Thinking Togetherとは

Thinking Together について説明するために、まず、AMBIT（Adaptive Mentalization-Based Integrative Treatment）について簡単に触れさせてください。AMBITとは、問題を抱えた青年とその家族を取り囲む支援システムが、より役立つものとして彼らに経験され，その結果、より効果的になることを目指す、メンタライジング臨床の体系的アプローチの一つです。そして、Thinking Together は、こうした児童・青年を取り囲むすべての支援者や支援システムのメンタライジングする能力を短時間で回復させることを目指した AMBIT のコア技法です。現状では、「協同思考法」と邦訳しています。

この「協同思考法」の大きな特徴は、以下に示す構造化された 4 つのステップでしょう。それを以下に簡単に紹介します。

1. （スーパーバイジー／コンサルティ／相談者の）課題を明確にする：この段階からメンタライジングの能力を動かし始めることを狙います。ですから、課題を明確にする際に、「何故その課題を設定したいと思ったのか」「ここにいる仲間たちに何を求めているのか」などの質問をしていくのです。
2. （スーパーバイジー／コンサルティ／相談者が）事例を語る： この時、この語りがプリテンド・モードに落ちっていないか、また、十分な情報が提供されているか確認する必要があります。 この事例ストーリーを詳細に話すことに熱心になると、それは必要十分以上の語りになり、非メンタライジングなモードに陥る可能性があります。
3. その瞬間をメンタライズする： ここで言う、「その瞬間」とは、事例の中でのクリティカルな瞬間における、登場人物の情緒状態のメンタライズと、協働思考をしている、まさにこの瞬間における、今ここの私たちの情緒状態のメンタライズの両方を指します。
4. 目的に立ち返る：最後に，メンタライズのプロセスを経て，課題についてもある程度理解されると，課題に照らし合わせた，新たな選択肢を検討する余地が生まれます。

また、この技法は、普段職場で遭遇しがちな、愚痴とも相談ともつかない様子困った出来事をしゃべり続ける同僚との立ち話の際にも、何人かの専門家たちのコンサルテーショングループでも用いることができます。被支援者との関係でメンタライズする能力を失った支援者の、その能力の回復を狙ったものですから、汎用性も有効性も高いものと考えられます。

【参考文献】

Bevington, D., Fuggle, P., Cracknell, L., Fonagy, P. (2017). Adaptive Mentalization-Based Integrative Treatment: A Guide for Teams to Develop Systems of Care. Oxford.

Jessuran H., Bevington, D. (2021) Ch.12 AMBIT. (in Mentalization-Based Treatment for Adolescents: A Practical Treatment Guide edited by Rossouw, T., Wiwe, M., Vrouva, I.

Routtledge. pp181-194)
上地雄一郎・西村馨監訳（2021）. メンタライジングによる子どもと親への支援：時間制限式 MBT-C ガイド. pp100-103. 北大路書房. （原著：Midgley, N., Ensing, K., Lindqvist, K., Malberg, N., Muller, N. (2017). Mentalization-Based Treatment for Children: A Time-Limited Approach. APA.