

15 来談者中心カウンセリング

中野武房

1 到達目標

- (1) 非指示的療法 (non-directive therapy) からの発展経過を知る
- (2) 「人格変容のための必要十分条件」を知る
- (3) 事例研究, スーパービジョンを通して資質・能力を高める

【キーワード】

自己一致, 受容, 共感的理解, フォーカシング, プリセラピー

2 来談者中心カウンセリングの誕生

教育相談に興味・関心ある人で、カール・ロジャース、来談者中心カウンセリングという言葉を知らない人はいないだろう。それだけ、一時期、日本の心理療法、学校教育相談に大きな影響をもたらした人物の名前、個別的な問題対応へのカウセリング理論である。

この理論は、カウンセリングに当たっての人間関係の基本的な姿勢・態度として必要なことであることから、だれしもが学んでおかなければならない理論・療法である。

来談者中心カウンセリングは、1940年代にロジャース (Rogers, C.R. 1902-1987) によって創始・発展された人間の成長と変容に対するアプローチである。日本へは、1955年代前後から、友田⁽¹⁾伊東⁽²⁾氏たちによって紹介された。この来談者中心カウンセリングの生みの親、ロジャースの経歴を知ることから、来談者中心カウンセリングを理解することにしよう。

ロジャースは、1902年にアメリカのイリノイ州で、敬虔なプロテスタントである両親の元に生まれた。当初、ウィスコンシン大学で農学を学ぶ傍ら、YMCAの農学生のグループで親しい人間関係を作った。1919年のアイオワ州でのYMCA大会で感銘を得て、キリスト教の研究や伝道をライフワークにしようと思い、牧師になる決心をした。

1922年の北京での国際キリスト教学生会議にアメリカの10人の代表に選ばれその途次ハワイ、日本、朝鮮、中国、香港、フィリピンを6ヶ月かけて旅行した。この旅行中に自分の宗教上の考えを広げ、大事なものは思想ではなく行為であり、人は自ら自分の行為に責任を負っていると考えた。

帰国後、十二指腸潰瘍になり、休学して実家で療養生活を送った。その間、ウィスコンシン大学の通信教育で心理学入門を受講した。これが心理学とののはじめての接触である。その後、宗教的な職につく準備のため、ニューヨーク市のユニオン神学校に入学した。そ

ここでは、心理学に興味深いものを感じ、また、他人を援助することが専門的な仕事となりうることも学んだ。神学校の2年目、コロンビア大学で「臨床心理学」を学んだことを契機にコロンビア大学に移り、臨床心理学と教育心理学を専攻した。

1928年に、ニューヨーク州ロチェスターの児童虐待防止協会に心理学者として就職した。そこでの実践の中で、問題を有する子どもたちに強圧的だったり押しつけたりするのは、一次的効果しかないと考えようになり、ある一つのケースをきっかけとして非指示的療法、来談者中心カウンセリングへと向かった。それは、問題を抱えた子どもの面接で、穏やかに、辛抱強く説得したが、一向に問題が解決せず、やむを得ず母親と話し、面接を中断することにした。その母親が部屋を出ようとした時に振り返り、「ここでは、大人のカウンセリングはなさらないのですか」と訊ねた。「やっています」との返事に母親は椅子に座り直し、自分自身の結婚の失敗と混乱の気持ちを語り始めた。その結果、母親自身のこのころの安定が図られると同時に、子どもの問題も解決していったのである。

これらのことから、子どもは自分自身の中に、成長し成熟する動因と欲求をもっており、成長を促進する環境を作り出すことによって、子どもは健康になるとの確信を深めていった。この考えは、結局、ロジャースの思想の中核である来談者中心カウンセリングの出発点となった。

その後、オハイオ州立大学で臨床心理学の専任教授としてカウンセリングの教育と研究に努めた。次に、シカゴ大学からの招きでカウンセリングセンターを創設した。ここでの12年間で「非指示」から「クライアント中心」という言葉を使うようになった。そしてクライアント中心の考え方は、教育、ソーシャルワーク、看護、宗教カウンセリング、経営まで幅が広がった。

1957年に母校のウィスコンシン大学に心理学と精神医学の併任教授として移った。それまでは、神経症的なクライアントとの接触が多かったが、ここでは精神科医と協力して分裂病患者や普通の人々にもクライアント中心療法が効果をもつことを検証しようとした。ここでは、分裂病に対するジェンドリンの技法やロジャース自身による体験過程尺度の研究など新たな発展があった。ロジャースは1961年に日本に招かれ、その後も数度訪れている。

1959年にカリフォルニア州に西部行動科学研究所が創立されて以来運営委員として務めたが、後に特別研究員として参加してからはエンカウンター・グループの実践で世界的に有名になった。その後、独立してラ・ホイヤに人間科学センターを作った。後年、ロジャースの関心は国際問題にまで広がり、敵同士となる人たちによるエンカウンター・グループを組織し、その様子を撮影などして成果を世に問うた。

このように、後年のロジャースは個人カウンセリングよりも、グループエンカウンターを通じた世界平和の実現へと関心を移し、それに伴い、来談者中心カウンセリングよりも人間中心、すなわち、パーソンセンタードアプローチ（PCA）と呼ぶようになった。

3 カウンセリングマインドの根っこ 『人格変容のための必要十分条件』

「個人の価値や意義を認め尊重し、クライアントの自己成長力を信頼して関わる」ことを強く主張するロジャースの理論は、教師が児童生徒と関わる際に必要な基本的態度・姿

勢を教えてくれる。この考え方は『人格変容のための必要十分条件』と題して、1957年に6つの公式として発表されたもので、すべてのカウンセリングの基本として学ばなければならない必須のものである。そこには、次の6つの条件が挙げられている。

- ① 2人の人間が、心理的な接触（ラポート）をもっていること。
- ② 第一の人（クライアント）は、不一致の状態にあり、傷つきやすい、あるいは不安の状態にある。
- ③ 第二の人（セラピスト）は、この関係のなかで一致して（congruent）おり、統合（integrated）されている。
- ④ セラピストは、クライアントに対して無条件の肯定的な配慮（unconditional positive regard）を経験していること。
- ⑤ セラピストは、クライアントの内部的照合枠（internal frame of reference）に感情移入的な理解（empathic understanding）を経験しており、そしてこの経験をクライアントに伝達するように努めていること。
- ⑥ セラピストの感情移入的な理解と無条件の肯定的配慮をクライアントに伝達するというのが、最低限に達成されること。

これ以外の条件は必要ない。もしこれら六条件が存在し、かつ、それらがしかるべき間、存在し続けるなら、それで十分である。建設的な方向に人格が変容する歩みが、結果として生じる。⁽³⁾

特に、この中の「自己一致」、無条件の肯定的配慮すなわち「受容」、内部的照合枠に感情移入的な理解すなわち「共感的理解」は重要な態度とされている。

自己一致とは、治療者がその関係のなかで自分自身であり、専門家面や個人的仮面を付けていなければいけないほど、クライアントも仮面を脱ぎ、建設的な姿勢に変化し、成長していく。すなわち、セラピストのお腹の中で感じていることと意識の上で気づいていることとクライアントに向かって表現されていることの間に、矛盾がなく一致していることである。

カウンセラーの無条件の肯定的配慮すなわち「受容」とは、クライアントがその瞬間に混乱、恨み、恐怖、怒り、勇気、誇りなどの、どの感情が働いたとしても真摯に受け止める治療者の態度を意味している。すなわち、あるが俣に相手を受けとめることである。

内部的照合枠に感情移入的な理解すなわち「共感的理解」とは、カウンセラーがクライアントによって経験されつつある感情と個人的意味づけを正確に感得し、この理解をクライアントに伝えることである。すなわち、よく言われる、相手の目線に立って同じように理解しようと努めることである。

この三つの態度・姿勢がクライアントに伝わることによって、クライアント自身が自分の感情に受容的に耳を傾け、自分自身を尊重し、価値あるものとして理解するようになる。この三つの態度・姿勢をカウンセラーのこころすべき事柄として、和製英語の「カウンセリング・マインド」と言われているものである。

「クライアントをして自己自身を理解せしめ、新しい方向を目指して積極的に歩み得るようになるものは、カウンセラーではなく、カウンセラーとの関係であり、クライアントがカウンセリングの場面を経験することそのことである」⁽⁴⁾と友田は述べている。

4 来談者中心カウンセリングを促進する態度

クライアント中心療法を促進するようなカウンセラーの諸態度とはいったいどのような態度であろうか。

まず一つには、「個人の価値と意義をカウンセラーによって保持される態度」である。つまり、セラピー場面でのクライアントに対するカウンセラーの一つ一つの応答・態度・語調などの中にそうした態度が明らかに認められているかどうかである。

二つ目には、クライアントの自己指示（self-direction）の能力を信頼できるかどうかである。すなわち、その個人の人生を決めるのは、その人自身であることをどこまで深くカウンセラーが感じ取っているかである。

ロジャースは、この「個人の価値や意義を尊重」する態度と「個人の自己指示の能力への信頼」をどれくらい生かした面接を実践しているかを実証的に確かめるために、録音された面接テープの詳細な検討を行った。そこでは、「言葉や音声や抑揚についての客観的分析のみが、セラピスト自身が遂行している真の目的を的確に決定することができる」と述べている。

このような徹底した自己の面接場面を分析した中で、ロジャースは、幾つかの公式を取り上げることに努めた。いわゆる、非指示的であること、感情の明確化である。

日本でも、このことを受けて、面接の場面をテープに取りそれをもとに事例研究を行う機会が多くみられた。また、サンプルとしてテープを作って解説し、教材として売り出すということもあって、多くの実践者が活用していた。⁽⁵⁾

ロジャースの理論が、当初、「非指示的療法」と称したのは、この第一の態度を強調したことから発している。しかし、巷間、非指示的な面接が、カウンセラーにとって、たんに、受動的で無干渉主義な態度での面接であり、クライアントにとって、受動的態度はカウンセラーの関心の欠如や拒否として経験されたり、無干渉主義の態度からは、耳を傾けるだけの役割を演じ、何一つ提供するものを持たないカウンセラーに愛想を尽かすという事態を招くことがあった。指示しないでクライアントの洞察を待つと言う形だけが広まり、ロジャースの意図とかけ離れたことから、「来談者中心カウンセリング」と変更された。

日本学校教育相談学会初代会長小泉英二氏が北海道支部での講演会で、このような曲解された来談者中心の考え方を是正するために多大な努力をしなければならなかったことを述べていた。⁽⁶⁾

感情の明確化とは、クライアントが、自分が感じている情動を認知し明確化するようにカウンセラーが援助することである。クライアントの感情をカウンセラーが断定的に言う場合、それは評価につながり、その際の言葉の調子や態度が上からのものになりがちで、このことは来談者中心になり得ない。

5 来談者中心カウンセリングの進め方

相談を進めるに当たって、まず、クライアントが面接場面の在り方を理解し、かつカウンセラーがしっかりと心構えを持つ必要がある。そのことを場面構成という。すなわち、場面構成（structuring）とは、面接場面の特質をクライアントが理解し許容すること

を企図する技術である。

- ①面接場面の主導権はクライアントの側にあり、「暴力」さえ振るわなければクライアントが自由に振る舞える場面であることを伝達する。
- ②クライアントとカウンセラーが力を合わせて取り組んで行くと必ず「解決」が発見されると言うことを伝達する。
- ③カウンセラーと接触する時間は「許された時間」に限ると言うことを伝達する
- ④クライアントを元気づけて自由に振る舞えるように「激励」すること
 - ・中立的応答…雑談により、レポートを高める形式
 - ・反射…沈黙しているクライアントの態度や表情からクライアントの気持ちを推測し、気持ちを言語化して反射する
 - ・自由…面接場面では制限された以外は自由であることを随時伝えること
 - ・主導権…初期に消極的なクライアントに対してカウンセラーが主導権を握り、徐々にクライアントに主導権を移して行くこと

場面構成と重なる部分があるが、友田は、面接場面で最小限の制限が必要であるとして、次のようなことをあげている。

- ①責任の制限＝自分自身の問題に取り組む責任を放棄することは受け入れられない。そのような気持ちは受け入れられても責任を放棄することは受け入れられない。
- ②時間の制限＝予定された時間を延長することは許されない。
- ③愛情の制限＝カウンセラーの受容的な態度から、限りない愛情を要求するかも知れない。しかし、その気持ちは受け入れられるが要求そのものは受け入れられない。
- ④攻撃的行為の制限＝以上のような禁止事項に怒りを感じて、器物損壊したり、直接的暴力を与えることは禁止される。⁽⁷⁾

ロジャースは、多くの相談記録をテープで起こし、詳細に検討してクライアントとの有効な関わり方を突き止めた。それを来談者心療法の技術として表1にまとめてみる。

このような態度と技術を駆使しながら相談をすすめることによって、感情から遠く離れていたクライアントの「いま、ここで」の気づきとあるがままの感情表現へ、自己を是認できない状態から自己受容へ、カウンセラーとの関係を恐れることから直接的な出会い関係を生きることへ、現実を白か黒かの二分法で見る態度から問題解決のために内的な体験課程に頼る方向へ、自己の外側にあった評価の基準が自己の内側にあることを見出していく方向へ動き出すことが期待できる。

しかし、このことは容易にできることではなく、数多くの経験と、スーパービジョンを受けてようやく開花していく。

表1 相談面接の技術

技術	言葉の具体例	留意点
受容	<ul style="list-style-type: none"> ・「なるほど」・「そう」・「そうですか」 ・「うん」・「はい」 	<ul style="list-style-type: none"> ・面接の初期では特に受容が中心になる ・非審判的，許容的雰囲気を作れるようにする ・信頼感が生まれるようにする
繰り返し	相手の述べている言葉，内容をそのまま繰り返して返す。	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の話を続けさせることをねらいとする ・自問自答を促進させることをねらいとする
沈黙	<ul style="list-style-type: none"> ・「もう話すことがなくなりましたか」 ・「早く帰りたい気持ちですか」 ・「話しあう意味を感じませんか」 	<ul style="list-style-type: none"> ・沈黙していても次のような場合は新しい話題を出さないで待つ。 ア 何をどう言っているか考えている沈黙 イ 言っているかどうか迷っている沈黙 ウ 自分のところを追いかけている沈黙 エ 話が一段落してホットしている沈黙 ・次のような動きのない沈黙，待つ意味がないと思われた沈黙の時は，具体例のような推察されたことを述べてみる。 ア 拒否的な沈黙 イ 防衛的な沈黙
要約	<ul style="list-style-type: none"> ・「今のあなたの話は，こう考えていいでしょうか」 ・「要するに，あなたの話はこういうことなんでしょうか」 	<ul style="list-style-type: none"> ・断定的な言い方をしない（疑問文で要約する） ・誘導や解釈を含まないようにする ・問題の核心に触れてくると多く用いられる
明確化	<ul style="list-style-type: none"> ・「本当に寂しい感じがしたんですね」 ・「いたたまれない気持ちだったんでしょうか」 ・「悔しい思いを押さえ込んでいたんですね」 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手がまだ言葉に出していないが，うすうす本人が気づいていると思われる感情や表出した感情を言語化して相手に返す ・相手の感情に視点をおく ・断定した言い方をしない
質問	<ul style="list-style-type: none"> ・「……というとは」 ・「それで，気にかかっていることは」 ・「もう少し詳しく話してくれませんか」 ・「先生ならどうしますか」 ・「どうしたらいいでしょうか」 	<ul style="list-style-type: none"> ・初回面接の際には質問が多くなるが，一問一答式にならないようにする ・面接者からの質問は具体例にあるように開かれた質問をする ・話の腰を折らない ・好奇心から聞かない ・具体例のような質問に対しては次のように返す ア 質問の内容を要約して返す イ 幾つかの情報を提供する

6 来談者中心療法の一歩先 フォーカシング (Focusing)

ジェンドリン (Gendlin, E.T. 1926-) は、ロジャースのシカゴ時代、ウインズコンシン時代を通じてほとんど共に行動している。そこでは、入院中の分裂病 (現・統合失調症) 患者に対する治療実践を通して来談者中心カウンセリングが効力をもつものであることを証明しようとしていた。この研究の展開とともに、ジェンドリンは今までの考え方を拡大・進化させるようになり、治療理論、人格変化の理論を構築していった。すなわち、来談者中心カウンセリングを具体的に進め、深める力として一歩先にある体験課程理論、フォーカシングに至ったのである。

フォーカシングの特徴は身体で実感することにある。言葉で言い表せない内的状態を、身体感覚 (フェルトセンス) に委ね、耳を傾け、内側から出てくる表現を待つことによつて、漠然とした問題状況が徐々に焦点づけられ、全体として捉えられるように導く。

自分の内側に注意を向け、時間を取りながら気がかりな事柄全体を丸ごと感じてみる。出てきた感じにそのままついていき、そしてその感じから言葉やイメージを自然に浮かんでくるのを待ってあげる。感じが変わったらそのままついていき、その感じにぴったりな新しい言葉やイメージをあてはめてみる方法である。すなわち、今、現に内側にある感じに触れることである。フォーカシングはそれを慎重かつ具体的に行う方法を提供し、その結果セラピーはより効果的なものとなる。

7 第一条件の再吟味 プリセラピー (Pre-Therapy)

従来から、ロジャース理論といえは、自己一致、受容、共感的理解が必須の条件として理解されていた。しかし、「必要十分条件」として述べられている、第一条件である、“二人の人が心理的に接触している”の検討見直しがなされている。それがプラウティ (Prouty, G.) のプリセラピーである。⁽⁸⁾

プラウティは「治療的人格変化の必要十分条件」を必要条件と十分条件にわけ、必要条件は厳密には前提条件のことであり、プリセラピーの「プリ」はこの意味でのカウンセリングの前提条件を指す。プリセラピーは、こうしたカウンセリングの前提条件である関係を発展させるカウンセリングのことである。この方法は、発達障害を有する子どもとの場合にも相当すると共に、コミュニケーションがうまく取れない普通の子どもの場合にも活用できることから、教師も学ぶべき理論である。

心理的接触を発展させる技法としてはロジャースの述べる「反射」があり、これには、

- ①クライアントの置かれている状況 (人・場所・もの・こと) を反射する状況反射
- ②クライアントの表情に現われている感情を反射する表情反射
- ③クライアントの表現することばを文字通りそのまま繰り返す逐語反射
- ④クライアントの姿勢と同じ姿勢をしたり、クライアントの姿勢を言語化する身体反射
- ⑤反復反射によって関係が発展する機会を増やす、とされる。

プリセラピーは、これらの接触反射を用いて、現実・情動・コミュニケーションとの接触を促進し、次のような具体的な接触行動として現れる。

- ①現実接触 (世界) は、クライアントが人・場所・もの・ことを言語化して言うことに現

われる。

②情動接触（自己）は、情動が姿勢ないし表情に表現されること、また、いわゆる感情表現の言葉が使われる。

③コミュニケーション接触（ないし他者）は、クライアントが対人関係を表現する単語や文章を言語化して言うことに現われる。

そして、これができるようになると、いわゆるカウンセリングが行えるようになり、対人関係・仕事・教育への可能性も開かれる。教育相談を行う場合、相手が反応し行動をおこしてくれるような働きかけをしなければならない。たとえば、相手が沈黙を守っている場合、「二人は、何も話さないでじっと座ってますね」（状況反射）、「あなたは今、しかめっ面をしているね」（身体反射）、「目をとって大きく開いていますね。頑張っているのかな」（表情反射）などから、二人の接触を始めるのである。これは、ロジャースが共感的理解を強調するのに対して、プラウティが共感的接触を強調していることが理解できる。⁽⁹⁾

《参考引用文献》

- (1) 『カウンセリングの技術』 友田不二男著 誠心書房, 1956
- (2) 『新訂・カウンセリング入門』 伊東博著 誠心書房, 1966
- (3) 『人間の潜在力』 個人尊重のアプローチ ロジャース著 島瀬稔・島瀬直子訳, 1980
- (4) 前掲書 (1)
- (5) 『学校カウンセリング講座』 全三巻 面接・監修小泉英二 日本・精神技術研究所, 1985
- (6) 『学校教育相談の理論と実践』 日本学校教育相談学会北海道支部5周年記念誌, 1995
- (7) 前掲書 (1)
- (8) 「ロジャース」 村瀬・村瀬編 日本評論社 『プリセラピー』 岡村・飯淵, 2001
- (9) 前掲書 (8)
- (10) 『フォーカシング指向心理療法』 村瀬他監訳上 金剛出版, 1999
- (11) 『プリセラピー』 ゲリー・プラウティ著 岡村・日笠訳 日本評論社, 2001
- (12) 『問題児の治療』 堀淑・小野編 ロジャース全集1 岩崎学術出版, 1983
- (13) 『サイコセラピーの過程』 伊東編訳 ロジャース全集4 岩崎学術出版, 1987
- (14) 『クライアント中心療法』 佐治・飯長 有斐閣新書, 1993