

模擬カウセリングのセラピスト役応答から探る

共感と被共感体験

- イヌネコ法による模擬カウセリングの振り返りをもとに -

相談研修員(臨床心理学分野大学院生) 佐藤 記 透
相談員(臨床心理学分野准教授) 田 名 場 忍

【キーワード】共感, 被共感体験, 模擬カウセリング, セラピスト役応答, イヌネコ法

1. 問題と目的

共感が心理臨床実践のみならず, 教育や医療など対人関係場面において重要であることは, 一般に認められていることである。田中(2007)は治療者の共感が, 治療関係を支え, 治療の進展に影響を与える重要な要因であるとしている。そもそも臨床心理学において, 共感という概念を提出したのは Rogers.C.R.であった。Rogers(1957)は, 共感を「クライアントの私的な世界をそれが自分自身の世界であるかのように感じ取り, しかも『あたかも・・・』という性質(as if quality)を決して失わない——これが共感なのであって, これこそセラピーの本質的なものである」と述べた。しかし, Rogers が言うような共感が心理面接場面において, 容易かつ即座に生じるわけではなく, むしろ実際にセラピストは共感できない, あるいは共感できているかどうか悩むことが多いのではないだろうか。その点について鳴沢(1975)は, 相手の人間をよく理解しようとする人は誰でも, まず相手の話に耳を傾け, それと同時に相手の表情や態度で示される非意図的なサインをも読み取ろうとするが, 「よく聴く」こと一つをとっても日常的な会話でその人なりの聞き方・態度というものが習慣的に形成されているだけに, いわゆる専門的な聞き方, 態度というものが出来上がるまでには努力と訓練とを要することなのであると述べている。氏原(2000)もまた, カウセリング場面で共感を試みてみると, なかなかうまくいかないものであると述べている。こうした先達の言は, 共感することが如何に難しいかを物語っているといえよう。

その中で阪(2000)は, 共感的理解が治療過程の展開の上で, どのような働きをするのかについて論述している。そこでは共感的理解は治療者がクライアントに対してその話に注意・集中して耳を傾けて聴く行為であると考えられており, この傾聴を続けていくと, クライアントの「あなた」や「自己」の部分が, 次第に鮮明に浮かび上がるという内的状態がクライアントの中に生成するとされる。この過程は, 治療者の注意深い傾聴がクライアントの内界にスポットライトを当てたような状況を生み出し, それがクライアントをして自らの内界を見えやすくさせることから生じるものと考えられている。阪(2000)は, 共感的理解を持った傾聴の最大の特質はこの点にあるとし, クライアントの自己感覚を育てるすぐれた働きを持っているとする。角田(1998)も自身の事例を検討する中で, 治療者の共感的理解は意識・無意識双方のレベルから起こるものであるが, クライアントからの無意識的なメッセージに共感することは容易ではないとしながらも, 治療者が面接場面で生じた体験を「とらえ直す」ことができるなら, より深いレベルでクライアントを共感的に理解することになると述べている。また橋本(2003)は, 心理臨床場面におけるカウンセラーとクライアントの相互関係における共感を客観的に検証することを試みている。具体的には, 面接場面の中でカウンセラーがクライアントの共感性の程度を判断する場合, クライアントの共感性のどのような側面を判断材料にしているのかを検討した。その結果, 面接場面において, カウンセラーがクライアントの共感性の程度を判断する場合には, クライアントの肯定感情を共有できる側面を主な判断材料とし, 否定感情を共有できない側面も判断材料にしている可能性が示された。これまで取り上げた研究は, セラピストに焦点をあて, 共感が生じる過程や共感のクライアントへの臨床効果を検討した研究であった。一方, 最近になって, クライアントの共感されたと感じる体験(以下, 被共感体験と記す)から共感を捉えなおそうとする研究も出てきた。

田中(2006)は, 近年の欧米研究をまとめ, カウンセラーが私を理解してくれているとクライアントが実感している場合に, 共感が治療の効果に影響をあたえることを報告した。その中で田中(2006)は, カウンセラーが共感的理解をクライアントに伝達しようとする時, 主にどのような応答を使用しているのかについて明らかにすること, あわせてそのような応答が実際にクライアントの共感されたとする実感につながるのかについて検討している。この研究は, 模擬カウセリング場面を設定して行われ, 30 組のカウンセラー役の応答(共感の伝達)とクライアント役の被共感体験との関連を分析した。初めに模擬カウセリングを 20 分を行い, その後被共感体験を測定する質問紙をクライアント役に回答してもらうという手続きで行われた。またカウンセラー役の発言を, 「自己開示(個人的な考えを打ち明けるようなもの, 例: 私はとても恐

ろしかったなど)」、「情報(客観的事実や情報を表明するもの、例：私の両親は12歳の時に離婚したなど)」、「確認(話し手と聞き手の体験とを比較するようなもの、例：私もそのように感じていますなど)」、「質問(情報を得ようとするもの、例：なぜあなたはそうに言ったのかなど)」、「相づち(会話を促進するもの)」、「解釈(話し手が聞き手の考えや行動を説明したり、特徴づけたりするもの、例：あなたは母親に敵意を持っているように見えますなど)」、「反射(話し手が聞き手の体験をそのまま言葉で置き換えたり、表現したりするもの、例：あなたは混乱を感じているなど)」という7つの基準で分類し、カウンセラー役の共感の伝達やクライアント役の被共感体験との関連について検討を行った。その結果、共感の伝達を意図するカウンセラー役は、「相づち」、「反射」、「質問」というクライアント役の体験を描写しようとする応答を多く用いていることが示された。またクライアント役の被共感体験は、「情報」、「反射」、「確認」というクライアント役の視点・見方・理解の枠組みに基づいて意味付けがなされたカウンセラー役の応答によって高められることが示された。「情報」と「反射」はセラピスト役の臨床経験に関わりなく被共感体験を高めたが、「確認」はセラピスト役の臨床経験がある場合に被共感体験を高めることも示された。

これまでの共感研究についていくつか述べたが、セラピストの共感とクライアントの被共感体験の双方を扱う研究は、未だ十分になされているとはいえない。そこで本研究では、模擬カウンセリングでのクライアント役とセラピスト役の言語・非言語の特徴から、セラピスト役の共感とクライアント役の被共感体験の一致・不一致を細やかに探り、被共感体験を導くセラピスト役の応答特徴について検討する。模擬カウンセリングの実施にあたっては、できる限り実際の心理面接場面に近づけ、なおかつ対象者に不利益が及ばない方法だと思われる田畑(1996)のイヌネコ法を用い、実施後対象者に半構造化面接を行う。そして得られた模擬カウンセリングの会話および半構造化面接データから、セラピスト役の共感やその共感の意図的伝達とクライアント役の被共感体験を丁寧にすり合わせる。その際に、会話の内容のみならず主要な非言語行動にも着目し、セラピスト役は共感をしていたのか、またその共感を意図的に伝達しようと応答していたのか、クライアント役は被共感体験を得ていたのか、セラピスト役とクライアント役のやり取りは共感・被共感体験にどのように影響するのかについて、セラピスト役・クライアント役の両者の振り返りから探索的に検討することを目的とする。

2. 方法

2-1 調査対象者

臨床心理士3名(うち男性1名、女性2名。すべて大学教員である)。本研究では、クライアント役とセラピスト役の模擬カウンセリングでの言語・非言語行動の特徴から、セラピスト役の共感やその意図的伝達とクライアント役の被共感体験の一致・不一致を細やかに探り、さらにそこを足掛かりとして、セラピスト役が気づいていない被共感体験を導くセラピスト役の応答特徴についても洞察を深めていくことを目的としている。そのため、調査対象者(以下、対象者と記す)は心理臨床経験豊かな臨床心理士とし、研究の目的とする探索・洞察を助けていただくことを目指している。

2-2 手続き

本研究では、あらかじめ対象者に調査を依頼する旨を記載した文章を届け、その後に調査全体の目的、手順、および内容の取扱いについて口頭で説明したうえで、調査協力の同意を得た。その後、対象者がクライアント役、第一筆者がセラピスト役となり、模擬カウンセリングを15分程度行った。模擬カウンセリングの内容は対象者の許可を取り、ビデオに録画した。

模擬カウンセリング実施後、別日に模擬カウンセリングのビデオを見ながら、対象者に半構造化面接を行った。その際、対象者の許可を得て、半構造化面接の内容をICレコーダーに録音した。所要時間は1時間から1時間30分であった。

2-3 模擬カウンセリングの設定

本研究では、実際の心理診療面接で起こる共感・被共感体験にできるだけ近づけるため、この模擬的なカウンセリングを選択した。模擬カウンセリングの方法としては、田畑(1996)のイヌネコ法を用いた。イヌネコ法は、傾聴と共感という心理臨床における基本的な技法を初心のセラピストが身につけるために開発されたものである。この方法では、クライアント役は人間以外のもの、例えば犬や猫などの動物、花や木などの植物、自転車などの人工物になりきって、そのものが抱えている悩みを語る。カウンセラー役は、その語りを傾聴、共感する。本研究の目指す現実の心理臨床面接に近い共感・被共感体験を探るためには、クライアント役には実際に自分の抱えている悩みを語ってもらう方法が、一見して望ましいように思われたりもする。しかしながら、本研究でクライアント役が自身の悩みを直接語らないイヌネコ法を採用したのは、以下の理由による。一つには倫理上の問題がある。クライアント役が自分の抱える悩みを直接に語ることは、悩みそのものに直面することにつながる。その結果、セラピスト役が初心セラピストの本研究第一筆者であることを考えると、

クライアント役の対象者に様々な不利益が及ぶ可能性があるからである。二つには模擬カウンセリングへの対象者導入にイヌネコ法が優れていることがある。イヌネコ法は、対象者の関心のあるものになりきること、対象者すなわちクライアント役の面接への動機づけを高め、防衛的にならずにクライアント役の感情がストレートに表現されやすいという特徴がある。逆に、模擬カウンセリングで対象者に自身の抱えている悩みをセラピスト役に直接打ち明けるという設定にするならば、クライアント役に抵抗が生じる可能性が高く、制限された短い時間内で面接が展開していかないことが予想される。また、クライアント役である対象者は、自身とは異なる何かになる、あるいは何になるかを定める楽しみもあり、さらに対象者各人が想像しやすいクライアント像を設定することができる点で、対象者がクライアント役に自身を投射しやすくなることも付記したい。

2-4 半構造化面接の内容

模擬カウンセリング後の半構造化面接では、セラピスト役の共感やその意図的伝達とクライアント役の被共感体験を丁寧にすり合わせるために、クライアント役の対象者と共にビデオを見ながらの面接を行った。半構造化面接における質問項目に関しては、表 1 に示す通りである。質問項目の作成にあたり、主にクライアント役の被共感体験に焦点をあて、クライアント役がどこで共感されたと感じたのか、なぜ共感されたと感じたのか、さらに逆に共感されなかったと感じた箇所についても同様に、具体的に 1 つずつ語ってもらえるように配慮し、作成した。半構造化面接にあたっては、まず「これから模擬カウンセリングのビデオを見ながら、共感された、または共感されていないと思った部分について、お聞きしたい」と教示し、表 1 の質問項目①～④の順で尋ねた。またビデオの視聴にあたっては、表 1 ⑤の質問項目を告げた後、冒頭から視聴してもらった。対象者の被共感体験について語ってもらう際には、該当部分のビデオを見終わって都度、対象者の指示でビデオを停止し、面接を行った。さらに、該当部分の面接を終えた後、ビデオの続きを再生するという形式を繰り返した。なおセラピスト役の共感やその意図的伝達については、半構造化面接前にその部分を抜き出し、整理をした。

表 1 半構造化面接質問項目一覧

①	模擬カウンセリング中にセラピストに共感されたと感じ、印象に残った所がありましたら、そこからお話していただけないでしょうか？
②	その部分についてどのような点で共感されたと感じたのですか？
③	今回の調査で共感されていないと感じた場面について、お話していただけないでしょうか？
④	その部分について、どのような点で共感されていないと感じたのですか？
⑤	その他に共感されたな、もしくは共感されなかったなと感じた部分がありましたら、これからビデオを流しますその都度教えていただけないでしょうか？（一つずつ聞いていく）

3. 結果と考察

分析に先立ち、模擬カウンセリングと半構造化面接で録画・録音された内容について、逐語録を作成した。本研究における分析データは、録画および録音データであり、模擬カウンセリングについては会話の内容のみならず、主要な非言語行動を拾い上げるように気を配った。また、半構造化面接については、クライアント役の被共感体験とセラピスト役の共感やその意図的伝達についての語り(セラピスト役の共感やその意図的伝達については一部事前の抜き出し、整理による)を対比できるように配慮した。両者は表にまとめ、当論文の該当箇所に提示した。このデータ整理方法を採用したのは、模擬カウンセリングの再現化・再解釈化に配慮したことによる。ただし、半構造化面接で得られたクライアント役の語りとセラピスト役の語りは、要約して記述した。要約に際しては、筆者がストーリーを作りあげないように注意すると共に、コンパクトに提示することに努めた。この分析データの整理の結果、(1)セラピスト役の共感とクライアント役の被共感体験が一致した会話、(2)セラピスト役は共感しなかったにも関わらず、クライアント役は被共感体験に至った会話、(3)セラピスト役は共感の意図的伝達を試みたにも関わらず、クライアント役は被共感体験に至らなかった会話、(4)セラピスト役が共感できず、クライアント役も被共感体験に至らなかった会話、(5)その他の会話の 5 種類にわけた。その後、5 種類の会話をさらに内容ごとに細分化し、これを分類として分類名を付した。分類は 5 種類の会話ごとに数個ずつあったが、本研究では第一筆者が 1 分類程度を選択し、検討した。以下には、まずそれぞれのクライアント役が模擬カウンセリングで何をどういった対象に投射したのかについて要約を示した。

クライアント役 a 自分達の憩いの時間を持てなくなってきているカラス

最近、人間達が自分達を煙たがるため、仲間達で集まる時間が持てなくなってきている。カラスとしては人間のことも少しは考えているが、人間は自分たちを煙たがるばかりなので、もう少しカラスのことを考えてほしい。わかりあえないと思うと、悲しいなと思う。

クライアント役 b 一番かわいがってくれた娘が家を出て、さびしさを感じている犬

一番かわいがってくれた娘がいなくなり、他の人は自分がかわいがることが少ないため、寂しい。時折、人とのスキンシップを求めて思わず家から脱走してしまう。その娘と会いたい、いつ戻ってくるのかわからないので、会えるかなという不安もある。

クライアント役 c 老いで体が動かなくなってきて、すでに仲間もいなくなり、さびしさを感じているイモリ

一緒に住んでいた仲間がいなくなっていき、最後の一人になってしまった。最近、体の動きが悪くなり、泳ぐことやたくさん食べることもできなくなってきて、寂しいと思う。それに加えて、家の中で飼われている場所が変わり、人間の観察をすることができなくなった。

3-1 セラピスト役の共感とクライアント役の被共感体験が一致した会話

セラピスト役・クライアント役の共感・被共感体験が一致した会話の分類には、「話の要約」、「相づちなどの非言語行動」、「言外の気持ちを読みとる」があった。その中から分類「言外の気持ちを読みとる」について会話の一例を取り上げる(表2)。会話の中で、セラピスト役は、クライアント役の置かれている状況から、クライアント役が「会いたいけど分かんない」と話すその言外に様々な気持ちが含まれていることを推測し、クライアント役に伝えている。クライアント役への半構造化面接の中でも、「老いに関する不安とか、本当にこれから会えるのかという不安など色々あること」を理解してもらえたと述べられている。このようにセラピスト役がクライアント役の言葉にできなかった気持ちを読みとり、わかりやすく伝えることが、クライアント役が感じている言葉にならない、あるいは言葉にできなかったことと一致した時に、被共感体験が生じると思われる。さらに「言外の気持ちを読みとる」ことで共感と被共感体験が一致した際には、クライアント役が自分はこう思ってたのだという気づきを得ることもつながっていくようである。つまりクライアント役が言葉では言い表せないことをセラピスト役に言語化してもらえた体験が、クライアント役の洞察と伴った被共感体験を導くと考えられる。この種類の会話の別分類には、領きや相づちなど非言語のメッセージからセラピスト役が「共感してくれたと感じた」などの分類「相づちなどの非言語行動」もあった。このことから、被共感体験には、言語のみならずカウンセラー役の非言語行動も重要な役割を果たしていることがわかる。

表2 分類「背後の気持ちを読みとる」の会話の一例

分類名	模擬カウンセリングでの会話	半構造化面接	
		クライアント役の語り	セラピスト役の語り
言外の気持ちを読みとる	[b]「会いたいけど、自分が死ぬまでには戻ってきてくれるのかなってのはあったりしますし、だからそうですね。会いたいけど分かんないからどうしたら・・・とか」<ああ(領く)。そうか。会いたいけど分かんない、そのわかんないっていうのは色々な気持ちがごちゃごちゃになって、(クライアント役は領く)たぶん捉えきれない、自分の中で整理しきれなくてたぶん脱走につながってっていう感じなんですかね>「うん(領く)。・・・そうですね。いろんな気持はたぶん自分の中ではある」	自分の中で、ただ寂しいだけじゃなくて、自分の老いに関する不安とか、本当にこれから会えるのかという不安など、色々あることがわかって、理解してくれたのではないか。こういう状態になっているっていうのを理解してもらえたと思う。	クライアント役の今までの話を聞いて、クライアント役がこのようなことが伝わった気がして、気持ちの部分に焦点をあててクライアント役に話した。

[] 内はクライアント役の別。「」はクライアント役、<>はセラピスト役の会話、()は非言語メッセージ

3-2 セラピスト役は共感しなかったにも関わらず、クライアント役は被共感体験に至った会話

セラピスト役は共感しなかったにも関わらず、クライアント役は被共感体験に至った会話の分類には、「気負わない領きや相づち」、「確認のための質問」があった。以下には、その中から分類「気負わない領きや相づち」について、2つの会

話を取り上げる(表 3)。クライアント役[a]や[c]との会話の中で、セラピスト役は共感を意識しておらず、クライアント役の被共感体験にも気づいていなかった。それではなぜ、クライアント役は共感されたと感じたのであろうか。以下の二つのことが考えられる。一つには、模擬カウンセリングでセラピスト役との会話が進む中で、クライアント役はセラピスト役に様々なことを語りながら、自身の気持ち・考えが整理され、新しい気づきを得たことが被共感体験を生じさせる重要な土壌になったと考えられる。その際、セラピスト役は、これといった言語応答をせず、肩の力が抜けた状態で聞いていた。特にクライアント役[c]では、セラピスト役はクライアント役が笑った時には同じように笑い、頷きや相づちを繰り返していた。二つには、このようにセラピスト役が気負わず、ありのままの状態、クライアント役の話していることにセラピスト役自身が収斂できた時、わざとらしくない心からの頷きや相づち、表情となったと考えられる。それがクライアント役にじっくり話を聞いてもらえている実感を生み、様々なことを語ることに導いたのではなかろうか。ただしセラピスト役が初心セラピストであったことにもよるであろうが、模擬カウンセリング中、セラピスト役はこのことに気づいていなかった。そして、この気づいていないことが、セラピスト役の気負わない非言語メッセージにつながっているようにも思える。

表 3 分類「気負わない頷きや相づち」の会話の一例

分類名	模擬カウンセリングでの会話	半構造化面接	
		クライアント役の語り	セラピスト役の語り
気負わない 頷きや相づち	[b]「いつも毎日ただ、ぼーっと過ごしてっていうかんじですね」<うん(頷く)>本当は遊びたいですもんね>「うん。うーん(頷く)。そうですね。もっと遊んだり、なにかふれあいみたいなのが欲しいなと思います。それが大きいですかね」	スーっと入ってきた気がする。誰かとふれあいたいっていうことが大きいところ。だからそれをスーっと言ってもらえたのはよかった所だと思いました	共感したとは思っていなかった。ただ、クライアント役がそれまで誰かにかまってほしいと繰り返していたので、そのことを「遊びたい」と表現しただけだと考えた。
	[c]「うーんとね。ご飯もらうのが一週間に一回か、二回で」<えー？>「えーでしょ？ふふふ。その時だけ、その時だけ、接点があるの。他のものと」<ああ(頷く)>「それ以外はこっちの水槽から見てるだけ」<うん(頷く)>「うーん、しかもちょっと困ったことに鎮座してるから、人の姿が見えないからつまらない(笑う)」<そうですよね(笑う)>「見てたい」<(笑う)>「見てたいのにつまんない」	こちら辺のつままないっていう気持ちはわかってもらえた気がした。ずれてない感じがした。どうやらわかったようだなあっていうのはあった。	セラピスト役は相づちをうって聞いていた。クライアント役の話がおもしろく感じ、笑いながら話を聞いていただけたと思う。

[] 内はクライアント役の別。「」はクライアント役、<>はセラピスト役の会話、()は非言語メッセージ

3-3 セラピスト役は共感の意図的伝達を試みたにも関わらず、クライアント役は被共感体験に至らなかった会話

次に、セラピスト役は共感の意図的伝達を試みたにも関わらず、クライアント役は被共感体験に至らなかった会話の分類には、「考えの押しつけ」、「少しずれた応答」、「一方的な自己開示」、「都合よくクライアントの気持ちをカット」があった。以下には、その中から分類「考えの押しつけ」と分類「少しずれた応答」を取り上げる。まず分類「考えの押しつけ」の会話は、セラピスト役はクライアント役の状況やそこでの気持ちに目を向け、それをクライアント役に伝えたが、クライアント役は共感されたと感じていなかった会話である。会話の内容や半構造化面接で語られた内容を見ていくと、セラピスト役としてはクライアント役の気持ちを理解し、それを言葉にして返したと思っている一方で、クライアント役としては表面的には外れているわけではないが、「本当にわかってほしいこととは、ずれがある」と語っている。またクライアント役は、セラピスト役が心境を一言にまとめたことに対して、ずれを感じている。セラピスト役は模擬カウンセリングの会話の中で<僕は・・・だと思ったんですけど>と発言している。それは、セラピスト役が無理に言語化しようと思うあまり、クライアント役から離れて思いをめぐらしたのではないか、あるいは考えがまとまらないうちにクライアント役に応答しているのではないか、という直感的な怖れも含まれた発言のように、後にしてではあるが考える。その結果、言語化にこだわった無理のある「考えの押し付け」になり、クライアント役の感情や気持ちの流れを遮ったと考える。クライアント役は「スースーする感じ」をもっと味わっていたかったのである。また、「もやーっとしたあたり」を伝えなかったのである。セラピスト役は、先走って応答をしてしまった結果、クライアント役の今あるところから、ずれが生まれ

たのではなかろうか。このようなずれを生じさせる応答をするよりも、まずはその場に存在するセラピスト役としてクライアント役と一緒に今ある雰囲気を楽しむことの方が、被共感体験につながっていったとも考える。

表4 分類「考えの押しつけ」の会話の一例

分類名	模擬カウンセリングの会話	半構造化面接	
		クライアント役の語り	セラピスト役の語り
考えの押しつけ	[c]くうん(相づち)。そっかあ。なんか今までの話をお聞きしてて、うーん。たぶんもっと他のイモリ達とふれあいたって思ったり、人とふれあいたって思ってる反面で、やっぱり一人も楽だなんて。その間で？たぶんその間ぐらいいるのかなって僕は今聞いていて思ったんですけど>「うーん、今は一人がいいかな」<ふーん>「みんなといっても楽しい時もあるけど」<うんうん>	表面的には合ってるけれど、本当に判ってほしいところとは、ずれがある。表面的にきれいにまとめているけど、もやーとしたあたりは伝えづらいのではないかと感じた。	セラピスト役としては、相手の気持ちを理解し、それを言葉にして返したと思う。
	[c]<寂しいっていうのは、もうちょっと詳しく説明していただいてもいいですか？>「ご飯が食べれなくなった。手足がきかなくなってきたわけじゃないけど、前のようにスイスイ泳げない」<うん(相づち)>「お腹がへらない。いっぱい食べたくても食べれない」<うんうん(相づち)>「スイスイが広すぎる。うーん。寂しいっていうか・・・うーん。ちょっとスースーする」<ふーん。ちょっとスースー？>「うーん。昔は仲間いたんだけど、今は一匹なの・・・だからかな？」<ああ(頷き)。いっぱいいた仲間も減ったし>「うーん。最後の仲間が去年おとし、その前かな？夏に死んでしまってからぼつと一人」<ああ。ぼつと一人なのはちょっと寂しいかなって僕は思うんですけど・・・。>	あんまり寂しいわけじゃないのに、その言葉を使わないでほしかった感じ。スースーするっていうのがたぶん一番近い。いくつか言葉を選んで言っているのを、一言でまとめてしまっ、ずれた。もやとした内容にシールを貼ったから。もうちょっとスースーする感じを味わいたかった。	セラピスト役としては、今までの話を聞いたうえでの確認を取ろうと思っていた。寂しいんですね、クライアント役の気持ちに焦点をあてているので共感していると思った。

[] 内はクライアント役の別。「」はクライアント役、<>はセラピスト役の会話、()は非言語メッセージ

表5は、セラピスト役は共感の意図的伝達を試みたが、クライアント役はそれほどの被共感体験には至らず、むしろそこからクライアント役の力で洞察や発見に至った分類「少しずれた応答」の例である。セラピスト役としては、クライアント役の気持ちに沿った応答をしたつもりであったが、クライアント役は直ちに共感されたと思わなかった。その理由については、前述と同様と考える。しかし、半構造化面接でのクライアント役の語りから考えると、セラピスト役が少しずれた(全くの的はずれというほどではなかった)応答であった点が、先の「考えの押しつけ」とは異なる会話の過程を生じさせたと考える。その少しずれたセラピスト役の応答によって、クライアント役は被共感体験までには至らなかったが、自身の感情を思い返すことにはつながり、それが自身の洞察や発見に向ったと思われる。「フィットしていなかったからこそ、自分が気づいたところがある」というクライアント役の語りから考えて、セラピスト役の応答のずれの程度にもよるのだろうが、その程度が小さい時、「少しずれた応答」を手掛かりにクライアント役の内省が進んだと考える。ただし、今回は、クライアント役が相当の臨床経験を有する臨床心理士であったために、このような気づきが得られたともいえよう。そう考えると実際の心理臨床面接では、セラピストの「少しずれた応答」で、このような気づきが得られるクライアントなのかどうかの見極めが重要となろう。

表 5 分類「少しずれた応答」の会話の一例

分類名	模擬カウンセリングでの会話	半構造化面接	
		クライアント役の語り	セラピスト役の語り
少しずれた応答	[a]「こっちだってね、いくらか気にして生活してるわけで、早くしようぜとか」＜そういうことも考えてくれてたんですね。ありがとうございます＞「もちろん、うちらがご飯食べてるから集まってるっていうのもあるんですけど、みんなで集まるっていうのはやっぱりあんまりそういうのをずっとやられては人間もよくないんだなって思うので、仕事終わりだけはみんなで集まろうって」＜ああ(頷き)。今まですごく我慢してたんですね＞	我慢っていう言葉は強いが、そういう感じもあるかもしれないなっていう部分。そうか我慢してたんだなっていう所に気づいて。	クライアント役のその時の考えていた気持ちはこうなのではないかと思い、発言した。
	[a]＜今までお話を聞きしてて、あなたが今まで人間に色々気を遣ってきたこととか、せっかく夕方友達と集まって色々お話してて、あなたにとって憩いの時間を奪われて、我慢なさってたんだろうなって思いました＞「うーん。そうですね。我慢とともに悲しいなって」	なんとなくフィットしていなくて、悪いフィットじゃないんだけど、そうでもないんだよなっていう所が出てきて、寂しさとか出てくる。生産的なミスマッチ。	セラピスト役は我慢しているのだろうというように感じ、今までの聞いた話を踏まえて、クライアント役の感情に焦点を当てて共感しようと試みた。

[] 内はクライアント役の別。「」はクライアント役、＜＞はセラピスト役の会話、()は非言語メッセージ

3-4 セラピスト役が共感できず、クライアント役も被共感体験に至らなかった会話

セラピスト役が共感できず、クライアント役も被共感体験に至らなかった会話の分類には、「話すことへのとらわれ」「過大な言語表現」があった。その中から分類「話すことへのとらわれ」について、模擬カウンセリングでの会話を二例取り上げる(表6)。いずれにおいても、セラピスト役は、何を言えればいいのかわからくなり、かつ何か言わなければという衝動に駆られている。ここでは、セラピスト役が言語化することにとらわれ、クライアント役の存在を忘れている。実際の心理臨床面接においても、セラピストが話すことそのことにとらわれた時、その場の雰囲気も、今までの話の流れから離れてしまい、苦しまぎれの発言をすることにつながり、クライアントも被共感体験を得られないことがあるのではなかろうか。

表 6 分類「話すことへのとらわれ」の会話の一例

分類名	模擬カウンセリングでの会話	半構造化面接	
		クライアント役の語り	セラピスト役の語り
話すことへのとらわれ	[a]「そんな自分にも申し訳ないとか、悲しいなというのものもあるし、人間も迷惑してるのかなとか。もうちょっとうまくやれないのかなって」＜うんうん(頷き)＞「今にはじまったことじゃないですね」＜積み重なって積み重なって＞「うん」＜・・・・・・どうすればいいんでしょうね。具体的な方法は思いつかないんですけど＞「ほう」	気持ちの返しじゃなくなってる、これは具体的な解決策になっている。どう解決するかになっているから、もうすこし話したいことあるんだけど、うーんというはある。気持ちをわかってほしいっていうのはある。	セラピスト役も何を話せばいいのかわからなくなってしまい、どのようにやればいいのかを混乱した。
	[a]「そうですねなんか我慢とともに悲しいなって」＜悲しい？＞「うん。やっぱりわかり合えないのなあっていうものもあるし、大切な時間なくなっちゃってるのは悲しいなって」＜悲しい？確認なんですけど、そういう時間がなくなって悲しいのと、うまくいってないことに対して悲しさを感じてらっしゃる？＞「うん」＜そっか。すごくやさしいカラスですね＞「うーん。やさしいっていう感じは自分ではしないですけどね」	伝わってないんだなって。やさしいっていうのは気持ちで受けてる。でもこういう質問が来るってことは、この人と違う感じがする。ちょっと表面的なところなのかなという感じはあるのかもしれない。自分とは感じが違うのかなって。	セラピスト役は何を話せばいいかわからず、まず相手の思っていることはどういうことなのかを感じたくて、この質問をした。

[] 内はクライアント役の別。「」はクライアント役、＜＞はセラピスト役の会話、()は非言語メッセージ

3-5 その他

これまで、模擬カウンセリングの会話について、セラピスト役の共感及びクライアント役の被共感体験の有無から分類を行ってきたが、クライアント役が面接中に被共感体験以外で語ったことについては、上記分類に含めないその他の会話の分類とした。その他の分類は、「事実を尋ねる」、「説得」、「お互いの距離感」があった。表7にはこの分類から「事実を尋ねる」会話について二例取り上げる。[a]のクライアント役は会話中のセラピスト役の「いつからそういう風に思うようになりましたか？」という質問を受けたことにより、セラピスト役が自身と同じような体験を、その後語っていく流れの中で理解し、わかってほしいと感じたと話している。しかし一方で、[c]のクライアント役は、セラピスト役が自己紹介の質問をしなかったことから、自分のことを理解してもらえなかったのではないかと感じている。このような内容から、共感・被共感体験以前に、クライアント役の様々な話をセラピスト役が聞くこと、つまりクライアント役はどのような人なのかをセラピスト役が関心を持って聞くことが共感・被共感体験の前段階として必要なことだと考える。セラピスト役が関心を持って丁寧に話を聞き、クライアント役について知ることによって初めて、クライアント役の気持ちを想像できたりするのであり、そしてクライアント役の関心をよせるその過程自体が共感の下地になると思われる。

表7 分類「事実を尋ねる」の会話の一例

分類名	模擬カウンセリングでの会話	半構造化面接	
		クライアント役の語り	セラピスト役の語り
事実を尋ねる	[a] <悲しいっていうお気持ちはいまおっしやっていたんだんですけど、それもだんだん奪われつつある？悲しいっていう気持ちはどのくらいなんですか？>「どのくらい？」<いつからそういう風に思うようになりましたか？>「ああ、いつから？それは結構前からだと思いますけどね」	これは、話しかかった感はある。気持ちの色が出ている。細かい流れとか。流れの中で同じように自分も気持ちを感じたりとか、同じ気持ちがわいてくるということを行う体験（セラピスト役が）。	興味があつたが、共感しようと思って話したことではなかった。
	[c]「〇〇出身なの」<あ、そうなんですか？>「そうそうそう。〇〇出身で、育ての親は、誰だろうね。商品だったの」<ふーん(頷く)>「うん(頷く)。私たちは商品だったの。それを飼い主が。」<買って？>「買ってきて(頷く)、うーん。だからもう十年、十年以上前の」	自己紹介しなかったというのもあるし、このあたりをわかってもらわないと、仲間がいなくなる寂しさとか、一人でもいいかなって思うことは理解できないだろうなって思っ。だからここで自分から自己紹介をした。	セラピスト役は、その気持ちをわからなかった。

[] 内はクライアント役の別。「」はクライアント役、<>はセラピスト役の会話、()は非言語メッセージ

本研究は、クライアント役の被共感体験がセラピスト役のどのような対応によって導かれるものなのか、そしてそうしたセラピスト役の対応は共感に基づくことなのか、あるいはセラピスト役は共感の意図的な伝達をしていたのか、さらにセラピスト役とクライアント役の会話のやり取り自体は、セラピスト役の共感やクライアント役の被共感体験にどのように影響するのかについて、模擬カウンセリングの会話をデータとして、セラピスト役とクライアント役の両者の振り返りから探ろうとするものであった。セラピスト役とクライアント役が共に共感・被共感体験に至った会話からは、セラピスト役は、クライアント役が言葉にすることが難しい、あるいは言葉にできないと感じている気持ちを適切に言語化していた。その際、セラピスト役は、クライアント役の感情に至った経緯を推測しながら関心を持って聞くことをしており、それが被共感体験の前提となったのではないかと。また、クライアント役とセラピスト役の非言語メッセージのシンクロのようなもの、例えば話と頷きのタイミングが合うなどが、被共感体験に重要な役割を果たしていた。田中(2006)は、セラピストが共感を示すものとして「相づち」、「反射」、「質問」を多く使用していると述べている。本研究では、セラピストの相づちが、田中(2006)と同様に重要という結果になったが、加えて相づちそのものが重要なばかりでなく、相づちという非言語メッセージがクライアントの言語・非言語メッセージとシンクロしていることも重要であることが示唆された。

セラピスト役が共感しなかった、あるいは共感の意図的な伝達をしなかったにも関わらず、クライアント役は被共感体験をした会話が本研究ではあった。その会話のセラピスト役は、表情や、頷きや、相づちなど、先の非言語メッセージのシンクロを意図せずに、あるいは意図できずに行っていたともいえる。非言語メッセージであるためにセラピスト役は気づけなかったともいえるが、それだけに自然な、気負いのない非言語メッセージとなっていたと考える。また、クライエ

ント役の被共感体験に必要なのは、セラピスト役が事実をしっかり理解するために話を聞くこと、それに続いて、クライアント役の背後にある気持ちを読み取ることであり、いわゆる前者が客観的理解、後者が共感的理解ともいえよう。このように考えると、セラピスト役の客観的理解へ至る過程においても、非言語メッセージのシンクロは自然に生じるものであろう。そして、この客観的理解へ至る過程で生じた被共感体験においては、今までの経緯を事実として正確に理解してもらえたという実感がクライアント役に生じ、それがクライアント役の励ましや自信につながり、それを基礎にしてクライアント役が自身に目を向け続ける時、自身の新たな気づきが生まれるのであり、この過程全体がクライアント役の被共感体験となっているのではなかろうか。

セラピスト役が共感を意図的に伝達しようと試みたにも関わらず、クライアント役が被共感体験に至らなかった会話では、クライアント役の発言に対してセラピスト役が何か言葉を返さなければならないと思い、無理に言語化しようとした応答が複数認められた。セラピスト役がクライアント役の話したことに共感しようとするあまり、クライアント役の存在から離れて思いをめぐらせた結果、あるいは考えがまとまらないうちにクライアント役に応答した結果として、クライアント役の感情や気持ちの流れをさげり、無理な言語化によるセラピスト役の考えの押しつけになったと考える。その結果、セラピスト役の先走った応答がクライアント役の今あるところから大きくずれたものとなり、クライアント役の被共感体験は生じなかったと考える。そのような時、被共感体験へ向かうためにセラピスト役に望まれるのは、まずはクライアント役と共にその場の雰囲気を味わうことではないだろうか。

さらに上記同様にセラピスト役が共感を意図的に伝達しようと試みたにも関わらず、クライアント役の被共感体験には至らなかった会話でありながら、それが被共感体験の大きな障害にはつながらず、むしろクライアント役自身の洞察や発見に至った会話が認められたことは、興味深いといえよう。ここで肝心なのは、セラピスト役の応答が、クライアント役の今あるところから少しだけずれていることである。先のセラピスト役の考えの押しつけとは異なる少しだけのずれは、クライアント役の思考の流れを止めず、会話の意欲を失わせずに、新たな洞察や発見への手がかりになると考える。

本研究では、セラピスト役の共感や共感の意図的伝達にも関わらず、結果としてクライアント役が被共感体験に至る場合とそうでない場合があった。クライアント役が被共感体験に至らなかった会話でのセラピスト役は、＜僕は・・・だと思ふんです＞などといったように自身の視点や考えを前面に出している印象があった。つまり、セラピスト視点から話すか、クライアント視点から話すかによって、被共感体験をクライアント役に与えることができるかどうか左右されることもあると思われる。また本研究を通して、クライアント役が被共感体験に至る前提として、またセラピスト役が共感に至る前提として大切なことをいくつか確認できた。それは、そもそもクライアント役の話を聞き、クライアント役がどのような人間なのか、今までどのようなことを感じてきたのかに関心をよせ、そうしたことをセラピストが知ろうとする、あるいは知るといふことなのではないかということであった。

以上をまとめると、セラピスト役がクライアント役の今ある感情に至った経緯に沿った発言や、非言語メッセージのシンクロがセラピスト役としてなされた際に、クライアント役は被共感体験に至っていた。また、セラピスト役の先走った応答が、クライアント役の今あるところから大きくずれた時、それがセラピストの考えや感情の押しつけになり、被共感体験にはつながらないことが示された。また共感の前提として、クライアント役に関心をよせ、知ろうとすることが大切であることを再確認した。さらに、セラピスト役の応答が、クライアント役の今あるところからの少しのずれがある場合には、クライアント役の状態や能力にも影響されるだろうが、クライアント役の洞察や発見を導く可能性があることも示すことができた。

4. 今後の展望

本研究では、セラピスト役が共感を意図的に伝達する際に限って、クライアント役が被共感体験を得るのではないこと、また被共感体験までは至らないクライアント役にも洞察や発見に至る過程があることもわかった。本研究では、主にクライアント役の被共感体験を手がかりにセラピスト役の応答に重点を置いて分析したが、今後はセラピスト役の応答のみならず感情にも焦点をあてた研究も望まれる。さらに共感・被共感体験を会話の連続する過程の中から探っていくことも必要と思われる。

今回の模擬カウンセリングにおいて、セラピスト役は臨床経験が二年未満の第一筆者であった。セラピスト役が臨床経験を重ね、研鑽を積むことによって、共感と被共感体験はどのように関連するものになっていくのだろうか。今後、こうしたセラピストの発達の視点からの研究も望まれる。

最後に、本研究は模擬カウンセリングにおける共感・被共感体験を探ったものであった。また本研究では、対象者として心理臨床経験豊かな臨床心理士にクライアント役をお願いした。本研究の結果はこうした諸条件から得ることができたものであると考えるが、この結果の適応範囲については、セラピスト役の臨床経験が浅いものだったことも含めて慎重に

考えていく必要があるだろう。さらに模擬カウンセリングの方法として本研究が採用したイヌネコ法は、共感・被共感体験のみならず、共感トレーニングに応用できる可能性を持つものとする。今後、共感・被共感体験研究やイヌネコ法研究」が、共感トレーニング研究としても発展していくことを望みたい。

5. 文献

- 橋本秀美 2003 カウンセラー評定の共感性とクライアントの自己評定の共感性との関連 ―臨床場面における共感性と共感性尺度の関係― 夙川学院短期大学研究紀要, 27, 1-8.
- 阪 武彦 2000 ロジャーズの共感的理解と治療過程の展開について 鳴門教育大学研究紀要,15,35-43.
- 鳴沢 實 1975 共感と心理療法 春木豊・岩下豊彦(編)「共感の心理学」川島書店.65 - 120.
- 角田 豊 1998 共感体験とカウンセリング ―共感できない体験をどうとらえなおすか― 福村出版.
- 小坂浩嗣・田中雄三 2001 「理解する」観点からの共感の再検討 鳴門教育大学研究紀要,16,75-83.
- Rogers,C.R. 1957 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personarity change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- 澤田瑞也 1992 共感の心理学 そのメカニズムと発達 世界思想社.
- 田畑 治 1996 分担課題3：カウンセリング訓練法としてのイヌネコ法(教育学部心理教育相談室における心理臨床家の育成に関する研究), 平成7年度名古屋大学教育研究特別経費「研究報告」, 91-122.
- 田中信明 2006 共感的理解の伝達を意図するカウンセラーの応答の特徴について―クライアントへの影響も含めた検討―カウンセリング研究,39,113-123.
- 氏原 寛 2000 カウンセリングの枠組み ミネルヴァ書房.