

平成 27 年度 修士論文

初学者セラピストの自己理解に関する研究
—心理臨床訓練時と日常における自己理解に着目して—

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
14GP104 木立 明甫

目次

第1章	問題と目的	1
第1節	「自己」をめぐる研究	2
第2節	自己理解とは	5
第3節	臨床心理士育成の課題と現状	9
第4節	初学者セラピストの自己理解の重要性と難しさ	11
第5節	セラピストの自己理解に関する先行研究	13
第6節	本研究の目的	15
第2章	研究1：PAC分析における初学者セラピストの自己理解の個別的検討	16
第1節	目的	17
第2節	方法	18
第3節	結果と考察	21
第4節	全体的考察	51
第3章	研究2：初学者セラピストの自己理解に関するインターネット調査	56
第1節	目的	57
第2節	方法	58
第3節	結果と考察	61
第4章	総合考察	78
	引用文献	83

資料

付記

この論文は、その公開範囲に関して研究協力者の承諾を得て行った内容を含むものであり、承諾された範囲外に対しては守秘義務が生じますので、広く公開される「弘前大学学術情報リポジトリ」の登載に当たり、第2章第3節と第3章第3節の内容を一部削除してあります。削除された部分の閲覧を希望される場合は下記にお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞

〒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 臨床心理学分野

第 1 章 問題と目的

第1章 問題と目的

第1節 「自己」をめぐる研究

人間は「自分は何者か」という問いを持っている。生まれてから死ぬまでその問いは消えることがなく、その問いこそが人間の生き方を支え、人生の豊かさとなる。

「自己(self)」については一般的に、意識の主体である自我と区別し、意識の対象としての自我を指す。自己の概念は、ユング、コフート、ロジャーズなど個々の理論体系で、その位置づけがかなり異なっている。自分自身をどのように認知しているのか、自分をどのように捉えるべきか、このような哲学的な問いをめぐり多くの論者が研究を行ってきた。しかし、こうした哲学的な考究に比して、実証心理学的観点からの自己研究は相対的に手薄であったと言われている(佐久間ら, 2000)。心理学において、自己に関する最初の研究を行ったとされる James(1890)は、「自己」には「知る主体としての自己(the self-as subject)」と「知られる客体としての自己(the self-as object)」があるとした。前者は「自分とは一体何者なのだろう」という問いをたてる「知る主体としての自己(以下、主体的自己)」の存在そのものであり、後者はその答えとして浮かび上がる姿、すなわち「知られる客体としての自己(以下、客体的自己)」である。この自己の二重性を James が指摘して以降、自己の二重性は一般的な見解として広く受け入れられ、様々な議論がされてきた。

自己および自己理解の起源と発達に関する実証的な研究は、1970年代に入ってからであった。Livesley&Bromley(1973)は、7～15歳の子供を対象に「自分と自分の好きな人・嫌いな人はどんな人か?」という質問に対する回答を求め、自己および他者理解の発達の推移を検討した。その結果、年齢の増加に伴い、特性・習慣的行動・動機・態度などの中心的記述が増加し、容姿・活動・所有物・好み・社会的役割などの周辺の記述が減少する傾向を見出している。さらに、Montemayor&Erisen(1977)は「わたしはだれ(Who am I)?」という問いに、「わたしは…」という文章を20個完成させる20答法により、10歳～18歳の子供の自己理解の発達を検討した。その結果、年齢の増加に伴い、名前・持ち物・身体的特徴など外面的・客体的内容の言及は減少し、価値感・対人関係の様式・心理的特徴などの内面的な内容は増加する傾向を示した。

上記の研究のように、自己および自己理解の発達の研究は、客体的自己を対象としてきた。客体的自己を主たる研究対象とするこの傾向は、自己についての実証的研究全体においても同様である。その理由として、榎本(1998)は、主体的自己は行為の主体としての意識そのものであるため、研究として扱うことの難しさが存在することを挙げている。

ところで、「自己」という言葉を含んだ心理学における概念には様々なものが存在す

る。しかし、自己関連用語の類似性の問題があるため、その定義には曖昧なものが多い。以下には、心理学における「自己」という言葉を含む主要な概念について整理したい。まず、自己概念(self-concept)とは「自らが自己を対象(客体)として把握した概念。自分の性格や能力、身体的特徴などに関する、比較的永続した自分の考え」(中島ら, 2013), 「人がさまざまな社会的な経験を通して、自分に対する知識を蓄積し構造化していく際に、自分に対して持つ知識の総体」(堀・山本, 2001)と定義され、さらに自己知識(self-knowledge)は「自己概念よりも包括的に、過去の思い出や将来の姿の予想なども含めた知識」(堀・山本, 2001)と定義されている。こうした定義から、自己概念とは前述の客体的自己として把握した概念や知識といえ、自己知識はさらに範囲が広く過去や将来を含めた知識だといえる。自己意識(self-consciousness)とは「意識の対象・焦点が自分自身にあること(中島ら, 2013)」「自己に注意を向ける度合い(吉野・岩佐, 2000)」「自分自身に対してその時々にもたれる意識のことで、自分の身体の特徴・状況についてや、心理的な特性、社会の中での立場・役割などについて、気づき、感じ、イメージしているもの(西川ら, 1998)」とされており、自己概念と互換性があると指摘(Hattie, 1992)とされている。西川ら(1998)は、自己意識は本人の内界世界の中で次々と移り変わり、このような流動的な自己意識の背後にあって、その基盤となっているのが自己概念であると指摘した。さらに Buss(1980)が「自己意識は内面的に経験される私的自己意識と、他者が観察しうる公的自己意識に区別される」と述べたように、自己意識を私的自己意識と、公的自己意識に区別し、研究がされていることが多い。自己評価(self-efficacy)とは「自分で自分を評定すること」(堀・山本, 2001)であり、自尊感情とは「自分自身に対する態度(榎本, 1998)」である。自己評価と自己概念はほとんど同義で用いられることが多いが、自己評価の結果をどの程度受容するかに応じて自尊感情が規定される(堀・山本, 2001)。榎本(1998)は、自己評価と自己概念を厳密に区別すると、自己に関する記述的側面が自己概念であり、そのような記述的側面に対して評価的色彩を帯びたものが自己評価と自尊感情であるとしている。また、この自己評価と自尊感情は、個々の具体的評価であるか、ある程度一貫性をもった評価的感情の流れであるかで区別されるとしている(図 1-1)。

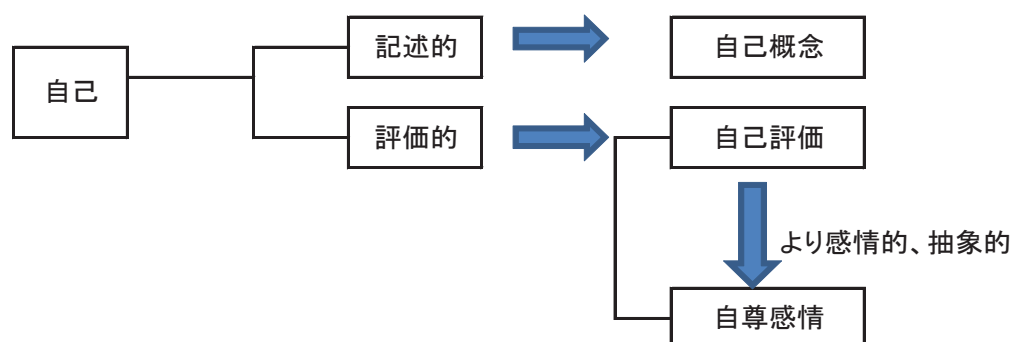


図 1-1 自己への認知のしくみ(榎本(1998)より引用)

また、自己開示(self-disclosure)とは「他者に対して、言語を介して伝達される自分自身に関する情報およびその伝達行為」(中島ら, 2013)であり、「他者に与える印象を自分にとって好ましい方向に統制すべく、自己に関する特定の情報を意図的に伝達すること」(榎本, 1998)という自己呈示(self-presentation)と区別される。この自己開示と自己呈示の異なる点は、2点挙げられる。まず、自己開示は言語的な伝達のみを対象としているのに対し、自己呈示は非言語的な伝達を含む点である。次に、自己開示は意図的であるか否かは関わらないが、自己呈示は意図的であることを前提とされることが多い点である。さらに自己受容(self-acceptance)とは、「自己のありようをそのまま受け入れること。」(中島ら, 2013),「長所ばかりでなく、短所や限界までも含めて、あるがままの自分を極端な感情的反応なしに見つめそのままに受け入れること」(榎本, 1998)とされる。また、自己実現(self-actualization, self-realization)とは、「個人のなかに存在するあらゆる可能性を自律的に実現し、本来の自分自身に向かうこと」(中島ら, 2013)とされる。自己内省(self-reflection)とは、「自己概念などに関連させて、人間と動物の行動を峻別するのは、人間は身ぶりや言語などのシンボル機能を有し、たんなる動物の条件付けを超えて、思考やそれによる内省や反省を行うこと」(中島ら, 2013)とされている。自己理解(self-understanding)とは「客体的自己および主体的自己、両者についての知識(Damon&Hart, 1988)」「他者との関係で、今、自分の内面に生起している感情をありのままに意識し、さらに自分の性格傾向や考え方について知り、自分に対する理解を深めること(杉浦, 2002)」「自己の内面のあり様や感情に目を向け、自らについて捉え、自己を知ること(青木, 2009)」と定義されている。これらの「自己」という言葉を含む概念は、当然のことながら「自己」という存在が主体となり、その関係性や働きが述べられている。青木(2009)は「自己」という言葉のつくものはすべて自分自身の捉え方に関わり、意識的・主体的に自己をどのように捉えているかによって個々の概念が定義づけられていると述べている。さらに、自己理解を深めることは、自分を正しく理解することに他ならず、引いては自己実現、自己概念、自己意識を始めとする様々な概念を人がより明確に獲得していく過程を促進する働きを持ち合わせているため、様々な「自己」の概念がある中でも特に「自己理解」に着目し研究を行うことの意義を述べている。

第2節 自己理解とは

前述したように自己及び自己理解の起源と発達に関する実証的な研究は、1970年代に入ってからようやく始まったと言っても過言ではない。Livesley&Bromley(1973)や Montemayor&Erisen(1997)の研究のように比較的早期に行われた自己理解に関する研究は特に児童期以降の子どもがどのような内容的側面から自分自身を描出することが多いのかという問題に焦点を当てている。

しかし、Damon&Hart(1988)は、抽象度の高い一つの質問で自己を捉えようとするこれらの研究を批判した。自己の様々な側面に及ぶ複数の質問項目をより具体的な形で子どもに投げかけるインタビュー法を用い、幼児期から青年期の自己の多面的な理解の発達を探る新たなアプローチを生み出した。具体的には4～18歳を対象にしたインタビュー法の質問項目を7項目とした。その内の4項目は自己定義(「あなたとはどんな人か」など)・自己評価(「自分について一番好きなところはどこですか」など)・過去と未来の自分(「5年後あなたは今と同じだと思いますか、それとも違うと思いますか」など)・自己の関心(「あなたはどんな人になりたいですか」など)という客体的自己に関する項目、3項目は連続性(「もしあなたが毎年変化しているとすれば、それでもあなただということがなぜわかりますか」)・自己形成の主体(「あなたはどのようにして今のあなたになりましたか」)・独自性(「あなたが他のどの人とも違うところはどこですか」)という主体的自己についてであった。このインタビューを用いた研究の結果、Damonらは、客体的自己を身体的自己・行動的自己・社会的自己・心理的自己の4領域に分けた上で、全領域に共通した4つのレベルを設定した(表1-1)。年齢の上昇につれて、児童期前期には身体的属性や所有物、児童中期・後期には他者と関わる能力、青年期前期には社会的・性格的特質、青年期後期には信念体系・個人的な哲学・自分自身の思考過程が、自己定義の中心的な基準となることを指摘した。さらにDamonらは、自己理解を「客体的自己および主体的自己、両者についての自己の知識」と定義した。従って、Damonらの自己理解が自己概念や自己知識の定義と異なる点としては、客体的自己のみならず主体的自己についての知識も含まれる点である。

表 1-1 Damon&Hart(1988)の自己理解モデル—客体的自己(滝吉・田中(2009)を修正)

		共通組織化原理	物理的自己	行動的自己	社会的自己	心理的自己
発達レベル	1	児童期前期 カテゴリー的自己規定	身体的特徴や物質の所有(青い目をしている、犬を飼っている)	典型的行動(野球をする)	特定の社会関係・集団の中での属性(妹がいる、3組である)	一時的な気分・感情、好き嫌い(時々悲しくなる)
	2	児童期中後期 比較による評価	能力に関連した物理的特性(人より背が高い)	他者や社会的基準に関連付けられた能力(他の子よりも絵が上手)	他者の反応を考慮した行動や能力(先生にほめられる)	知識的、認識力、能力に関連した情動(人より頭が悪い)
	3	青年期前期 対人的な意味付け	社会的魅力や対人関係に影響を与える身体的属性(強いので尊敬される)	社会的魅力や対人関係に影響を与える行動的属性(遊びが好きで人に好かれる)	社会的人格特性(人に親切である)	社会的感受性、コミュニケーション力。心理的な社会的スキル(気が利いている)
	4	青年期後期 体系的な信念・計画	意思による選択や個人的・道徳的規基準を反映した物理的属性(定められた衣服の着用)	意思による選択や個人的・道徳的基準を反映した行動的属性(信仰のため教会へ行く)	社会的関係・人格特性に関連した道徳的・個人的選択(生き方としてボランティアをする)	信念体系、個人の哲学、自分自身の思考過程(全人類が平等だと感じる)

*()の中は例として滝吉・田中(2009)が作成

これらのことから、比較的早期に行われていた自己理解の研究は、発達に関する領域に焦点が当てられていた。それは、発達研究において自己理解を扱うことで、自己の内界や発達のレベルが捉えやすいためではないだろうか。

現在、自己理解についての研究は、様々な視点から研究がされている。特に、キャリア教育、発達研究、授業・教育プログラムに焦点を当てた研究が多い。発達研究における自己理解の研究を行った佐久間ら(2000)は、Damon&Hart(1988)の自己理解モデルに基づき、5歳児、小学2年生、5年生を対象に、自己評価、自己定義、自己の関心についての質問からなる自己理解インタビューを行った。その結果、幼児でも既に人格的特性という観点から自己を捉える枠組みを持っていること、年齢の増加に伴い、自己の肯定的側面の抽出だけではなく否定的側面も抽出できるようになることを指摘した。キャリア教育の視点から自己理解の研究を行った高橋・片岡(2004)は、学生一人一人の自己理解を促進し、進路探索の機会を与え長期的な視点で進路を設計し、適切な進路を主体的に決定できるよう支援することを目的とし、大学のカリキュラムの中にキャリア教育科目「キャリア設計」を導入した。適性検査による自己理解、社会人講師の講和による職業理解、グループワークによる進路探索からなるプログラムであり、講義の前後で質問紙調査を行った結果、進路選択過程に対する自己効力感と結果期待は有意に上昇していた。加えて、川瀬ら(2006)は、大学生を対象としたキャリア教育全般について検討し

た。その結果、大学から社会にスムーズに移行できるよう自己理解を行い、社会人としての知識を獲得し、卒業後の生活設計ができる「キャリア設計教育」を大学が独自のプログラムとして提案することは大きな意義があるとした。授業や教育プログラムについては、香川(2005)などが研究を行った。香川(2005)は、大学生においては適切な自己理解を行うことと、健全な自他関係を築くことが重要であるという考えのもと、自己発見学習を行った。内容としては、他者との話し合い、グループでの学習、ワークシートを用いた作業であった。この学習によって、自分と向き合い、より実態に近い自己理解を持つことができ、自己実現に向けて一歩踏み出したと述べた。

発達心理学的な研究は、Damon らの研究を基に行っているものが多いため、Damon らの自己理解の定義を用いているものが多いが、研究領域、研究目的によって自己理解の定義は様々であり、共通の定義は見当たらない。

このような背景がある中、対人援助職における自己理解について森重・浦田(2008)は、自己の思考過程を繰り返し振り返ることで、自身の問題に対する価値観やそもそもの援助観、被援助者との関係性に関する自己の思いなどが深まったとし、自己理解は自身が果たさなければならない役割の明確化をもたらすとしている。杉浦(2002)は、臨床心理学的観点から「自己理解とは、他者との関係で、今、自分の内面に生起している感情をありのままに意識し、さらに自分の性格傾向や考え方について知り、自分に対する理解を深めること」と定義している。青木(2009)はこの杉浦(2002)の定義に基づき自己理解を「自己の内面のあり様や感情に目を向け、自らについて捉え、自己を知ること」と定義し、自己理解尺度を作成している。杉浦(2002)の定義した自己理解は、青木(2009)が述べるように自分を意識し、自分に対する知識を獲得し、自己実現へと向かっていくという一連の流れを促進すると同時に、自己意識・自己概念・自己内省等の概念を包括したものと言えるだろう。さらに、自己理解に関するプログラムの実施は自己理解に留まらず、自尊心、自己受容、自己肯定感、他者理解の向上を始め自己の内面に様々な変化をもたらすと述べていることから、自己理解を進めていくことで自己の様々な概念に影響をもたらす、自己の内面の変化とつながっていくと考えられる。

本研究では経験の浅いセラピストを対象とするが、北島(2010)が指摘しているように、セラピストにとっての自己理解とはどのようなことを指すのかということについての明確な定義は見当たらない。そのため、既存研究を踏まえ本研究では、自己理解を「他者との関係で、今、自分の内面に生起している感情をありのままに意識し、さらに自分の性格傾向や考え方について知り、自分に対する理解を深めること」という杉浦(2010)の定義を用いる。その理由としては2点挙げられる。1点目は、カウンセリングの場合はセラピストとクライアントがともに「居る」場であり、カウンセリングとはクライアントに居場所を提供しつつ、セラピスト自身もそこを居場所にしていく作業と山口(2010)が述べるように、セラピストにとっての自己理解は他者との関係(臨床の場ではクライアント)を視野にいれる必要があること、初学者セラピストはカンファレンスやスーパ

ーヴィジョン等で他者の目線を通し、自己を振り返る機会が多いことが想定され、他者の視点を含めることが必要となるため「他者との関係」性を重視するためである。2 点目は、セラピストは自身の中に沸き起こる感情を意識し、クライアントとの面接に臨む必要があるため「自分の内面に生起している感情をありのままに意識する」点を重視するためである。また、本研究ではセラピストとしての自己理解(心理臨床訓練時における自己理解)と日常場面での自己理解(日常における自己理解)の 2 点に着目し検討を行うが、日常における自己理解についても杉浦(2010)の定義を用いる。それは、竜崎・阿部(2014)が、初学者セラピストの自己理解は日常場面においても対人関係の中で自己理解を深める傾向があるという知見を参考とするためである。

第3節 臨床心理士育成の課題と現状

臨床心理学は他の学問と比べると比較的歴史の浅い学問と言えよう。日本に臨床心理学が学問として根付いてきてから50年ほどである。日本臨床心理士認定協会が設立され、臨床心理士という認定資格ができてからもまだ20年余りである。しかし、この10数年で臨床心理士の認知度が高まり、臨床心理士志願者が増加している。さらに、2015年9月第189回国会において公認心理師法が参院本会議で可決、成立するなど、今後も様々な領域での心理臨床業務への社会の関心が高まっていくと考えられる。

このように社会からの関心・期待が寄せられている中、臨床心理士にはどのようなことが求められているのだろうか。堀越・堀越(2002)は、さまざまな文献から心理臨床などの対人援助職の基礎となりうる機能的要因について論じている。機能的要因の性格面としては「好奇心」「内観性」「温情、思いやり」「達観性」「ユーモア」を挙げ、能力面としては「聞く能力」「話す能力」「共感力/理解力」「感情的洞察力」「自制力」「曖昧さを受け入れる能力」「親密な関係を保つ能力」を挙げている。対人援助職の中でも、臨床心理を扱い、現在我が国で最も広く認知されているのが「臨床心理士」の資格である。公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会は臨床心理士倫理綱領の前文において「臨床心理士は基本的人権を尊重し、専門家としての知識と技能を人々の福祉のために用いるように勤めるものである。そのため臨床心理士は、常に自らの専門的業務が人々の生活に重大な影響を与えるものであるという社会的責任を自覚しておく必要がある。したがって自らの心身を健全に保つように努め、以下の綱領を遵守することとする」とし、「責任」「技能」「秘密保持」「査定技法」「援助・介入技法」「専門職との関係」「研究」「公開」「倫理の遵守」から臨床心理士の倫理を示している。また、鏑(2004)は、心理臨床家の生涯教育として①臨床心理学の知識と技法を継続的に習得すること、②心理臨床以外で、精神的理解者や心身の健康維持活動を保有すること、③心理臨床の問題発生に際してコンサルテーションを積極的に依頼すること、④スーパービジョン等教育的場を自己に課し、自己の理論や経験を精錬すること、⑤心理臨床に関する講演会等で売名行為をしないことの5つを重要項目としている。そのため、臨床心理士は職務の質を維持することはもちろんのこと、自身の心身の健康に気を配る必要がある。

このように臨床心理士の専門性が求められている一方で、臨床心理士志願者増大とともに十分な教育が行き届かない事態が生じているとも言われている。青木(2010)は、従来の個人的な指導が難しくなった現在、臨床心理士の質の維持と向上が一つの課題となっているとしている。カリキュラムに沿った基礎理論、技法の教育、健全な社会性、専門家としての責任感を養うための臨床実務実習の役割の重要性も指摘されている(伊藤ら, 2001)が、最近では竜崎・阿部(2014)が、数多くの理論書や技術の手引きがあふれているものの、言葉の基底にある「生の事実」、「生の体験」に類似した体験を持ってい

ないこと、それに加えて意識していることと実際の行動がずれてしまうと、その結果、初心者は「見よう見まね」という実体験を手引きによるコトバで補うという矛盾が生じているとしている。この竜崎・阿部(2014)の指摘は、実際のクライアントを目の前にした体験が手薄になっている現状のみならず、そうした臨床体験の実際が理論や技法の先行に追いついていない現状への警告ともいえよう。すなわち、現在の臨床心理士育成の現場で、初心者には、頭の中にある知識・理論とカウンセリング等の臨床体験のギャップ・ずれが起こりやすく、過去に臨床心理士としての教育を受けてきた者よりも数少ない臨床体験から多くのことを学ぶことが求められていると考えられる。

このような臨床心理士育成、教育の課題が背景にある中、増田(2011)は、人間の深い部分に関わる臨床心理士には、「専門性」「人間性」「社会性(関係性)」が重要であり、そのためには「知識化」「体験化」「実践化」「日常化」のプロセスを循環的に行っていくことが必要であるとしている。クライアントや、先行研究や事例から、真摯に学ぶこと、学んだことは面接においては当然のこととして日常の中にも生かすことが求められていると述べている。「日常化」とは、身につけた臨床の専門知・実践知がパーソナリティと統合されることであり、クライアントのニーズに応じた臨機応変な対応が自然にできること、臨床家として内面から醸し出される雰囲気をも身につけることでもあるとされる。それは臨床心理士としてよりも「人間として」の部分に関わる本質的な問題であると、増田(2011)は指摘している。このことから、臨床家として成長するには、臨床家が「人間として成長する」必要があり、セラピストである自分の側面に気付き、元々の自分の特性を振り返ることや臨床場面で学んだことをパーソナリティと統合することによって、臨床家としての理解につながると同時に、自分という人間の理解が深まり成長につながっていくと考えられる。しかし、「日常化」に焦点をあて、具体的な試みを検討したものや過程を提示した研究は見当たらない。

第4節 初学者セラピストの自己理解の重要性と難しさ

クライアントの様々な悩みと向き合うセラピストは、面接場面だけでなく、カンファレンス、スーパービジョン等で否応なしに自分自身と向き合うこととなる。「自我」「自己」あるいは「己を知る」といった問題は、科学的心理学の創立時から、一時期に停滞期間があったものの、長い間研究課題にあげられており(鈴木 2012)、その重要性について考えられてきた。一丸(2001)は、「心理療法の成果は心理療法家の自己理解の深さや人としての成熟に大きく左右されることになる」と、心理療法家の自己理解の重要性を述べ、心理療法家が自分の心的問題を自覚していなければクライアント理解で歪みや偏りが生じることを指摘し、心理療法家の自己理解を教育分析やスーパービジョンの観点から論じている。また、北島(2010)は、クライアントの援助にあたっては、セラピストがまず自身の特性や傾向、自身の感覚、言動に目を向け、自身にどのようなことが生じているのかといったことについての理解を深めることの重要性を述べている。

このようにセラピストの自己理解の重要性が認識されている一方で、自己理解の過程は、厳しく自己と向き合い、その内界を直視する過程でもあり、苦痛を伴うことも少なくない。特に経験の浅い初学者の時期は、知識や技術の習得やセラピストとしてのアイデンティティの模索といった課題と重なり、不安定になりやすいとされる(北島 2009)。多くの初学者が属する大学院生について、鶴田(2006)は、研究を完成させること、仕事をみつけることという課題を前にした多くの大学院生は、不安定な世界におり、どのように世の中に着地するかという問題に直面して、多くの院生は自分らしさを問い、これまでの自分を振り返る作業を行うと述べている。従って、セラピストに自己理解が必要であることや重要性を認識していても、初学者は専門知識や技術習得に加え、自分自身と向き合っていく二重の課題に取り組んでいるため、自己理解自体も不安定な中、自己理解の難しさを感じたり、一層苦痛を感じたりすることもあるのではないだろうか。一方、北島(2010)は、逆転移を知識として知るだけではなく、自分自身にそれが起こっていると腑に落ちる体験をするためには、ある程度の自己理解が伴っていることが必要だとしているが、大学院のカリキュラムのなかで直接的に自己理解を深めるためのトレーニングを受ける機会は少なく、自己の何に目を向ければよいかをあまり認識することなく修了することも多いと指摘している。こうした指摘を加味すると、初学者セラピストの中には自己理解が不十分な者の存在も考えられ、自己理解が表面的なレベルにとどまる場合なども考えられる。さらにこうしたレベルの自己理解にとどまる初学者セラピストは、自己理解の困難さの認識が導く苦痛も比較的小さいのではなかろうか。

また、先行研究では経験年数が浅いセラピストを「初心者セラピスト」「初心のセラピスト」など記述が一定せず多岐に渡っているが、鈴木(2012)は臨床を学び始めたばかりのセラピストという意味で「初学者セラピスト」という呼称で統一している。本研究

でも経験が浅いセラピストを対象とし「臨床を学び始めたばかりのセラピスト」という意味を重視するため「初学者セラピスト」と呼称を統一して論じる。なお、初学者セラピストについて明確な経験年数は先行研究には記述されていないが、臨床心理学を専門的に学ぶ初学者の多くは大学院に所属していることを考慮し、臨床心理学専攻の大学院生を指すものとする。心理臨床経験後大学院に入学するという例もまれにあるが、大学院生の多くは臨床経験がないものと判断し、本研究では対象としない。

第5節 セラピストの自己理解に関する先行研究

これまでもセラピストにおける自己理解の重要性やその成長過程に関する研究は行われてきた。しかし、先行研究の多くは文献研究やカリキュラムに関する調査報告である。

森重・浦田(2008)は、心療内科で行われているカウンセリングの事例を基に、心理臨床における援助者の自己理解の過程を振り返っている。援助者が自己の思考過程を繰り返し振り返ることで、自身の問題に対する価値観や援助観、被援助者との関係性に関する自己の思いなどが深まっていったとしている。また、自己理解がもたらすものとして援助者自身が果たさなければならない役割の明確化が挙げられると指摘している。

また、北島(2010)は、臨床心理士養成のための大学院に所属している大学院生から、10年以上の経験年数のある臨床心理士33名を対象に、質問紙調査及び面接調査を行い、セラピストの自己理解と自己モニタリングの内容を検討した。自己理解の内容を自由記述で回答を求め、KJ法で分類した結果、「性格・特性のうちニュートラルな側面」、「性格・特性のうちネガティブな側面」、「感情・状態についての傾向」「セラピーのスタイル・姿勢」「技量についてのニュートラルな側面」「技量についてのネガティブな側面」「性格・特性のうちポジティブな側面」の7つに分類された。さらに「セラピストとして」の自己理解を調査したが、日常における自己理解の内容も含まれていることや、日常の中でセラピストとしての自分の振り返りが意識的に行われていることが明らかとなった。

さらに、初学者セラピストの自己理解の重要性に関する文献研究を行った鈴木(2012)は、初学者セラピストの特徴として、①無力感・否定的感情、および逆転移への対処が困難である、②否定的な感情・逆転移を用いてクライエントを理解することが難しい、③理論と体験のずれに戸惑うことが多い、④万能感的な期待を抱きがちであるために「わからない」ということを防衛してしまう傾向がある、という4点を挙げた。そのため、初学者セラピストにとって「自己理解が困難である」という状況を理解することが必要だと指摘している。また、スーパービジョンを受けること、面接記録への取り組み方、心理臨床家訓練としてのエンカウンターグループの3点に共通していたことの1つに、面接内での出来事を第三者的な視点から追体験・再咀嚼することで、より深いクライエント理解、セラピスト自身の自己理解が進む機能があることが示唆された。

竜崎・阿部(2014)は、臨床心理学専攻大学院生を対象に質問紙調査を行い、自己理解の深まりについて検討した。質問紙は、文章完成法テスト、ネガティブな反すう尺度、自己意識・自己内省尺度、自己内省に関する自由記述、自己理解尺度で構成されている。心理学専攻修士1年生に対しては、入学時、中期、前期終了時の3回にわたり調査を行った。自己理解の深まりについて対応のある分散分析を行った結果、心理学専攻修士1

年の大学院生はいずれの尺度でも 5%水準で有意差は見られず自己理解の深まりに有意な差はみられなかったが、自己理解得点において効果量が認められ増加傾向もみられた。また、対人関係の中で自己内省を行った経験の有無について、臨床心理学専攻の学生と理系専攻の学生間でカイ二乗検定を行った結果、1%水準で有意差がみられ、臨床心理学専攻の大学院生は日常的、あるいは対人関係の中で自己理解を深めていると述べている。その対人関係における自己理解の中には、学校生活の中で行われるものと、日常生活におけるものの 2 点があることが明らかとなり、臨床心理学専攻の大学院生は授業で求められて自己に意識を向けることを経験しているという要因だけでなく、日常的に自らの内面に意識を向けて内省を行っていることを指摘した。つまり、心理臨床の初学者である大学院生は、対人関係の中で自己理解を深めていることが多く、その中には学校生活だけでなく、日常生活でも日々自己へ意識を向ける傾向があるといえる。増田(2011)が指摘するように、臨床経験を「日常化」することは臨床心理士としての成長及び人間としての成長に重要であるならば、竜崎・阿部(2014)の結果である臨床心理学専攻の大学院生が日常においても自己理解・自己内省を行っているということは、「日常化」への出発点となりうる可能性を含むものと考ええる。

これらの先行研究から初学者セラピストの自己理解は、心理療法の成果が自己理解の深さによって左右される点、クライアント理解に対する歪みや偏りの発生を防ぐ点などで重要と言える。しかし、初学者セラピストは、研究や就職などの多くの課題があり不安定な世界にいると考えられる点、自己のどのような部分に目を向ければよいか不明瞭な点、自己理解に苦痛が伴う点などから自己理解が困難であるといえよう。また、客観的に自身を見つめることで自己理解を促進させるとともに歪んだ(自分よがりな)自己理解を修正する働きがあると考えられる。さらに、増田(2011)の「日常化」の重要性の指摘から、臨床場面で得た自己理解を自分の人間性や日常場面の振舞いと統合することが必要だと考えられる。しかし、臨床場面での経験を日常場面で活かすことの重要性は先行研究で述べられているものの、日常場面での経験を臨床場面で活かすことについて言及したものは見当たらない。加えて、セラピストの自己理解についての先行研究の多くが臨床場面でのセラピストとしての自己理解のみに焦点をあてている研究であり、初学者セラピストの学校生活での自己理解、日常生活における自己理解の 2 点に焦点をあてた研究はない。竜崎・阿部(2014)の指摘するように、初学者セラピストが日常的に自己を意識しているとすれば、その分自己について多くの知識を獲得できるというポジティブな側面が考えられる一方で、学校と日常場面を切り離すことが出来ずに、自分とは一体何者なのかという問いの中に解決の手がかりも得られずに苦痛が増すというネガティブな側面も考えられるだろう。

第6節 本研究の目的

心理臨床訓練時及び日常における自己理解の重要性や関連が示唆されることにとどまる知見となっていたこれまでの先行研究を踏まえ、本研究では、学校での自己理解いわゆる心理臨床訓練時における自己理解と、日常における自己理解の2つに焦点を当て、その内容と関係性を検討する。さらに、竜崎・阿部(2014)の知見から、初学者セラピストが日常から自己を意識しているとすれば、その分自己について多くの知識を獲得できるというポジティブな側面が考えられる一方で、学校生活と日常を切り離すことが出来ずに、自分とは一体何者なのかという問いの中に解決の手がかりも得られずに苦痛が増すというネガティブな側面も考えられるため、自己理解する際に初学者セラピストが感じると想定される困難さにも焦点を当て検討することを目的とする。さらに、初学者セラピストにおける自己理解の傾向や特徴についても検討を行う。

結果として、心理臨床訓練時及び日常における自己理解の関係性を明らかにすることで、臨床場面で得た自己理解と自分のパーソナリティや日常場面の振舞いとの関連を把握することが出来るのではないだろうか。加えて、日常場面で学んだことが心理臨床場面の自己理解につながるという可能性についても呈示することが出来るのではないだろうか。このことで、初学者セラピストの自己理解の促進及び抑制要因への示唆を得ることが出来ると考えられる。また、初学者セラピストにおける自己理解の傾向や特徴が明らかになることで、今後の心理臨床家育成における自己理解の課題の把握や具体的な支援へとつながる意義があると考えられる。

自己理解は個々人の思考の特徴が大きく関与しているとも考えられるが、初学者セラピストに共通しているものについても考慮にいれ検討し、臨床心理士指定大学院で教育を受けるもの、また教育を提供する教員に対し意義のある知見としたい。自己のどの部分に目を向ければよいかが不明瞭である初学者セラピストの存在を北島(2010)が指摘したことを考えると、特に初学者セラピストに対して心理臨床訓練時の自己理解だけではなく、日常における自己理解についても自己のどの点に目をむけるべきかを示すことは、初学者セラピストを支え、臨床場面におけるクライアント理解につなげていけるのではないだろうか。

第 2 章 研究 1 : PAC 分析による

初学者セラピストの自己理解の個別的検討

第2章 研究1：PAC分析による初学者セラピストの

自己理解の個別的検討

第1節 目的

本章では、前章で述べたように、増田(2011)のセラピストの自己理解における「日常化」の重要性の知見、竜崎・阿部(2014)、北島(2010)のセラピストの「日常における自己理解」に関する重要性の知見を参照し、心理臨床訓練時の自己理解と、日常における自己理解の2点に焦点を当て、その内容と関係性を探索的に検討すること、初学者セラピストの自己理解の困難さにも焦点を当て検討することを目的とする。しかし、北島(2010)が指摘するように、自己理解に対する態度については個人差があり、ネガティブな側面については触れたくないと考えたり、無意識に避けたりする可能性もある上、自己理解の内容が多岐に渡ると想定される。

これらのことから、本研究では内藤(1997)のPAC(Personal Attitude Construct：個人別態度構造)分析を用いて検討を行う。PAC分析は個々人に沿った内容がわかり、協力者の態度構造を細かく見ることができる分析であるとされている。また、PAC分析では、自己の内面を探索するとき、自己に関して連想された項目のクラスター構造を手がかりとすることができる上、自己がクラスター構造として対象化されるため、他者のデータを解釈するかのようなイメージとなり、自我の防衛機制によって探索が妨害される度合いが相対的に小さいと内藤ら(2008)は指摘している。このことから、自己理解のネガティブな面が防衛されることや内容が多岐に渡ることが想定される本研究において適している分析だと考えられる。さらに、連想項目をデンドログラムとして析出し、協力者と共有することにより、協力者は意識化されていなかった自己の構造に「気づく」ことが出来ると考えられる。吉崎・豊島(2015)は、教員養成カリキュラムから学生が何を獲得するのかを、PAC分析でアプローチした際、インフォーマント全員がPAC分析によって体験が整理できたと語ったと述べたことから、混沌とした自己の内界を整理することができ、協力者にとっても今まで想像されなかった自己の姿が浮かびあがると想定され、この分析を通じて自己の理解を深めることができる可能性があると考えられる。

第2節 方法

2-1 調査協力者・調査時期

調査協力者は、臨床心理士第1種指定大学院在籍2年目で修了直前の大学院生2名(以下協力者A, 協力者B)とした。自己理解の内容を個に沿ったものとし、内容を細やかに見ていくため、調査協力者は少人数とした。また、調査時期は、大学院在籍中の2年間の振り返ってもらうため、修了が決定した2015年3月にベースとなるデータを収集し、データの統計分析後の同年6月に分析結果解釈等を目的とした個別面接を行った。長時間の調査となることを協力者にあらかじめ告げ、実施説明書を用い説明を行い、同意を得た上で調査を行ったが、必要に応じて調査途中で休憩を入れ、協力者の負担とならないよう配慮をした。

2-2 調査手続き

内藤(1997)の提案したPAC(Personal Attitude Construct: 個人別態度構造)分析の手続きを基に、本研究目的にしたがってデータ収集および分析手続きを変更した。一般的なPAC分析は1つの連想刺激に対し、その自由連想、重要度ランク付け、類似度評定を協力者に求める。しかし、本研究では、心理臨床訓練時と日常における各自己理解の内容をそれぞれ単独で検討するため、心理臨床訓練時と日常の2つの状況を明確に分けて各々の自己理解について連想刺激を与え、その自由連想、類似度評定等を協力者に求めた。さらに、心理臨床訓練時と日常の2つの状況での自由連想項目の全組み合わせでの類似度評定を協力者に求めた。

(1)PAC分析のベースとなるデータ収集

まず、心理臨床訓練時の自己理解の連想刺激として「あなたが2年間の大学院の授業、実習、ケース、研究などを通じて学校生活で、セラピストとしての自分について考えた時はどんな時ですか。また、どのようなことを考えましたか。どんな気持ちでしたでしょうか。頭に浮かんできたイメージや言葉を、浮かんだ順に番号をつけてカードに記入してください。」と記した印刷資料を協力者に提示するとともに、調査者が読み上げて教示した。協力者に思い浮かばなくなるまでの自由連想を求め、連想した言葉や文章を一つずつ順にカードに記述してもらった(自由連想された項目数を n とする)。次に、肯定的記述か否定記述かに関わりなく、協力者が重要と感じる順にカードを並べ換えてもらい、重要度順に番号を付した。さらに、項目間の類似度距離行列を作成するため、各カードを二枚組み合わせ提示しながら「ここに挙げられた項目の組み合わせが言葉の意味ではなく、直観的イメージのうえでどの程度似ているかを判断し、その近さの程度を以下の尺度の該当する番号で答えてください」と教示をし、「非常に近い」「かなり近

い」「いくぶんか近い」「どちらとも言えない」「いくぶんか遠い」「かなり遠い」「非常に遠い」までの7段階の評定尺度上での類似度評定を協力者に求めた。協力者の類似度評定回数は、 $(n(n-1))/2$ 回となる。

次に、日常における自己理解連想刺激として「あなたが大学院の授業、実習、ケース、研究以外の2年間の日常生活を通じて自分自身について考えた時はどんな時ですか。また、どのようなことを考えましたか。どんな気持ちでしたでしょうか。頭に浮かんできたイメージや言葉を、浮かんだ順に番号をつけてカードに記入してください。」と記した印刷資料を協力者に提示するとともに、調査者が読み上げて教示した。自由連想、重要度評定、類似度評定、類似度距離行列の作成は、心理臨床訓練時における自己理解と同様の手順で実施した。このとき、自由連想された項目数を m とした際に、協力者の類似度評定回数は、 $(m(m-1))/2$ 回となる。

最後に、全体の自己理解として心理臨床訓練時における自己理解、日常における自己理解で自由連想されたすべての項目を組み合わせ、協力者に類似度評定を求めた。この際の協力者の類似度評定回数は、 $n \times m$ 回となる。

(2) データのクラスター分析

心理臨床訓練時における自己理解、日常における自己理解の類似度評定をもとに類似度距離行列を作成した。さらに、心理臨床訓練時における自己理解と日常における自己理解の類似度距離行列に、全体の自己理解の類似度評定をもとにした類似度距離行列を加え、全データによる類似度距離行列を作成した。協力者ごとに作成した上記3種の類似度距離行列を分析データとして、解析ソフト HALWIN を用いて、ウォード法によるクラスター分析を行った。

(3) 個別面接

クラスター分析により析出された3種類のデンドログラムを協力者に順に提示した上で、以下の手続きで半構造化による個別面接を実施した。半構造化による個別面接においては、協力者の解釈や新たに生じたイメージを尊重することに配慮した。

まず、心理臨床訓練時における自己理解データで析出されたデンドログラムを提示し、デンドログラムの見方を調査者が説明した後、協力者にクラスターを決定する際の切断距離を尋ねた。切断距離にもとづく各クラスターについて、各クラスターに含まれる項目群全体に共通するイメージや項目群がクラスターに併合された理由、項目群全体が意味する内容の解釈について尋ねた。さらに、各クラスター間の比較、クラスター全体のイメージや解釈について質問をした。その後、調査者が解釈しにくかった個々の項目を取りあげ、項目個別のイメージやクラスターに併合された理由について補足的に質問をした。最後に、各項目単独でのイメージがプラス(+), マイナス(-), どちらでもない(0)のいずれに該当するかの回答を協力者に求めた。

続いて、日常における自己理解、全体の自己理解データで析出されたデンドログラムの順で、心理臨床訓練時における自己理解データで析出されたデンドログラム同様の手続きで個別面接を実施した。

第3節 結果と考察

二名の協力者の PAC 分析結果については、協力者 A ならびに協力者 B として、心理臨床訓練時における自己理解、日常における自己理解、全体の自己理解の順に記す。また、各自己理解の PAC 分析結果記述にあたっては、まず析出された各クラスターの協力者の解釈とクラスターに含まれる項目を記した上でクラスターの特徴について整理する。その後、クラスター間の比較について記す。

3-1 心理臨床訓練時における自己理解

クラスター構造についての協力者の内省を重視し、協力者の発言は「 」, 項目を『』で示す。

(1) 協力者 A の心理臨床訓練時における自己理解

協力者 A の心理臨床訓練時における自己理解を図 2-1 に示す。連想項目数は 14 項目となり、4 つのクラスターに分けられた。各クラスターを“広い視点からのクライアント理解”, “あるべきセラピスト像と自分との比較”, “クライアント理解のために自分を省みる”, “人と関わる中での自分のなくしたいクセ” と命名した。

「図 2-1」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

クラスター1 広い視点からのクライアント理解

『1.クライアントとの面接中(0)』『2.クライアントのことを考えている時(+)』『3.記録作成中(-)』『4.カンファレンス(+)』『10.妄想(-)』『11.クライアントのために何が出来ているのか(0)』

「クラスター1 協力者 A の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

協力者 A は、クライアントに意識を向け、クライアントを理解しようとするとき、セラピストである協力者 A 自身にも意識が向き、自己理解へも向かうようである。クライアントの理解には、クライアントにセラピストがどう映っているのかが、またセラピストのクライアント理解の視点の広さが、さらにはセラピストとクライアントの関係性が重要になる。こうした心理臨床特有の専門的課題が、クライアントの理解からセラピストとしての協力者 A の自己理解へのつながりを促しているのではなかろうか。一方で、こうした専門的課題にはじめて対峙する初学者セラピストは、クライアント理解を試みながら、いつのまにかセラピストの自己理解の方に軸足がずれ込み、両者が分離し、セラピストの自己理解の方が主題となるおそれもあるのではなかろうか。特に協力者 A の中では、セラピストがクライアントにとってどのように映っているのかということに意識が向いている。これは協力者 A 自身が、他の人からの評価に意識が向きやすいという特徴であると言える一方で、初学者セラピストがクライアントを理解する上で陥りやすい傾向といえるのかもしれない。なぜなら、経験が浅いセラピストにとって、自身の少ない臨床経験をもとにクライアントを理解することは難しく、目の前にいるクライアントの存在へと意識が向きやすいと考えられるからである。

クラスター2 あるべきセラピスト像との比較

『8.今セラピストじゃないところで反応していた(-)』『9.セラピストとして反応するってどうすればよかった？(0)』

「クラスター2 協力者 A の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

心理臨床でのセラピストとしてのイメージや役割が意識されているクラスターといえよう。協力者 A は、クライアントに接しているとき、セラピストとしての自身のイメージや役割とそこでの自分を比較している。そして、そのイメージや役割は、協力者 A のこのクラスターの解釈にあるように「あるべき」理想のセラピスト像である点が特徴であり、それは初学者セラピストにとって、ときとしてセラピストとしての否定的な自己理解を喚起させる可能性にもつながるものではなかろうか。それは、「あるべき」

理想のセラピスト像が、今のセラピストである自分の状態とかけ離れているものだと感じることで、自分の出来なさばかりに目が向いてしまったり、こうしなければならないという強い使命感につながってしまうからなのかもしれない。

クラスター3 クライアント理解のために自分を省みる

『5.自分から抜けられない(-)』『6.分かったつもりでいたんだな(-)』『7.決めつけ(-)』

「クラスター3 協力者 A の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

セラピストという意識がある中で、クライアントへの理解が間違っているかもしれないと感じた時、自分自身について省みるクラスターである。そこには、協力者 A が、自身の限られた経験だけからのわかったつもり、あるいは決めつけのクライアントの理解に陥らないようにしたいという意図がある。それと共に、クライアント理解に確信が持てないときに、その理由を自身の個人的経験の特殊性に結びつけやすいことは、初学者セラピストの傾向といえるのかもしれない。また、このクラスターに含まれる項目が共通して否定的イメージであることも特徴といえよう。

クラスター4 人と関わる中での自分のなくしたいクセ

『12.えり好み(-)』『13.何様(-)』『14.安心安全が好き(-)』

「クラスター4 協力者 A の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターは、他のクラスターに比べ、より協力者 A の個人的特徴と感じている点を反映したものといえる。初学者セラピストは、心理臨床訓練を通して専門的知識や経験を積み、同時に自身の個人的経験の特殊性(クラスター3)や個人的特徴を省みていく過程を経ながら、セラピストとしての自己理解に向かっていくのかもしれない。このクラスターでも、項目が共通して否定的イメージであることも協力者 A の特徴といえる。

クラスター間の比較についてみると、協力者 A は、4つのクラスター全体のイメージを「自己反省モード」と語った。「最初(クラスター1)は物事全体を見ているような感じなのに、次第に焦点が狭まっていって、最終的に、自分こうだな、となる流れがある」

「色んな視点で広く考えようと思っても、考えてるうちに、自分のマイナスのところに収束しちゃう…感じ」とも、協力者 A は語っていた。協力者 A にとって、クラスター1からクラスター4へ順に向かうにつれて、クライアントから自分自身へと理解の対象の焦点が絞られていく。それは、様々な視点からクライアントを理解しようと出発しながら、自分のクセや嫌なところなど否定的な自己理解へと向かう過程でもあった。さらに詳しくクラスターを見ると、クラスター1と2は自己理解の対象として理想的なセラピストが意識されているのに対して、クラスター3と4は協力者 A 自身の個人的経験や個人的特徴が意識され、かつそれが否定的イメージをもつものになっていた。こうした点に関連して、クラスター間の距離にも目を向けると、クラスター2と3の距離が他と比較して近いことも特徴である。この両クラスター、つまり理想的なセラピストとしての自己理解と協力者 A 自身の個人的経験にウェイトをおく自己理解が結びつくことで、協力者 A は、セラピストとしての理想自己と現実自己のギャップが広がり、今ある自身についての自己理解に否定的イメージが拡大するのかもしれない。初学者セラピストにとって、理想的なセラピストとはどういうものなのだろうか。初学者セラピストの理想的なセラピストイメージは、比較的共通するものがあるのだろうか、それとも個別的特徴も強いものなのだろうか。この点は、本研究の範囲を超えるものであるが、少なくとも初学者セラピストにとって、自分らしいセラピスト像を探していく訓練過程の中で、理想的なセラピストをイメージしながら努力を重ねる過程があり、それはセラピストとしての成長を促す反面、否定的な個人的経験や個人的特徴に苦しみ、整理する重要な過程である可能性であることを、協力者 A のクラスターは教えてくれているのではないだろうか。

(2) 協力者 B の心理臨床訓練時における自己理解(図 2-2, 項目数 18, クラスター3)

協力者 B の心理臨床訓練時における自己理解を図 2-2 に示す。連想項目数は 18 項目となり、3つのクラスターに分けられた。各クラスターを“人の目を通した自分への気づき”, “自分の真意を自問自答しつづける”, “自分への迷い, わからなさ”と命名した。

「図 2-2」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

クラスター1 人の目を通した自分への気づき

『1.ケースで自分の言動をうまく説明できないとき(-)』、『5.モヤモヤが長く続いた(-)』
『3.カンファレンスで傷ついた時(-)』『7.クライアントに心が向いているか考えた(-)』『4.
自分を疑う気持ちがした(-)』『8.人の話に耳を傾け、自分を理解していこう(0)』『15.自
分自身のこれまでの生き方を考えた(0)』『17.実習でケースを持った時(+)]

「クラスター1 協力者 B の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

協力者 B は、カンファレンスやスーパービジョンなど、人から指摘を受けることで自分一人では見えなかった新たな面に直面し、気づきを得ている一方で、衝撃を受けている。一丸(2001)のセラピストの自己理解にとってスーパービジョンが重要であるという指摘や、徳田(2007)の心理臨床の領域において、ケース・カンファレンスはもっとも広く行われている学びの形態であろうと指摘があるように、スーパービジョンやカンファレンスはセラピストにとって重要な働きをしているといえる。スーパービジョンやカンファレンスは初学者セラピストにとっても自身の気づきを得る上で重要な役割をしており、自己理解をする上で大事な機能を果たしていると言えるが、初学者セラピストはセラピストとして振る舞う自身の特徴や傾向をまだ把握しきれていない部分が多く、それゆえ「思考と気持ちが一致していると思っていたのに、客観的に見てもらったら、言動が不一致だったり。」など、新たに気づくセラピストとしての自分に衝撃を受けると考えられる。したがって、自身の新たな一面に気づくことは衝撃や傷つきを時には生み、それを初学者セラピストがどのように自身に取りこんでいくのかといったことも初学者セラピストの課題であり、困難な面といえるだろう。どのようにしてその気づきを自身に取り込んでいくのか、ということはセラピストとして臨床場面での振る舞いに限らず、元々もっている自身の個人的特徴はどうなのかといったことと統合することや、これまでの自己理解と新たな気づきから何をどのように維持し、変えていくのか考える過程が必要があり、特に初学者セラピストは気づきの場面が機会が多くあり、考えが進まず、クラスター3(自分への迷い、わからなさ)の飽和した状態へつながるのではないだろうか。さらに、協力者 B は自身の新たな一面への衝撃と傷つきを経て、自分が言

っているものが本当に純粋なものなのか自分を疑い、「モヤモヤ」とした気持ちを抱えている。しかし、「モヤモヤ」とした気持ちを抱えながらも、自分自身を理解していこうという姿勢を持っている。「面接という場面に、自分という素材がものすごく影響をよくも悪くも及ぼすということをととても感じて」と語るように、その気持ちの根底にはセラピストという人間自体がクライアントに大きな影響を及ぼすという考えがあり、さらにこの考えが協力者 B を支えていると考えられ、自身のことを考えるということは大事であるという認識へとつながり、協力者 B 自身が自分と向き合おうとする姿勢へとつながっているのではないだろうか。

クラスター2 自分の真意を自問自答しつづける

『2. ケースで何をやっているのか分からなくなったとき(-)』『6. 誰のためにやってるのか, 1人よがりになっていないか考えつづけた(0)』『12. 苦しくてもこれだけは譲れないと思った(+)]『10. 考えるのを面倒くさがるのは, ケースをあきらめることだと思った(+)]『9. 研究のテーマを自問自答しつづけた(0)』『11. 苦しいと同時に逃げちゃいけないと思った(+)]

「クラスター2 協力者 B の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターで、協力者 B は自分の中の真意を悩み追及している。『ケースで何をやっているのか分からなくなったとき』や『誰のためにやっているか, 一人よがりになっていないか考え続けた』など、ケースの中で自分が何をやっているのか不明確になっている中で、クライアントのためにどうすべきか、それはセラピストの独りよがりになっていないかを何度も考えている。自分を考える上でもクライアントの存在を常に頭に入れる必要があるという専門的課題にぶつかりながら、初学者セラピストはケースだけではなく、自身の生き方や自分の信念をも省みており、それらのことがセラピストとしてのアイデンティティの確立へつながっているのかもしれない。

協力者 B は、考え続けているなかで、どんどん苦しくなっていく感覚を覚えながらも、考えることから逃げることなく、真意を追求していこうとしている。協力者 B の心理臨床訓練時の自己理解の肯定的イメージの項目は 18 項目中 4 項目だが、そのうち

の3項目はこのクラスターの項目であり、『考えるのを面倒くさがるのはケースをあきらめることだと思った』『苦しいと同時に逃げちゃいけないと思った』など、考えることに向き合おうとする内容であった。それは、臨床心理士という仕事をしていくということにあたって、悩み苦しむことが自分のこれからの人生で仕事をしていくにあたってのベースになるという考えが基になっている。さらに、臨床場面において、それがクライエントの要素なのかセラピストの要素なのかを区別する上でも、『誰のためにやっているか、一人よがりになっていないか考え続けた』などセラピストとしての自分について考えおり、それを突き詰めることで、自分自身のこれからの人生への考え方につながっていくと協力者 B 自身も感じている。初学者セラピストにとって、自己理解の重要性の認識は、セラピストとしての自分を考えていくだけではなく、自身の人生の考えを深めていく一つの支えになっているのかもしれない。

クラスター3 自分への迷い、わからなさ

『13.自分が何に興味があるか、心が固まらない自分を知り飽和している感じ(-)』『14.自分の関心事に無頓着できたのだらうと考えた(-)』『16.研究をやって悩んでいるとき(-)』『18.授業でいろいろな心理療法を見聞きしたとき(0)』

「クラスター3 協力者 B の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

セラピストが自分自身を考えていく上で、わからないという思いが強く出ているクラスターである。そのわからなさには、他人の評価や「こうした方が役に立つ」といったことも入り込み、協力者 B がひたすら自分自身だけに目を向け続けていくことに迷いが生じている。自分の思いや自分自身はどうしたいかという気持ちを大事にしたいと考えているが実はそれ自体が人の影響を受けていたり、そのことでぶれている自分に気づき、わからなさへとつながっていると考えられる。「授業でいろいろな心理療法を見聞きしたりしたとき」など、初学者セラピストは多くの心理療法や、技法、働く領域など様々な選択肢があることを学ぶ一方で、自分がどのような選択をするのか判断することに難しさがあると考えられる。それは協力者 B の語るように、職業人としての自分を意識するあまり、役に立つものを選んだほうがいいのではないかという気持ちや、人からの評価を考慮にいれることで、本当に自身のやりたいものがどういうものであるのかということに様々な魅力的な選択肢が広がり、決めかねる中で自分自身を見つめようとしていることでもあると考えられる。本当はやりたいことが自分自身にあるが、打算や人の評価が気になるとき、自分のことが分からないと感じ、考えが飽和しているように感じるようである。

クラスター間の比較をしていくと、クラスター1から3へは、気づきから自問自答しつづけ、飽和している状態へ向かう過程が見受けられる。協力者 B の心理臨床訓練時の自己理解の3つのクラスターとその流れから、初学者セラピストが、カンファレンスやスーパービジョンなどで指摘を受け、クラスター1に関係する気づきを得た場面から、それを自身へと吸収しようとする過程が見える。気づきの過程では、自身の新たな一面に衝撃を受け、傷ついている。協力者 B は「自身の目をそむけたい部分」への指摘があったと語った。初学者セラピストは、自分の嫌な部分や隠したい部分を見なければいけないという気持ちと、それを指摘された時の動揺が大きなものであると想定される。また、その指摘は「自身の目をそむけたい部分」だけではなく、自身が全く想像していなかった部分や、自分の認識とは全く逆の部分を指摘されることも想定され、同時に初学者セラピストにとってその指摘に対する動揺は大きいものだと推測される。

しかし、その気づきがあるが故に、自身の特性や嫌な部分に目が向き、自己理解が深まる契機になる。そしてそれは初学者セラピストにとって苦痛な作業だとも言える。そのような中で、支えとなっているのがセラピストとしての自己理解の重要性の認識である。臨床心理士という専門的職業人として、自分について考えることは大事だという確信が、自己理解を深める上での支えとなり、セラピストとしての自分自身に目が向くだけでなく、自分自身の人生を振り返り、これからの自分自身の生き方へと考えを進めることができる。さらに、考えを深め、整理していくこのような過程の中でのわからなさがクラスター3である。多くの選択肢の中でどのように選択していくべきなのか、考えが止まり、わからないという思いが強くなっている。大学院での授業や実習などで、多くのことを学び・考えることと同時に、初学者セラピストにとっては今後セラピストとしてどうしていくのかという選択肢が多くあり、どの選択をしていくべきかわからず飽和状態になっていくのであろう。そして、そうした学びや迷い、飽和の経験を経ながら、初学者セラピストは、自分の真意を問い、様々な選択肢の中から自分の臨床心理士として必要なものを得ていくのではないだろうか。

3-2 日常における自己理解

協力者の発言は「 」, 項目を『』で示す。

(1) 協力者 A の日常における自己理解(図 2-3, 連想項目数 10 項目, クラスター数 3)

協力者 A の日常における自己理解を図 2-3 に示す。連想項目数は 10 項目となり、3つのクラスターに分けられた。各クラスターを“自分の存在否定”、“否定感情からの回避”、“自分へのあきらめ”と命名した。

「図 2-3」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

クラスター1 自分の存在否定

『3.意味がない(-)』、『4.いない(-)』『5.うつかな(-)』『10.疲れた時(0)』

「クラスター1 協力者 A の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

協力者 A は、心理臨床訓練を離れた大学院生活の中で、自己の存在そのものに目を向け、『意味がない』『いない』存在なのではないかという否定的イメージが浮かび、気分が沈んでいたようである。また、『疲れた時』に協力者 A が自身をうつ状態なのだろうかとも考えるという自己の状態を分析するサブクラスターが、先の存在の否定的イメージのサブクラスターに結びつく形となり、このクラスター1 が構成されていることも特徴である。疲弊して気分が沈む状態のときに存在の否定的イメージが喚起される場合、存在の否定的イメージから離れられないことで疲弊して気分が沈む場合、両者が相互影響的な場合が考えられるが、そのいずれかなのかは明確にならなかった。しかし、「否定的なところから抜け出せない状態」という語りからも、協力者 A の自己理解の中で、少なくとも両者が時間的に比較的隣接して生起している可能性が高いと考える。

クラスター2 否定感情からの回避

『6.頭悪い(-)』『9.他人の文句を言ってる時(-)』

協力者 A は、他人の文句を言いながら、批判する焦点をしぼることで、自分を完全に否定することから抜け出そうとしていると自覚している。それは、クラスター1 の自分の存在否定から距離をとり、自身を守ろうとする手立てであるという自覚とともに、「自分の狭い価値観で物事をみている」ため『頭悪い』という協力者 A の自己理解にもつながりやすいようである。この過程は、自己理解の軸足が他者批判から自己の頭の悪さにずれ込む過程とも考えることができ、この点で心理臨床訓練時における協力者 A のクラスター1 の自己理解と類似の過程といえるかもしれない。

クラスター3 自分へのあきらめ

『1.他人のせい(-)』『2.適当な人間(-)』『8.一人でいるとき(0)』『親しい人と話しているとき(0)』

「クラスター1 協力者 A の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

また、協力者 A には、このクラスターにいい加減な自分という自己理解も伴い、あきらめのような気持ちを抱いている自分をも感じていようである。このクラスターは、クラスター2 と類似の過程が想定されるが、クラスター2 よりも否定的な感情から距離がとれている状態でもあるようだ。

クラスター間で比較をすると、どのクラスターにも自分を否定的に見ているという共通点が挙げられた。しかし、クラスター2, 3 では、否定的な視点から抜け出そうとし

ていたり、比較的距離をとっている状態であるが、クラスター1では否定的な視点にとられ続け、抜け出したくても抜け出せない状態であった。そのため、否定的な感情の度合いはクラスター1が最も強いことが想定される。またクラスター2と3で比較すると、クラスター2の方が、否定的な感情の度合いが強いことが語られた。クラスター3は自分へのあきらめという意味を含んだものであるが、「こういう部分あるよなー、あるけどまあそういう自分だよなー」「いくらか気持ちは楽です」と、今ある自分の状態を受け入れつつある状態であり、否定的感情が軽減されているものとも考えられる。協力者Aの日常における自己理解の連想項目は、10項目中7項目が否定的イメージをとるものであり、3つのクラスターの中核的な項目となっている。その多くが、『いない(存在)』、『頭が悪い』、『適当な人間』など、協力者Aの自己理解の内容を示す項目であった。3つのクラスター全体のイメージについて、協力者Aは「自己否定」と語った。さらに、そうした自己理解の否定的イメージから距離を取ろうとして、他者批判(クラスター2)や他人のせい(クラスター3)など試行錯誤するが、この手立ても協力者Aには自身の特徴としての否定的イメージの自己理解に結びついているようでもある。協力者Aは、日常、自身と関わりのある他者の特徴、あるいは他者との関わり方やその結果を通じて、自己理解を進めているのかもしれない。一方で、協力者Aの強烈的な自己批判、自己否定は、心理臨床訓練時におけるクラスター1などの自己理解、あるいは自己理解に向かう過程に影響を受け、心理臨床専門家を目指す自身を厳しく見つめた結果なのかもしれない。

(2) 協力者Bの日常における自己理解(図2-4、連想項目数15項目、クラスター4)

協力者Bの日常における自己理解を図2-4に示す。連想項目数は15項目となり、4つのクラスターに分けられた。各クラスターを“自身のなさ、劣等感”、“人に頼ることが出来ない孤独感”、“余裕のない自分を変えたい”“現実への不満”と命名した。

「図2-4」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

クラスター1 自信のなさ、劣等感

『1.自分はひがんでいる(-)』『2.自分が自分と周りを比べているだけ(0)』『5.友達がうらやましかったとき(-)』『10.友達の素晴らしいところを、素晴らしいといえる自分でいよう(+)'』『11.自分の出来ないところも認めよう(+)'』

「クラスター1 協力者 B の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターで協力者 B は、自分と友達の間での自身の評価への極端さを語っている。友達の良さを感じる一方で、自分と周りの人を比べ、ひがんでいる気持ちや、うらやましさという否定的なイメージが生じており、自身の出来なさや劣等感に目が向いていることも分かる。しかし、このクラスターには肯定的イメージの項目が二つ含まれており、『友達の素晴らしいところを素晴らしいといえる自分でいよう』『自分の出来ないところも認めよう』と自身の極端さを自覚しながらも、それを受け止め、そこから出発しようとする協力者 B の肯定的なイメージの項目へとつながっている。友達という近い関係の人の中で、その距離感や評価、自信のなさを自覚するとともに、それを変えようとする姿勢へとつながっているようだ。

クラスター2 人に頼ることが出来ない孤独感

『3.1人でやろうとするから追いつめられる(-)』『8.周りに手助けを求められる自分でいたい(0)』

「クラスター2 協力者 B の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

人への助けを求めたいと感じていても、なかなか助けを求められず1人で抱えている感覚が強く、孤独を感じていることが語られている。『1人でやろうとするから追いつめられる』と人に助けを求めるのが苦手だと自覚しているが、その中で、『周りに手助けを求められる自分でいたい』と自分を変えたい気持ちも持っている。この項目は、ゼロのイメージの項目として挙げられており、ニュートラルな項目といえるが、自分を変えたいという気持ちと、それが出来ないという気持ちの間で、協力者 B が葛藤していると考えられる。

クラスター3 余裕のない自分を変えたい

『6.スケジュールや課題が詰まっているとき(0)』『9.過信せず地道にやるよう自分を変えよう(0)』『13.もっと計画的にやるべき(0)』

「クラスター3 協力者 B の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

大学院の多忙な生活で、『スケジュールや課題が詰まっている時』に、『過信せず地道にやるよう自分をかえよう』『もっと計画的に変えよう』と考えている。このクラスターは、3項目全てがゼロのイメージの項目でありニュートラルな項目といえるため、冷静、客観的に自身の置かれている状態をみているともいえる。さらに、自分自身の嫌な部分へ目が向いているわけではなく、よりよい方向に自分自身を変えようとする気持ちがあると考えられる。

クラスター4 現実への不満

『4.いつも切羽詰まってしまう(-)』『7.眠くても眠ってはいけないうき(-)』『12.解放されたい(-)』『15.ゆっくりと眠りたい(-)』『14.自分のことだけやっていたい(-)』

「クラスター4 協力者 B の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターは4項目全てがマイナスであり、否定的イメージの項目が多くあることが分かる。『眠りたくても眠ってはいけないうき』など、自分を厳しく制限し、現実に適応しようとするが、『ゆっくりと眠りたい』『解放されたい』『自分のことだけやっていたい』と、現実適応とは逆の自身の欲求が現れ、一つのクラスターにまとまっている。現実への適応を考えるあまり、対抗してそこから生まれる自身の欲求も表れ、この適応しようとする姿勢と欲求が対立し、両者の調整をはかることが難しく、協力者 B の苦しさにつながっていると考えられる。日常生活の自己理解に該当する項目だが、現実適応が強く意識され、「～すべき」という思いが、日常場面でも強く表れている。この過程は、心理臨床訓練時、いわゆる大学院生活での使命感が日常生活へとずれ込んでいることも考えられないわけではない。

全体のイメージを聞くと、「心が病んでるねえ」と語り、日常生活においても心理臨床訓練時同様に、否定的な感情が強く表れていることが語られた。学校生活、日常生活共に時間の余裕がない中での疲れや、人と比較し劣等感を感じていたり、素直に人に頼ることが出来ないという孤独感を感じている。その中でもクラスター1、クラスター2、クラスター3では、共通して自分を変えたいという気持ちがあることが分かった。クラスター1ではそれが肯定的なイメージを伴うものであり、クラスター2、3は、中立的

なイメージであることが分かったが、どのクラスターにおいても、変わりたい自分とそれがなかなかできないという気持ちの間で葛藤していることが明らかとなった。クラスター2, 3 のクラスター間の距離の近さは、自分を変えたいという項目において、ニュートラルな項目を含んでいることが関係しているのかもしれない。また、大きく分けると、クラスター1 と、クラスター2, 3, 4 に分けることができ、クラスター1 は比較的独立しているクラスターと考えられる。クラスター1 は人との関わりの中での自己理解の項目を含んでいるが、クラスター2, 3, 4 は、協力者 B 個人の中で行われる自己理解だと考えられることや連続して協力者 B に生じることと捉えることができるという点で、特徴が異なっていると考えられる。自身を変えたいという思いは時に変化を生み、成長へとつながっていくと考えられるが、一方で出来ない自身へと目が向くことがあり、その出来なさや変わりたいという気持ちのギャップが極端になりつらさにつながっていく可能性もあろう。その極端さへ向かう可能性はクラスター4 にもあり、現実の適応を考えようとするあまり、自身の欲求を満たすことが出来ないつらさにもつながっていると考えられる。このような場合、変わりたい自己像と、現実場面での自己像を近づける、あるいは両者の極端さを緩和する手立てがあれば、葛藤や苦しさの軽減へとつながっていくのかもしれない。

3-3 全体の自己理解

全体の自己理解は、心理臨床訓練時、日常における自己理解の連想項目を合わせたデータによるクラスター分析になる。心理臨床訓練時および日常の自己理解の区別については、デンドログラム図中では、前者の連想項目を網掛けにして後者と区別する。また文中においては、前者の連想項目を《 》内に、後者の連想項目を< >内に示す。

(1) 協力者 A の全体の自己理解(図 2-5, 連想項目数 24 項目, クラスター数 4)

協力者 A の全体の自己理解を図 2-5 に示す。24 項目の連想項目から 4 つのクラスターが析出された。その概要をみると、クラスター1 とクラスター2 は心理臨床訓練時における自己理解の項目が大半となり、クラスター1 が心理臨床訓練時における自己理解クラスター1(広い視点からのクライアント理解)と、クラスター2 が心理臨床訓練時におけるクラスター3(クライアント理解のために自分を省みる)とほぼ同じの項目で構成されるクラスターであった。一方、クラスター3 とクラスター4 は、心理臨床訓練時における自己理解クラスター2(あるべきセラピスト像との比較)と心理臨床訓練時における自己理解クラスター4(人と関わる中での自分のなくしたいクセ)がそれぞれクラスターの核となる項目になりながら、そこにクラスター3 では日常における自己理解クラスター2(否定感情からの回避)と同クラスター3(自分へのあきらめ)の項目で、クラスター4 では日常における自己理解クラスター1(自分の存在否定)の項目で構成されるクラスターであった。この結果から、協力者 A の全体の自己理解クラスターは、

- ① 心理臨床訓練時における自己理解クラスターを核としながら構成されていること

- ② 心理臨床訓練時における自己理解クラスターとほぼ同様のクラスター(クラスター1, クラスター2)が析出されたこと
- ③ 日常における自己理解クラスターのいくつかがその構成項目をとどめながら心理臨床訓練時における自己理解クラスターと結びついているクラスター(クラスター3, クラスター4)が析出されたこと

が指摘できよう。さらに以下では、各クラスターの内容について見ていく。

「図 2-5」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

クラスター1 自分がセラピストであるという意識

《1.クライアントとの面接中(0)》《2.クライアントのことを考えている時(+)》《3.記録作成中(-)》《4.カンファレンス(+)》

「クラスター1 協力者 A の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターは、全て心理臨床訓練時における自己理解の項目であり、心理臨床訓練時における自己理解クラスター1(広い視点からのクライアント理解)とほぼ同様のクラスターといえよう。しかし、心理臨床訓練時における自己理解クラスター1 と異なるのは、クライアント理解に意識がとどまり、それがセラピスト自身の否定的な自己理解の方に軸足がずれ込むような項目が含まれていないことである。協力者 A は、日常における自己理解との対比の中では、心理臨床訓練時における特有の自己理解としてクライアントに注意を向けようとする自分自身を強く意識している。それは、自分がセラピストであるという強い意識であり、協力者 A の語ったように自分の外、つまりクライアントへ向き合い続ける自分自身の自覚でもある。このクラスターは、心理臨床訓練時における自己理解で見られたクライアント理解からの否定的な自己理解への軸足のずれ込みを、日常における自己理解を合わせることで抑制する可能性を示唆するものとも考えることができよう。一方で、《カンファレンス》や《記録作成》といった心理臨床訓練が、このクラスターに含まれていることも考えると、否定的な自己理解への軸足のずれ込みをこうした心理臨床訓練が抑制している可能性も付記したい。

クラスター2 人を理解する時の自分のクセ

《5.自分から抜けられない(-)》《6.分かったつもりでいたんだな(-)》《7.決めつけ(-)》《10.妄想(-)》《20.頭悪い(-)>

「クラスター2 協力者 A の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターは、＜頭悪い＞の1項目を除く4項目が心理臨床訓練時における自己理解の項目であった。心理臨床訓練時における自己理解クラスター3(クライアント理解のために自分を省みる)の項目を中心に構成されたクラスターといえよう。また、クラスターに含まれる項目は、クライアント理解にあたっての協力者 A の自覚的特徴といえるものでもある。先の心理臨床訓練時における自己理解クラスター3では、協力者 A が自身の個人的経験の特殊性だけからクライアントを理解していると感じることが、セラピストとしての理想自己と現実自己のギャップもともなって否定的な自己理解につながる可能性を指摘した。その根拠は心理臨床訓練時における自己理解クラスター2(あ

るべきセラピスト像との比較)とクラスター3 のデンドログラム上の距離の近さにあったが、この全体の自己理解クラスター2 は心理臨床訓練時における自己理解クラスター2 の項目と比較的距離が離れていることが特徴である。協力者 A は、日常とは比較的切り離して、狭い価値観の中でしか物事を見ていないという自身の特徴やクセを臨床の場でこそその自己理解として感じているともいえよう。心理臨床訓練時に個人的経験の特殊性だけからのクライアント理解という自覚がもどかしさを強く感じ、＜頭悪い＞と考え、狭い価値観だけで物事を見るという自身の特徴やクセを考えていると言える。そのため、日常生活においても狭い価値観だけで物事を見ているのだと否定的に自己を見る視点とつながっていることがわかる。日常の自己を省みることによって、理想的なセラピストとの現実のギャップからの否定的自己理解は浮上しにくくなっていると考えられるため、セラピストとしての比較的冷静な内省を導く可能性を示唆する結果とも考えられるが、自己への否定的な感情についても焦点をあてる必要がある。この結果から、心理臨床訓練時における自己理解と日常における自己理解の両者を想起させ、対比的に考えさせる初学者セラピストの訓練プログラムの開発可能性も考えられると同時に、プログラム対象者に否定的感情を大きく与えることがないよう工夫する必要があることが示唆された。

クラスター3 他人からみた自分の評価

《8.今セラピストじゃないところで反応していた(-)》《9.セラピストして反応するってどうすればよかった？(0)》、＜15.他人のせい(-)＞＜16.適当な人間(-)＞＜23.他人の文句を言っているとき(-)＞《11.クライアントのために何が出来ているのか(0)》＜22.一人でいるとき(0)＞＜21.親しい人と話しているとき(0)＞

「クラスター3 協力者 A の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターには、心理臨床訓練時における自己理解の項目が3項目、日常における自己理解の項目が5項目含まれていた。心理臨床訓練時における自己理解クラスター2 と日常における自己理解クラスター2 および3 が中心となって、それらがむすびついたクラスターといえる。このクラスターは、協力者 A が、他者と接するとき自分の役割をイメージする傾向や他者からの評価を重視する傾向を反映しているとも考えることができるだろう。また、その背景として、心理臨床訓練時には理想のセラピスト、日常時には他者が自身に望む役割を担う理想自己に向かいやすい協力者 A の自己理解の

特徴があるのかもしれない。それは、心理臨床訓練時にも日常時にも、他者の期待に十分に沿えることを厳しく求め続けることで、＜他人のせい＞にする自分や＜適当な人間＞などの否定的な自己理解に向かいやすいのかもしれない。ここで注意したいのは、こうした傾向は、心理臨床訓練に端を発し日常の自己理解も同じような過程となるのか、その逆か、あるいは両者の相互影響によるものかということである。また、こうした心理臨床訓練時と日常時の自己理解との同様の過程は、協力者 A 個別の特徴と位置づけるのか、それとも初学者セラピストに認められる特徴と位置づけるのかに問題が残る。

クラスター4 自分な嫌な部分と否定的感情

《12.えり好み(-)》《13.何様(-)》《14.安心安全が好き(-)》＜17.意味がない(-)＞＜18.いらぬ(-)＞＜19.うつかな(-)＞＜14.疲れた時(0)＞

「クラスター4 協力者 A の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターは、心理臨床訓練時における自己理解の項目が3項目、日常における自己理解の項目が4項目含まれ、サブクラスターと考えられる心理臨床訓練時における自己理解クラスター4と日常における自己理解クラスター1の二つがむすびついたものである。心理臨床訓練時に自身について感じる《安心安全が好き》《えり好み》といった傾向に《何様》だといった強い怒りもともなっている。そのサブクラスターと日常時の＜意味がない＞＜いらぬ＞といった強い存在否定のサブクラスターとがつながる結果となった。これは逆に、自分自身への存在への否定的イメージが、心理臨床訓練時のセラピストとしての自信のなさや不安につながり、《安心安全が好き》《えり好み》などによりクライアントより先に自分を守ろうとすることへの強い怒りにつながっていく可能性、さらには相互影響という可能性も考えられる。それでも、少なくとも、協力者 A は、人前では隠していた自分の嫌な部分を心理臨床訓練時にも意識下に沈めずに、目を向けていこうとしているともいえよう。

この4つのクラスターをクラスター間の距離を手がかりに見てみると、クラスター1と2、クラスター3と4が比較的距離が近いことがわかる。すなわち、4つのクラスターを距離7程度で切断すると、クラスター1と2からなる心理臨床訓練時における自己理解の項目を中心とした上位クラスター1と、クラスター3と4からなる心理臨床訓練時における自己理解と日常における自己理解の両項目が混在する上位クラスター2に分けて考えることも可能である。このことは、協力者 A が、心理臨床訓練時に特有の自己理解をもつ一方で、心理臨床訓練時と日常時とに類似することとを感じる自己理解も持っていることを示唆した結果といえる。また、初学者セラピストも、このようなデンドログラム等の手がかりを得ることができれば、上記のような明確な内省に至る可能性

をも示唆する結果といえよう。次に、協力者 A のみならず初学者セラピストに共通の課題と思われるクライアント理解からセラピストの自己理解への軸足のずれ込みという点もあわせて、4つのクラスターの特徴を見てみたい。協力者 A は、一見するとこの全体の自己理解でも心理臨床訓練時同様に、クラスター1 からクラスター4 と向かうにつれて、クライアント理解からセラピスト自身の自己理解あるいは日常の自己理解に軸足を向かわせているようにも見える。しかし、2つの上位クラスターに分かれていることも考えると、心理臨床訓練時における自己理解の項目が主となるクラスター1 と 2 では、クライアントへの視点を中心に、協力者 A が必死にクライアント理解を進めようとしていると考えることもできる。それでも、クラスター2 では、クライアント理解が「実は違ったんじゃないか」といった不安につながる時、協力者 A は自身の個人的経験の特殊性だけからのクライアント理解ではないかと恐れ、＜頭悪い＞などの否定的自己理解にも向かうようである。しかし、それもクラスター2 に含まれる項目から心理臨床訓練時の初学者セラピストとしての自己理解にとどまり、自己の日常にも及ぶクセや特徴の自己理解までは広がらない可能性を考えることができよう。さらに協力者 A にとって自己理解の重要な部分を構成すると考えられるクラスター3 他人から見た自分の評価について、実際に他者が評価した協力者 A というよりも協力者 A 自身のその認知の結果という点に留意して考えたとき、心理臨床訓練時における自己理解クラスター1 ならびにクラスター2 との関連が想定される。また、クラスター4 の特徴は、心理臨床訓練時におけるクライアントあるいは日常の他者とのやりとりから自己理解に向かう特徴が薄れ、自己完結的な自己理解の特徴が色濃くなるように考えられる。こうした自己完結的な自己理解に向かうとき、協力者 A は、否定的自己イメージが喚起されるとともに否定的感情を強くするようである。こうしたクラスター3 と 4 の特徴をふまえると、他者から自分自身への自己理解への軸足のずれ込みの起点となるのはクラスター4 であり、それがクラスター3 にもつながる上位クラスターに結びつくとき、心理臨床訓練時におけるクライアント理解からセラピスト理解への自己理解への軸足のずれ込みに向かわせるのかもしれない。

(2) 協力者 B の全体の自己理解(図 2-6, 連想項目数 33 項目, クラスター3)

協力者 B の全体の自己理解では、3つのクラスターが析出された。その概要をみると、クラスター1 は心理臨床訓練時におけるクラスター1(人の目を通した自分への気づき)と、日常における自己理解のクラスター1(自信のなさ, 劣等感)とほぼ同じ項目で構成されるクラスターであった。クラスター2 は、心理臨床訓練時における自己理解クラスター2(自分の真意を自問自答しつづける)が中心となっている。それに、心理臨床訓練時における自己理解のクラスター3(自分への迷い, わからなさ)が加わり、同クラスター1 の《実習でケースを持ったとき》の項目、日常における自己理解クラスター2 の＜一人でやろうとするから追いつめられる＞の項目、クラスター3 の＜過信せず地道にや

るよう自分を変えよう＞の項目の3つの項目が加わり構成されているクラスターであった。クラスター3は、日常における自己理解のクラスター4(現実への不満)が核となり、心理臨床訓練時のクラスター3(自分への迷い、わからなさ)に、日常における自己理解のクラスター3(余裕のない自分を変えたい)の＜スケジュールや課題が詰まっているとき＞＜もっと計画的にやるべき＞の項目が加わり構成されているクラスターであった。この結果から、協力者Bの全体の自己理解クラスターは、

- ① 心理臨床訓練時における自己理解と日常における自己理解が結びついているクラスター(クラスター1)が析出されたこと
- ② 心理臨床訓練時における自己理解のクラスターが核となるクラスター(クラスター2)が析出されたこと
- ③ 日常における自己理解のクラスターが核となるクラスター(クラスター3)が析出されたこと

が指摘できよう。さらに以下では、各クラスターの内容について見ていく。

「図 2-6」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

クラスター1 自分のわからなさ

《1. ケースで自分の言動をうまく説明できないとき(-)》《5. モヤモヤが長く続いた(-)》
《3. カンファレンスで傷ついた時(-)》《7. クライアントに心が向いているか考えた(0)》
《4. 自分を疑う気持ちが出た(-)》《8. 人の話に耳を傾け自分を理解していこう(0)》
《15. 自分自身のこれまでの生き方を考えた(0)》<20. 自分が自分と周りを比べているだけ(0)>
<19. 自分はひがんでいる(-)><23. 友達がうらやましかったとき(-)><28. 友達の素晴らしいところを素晴らしいと言える自分でいよう(+)>
<26. 周りに手助けを求められる自分でいたい(0)><29. 自分の出来ないところも認めよう(+)>

「クラスター1 協力者 B の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターは、心理臨床訓練時における自己理解クラスター1 と日常における自己理解クラスター1 がほぼそのまま結びついたクラスターといえる。協力者 B の心理臨床訓練時における自己理解クラスター1 から、他者からの指摘によって気づきが生じ、衝撃や傷つき、もやもやとしている気持ちが生まれている過程が明らかとなったが、このクラスターでは、カンファレンスやスーパービジョン等で「自分の目のそむけたくなる部分」を指摘されることで、「私ってそういうところあるのね」と自身の新たな部分に気づくだけでなく、「じゃあ自分ってこういうところあるのかな、ああいうところあるのかな」という内省へと深まっている過程がわかる。また、このクラスターでは、心理臨床訓練時と日常における自己理解の関係性も示している。協力者 B の内省は、セラピストとしての自分に限らず、元々の自分の特徴についての理解をにも向かってい

るが、一方で、そうした自己理解の広がり自身へのわからなさへとつながり、協力者 B の中で整理のつかない状態が生じているのではないだろうか。このような心理臨床訓練時からの未整理状態が日常へ連続しており、人と自分を比べる中でうらやましきなどの気持ちが生まれているが、同時に「周りに助けを求められない自分」への気づきにもつながっている。こうしたクラスターの特徴からは、心理臨床訓練時での気づきを出発点にして、日常での気づきへと向かう連続性が示唆されたといえよう。心理臨床訓練時の指摘から「こういうところあるのかな、ああいうところあるのかな」と自己を広く考えようとする姿勢は、協力者 B に限らず、セラピストの一般的特徴と考えられるが、特に初学者セラピストにとっては、自身の特徴やクセを自覚している部分が経験年数の多いセラピストよりも少ないことが想定される。それは、経験年数の多いセラピストの方が、クライアントと会う経験が多く、それゆえ自身について振り返ることが多いと考えられるからである。そのため初学者セラピストは、心理臨床訓練時での指摘と自身の認識している個人的特徴の統合が比較的困難であることや、日常の自分へと目を向けたときの気づきが狭い範囲に限られる分、混乱することが想定される。協力者 B はこのクラスターを「仮説」と語っており、このクラスターからさまざまな気づきが得た上で、元々の自身の特徴との統合が行われているが、それがまだ固まっていない状態である自覚が協力者 B に生じていることが分かる。

クラスター2 自分と向き合おうとする葛藤

《2. ケースで何をやっているのか分からなくなったとき(-)》《6. 誰のためにやっているか、一人よがりになっていないか考え続けた(0)》《12. 苦しくても、これだけは譲れないと思った(+)》《10. 考えるのを面倒くさがるのは、ケースをあきらめることだと思った(+)》《9. 研究のテーマを自問自答しつづけた(0)》《11. 苦しいと同時に逃げちゃいけないと思った(+)》《13. 自分が何に興味があるか、心が固まらない自分を知り、飽和している感じ(-)》《14. 自分の関心事に無頓着できたのだろうと考えた(-)》《17. 実習でケースをもった時(+)》《21. 一人でやろうとするから追い詰められる(-)》《18. 授業でいろいろな心理療法を見聞きしたとき(0)》《27. 過信せず地道にやるよう自分を変えよう(0)》

「クラスター2 協力者 B の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターは、心理臨床訓練時における自己理解のクラスター2 が中心となり、クラスター3 加わる形となって構成されている。クラスター1 での仮説を受け、自身の中で認めようという気持ちと、認めたくないという両極端な気持ちがあり葛藤している状態だといえる。しかし、「自分は今変わらなければいけない」という思いや、変わるチャンスだという気持ちが根本にあり、《考えるのを面倒くさがることにはケースをあきらめることだ》《苦しいと同時に逃げちゃいけないと思った》と、その葛藤に立ち向かおうとする協力者 B の強さを見ることができる。この 2 つの項目は、肯定的なイメージを持つものであり、葛藤している気持ちをもつ協力者の中で支えとなる項目であるといえる。自分が変わらなければ、「誰かの話を聞くことによって出来ないよ、心に入っていないよ。だって私の心の中自分のことでいっぱいだよ。」と語るように、この葛藤と向き合うことを経て、協力者 B は初めて純粋にクライアントの話を聞くことができると感じているのではないだろうか。初学者セラピストにおいても、自己理解を深めるということは、自身の認めたくない部分にも目を向け、自覚しそれを受け入れながらもそこから出発する作業ということがいえる。協力者 B のこのクラスターから、さらに自分は変わるチャンスなのかもしれない、変わりたい、という思いが初学者セラピストの自己理解を深める支えになるのかもしれない。

クラスター3 “こうすべき” と “こうしたい” という両極端な気持ち

《16.研究をやって悩んでいる時(-)》<22.いつも切羽詰まってしまう(-)><25.眠くても眠ってはいけないとき(-)><31.もっと計画的にやるべき(0)><24.スケジュールや課題が詰まっているとき(0)><32.自分のことだけやっていたい(-)><30.解放されたい(-)><33.ゆっくり眠りたい(-)>

「クラスター3 協力者 B の語り」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

このクラスターは、日常における自己理解のクラスター4(現実への不満)が中心となっているクラスターである。また、このクラスターは、クラスター1, 2 とは距離があり、協力者 B の日常生活における独特のクラスターとなっているとも考えられる。日常における自己理解のクラスター4 では、現実への適応と、自身の欲求が協力者 B から語られたが、このクラスターではさらに、その両極端さについて語られている。また、

日常における自己理解のクラスター4では、心理臨床訓練時、いわゆる大学院生活での使命感が日常生活へとずれこんでいると想定されていたが、このクラスターでは心理臨床訓練時の《研究をやって悩んでいる時》という項目を含んでおり、研究という大きな課題の中で、＜もっと計画的にやるべき＞と思いつつも、＜いつも切羽詰ってしまう＞という苦しさへとつながる過程や、やるべき課題がある中で、＜解放されたい＞＜ゆっくり眠りたい＞などの欲求が生じていることが想定され、日常における自己理解のクラスター4以上に、大学院生活の課題や研究が日常生活にまでずれこむ様子が明確に示された。また、それは《研究で悩んでいる時》に限らず、＜スケジュールや課題が詰まっているとき＞などにも強く感じており、それを協力者 B 自身「心の闇」と語った。

クラスター1と2を比較すると、「仮説(クラスター1)と検証(クラスター2)。似ているところとは言えないけど、連続している感じ」と語り、協力者 B は“仮説”と“検証”という流れを感じていることが分かった。クラスター1では、「色んなことを人生経験から考えていって、自分のことを整理したり、セラピストとクライアントさんのことを整理したり」「仮説はゆがみがあると思うんだよね」と語り、心理臨床訓練時に受けた指摘から、協力者 B のこれまでの人生経験を振り返り、広い視点で考えることでさまざまな可能性を考えている。しかしそれはまだ歪みのあるものだと感じ、まだ吟味する必要にある不確実なものであるとも協力者 B は感じている。それを受け、クラスター2は検証という位置づけになる。「今までのパターンを思い出して、今までこういうことあったんじゃないかとか。それともないのかっていうことも含めて自分の身近調査をやってるみたいなの」と語り、クラスター1で広くさまざまな可能性や要素を考えた上で、クラスター2では、その可能性や要素を自身の特徴とすり合わせており、内省はクラスター1に比べ深いものとなっているといえよう。クラスター2はそれと同時に、仮説として考えられたものをベースに、自身と向き合おうとする過程ともいえる。その中で、向き合い、受け入れようという苦しさを感じていると同時にそこから逃げてはいけないという強い意識が協力者 B を支えると共に葛藤にも結びついていることが分かる。この協力者 B のクラスター1から2への仮説と検証という流れは、初学者セラピストが、心理臨床訓練時の指摘による気づきから自分自身を受け入れていく一つの過程を示しているとも考えられる。また、その過程の特徴としてまず、心理臨床訓練時と日常の両方から広く気づきを得て仮説をたて、それを心理臨床訓練時において検証をするという過程とも言えよう。今回の調査では、自分についての気づきから、それに向きあい、受け入れようとする過程を見ることができたが、協力者 B が気づきを最終的にどのように受け入れられたのか、ということについては詳細な語りは得られなかった。初学者セラピストにとって、心理臨床訓練時によって初めて直面する自分への気づきやそれを自身のこととして受け入れていく過程において、戸惑いやつらさ、苦しさが大きいものであると考えると、その過程に立ち向かうことは決して容易なものではなく、場合によっ

ては心理臨床訓練時の指摘などを自分に受け入れやすい内容へと歪曲させて変えていく可能性も考えられる。また一方で、心理臨床訓練時における指摘をそのまま受け入れようとするものの苦しさについても重ねて記したい。

また、クラスター3 はクラスター1, 2 とは距離がある独特のクラスターと考えることができる。心理臨床訓練時の項目を多く含むクラスター2 とは、逃げたいという感情をともしなう点では共通している。しかし、クラスター2 では、逃げたいという感情をともしないながらも踏みとどまっているが、クラスター3 は逃げたいけど逃げることが出来ないという葛藤で苦しくなっていることが分かる。この、クラスター3 は、日常場面の内容を多く含み、“～したい”という欲求の中でも、“～すべき”ということが両極端であるあまり対立し、協力者 B の苦しさが強くなっているとも考えられる。全体のイメージについて協力者 B は「自己統制しようとしてる」と語った。自分をコントロールすることは、協力者 B にとって特別な意味を持つものかもしれない。それは気持ちが高くなるということだけでなく、臨床心理士という専門職人生において大切だという自覚が協力者 B にあるからだろう。コントロールへの意識の強さが葛藤の強さに結びついていると考えられる。

第4節 全体的考察

4-1 初学者セラピストの心理臨床訓練時における自己理解

心理臨床時の自己理解の事例 A は、クライアントの理解から始まり最終的に自分の嫌な部分やなくしたいクセへと目がいつていることが分かり、事例 B ではカンファレンスなど人から指摘されることで気づきを得、自分自身への分からなさへ向かうといった大きな流れがあることが明らかとなった。どちらの事例でも、自分の認識がずれているかもしれないという気づきに衝撃や動揺があることが分かった。事例 A では、自分の中にあるクライアントの像と実際のクライアントがずれているかもしれないという時であり、事例 B では、カンファレンス等でセラピストとしての自分について指摘され自分の中の自分自身の像がずれているかもしれないという時である。そこから衝撃や、自分自身への否定的な気持ち、傷つきへとつながっていることが考えられる。初学者セラピストは、認識のずれから新たな自分の存在を浮かび上がらせのかもしれない。その存在が元々持つ自分のイメージとの間にギャップを感じることで、初学者セラピストは衝撃や動揺を感じ、受容することが困難であるのかもしれない。山田・村瀬(2007)は、クライアントから学ぶことができる臨床家の1つの要素として「素直であること、柔軟であること、臨機応変であること」を挙げており、「素直」とは、人が自分と周囲のことに新しく気づく状態であり、より高次の世界に開かれる瞬間であり、かつ諸々の束縛から自由になってありのままの自分を見つめられる状態であるとしている。このことから、初学者セラピストにとって、素直さ・柔軟性・臨機応変さが求められる一方で、特に今まで気づくことのなかった又は気づきたくなかった面に目を向けなくてはならず、ありのままの自分をなかなか受け止めることが困難であることが考えられる。さらに、初学者セラピストは、臨床経験が浅いため、クライアントや自分自身の新たな姿に出会う場面も多く、その姿に動揺や衝撃を受け、受容しようといっぱいいっぱいになってしまうのかもしれない。

また、クライアントとセラピストとしての自分を分けるため自分を省みていることや、そのことが困難だと感じていることも共通している点であった。寺沢(2006)が、クライアントを理解する学問的枠組みが持てていない時期にクライアントの感情がストレートに自分の感情に作用したと述べていることから、初学者セラピストはクライアントとの関係性が不自由であり、それゆえ自分自身とクライアントを分けて考えることが困難であると考えられる。その困難さに立ち向かい、純粋にクライアントを理解すべく初学者セラピストは奮闘しているのかもしれない。

これらのことから、カンファレンスやスーパービジョン等での指摘や、クライアントを理解する上で感じる“ずれ”は、気づきを生み、内省や自己理解を促進させる一方で、

衝撃や動揺、傷つきがあるといえる。従って、自己の理解を深めるには、初学者セラピストの気づきの機会を多くするべきだと言えるが、そこから生まれる傷つきや衝撃に対する支援は必要だといえる。鈴木(2012)は、初学者セラピストにとって「自己理解が困難である」という状況を理解することが必要だと述べている。しかし、本研究の結果を考慮に入れると、自己理解が困難であるという理解だけにとどまらず、第3者の存在を通して自分に対する気づきに衝撃を受け、それを受容することが困難であることについても認識する必要があると考えられる。さらに、事例Bでは、気づきから生まれる衝撃や傷つきがありながらも「心理士として働いていくためには必要なことだ」という強い思いが、協力者Bを支えていることが分かった。このことから、初学者セラピストの自己理解には苦しさや困難さが伴うものであるが、セラピストとしての自分を豊かにするものであり、必要なものであるという認識が、傷つきや衝撃を乗り越えていく糧になることが示唆された。

4-2 初学者セラピストの日常における自己理解

日常における自己理解は、事例Aでは、10項目中プラスが0項目、ゼロが3項目、マイナスが7項目であり、事例Bでは15項目中プラスが2項目、ゼロが5項目、マイナスが8項目であり、2つの事例で多くがマイナス・ゼロの項目であった。特に事例Aでは、プラスの項目がなく、1人である際も人からの評価を想起することで、ネガティブな気持ちが沸くことが分かった。日常における自己理解は自己の個人的特徴を表わしたものであると言えるが、これらのことから、日常においても自身の劣等感や自分の存在を否定する傾向があることが明らかとなった。心理臨床訓練時の自己理解から自身を厳しく見つめた結果、心理臨床訓練時から離れた日常の場でも自身への否定的な気持ちが表れているのかもしれない。しかし、事例Bでは、クラスター1に「友達の素晴らしいところを素晴らしいといえる自分でいよう」「自分の出来ないところも認めよう」というプラスの項目が見られ、自分の嫌な部分を自覚しながらも、自分自身を受け入れ、前向きに変えようとしている項目があった。

また、杉浦(2002)の自己理解の定義や、竜崎・阿部(2014)の示すように、初学者セラピストの日常における自己理解は、人との関係の中で多くあることが語られた。しかし、事例Aでは人の文句を言うことで、ネガティブな気持ちを発散しようとするがそれが困難であったり、事例Bでは人との距離を取りきれていないなど、人との関係の中で辛さが語られる場面が多くあった。事例AとB共に、人と比較することで自分への気づきを得ているがその多くがネガティブな内容であった。日常場面での切り替えや、人との距離の取り方が困難であり、自分は自分と思い難い部分もネガティブな感情につながっているということが示唆された。

4-3 初学者セラピストの全体の自己理解

全体の自己理解では、事例 A, B 共に心理臨床訓練時の自己理解、日常の自己理解の項目が混ざったクラスターが見られた。事例 A では自分の思っていたクライアントと違う時のずれであるクラスター2で、事例 B ではカンファレンス等での指摘や人との関わりで今まで思っていた自分と違うというクラスター1で、自分のずれを自覚し元々ある(日常生活での)自分自身の特性へと思考が動いている。元々ある自分自身の特性と、臨床場面の自分というのは、互いに関係しあってその内省を深めていることが分かったが、そのきっかけとなるのが、心理臨床訓練時に感じる“ずれ”であることが明らかとなった。竜崎・阿部(2014)は、「臨床心理学専攻の大学院生は日常的に自らの内面に意識を向けて内省を行っていることが考えられる」としているが、本研究の結果から常日頃から自分自身の理解を深めようと意識しているというよりは、心理臨床訓練時に感じるずれがきっかけとなり日常場面での振舞いや元からある自分の特徴などに目が向いていることが分かった。さらに、事例 A, B 共に他人からの自分の評価を気にするという傾向があることが明らかとなった。事例 A では根本的に人からの評価を気にするという協力者 A の特性が語られ、事例 B ではクラスター4で“こうするべきだ”という自分の役割を強く意識し、過剰適応の傾向が見られていると考えられる。人との関わりから自身への理解が進む一方で、過度に人からの評価を気にするという点が初学者セラピストの特徴といえるのかもしれない。

山田・村瀬(2007)は、「クライアントから学ぶ」ことが出来る臨床家である1つの要素として、自然であること、日常と臨床をつなぐバランス感覚を持つことも挙げている。面接の場だけでなく、クライアントの日常の何気ない生活を丁寧に見守ることの意味を強調しているが、そのために臨床家自身も自然な生活感覚と生活者としての智慧を豊かに身につけ、自分の人生を享受していることが望ましいと指摘している。そのため、初学者セラピストにおいても、心理臨床訓練時限らず、自身の豊かな日常生活を送ることを意識していく必要がある。しかし本研究では、心理臨床訓練時の自己理解や日常における自己理解において、自身の臨床の強みとなる点や、長所となる点への語りは見られなかった。従って、初学者セラピストが自身の出来なさへと目が向きやすく、一方で自身の長所や強みへ目が行きづらい傾向があり、ネガティブな感情へとつながっている可能性が示唆された。このことを考慮に入れた上で、初学者セラピストの生活を豊かなものにすることや、精神的健康面について考えていく必要があるだろう。乾(2006)は、メンタルヘルスの相談に来た臨床心理士の事例を挙げ、臨床心理士の仕事の成果が見えづらいことによる焦りや苛立ちに臨床心理士が直面すると、心理臨床家自身の種々の統制されていないコンプレックスが蠢きだし、メンタルヘルスの課題が顔を出す、と述べている。また、メンタルヘルスや研修は何年たっても十分である心理臨床家はいないと述

べている。従って、大学院在学中に自身の様々な姿に直面し、自己をつくりあげていく過程は、その後臨床心理士として働いていく上での宝となるものであろう。

4-4 初学者セラピストの自己理解研究における PAC 分析適応の意義と課題

本研究では、PAC 分析を用い、初学者セラピストの自己理解について検討を行った。協力者 A は調査後、自分のことを表現することの苦手さを語っていたが、クラスターの解釈場面では、その様子を豊かに語っていた。自由連想で挙げられたものを、構造として示されることにより、語りが促進されたと考えられる。千秋(2010)が指摘するように連想の構造をデンドログラムとして提示することが、被験者に安心して体験と向き合える機会を与えたと考えられる。自己理解は、自分とは何者か、という自身の存在という根源的テーマとしてつながるものであり、時に調査場面での語りにくさや自身を否定する気持ちが湧き上がっていたのかもしれない。加えて、内藤ら(2011)は、PAC 分析は相手の心へ深く入り込む方法であるとし、臨床場面への適応の有効性を指摘する一方で危険性があると指摘している。そのため、本調査を進めるにつれ、協力者のネガティブな気持ちを喚起してしまった可能性もある。しかし、協力者 A は「ああ、こういうの思ったよなって」と語り、調査者 B は「今見ると病んでますもん」と語り、その体験から距離を置き、客観的に自己を振り返っていた。このような過程は、協力者の体験に新たに意味付けを与える作業となったと同時に、協力者にとってこれからの自己理解を行っていく上での手がかりとなる体験になると予測される。

さらに、本研究では、一般的な PAC 分析とは異なる手法を用い、調査を行った。その結果、心理臨床訓練時と日常における自己理解との関係性や、それぞれの自己理解では得られなかった協力者の語りが得られた。協力者にとって、それぞれの自己理解を通して全体の自己理解を振り返る体験は、部分的な自己理解を大きく捉え、包括して捉えようとする過程であったのかもしれない。その中で得られた語りは重要な意味を持ち、多くの貴重なデータを得ることが出来た。しかしその一方で、長時間の調査となり協力者自身の負担も大きいことが予想されるため、方法についての検討が必要である。

さらに、心理臨床訓練時における自己理解聞いた上で、日常における自己理解を聞いていくという調査の手順が、結果に影響を与えている可能性がある。そのため、日常場面で生じる認識のずれがきっかけとなる可能性も考慮に入れる必要がある。さらに、本研究では、心理臨床訓練時の自己理解の認識のずれがきっかけとなり、日常における自己理解へと通じているという知見にとどまっているため、認識のずれの内容により焦点をあて検討することで、初学者セラピストの自己理解をする上での要点を提示することができるだろう。

また、初学者セラピストの自己理解は、心理臨床訓練時における自己理解に限らず、日常における自己理解においても自身の出来なさに目が向き、ネガティブな感情が生起

されることも明らかとなった。初学者セラピストが今後セラピストとして職務を行っていく際ためには、自分の持ち味や強みや長所を自覚していく必要があり、その取り組みについても考えていくことで、より実践的な知見になるだろう。しかし、本研究では「2年間の大学院生活」の内容を聞いているため、範囲が広く、協力者がネガティブな内容が多く連想されやすいことや、調査時期についても課題が残る。さらに、本研究での事例は、全て社会人経験をした後に大学院に入学した事例であり、大学を卒業後すぐ大学院に入学した事例についても検討していく必要がある。

第3章 研究2：初学者セラピストの自己理解 に関するインターネット調査

第3章 研究2：初学者セラピストの自己理解に関する

インターネット調査

第1節 目的

研究1ではPAC分析により、初学者セラピストの自己理解を心理臨床訓練時場面、日常場面の2点に焦点を当て個別的な検討を行った。その結果、心理臨床訓練時における自己理解では、自身の認識のずれが気付きを生むと同時に、動揺や傷つきがあること、日常における自己理解ではネガティブな感情が喚起されやすいこと、全体の自己理解では、認識のずれから、動揺や傷つきがありながらも、セラピストである自分と日常場面での自分の統合へと向かおうとする初学者セラピストの姿が見出された。個人の内界に深く入ることが出来、個に沿ったデータが得られたことから、個々の自己理解の過程や特徴、心理臨床訓練時および日常における自己理解の関係性を示唆する結果となった。しかし、協力者が2名と少なく、研究1のみでは一般的な初学者セラピストの自己理解の傾向を提示したとは言い難い。従って、研究2では、インターネット調査によって初学者セラピストの自己理解の傾向を呈示することを目的とする。その際、研究1で得られたそれぞれのクラスターの特徴から、心理臨床訓練時、日常、全体の自己理解についての項目を作成し、初学者セラピストにどの程度当てはまるのか、また研究1で得られた自己理解とは異なる自己理解の傾向があるのかを検討する。

第2節 方法

2-1 調査協力者・調査時期

調査協力者は、臨床心理士指定大学院修士課程に所属している大学院生 39 名(男性 13 名, 女性 26 名)。なお, 心理臨床訓練時の自己理解の内容も含むため, セラピストとしてカウンセリングを担当した経験がある者を対象とした。調査時期は 2015 年 12 月。2 週間回答が可能とした。調査が強制ではないこと, データは統計的に処理されるという説明をし, 同意を得た上で回答を求めた。

2-2 調査材料

研究 1 で PAC 分析から得られた結果を基に項目を作成し, 米国 Oregon 州 Portland にあるインターネット調査会社 SurveyMonkey 社の調査システムを利用し調査を行った。

(1) フェイス項目

性別, 学年, カウンセリングを担当した回数, カンファレンスでケースを発表した回数, スーパービジョンを受けた回数の回答を求めた。

(2) 心理臨床訓練時における自己理解の内容

心理臨床訓練時における自己理解の内容について「大学院での授業, 実習, ケース, 研究などの学校生活を通じて, セラピストとしての自分についてどのようなことを考えましたか? 考えた内容をご自由にお答えください」という教示のもと, 自由記述を求めた。

(3) 日常における自己理解の内容

日常における自己理解の内容について「大学院での授業, 実習, ケース, 研究以外の日常生活を通じて, 自分自身についてどのようなことを考えましたか? 考えた内容をご自由にお答えください」という教示のもと, 自由記述を求めた。

(4) 心理臨床訓練時における自己理解(表 3-1)

心理臨床訓練時における自己理解の 21 項目について「大学院での授業, ケースなどを通じて, 学校生活でセラピストとしての自分について考える際に, 以下の項目がどれくらい当てはまりますか。1~5 のうち最も当てはまるものを選んでください。」と教示した上で「1.全くあてはまらない」から「5.よくあてはまる」の 5 件法で尋ねた。

表 3-1 心理臨床訓練時における自己理解質問項目

-
1. CIにThとしての自分がどう映っているのか考える。
 2. 理想的なThのイメージと自分を比べる。
 3. Thとしての自分の失くしたいクセに目が向く。
 4. Thとしての自分の出来ていないところに目が向く。
 5. CIの理解が違ったと感じる。
 6. Thとしての自分自身について反省する。
 7. 広い視点からCIの理解をしようとする。
 8. カンファやSVで自分の新たな一面に気づく。
 9. カンファやSVで衝撃を受ける。
 10. カンファやSVで傷つく。
 11. 元々の自分の特性について考える。
 12. カンファやSVなどでの自分への指摘を、どう消化すればよいのか分からなくなる。
 13. カンファやSVでの自分への指摘を受け入れられない。
 14. モヤモヤした気持ちを抱える。
 15. Thとしての自分の存在はCIに影響を与えていると感じる。
 16. Thとしての自分と向き合うことは苦しい。
 17. Thとしての自分と向き合うことは自分にとって必要なことだと感じる。
 18. 今後のThとしての自分の生き方について考えた。
 19. 自分の真意を自問自答しつづけた。
 20. 学びや経験の中で働く領域や技法についての選択肢が多くなった。
 21. 自分が純粋にThとして何をしていきたいのか分からなくなった。
-

(5) 日常における自己理解(表 3-2)

日常における自己理解の 13 項目について「大学院での授業，ケース以外の日常生活を通じて自分自身について考える際に以下の項目がどれくらいあなたに当てはまりますか。1～5 のうち最も当てはまるものを選んでください。」と教示した上で「1. 全くあてはまらない」から「5. よくあてはまる」の 5 件法で尋ねた。

表 3-2 日常における自己理解質問項目

-
1. 学校生活に疲れたと感じる。
 2. 気分が落ち込む。
 3. 自分について否定的なことを考える。
 4. 自分の良いところに目が向く。
 5. 自分への否定的な気持ちから距離を取ろうとする。
 6. 自分が他者から求められている役割を意識する。
 7. 自分へのあきらめの気持ちを持つ。
 8. 人と比べて自分に劣等感を持つ。
 9. 自分は自分、他人は他人と思う。
 10. 自分に自信がない。
 11. 今の自分の状態を変えようと思う。
 12. 「～しなければいけない」という使命感がある。
 13. 自分のよくないところも受け止めようとする。
-

(6)全体の自己理解(表 3-3)

心理臨床訓練時・日常における自己理解を含んだ全体の自己理解の 11 項目について「大学院の学校生活，日常生活全て含め，自分のことを考える際，以下の項目がどれくらいあなたに当てはまりますか。1~5 のうち最も当てはまるものを選んでください」と教示した上で「1.全くあてはまらない」から「5.よくあてはまる」の 5 件法で尋ねた。

表 3-3 全体の自己理解質問項目

1.Thとしての自分の存在を意識する。
2.学校生活と日常生活の切り替えができない。
3.日常生活で新たな自分を発見した際に、Thとしての自分にも影響していそうだと感じる。
4.自分の元からのダメな部分がカウンセリングに影響しているのかもしれないと感じる。
5.人からの自分の評価が気になる。
6.カンファ・SVで指摘された新たな自分の一面と、元々の自分の特徴が噛み合わないと感じる。
7.今、自分自身が変わるチャンスだと思っている。
8.自分自身に対するイメージが固まりつつあるとき、そのイメージがあっているか検証する。
9.自分が「こういう人間かな、ああいう人間かな」とイメージする。
10.カンファ・SVでの認めがたい指摘を自分なりに噛み砕いて解釈する。
11.カンファ・SVで認めがたい指摘があっても、その指摘のまま自分で受け入れようと試みる。

第3節 結果と考察

3-1 分析対象者

調査協力者の39名のうち8名が調査未記入、1名が調査対象者に該当しなかったため、これらの協力者は分析から除外し、残りの30名を分析対象とした。分析対象者の詳細を表3-4に示す。

表 3-4 分析対象者の性別，学年

	男性	女性	合計
修士1年	2	10	12
修士2年	3	15	18
合計	5	25	30

3-2 カウンセリング，カンファレンス，スーパービジョンの経験

カウンセリング，カンファレンス，スーパービジョンを経験した回数を集計した結果を表3-5に示す。カウンセリングを経験した回数は31回以上，カンファレンスの回数は1～5回，スーパービジョンの回数は31回以上が最も多かった。

表 3-5 カウンセリング，カンファレンス，スーパービジョン回数

	0回	1～5回	6～10回	11～20回	21～30回	31回以上
カウンセリング回数	0	5	0	4	5	15
カンファレンス回数	4	23	2	0	0	1
スーパービジョン回数	1	7	3	4	4	11

3-3 自己理解項目に関する記述統計

(1)心理臨床訓練時の自己理解

心理臨床訓練時の自己理解の各項目の平均点，標準偏差を表3-6に示す。平均値が高い4項目は順に，「元々の自分の特性について考える」「Thとしての自分と向き合うことは自分にとって必要なことだと感じる」「Thとしての自分の出来ていないところに目が向く」「Thとしての自分自身について反省する」であった。一方，平均値が低い3項目は順に「カンファやSVでの自分の指摘を受け入れられない」「カンファやSVなどでの自分への指摘をどう消化すればよいのか分からなくなる」「自分が純粋にThとして何をしていきたいのか分からなくなった。」であった。

表 3-6 心理臨床訓練時の自己理解項目 記述統計量

項目内容	<i>M</i>	<i>SD</i>
1.CIにThとしての自分がどう映っているのか考える。	4.07	.91
2.理想的なThのイメージと自分を比べる。	2.83	1.37
3.Thとしての自分の失くしたいクセに目が向く。	3.57	1.17
4.Thとしての自分の出来ていないところに目が向く。	4.37	.89
5.CIの理解が違ったと感じる。	3.63	1.07
6.Thとしての自分自身について反省する。	4.37	.72
7.広い視点からCIの理解をしようとする。	4.03	.81
8.カンファやSVで自分の新たな一面に気づく。	3.73	1.26
9.カンファやSVで衝撃を受ける。	3.20	1.27
10.カンファやSVで傷つく。	2.97	1.40
11.元々の自分の特性について考える。	4.40	.97
12.カンファやSVなどでの自分への指摘を、どう消化すればよいのか分からなくなる。	2.70	1.42
13.カンファやSVでの自分への指摘を受け入れられない。	2.07	1.20
14.モヤモヤした気持ちを抱える。	3.83	1.34
15.Thとしての自分の存在はCIに影響を与えていると感じる。	3.50	.86
16.Thとしての自分と向き合うことは苦しい。	3.23	1.46
17.Thとしての自分と向き合うことは自分にとって必要なことだと感じる。	4.53	.63
18.今後のThとしての自分の生き方について考えた。	3.97	1.07
19.自分の真意を自問自答しつづけた。	3.57	1.17
20.学びや経験の中で働く領域や技法についての選択肢が多くなった。	3.73	.95
21.自分が純粋にThとして何をしたいのか分からなくなった。	2.73	1.44

(2) 日常における自己理解

日常における自己理解の各項目の平均点、標準偏差を表 3-7 に示す。平均値が高い 4 項目は順に、「自分は自分、他人は他人と思う」「自分のよくないところも受け止めようとする」「自分が他者から求められている役割を意識する」「今の自分の状態を変えようと思う」であった。一方、平均値が低い 3 項目は順に「自分へのあきらめの気持ちを持つ」「自分への否定的な気持ちから距離を取ろうとする」「自分の良いところに目が向く」であった。

表 3-7 日常における自己理解項目 記述統計量

項目内容	<i>M</i>	<i>SD</i>
1.学校生活に疲れたと感じる。	3.47	1.53
2.気分が落ち込む。	3.03	1.40
3.自分について否定的なことを考える。	3.30	1.32
4.自分の良いところに目が向く。	2.97	.10
5.自分への否定的な気持ちから距離を取ろうとする。	2.73	1.23
6.自分が他者から求められている役割を意識する。	3.63	.93
7.自分へのあきらめの気持ちを持つ。	2.63	1.45
8.人と比べて自分に劣等感を持つ。	3.20	1.32
9.自分は自分、他人は他人と思う。	3.87	1.22
10.自分に自信がない。	3.33	1.47
11.今の自分の状態を変えようと思う。	3.63	1.16
12.「～しなければいけない」という使命感がある。	3.07	1.44
13.自分のよくないところも受け止めようとする。	3.87	.86

(3)全体の自己理解

全体の自己理解の各項目の平均点，標準偏差を表 3-8 に示す。平均値が高い 3 項目は順に，「人からの自分の評価が気になる」「カンファ・SV での認め難い指摘を自分なりに噛み砕いて解釈する」「自分が「こういう人間かな，ああいう人間かな」とイメージする」であった。一方，平均値が低い 3 項目は順に「カンファ・SV で指摘された新たな一面と，元々の自分の特徴が噛み合わないと感じる」「自分自身に対するイメージが固まりつつあるとき，そのイメージがあっているか検証する」であった。

表 3-8 全体の自己理解項目 記述統計量

項目内容	<i>M</i>	<i>SD</i>
1.Thとしての自分の存在を意識する。	3.67	1.06
2.学校生活と日常生活の切り替えができない。	2.83	1.56
3.日常生活で新たな自分を発見した際に、Thとしての自分にも影響していそうだと感じる。	3.63	1.35
4.自分の元からのダメな部分がカウンセリングに影響しているのかもしれないと感じる。	3.37	1.50
5.人からの自分の評価が気になる。	4.07	1.14
6.カンファ・SVで指摘された新たな自分の一面と、元々の自分の特徴が噛み合わないと感じる。	2.37	1.03
7.今、自分自身が変わるチャンスだと思っている。	3.00	1.17
8.自分自身に対するイメージが固まりつつあるとき、そのイメージがあっているか検証する。	2.80	1.24
9.自分が「こういう人間かな、ああいう人間かな」とイメージする。	3.87	1.17
10.カンファ・SVでの認めがたい指摘を自分なりに噛み砕いて解釈する。	3.97	.93
11.カンファ・SVで認めがたい指摘があっても、その指摘のまま自分で受け入れようと試みる。	3.53	1.04

3-4 心理臨床訓練時における自己理解の内容

自由記述で得られた項目について KJ 法(川喜田, 1970)によって, 紙きれづくり, グループ編成, 表札作り, A 型図解, B 型文章化の順でまとめられた。分析は著者が行った。A 型図解では, 大グループについてどのような相互関係にそれらを配列すれば, もっとも首尾一貫しておちつきのよい構図が出来るかを考え, それらを適切な空間配置に置き, それぞれの大グループについて, 記述内容と各グループの配置を考慮し関係性を示し, 図を作成した。グループ編成を行った結果, 小グループ 16 個(内, 単独の項目がそのまま小グループになったものが 3 個), 中グループが 12 個(内, 小グループがそのまま中グループになったものが 9 個), 大グループが 4 個得られた。回答を分類したものを表 3-9 に示し, 大グループの関係性を図 3-1 に示す。

「表 3-9」は, 守秘義務を遵守するため削除いたします。

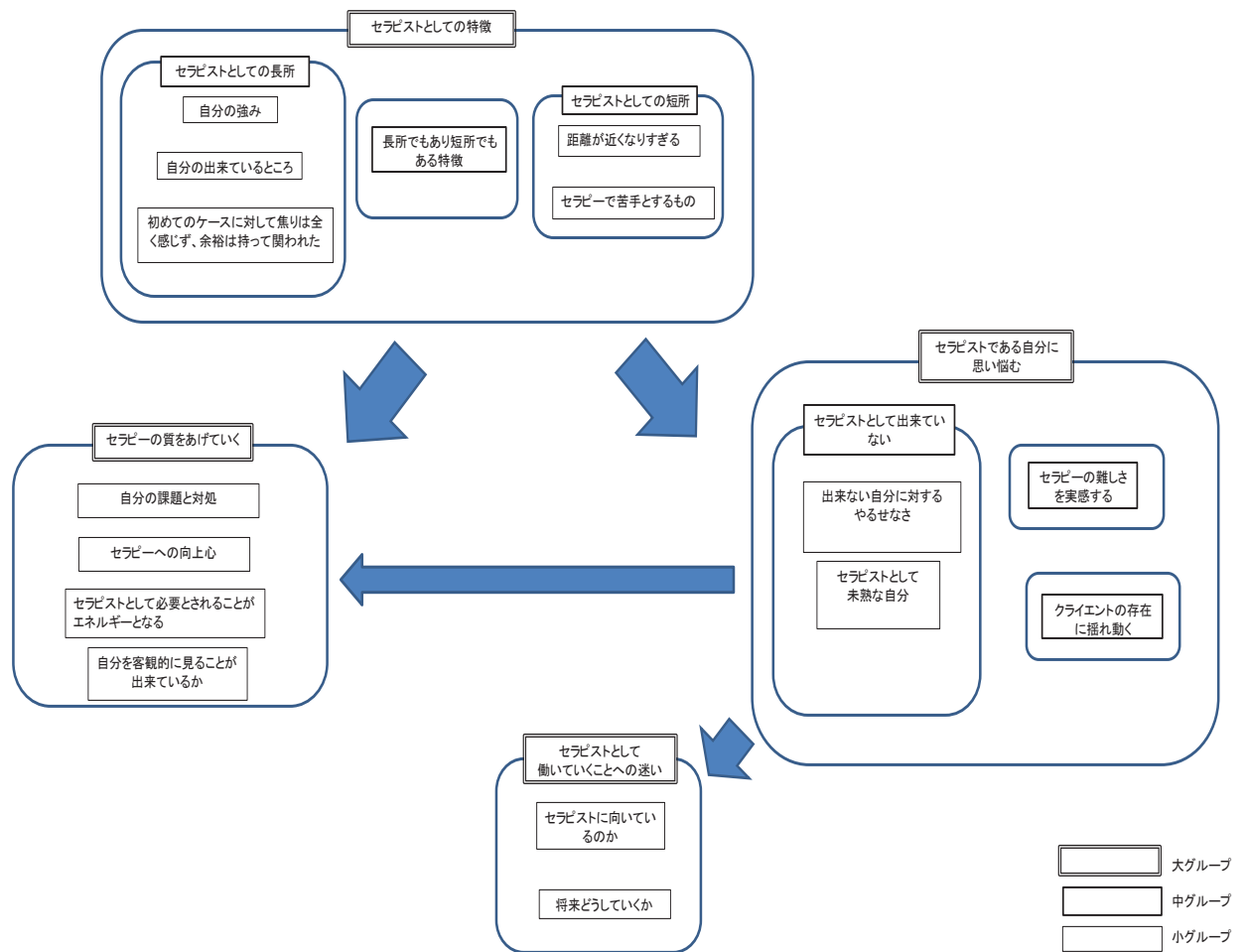


図 3-1 心理臨床訓練時における自己理解大グループの関係

心理臨床訓練時における自己理解では、「セラピストとしての特徴」、「セラピーの質をあげていく」「セラピストである自分に思い悩む」「セラピストとして働いていくことへの迷い」の 4 個の大グループに分類された。図を説明した文章を以下に示す。「初学者セラピストは、カウンセリング、研究、実習などの心理臨床訓練時において「セラピストとしての特徴」に気づく。しかし、その特徴には「セラピストとしての長所」だけでなく「長所でもあり短所でもある特徴」「セラピストとしての短所」が見えてくる。これらの特徴を踏まえた上で「セラピーの質を上げていく」ことへとつながっていき、初学者セラピストは自身のモチベーションをあげていく。一方で、「セラピストとしての特徴」を知っていくにつれ「セラピストである自分に思い悩む」んでいく。「セラピストである自分に思い悩む」ことは、「セラピーの質をあげていく」ように初学者セラピストの糧となる一方で、自分は「セラピストに向いているのか」と振り返り「将来どうしていくか」と自分の未来が不明確となり「セラピストとして働いていくことへの迷い」となっている。」

研究1では、協力者A、B共に心理臨床訓練時の自己理解においては自身のネガティブな側面や感情の語りが主となっており、セラピストとしての強みや長所についての語りは見られなかった。しかし、本調査からは「セラピストとしての短所」や「セラピストとして出来ていない」と感じるだけではなく、「セラピストとしての長所」も自覚していることが明らかとなった。

セラピストとしての短所に初学者セラピストが気づき、目を向けていくにつれセラピストである自分について思い悩み、新たな課題や対処などセラピーの質を上げていこうと感じる一方で、自分の将来についての不安を大きくしていくものなのかもしれない。

また、経験が浅い初学者セラピストは「クライアントの存在に揺れ動く」ように目の前にいるクライアントの存在を強く感じている。鈴木(2012)が、初学者セラピストの特徴として、逆転移への対処が困難であると指摘しているように、本調査の結果からもクライアントへの存在に揺れ動く初学者セラピストの様子が想起された。しかし、その揺れ動きを自覚することで「セラピストとして未熟な自分」へとつながり「セラピストとして働いていくことへの迷い」となっていく可能性を考えると、「クライアントの存在に揺れ動く」ことは初学者セラピストにとって苦痛につながっているのかもしれない。さらに本調査では、「セラピストとして働いていくことへの迷い」は、将来への不安ということにとどまった結果となったが、この迷いから「自分の課題と対処」が明確となり「セラピーへの向上心」へ向かうなど「セラピーの質をあげていく」ことにつながっていくことで、不安にとどまらず初学者セラピストの糧となっていくのではないだろうか。しかし初学者セラピストは、大学院卒業後セラピストとして働いていくかどうか、働くとするとなどのような場所で働くべきかといったことなど、自身の適性を踏まえ吟味する必要がある。このことを考えると「セラピストとして働いていくことへの迷い」は今後初学者セラピストが自分の将来を考えることの出来る1つの重要な機会となると考えられるが、自分が「セラピストに向いているのか」という疑問に対して、「向いていない」自身の存在にクローズアップしてくると、セラピストを希望し目指したいという思いとはかけ離れたものとなり、苦痛となることが考えられる。

北島(2010)は、初学者セラピストに限定せず、経験年数が1年～10年以上のセラピストを対象に、自己理解の内容を、「自分自身についてどのように理解しているか」という教示を使い、自己理解の内容を質問紙の自由記述によって調査を行った。結果として「性格・特性のうちニュートラルな側面」「性格・特性のうちネガティブな側面」「感情・状態についての傾向」「セラピーのスタイル・姿勢」「技量についてニュートラルな側面」「技量についてネガティブな側面」「性格・特性のうちポジティブな側面」の7個に分類されたが、自己概念に留まった内容となり、自己理解とは言い難い結果となったと述べている。この先行研究を踏まえ、本研究では「大学院での授業、実習、ケース、研究などの学校生活を通じて、セラピストとしての自分についてどのようなことを考えましたか？」と自己概念に留まらないよう自己理解一般を広く尋ねる教示となるよう試

みた。その結果、「セラピストとしての長所」「長所でもあり短所でもある特徴」「セラピストとしての短所」など自己概念を含む内容に限らず、セラピストとして働いていくことへの迷いや、クライアントの存在に揺れ動く初学者セラピストの姿が浮かび上がった。

3-5 日常における自己理解の内容

3-4 と同様の手続きで、項目整理を行った。回答を分類したものを表 3-10 に示す。その結果、小グループ 17 個(内、単独の項目がそのまま小グループになったものが 3 個)、中グループが 13 個(内、小グループがそのまま中グループになったものが 3 個)、大グループが 6 個(内小グループがそのまま大グループになったものが 1 個)が得られた。回答を分類したものを表 3-10 に示し、大グループの関係性を図 3-4 に示す。

「表 3-10」は、守秘義務を遵守するため削除いたします。

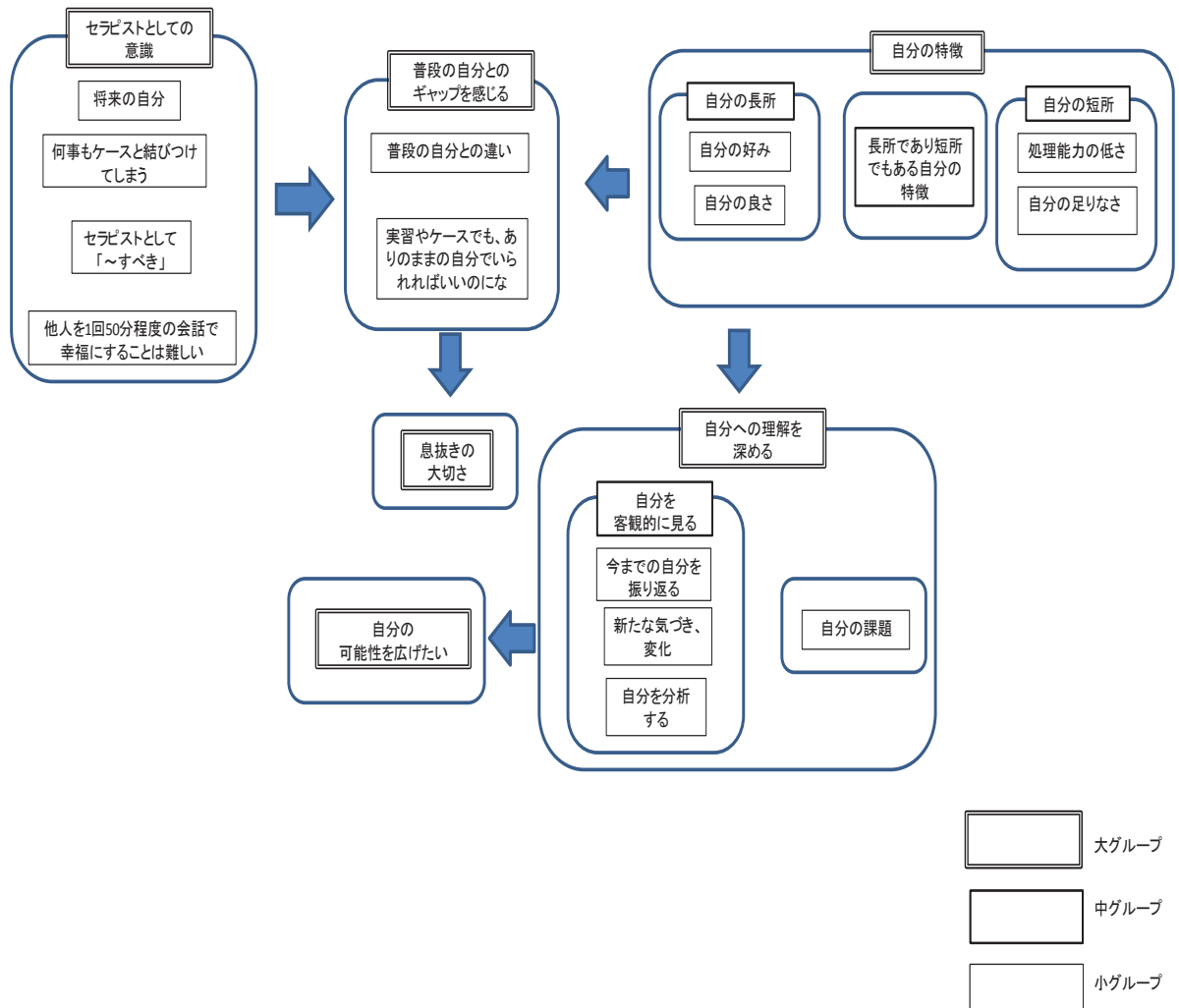


図 3-2 日常における自己理解 大グループの関係

日常における自己理解では、「セラピストとしての意識」、「普段の自分とのギャップを感じる」「息抜きの大切さ」「自分の特徴」「自分への理解を深める」「自分の可能性を広げたい」の 6 個の大グループに分類された。

図を説明した文章を以下に示す。「初学者セラピストは、カウンセリング、研究、実習以外の日常生活においても、自身を「セラピストとして(の)意識」している。「将来の自分」についてや「何事もケースと結びつけてしまう」ことで日常生活のなかでも「セラピストとして「～すべき」と自身を律している。一方で、普段の生活の中での「自分の特徴」に気づき、「自分への理解を深め(る)」てもいる。「自分への理解を深める」ことで、自分の可能性に気づき「自分の可能性を広げたい」という意欲へと向かっている。このように、日常生活で“普段の自分”の存在を感じている一方で、「セラピストとしての意識」が日常生活でも表れ、「普段の自分とのギャップを感じる」ことへとつながっている。初学者セラピストは、“普段の自分”と“セラピストである自分”との

間にギャップを感じている中で、セラピストである自分の存在から少しの間離れるためにも「息抜きの大切さ」を感じている。」

心理臨床訓練時同様「自分の長所」「自分の短所」「自分の長所であり短所でもある特徴」など自己概念にあたる自身の特徴を理解していた。日常場面での自己理解について問う内容となっているが、その中でも「セラピストとしての意識」という大グループが示すように、日常場面でも自身がセラピストであるという意識が働いており、それが普段の自分とのギャップへとつながっていると考えられる。日常場面でも自分がセラピストであるという意識をしている中でも、「普段の自分とのギャップを感じる」という大グループでは、セラピストである自分とそうでない時の自分や、学校での自分とそうでない時の自分の違いやギャップを感じている。「実習やケースでもありのままの自分であらなければならない」という小グループからも語られているように、普段の自分が臨床場面に出すことの不自由さも感じている。初学者セラピストにとって、普段の自分とセラピストとしての自分とのギャップは戸惑いを感じるものと同時に、不自由さにつながっているのかもしれない。そのギャップを心理臨床訓練時ではなく日常場面で感じているのは、普段の自分を日常場面に実感するからではないだろうか。増田(2011)は「日常化」がセラピストにとって重要だと指摘しているが、初学者セラピストはセラピストである自分と普段の自分にギャップを感じ、その統合が困難なものだと考えられる。従って、初学者セラピストにとっての自己理解は、普段の自分とセラピストである自分の統合を意識し行っていく必要性があり、そのギャップをどのように補っていくべきかを考えることで、初学者セラピストにとって有効な自己理解へとつながっていくと考えられる。初学者セラピストが、セラピストである自分と普段の自分との間にギャップを感じやすい可能性があり、日常化が困難であるという認識を持つことは、その一歩となるのではないだろうか。

また、心理臨床訓練時同様「将来の自分」という小グループが示すように日常場面でもセラピストとして働いていく将来について考えおり、心理臨床訓練時だけでなく、日常場面でも将来の自分を想起している。心理臨床訓練時の自己理解の内容からは、将来の自分について考える際に苦痛が伴っていることが示唆されたが、その苦痛が日常場面でも見られる可能性もあるのかもしれない。「セラピストとして「～すべき」という小グループからは、日常場面においてもセラピストとして“こうしなくてはいけない”という意識が働いていることが分かった。北島(2010)はセラピストとしての自己理解は日常的に行われる性質のものであるため、「セラピスト」としての自己理解は職務に伴うものと日常・プライベートの内容を切り離して抽出することは難しいとしているが、本調査からも同様の結果が得られた。切り離すことの出来ない難しさはセラピストとしての意識が、心理臨床訓練時限らず日常にまたがっているからだといえる。また、「セラピストとして「～すべき」という項目内容の中には、自身が担当するカウンセリングのクライアントの存在が意識され、強く自身を律している内容を含んでいた。それはセ

ラピストとしての高い意識ともいえるが、一方でその姿勢が初学者セラピストを疲弊させるのではないだろうか。

「セラピストとしての意識」「普段の自分とのギャップを感じる」など日常場面でもセラピストである自分の存在が浮かび上がる中でも初学者セラピストは、「息抜きの大切さ」を感じている。日常場面でも強くセラピストである自分を想起すると考えられる初学者セラピストにとってはその重要性は特筆するものがあると考えられる。加えて、初学者セラピストは日常場面で、「今までの自分を振り返る」ことや「自分を分析することで」「新たな気づき、変化」を感じ、「自分自身の理解を深める」様子も浮かび上がった。

3-6 クラスタ分析

個人的特徴から自己理解に差が見られるか検討するため、クラスタ分析(Word 法)を行った。その結果、人数に比較的偏りが少なかった 3 群(クラスタ1: 10 名, クラスタ2: 7 名, クラスタ3: 14 名)でのクラスタのまとまりが適当であると判断した。

クラスタごとに自己理解に違いがあるかどうかを検討するため、3つのクラスタを要因とし、心理臨床訓練時、日常、全体の自己理解の項目を従属変数とする一要因分散分析を実施した。その結果、心理臨床訓練時における自己理解では「1.Cl に Th としての自分がどう映っているのか考える。」「3.Th としての自分の失くしたいクセに目が向く。」「4.Th としての自分の出来ていないところに目が向く。」「5.Cl の理解が違ったと感じる。」「7.広い視点から Cl の理解をしようとする。」「10.カンファや SV で傷つく。」「11.元々の自分の特性について考える。」「12.カンファや SV などでの自分への指摘、どう消化すればよいのか分からなくなる。」「14.モヤモヤした気持ちを抱える。」「15.Th としての自分の存在は Cl に影響を与えていると感じる。」「16.Th としての自分と向き合うことは苦しい。」「19.自分の真意を自問自答しつづけた。」「21.自分が純粋に Th として何をしていきたいのか分からなくなった。」の 13 項目、日常における自己理解では「1.学校生活に疲れたと感じる。」「2.気分が落ち込む。」「3.自分について否定的なことを考える。」「4.自分の良いところに目が向く。」「8.人と比べて自分に劣等感を持つ。」「9.自分は自分、他人は他人と思う。」「10.自分に自信がない。」「13.自分のよくないところも受け止めようとする。」の 8 項目、全体の自己理解では「2.学校生活と日常生活の切り替えができない。」「3.日常生活で新たな自分を発見した際に、Th としての自分にも影響していそうだと感じる。」「4.自分の元からのダメな部分がカウンセリングに影響しているのかもしれないと感じる。」「6.カンファ・SV で指摘された新たな自分の一面と、元々の自分の特徴が噛み合わないと感じる。」「10.カンファ・SV での認めがたい指摘を自分なりに噛み砕いて解釈する。」の 5 項目、計 26 項目で有意差が見出された(表 3-10)。

これらの分析から、クラスタ1は、「自己否定型クラスタ」、クラスタ2は「自

己肯定型クラスター」、クラスター3は「クライアント意識型クラスター」と命名した。3 クラスター同様の傾向として、「カンファやSVで自分の新たな一面に気づく」「Thとしての自分と向き合うことは自分にとって必要なことだと感じる」の項目は3 クラスター共に平均が高い傾向にあった。また、「人からの評価が気になる」の項目についても3 クラスター共通でやや高い傾向にあり、初学者セラピスト全般が、カンファレンスやスーパービジョンでは新たな一面に直面すること、セラピストである自分と対峙することが重要だという認識を持っていること、人からの評価を気にしやすいことが示唆された。各クラスターの特徴を以下に記述する。

表 3-11 3 クラスターの自己理解項目に関する一要因分散分析の結果

	クラスター1		クラスター2		クラスター3		F	多重比較
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
心理臨床訓練時における自己理解								
1.CIにThとしての自分がどう映っているのか考える。	3.80	.79	3.57	1.13	4.54	.66	3.87 *	3>2
2.理想的なThのイメージと自分を比べる。	3.30	1.64	1.86	.69	3.00	1.23	2.77	
3.Thとしての自分の失くしたいクセに目が向く。	4.50	.53	2.14	.90	3.62	.87	18.84 **	1>3>2
4.Thとしての自分の出来ていないところに目が向く。	4.80	.42	3.57	.98	4.46	.88	5.24 *	1>2
5.CIの理解が違ったと感じる。	3.60	.97	2.86	1.07	4.08	.95	3.50 *	3>2
6.Thとしての自分自身について反省する。	4.60	.52	3.86	0.90	4.46	.66	2.68	
7.広い視点からCIの理解をしようとする。	3.50	.85	4.43	.54	4.23	.73	4.13 *	2>1
8.カンファやSVで自分の新たな一面に気づく。	3.60	1.27	3.86	1.35	3.77	1.30	.09	
9.カンファやSVで衝撃を受ける。	3.40	1.17	3.14	1.21	3.08	1.44	.18	
10.カンファやSVで傷つく。	4.00	.94	2.14	1.35	2.62	1.33	5.76 **	1>3>2
11.元々の自分の特性について考える。	4.60	.52	3.57	1.51	4.69	.63	4.08 *	3>2
12.カンファやSVなどでの自分への指摘を、どう消化すればよいのか分からなくなる。	3.90	.88	2.00	1.53	2.15	1.14	8.01 **	1>2,3
13.カンファやSVでの自分への指摘を受け入れられない。	2.50	1.18	1.71	.95	1.92	1.32	1.05	
14.モヤモヤした気持ちを抱える。	4.70	.48	2.14	1.46	4.08	.86	15.99 **	1,3>2
15.Thとしての自分の存在はCIに影響を与えていると感じる。	3.20	.79	3.00	.82	4.00	.71	5.11 *	3>1,2
16.Thとしての自分と向き合うことは苦しい。	4.00	1.16	1.71	1.11	3.46	1.27	7.93 **	1,3>2
17.Thとしての自分と向き合うことは自分にとって必要なことだと感じる。	4.00	.52	4.29	.95	4.77	.44	1.77	
18.今後のThとしての自分の生き方について考えた。	4.00	.94	3.57	1.51	4.15	.89	.67	
19.自分の真意を自問自答しつづけた。	3.40	.84	2.71	1.38	4.15	.99	4.50 *	3>2
20.学びや経験の中で働く領域や技法についての選択肢が多くなった。	3.80	.63	3.43	1.40	3.85	.90	.46	
21.自分が純粋にThとして何をしていきたいのか分からなくなった。	3.50	1.18	1.57	.54	2.77	1.59	4.65 *	1>2
日常における自己理解								
1.学校生活に疲れたと感じる。	4.20	1.03	2.14	1.68	3.62	1.38	4.89 *	1>2
2.気分が落ち込む。	4.30	.48	1.71	.76	2.77	1.36	14.13 **	1>2,3
3.自分について否定的なことを考える。	4.40	.52	1.71	.76	3.31	1.11	19.47 **	1>3>2
4.自分の良いところに目が向く。(*)	2.10	.74	3.14	.90	3.54	.78	9.52 **	3,2>1
5.自分への否定的な気持ちから距離を取ろうとする。	2.10	.75	3.14	.90	3.54	.78	2.17	
6.自分が他者から求められている役割を意識する。	3.50	.97	3.71	.95	3.69	.95	.15	
7.自分へのあきらめの気持ちを持つ。	2.90	1.37	1.57	.54	3.00	1.63	2.76	
8.人と比べて自分に劣等感を持つ。	4.60	.52	2.14	1.07	2.69	.95	20.75 **	1>2,3
9.自分は自分、他人は他人と思う。(*)	3.00	1.25	4.00	1.16	4.46	.88	5.29 **	3>1
10.自分に自信がない。	4.60	.52	1.71	.76	3.23	1.36	16.57 **	1>3>2
11.今の自分の状態を変えようと思う。	4.10	.88	2.86	1.22	3.69	1.18	2.67	
12.「～しなければいけない」という使命感がある。	3.90	1.20	2.57	1.51	2.69	1.38	2.87	
13.自分のよくないところも受け止めようとする。	3.90	.57	3.14	1.07	4.23	.73	4.54 *	3>2
全体の自己理解								
1.Thとしての自分の存在を意識する。	3.70	1.25	3.43	.79	3.77	1.09	.23	
2.学校生活と日常生活の切り替えができない。	4.40	.97	2.86	1.35	1.62	.77	22.47 **	1>2>3
3.日常生活で新たな自分を発見した際に、Thとしての自分にも影響していそうだと感じる。	4.00	.82	2.29	1.60	4.08	1.12	6.17 **	3,1>2
4.自分の元からのダメな部分がかウンセリングに影響しているのかもしれないと感じる。	4.20	1.03	2.43	1.51	3.23	1.54	3.49 *	1>2
5.人からの自分の評価が気になる。	4.70	.48	4.00	.82	3.62	1.45	2.17	
6.カンファ・SVで指摘された新たな自分の一面と、元々の自分の特徴が噛み合わないと感じる。	3.00	.94	1.71	.76	2.23	1.01	4.41 *	1>2
7.今、自分自身が変化するチャンスだと思っている。	3.10	1.29	2.43	1.13	3.23	1.09	1.13	
8.自分自身に対するイメージが固まりつつあるとき、そのイメージがあっているか検証する。	2.50	1.08	2.29	1.50	3.31	1.11	2.22	
9.自分が「こういう人間かな、ああいう人間かな」とイメージする。	3.60	.97	3.29	1.70	4.38	.77	2.69	
10.カンファ・SVでの認めがたい指摘を自分なりに噛み砕いて解釈する。	4.00	.67	3.14	1.22	4.38	.65	5.29 *	3>2
11.カンファ・SVで認めがたい指摘があっても、その指摘のまま自分で受け入れようと試み	3.70	1.06	3.71	.76	3.71	1.18	.52	

* $p<.05$,** $p<.01$

(*)は逆転項目

(1)自己否定型クラスター

このクラスターは他の2群に比して、心理臨床訓練時では「Thとしての自分の失くしたいクセに目が向く」項目で有意に高い値がみられ、セラピストとしての自分の無くしたいクセに目が向きやすい傾向が示唆された。また、「カンファやSVで傷つく」「カンファやSVなどでの自分への指摘を、どう消化すればよいのかわからなくなる」項目でも他の2群と比べ有意に高い値が得られた。さらに、クラスター2(自己肯定型クラスター)に比べ、「Thとしての自分の出来ていないところに目が向く」「モヤモヤした気持ちを抱える」「自分が純粋にThとして何をしていきたいのか分からなくなった」の項目で有意に高い値がみられた。

日常における自己理解では、他の2群に比して「気分が落ち込む」「自分について否定的なことを考える」「人と比べて自分に劣等感を持つ」「自分に自信がない」の項目で高い値がみられ、学校生活に疲れたと感じることや気分が落ち込む、自分について否定的なことを考えるといった傾向があることが示唆された。また「自分の良いところに目が向く」では他のクラスターに比べ、有意に低い値となった。クラスター2(自己肯定型クラスター)に比べ、「学校生活に疲れたと感じる」の値が高く、クラスター3(クライエント意識型クラスター)に比べ、「自分は自分、他人は他人と思う」の値が低かった。また、有意ではないが、「今の自分の状態を変えようと思う」の値が他の2群に比べ、やや高い傾向が見出された。

全体の自己理解については、他のクラスターに比べ「学校生活と日常生活の切り替えが出来ない」の項目で有意に高い値がみられ、クラスター2(自己肯定型クラスター)に比べ「日常生活で新たな自分を発見した際に、Thとしての自分にも影響していそうだと感じる」「自分の元からダメな部分がカウンセリングに影響しているのかもしれないと感じる」「カンファ・SVで指摘された新たな自分の一面と、元々の自分の特徴が噛み合わないと感じる」の項目で有意に高い値が得られた。

以上のことから、自分自身の短所を意識する傾向が示唆されたため、このクラスターを「自己否定型クラスター」と命名した。自己否定型クラスターはPAC分析で得られた結果から作成された項目の平均得点が比較的高く、他の二群に比べ研究1の協力者から得られたデータに近いクラスターであることが分かった。その中でも「カンファやSVでの自分への指摘を受け入れられない」「自分への否定的な気持ちから距離を取ろうとする」「自分へのあきらめの気持ちを持つ」「自分自身に対するイメージが固まりつつあるとき、そのイメージがあっているか検証する」の項目については、平均値が3未満であり、比較的低い値の項目となった。中でも「カンファやSVでの自分への指摘を受け入れられない」は他クラスターの値においても平均値が3未満となり、初学者セラピストの自己理解においては当てはまらない可能性が高い。学校生活・日常生活共にネガティブな感情を抱えていることが示唆され精神健康度が高いとは言い難いクラスター

である。このことは、自分に自信がない、劣等感を持っているという個人的特徴が影響しているのではないだろうか。それらの個人的特徴が相俟って、セラピストとしての自分の出来てない部分や、無くしたいクセに目が向くと考えられる。自分のネガティブな側面に対しての内省が進みやすいため、セラピストとしての課題が見え、成長へとつながっていくことが考えられる。しかし、「カンファやSVで新たな一面に気づく」「カンファやSVで衝撃を受ける」の項目の平均値は他クラスターとの差は見られないが、「カンファやSVで傷つく」の項目の平均値が他クラスターと比較し高いことから他のクラスターと同程度、カンファレンスやスーパービジョンにおける第3者からの意見に気づきや動揺を受けているが、他クラスターに比べその傷つきが大きいと推測される。この傷つきについても個人的特徴である自身のなさや劣等感が関係しているのかもしれない。第3者の指摘についても、自分自身を否定的に捉えるというこのクラスターの特徴から、その指摘自体を自身のネガティブな側面だと捉えてしまうと考えられる。そのため、セラピストとして出来ている部分や長所など自分のポジティブな側面を歪んだ目線で見えてしまい、ニュートラルな側面及びポジティブな側面を認識することが難しいと推測される。「学校生活と日常生活の切り替えができない」の値の高さから、心理臨床訓練時における自己理解での傷つきが日常生活へとつながること、逆に日常における自己理解での傷つきが心理臨床訓練時の自己理解へとつながりやすいと考えられる。一方で、学校生活と日常生活のつながりが強いと考えると、心理臨床訓練時に学んだことを日常に生かすという「日常化」がスムーズに行う可能性を含んでいるともいえる。そのため、自分を否定的に捉える歪みが緩和されることで、そのつながりを「日常化」に生かすことが出来るだろう。自己の捉え方というのは、その人が今までの人生で培ってきたものである。これはおそらく、自己意識、自己評価、自己受容の過程とも言え、今まで蓄積された自己概念の影響があると考えられる。西川ら(1998)は、人のいだいている自己概念のあり方によって行動も大きく変わってくると指摘している。従って、このクラスターの特徴として挙げられる自信のなさ、劣等感是否定的な自己概念であるため、セラピストとして振舞う行動やクライアント理解にもこの自己概念が影響していると考えられる。例えば、クライアントとの関係がうまくいかないことが、すべて自分のせいなのではないかと捉え、クライアント側の要因に目が向かないことや、面接での振舞いに自ら制限をかけてしまうといったことが想定される。加えて、臨床経験が浅い、セラピストとして未熟であるという初学者セラピスト故の悩みが相俟って、自己を否定的に捉えることに拍車をかけるとも考えられる。臨床現場では自身の特徴を客観的に見ることや、自身の長所や強みを生かしていくことも求められると考えると、このクラスターの課題としては、自身の長所や強みも把握していくことが必要となる。「学校生活と日常生活の切り替えが出来ない」ことや有意な差はないが「自分への否定的な気持ちから距離と取ろうとする」の値が他クラスターに比べ低いといったことから、自分なりの息抜きの仕方などを考え、劣等感や不全感から距離を取ることも、精神健康度を考えた時に重

要である。また、劣等感や不安全感に捉われるだけでなく、それらをどのように克服していくべきかを考えることで自身のモチベーションとなっていくだろう。

(2)自己肯定型クラスター

このクラスターは、他の2群に比して心理臨床訓練時の自己理解では、「Thとしての自分の失くしたいクセに目が向く」「カンファ・SVで傷つく」「モヤモヤした気持ちを抱える」「Thとしての自分と向き合うことは苦しい」の項目で有意に低い値が得られた。また、クラスター1(自己否定型クラスター)に比べ、「Thとしての自分の出来ていないところに目が向く」「カンファ・SVなどでの自分の指摘をどう消化すればよいのか分からなくなる」「自分が純粋にThとして何をしていきたいのか分からなくなった」の値が有意に低く、「広い視点からClの理解をしようとする」で有意に高い値が得られた。またクラスター3(クライアント意識型クラスター)に比べ、「ClにThとしての自分がどう映っているのか考える」「Clの理解が違ったと感じる」「元々の自分の特性について考える」「Thとしての自分の存在はClに影響を与えていると感じる」「自分の真意を自問自答した」の値が有意に低かった。このことから、セラピストとしての自分に思い悩み、傷つきや苦しさを持つことが少なく、セラピストである自分の意識がクラスター3(クライアント意識型クラスター)に比べ薄い群とも言える。有意な差ではないが、他の2群に比べ「今後のThとしての自分の生き方について考えた」の値が低く、セラピストとしての自分の将来について思いを馳せることが比較的少ないと考えられる。このことから、自分の将来の生き方について一貫したものを持っており将来の自分のイメージが明確なものであるため、将来について考えることが少ないと推測できる一方で、将来についてのイメージが抽象的であるあまり考えを深めることが少ないとも考えられる。

日常における自己理解では、他の2群に比べ「自分について否定的なことを考える」「自分に自信がない」の値が低く、自己否定的なことを考えることが少なく、自分に自信があるという個人的特性を持つ群だと言える。クラスター1(自己否定型クラスター)に比べ、「学校生活に疲れたと感じる」「気分が落ち込む」「人と比べ劣等感を持つ」の値が低く、「自分の良いところに目が向く」の値が有意に高かった。さらにクラスター3(クライアント意識型クラスター)と比較すると「自分のよくないところも受け止める」という値が低かった。

全体における自己理解では、他の2群に比べ「日常生活で新たな自分を発見した際に、Thとしての自分にも影響していそうだと感じる」という項目の値が有意に低かった。また、クラスター1(自己否定型クラスター)と比べ、「自分の元からのダメな部分がカウンセリングに影響しているのかもしれない」「カンファ・SVで指摘された新たな自分の一面と元々の自分の特徴が噛み合わないと感じる」の値が低かった。また、クラスター3(クライアント意識型クラスター)に比べ「カンファ・SVでの認め難い指摘を自分なり

に噛み砕いて解釈する」の項目が有意に低かった。

以上のことから、自分の失くしたいクセ・出来てない部分などネガティブな側面を意識することが少なく、ある程度自分に自信を持っているという個人的特徴が示唆されることから、「自己肯定型クラスター」と命名する。自身のネガティブな側面を意識することが少なく、ポジティブな側面を意識し把握していると考えられる。そのため、「Thとしての自分と向き合うことは苦しい」の値が他のクラスターと比較し低いことから、自己理解に伴う苦痛が比較的低いと考えられるため、精神的健康度は高いと考えられる。「広い視点からCIの理解をしようとする」の値が高いことから、広い視点でCIを見ようとすることで客観的に自身を見ることができ、自己の捉え方がネガティブな側面だけにとどまらないのかもしれない。また、自身のポジティブな側面に焦点を当てる傾向があることから、セラピストとしての自分の強みを把握し、それをスムーズに面接の場に生かすことが出来ると考えられる。これらは他の2群に比べ、自分に自信があり、劣等感を持つことが少ないという個人的特徴が影響しているのかもしれない。クラスター1(自己否定型クラスター)と同様、人のいだいている自己概念のあり方によって行動も大きく変わるという西川ら(1998)の指摘を考慮に入れると、自信があるという肯定的な自己概念が、セラピストとして振舞う行動やクライアント理解はもちろん、カンファレンスやスーパービジョンなどの第三者からの指摘の捉え方にも影響すると考えられる。肯定的な自己概念を持つため、ネガティブな側面を第三者から指摘されたとしても余裕を持ちその指摘を受容することが出来ると考えられる一方で、西川ら(1998)の指摘した自己スキーマの観点から見ると、肯定的な自己概念を防衛しようとネガティブな側面を受容することを避けることも考えられる。スキーマとは、固定概念的な知識で思考する時の枠組みといえるもので「かなり複雑で一般的な概念についての知識構造」と定義される。そして、自分自身について形成しているスキーマを自己スキーマという。従って、肯定的自己概念を持っている人は、その概念の枠組みを崩さないよう従事すると考えられるため、臨床場面において何か問題があるなどネガティブな出来事がある時はその原因がセラピストである自分にあるのではないと考えることや、クライアントの病的症状が緩和するなどポジティブな出来事がある時は、セラピストである自分の努力や関わりであると考えられる傾向があると考えられる。また、「カンファやSVで自分の新たな一面に気づく」「カンファやSVで衝撃を受ける」の項目では3つのクラスターで平均点に大きな差はないものの「カンファやSVで傷つく」の項目では他のクラスターに比べ有意に低い値となった。このことから、第三者からの指摘に気づきや動揺を感じているが、その気づきを比較的スムーズに受容しているクラスターであると考えられる。しかし、前述した自己スキーマの観点からも言えるように、肯定的自己概念を持つため自分のネガティブな側面を受け入れないようにしていることで傷つきが少ないのかもしれない。また、「カンファ・SVで認めがたい指摘があっても、その指摘のまま自分で受け入れようと試みる」という項目は他クラスターの値と差が見られないことから前者の可能性が

高いと考えられる一方で、自分のネガティブな側面を無意識的に避けているとも考えられる。さらに、有意ではないが心理臨床訓練時の「元々の自分の特性について考える」「日常生活で新たな自分を発見した際に、Thとしての自分にも影響していそうだと感じる」「日常生活で新たな自分を発見した際に、Thとしての自分にも影響していそうだと感じる」項目の値が低いため、元々の自分自身とセラピストである自分とのつながりを意識することが少ないと考えられる。従って、日常場面に意識的に目を向けることが少なく、心理臨床訓練時で学んだことを「日常化」することが難しいと考えられる。このクラスターにおける自己理解の課題としては、無意識的に自分の短所を見ないようにしている可能性がある点と認識する点、「日常化」の重要性を把握しセラピストである自分と普段の自分を意識する必要がある点である。また、自分自身の長所や出来ている部分ばかり目が行くが故の万能感を持つことがないよう注意する必要がある。

(3)クライアント意識型クラスター

このクラスターは、他の2群に比して心理臨床訓練時の自己理解では、「Thとしての自分の存在はClに影響を与えていると感じる」の値が有意に高く、クラスター1(自己否定型クラスター)に比べ「カンファやSVなどでの自分への指摘を、どう消化すればよいのか分からなくなる」の値が有意に低く、クラスター2(自己肯定型クラスター)に比べ、「ClにThとしての自分がどう映っているのか考える」「Clの理解が違ったと感じる」「元々の自分の特性について考える」「モヤモヤした気持ちを抱える」「Thとしての自分と向き合うことは苦しい」「自分の真意を自問自答しつづけた」の値が高かった。

日常における自己理解では、クラスター1(自己否定型クラスター)に比べ「気分が落ち込む」「人と比べ自分に劣等感を持つ」の値が低く、「自分の良いところに目が向く」「自分は自分、他人は他人と思う」の項目が高く、クラスター2(自己肯定型クラスター)に比べ、「自分のよくないところも受け止めようとする」の項目が有意に高かった。

全体の自己理解では、他の2群に比べ「学校生活と日常生活の切り替えが出来ない」の値が低く、クラスター2(自己肯定型クラスター)に比べ「日常生活で新たな自分を発見した際に、Thとしての自分にも影響していそうだと感じる」「カンファ・SVでの認め難い指摘を自分なりに噛み砕いて解釈する」の値が高かった。

以上のことから、自分がセラピストであるという意識が強く、クライアントの存在を意識していると想定されるため、このクラスターを「クライアント意識型クラスター」と命名する。自分がセラピストであると強く意識する点は自己否定型クラスターと比較的近い特徴だと考えられるが、日常場面で「気分が落ち込む」ことが少なく、学校生活と日常生活の切り替えが出来ることや、ある程度自分に自信があること、人は人だと考え、自分自身に価値を見い出している点は異なる点である。ある程度自信を持ち、自分に価値を見い出しているという個人的特徴によって、自己否定型クラスター、自己肯定型クラスターと比較すると、自身のポジティブな側面、ネガティブな側面の両側面に目

が向きやすく、自己の捉え方に歪みや偏りが少ないクラスターであると考えられる。日常における自己理解項目の「自分について否定的なことを考える」「自分の良いところに目が向く」の平均値の値に大きく差がないことから、そのことが言える。さらに、「自分のよくないところも受け止めようとする」という日常における自己理解の項目の値からも自身のポジティブな側面だけではなく、ネガティブな側面を受容しようとしていることが分かる。ポジティブ、ネガティブ両側面の自己概念を持つと考えられるため、西川(1998)の指摘を考慮にいれると、臨床場面においてもクライアントを理解することや、面接の中で起きていることを客観的な視点で見ることが出来るかもしれない。心理臨床訓練時でのセラピストである意識が強い分、日常場面での自分自身とのギャップを持つことが想定されるが、心理臨床訓練時の自己理解の「元々の自分の特性について考える」の項目の値は自己肯定型クラスターに比べ高く、全体の自己理解の「日常生活で新たな自分を発見した際に、Thとしての自分にも影響していそうだと感じる」の項目では、自己肯定型クラスターに比べ、自己否定型クラスターと同程度高い値を示している。さらに有意ではないが、「自分自身に対するイメージが固まりつつあるとき、そのイメージがあっているか検証する」「自分が「こういう人間かな、ああいう人間かな」とイメージする」の項目が他のクラスターに比べ高い値となっている。このことから、心理臨床訓練時で、クライアントの存在とセラピストとしての自分を意識し、日常場面の自分との間にギャップを感じるだけではなく、元々の自分の特性について考えたり、自分自身の理解を深めていることが分かった。そのため増田(2011)の指摘する「日常化」のように心理臨床訓練時に学んだことを日常場面で活かしていることや、逆に日常場面で学んだことを心理臨床訓練時に活かしている可能性があると考えられる。セラピストとしての自分と日常場面での自分をすり合わせることで、客観的な視点でものごとをみることに繋がっているとも考えられる。これらのことから、このクラスターでは比較的バランスの取れた自己概念を持ち、客観的に自己を捉えることが出来ると言える。しかし、心理臨床訓練時で学んだことを必ずしも普段の自分と統合する必要はないと筆者は考える。なぜなら、時には心理臨床訓練時での振る舞いが日常場面での自分に当てはまらないこともあることや、臨床場面でのクライアントの要因からセラピストが普段とは異なる振る舞いをするとも考えられるからである。従って、このクラスターの課題は、客観的な目線でみた自身の特徴を全て受け入れようとしてしまうことや、過度な日常化を避けることであると考えられる。

第 4 章 総合考察

第4章 総合考察

「自己理解」は、キャリア教育などにおいて重要とされ、研究が行われてきた。臨床心理学においてもその重要性について指摘されている。特に臨床心理士養成指定大学院に属する初学者セラピストにとって、自分を理解することは必要不可欠であり、逃れられないものである。しかし先行研究では、授業やカウンセリング場面等での心理臨床訓練時における自己理解に焦点を当てたものがほとんどであり、その多くは重要性の指摘にとどまっている。また、日常場面での自己理解の重要性も指摘されているが、その点に焦点を当てた研究は見当たらない。

これらのことから本研究では、初学者セラピストを対象に、心理臨床訓練時及び日常における自己理解に着目し、自己理解の内容や関係性、特徴、傾向を検討することを目的とした。

研究1では、PAC分析(Personal Attitude Construct：個人別態度構造)を用い、協力者2名に面接調査を行い、心理臨床訓練時及び日常における自己理解の内容を探索的に検討した。その結果、自身の認識のずれから気づきへとつながり、自分への理解を深めることが明らかとなり、その際に傷つきや否定的感情を持つことが示唆された。さらに、心理臨床訓練時だけでなく日常場面においてもネガティブな感情を持っていることが明らかとなった。

しかしPAC分析では、個人の内界に沿った分析が出来るという長所がある一方で、調査協力者が2名と少なく、これらのことが個人的特徴として挙げられるのか、初学者セラピスト一般に言える結果なのかという点については曖昧であり、推測の域を脱しない。そのため、PAC分析の結果について一般性を探ること、初学者セラピストの自己理解の傾向や特徴を検討するため、インターネット調査を行った。自己理解についての自由記述をKJ法を用いて整理をした結果、自己概念だけではなく、将来に思い悩むことや、セラピストである自分と元々の自分のギャップに揺れ動くセラピストの姿が浮かんできた。さらに、質問項目について一要因分散分析を行った結果、「自己否定型クラスター」「自己肯定型クラスター」「クライアント意識型クラスター」の3つのクラスターに分類され、研究1の協力者2名の結果が「自己否定型クラスター」に比較的近いと考えられ、必ずしも初学者セラピストが自身を否定的な目で見るとは限らないことが明らかとなった。さらに、それぞれのクラスターにおいて、自己理解を行う上での目の向けどころや課題が明らかとなった。

本研究の意義と課題

本研究では、初学者セラピストの自己理解について心理臨床訓練時に着目するだけではなく日常における自己理解についても検討を行った。研究1の結果からは、心理臨床訓練時の自身の認識のずれがきっかけとなり、気づきを生み、自己の理解を深めている

点、その際に、傷つきや衝撃を受ける点が明らかとなった。このことで、初学者セラピストにとって自己理解が困難である点が具体的になり、支援や初学者セラピストが自己理解について認識すべき点が明確となったことに意義がある。また、研究 2 では、自由記述の内容を KJ 法を用い分類を行い、記述の内容からその関係性について探索的に検討した。その結果、自己概念に留まらず、心理臨床訓練時にはセラピストである自分に思い悩みながら、セラピーの質を上げていこうとするモチベーションにつながる一方で、セラピストとして自分は向いているのかという迷いにつながっていること、日常場面においても自分がセラピストであるという意識と普段の自分との間にギャップがあることが明らかとなった。さらに、クラスター分析を行い、初学者セラピストの自己理解が「自己否定型クラスター」「自己肯定型クラスター」「クライアント意識型クラスター」の 3 つのクラスターに分類された。北島 (2010) は、初学者セラピストが自己理解をする際、自己のどの部分に目を向ければよいか不明瞭であるとしており、このことも初学者セラピストの自己理解の困難さにつながっていると想定すると、クラスター分析の結果から、それぞれのクラスターにおける目の向けどころや課題が明らかとなったことで、その困難さが緩和されると考えられる点にも本研究の意義があるとされる。さらに、自己を捉える視点の歪みや偏りが、セラピストにとって重要とされる「日常化」へ差異をもたらすこと、引いてはクライアント理解に影響するという新たな知見となったことで、「日常化」を促進するプログラムや、具体的支援について研究を進めていく上で、新たな視点となる知見となった点についても意義があると考えられる。

しかし、本研究での分析方法に課題が残る。まず、研究 2 の KJ 法を用いたデータ分析方法である。大グループ間の関係性において、自由記述の内容を考慮に入れたとはいえ、初学者セラピストの自己理解を筆者の主観を含み分析を行ったにすぎないと言えるからである。そのため、本研究を基に初学者セラピストの自己理解のプロセスや関係性をより重視した分析を行うことが必要である。次に、研究 2 のクラスター分析の結果から、PAC 分析の協力者 2 名は「自己否定型クラスター」に属すると考えられるため、PAC 分析の結果は自身の短所に目が向かいやすい初学者セラピストの自己理解の態度構造を明らかにしたにすぎない。そのため、「自己肯定型クラスター」「クライアント意識型クラスター」については本研究では個別的な検討を行っておらず、個別的な態度構造については明らかにしていない。従って、今後、それらのクラスターの属する初学者セラピストについても同様に PAC 分析を検討を行うことで、その態度構造が明らかとなり、より詳細な自己理解の過程や課題、支援について考えることができるだろう。

さらに、PAC 分析の一般性や初学者セラピストの自己理解の傾向を検討することを目的とした研究 2 の調査では、分析対象者が 30 名と少ない。本研究では、初学者セラピストの自己理解として 3 つのクラスターに分けることが出来、その特徴について考察したが、対象者を増やすことで、本研究から得ることが出来なかった新たな自己理解の特徴が明らかとなる可能性も捨てきれず、分析対象者の人数についても課題が残る。さ

らに、本研究では、PAC 分析の個別的検討から、その一般性を探るという流れで研究を行っている。そのため、研究 2 の質問項目には偏りがあり、PAC 分析の結果に調査者を当てはめてしまっているという視点で課題が残る。

臨床的示唆

研究 2 のクラスター分析では、3 つのクラスターが得られ、それぞれの自己理解の特徴が示された。「自己否定型クラスター」では自身の出来ていない部分、短所である部分に目が向きやすく、それに伴い自身への否定的な感情が喚起されやすい点、「自己肯定型クラスター」は自身の強み、長所について把握出来る一方で、自分の欠点や短所に目が向きづらいつ考えられる点、「クライアント意識型クラスター」は、自分の長所・短所に客観的に気づきやすいと考えられる一方で、セラピストである自分と普段の自分を過度に関連させてしまう危険性がある点というそれぞれの自己理解の特徴と課題が明らかとなった。初学者セラピストがこれらの特徴に気づき、自分自身を捉える傾向を把握することで、自分への理解が深められると同時に、クライアントを理解する上での歪みの気づきへとつながるとも考えられる。例えば、クライアントとの面接中、自分の応答ばかりに目が向きセラピストである自分の出来なさに毎回目が向く傾向があると初学者セラピストが気づき、クライアントを意識的に見るよう努めたことで、今まで気づけなかったクライアントの一面に気付いた、ということが挙げられる。北島(2010)は、セラピスト側の感情あるいはエンナクトメント(enactment)は、セラピスト自身が本体持ち合わせている傾向によるものばかりではなく、クライアントに生じさせられたものである可能性もあるが、その検討においてはやはりセラピスト自身の個人的・職業的自己理解がベースとして欠かせないものである、と指摘している。このことから、セラピストとしての自分と普段の自分への理解を深めることは、クライアントへの理解の糧となるだろう。

また、研究 1 及び研究 2 の結果において、日常場面での自己理解でも対人場面についての言及(「他人のせい」「自分が自分と周りを比べているだけ」「他人から見ると」「人から見ると」)が見られた。それらの言及は大きく分けて、第 3 者の視点を意識しているものと、他者との比較をしているものと分けられる。後者については、西川ら(1998)が、自己を知る一つの方法として他者との比較を挙げている。自分と他者を比較することによって、自分を向上させるための努力に結びつくだけでなく、劣等感を抱くことになる場合も少なくないと述べている。しかし、劣等感に悩む背景には必ず優越への欲求またはより高い要求水準が潜んでいるため、劣等感を見つめ直し自分を向上させる原動力・きっかけとするべきとも述べている。他者との関係の中で、自己理解が促進されると考えると、積極的に他者からの目線や比較を通して自身を見つめ直すべきだと言えるが、同時に劣等感や不安全感を持つ可能性があることや、それらに飲み込まれ抜け出せなくなるという危険性を把握する必要がある。それらの劣等感や不安全感を感じるだけでな

くその背景にあるものを吟味することで、より深く自分を知ることへとつながっていくだろう。

西川ら(1998)は、自己スキーマの観点から正確な自己理解について論じている。「自分のことは自分がいちばんよく知ってるつもりでも、客観的に自分を理解するのはたやすくありません。なぜなら、人は相手ばかりでなく、自分をも欺くからです。本当の自分の姿を知りたいと願う一方で、いつも自分自身を好ましく思っていたいのです。(中略)人は自分にとって好ましい自己概念を保とうとして、しばしば偏った考え方をしがちなのです。より正確な自己理解のためには、自分はどのような歪曲を介入させやすいかという傾向に気付くことが大切なことでしょう。そして自分の優れた点も劣った点も、美しいところも汚いところも、好ましい面も認めたくない面も、素顔も仮面もそれらすべてを含んだものとして、それが自分なんだととらえることがありのままの自分をとらえることになり、より正確で、より健康的な自己のとらえ方になるのではないのでしょうか」と論じている。本研究の結果からも、セラピストと普段の自分とのギャップを無くそうと試みる、自分の長所に目が行きやすい、逆に短所に目が行きやすい特徴をもつ初学者セラピストの存在が浮かび上がったが、誰しも自分を偏った目線で見える可能性があると考え、その偏りはどのようなものか自覚すること、どうしてそのように偏った目線で自分を見ようとするのかということに考えを這わせることで、長所・短所に限らず西川ら(1998)の指摘するように、ありのままの自分を受け入れることにつながるのではないだろうか。どのような歪曲を加えやすいのかを知ることは、自分の性格傾向や考え方を知る上で非常に重要な役割をすると考えられる。本研究から、初学者セラピストが自身の自己の捉え方について考え、その特徴に気付き、ありのままの自分を受け入れる一助となることを願う。

引用文献

引用文献

- 青木万里 (2009) : 自己理解尺度の作成とその有効性の検討. 学生相談研究, **30**, 35-46.
- 青木万理 (2009) : 自己理解に関する文献研究. 埼玉純真短期大学研究論文集, 21 - 15.
- 青木佐奈枝 (2010) : 臨床心理面接ケース担当実習に関する一考察. 東京成徳大学臨床心理学研究, **10**, 28-39.
- Buss, A. H. (1980) : *Self-Consciousness and Social Anxiety*. Freeman.
- Damon, W., & Hart, D. (1988) : *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge : Cambridge University press.
- 榎本博明 (1998) : 「自己」の心理学—自分探しへの誘い—. サイエンス社.
- Hattie, J. (1992) : *Self-concept*. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- 堀洋道・山本真理子 (2001) : 心理測定尺度集 I. サイエンス社, 2-3.
- 堀越あゆみ・堀越勝 (2002) : 対人援助専門職にあるもの. 精神療法, **28**, 425-432.
- 乾吉佑 (2006) : 臨床心理士の適性—自分の強さと弱さを生きる. 臨床心理学, **35**, 629-636.
- 一丸藤太郎・鑪幹八朗・滝口俊子 (2001) : スーパーヴィジョンを考える. 誠信書房, 110-121.
- 伊藤直文・村瀬嘉代子・塚崎百合子・片岡玲子・奥村茉莉子・佐保紀子・吉野美代 (2001) : 心理臨床実習の現状と課題 学外臨床実習に関する現状調査. 心理臨床学研究, **19**, 47-59.
- James, W. (1890) : *The principles of psychology*. Harvard University Press.
- 香川順子 (2005) : 大学生を対象とした自己発見の学習. 大学教育学会誌, **27**, 111-115.
- 川喜田次郎 (1970) : 続・発想法 KJ 法の展開と応用. 中公新書.
- 川瀬隆千・辻利則・竹野茂・田中宏明 (2006) : 本学のキャリア教育プログラムが学生の自己効力感に及ぼす効果. 宮崎公立大学人文学紀要, **13**, 67-75.
- 北島貴子 (2009) : 初学者セラピストの課題とセラピスト自身の自己理解について—一人が怖いと訴える青年期女性の面接より—. 日本心理臨床学会第 28 回秋季大会発表論文集.
- 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.
- 公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会 : 平成 25 年度版臨床心理士関係例規集. 35-37.
- Livesley, W. J., & Bromley, D. B (1973) : *Person perception in childhood and adolescence*. London : Wiley.
- 増田健太郎 (2011) : 大学教員として臨床心理学の発展を考える—個別面接を基盤にし

- た臨床からネットワーク・システム創出へ. 臨床心理学, **61**, 45-59.
- Montemayor, R. & Eisen, M. (1977) : The development of self-conceptions from childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, **13**, 314-319.
- 森重功・浦田雅夫 (2008) : 対人援助職にとっての自己理解について—心理臨床場面における自己理解の一過程から—. 奈良佐保短期大学研究紀要, **15**, 87-92.
- 内藤哲雄 (1997) : PAC 分析実施法入門「個」を科学する新技法への招待. ナカニシヤ出版.
- 内藤哲雄 (2008) : PAC 分析研究・実践集 1. ナカニシヤ出版
- 内藤哲雄・井上孝代・いとうたけひこ・岸太一 (2011) : PAC 分析研究・実践集 2. ナカニシヤ出版.
- 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榊算男・立花政夫・箱田裕司 (2013) : 心理学辞典. 有斐閣.
- 西川隆蔵・善明宣夫・吉川茂・西田仁美・大石史博・神沢創 (1998) : 新自己理解のための心理学性格心理学入門. 福村出版.
- 竜崎春佳・阿部宏徳 (2014) : 臨床心理学専攻大学院生における自己理解の深まりに関する研究. 東京成徳大学臨床心理学研究, **14**, 82-89.
- 佐久間(保崎)路子・遠藤利彦・無藤隆 (2000) : 幼児期・児童期における自己理解の発達: 内容的側面と評価的側面に着目して. 発達心理学研究, **11**, 176-187.
- 杉浦京子 (2002) : 臨床心理学講義—実践を通して学ぶ—. 朱鷺書房.
- 鈴木潤也 (2012) : 初学者セラピストの自己理解の重要性に関する文献研究. 教育人間科学部紀要, **3**, 171 - 185.
- 高橋桂子・片岡郁子 (2004) : 生活設計の視野を取り入れたキャリア教育の提案. 新潟大学教育人間科学部紀要, **7**, 197-207.
- 滝吉美知香・田中真理 (2009) : 思春期・青年期における自己理解—自己理解モデルを用いて—. 東北大学大学院教育学研究科研究年報, **57**, 299-319.
- 鑓幹八朗 (2004) : 心理臨床と倫理 スーパービジョン. ナカニシヤ出版.
- 寺沢英理子 (2006) : 治療者を支えるもの—信仰と「抱える環境」. 臨床心理学, **6**, 595-599.
- 千秋佳世 (2010) : PAC 分析を応用した自我体験の語りに関する一考察. 心理臨床学研究, **28**, 434-444.
- 徳田完二 (2007) : ケース・カンファレンスによる学び. 臨床心理学, **7**, 31-35.
- 豊島秋彦・吉崎聡子 (2015) : 教員養成カリキュラムから学生は何を獲得するのか. 第 69 回東北心理学会資料.
- 鶴田和美 (2006) : 大学院生への支援. 臨床心理学, **6**, 217-220.
- 山田道行・村瀬嘉代子 (2007) : 「クライアントからの学び」に求められること. 臨床心理学, **37**, 8-12.

- 山口裕也（2010）：初心者セラピストにおける「居心地悪さ体験」の探索的検討—内容
と変化のきっかけに着目して—．弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要，
719-27.
- 吉野大輔・岩佐一（2000）：改訂版セルフモニタリング尺度と自己意識尺度について．
日本性格心理学会大会発表論文集，8，76-77.