平成 25 年度　修士論文

心理臨床家が感情の活用に至るプロセスの検討

弘前大学大学院　教育学研究科
学校教育専攻　学校教育専修　臨床心理学分野

12GP105　木村　友衣子

目次

第１章　問題と目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
第１節　はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
第２節　心理臨床家の職業的発達に関する研究・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
(1)専門性の獲得を追った研究・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
(2)訓練過程での変容を追った研究・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
第３節　心理臨床家の感情・感覚に関する研究・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
第４節　本研究の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

第２章　方法・・ 10
第１節　調査対象者・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
第２節　調査時期・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
第３節　調査内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
(1)質問紙・・・ 11
(2)面接調査・・ 11
第４節　手続き・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
第５節　倫理的配慮・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
第６節　分析方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

第３章　結果・・ 14
第１節　カウンセリング自己効力感尺度の記述統計・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
第２節　感情の活用の構成要素の抽出と分類・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
第３節　カテゴリー間の関連・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
(1)共通点のあるカテゴリーの確認・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(2)「初期の不安」「感情との不和」「外的基準への依拠」
「感じていることへの気づき」の関連・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(3)「感じていることへの気づき」「ふり返り、内省」
「実践場面での実感」の関連・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(4)「感情の活用を促す体験」「個である自分を受容」
「Th-Cl 間のやりとりで捉える」「感情の活用」の関連・・・・・・・・・・・
(5)全体的な流れ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
第４章　考察・・ 20
第１節　調査対象者におけるカウンセリング自己効力感の特徴・・・・・・・・・・ 20
第２節　感情の活用に影響を与える要因とプロセス・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
(1)Th 自身に目が向いている段階について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21

(2)ふり返りを重ね実感を増やす段階について・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
(3)感情を面接に活用する段階について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
(4)プロセスについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
第 3 節　活用のプロセスから見出される困難・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
第 4 節　総合考察・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
第 5 節　今後の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
要約・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

「弘前大学学術情報リポジトリ」への登載にあたり、調査対象者ごとの面接調査の詳細に関わる部分については、調査対象者との契約上、非掲載とします。また、事例をもとにしたエピソードも見られており、事例の内容については守秘義務が生じますので非掲載としています。この件の詳細についての問い合わせは以下にお願いします。

問い合わせ先
〒036-8560　青森県弘前市文京町 1
弘前大学大学院教育学研究科　学校教育講座臨床心理学分野

第１章　問題と目的

第１節　はじめに

ストレス社会という言葉が頻繁に飛び交う昨今、日常生活においても知人や家族間で互いに悩みを相談し合うことは多いであろう。事実、日常的な相談・援助場面に注目し人は他者の悩みをどのようにきいているのか検討した研究(例えば原田，2003)も存在する。厚生労働省(2013)は平成 25 年度から改正医療法による新たな医療計画に従来の「がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病」の 4 疾病に「精神疾患」を加え 5 疾病としての見直しを行っている。それだけ現代社会はメンタルケアへの注目が高まっていると言えるだろう。

そこで今増加しているのが心の専門家と呼ばれる臨床心理士である。財団法人日本臨床心理士資格認定協会(2012；2013)によると、平成 24 年度には資格取得者は 2 万 6 千人を超え、資格試験の受験に必須な指定大学院も平成 23 年には全国 159 大学院が指定を受けている。医療機関や企業、教育現場など幅広い領域での活動も求められるようになり、心理的支援が一般的なものとなっている。臨床心理士の国家資格化に関する問題や震災時にはその活動が報道される等、社会的にも大きな関心が注がれるようになった今、新保(2001；2004)によると近接関連職種の人々からは「心理臨床とは如何なる営みなのか？」「カウンセリングとは一体何なのか？」といった専門性が問われているという。そのような問いかけに答えるべく、また専門家としての成長・養成過程に貢献すべく、近年多くの研究者が心理臨床家を対象とした研究を行っている。以下ではその研究について概観する。

なお、以下本稿で使用しているカウンセラー、セラピスト(Th)、臨床心理士や心理臨床家等の用語はほぼ同義であると考え、先行研究の概観においては特に区別せず原著論文の表記に従って用いることとした。また、クライエント・クライアント(Cl)、患者等もほぼ同義と考え同様に用いることとした。

第２節　心理臨床家の職業的発達に関する研究

心理臨床家の発達過程に関する研究として、大きく専門性の獲得を追った研究と訓練過程での変容を追った研究の 2 つを詳述する。

(1)専門性の獲得を追った研究

新保(2004)はカウンセラーの側が実証的データに基づき自らの専門性を説明しようとする研究が少ないことから、心理面接場面においてカウンセラーがどのように関わりに関するプランニングを行っているのかその内的な思考・感情過程の実態解明を試みている。臨床心理学専攻博士課程在籍中の大学院生から臨床経験年数 16 年目以上のカウンセラーを対象にし、自作した事例のビデオ刺激を視聴してもらいその内容に関するインタビューを

行った。被検者を 5 年ごとの経験年数別に区分し同一群内でインタビュー内容の共通特徴を抽出・整理したところ、大学院生の初心者群に比べ経験年数 1～5 年目の初任者群は心理アセスメントの内容を言語化する能力や事例を対象化する能力という点において飛躍的成長を遂げていたことが明らかとなった。また、初任者群から中堅、熟練と経験年数が増すにつれて、心理アセスメント能力がより精緻化され、自己の臨床家としてのスタイルが確立しはじめ臨床家としての安定性が増していき、思考レベルが洗練化されカウンセラーとしての個性化を遂げることが明らかとなった。

新保(2004)が心理アセスメント能力の変容を追ったのに対し、岡本(2007)は成長過程のアウトラインの記述を目的に、仕事上の困難や問題とその克服の経緯についてインタビュー調査を行っている。結果、仕事上の悩みと問題は職業人であれば誰もが経験するであろう要因(職業イメージと実際、職業に求められるもの、職場環境と人間関係)と心理職固有の要因(心理療法・面接において、クライエントとの関係、心理臨床家としての揺らぎ)に大別された。また、問題への対処と克服について語られた内容を分類したところ、外的な環境要因として「職場の人間関係から得られるもの」「生活や人生から得られるもの」「理論的志向性」「研修を受ける目的」「研修の受け方」の 5 要因が、内的要因として「カウンセラーの成長」が抽出された。「カウンセラーの成長」は心理臨床家が自覚している好ましい変化といえる 10 カテゴリーが見出された。1 年～数年では見通しを立てられない不安や自信のなさが専門職としての存在を揺るがし、ベテランの者は経験を重ねたからこそ見えてくる問題の複雑さや、与えられた職務の難しさが語られたことから、岡本(2007)は職業的発達について経験年数により心理職固有の問題が変化する可能性を示唆した。

古田・八城・乾(2008)は臨床心理士と第一種指定大学院大学院生や看護師、看護学生、一般大学生を比較して、対人援助職種に共通して必要とされる共感性と自己意識及びセルフ・モニタリングの関連を質問紙調査により検討した。属性ごとに各尺度の平均値で分析を行った結果、共感性の「視点取得(他者の気持ちの想像と認知度)」で臨床心理士が大学生、看護学生よりも有意に高く、大学院生が大学生より有意に高かった。また「個人的苦悩(緊張事態での不安や動揺)」では臨床心理士が大学生、看護学生、看護師よりも有意に低かった。自己意識では「私的自己意識(自分が見つめる自己、すなわち自分の内面に注意を向ける)」で臨床心理士が大学生、看護学生、看護師よりも有意に高い結果となった。加えて共感性、自己意識、セルフ・モニタリングの尺度間相関係数を算出した結果、臨床心理士のみが共感性の下位概念間で関連が見られず共感性が分化していることが明らかとなった。この結果を受け古田ら(2008)は、不幸な状況や立場にある他者にほどほどに同情し配慮しているが情緒的に巻き込まれないという臨床心理士の職業像を浮かび上がらせており、私的自己意識の高さが視点取得に繋がって周囲の情報を敏感にキャッチし臨機応変に対応していると解釈している。

⑵訓練過程での変容を追った研究

上記のようにすでに臨床心理士の資格を取得し働いている者を対象にした研究の一方で、資格取得前の心理臨床初学者・初心者に着目した研究も増えてきている。

喜田・内沢(2006)は心理臨床面接の学習を行っている大学生のロールプレイ実習から、初学者がどのように行き詰まるのかセラピスト役の言語的応答の特徴とセラピスト役の主観的行き詰まり感、第三者による客観的探求の 3 点から検討を行った。セラピストの言語的応答を分類した結果、クライアントの発話の促進がよいかかわりであるという無言の前提が浮かび、その時々の相互交流に基づく判断が重要となるかかわりほど知的に学習しても習得されにくいことが示唆された。またロールプレイ後のインタビュー内容からは「なんと返答してよいか分からない」「返答するので精一杯」といった心理的援助の本質的な理解の不十分さからくる初歩的行き詰まりから、人間や臨床過程の理論的理解や技法習得により解消されるような高次の行き詰まりまで学習歴によるレベルの違いが見受けられた。実際の心理臨床面接経験のある調査者による逐語録の検討では、行き詰まりの原因と考えられるセラピストの応答特徴として抽象的な話を抽象的なまま聴き続ける、事実関係をいちいち要約して返すなどが挙げられた。初学者の行き詰まりは、技法とセラピストの基本的態度と臨床に関する理論的理解が関連して生じるものであり、これら全体を視野に入れた学習の重要性が示されている。

大学院における学習の観点では、小林・望月・板倉・松本・宇佐美・加藤・狐塚・若島(2010)が「臨床心理実習」の科目に着目しその上質化を目指して大学院生と修了生に自由記述による質問紙調査を行った。すると大学院生が実習で心理面接を行う上で困ったこととして面接そのものへのとまどいや不安が多く挙げられたのに対し修了生はケースマネジメントに係るカテゴリーが見出された。また大学院生はカウンセリング態度や医学的知識、アセスメント能力などが不足していたと挙げる中、修了生からは知識をどう使うかといった実践知の不足も挙げられている。役立ったこととして実際のクライエントとのかかわりが最多で挙げられていることからも、上質化もさることながら大学院在籍中も修了してすぐの初任層も、まずはより多くの経験を積むことが役立つと捉えているようである。

援助とは何かをまさに学んでいこうとしている大学院生には、当然喜田・内沢(2006)や小林ら(2010)に見られるような援助活動そのものへの困難が存在する。上野(2010)はそうした大学院生の臨床実践で感じる困難とカウンセラーを志望する動機との関連を検討している。インタビュー調査の結果、実践で感じる困難は大きく外的状況と感情体験の 2 つに分けられ、そのうち感情体験には実践に対するパフォーマンスの正しさの不安や、自身の問題や感情のコントロールの困難などが挙げられていた。また困難体験には動機の影響が示されており、自身の受容されなかった体験などが動機になっていると類似した実践場面に遭遇した時にパフォーマンスへの不安が高まったり、他者を変化させることへの期待が高いと被援助者の変化を感じられない時にもどかしさや苛立ちを感じたりすることが示された。感情体験の困難を受け、初学者や初心者の自己理解にも活かされるようスーパーヴ

ィジョンの場を吟味することが望ましいとしている。

学習の場として実践実習以外にケースカンファレンスが挙げられる。葛西・土橋(2012)はケースカンファレンスが初心者カウンセラーの資質向上とどのように関連するか3期に渡る縦断的検討を行った。結果調査の全時期における有意な違いは見られなかったが、第1期と2期で内省的に自身を振り返る傾向が強いほど他者へ能動的に注意や関心を向ける傾向が強まること、意図的・能動的に他者に注意を向けることで相手の立場に立ち物事を考えられるようになることが示された。また第1期に自己内省が高い者は第3期にカウンセリング自己効力感(どの程度効果的にカウンセリングをすることができるかについての信念と判断)が高くなっており、自分自身の自己内省力を高めることによって事例を担当する中でも常に自身を振り返る姿勢が持ち続けられ、その上に面接を遂行するスキルを身につけることでケースカンファレンス自体の体験も有効活用が可能になると推測している。

これらの研究からは、困難にぶつかりながらも真摯に心理臨床家として成長することを目指す訓練生の姿が見てとれる。その成長には訓練生自身についての理解や内省といった内面への注目が突破口として一助となり得ることが窺える一方、心理的援助の理解が技法や知識の習得に重きが置かれているゆえ困難が生じている様子が共通して浮かび上がる。田中(2002)は初回面接でなすべきことや病態水準の捉え方といったいわゆる心理臨床の基礎知識や技法の基本形について多くを学んでいても、実際にケースを担当するようになるとそれではほとんど太刀打ちできないことに気づくという。“頭でわかる”ということと“腹でわかる”ということの違いは、心理面接で人のこころに実際に向かいあうことによって初めて味わうことができる(田中，2002)。クライエントの言葉や行動の意味や意図を考えていこうとするとき、その理解の中核にくるはずのものは相手との関係のなかでうまれ、わきおこった、言葉にならない、あるいは言葉にしにくい感触のようなものである。しかしそうした自分のなかにわきおこったフィーリングは「そんな感じがして……」という曖昧な言い方しかできなかったり、「こうなのかもしれない」「ああなのかもしれない」と考えるほど拡散の一途をたどったりする。こうしたフィーリングは明快な論理的な言葉使いで表現できない分一段価値が低いものと思えてしまうが、心理療法は「感じることを通して考える」世界といえるほど“感じる”ことがエッセンスだと田中(2002)は述べている。加えて、自分のなかに浮かんだものをそれまでに学んだ専門的な立派な考えと比べ、「大したことじゃない」となかったことにしてしまうのは、「自分が感じとったものこそが心理臨床の学びの核である」という位置づけが明確になされていないためではないかとも述べている。これもまた知識や技法を重視して自身の内面を疎かにしてしまうことを表しており、上記の研究と一致した見識であろう。

第3節　心理臨床家の感情・感覚に関する研究

心理療法では何か明確な道具を使用しないこともあってか、前節のように専門性の追究

を目的とした研究で取り上げられるのは思考過程(新保，2004)や共感性(古田ら，2008)、自己内省力(葛西・土橋，2012)など心理臨床家の内面で生じる動きである。藤原(2004)によると、心理面接では相手の目に見えない内面的な心の世界について理解するには、必然的に援助者自身のこころを使った関わり方そのものを課題にせざるをえなくなるという。これは、どちらかを動かないと想定したり切り離して進めることのできない、セラピストとクライエントの個々に揺れ動く心の世界を同時に相互に揺れ動く関係を通じて理解し合っていく生身の人間関係ならではのことである。コウリー・コウリー・キャラナン(2003 村本訳　2004)も、カウンセラーは普通実践の基礎としての理論的、実際的な知識と同時に、彼ら個人としての資質と人生経験を毎回の治療セッションに持ち込んでいるため、理論に精通し技能を学んでも、援助者としてはまだ有能でなくとも不思議ではないと述べている。このように、多くの研究者が臨床実践には援助者自身のこころを使うことが不可欠だということを唱えている。

新保(2001)は臨床心理学専攻の大学院生がどのような臨床判断能力を有しているのか、事例のビデオ刺激からどのように症例理解や治療計画を行っていくのか調査したところ、経験の少なさもあってか被験者自身が関わってきた事例のことなどを想起しながら理解を行うということはほとんど為されておらず、自身の経験を活用できるまでに至っていない可能性が考えられた。また自分自身の身体感覚に注意を向けながら事例を理解しようとしている傾向は伺えたが、それを治療的に活用し介入につなげてゆくという段階には至っていないことも示唆された。

自身の感覚を活用することの難しさを多くの研究が述べる中、吉良(2002)は Th が心理面接場面での自分自身の体験を吟味する方法としてセラピストフォーカシング法の開発可能性について検討を試みた。フォーカシングとはある状況について暗々裡に感じられている身体的な感覚(フェルトセンス)に注意を向け、それを少しずつ言葉にすることによって、明示的な意味としてとらえていくプロセスで、これを 2 人の Th に事例を担当するうえで Cl に対して感じている気持ちや、その事例を担当することに関連して感じている気持ちについて行った(吉良，2002)。どちらも Cl との関わりによって喚起された Th 自身の感情体験について作業を進めており、心理療法の過程で Cl の感情と絡み合ったさまざまな感情が Th に引き起こされていることが確認できる。その感情が Cl を理解する手がかりにもなれば心理療法が妨害されないよう自覚が必要にもなり、いずれにしろ Th が自分の感情を吟味し何が起こっているのか確かめることが必要となる。スーパーヴィジョンによる Cl 理解の促進や臨床技法の検討を補完する形で、セラピストフォーカシング法は Th の体験の吟味理解が行えると示唆している。

心理臨床家の感情の吟味は共感性との関連でも述べられている。葛西・万木(2006)は共感をクライエントの内的体験に接近し、その中からカウンセラー自身の感情覚知を試みる過程に焦点をあてるものと捉え、カウンセラーによる感情覚知と共感性との関連を検討した。結果、臨床経験の過程において、クライエントの様々な気持ちに出会い、その中で感

じられた経験と感じられなかった経験の分化を重ねることでより高い共感へと繋がっていくことが示唆され、カウンセラーの共感性はカウンセラー自身の感情、つまりクライエントの内的世界の覚知を行い、その知識から惹起されたカウンセラー自身の感情覚知に気づくレベルと関連していることが確認された。

しかし、経験を通してクライエントに対する感情体験を蓄積していくことが成長につながるとしても、誰もが同じ道筋を辿る訳ではない。そこでの学びには、個人に委ねられる部分が少なからず存在する。阿部・花屋(2009)は、学びの過程における個人差を捉える 1 つとして、心理臨床初心者のパーソナリティ特性とケース担当をめぐり体験した感情の扱い方との関連を検討した。面接調査で調査対象者が否定的・消極的感情に関して意識化・言語化できる側面を、ロールシャッハ・テストで無意識的・自動的過程が関与する側面を調査し検討を行ったところ、ロールシャッハ・テストの結果がスーパーヴィジョン(以下SV)でのサポートの効果、面接場面での役割への向かい方、感情刺激に対する防衛の働き方や感情刺激からの影響の 3 つの主題と関連することが示唆された。そのうちの 1 つである感情刺激に対する防衛の働き方や感情刺激からの影響について、感情刺激を避ける傾向にある者は否定的・消極的感情に対し知性化や否認の防衛を働かせながら面接を進めていくため感情が収束せず、次第に面接に対し消極的になる影響を受けていること、一方感情に自発的に関わっていこうとする者は防衛が働く様子があまり見受けられないことが示された。

第 4 節　本研究の目的

第 2 節では心理臨床家としての成長には自分自身についての理解や内省が突破口として一助となり得ることが窺える一方、初期段階の特に資格取得前の心理臨床家としての道を目指し始めた時期では専門性を援助スキルや理論的理解、知識の習得と捉えてしまうがゆえ困難に陥る傾向を示した。続く第 3 節では心理臨床家が自身の内面を探る作業の重要性や感情や感覚を実践場面で活用することの有効性を示したが、どのようにして活用に至るのかは未だ明確にはされていない。

成田(2010)によると、よい精神療法家になるにはまず第一に精神療法家としての基本的な姿勢、態度を身につけることが必要であり、その基本的な姿勢とは、人間の心という大きな不思議なものに向き合っているという畏れの感覚をもち、それに対して一人の人間としてごまかしなく向き合うこと、患者を自身の問題について気づき自ら対処する「自立した個」と、あるいは少なくともそうなりうる存在とみなすこと、そして患者に傾聴し、患者と同じ地平に立ってできる限りの理解を得ようと努めること、しかしかならずしも患者をすべて理解することはできないことを知り、不思議に思われるところに率直に疑問を表明することなどであるという。また、この姿勢が本当に身についていれば、治療者としてそのときどきの自分の判断や感情を正直に表出しても、それが非治療的になることはない

ように思うとこの基本的姿勢の大切さを述べる一方で、基本的姿勢をわかっている人には口にするのが気恥しいようなことであるし、わかっていない人がそれを体得することはきわめてむずかしいことのようだとも述べている。成田(2010)の言う難しさとは、これまで概観してきた先行研究から示唆されるような専門性の習得を学術的な理解と捉えてしまうことも要因の１つとして考えられる。知識の習得は各個人がそれぞれ進めていけるものだが、心理臨床家として自身の感じるものを基盤にクライエントと関わっていけるようになるには、その重要さに気づき実践活動を通して自ら向き合おうとしなければ始まらない。その転換期をいかにして迎え、乗り越え自らが感じることに端を発する関わり方を実践していこうとしているのかその過程を検討することは、自分が感じとったものを核により豊かな専門性を習得するための道標となることが期待される。

本研究では、心理臨床家が臨床活動を行う上でどのようにして自身の内的な動きに気づき、それを実践に用いていくのかについて面接調査を行い、自身の感じたものを活用するに至るプロセスについて検討することを目的とする。また、調査対象者の特徴を量的な指標からも整理することを兼ね、カウンセリング自己効力感尺度を使用し検討する。上述した多くの研究では心理臨床家が自身の感情を活用することが重視されており、実践場面において感情を活用することも専門性の一部と捉えることが可能であろう。そこで感情の活用の程度の高さと自身のカウンセリングが効果的にできるという信念や判断の高さが関連すると考え、カウンセリング自己効力感を測定する。

古くから心理臨床家の感情体験は「逆転移」という文脈で研究されてきた。また、古田ら(2008)では私的自己意識やセルフ・モニタリング(対人場面において自己表出行動や自己呈示行動がその場において適切かどうかを考慮して自己の行動を統制する傾向性)で心理臨床家が自身に目を向ける様子を捉えようとしている。しかし、これらの概念は心理臨床家の感情反応や意識を指しており、本研究ではそれをいかにケース理解に活用していくのかについて焦点を当て検討することを試みるため「感情の活用」という語を用いることとした。

第 2 章　方法

第 1 節　調査対象者

調査対象者(以下、対象者と略す)は、東北地方の大学院臨床心理学分野に在籍し現在同大学院に設置されている相談室においてケースを担当している大学院生 2 名、及び臨床経験年数が半年から 15 年の心理臨床家 11 名であった。男性 3 名、女性 10 名の計 13 名であった。なお、対象者 A は今年度臨床心理士の資格試験を受験している。対象者の内訳を表 1 に記載する。

表 1　調査対象者

	臨床経験年数／ケース担当年数	性別	主たる職域／学年	取得資格
A	半年	男性	医療	無(今年度臨床心理士受験)
B	3 年	男性	医療	臨床心理士
C	2 年	女性	福祉	臨床心理士
D	4 年	女性	医療	臨床心理士
E	4 年	女性	医療	臨床心理士
F	1 年 1 ヶ月	男性	大学院生	無
G	2 ヶ月	女性	大学院生	無
H	5 年	女性	医療	臨床心理士
I	3 年	女性	医療	臨床心理士
J	3 年	女性	医療	臨床心理士
K	7 年	女性	教育	臨床心理士
L	15 年	女性	教育	臨床心理士
M	14 年	女性	産業	臨床心理士・産業カウンセラー

※臨床経験年数／ケース担当年数に関して、調査時点での年度をふまえているのかそうでないのかが対象者によってばらつきのある可能性があるが、対象者から得られた情報をそのまま掲載した。

第 2 節　調査時期

2013 年 8 月下旬から 11 月中旬に実施した。

第 3 節　調査内容

(1)質問紙：上野・金沢(2011)の日本版カウンセリング自己効力感尺度

欧米で最も多く用いられているという Larson, Suzuki, Gillespie, Potenza, Bechtel, &Toulouse(1992)の Counseling Self-Estimate Inventory(以下 COSE)の日本語版であり、「現在、あなたは臨床実践を行う時にどのような気持ちを感じていますか？」という教示の下、全 24 項目に回答してもらった(付録参照)。回答は「全く当てはまらない」(1 点)「当てはまらない」(2 点)「やや当てはまらない」(3 点)「やや当てはまる」(4 点)「当てはまる」(5 点)「とても当てはまる」(6 点)の 6 件法で求めた。下位尺度は 5 つあり「カウンセリング面接技能への自信(6 項目)」は、積極的傾聴などカウンセリング場面全般で用いられる技能から解釈といったより熟練の必要な技法への自信を尋ねる項目で構成されている。「クライエント理解と目標設定(7 項目)」は、見立てやクライエントについての理解に関する項目で構成されている。「動機づけの低いクライエントへの対応(3 項目)」は、動機づけが低かったり言語的表現が乏しいクライエントへの対応に困難を感じる内容である。「クライエントの状況・状態の考慮(5 項目)」は、クライエントが置かれている経済的・社会的状況とクライエントの反応などを考慮した対応に関する項目で構成されている。「カウンセラーの価値判断(3 項目)」は、カウンセラーのクライエントに対する価値判断を抑えることに困難を感じる内容の項目で構成されている。上野・金沢(2011)は日本心理臨床学会会員と臨床心理士指定大学院の大学院生の計 297 名のデータをもとに尺度を作成している。平均心理面接経験は 13.99 年、教育や医療、司法等多岐にわたった職域の対象者のデータをもとにした、信頼性や妥当性が確認された尺度である。

(2)面接調査：質問項目は表 2 を参照

自身の臨床経験をふり返るよう求め、Cl の語りをどのように聴いているか、臨床活動を行う上で影響を受けているものなどについて半構造化面接を行った。項目は岡本(2007)や上野(2010)等も参考に、対象者の臨床場面における内面に注目を向けるような項目を作成した。当初は普段の仕事の様子を想起する中で対象者の感情の活用の様子を追求しようと設定したが、感情の活用についての語りを得る上で十分ではないと判断したため、後半は構造化されていない部分で感情の活用についてより直接的に尋ねるようにした。調査中は傾聴を中心とした態度を心がけ、感情に関する言及が見られた際は対象者が自身の感情にどのように気づき、活用に至ったのか詳述されるように尋ねた。

表 2　半構造化面接で用いられた質問項目の一覧

1. 今のお仕事をする上で、どのようなことを大事にされていますか。
2. 臨床活動を続けていく上で、やる気が増す(／また Cl に会いたいと思える／面接を続けていこうと思える／嫌ではないと思える)のは、どのような時ですか。
3. 臨床活動を続けることがしにくい(／意欲をそがれる／面接へ向かう足取りが重く感じられる／Cl に会うのが苦しいと感じられる)のは、どのような時ですか。
4. 一般に Cl の語りを聴く際、自分自身の感覚や湧き上がる思いに耳を傾けることも大切だと言われていますが、このことについてあなたはどう考えますか。
5. これまでの実践経験・勉強・SV を通じて自分自身の変化に気づいたことはありますか。どのような変化に気づきましたか。
6. 臨床活動を行う上であなた自身に影響を与えているものについてお教えください。
7. 一般に心理療法における笑いやユーモアには治療的な意義があるとも言われていますが、このことについてあなたはどう考えますか。
8. これまで関わったケースで、「あの時はあれが精いっぱいだった、自分でも分かるほどオドオドしていた」と印象に残っているものはありますか。今のあなたなら、どのようにするでしょうか。

※2，3 は①.まず(　)を除いて質問し、②.協力者が回答に詰まった場合(　)内の表現を提示した。また①で回答した場合は③.(　)内の表現を提示し、回答の変化を確認した。

第 4 節　手続き

対象者に調査の目的や実施内容について説明した上で調査を依頼する旨を伝え、協力の承諾を得た。場所は基本的に調査者の所属する大学の教育学部に設置してある安静実験室で行った。一部の対象者に関しては、調査者が対象者のところへ赴き、調査を行うことが可能と判断された静かな喫茶店の一画や対象者の所属する施設内で行った。調査目的について「セラピストが臨床活動を行う上でどのようにして自分の内的な動きに気づき、活用していくのかそのプロセスについて検討することを目的としています」と教示し改めて実施内容について説明した後、調査承諾書を交わした。

まず日本版カウンセリング自己効力感尺度(上野・金沢，2011)に記入を求め、自身の臨床経験を想起するよう伝えて半構造化面接を行った。なお、その際には対象者の許可を取り、調査内容を IC レコーダーにて録音した。調査終了後は感謝を伝え、謝礼を渡した。調査に要した時間は 2 時間程度だった。

第 5 節　倫理的配慮

調査開始の前に研究の目的を説明し、匿名性及びプライバシー保護に関する約束を尊重することを確認した上で調査承諾書に署名いただいた。逐語録作成の際には、固有名詞を伏せ、匿名性に配慮した。

第 6 節　分析方法

IC レコーダーに録音した面接内容を全て文字に起こして逐語記録を作成した。「ケースの理解に関して感情をどのように活かしているか」という視点から、まず調査時期の早かった対象者 5 名の逐語記録を用い分析を試みた。各人ごとに逐語記録から関連箇所に注目し、それを 1 つの具体例とし、類似した具体例を集めカテゴリーの生成を行った。それを 5 名分合わせて新たにカテゴリーの修正を行い、それをもとに感情の活用に至る流れの大枠を作成した。次に残りの対象者は、生成したカテゴリーを参考に個別にカテゴリーを生成したのち､先に修正を行ったものとつき合わせて最終的なカテゴリーを作成していった。その際に分析ワークシートを作成し、カテゴリー名、定義、具体例などを記入した。また、感情の活用に至るプロセスは先に作成した大枠をもとに逐語記録で時系列を確認しながら、各カテゴリーの関係を検討し流れをまとめて図を作成した。なお、上述の一連の作業に関しては、指導教員からのアドバイスは受けつつも、基本的には筆者一人で行った。

第 3 章　結果

第 1 節　カウンセリング自己効力感尺度の記述統計

各対象者のカウンセリング自己効力感尺度の得点を示したものを表 3 に記す。下位尺度得点のうち、大学院生は「クライエントの状況・状態の考慮」が最も高かったのに対し心理職就労者は「クライエント理解と目標設定」が最も高かった。下位尺度ごとに平均値を算出すると、下位尺度順に 17.77、26.92、10.85、20.92、11.23 と「動機づけの低いクライエントへの対応」が最も低かった。1 項目あたりの平均値は A が 4.38 で最も高く、G が 2.54 と最も低かった。

表 3　日本版カウンセリング自己効力感尺度の得点

対象者	区分	下位尺度					合計点	平均値
		Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ		
A	初任者	22	37	16	22	8	105	4.38
B	初任者	14	30	14	20	12	90	3.75
C	初任者	19	22	11	19	10	81	3.38
D	初任者	18	26	11	23	12	90	3.75
E	初任者	18	26	8	18	11	81	3.38
F	大学院生	16	23	8	24	10	81	3.38
G	大学院生	9	16	11	18	7	61	2.54
H	初任者	23	29	8	24	16	100	4.17
I	初任者	16	30	10	23	13	92	3.83
J	初任者	16	24	12	18	14	84	3.50
K	中堅者	21	30	11	20	15	97	4.04
L	中堅者	20	25	15	20	11	91	3.79
M	中堅者	19	32	6	23	7	87	3.63

※Ⅰは「カウンセリング面接技能への自信」、Ⅱは「クライエント理解と目標設定」、Ⅲは「動機づけの低いクライエントへの対応」、Ⅳは「クライエントの状況・状態の考慮」、Ⅴは「カウンセラーの価値判断の抑制」をそれぞれ表す

次に新保(2004)にならい、対象者を 5 年ごとの経験年数／ケース担当年数で大学院生群(F・G)、半年から 5 年の初任者群(A・B・C・D・E・H・I・J)、7 年以降の中堅者群(K・L・M)に区分し、各群で尺度合計点の中央値を算出した。すると大学院生群が 71.00、初任者群が 90.00、中堅者群が 91.00 となり、統計的手法は使用していないが大学院生と心理職就労者の間に差があることが窺えた(図 1)。

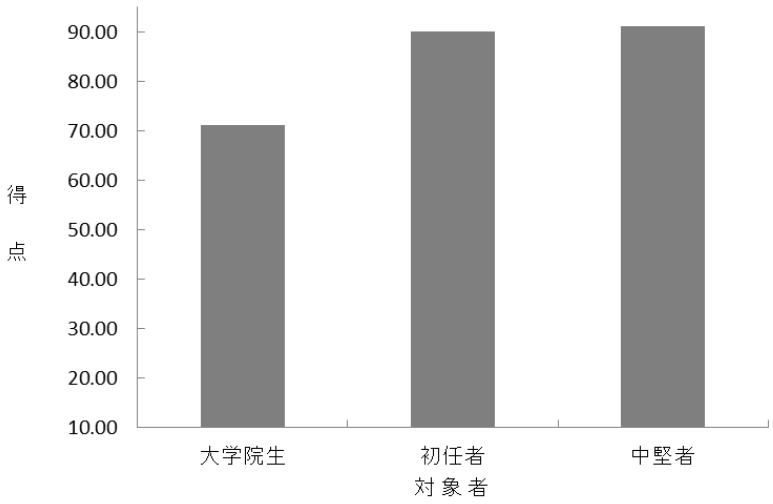

図１　各群による尺度合計点の中央値の比較

本研究ではサンプル数が少ないため、対象者の尺度得点の特徴を把握するためにも上野・金沢(2011)がカウンセリング自己効力感尺度を作成した際の結果と比較しながらその特徴を記述することとする。上野・金沢(2011)を比較対象とする理由として、教育や医療、産業、司法等と対象者の職域が多岐にわたること、主な理論的志向性も統合主義、人間性心理学や行動理論等と広いこと、また日本心理臨床学会会員と臨床心理士指定大学院の大学院生の計297名のデータをもとにしていることからサンプルが安定していると判断したためである。

上野・金沢(2011)では下位尺度ごとに１項目あたりの平均値と標準偏差を算出しており、「カウンセリング面接技能への自信」は M=3.71、SD=0.71、「クライエント理解と目標設定」が M=4.16、SD=0.66、「動機づけの低いクライエントへの対応」が M=3.70、SD=0.87、「クライエントの状況・状態の考慮」が M=4.36、SD=0.60、「カウンセラーの価値判断の抑制」が M=4.12、SD=0.18 であった。そこで本研究で得られたデータから下位尺度ごとに１項目あたりの平均値を算出し、上野・金沢(2011)における $M \pm 1SD$ との比較を行った(表 4)。結果、大学院生の F と G は５つある下位尺度のうち４つの下位尺度で上野・金沢(2011)の M-1SD を下回っており、全般的にカウンセリング自己効力感が低いことが窺えた。「クライエントの状況・状態の考慮」は $M \pm 1SD$ 内に入る対象者が多く、一方で「カウンセラーの価値判断の抑制」は偏る傾向にある対象者が多かった。

表 4　日本版カウンセリング自己効力感尺度の得点

対象者		下位尺度の 1 項目あたりの平均値				
		Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ
A	初任者	3.67	5.29	5.33	4.40	2.67
B	初任者	2.33	4.29	4.67	4.00	4.00
C	初任者	3.17	3.14	3.67	3.80	3.33
D	初任者	3.00	3.71	3.67	4.60	4.00
E	初任者	3.00	3.71	2.67	3.60	3.67
F	大学院生	2.67	3.29	2.67	4.80	3.33
G	大学院生	1.50	2.29	3.67	3.60	2.33
H	初任者	3.83	4.14	2.67	4.80	5.33
I	初任者	2.67	4.29	3.33	4.60	4.33
J	初任者	2.67	3.43	4.00	3.60	4.67
K	中堅者	3.50	4.29	3.67	4.00	5.00
L	中堅者	3.33	3.57	5.00	4.00	3.67
M	中堅者	3.17	4.57	2.00	4.60	2.33
上野・金沢(2011)		3.71	4.16	3.70	4.36	4.12

※上野・金沢(2011)をもとに M+1SD より大きい値を　、M-1SD 未満の値を□で示す

※Ⅰは「カウンセリング面接技能への自信」、Ⅱは「クライエント理解と目標設定」、Ⅲは「動機づけの低いクライエントへの対応」、Ⅳは「クライエントの状況・状態の考慮」、Ⅴは「カウンセラーの価値判断の抑制」をそれぞれ表す

第 2 節　感情の活用の構成要素の抽出と分類

逐語記録から重要な語りの箇所を抽出・分類しカテゴリーを作成したところ、全部で 12 のカテゴリーが作成された。

1 つ目は「評価懸念」で、自分が所属する場所における周囲からの評価を恐れるといった特徴が窺えたため、「自らの実践に対してどう思われ、捉えられるのか気にかけること」と定義した。2 つ目は「失敗体験に対する恐れ」で、実践場面における寄る辺のない不安が窺えたため、「セラピスト(以下 Th)としての自信のなさや、抱いている面接イメージ・Th イメージからそれることを恐れること」と定義した。3 つ目は「感情との不和」で、自分の内側の動きに意識が向いていない様子が窺えたため、「自分が感じていることを知覚できなかったり、無視したりすること」と定義した。4 つ目は「外的基準への依拠」で、実践場面で自らの振る舞いを決める頼りにするものを外に求めているのが窺えたため、「スーパーヴァイザー(以下 SVer)の言葉をそのまま飲みこんだり、知識を取り入れたりして実践の基準にすること。実践における自身のふるまいの外枠を求めること」と定義した。5

つ目は「感じていることへの気づき」で、実際にクライエント(以下 Cl)を前にして感情が動いていることを知覚している様子が窺えたため、「内容は分からずとも、自分が何かを感じていることに気づくこと」と定義した。6 つ目は「外的基準の再構成」で、単純に外から取り入れていた状態から考える作業を通して理解しようとしている様子が窺えたため、「SV や周囲からの指摘、知見を契機に、そこから考えを深める作業を行うこと」と定義した。7 つ目は「自分への気づき」で、面接の記録を書いたり内省したりすることを通し自分について理解していくのが窺えたため、「面接中に感じたことのふり返りや周囲からの刺激を通して改めて考えることにより、自身について気づきを得たり理解を深めたりしていくこと」と定義した。8 つ目は「実践場面での実感」で、これまで面接外で深めた考えを実践場面で気づくという特徴が窺えたため、「それまで実践場面以外で考えてきたことを、実践を通して体感すること。その時自分が何を感じているのか捉えられるようになること」と定義した。9 つ目は「感情の活用を促す体験」で、感情を疎外することが支障をきたすことに気づく様子が窺えたため、「自身の不調や実践での弊害を受け、感じたことを実践に活かす重要性に気づくこと」と定義した。10 個目は「個である自分を受容」で、自分のふるまいや感情を素直に受けとめ実感している様子が窺えたため、「Th という役割にとらわれず、1 人の人として Cl と向き合うこと」と定義した。11 個目は「Th-Cl 間のやりとりで捉える」で、Cl に対しケース担当の当初から抱いていた関心が自身の受容と相まって両者の関係性から捉えているのが窺えたため、「Th も Cl も互いに個の存在であり、面接は相互作用で進むという視点で捉えること」と定義した。12 個目は「感情の活用」で、実際に自分がその時感じたことを介入に活かしたりケースの理解に活用しているのが窺えたため、「実践場面で実際に自分の感情を活用すること」と定義した。

本編には各カテゴリーの定義や具体例等をまとめた表を掲載しておりますが、対象者ごとの面接調査の詳細に関わる部分については、対象者との契約上本稿には掲載いたしません。詳細については、修士論文を所管する講座までお問い合わせください。

第 3 節　カテゴリー間の関連

生成したカテゴリーの特徴と逐語記録から示唆されるエピソードの時系列と対応させその流れを追い、感情の活用に至るプロセスを検討した。

本編には、面接調査で得られた語りを参照し各カテゴリー間の流れを詳述しておりますが、対象者との契約上本稿には掲載いたしません。上記と同様、詳細は修士論文を所管する講座までお問い合わせください。

(5)全体的な流れ

以上より感情の活用に至るプロセスを概観して記述すると、初めは援助者としての自信のなさや関わり方に絶対的な正答がない不安定さゆえに自分より知識も技能も備えた資源を拠り所とすることで、Cl に強い関心を持ちながらも表面的にしか出会えていない状態にある。しかし徐々に実践やSV 等を重ね自分自身に目を向けたり Cl について考えることで、拠り所としていたものと実践場面が自身を介してつながっていく。それを繰り返す中で Cl と向き合っているのは他でもない自分自身であることに気づきそのことを受けとめることで、Cl と心からの出会いを通していく中で感じたものを活用することが定着していくということになる。

また、このプロセスは不安や自信のなさが内面の大半を占めている「Th 自身に目が向いている段階」、実践を重ね感情を活用する肥やしを蓄える「ふり返りを重ね実感を増やす段階」、自らの中に蓄えた肥やしを基に取り組んでいく「感情を面接に活用する段階」の大きく 3 段階が存在すると見て取れた。

以上をまとめ、感情の活用の流れを図 2 に示した。図中の白抜きの矢印(⇨)はプロセス全体の流れの方向を表している。矢印(→)及び両矢印(↔)はカテゴリーの関連を表しており、カテゴリー5，8，ふり返り、内省の間は繰り返し行き来することを示すため両矢印を用いている。カテゴリー11 はこの視点でもって経験を重ねていくことでカテゴリー12 へと流れが生じると考え、四角を重ねる形で表している。

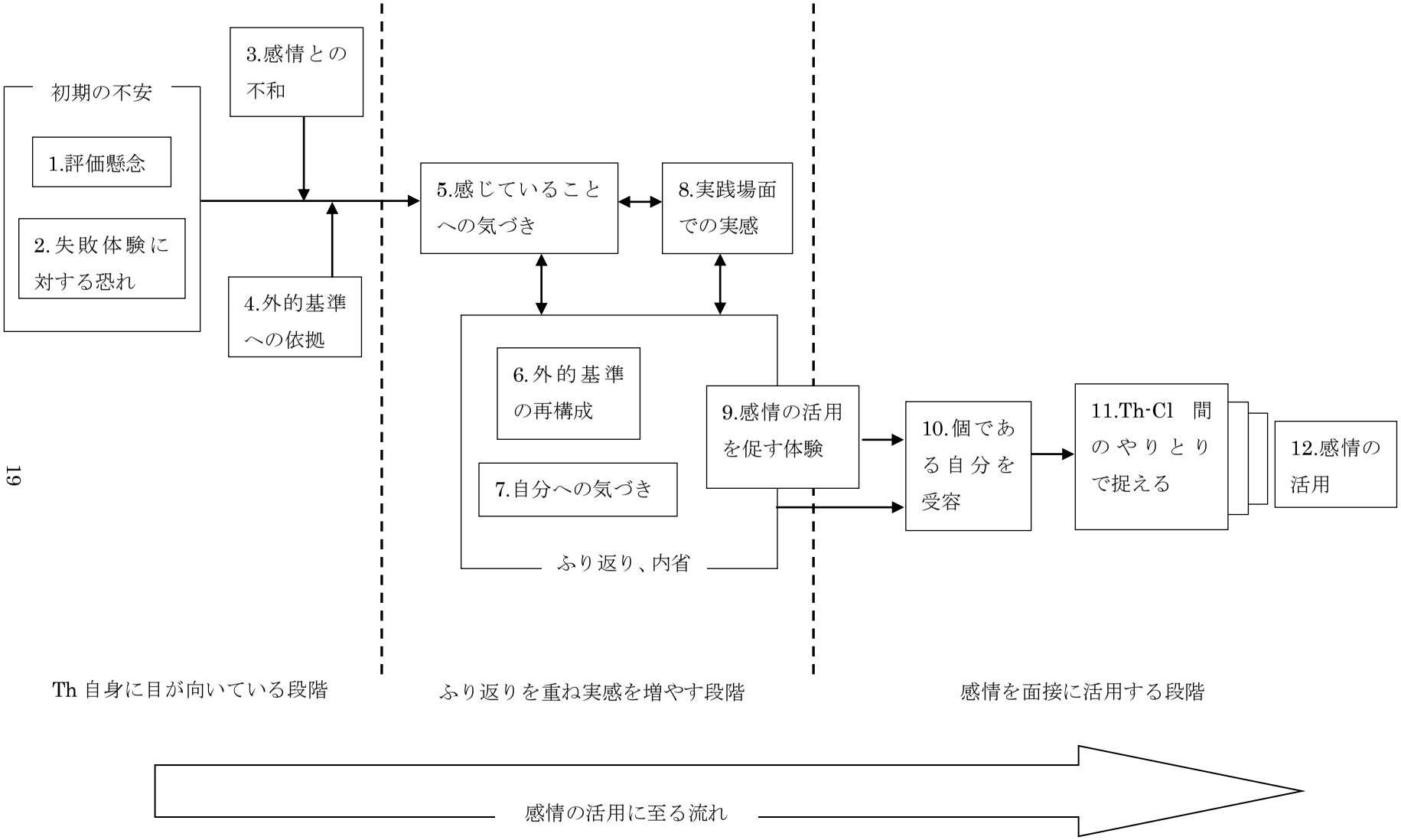

図 2　感情の活用に至るプロセス

第 4 章　考察

第 1 節　調査対象者におけるカウンセリング自己効力感の特徴

この項では、カウンセリング自己効力感尺度に見られる特徴について考察する。

新保(2004)がカウンセラーの内的な思考・感情過程の実態の解明として心理アセスメント能力を検討したところ、大学院生の初心者群と臨床経験 1 から 5 年目の初任者群との間に大きな落差が見られている。本研究でも尺度合計点の中央値の比較を示した図 1 を見ると、推測統計による確認はしていないものの大学院生と初任者との間に差を確認することができ、加えて大学院生のカウンセリング自己効力感の低さは上野・金沢(2011)の結果との比較を行った表 4 からも窺える。このことより、大学院生と初任者との間で差があるという新保(2004)の見解が本研究の対象者においても見てとれたと言えるだろう。新保(2004)は初任者における心理アセスメント能力の飛躍的な成長の要因として臨床現場での経験を示唆しており、これを踏まえると本研究で見られた初任者におけるカウンセリング自己効力感の向上にも実践経験との関連が考えられるだろう。大学院生の実践に関して述べると、小林ら(2010)はロールプレイの経験が実際のクライエントとの面接経験を積むための代替的手段として実践知に相当すると示唆する一方で、実務経験が十分に確保できないという構造的な問題もあると示している。大学院生の経験の確保に関する問題は残るが、新保(2004)の心理アセスメント能力に見られたような差が本研究のカウンセリング自己効力感にも見られたことから、実践知がアセスメントといった心理臨床における技能的な成長ばかりでなく、自身に対する効果的なカウンセリング行動を生みだす信念という専門家として軸となり得るものの成長にも関連することが示唆されたと言えるだろう。

上野・金沢(2011)との比較に関して、表 4 より「V カウンセラーの価値判断の抑制」で本研究では対象者の多くが上野・金沢(2011)の $M \pm 1SD$ 外に偏る得点となった。ここから、本研究の対象者は Cl に対する価値判断を強く抑制しているか抑制していないかという特徴を持っていることが明らかとなった。Th の価値観についてはコウリーら(2003　村本訳 2004)も述べており、はっきりした、揺るぎない価値体系を持ったカウンセラーは、Cl の最善の利益になると判断した態度や行動に Cl を向かわせがちになるという。またその対極にいる Cl に影響を与えないようにと心配するあまり透明人間になってしまうカウンセラーは、悪影響を及ぼしてはいけないからと自分の価値観を隠したままにするとも述べている。Th には個人的な価値観を持っていても決めつけるような態度をとってはならないことを求められる一方で、自分がどのような立場にあるかを伝え、それによって Cl が自分の考えを試すことができるよう伝える必要もあるという。これは心理臨床家自身がどのような価値観を抱き、どのように対応する傾向があるのか把握することの重要性を説いているとも言える。本研究において見られた結果は、各対象者が自身の価値観の抱き方を理解し考慮しようとしているとも言えるだろう。

第２節　感情の活用に影響を与え得る要因とプロセス

次に、生成した各カテゴリーについて段階ごとにその特徴や流れについて考察していくとともに、本研究で示唆されたプロセスについて考察していきたい。

(1)Th 自身に目が向いている段階について

「評価懸念」に分類される語りは、大半が大学院での実践や指導に結びついたものであったことから、実践を積みながらの訓練とは言え教育機関という色合いは避けられないことが示唆される。実践自体が教育プログラムの中に組み込まれていることを考えれば、そこで授業評価を気にかけるのは否めない。また自らの実践に対する評価となると、その時のふるまいに関する評価もその行為を行った自分自身に対する評価として受けとめてしまうこともあるだろう。そうした自分自身が臨床実践の道具であるということも、評価を恐れる一因と考え得る。評価に対する恐れは、SVer との関係を通してケースの進め方にも影響を及ぼすと言える。伊藤・山中(2005)はスーパーバイザーには指導者という側面があり、特に経験年数の少ないスーパーバイジーはスーパーバイザーの評価が気になり、クライエントに対する否定的な感情を押し隠してしまう場合も考えられるという。またスーパーバイザーが逆らいがたい「権威者」と映り、いうことに従わなくてはと異論が唱えにくくなることでケース理解に支障をきたす可能性もあると述べ、こうした評価への恐れや SVer との関係が「感情との不和」や「外的基準への依拠」をもたらすと考えられる。

「失敗体験に対する恐れ」からは、「自分１人ではなく Cl もいての面接だから」「Th として向かうからには役に立ちたい」といった意志が失敗を避けようとしているのが窺え、これは援助者として当然抱く思いと言える。鈴木(2008)は大学院生が抱く援助観の変容を検討した結果、ニーズに直接的な即効性のある指導や助言、具体的提案をするという治療者や万能的イメージを持ったセラピスト観から、そのような問題そのものの解決法の伝授ではなく、クライエントの在りようを受容し、一生懸命聴こうとするセラピスト像へと変容すると示唆している。この Th に対する万能的イメージが、失敗を恐れ延いては失敗してはならないという思いを作り上げていると考えられる。Th が万能ではないことを明確化するきっかけは M1(大学院１年)の時期の学びや実習などを通した体験であり、それまでの価値観に修正が加えられた上で Th として何ができるか模索し、かつ Cl との関わり方を考える準備段階となると示唆していることからも、「失敗体験に対する恐れ」は援助者としての在り方を考え直すための転機を導く要因とも言えるだろう。また、葛西・万木(2006)では大学院生にはクライエントへの応答に対し、感情を思い浮かべている余裕がない、カウンセリングに対する構えのような硬さが記述に表れていたという。加えて大学院１年生群には思考過程の中で自分に対して評価する傾向も見られたと述べており、失敗への恐れが硬さとなって自分が失敗することに加担していないか評価的に自分を見ることに気をとられ、感情に目が向かなくなると推測できる。

以上のことからも、本研究において感情の活用のプロセスの初期段階に「評価懸念」「失敗体験に対する恐れ」「感情との不和」「外的基準への依拠」が含まれていることとの関連が窺えるだろう。

(2)ふり返りを重ね実感を増やす段階について

(1)のように自身の感情を押し隠したり目が向かなくなったりしているところでSVerに対するイメージや関係を見直すことも1つの策であろうが、「感じていることへの気づき」を促す打開策として可能性を示し得るのがセラピストフォーカシングであると考えられる。セラピストフォーカシングはあくまでも治療者とクライエントとの関係で治療者のフェルト・センスを手がかりにして、クライエントが伝えようとしていることを理解しようとするため用いられる(山中・伊藤，2005)。Thに生じている体験をTh自身が吟味するのがセラピストフォーカシングであり(吉良，2002)、こうした機会を設けることが「感じていることへの気づき」を促すと同時に「ふり返り、内省」をより豊かにしていくものと考えられる。セラピストフォーカシングはSVと互いに補い合い作用するということは吉良(2002)も山中・伊藤(2005)も一致しており、今後の波及が望まれるところである。

SV に関する言及は複数のカテゴリーに見られており、この段階では「外的基準への再構成」と「自分への気づき」が当てはまる。実践活動との深い関連が窺える SV だが、その SV において感情を抑えてしまうことがあれば、当然 Cl との間においても感情が活用されることはないだろう。そうなると、早急に SVer や知識の通りに従うことを打ち切る必要があるように感じられるが、そうした外的基準に依拠することは決して悪いことばかりではない。成田(2010)は何らかの理論に依拠することは臨床家として必要であり、理論がなければ治療者のすることは恣意的で場あたり的なものと述べている。だがそこで大事なのは理論とのつきあい方であるという。理論と自分の経験が異なっていたり、納得がいかなかったりした時に、それはなぜかと疑問をもつことが大切だと成田(2010)は述べている。これにあたるのが「外的基準の再構成」であろう。自分が未熟のゆえかもしれない、あるいはその理論の成立した状況と、今自分が置かれている状況とが異なっているゆえかもしれない、そういうことを考えながら理論と対話することが必要なのだという。また、自分と患者と理論という三者関係の中で考えることが必要とも述べており、自分と理論という二者関係の「外的基準の再構成」から Cl を含めた三者関係につなぎ得るのが「実践場面での実感」と推測できる。

「自分への気づき」であるが、臨床活動を行うにあたり、セラピストが自分自身を理解しておくことの重要性が広く指摘され検討されてきた。北島(2010)は自己モニタリングと自己理解の内容は類似しているが異なるものであり、自己モニタリングは自己コントロールを目的とするばかりではなく、自分に気づきをもたらす役割も果たしており自己理解の工程のひとつと示唆している。このカテゴリーではほぼ全対象者から面接終了後にその時感じたことをふり返るという語りが得られており、感じたことを面接後にふり返ることで

その時の自身の状況や感覚をモニタリングし、自身の特性や傾向に気づくという自己モニタリングが自己理解につながる流れが垣間見えることから、北島(2010)と同様の見解が得られたと言えるだろう。また、実践活動とは異なる場面で自身について気づきを得ている語りが見られたことに関して、北島(2010)においても自分自身への気づきを得るのは日常的な場面におけるモニタリングも多く含まれると示されており、セラピストとしての自己モニタリングに「日常的に他者(クライエントや一般人を含む)と比較することで、自分の状態や傾向に気づく」という内容の分類がされている。本研究の結果も、この北島(2010)の結果と通じるものがあると推測できる。

(3)感情を面接に活用する段階について

心理面接は Th と Cl の 2 人でつくるものとはよく言われており、「Th-Cl 間のやりとりで捉える」もこれに値すると考え得る。葛西・万木(2006)によれば、感情覚知はなぜそのような出来事が起きているのかわからない状況から、クライエントの視点から出来事をとらえられるようになり、その後次の段階としてクライエントとカウンセラーとの関係性の中で出来事をとらえられるようになり、カウンセラー自身の感情覚知によって自らの感情や経験をコントロールすることに至ると示唆している。藤原(2004)も臨床心理士の営みは、面接関係に援助機能を与えていくために、クライエントと共働して当事者性を獲得していくことと述べるように、Cl と心理臨床家の関係から面接場面を捉える視点に立つことが心理臨床家を目指す過程の目標であり、専門家としての実践活動のスタートなのだろう。また、藤原(2004)はその関係性を面接関係として形成するのも、それを基盤に面接関係を深め進展していくのも、まさに面接の当事者であるクライエントと臨床心理士にほかならないとも述べている。当然のことだが、関係というのは 1 人で築くことはできない。2 人いて初めて関係が形成されるのであり、その 2 人が互いに 1 人の人として向かうことで関係に動きが伴う。つまり、心理臨床家も Cl の視点から捉えるばかりでなく自分自身の視点からその場を捉えることが必要となるのである。これが「個である自分を受容」であり、この視点が取得される 1 つの契機が「感情の活用を促す体験」と示唆される。

「個である自分を受容」は、Cl から捉えた視点ではなく各対象者本人が感じることや捉えていることが表れている。自分に向き合い、人と向き合う、という特殊な専門性をもつのが心理臨床の世界と田中(2002)が述べているように、クライエントが発する言葉や言葉にならないメッセージに向き合うにはその心理臨床家なりの響き方、響かせ方で受けとめ向き合うことしかできない。そのためにも自分が感じていることを素材にクライエントについて考えることが必要であり、自身を評価的に見てばかりいると感じることが妨げられてしまうのだろう。かねてより、多くの心理学者がカウンセラーに必要な基本的態度について説明をしているが、そのなかで共通して必要と認められている態度の 1 つが自己一致である(渡辺，2002)。カウンセラーに不可欠な態度としての「誠実さ」とは、カウンセラーが何か役割を演じたり外見を装ったりせず、自分自身であることができるということで

ある。クライエントと向かい合っている時、自分の内で経験している不安や混乱、クライエントに対する批判や賞賛の気持ちを意識し、そのような状態にいる自分を否定せず、そういう自分を受け入れることができることが誠実であると渡辺(2002)は述べている。Cl と向き合い Cl を受けいれるのが心理臨床家の専門性と誰しもが思うであろうが、自身と向き合い自身を受けいれることもまた心理臨床家の専門性であることは、初心者であればなおのこと、時としては経験を積んだ心理臨床家ですら失念してしまうがゆえ必要な基本的態度と謳われてきたのかもしれない。カウンセラーは実践中であれ訓練中であれ、自分が消耗しているというサインをしばしば見逃す(コウリーら，2003　村本訳　2004)。また、自分が無尽蔵ではなく、補給もしないでいくらでも他人に与えてばかりいられるわけがないと認識することが個人として、かつ専門家として活力を保持するための最も基本的な方法と述べており、本研究でもこれと同様の語りが対象者から得られたと言えるだろう。

(4)プロセスについて

上記を踏まえ、この節の最後に感情の活用の大まかな流れについて考察する。

葛西・土橋(2012)では内省的に振り返る傾向が強いほど、他者へ能動的に注意や関心を向ける傾向が強まると示唆しており、これを踏まえると本研究において「自分への気づき」が含まれた「ふり返り、内省」を積み上げることでその先の「Th-Cl 間のやりとりで捉える」につながっていくこととの関連が窺えるだろう。

また、新保(2004)は観察力や思考内容の言語化能力など計 19 項目に渡る指標を設定し、心理アセスメント能力の質的変化の解明も試みている。それによると、「自己の感情の処理」においてうまく処理できず混乱を生じる場合がある状態からケースによっては抵抗感を感じる場合があるものの比較的うまく処理されるようになり、感情に振り回されることが殆どなくなり面接にもうまく活用されるようになると示唆している。感情をうまく処理できずに混乱を生じる状態でいたのが抵抗感を感じつつもうまく処理できるようになるのは、自身の感情に目を向けられるようになり抵抗感を抱いていることに気づけるようになったためとも言うことができ、そこから感情に振り回されず面接への活用が定着していく様子は本研究における「感情との不和」から「感じていることへの気づき」「自分への気づき」、「感情の活用」という流れとの近似が窺える。

第 3 節　活用のプロセスから見出される困難

ここではプロセスの検討から窺えたことを踏まえ、改めて心理臨床家が感情を活用することについて考察したい。

第 1 章で概観したように、心理臨床家が自身の感情や感覚を活用することの有効性は複数の研究で示されている。本研究においても各対象者からその重要性や活用している様子が示されるような語りを得ることができたが、一方でそこに心理臨床がクライエントとい

う主体の受益を基本にする援助原理に立つ人間関係(藤原，2004)であるがゆえの困難も垣間見られている。本研究では第 3 章結果の第 3 節カテゴリー間の関連において、「個である自分を受容」することと援助者として Cl を受容することが先決されることの関連を示唆した。渡辺(2002)は自己一致のほかに共通して必要と認められている態度として受容を挙げている。個人(あるいはクライエント)の独自性を尊重していることを実践する態度が受容であり、クライエントが「このカウンセラーは、私を一人の人間として大切にしていてくれる、あるいは、価値ある存在として認めていてくれる」と内的確信をもって初めて成立するという(渡辺，2002)。渡辺(2002)にあるように、技法として受容を伝えようとしても伝えられるものではない。文字どおり心からの受容的態度が大切になるのであり、そうなれば自身の感じたことに向けていた目も Cl に向けられると考えられる。心理臨床家が自身を受容し感じていることに目を向けることと Cl を受容し Cl の感じていることに目を向けること、一見するとベクトルの向く先が真逆の方向を指しているように見えるこの 2 つが、どちらも Cl を理解しようという同じ方向を向いていることに心理臨床家が感情を活用する難しさがあるのかもしれない。

第 4 節　総合考察

本研究では、心理臨床家が専門性を習得する 1 つの道標として、臨床心理士養成指定大学院生 2 名と現在心理士として就労中の 11 名を対象に面接調査を行い、心理臨床家が臨床活動を通して自身の内的な動きに気づき、実践に用いていくプロセスについて検討することを試みた。結果、活用に至る 1 つの契機として心理臨床家が自身を受容し自分自身としてクライエントに向き合うことが示唆された。それは自らの不調や実践での弊害等を体験することで促進されることも示唆されたが、心理臨床家の中に個としてクライエントに向かう姿勢を樹立するには何が作用するのか、最後に考察したい。

本研究で得られた結果で、心理臨床家が自身を個として受容する前段階で特徴的だったのが「感情の活用を促す体験」であろう。自身を面接関係をつくる 1 人の人であることを不調や弊害という形で身をもって体験することで気づくというのがこのカテゴリーの示すところだが、渡辺(2002)によるとカウンセラー自身が自己の他者に対する態度をたえず吟味できるよう、最近のカウンセラー教育では個々の態度の訓練に先立ち「自己に気づくこと」が強調されているという。コウリーら(2003　村本訳　2004)もカウンセラー教育訓練プログラムの多くは、学生が仲間と一緒に個人的気づきのグループ(personal-awareness group)に参加する価値を認めていると述べていることからも、訓練過程において個としてクライエントに向かう姿勢が樹立されるよう取り組んでいる様子が窺える。この背景に考えられるのが、大学院の 2 年の間に臨床心理学の知識と技術を身に着け、専門家になるような効果的な訓練を目指しているからであろう。大学院を修了しても援助の専門家としては初心者でありながら、社会人として対人援助の専門家としての役割を担わなければなら

ない(葛西・土橋，2012)。そのために大学院修了時に 1 人の専門家として歩いていけるよう、援助者として必要な姿勢、すなわち 1 人の人としてクライエントと向き合い自身の感じたものを活用できるようにその土台作りとして自己に気づくことが強調されているのだろう。田中(2002)は箱庭療法がセラピストとしての自己理解を深めるために有用であるとし、自身が行っている箱庭ワークを紹介している。自分のこころ、精神内界に対する感性を高めることは、相手のこころに対する感性を深めることと同じと示唆するように、学生からも「自分で箱庭をおいてみて、自分を自分として落ちついて捉えることができるようになると、自分がゆさぶられることを調整できる足場のようなものを感じることができた。そうすると、他者に近づこうとする余裕がうまれてきたように思う」というコメントが得られているという。先に挙げたセラピストフォーカシングも実践的訓練を通して活用できるものであり、エンカウンターグループも自らを知るために有効な場となる貴重なものであろう。こうした機会を手厚くすることで、心理臨床家が自身の内的な動きに気づき、それを受容し活用していくことが促されると考え得る。

第 5 節　今後の課題

心理臨床家の感情に迫る研究として、本研究では心理臨床家が自身の感じたものを活用するには 1 人の人としての自分自身を受容することが 1 つの契機として存在し、そこに至る過程には感じたものを活用する重要性を心理臨床家自らが身をもって体験することが含まれているということが示唆された。しかし、この語りが対象者全員から得られた訳ではなく個人的経験の域を脱しない結果であることも否めない。今後は感情の活用に至る指針の検討を要するところであり、以下に列挙したい。

第一に、対象者の感情の活用の程度を判別した上で検討していくことである。対象者の特徴を捉えるため本研究ではカウンセリング自己効力感尺度を用いたが、心理臨床家の感情に焦点をあてたものではない。葛西・万木(2006)は Cl の応答に対する「あなた自身の率直な感情」と「カウンセラーとしての感情」を分けて記述させる課題を用いて、遠藤(1997)は陰性感情が治療の障害となった場面と展開につながった場面を尋ねる臨界事象法を用いて感情の様相を測定している。個人の感情の活用の程度を把握するためにも、今後はこうした指標を用いて感情の活用の様相を検討することが必要だろう。

第二に、調査対象者の拡大と職域に見られる特徴の記述である。本研究では心理臨床家の感情・感覚が活用されるプロセスについて大枠を捉えようとしたため、職域や理論的立場等の違いといった対象者の所属を反映するには至らなかった。今後、職域や理論的立場による感情の活用の違いや特徴を検討するのであれば細分化に合わせ十分なサンプルをもって検討する必要があるだろう。

第三に、個として自身を受容することを促す要因の追究である。これは上記に挙げたような職域等の外的特性ばかりでなく、個人特性も影響し得ると考える。カウンセリング自

己効力感尺度で「カウンセラーの価値判断」が上野・金沢(2011)の $M \pm 1SD$ 外の得点であった対象者が多かったことについて、コウリーら(2003　村本訳　2004)は、セラピストは個人的な価値観をもっていても決めつけるような態度をとってはならないことを求められる一方で、クライエントがそれを知ることで自分の考えを試すことができるためセラピストがどのような立場にあるかを伝える必要があると述べている。心理臨床家の価値観についてのこの矛盾が本研究にも見られたとすれば、個人特性を含めた検討が必要だろう。今後は心理臨床家の受容の難易を左右し得る要因を考慮に入れたプロセスの検討が望まれる。

要約

人々の健康が精神面にも言及されるようになった今、こころの専門家である心理臨床家の活動領域は広がっている。医療計画制度は従来の「がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病」に「精神疾患」を加えた 5 疾患に見直され、現代社会はメンタルケアへの注目が高まっている。それと同時に問われる心理臨床家の専門性について、多くの研究者が明らかにしようと取り組んできた。

他職種との比較(古田ら，2008)や臨床心理士指定大学院における訓練での変容(例えば喜田・内沢，2006)、共感性（葛西・万木，2006)など様々な角度から検討された結果、心理臨床家が実践場面で自分が何を感じているかに気づきそれをクライエント理解に活用することが重要とされる一方、そこに至る過程は明確にされていないということが窺えた。臨床場面と言えその根底は人対人の関係があり、当然心理臨床家にも様々な感情がわいてくる。知識や技能といった学術的理解に全てを費やすのではなく、自らの内面を耕しながら感じることに端を発する関わり方を実践していくようになるにはどうすればよいのか。本研究では､臨床心理士養成指定大学院に通う大学院生と心理職就労者に面接調査を実施し、心理臨床家が自身の感情を活用するに至るプロセスを検討することを目的とした。

逐語記録からは援助の専門家としての不安が表れた「評価懸念」や、取り入れた知識や指導者の助言を契機に考えを深める「外的基準の再構成」等全部で 12 カテゴリーが生成された。そこから感情の活用に至る流れを追うと、不安や自信のなさで感じることに滞りがあるのが、クライエントばかりでなく共にある自分自身も受容してこそやりとりが成立することに気づくことで、感情の活用が促され定着していくことが見出された。

専門家になるような効果的な訓練であるには、クライエントを理解する術と自分自身の理解の促進と両方へのサポートが重要であろう。

文献

阿部泉・花屋道子　(2009).　心理臨床初心者における否定的・消極的感情に関する予備的検討―体験の語りとロールシャッハ反応の分析から―　弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要，**6**，11-17.

コウリー,G.・コウリー,M.S.・キャラナン,P.　村本詔司(監訳)　(2004).　援助専門家のための倫理問題ワークブック　創元社　[Gerald Corey, Marianne Schneider Corey,& Patrick Callanan 2003 *Issues and Ethics in the Helping Professions 6th edition*, Pacific Grove：Brooks/Cole, a division of Thomson Learning.]

原田杏子　(2003).　人はどのように他者の悩みをきくのか―グラウンデッド・セオリー・アプローチによる発言カテゴリーの生成―　教育心理学研究，**51**，54-64.

藤原勝紀　(2004).　臨床心理学の援助論　大塚義孝(編)　臨床心理学全書第 1 巻臨床心理学原論　誠信書房　Pp235-278.

古田雅明・八城薫・乾吉佑　(2008).　臨床心理士の専門性に関する基礎的研究―臨床心理士、看護師、訓練生の比較　心理臨床学研究，**26**，218-223.

伊藤研一・山中扶佐子　(2005).　セラピスト・フォーカシングの過程と効果　人文／学習院大学人文科学研究所，**4**，165-176.

葛西真記子・土橋佳奈美　(2012).　初心者カウンセラーの変容過程―特にケースカンファレンスに着目して―　鳴門教育大学研究紀要，**27**，169-183.

葛西真記子・万木歩美　(2006).　共感性と感情覚知の関連性についての研究　鳴門教育大学研究紀要，**21**，55-67.

喜田裕子・内沢沙紀子　(2006).　心理臨床におけるロールプレイ実習の基礎的研究―初学者は、どのように行き詰まるのか―　富山大学人文学部紀要，**45**，13-29.

北島貴子　(2010).　セラピストの自己理解と自己モニタリングに関する基礎的研究―臨床活動に伴う自己理解および自己モニタリングの内容について―　九州大学心理学研究，**11**，101-107.

吉良安之　(2002).　フォーカシングを用いたセラピスト自身の体験の吟味―「セラピストフォーカシング法」の検討　心理臨床学研究，**20**，97-107.

小林智・望月このみ・板倉憲政・松本宏明・宇佐美貴章・加藤高広・狐塚貴博・若島孔文(2010).　臨床心理士指定大学院における実習体験に関する考察―修士課程在学層と初任層のふり返りに焦点を当てて―　東北大学大学院教育学研究科臨床心理相談室紀要，**8**，113-127.

厚生労働省　(2013).　「医療計画について」　厚生労働省　2013 年 7 月 10 日　＜http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r98520000036ff1-att/2r98520000036fkg.pdf ＞(2014 年 1 月 5 日)

Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A., &Toulouse,

A. L. (1992). Development and validation of the Counseling Self-Estimate Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, **39**, 105-120.
成田善弘 (2010). 精神療法家の訓練 精神療法, **36**, 342-346.
岡本かおり (2007). 心理臨床家が抱える困難と職業的発達を促す要因について 心理臨床学研究, **25**, 516-527.
新保幸洋 (2001). 臨床心理学を専攻する大学院生の臨床判断能力に関する研究 大正大学臨床心理学専攻紀要, **4**, 2-16.
新保幸洋 (2004). カウンセラーの心理アセスメント能力の発達過程に関する研究 大正大学大学院研究論集, **28**, 244-256.
鈴木理恵 (2008). 援助観をめぐる一考察―臨床心理士養成課程大学院生の態度構造― 弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要, **5**, 43-50.
田中千穂子 (2002). 心理臨床への手びき―初心者の問いに答える 東京大学出版会
上野まどか (2010). カウンセラーを志望する大学院生の動機と臨床実践で感じる困難との関係 明治学院大学大学院心理学研究科心理学専攻紀要, **15**, 9-26.
上野まどか・金沢吉展 (2011). 日本版カウンセリング自己効力感尺度作成の試み 応用心理学研究, **36**, 79-87.
渡辺三枝子 (2002). 新版カウンセリング心理学 カウンセラーの専門性と責任性 ナカニシヤ出版
財団法人日本臨床心理士資格認定協会 (2012). 「臨床心理士養成に関する大学院」 財団法人日本臨床心理士資格認定協会 2012 年 2 月 20 日 ＜http://www.fjcbcp.or.jp/shitei_1.html＞ (2014 年 1 月 5 日)
財団法人日本臨床心理士資格認定協会 (2013). 「臨床心理士資格認定の実施」 財団法人日本臨床心理士資格認定協会 2013 年 4 月 5 日 ＜http://www.fjcbcp.or.jp/nintei_1.html＞ (2014 年 1 月 5 日)