問題、問題解決能力の低下、ニーズの未充足、親子の関係の悪化、あるいは不適切な境界線といった、否定的な結果を招く恐れがあります。

これらの問題に対処するためには、家族が「何を、いつ、どのように、誰と」コミュニケーションをとるのかについて、ロードマップを策定することが不可欠です。このロードマップには、さまざまな種類のコミュニケーションを誰が主導するかも明記すべきです。可能であれば、家族のスタッフの一人を「コミュニケーション責任者」として任命しましょう。これは、家族内の力学が特に複雑で困難な場合に特に役立ちます。家族内のコミュニケーションの改善は継続的なプロセスであり、全員の努力と献身が必要であることを念頭に置いてください。

2. 運営上の課題

これまでとは異なる形で協働を始めるためには、家族は方向転換を認識するだけでなく、新たな合意を共に作り上げることで、ある種の「線」を引く必要があります。

d. デザインド・ファミリー・アライアンス¹⁰ (DFA)

DFAとは、家族が遵守することに合意した、共同で作上げた一連の基本ルールや規範とを考えてください。

これは、家族がどのように共にありたいか、またどのようにありたくないかという在り方の土台を築くものです。

DFAの目的は、行動規範を定めた安全な空間を意識的かつ意図的に作り出すことです¹¹。また、その設計過程において、対処すべきニーズや課題を明らかにすることもできます。これは、「私たちの家族が繁栄するためには何が必要か？」という問いへの答えとなります。もう一つの目的は、家族一人ひとりに「あなたには何を任せられるか？」と問いかけることで、責任を分かち合う体制を築くことです。

DFAには、「アクティブ・リスニングを実践する」といった単純なものから、「部屋を出た際に他者に何を話してよいか」といったより複雑なトピックまで含めることができます。各家族は独自のDFAを策定し、必要に応じて見直しや更新を行うべきです。

¹⁰ 「Designed Family Alliance (DFA)」という用語は、ORSC™の研修および認定における重要な構成要素である「Designed Team Alliance」という用語から発展したものです。

¹¹ 「セーフスペース」の定義は多岐にわたる。本稿では、家族の一人ひとりがありのままの姿や、その人ならではの意見が尊重される、心理的に安全な場所を意味する。また、弱さをさらけ出すことが奨励され、建設的な対話が生まれる場所でもある。

e. 状況が困難になった場合の対処法...

これを、会議中に意見の相違や対立が生じた際に家族がどう対応するかを定めた、DFA（家族協定）のサブコンポーネントと考えてください。¹²この共同で作成された合意は、状況が落ち着いているときに策定するのが最適であり、協働で策定・合意されたものであるため、コミュニケーションがうまくいかなかった際に頼りになる支えとなるでしょう。

この合意は、次のように捉えることができます：

1. その場でエスカレートした状況に対処する方法、
2. 行動指針を定めた一連の約束、および／または
3. 事態がエスカレートし、直ちに解決できない場合の対応策。

この合意には、対話を進める前に認知の歪みをどのように察知するか、アクティブ・リスニングや「私」メッセージをどのように活用するか、あるいは非難や責めをどのように避けるかといった側面が含まれるかもしれません。取り決めには、議論が白熱した場合の対処法として、会議の一時中断を求めたり深呼吸をしたりしても構わないことを明記するなどの内容が盛り込まれるでしょう。また、規定には、その問題に戻る前に一息つく期間を設けるプロセスが含まれることもあります。

どのような環境が前向きな魅力を生み出すのか？

家族が上記の基本原則を確立し、実践するようになれば、次は家族という場をどのようにして魅力的にするかを決める段階です。¹³

家族が前向きに魅力的な環境を作り出す上で最も強力な要素は、その家族の「WHY（なぜ）」を発見し、明確に表現することです。「WHY」は、家族の核心と精神、つまりその文化そのものに迫るものです。より具体的に言えば、「WHY」とは、家族が集まったときに醸し出す感覚を表しています。それは、その家族を唯一無二のものにしているあらゆる要素を、家族を「家」へと引き寄せる感情的な状態へと変えるのです。それは、お気に入りの料理の香りが空気に漂い、あなたを温かい抱擁へと誘うようなものです。それは、家族の一員になりたいとメンバーを引きつける、深く根付いたものです。「WHY」は、「なぜこれに注意を払うべきなのか？」、「この家族システムの一員になることはどのような感覚なのか？」という問いに答えるものです。

次に、家族の「WHAT（何）」がやってきます。家族の中で「繁栄」とはどのように定義されるのでしょうか？ 家族が繁栄するために必要な要素は何でしょうか？ おそらく、繁栄とは、すべての声が求められ、尊重され、構成員が認められ、聞き入れられていると感じ、弱さがあるのままだに受け入れられ、創造的な対話が交わされ、家族が

¹²なお、DFAのこのサブコンポーネントは、家族間の葛藤管理に関する合意やプロセスではないことに留意されたい。これは、意見の相違や引き金となる出来事が生じた際に、その場においてどのように対処するかについての合意に過ぎない。ほとんどの家族には、原則とプロセスの両方を含む、葛藤管理のための効果的なガイドラインも必要となるだろう。詳細については、Atkins、Wilson、およびHayes（2019）を参照のこと。『*Prosocial: Using Evolutionary Science to Build Productive, Equitable, and Collaborative Groups*』、カリフォルニア州オークランド：Context Press。

¹³基礎とは、安全な空間を育む健全なコミュニケーションに関する合意や基本ルール、規範を最初に共同で作り上げることである。これらの基礎は、家族が新しい方法で協力し始めるための土台となる。

家族は、より難しい会話をする際にも安心感を持てるようになる。「WHAT」は、家族が何を受け取り、何を与えることができるかという期待に応えるものである。

「WHY」と「WHAT」を組み合わせることで、「なぜ、自分よりも大きな何かの一部になるために、自分の個人的な自由の一部を犠牲にするのか？」という問いへの答えとなります。

では、家族は「どのように」そこにたどり着けるのでしょうか？

まず、前向きで魅力的な環境をデザインできるのは、家族メンバーだけであるという点に留意することが重要です。アドバイザーやコーチ、コンサルタントがデザインしたとしても、それは失敗に終わります。何しろ、家族の一員としての経験がなく、その豊かな歴史を知らず、常にその状況を切り抜けてきた経験もない他人が、どうしてそれを実現できるのでしょうか？

検討すべき質問：この家族の歴史はどのようなものか？この家族のユニークさや特別な点は何か？何を尊重すべきか？＜家族の姓＞の一員であるとはどういうことか？

その他の問いは、家族が目指す未来に焦点を当てるべきです。私たちはどのような存在になりたいのか？集まったとき、どのような気持ちになりたいのか？将来の家族の一員が、私たちに加わりたと思うようになるには何が必要か？私たちをグループとして結びつけているものは何か？私たちは何に感謝しているのか？

つまり、各家族にとって具体的にどのような要素が前向きで魅力的な環境を作り出すかは、家族によって異なります。ファシリテーターは、家族がデザインプロセスを進めるのを支援する際、以下の提案のいくつかを参考にするとよいでしょう。

1. 「帰属感」と「他者化」の違いについて家族に理解を深めてもらう

家族に、「帰属感」が自分たちにとって何を意味するのかを話し合ってもらいます。それはどのような感覚でしょうか？どのような感覚ではないでしょうか？彼らがグループとしてどのように共に帰属したいかを、その前向きで魅力的な環境に組み込んでもらいます。

「帰属とは、受け入れられ、参加を招かれること。何かの一部となり、ありのままの自分である機会を持つことです。それ以上に、コミュニティの完全な一員として、問題を提起し、厳しい真実に立ち向かうことができることを意味します。対照的に、『他者化』とは、別のグループに属する人々を、自分が属するグループとは本質的に異なり、一般的に劣っているものとして扱うことです。」(Wise 3)。¹⁴

ブレナー・ブラウンの研究によると、個人が脆弱性を受け入れ、ありのままの自分をさらけ出す意思があるとき、帰属感、受容感、そして他者とのつながりを体験する可能性が高まることが示唆されている¹⁵。この脆弱性には、ありのままの自分であること、自分の恐怖や不安を共有すること、そして人間関係において感情的なリスクを冒すことが含まれる。

¹⁴ワイズ、スージー (2022)。『Design for Belonging: How to Build Inclusion and Collaboration in Your Communities』. スタンフォード d.School ガイド。ニューヨーク：テン・スピード・プレス。

¹⁵ブラウン、ブレナー。『The Power of Vulnerability: Teachings on Authenticity, Connection and Courage』ブレナー・ブラウンによるナレーション、Sounds True、2012年。オーディオブック。

2. 家族に新しいスキルセットを教育し、身につけさせる

a. メタスキル¹⁶

部屋に入った途端、バタナイフで切り裂けるほどの緊張感が漂っていた経験はありませんか？あるいは、結婚式に出席して、配偶者への感謝の気持ちを改めて感じたことはありませんか？実は、どちらの状況で感じるその感覚も、おそらく「メタスキル」によるものなのです。

メタスキルとは、あなたが部屋に入ったときにその空間に「香りを漂わせる」ものです。今日は大変な一日でしたか？行き詰まっていると感じていますか？喜びを醸し出していますか、それとも愛が漂っていますか？その瞬間のあなたの感情は、多くの場合、他の人にもはっきりと伝わります。あなたの感情は、周囲の雰囲気に影響を与えるだけでなく、皆が体験するその雰囲気そのものを創り出すのです。

メタスキルとは、人が意図的に選ぶ態度や姿勢のことです。それは、「私はあなたに花を贈る人だ」という姿勢から、「好奇心を持って物事に取り組む」という姿勢、さらには「誰の助けにもならない」という姿勢まで、あらゆるものが考えられます。家族の集まりに向かう際、これらのメタスキルをそれぞれ身につけて参加するとどうなるか考えてみてください。その場の雰囲気にどのような影響を与えるのでしょうか？

マーシャル・ゴールドスミスは著書『トリガー』の中で、会議や集まりに参加する前に、次のエクササイズを行うことを推奨しています。¹⁷

会議の終わりに、その時間をどのように過ごしたかについて、4つの簡単な質問で評価されると想像してみてください。

1. 幸せになるために最善を尽くしたか？
2. 意味を見出すために最善を尽くしたか？
3. 前向きな人間関係を築くために最善を尽くしたか？
4. 会議に全身全霊で取り組むよう最善を尽くしたか？

ゴールドスミスのこの質問は、家族の一人ひとりが、自分がどのように振る舞うかを意図的にコントロールする選択肢を持っていることを思い出させてくれます！会議の前に、家族一人ひとりが考えておくべきもう一つの質問は、「家族にとって前向きで魅力的な環境を育むために、私はその場にどのようなエネルギーを持ち込むべきか？」というものです。これは、家族の魅力的な文化を意識的に築き上げるための、なんと素晴らしい方法でしょう！

b. 感情のフィールド¹⁸

友人と会話をしている最中に、相手が突然ひどい顔をしたら、「うわっ、友人は私に腹を立てているに違いない」と思うかもしれません。さて、そのたった一つの小さなやり取りが、二人の関係にどのような影響を与えるか考えてみてください。その思い込みは、あなたが抱いている他の思い込みと相まって

¹⁶メタスキル (Metaskills) はORSCTMの用語である。メタスキルとは、何かを行う際の態度や哲学を指す。これらは、意図的なエネルギーフィールドの形成を助けるものである。

¹⁷ゴールドスミス、マーシャル (2015)。『トリガー：持続する行動を創り出す——なりたい自分になるために』。英国ロンドン：プロファイル・ブックス。

¹⁸感情フィールドは、ORSCTMのトレーニングおよび認定プログラムにおける概念である。

時間をかけて友人に対して抱く印象は、積み重なって、あっという間に大きな認知の歪みへと変わってしまう可能性があります。うわっ！

もし、その代わりに、友人が最初にその表情を浮かべた瞬間に話を中断し、強い好奇心を持って尋ねてみたらいかがでしょうか。「今、変な顔をしたね。どうしたの？」友人はこう答えるかもしれません。「あ、目に何か入っちゃった」とか、「あなたの言っていることがよくわからなかったみたい」と。いずれにせよ、あなたのこの行動は「感情のフィールド」を読み取る一例です。そして、好奇心を示して尋ねたことで、その表情が二人の関係において、もっと大きな問題に発展するのを防げたのではないのでしょうか！

ブレナー・ブラウンは、しばしば「寛大さ」という概念について語っています¹⁹。他者の意図、言葉、行動に対して、可能な限り寛大な解釈を差し伸べましょう。これは、自分なりの結論に飛びつくのではなく、好奇心を持ち続けるよう私たちを導く、賢明な言葉です。

感情のフィールドを読み取ることを、思い込みではなく「ダブルクリック」だと考えてみてください。「ねえ、部屋の雰囲気急に変わった気がするんだけど。何かあった？」とか、「胸の奥がほのかに温かくなっているような気がする。あなたはどこにその感覚を感じますか？」と声をかけることで、ダブルクリックができます。クライアントには、五感すべてを使って観察結果にダブルクリックするよう促しましょう。このオープンな姿勢は、誤解を解消するだけでなく、他の人にも同様の好奇心を持つよう促すことになります。

互いに感情のフィールドを読み取ることを実践し、それを当たり前のこととしていくことで、家族は自分たちの物語を自らコントロールし始めることができます。これは健全なコミュニケーションパターンの構築に役立ち、ひいては前向きで魅力的な環境を育むことにつながります。

3. 『ACTマトリックス』などのツールを活用する²⁰

ACTマトリックスは、感覚による直接的な体験（視覚、聴覚、味覚、触覚、嗅覚など、物理的な世界で起きていること）と

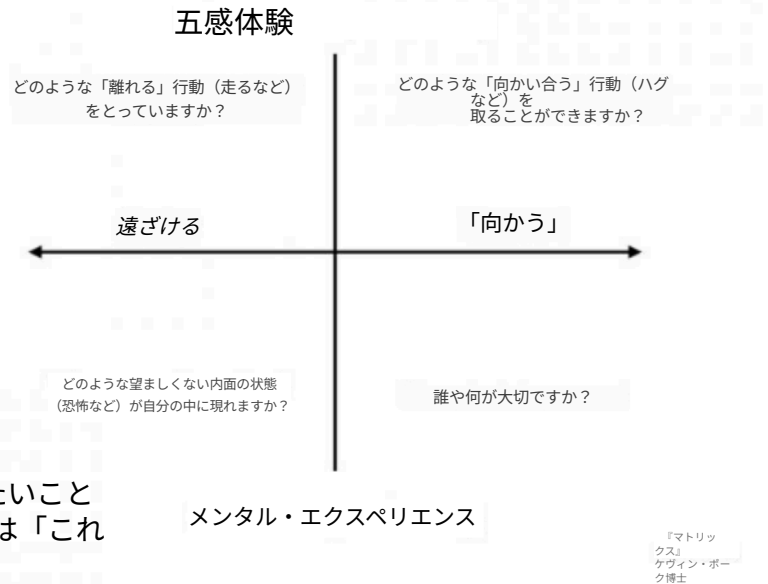
¹⁹ブラウン、ブレナー（2017）。『荒野を生きる：真の帰属感と、独り立つ勇気への探求』。オーストラリア、ニューサウスウェールズ州：ジェネリック・パブリケーションズ。

²⁰ACTマトリックスは、心理的柔軟性について考察し、それを育む方法として、ケビン・ポーク、ジェロルド・ハムブライト、マーク・ウェブスターによって開発されました。ACTは「受容とコミットメント療法（Acceptance and Commitment Therapy）」の略です。詳細については、コンテキスト行動科学協会（Association for Contextual Behavioral Science）の「[ACTマトリックス](#)」をご覧ください。

および心の中での間接的な体験
(思考、感情、イメージ、
記憶などの観点から
何が起きているか)

次に、「向かう (towards)」と「遠ざかる (away)」という2つの方向に行動を分類するという考え方を重ね合わせ、4つの象限を作成します。これにより、グループや個人が、自分の行動がどこへ向かっているのか、またその行動が自分にとって重要なことと一致しているかどうかを認識できるようになります。

「向かう」とは「これはもっと経験したいことか?」という意味です。「遠ざかる」とは「これは避けたい経験か?」という意味です。



このマトリックスの前提は、「望まないものから遠ざかることよりも、望むものに向かって進むことによって行動が導かれる頻度が高ければ高いほど、私たちはより幸せで充実した人生を送れる」というものです (Atkins/Wilson/Hayes 74)。²¹

確かに、これは家族が行動や振る舞いを価値観や目標と一致させるのに役立つモデルです。家族の「WHY (なぜ)」と「WHAT (何)」を明確にする上で、非常に有用なツールです。

4. 家族全体を象徴する新しい名前を検討する

歴史上の創世神話では、常に二人の原初の人物が言及されています。両者にはそれぞれ独自の起源の物語があり、それはその人が生まれ育った家族を反映しています。もし二人が結ばれることを決め、一方の名前だけが定着した場合、もう一方の人の起源の物語は軽視されたり、失われたりすることがよくあります。これは、今後何世代にもわたって続く家族全体の起源の物語に影響を及ぼします。これとは対照的に、一部の文化では伝統的に両方の姓を保持しています。例えば、中国、スペイン、イタリア、ブラジルの文化では、常に二つの姓があり、後に両方の元の姓を意味する新しい姓が形成されることもあります。両方の起源の物語が残り、それらが共に家族のアイデンティティを形作ります。

多世代や複数の分家からなる家族と関わる際は、この素晴らしい集団を構成するすべての姓を考慮に入れてください。確かに、家族の富の源となった歴史的な姓があるかもしれませんが（そして、家族全員の心に響く方法でその姓を尊重することが重要かもしれません）。しかし、現在の家族を形作っているのは、おそらく20以上の姓に及ぶでしょう。

すべての姓を尊重するために、家族は共同作業を通じて、自分たちが今どのような存在になったか、さらには将来どのような存在になりたいかを体現する新しい姓を選ぶことができます。それは、

²¹脚注11を参照。

家族にとって意味のある画像や場所。家族を結びつける格言や面白いフレーズでも構いません。家族が創造性を発揮し、すべての世代がこのプロセスに参加するよう促しましょう。

ある家族は、全員に共通のつながりがある具体的な画像をいくつか選ぶことから始めました。その後、各画像に名前をつけ、生き生きとした説明文を書き、さらにはロゴの候補例まで追加しました。こうした取り組みによって、候補となっていた新しい名前が生き生きとしたものになりました！投票が行われ、新しい名前が選ばれました。その新しい名前は、今では会議資料や集まりの招待状にも記載されています。これにより一体感が生まれ、最も新しく加わった家族の一員でさえ、この家族を素晴らしいものに行っている一員であると感じられるようになりました。次は、Tシャツやコーヒーマグカップです。これらすべてが、力強く前向きで魅力的な環境づくりに寄与しています。

5. 適切なタイミングでガバナンスを導入する

家族のガバナンスそのものが、前向きで魅力的な環境を作り出すわけではありません。²²家族のガバナンスは、家族内での物事を明確にするために用いられる一連の方針、手順、プロセス、規則、ガイドラインを策定するために活用されます。そして、それは重要ではありますが、家族が「なぜ（WHY）」や「何（WHAT）」を理解するはるか前に、導入されすぎる傾向があります。ガバナンスは、あくまで家族の「どのように（HOW）」の一部に過ぎないのです。

もちろん、家族が「前向きで魅力的な環境」の要素をまとめ上げた後は、「これは機能しているか？」あるいは「何を調整したり追加したりすべきか？」と評価する必要が生じることもあるだろう。その答えによっては、何らかのガバナンスが必要であることが示されるかもしれない。

ガバナンスの取り組みに飛びつく前に、前向きで魅力的な環境づくりを行う価値を認識していない家族にとっては、「もし前向きで魅力的な環境づくりに取り組み、それが実際に期待を上回る結果をもたらしたらどうなるだろうか？何に気づくだろうか？」と自問することが役立つかもしれません。あるいは、「もし私たちの家族がこれを行わなかったら何が起こるだろうか？」や「これを行わない場合のリスクは何か？」と問いかけてみるのも良いでしょう。

前向きで魅力的な環境を築くためのアプローチ

もちろん、家族が前向きで魅力的な環境を築くのを支援するにあたり、取るべきアプローチは数多くあります。いくつかの提案を挙げます：

1. 土台を築く

車線変更の合図を出すのと同じように、「前向きで魅力的な環境」とは何か、そして家族がそれを築こうとする理由を明確に伝えることが最善です。例えば、

²²家族の文化が、家族ガバナンスに関する伝統的な構造主義的視点とどのように相互作用するかについての詳細については、以下を参照してください：ウェスリー・マシュー（2014年、2022年更新）。『*The Blob: How culture eats structure for breakfast*』。ジェームズ・E・ヒューズ・ジュニア財団にて閲覧可能。

ある家族は、前向きな相互作用を生み出し、家族の幸福を大切にし、回復力を示す、繁栄するシステムを築こうとしていると表明できるでしょう。また、その家族は、健全なコミュニケーション、感情的な支え、明確な境界、個人の成長など、前向きで魅力的な環境を支える中核的な要素を具体的に挙げ、説明することで、さらに詳細に掘り下げることができます。

さらに、家族は「前向きで魅力的な環境」の目的について話し合うべきです。意図的に盛り込み、設計すべき重要な考慮事項には、次のようなものがあります：

- a. 私たちはどこから来たのか？
- b. 私たち家族とは何者か、そして最高の状態にあるとき、共にどのような存在でありたいか？
- c. どのようにして互いを受け入れ、支え合い、感謝し合うか（結婚や養子縁組、その他の方法で家族の一員となった人々の物語を、どのように取り入れていくかを含めて）？
- d. 家族の共通の未来に貢献するために、各メンバーが果たせる役割にはどのようなものがあるか？

2. 必ずしも合意ではなく、方向性を合わせるための共通の関心事を見つける

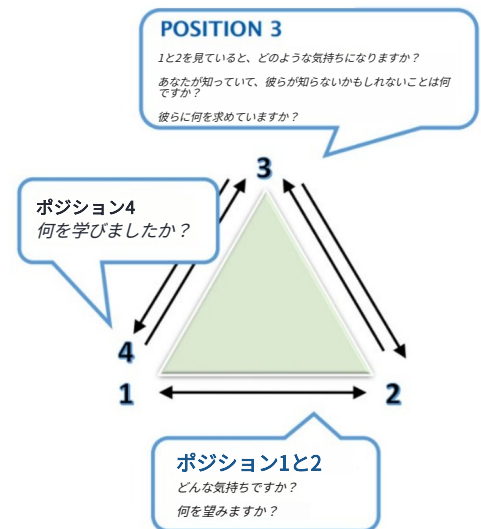
家族が新しい方法で協力し始めると、物事のあり方について強い意見を持つメンバーが現れることがあります。家族は、一次的な考え方、つまり「権力を持つ者たちがこれまでずっと行ってきたやり方」に固執してしまうかもしれません。しかし、目標は二次的な考え方、つまり「皆で一緒に進める新しいやり方」へとシフトすることです。

ポジション3

1と2を見ていると、どのような気持ちになりますか？

そこにたどり着くための鍵の一つは、「合意」と「足並みを揃えること」の違いを理解することです。さまざまな性格、ニーズ、価値観が存在する中で、すべてについて合意することはほとんど不可能です。前進するための道筋を作るには、メンバーが足並みを揃えられる共通の関心事や基盤を特定しましょう。

アラインメントを見つけ、強い意見を和らげて新しい声を受け入れる余地を作るのに役立つツールの一つが、「ザ・サード・エンティティTM」²³です。これはシステム・コーチングの一形態であり、個人が他者の立場やシステムの立場に身を置くことで、物事を多角的に捉える手助けをします。そうです、家族システムはそれ自体がひとつの実体なのです！それには感情や思考、ニーズを持っています。このツールは、「家族システム全体にとって何が最善か？」といった新たな問いを投げかけます。また、「<変更する／変更しないなど>が家族システムにどのような影響を与えるか？」といった問いも生み出します。



²³ 「第三の存在TM」は、ORSCTMのトレーニングおよび認定プログラムにおける概念です。

また、シナリオプランニング²⁴を、家族が「本質」「夢」「合意現実」という3つの異なる現実レベルすべてからアイデアを生み出すためのツールとして活用することも検討できます²⁵。このツールは、家族が抱く「高い夢」と「低い夢」を鮮明に描き出すのに役立ちます。興味深いことに、通常、これらの夢はいずれも実現不可能であるか、あるいは望まれないものです。例えば、「家族が毎日電話やメッセージをやり取りする」という高い夢を考えてみましょう。おそらく理想的とは言えず、全員が歓迎するものでもないでしょう。あるいは、「家族が義務感からクリスマスカードを送るものの、それ以外の接触はほとんどない」という低い夢を考えてみましょう。これもまた、理想的とは言えません。

「高い夢」と「低い夢」を楽しく作り出した後、家族は一致団結できる現実的なシナリオを設計することができます。あるクライアントは、自分たちの理想的なビジョンを「紫色のものが少し入った、心安らぐ食事」と表現しました。²⁶これだけでは、あなたにはあまりピンとこないかもしれませんが、彼らにとっては信じられないほど深い意味を持っています。彼らは今や、毎日その達成に向けて一歩ずつ進む中で、皆が団結して目指すべきビジョンを手に入れたのです。

3. ファミリー・コンパクトに明文化する²⁷

一般的に、協定は世界史において大きな意義を持っています。

例えば、現在のアメリカ合衆国の領土内で初めて起草・制定された政府の枠組みである「メイフラワー契約」が挙げられます。²⁸この契約の目的は、団結を維持し、紛争を鎮め、署名者たちに「植民地の利益」のために定められた特定の法律を遵守させることでした。当時ですら、人々が公共の利益のために個人の自由を犠牲にする必要性を理解していたというのは、驚くべきことではありませんか？

同様に、多くの先住民族国家も、同じ目的を達成するために自治協定を利用している。協定は、サービス、天然資源の利用、経済開発、医療など、相互の利益を通じて構成員が先住民族としての生活の質を向上できるよう構成されている。

今日、私たちの身の回りの至る所で、現代版協定の事例を見ることができます。クラブ、ギルド、宗教団体などのボランティア組織がこれらを利用しています。また、大学や病院といった機関、さらには一部の企業においても、協定が見られます。

²⁴Kahane, Adam (2012). 『*Transformative Scenario Planning*』. カリフォルニア州オークランド：Berrett-Kohler Publishers.

²⁵プロセス・ワークは、私たちの経験と知覚における3つの異なるレベルを強調しており、これらが一体となって現実の体験を構成している。エイミー・ミンデルとアーノルド・ミンデルは、これらのレベルを「コンセンサス・リアリティ」、「ドリームランド」、「エッセンス」と呼んでいる。詳細については以下を参照のこと：Mindell, A. (2008). 『深い民主主義を生き生きとさせる：政治的対話、個人的関係、そしてコミュニティの相互作用を深めるための気づきのパラダイム』。『*Psychotherapy and Politics International*』, 6(3), 212-225. doi 10.1002/ppi

²⁶「紫色のものを少し加えたコンフォートフード」を考案した家族が、そのフレーズを選んだのは、相互依存を求めつつも独立性を保ちたいという家族メンバーの願いを認めるためであったという点に注目するのは興味深い。

²⁷ファミリー・コンパクトとは、家族憲法や憲章のような統治形態ではなく、「心と精神」を記した文書である。

²⁸メイフラワー契約は、植民地の利益のために、メイフラワー号のビルグリムと非ビルグリムの双方に適用される法律を定めるべく、1620年11月21日に調印された。メイフラワー契約の詳細については、米国議会図書館のウェブサイト (<https://www.loc.gov/>) を参照のこと。

協定は、共通の価値観、目標、および／または共有された目的のもとに人々を団結させる役割を果たします。家族という文脈においては、協定は「デザインされた家族同盟」の枠を超え、家族の「なぜ」「何」「どのように」を明文化するものです。協定は、目指す文化を明確に示すことで、家族の心と精神を生き生きとさせることを目指しています。

これらの例が示すように、家族もまた、意図的に独自のコンパクトを定義し、文書化することで恩恵を受けることができます。そうすることで、家族の一員は、なぜ個人の自由を犠牲にしてまで、自分よりも大きな何かの一部になりたいのかを理解できるようになります。これは家族システムにおいて極めて重要な概念です。なぜなら、個人は単に「自分の分を奪う」ことや「自分の道を行く」ことの方が簡単だと感じてしまいがちだからです。

要するに、ファミリー・コンパクトは、皆が団結することで「なぜ」利益を得られるのかを明確に示すことで、メンバーの結束を助けるものです。これは、望ましい前向きで魅力的な環境を作り出すための、もう一つの要素なのです。

パーティーを盛り上げ……その勢いを維持する

家族が共同でコンパクトを作成したら、そこからが本当の作業の始まりです！コンパクトを生き生きと実感できるものとして維持し続けることこそが、前向きで魅力的な環境を作り出すのです。単に文書にまとめて棚にしまっておくだけでは、その環境は生まれません。

コンパクトを家族の文化に定着させるためのアイデアとしては、次のようなものがあります：

1. 会議や集まりの冒頭でコンパクトを見直し、作成プロセスで何がうまくいったかをメンバーに共有してもらう。
2. 家族会議で、コンパクトの要素を強調する新しい「物語を語る」習慣を取り入れるよう奨励する。年長者に「家族の語り部」という役割を設ける。
3. 新しい家族を迎え入れる際に活用する、
4. コミュニケーションに組み込む、
5. メタスキルやその他の手法を用いて、協定を生き生きと具現化する、
6. メンバーが協定を実践している際には、前向きなフィードバックや称賛のループを活用し、
7. これは目指すべき理想であることを忘れないこと——家族は、それを実践できるよう学ぶ過程で、互いに寛容さと余裕を持って接すべきである。

また、これが「一度やれば終わり」ではないことを家族に理解してもらうことも極めて重要です。あらゆるものは変化していきます。参考となる兆候やベストプラクティスには、次のようなものがあります：

1. 家族は成長します。結婚による新たな家族、養子、あるいは成人した子供たちがグループに加わるにつれ、取り入れるべき新しい価値観、ニーズ、アイデアが生まれてきます。
2. 次世代の家族構成員は、自立していく必要があります。自分よりも大きな何かの一部であることは素晴らしいことですが、家族の若いメンバーが独自のアイデンティティを築くことは自然なこと（そして必要なこと）です。無理に話し合いの場に引きずり出そうとせず、彼らが自分のタイミングで戻ってくるのを辛抱強く待ちましょう。

3. 人の関心や優先順位は変化します。家族の全員が最初の段階から参加するとは限りません（それで構いません！）。参加意欲のある人と協力し、他の人が自由に行き来できる余地を残しておきましょう。
4. 家族には「健康診断」が必要です。家族が本当に自分たちで描いたビジョン通りに生きているかどうかを確認することが重要です。言葉と行動が一致していなければなりません。これもまた、ACTマトリックスを活用する素晴らしい方法です。

家族が前向きで魅力的な環境を作り出すのを助けるアプローチやテクニックは数多くありますが、結局のところ、その大変な作業を成し遂げられるのは家族自身だけです。それは容易なことではなく、時間もかかりますが、その見返りは素晴らしいものです。家族が互いに対して、そして家族というシステム全体に対して献身し続けるとき、祝うべきことはたくさんあります。