

共感的理解の意味についての考察

—カール・ロジャーズのとらえ方の変化をもとにして—

山 田 俊 介

I. 問題と目的

共感的理解はカウンセラーの基本的な在り方、態度と考えられており、カウンセリングの学習においてもとくに重視されている(田畑、1973; 下山、2003)。筆者らも傾聴と共感的理解の学習を目的として、学部生や大学院生を対象に、カウンセリング・ロールプレイの実習を行っている。この実習での受講者の取り組みの様子からは、共感的理解の難しさを経験していることが感じられる。山田・竹森(2015)では、カウンセリング・ロールプレイ実習で、受講者が共感的理解の学習においてどのような点に難しさを経験しているかを明確化した。このように、共感的理解はカウンセラーにとって基本的な在り方、態度ではあるが、それを身につけることは決して容易なことではない。

共感的理解の態度を習得する難しさの背景にあるものの1つには、共感的理解ということを理解することの難しさも存在しているように思われる。受講者の様子から、共感的理解について誤った理解をしていたり、表面的な理解にとどまっていたりするように感じられる場合も少なくない。すなわち、共感的理解とはどのような在り方、態度であるのかということを理解・把握することにも難しさがあり、簡単なことではないのではないだろうか。共感的理解とは、それだけ奥深い意味、性質を持っていると

も考えられる。

そこで、本研究では、共感的理解をたいへん重視している代表的な心理療法家であるカール・ロジャーズ(Rogers, C.R.)の著作を分析することにより、共感的理解の意味、性質を整理し明確化することを目的としている。ロジャーズは共感的理解をどのようにとらえ、また、そのとらえ方はどのように変化していったのであろうか。これについて、年代を追って著作を分析、整理することで、共感的理解の意味、性質の明確化につながると考えられる。なお、本研究では、clientをクライアントと表記しているが、日本語訳の文献によってはクライアントと訳しているものもあり、引用の箇所においては、引用文献の表記のまま記述している。同じように、empathyは共感、empathic understandingは共感的理解と表記しているが、それぞれ感情移入、感情移入的理解と訳しているものもあり、引用の箇所においては、引用文献の表記のまま記述している。

II. 感情への応答、感情の認知と明確化

ロジャーズは1942年に、カウンセリングについての新しい考え方を述べた最初の著書『カウンセリングと心理療法』(Rogers, 1942)を出版した。この本の中で、クライアントの語りに対しての、カウンセラーの内容への応答と感情へ

の応答を比較して論じている。内容への応答については、「カウンセラーは、クライアントの表明する考えに対し知的側面に基づいて応答すると、自らの選択で敷いた知的なわき道へとクライアントの表明をそらせてしまい、感情に強く訴える態度の表明を阻害してしまう。また、こうした方法では、カウンセラーが自らの論理によって問題を特定し、解決することになり、浪費が多くなりがちであるばかりか、その論理はクライアントの真の状況を反映したものではない場合が多い」としている。それに対して、感情への応答については、「カウンセラーが語られた内容ばかりでなく、表出された感情に絶えず注意を払い、主として感情的な要素に基づいて応答すれば、クライアントに自分は深く理解されているという満足感を与えるばかりか、さらにクライアントの感情の吐露を促進し、ひいてはクライアントの適応問題の原因となっている感情の根幹が何であるのかをもっとも効率的に、きわめて直接的に探り当てることになるのである」と述べている。このように、ロジャーズは(知的な)内容への応答の弊害と感情への応答の重要性を指摘している。このことから、「カウンセラーは主として、クライアントの表現する知的な反応内容よりも、感情の反応内容に応答し、言語による認知に努める。この原則はいかなる種類の情動化された態度に対しても効力がある」としている。

また、感情への応答を行う際には、「ここで特に重要なのは、カウンセラーは自身の役割は鏡のようなものであると認識することである。つまり、クライアントに鏡に映る真の自身の姿を示し、クライアントが新たに認知したこの自画像を利用して自身の再構築を促すのである」と述べている。ロジャーズはカウンセラーが感情への応答を正確に行うことによって、鏡の役割・機能を果たすことになると考えている。ただし、留意が必要なこととして、「カウンセラーはクライアントの感情に敏感に感じなければならないという点はすでに強調してきたが、加えて重要なのは、クライアントがすでに表現した感情のみを言語化して認知すべきだと

いうことである」としている。クライアントがまだ語っていない態度を言語化して認知することは、「クライアントにとって強大な脅威になりかねないし、憤慨や抵抗を生みかねない」と、その危険性を指摘している。

このように、本書では、ロジャーズはカウンセラーの感情への応答をたいへん重視している。それと同時に、「おそらく、カウンセリングにおいて習得するのがもっとも難しいスキルは、話の知的な内容だけに注意を傾けるのではなく、表現されている感情に注意を払いながら応答するという技術であろう」と述べている。カウンセラーをめざす者にとって、感情への応答を習得することは、たいへん重要であり、また容易ではない課題として考えられている。

この著書の後、1944年の論文(Rogers, 1944)では、感情の認知と明確化という用語が用いられている。「われわれが自分たちのサイコセラピーの面接を分析したところでは、大部分のソーシャル・ワーカーが主張する受容的な考え方と実際に一致する技術は、ただ二つしか存在しない。この二つは、単純な受容-“はい”、“ウムウム”、“わかります”-および感情の認知と明確化だけである」と述べ、受容的な考え方と一致する技術であるとしている。この感情の認知と明確化とは、「クライアントが表現した感情を、しばしばクライアント自身が、自分でなしうるよりもいっそうはっきりと、クライアントにむかって鏡のように反射することである」と説明している。そして、「単純な感情認知は、態度の表現を容易にし、クライアントをすこしでも防衛的にするものは何物もつげくわえないという目的を果たしている。それは、自分が理解されていることをクライアントに感じとらせ、クライアントが情動的な態度の別の面へと進んでいくことを可能にする。そして、最後には、次第にいっそう深い、ほんとうに重要な領域へと、クライアントは考えをすすめていくのである」としている。このように、感情の認知と明確化は感情への応答とほぼ同様の内容であると思われ、カウンセリングにおけるたいへん重要な技術として考えられている。

さらに、ロジャーズは感情の認知と明確化という用語とともに、感情の反射という用語も用いるようになる。たとえば、「カウンセラーは、自分自身に通常とは異なる拘束を課し、日常会話とは完全に異質な会話様式を用いる必要がでてくる。この会話様式の特徴は、感情の反射、感情の明確化といわれている応答パターンである。カウンセラーが、クライアントに対して言語的な鏡の役割をとるようにつとめると、クライアントは、自分自身を以前よりもはっきりとみつめるようになり、しかも、それと同時に、カウンセラーが、クライアントのことやクライアントの態度に関して、何の評価もしないので、クライアントは、カウンセラーに深く理解されているのだということを示すようになる」(Rogers, 1945)と述べている。この感情の反射は、「そのクライアントによって表明された本質的な態度(内容ではない)を、新しい言葉で表明すること。そのクライアントの態度を映しだして、自分自身をよりよく理解するようにすること。および、クライアントが、カウンセラーによって理解されていることを示すこと」(Rogers & Wallen, 1946)と定義されている。そして、「カウンセラーのあらゆるテクニックの中でもっとも重要なものは、クライアントの情動化された態度を認知し反射する—すなわち、クライアントが、自分というものを見るような鏡として役立つ—テクニックなのである」(Rogers & Wallen, 1946)と述べ、感情の反射が非常に重要な技術であるとロジャーズは考えている。なお、感情の反射においても、「カウンセラーは、表明されている感情より先走ってはならないのである。カウンセラーは、なんらかのかくされた含意がわかる、と思うかもしれないが、クライアントの先を越してはならないのである」(Rogers & Wallen, 1946)と指摘している。

以上のように、ロジャーズはこの時期、感情への応答、感情の認知と明確化、感情の反射をたいへん重要視している。それらの持つ意味としては、クライアントの姿・態度を映し出す鏡のような役割・機能を果たすこと、クライエン

トがカウンセラーに深く理解されていると感じ、さらなる感情・態度の表現を促進することを上げている。なお、ロジャーズがカウンセラーの“応答パターン”、“テクニック”を重視した背景には、この頃、カウンセリング面接の録音を開始され、録音に基づいてカウンセラーの発言・応答の分析・検討が行われていたことがあると考えられる。

Ⅲ. クライアントの内側の視点に立つこと、共感的理解

一方で、ロジャーズはカウンセリングの実践を積み重ねる中で、「時がたつにつれて、われわれはその関係の“クライアント中心性”をますます強調するようになった。なぜなら、カウンセラーがクライアントを、彼が自己を知覚するそのままの姿で理解しようとすることに完全にその精神を集中するならば、それはそれだけますます効果的になるからである」(Rogers, 1946)、「カウンセラーがその瞬間におけるクライアントの自己を見る見方を理解してやることのできるならば、あとのことは、彼が自分でやっていけるということに認めるようになったのである」(Rogers, 1946)という認識を持つようになってきた。

そして、1951年に出版した著書『クライアント中心療法』(Rogers, 1951)の中で、クライアント中心のカウンセリングにおける、カウンセラーの役割に関する従来の定式化の1つについて検討を行っている。それは、カウンセラーの役割は、「クライアントの感情を明確にし、客観化するという仕事である」という定式化である。まず、この定式化は「あまりに知性偏重の響きがあり、文字どおり解釈されると、カウンセラーの手法として注目されてしまうかもしれない。カウンセラーだけが感情を理解できるということの意味しかねず、もしこの意味で解されれば、クライアントに対する敬意を微妙に失わせることになってしまう」と、定式化の欠点について触れている。

続いて、「心理臨床家の仕事に関する繊細な態度を読者に正確に伝えるのは難しい。愕然

としたことには、録音を文字に置き換えた資料でさえ、読者に実際の関係とはまったく違った観念を与えてしまうことがあることがわかった。カウンセラーの応答を、声の抑揚を誤ったまま読むと、「関係の全体像を曲解しかねない」として、カウンセラーの応答の口調について取り上げている。そして、「カウンセラー側のただ意見を表明する態度と共感的な態度には微妙な差異がある」ことを、「『君はお母さんの非難に腹を立てていますね』』というカウンセラーの応答を例に説明している。「もしこの発言が、『君の思っていることを正しく理解しているとすれば、君はお母さんの非難に対してかなり腹を立てているんじゃないかな。どうかな?』』という言葉で語られるときのような声の調子で語られるのであれば、もっとはっきり伝わるかもしれない。もしこうした態度と語調が表されれば、おそらくクライアントはさらに表現したいと感じるだろう」。これに対して、「『君はお母さんの非難に腹を立てていますね』』という応答が、『君は麻疹にかかっていますね』』と告げるときのような態度や語調で語られることもある。ひどいときには、『おまえは俺の帽子の上に座っているぞ』』という発言をする際に付随するような態度と語調で語られることすらある」。それらの態度のように、「カウンセラーの発言が、意見を表明するだけのものであれば、それは評価になり、カウンセラーにより下された判断となり、今度はカウンセラーがクライアントに自分の感情を伝えるということになってしまうのだ。その過程はカウンセラーを中心に据えて進むことになり、結果としてクライアントの感情は、『私は診断を受けています』』というものになってしまうだろう」と指摘している。その上で、「後者のような扱いがなされるのを避けるために、カウンセラーの役割はクライアントの態度を明確にすることであるという説明は止めるようになってきた」と述べている。

このように、感情の明確化という表現が誤解をまねきやすいこと、応答の内容・パターンのみが重視されてしまうことの弊害（カウンセラーの評価・判断を伝えるものになってしまう

危険性)を指摘した上で、カウンセラーの役割について、新しい定式化を次のように行っている。「カウンセラーの役目とは、できるだけ内部的な視点でクライアントを見る態度を身につけ、クライアントが見ているままの世界を認知し、クライアントが自分がどのように見られているかというクライアント自身の気持ちを理解し、そうしている間は外部的な視点に基づく一切の認知を排除し、クライアントにこの共感的な理解を伝達する、ということである」。新しい定式化では、クライアントの内部的な視点で見ることに、共感的に理解することが重要視されるようになった。

クライアントの視点を通して認知することについては、「クライアント中心のオリエンテーションに立つ心理臨床家にとって、クライアントの態度の『内側』に入る、クライアントの心の内側に立つ、という誠実な努力こそ、人間の能力を尊重し信頼するという中核的仮説を実行することに他ならない」と指摘している。ロジャーズはその難しさについても取り上げ、「クライアントの内側からの視点を成就し、クライアント自身の認知の場の中核をとらえ、認知者としてクライアントとともに見るという苦闘は、ゲシュタルト現象にかなり似ている」として、図地反転図形を例に説明している。「カウンセラーはときとして、クライアントの視点の外側に立ち、外部の認知者としてクライアントを見ている自分に気づくことがあるかもしれない。こうしたことは、たとえばクライアントが長くためらったり沈黙したときによく起こることである」。さらに、「ベテランのカウンセラーにとってさえ、クライアントの心の内側に立つことが本当に難しい臨床の現場がたくさんあることは、われわれの体験からわかっている」と述べ、次のような場合を上げている。「カウンセラーが自分自身と自分がなにをすべきかに関心がある場合、クライアントに対して感じる尊重への集中がどうしてもおろそかになる」、「カウンセラーが評価的な言葉を使って思考しているときには、たとえその評価が客観的に正しかろうが間違っていようが、多少なりとも断

定的な心の枠組みを想定しており、クライアントを人としてというよりも対象物として眺めており、その程度に応じて人としてのクライアントへの尊重を欠くことになる」。このように、クライアントの内側の視点に立つことはたいへん難しいことであり、ちょっとしたきっかけ・原因で、クライアントの視点の外側に立ち、外部の認知者となっているということが起こってしまう。

共感的理解については、ロジャーズはその性質について、「クライアントとともに体験するという、クライアントの態度を身をもって体験するという、カウンセラー側の情動的同一化によるものではなく、むしろ共感に基づく同一化であるからだ。この場合、カウンセラーは共感の過程に没頭することを通してクライアントの憎悪、希望、恐怖を認知するのであって、カウンセラーとしての自分を排除して、そうした憎悪、希望、恐怖を体験するわけではない」と述べている。また、ロジャーズはこの本の中でカウンセラーの訓練についても論じているが、その中でも共感的理解が重視されている。たとえば、大学院生の資質について、「院生が心理療法家を志す場合、他人に共感できる経験をしたことがあればあるほど好ましい準備が整ったことになるだろう」と述べている。学習のあり方についても、「院生の知識が単に個人の行動に適用される名称の分類や抽象概念の問題にとどまるのであれば、ほとんど役には立たないであろう。重ねて言うが、重要なのは共感的な側面であり、経験的側面である」としている。そして、大学院生が自ら心理療法を受ける機会があることの重要性について触れ、「心理療法家自身が個人として心理療法を受けることで、クライアントが経験するであろう態度や感情に対して敏感になれるだろうし、より深い、より重要なレベルで共感できるようになるだろうと考えているのである」と述べている。

この著書の後、ロジャーズは1956年の論文(Rogers, 1956a)で、建設的なセラピーの過程が始動されるために重要となる要素について論じている。そして、第1の要素として、セラピス

トが純粹、全体的であり、一致していること、第2の要素として、セラピストがクライアントに対して受容と好感を感じずることを上げている。それに続いて、「第3の要素はセラピストがたえず理解しようとしていること—その瞬間にクライアントに見えているままに、クライアントの感情やコミュニケーションのすべてに敏感に共感するという—である。“クライアント中心的”という用語の基盤になっているのは、クライアントに思われているままの彼の私的世界に焦点を合わせようとするこの意欲なのである。セラピストの反応は、ある一定の経験がクライアントに対してもっている正確なおいと意味を、その瞬間瞬間においてとらえようとする努力である」としている。このように、第3の要素は共感的理解であり、クライアントの私的世界に焦点を合わせようとするのが、“クライアント中心的”であることの基盤とされている。また、別の論文(Rogers, 1956b)では、上の3つの要素を上げた後、「私が今述べたような態度をもちつづけ、またそのクライアントがある程度、このような態度を経験することができる場合には、必ず、変化し、建設的な人格的発達が起こってくる。—私はこの“必ず”、という言葉を、長い間いろいろ考えた末にはじめて使用するのである」と述べている。この論述の内容は、『セラピーによるパーソナリティ変化の必要にして十分な条件』(Rogers, 1957)の理論につながっていくものである。

以上のように、この時期、ロジャーズは“クライアント中心性”をより強めていっている。それとともに、感情への応答、感情の認知と明確化、感情の反射といった表現を控えるようになり、カウンセラーの応答よりも、クライアントの内側の視点に立つこと、共感的に理解することを重要視するようになっていく。クライアントの内側の視点に立つことは、人間の能力を尊重し信頼するという中核的仮説を実行することであるとされている。また、クライアントの私的世界に焦点を合わせようとするのが、“クライアント中心的”であることの基盤であるとしている。そして、共感的理解以外にも、カ

ウンセラの純粋性・自己一致、クライアントに対して受容と好感を感じることなどのカウンセラーの態度に注目するようになっていく。

IV. 建設的なパーソナリティ変化の必要十分な条件としての共感的理解

ロジャーズは1957年に著名な論文『セラピーによるパーソナリティ変化の必要にして十分な条件』(Rogers, 1957)を発表する。ここでは、建設的なパーソナリティ変化を始動するために必要十分な6つの条件を提示している。そのうち3つの条件がセラピスト側の条件であり、第3の条件がセラピストの自己一致・純粋性、第4の条件がクライアントに対する無条件の肯定的配慮、第5の条件が共感的理解である。この第5の条件は、「セラピストは、クライアントの内的照合枠を共感的に理解しており、この経験をクライアントに伝えようと努めていること」と述べられている。これに続く第6の条件には、「セラピストの共感的理解と無条件の肯定的配慮が、最低限クライアントに伝わっていること」が上げられている。共感的理解についてはさらに詳しい説明がなされており、その中で次のように定義されている。「クライアントの私的世界をそれが自分自身の世界であるかのように感じとり、しかも『あたかも……のごとく』という性質をけって失わない—これが共感なのであって、これこそセラピーの本質的なものであると思われる。クライアントの怒り、恐れ、あるいは混乱を、あたかも自分自身のものであるかのように感じ、しかもそのなかに自分自身の怒り、恐れ、混乱を巻き込ませないということが、私たちが述べようとしている条件なのである。クライアントの世界がこのようにセラピストにはっきりと映り、セラピストがクライアントの世界のなかを自由に歩きまわるとき、セラピストは、クライアントにはっきりしているものを自分が理解していることを伝えることができるばかりではなく、クライアントがほとんど気づいていない自分の経験の意味を言葉にして述べることもできるのである」。このように、建設的なパーソナリティ変化の必

要十分な条件の1つとして共感的理解を上げるとともに、これまでよりも詳細な定義を行っている。

ロジャーズは1959年の論文 (Rogers, 1959) において、クライアント中心療法に関する概念について、「できる限り厳密に、これらの構成概念や用語を定義しようと努力」している。ここでは、共感は次のように定義されている。「感情移入とか、感情移入的であるという状態は、他人の内的照合枠を正確に知覚することであり、それに付着している情動的要素や意味をも知覚することである。その際に、自分はあたかもその人であるかようになるのだが、しかも決して、“あたかも……のよう”という条件を失わない状態である。したがって、感情移入とは、他人の苦しみや喜びをその人が感じているように感じ、その原因についても、その人が知覚しているように感じとることである。しかも、その時、あたかも自分が苦しんだり、喜んだりしているかのようにであるという認識を決して失うことがない状態である。もし、この“あたかも……のよう”という性質がなくなるならば、それは同一化の状態である」。この定義は、Rogers (1957) の定義の内容とほぼ同じであり、定義が固まってきていることがわかる。

1960年の論文 (Rogers, 1960) の中で、ロジャーズはクライアント中心療法における理論的發展について論じている。ここでは、「セラピイを反応のしかたとか技術として記述することから完全に離別することであり、“必要にして”しかも“十分な”、セラピイのすべての条件が、ある関係のなかに起こる態度的変数であるということをも主張するものなのである」という方向に移行してきたことが述べられている。また、体験過程という新しい概念が注目され、取り上げられている。その定義は、「体験過程は、個人のなかで進んでいる流れをさすものである。それは、今ここでの現在に起こっている、前概念的な有機体的な過程であり、感情の過程であると述べられる。それは潜在的な意味をもっている。その人は、彼の体験過程に、直接的に照合または焦点を合わせるができる。

この焦点を合わせることから、彼は概念化をつくりあげるが、それはさらに体験過程に直接に照合することによってもう一度チェックすることができる。それは、概念化に対する自己矯正的な指標となるのである。このようにして体験過程のプロセスは、自分の行動を導いたり変えたりするための仮説の根源として、その人が用いることのできるものである」としている。そして、カウンセラーの関わりとの関連についても触れ、「クライアント中心的セラピストの最善の反応は、クライアントの現在の、感じられている体験過程に照合し、それに形を与えるものであるが、それによって、クライアントが彼の体験過程をもっと明りょうな形にあらわし、それに照合し、そこからさらに意味を引きだし、その感情をもっと開放的に経験するのを助けることができる」と述べている。このように、カウンセリングにとって本質的なものは、カウンセラーの反応のし方ではなく、態度であることや、体験過程の重要性が示されている。

ロジャーズは1961年に、著書『ロジャーズが語る自己実現の道』(Rogers, 1961)を出版する。その中で、ロジャーズは共感的理解について自分自身に対する問いの形で次のように述べている。「私は、相手の感情や個人的意味の世界の中に十分に入っていくことができ、そして相手が見ているがままにその世界を見ることができるだろうか？私は、自分が相手の私的な世界を評価しようとか判断しようと思わなくなるほど、その中に完全に入ることができるだろうか？私は、相手にとってかけがえのない意味を踏みこむことなく、その中で自由に動きまわれるほど、感受性豊かにその中に入ることができるだろうか？私は、相手にとって明らかになっている体験の意味だけでなく、暗々裏なものでしかなかったり、本人にははっきり見えていなかったり、混乱させられるようなものであっても、その意味をとらえることができるほど、相手の世界を正確に感じ取ることができるだろうか？私はこうした理解を際限なく広げていくことができるだろうか？」。この問いの内容は、共感的理解とはどのような態度であるか

をよく表わしている。そして、共感的理解の意義についても触れ、「心理療法のクライアントの場合には、最小限の共感的理解でさえも－クライアントの錯綜した複雑な意味を把握しようとする、ごちない不完全な試みであっても－援助的になるという事実には、私はしばしば感動を覚えてきた。もちろん私が、クライアントにとっては不明瞭で混乱した体験の意味を明確に把握することができ、それを正しく表現することができるなら、それが最も援助的であることは疑いもない事実なのであるが」と述べている。共感的理解は完全な理解ではなかった場合であっても、援助的になり得ることが指摘されている。また、ロジャーズは、「セラピストが、この共感的なプロセスの中で自分自身のアイデンティティの独自性を見失うことなく、クライアントの内的世界に生じている瞬間瞬間の体験を、クライアントの見るまま感じるままに理解することができるとき、変化は生じるのである」としている。共感的理解は理解が達成できたら完了するといった状態ではなく、継続していくプロセスとしてとらえられている。

1962年の論文(Rogers, 1962)では、共感的理解のRogers (1957)の定義が継承されている。そして、共感的理解が行われにくい背景について、次のように論じている。「だれでも、このような理解の仕方はきわめてまれにしか見られないということに気づくのではないかと思う。私たちは、このような方法で理解されたり、理解したりすることはめったにない。そのかわり、まったく違った型の理解の仕方をしてる。たとえば、“わたくしは、あなたにとって何が障害なのかわかります”、“わたくしは、あなたをそんなふうにさせている理由がわかります”のようなものである。これが、私たちのいつもやりとりしている理解の仕方である－つまり、外側からの評価的理解である。私たちが、本当の理解をすすめるのを避けているということは、驚くほどのことではない。もし、私が、他の人が人生を経験する仕方に、ほんとうに心を開いているならば－もし、彼の世界を自分の中に取り入れることができるならば－その

時には、他の人のやり方で人生を見つめ、自分を変えられてしまうという冒険をおかすことになるであろう。そして、私たちはすべて、変化することに抵抗を感じている。だから、私たちは、他の人の世界を、彼の立場からではなく、私たち自身の立場から見る傾向がある。私たちは、他の人の世界を分析し、評価するが、それを理解しないのである」。また、共感的理解の意義について取り上げ、「だれかが私を分析しよう、判定しようという意図をもたずに、私がどのように感じ、どのようにみているかを理解するならば、私は、そういうふんい気の中で開花し成長することができるであろう。そのような感情をもつと、私は孤独ではないのだと確信できるのである」と述べている。さらに、「このような正確な理解をすることは非常に重要なことだが、理解しようとする意図を伝えることもまた援助的なものである。たとえ、混乱していたり、わけがわからなかったり、奇妙であったりする人を治療する場合でも、私が、彼のいおうとすることを理解しようとしていることを彼が知覚するならば、このことは援助的となる。それは、私が、彼に一個の人間としての価値を認めていることを伝えることになる。そのことは、また、私が、彼の気持や話を、理解する値打ちのあるものだと考えているという事実を伝えるのである」としている。共感的に理解しようとしていることをクライアントが知覚することそのものが援助的となることを指摘している。この論文の中でロジャーズは、共感的理解が間違っているととらえられている場合があることを、次のように述べている。「ここで感情移入的態度について述べたが、次のことを明らかにしておきたい。つまり、私は、カウンセラーがクライアントのいったことを、そのまま反射して返すという、偽りの理解を不自然な技術で示すことを支持しているのではない。カウンセラーの教育や訓練の中にとときどき取り入れられている、私のアプローチの仕方を解説したのを見て、私は少なからず戦慄させられてきた」。ロジャーズがこうした状況にショックを受け、たいへん憂慮していたことがわかる。

1965年の論文 (Rogers, 1965) においても、共感的理解のRogers (1957) の定義が継承されている。また、「サイコセラピの間に起こる、クライアントの建設的なパーソナリティの変化は、セラピスト側の三つの基本的態度にもとづくものと仮定される」として、必要十分条件の中でもカウンセラー側の3条件が重視され、しかもそれはカウンセラーの態度としてとらえられている。

ロジャーズは1966年の論文 (Rogers, 1966) でも、「サイコセラピの成功を生みだすものは、クライアントに伝えられクライアントに知覚された、セラピストのなかのある態度の存在である」と述べ、同様の見解を示している。共感的理解については、「正確な感情移入的理解とは、セラピストがクライアントの宇宙のなかに完全に気持よく入っているということである。それは、“今ここ”のなか、今ここでの現在のなかにある、瞬間瞬間の敏感性なのである」、「クライアントの今の存在に正確に敏感であることが、セラピという瞬間瞬間の出会いのなかで最も大事なことである」と述べている。共感的理解が、“今ここ”、“瞬間瞬間”のものであることが強調されている。また、共感的理解と診断的理解とを対比して、次のように論じている。「クライアントの葛藤や問題を正確に感情移入的に把握することは、クライアントの経験を診断的に公式化するというもっと普通のやり方と、おそらくもっと鋭く対照されるものである。この非常に違うけれども非常に普通にみられる診断的理解は、“わたくしはあなたのわるいところがわかっている。”とか、“わたくしはあなたにそういう行動をとらせるダイナミックスを理解している。”というアプローチを含むものである。このような評価的な理解は外部的であり、時には非人格的でさえある。それは、ひとつの対象物としての自己の理解を展開するには、時にはきわめて有用であるかもしれないが、クライアントの私的世界を形づくっている個人的な意味づけや知覚を正確に敏感に把握することは鋭く対照的である」。そして、それぞれの理解と体験過程との関わりについても取り上げ

ている。診断的理解のような、「外部的にして評価的な理解は、クライアントの存在を対象物としての彼自身に限定して焦点をあて、あるいは知的合理化に偏り、そのためにクライアントは、彼の内部に進行している体験過程とのたえざる接触を保つことができなくなる」。それに対して、「感情移入的理解は、それが正確にまたは敏感に伝達される時は、クライアントがその内面の感情、知覚、および個人的意味づけをもっと自由に経験することができるために、決定的に重要なものであると思われる。彼がこのようにその内面の体験過程と接触を保っているときには、彼は、自分の経験がどの点で自己の概念とずれているのか、そしてその結果どこで自分がまちがった概念で生きようとしているかが認識できるのである。この不一致の認識は、その解消への第一歩であり、そしてこれまで拒否していた経験を取り入れるように自己の概念を改訂するための第一歩なのである。このことは、変化が可能となり、自己と行動のより完全な統合が始まる、主要なひとつのかたちなのである」。このように、体験過程との接触を保つという点からも、共感的理解がたいへん重要な意味を持っていることが指摘されている。

ロジャーズは1970年に著書『エンカウンター・グループ』(Rogers, 1970)を出版する。その中で、共感的理解について、「個人が伝えようとする正しい意味を理解することが、グループにおける私の行動の中で一番重要で、かつ最も多く見られるものである」と述べている。共感的理解は、1対1の面接場面だけではなく、グループ経験の中でもたいへん重要視されていることがわかる。

以上のように、この時期、ロジャーズは建設的なパーソナリティ変化の必要十分な条件を提示し、その中でも。カウンセラー側の3つの条件を重視している。それらは、カウンセラーの反応のし方や技術ではなく、態度であり、そのうちの1つが共感的理解である。共感的理解については、詳しい定義が行われ、継続して用いられている。また、共感的理解は固定的な状態ではなく、今ここでの現在の中にある、瞬間瞬

間の敏感性であり、継続していくプロセスとしてとらえられるようになっていく。この共感的理解は完全な理解ではなかった場合であっても援助的となり得るし、共感的に理解しようとしていることをクライアントが知覚することそのものが援助的となるとされている。共感的理解はクライアントにとって、孤独ではないという確信や一個の人間としての価値を認められているという認識につながるものであるとしている。また、クライアントの体験過程が重視されるようになり、共感的理解は、クライアントの中で進んでいる流れである体験過程とクライアントが接触を保つことを援助するものである。これに対して、外側からの評価的理解や診断的理解は、体験過程との接触を失わせてしまうと考えられている。さらに、共感的理解は1対1での関わりだけではなく、グループ経験においてもたいへん重要視されている。

V. 共感的理解の再定義

ロジャーズは1977年の著書『人間の潜在力』(Rogers, 1977)の中で、援助専門職について政治という観点から検討している。そこでは、「現在の心理学的、社会的用法では、政治は権力と支配に関係している。すなわち、人々が他人または自分自身の上に、どの程度の権力と支配を望むか、得ようと企てるか、所有するか、共有するか、譲るかに関係している」、「それは意思決定力の所在がどこにあるかに関係している。すなわち、他人または自分自身の思考・感情・行動を、意識的にせよ無意識的にせよ、誰が規制したり、支配するかである」と述べている。その中で、共感的理解についても取り上げ、「感情移入的であるということは、治療者側がどこに注意を払うか、すなわちクライアントの内的世界を、クライアント自身認知するのと同じように認知するかどうか、という選択の問題をも含む。従って、それはその対人関係の政治を変えることになる。しかし、それは決してクライアントを支配するための実践ではない。その逆で、それはクライアントが自己の世界と自分の行動をより明瞭に理解し、その結

果、よりよく自分自身を統制できるよう援助することである」としている。このように、共感的理解はクライアントの自己理解と自己統制を援助しようとするものである。そして、「クライアント中心療法における政治とは、治療者がクライアントをコントロールしたり、クライアントに代わって決定してやることを意識的にしないで、避けることである。それは決定の主体者と、この決定の結果に対する責任を明確にすることにより、クライアントによる自己所有とその達成を可能にする方策を促進するものである」としている。

この著書の中で、ロジャーズは共感的理解の訓練について触れ、次のように述べている。「この第三の要素は、多分簡単な訓練によって、最も容易に向上するものである。治療者たちは極めて敏速に、よりすぐれた敏感な聞き手になり、感情移入的になることを学習することが可能である。それは、態度であるとともに、部分的には技能でもある。しかし、よりありのままになり、より好意的になるためには、治療者は体験的に変化しなければならないし、これは長い期間と、もっと複雑なプロセスを要する」。このように、カウンセラーの自己一致・純粋性や無条件の肯定的配慮に比べ、共感的理解は訓練によって学習しやすいものであると考えられている。

ロジャーズは1980年の著書『人間尊重の心理学』(Rogers, 1980)の中で、共感的理解について再検討を行っている。そこでは、ロジャーズらのアプローチや共感的理解について大きく誤解されてきたことが、次のように述べられている。「セラピストの応答に焦点を置く傾向は実に嫌な結果を招きました。敵意を受けたことはそれまでにもありましたが、この結果はもっとひどいものでした。そのアプローチ全体が数年のうちにひとつの技法として知られるようになったのです。『非指示的治療とは、クライアントの感情を反射していく技法である』と述べられました。さらにひどい真似事は、『非指示的治療では、クライアントが述べた最後の言葉を繰り返せばよい』というものがありません。

私達のアプローチがこうして完全に歪曲されたことにショックを受けて、その後数年間は共感的傾聴に関して何も述べませんでした。そして再びこれを強調するようになった時点では、共感的態度に重点を置き、対人関係の中でどのように実行していくかについては少ししか述べませんでした」。ロジャーズがこうした歪曲に大きなショックを受けてきたことがわかる。その上で、「長年に渡って研究成果が蓄積され、対人関係に於ける高いレベルの共感、変化や気づきをひき出す最も重要要因であることが明確に指摘されています。そこで過去に於ける漫画的模倣や誤解を忘れ、共感を新しく見直す時であると思います」と述べている。また、体験過程の建設的価値に触れ、「共感的なセラピストは、クライアントがある瞬間に於て体験しつつある『感じられる意味』を豊かに指摘し、これによって彼の体験の意味に焦点をあて、体験を十分に生きるのを助けるのです」としている。

この著書でロジャーズは共感の新しい定義を試みている。まず、「今ではそれを『共感という状態』と定義しません。それは過程であって状態ではないと思うからです」と述べた上で、共感を次のように定義している。「他者に対して共感的であるあり方はいくつかの側面を有します。それは、他者が私的に知覚する世界に入りこみそこで居心地よく感じることを意味します。他者の内部を流れゆく瞬間ごとに変化する感じをつかむこと、その個人が体験しつつあるものが恐れ、怒り、やさしさ、困惑等何であろうとつかむ事を意味します。それは、一時的に他者の生活には入りこみ、判断を停止して微妙に動いていくことを意味します。つまり個人がほとんど認識していない意味を感じとり、それでいて無意識の感情を暴露することはあまりに脅威的なので行わないのです。それは、ある個人が恐怖感を抱いている事柄を新鮮な恐れのない目で見つめ感じとり、それを伝えていくことを含みます。あなたが感じとったままをその個人と共によく検討し、相手から受けとる反応によって歩いていくことを意味します。あなたは相手の体験過程というこの役立つ指標に焦点を

当て、その意味を十分に体験し、その経験の中で前進するよう援助するのです。他者とどのように生きることは、しばらくの間あなたは自己の視点や価値観を横において偏見を捨てて他者の世界にはいりこむ事を意味します。これは、たとえ他者の奇妙で見慣れない世界にはいりこんでも混乱したりせず、望むなら自分の世界に気持よくもどることのできる安定した個人のみが行える事です。この新しい定義は、1957年の定義 (Rogers, 1957) と比べ、共感がプロセスであること、クライアントとともに検討し進むものであること、体験過程という指標との関わりなどが明確にされている。

本書では共感的理解に関するこれまでの研究結果も示されている。また、共感的理解の訓練について触れ、「最も大切な点は、正確に共感的である能力は訓練によって発達させうる事があります」と述べている。そして、「特に、彼ら自身のスーパーバイザー、教師、親等が敏感な理解者であると、共感性を得やすいようです」、「共感性は共感的個人から学びとられる」としている。

それに続いて、ロジャーズは共感的雰囲気のもたらすものについて論じている。まず主要なものとして3つを上げている。「第一に、共感

は疎外を解き放ちます。しばしの間であろうとも、受け手は人間世界につながった自分を見出します」。次に、「共感的理解から生じる第二の結果は、受け手が価値、思いやり、存在を受けとめられた感じを持つ事です」、「他者の認知する世界を正確に感じとることは、あなたがその個人の価値を認め、彼の世界を認めるのでなければ、即ちその個人を大切に思うのでなければ不可能であります。それによって、次のようなメッセージが受け手に伝わっていくのです。『この人は私を信用している。私が価値あるものだと思っている。多分、私は何かの価値があるのだろう。私は自分を認めてよいのだろう。自分を大切に思ってよいのだろう。』」としている。続いて、「敏感な理解の第三影響因は批判的でない特性から生じるものです」、「真の共感

は評価的あるいは診断的特質から切り放たれたものであります。受け手は次のような驚きをもって見つめます。『私というものが批判されないということは、自分が思っていたほど悪くも異常でもないのかも知れない。自分をそれほど厳しく批判する必要はないのかも知れない。』かくして、自己受容の可能性が徐々に大きくなるのです」としている。これら3つのものを別の表現では、「他者による繊細で適確な理解は受け手にある種の間人らしさ、アイデンティティーを提供すると言えます」、「共感性は、個人にアイデンティティーを所有する一個の価値ある人間であるという、人間にとって必要な確証を与えます」とも述べている。主要な3つのものの他に、共感的交流のもたらすものとして、「自己に内在する未知のものを探るプロセスに於て、それまで一度も話したことの無い事柄を明らかにしていきます」、「理解の関係の中で、新しい要素が自分のものとされ変化した自己概念に取り入れられていきます」ということが上げられている。また、体験過程との接触についても取り上げ、次のように述べられている。「人は明確に理解された体験を得ると自分の経験をより広がった視点から見つめ始めます。このことは自己理解、自発的行動の指針となるような広い意味を与えます。共感が正確で深いと、経験の流れを十分に流動させこれまで阻害されていた方向にも拡張させていくことが出来ます」、「解決へ向かうその体験の流れを動かすのは感受性豊かな共感的雰囲気です」。上のようなもたらすものを上げた後、「セラピストとして機能しようと、教師あるいは親として機能しようと、もしも共感的姿勢をとり続けようならば、変化や成長へのめざましい力を得ることが出来るのです。その力は大切にする必要があります」と述べている。

ロジャーズは1983年には日本を訪れ、ワークショップを行っている。このワークショップにおいてロジャーズは共感的理解について話しているが、その中で次のように語っている。「聴くという場合に、ただ聞いていればいいんだというように考えると、非常に重要なことを抜かしてしまっているのではないか、という疑

いをもたざるを得ません。私が言うのは、普通の意味で言われている「聞く」ということよりも、はるかに深い意味の『聴く』なのです。そこで必要とされていることは、私のすべてであり、私のすべてを相手に傾けることなのです。感受性豊かな同伴者になること、心をもって聴くということ、まさにその通りです。非常にデリケートであり、非常にセンシティブであり、非常に重要なことで、簡単ではないことを強調しておきたいと思います」(増田, 1986)。また、クライアントとの関わりについて、「彼と非常に密接に結びついている時には、今話していることと全く関係のないことを言っているように見えることもあります。今までのことと殆んど関係のないことを言っているようであっても、それがクライアントにとっては非常に意味があることがあります。私は、私の直感が非常に効果的である、と感じています。私の頭よりも、私のエッセンスの方がはるかに役に立つと思います。私のエッセンスが相手のエッセンスと触れているような気がします。私が合理的でないことを言っても、それがクライアントにとって非常に意味のあることにもなります。『まさに自分はそう感じている』と相手が言うことがあります。このような意味での共感的な感受性が、セラピーの中で最も中心的なことなのです」(増田, 1986)と語っている。このように、ロジャーズが共感的理解において直感に注目していることがわかる。

ロジャーズは1986年の論文(Rogers, 1986)では、感情の反射(下記の引用では気持ちのリフレクションと訳されている)という用語について再検討を行っている。まず、感情の反射という用語への抵抗感が次のように述べられている。「ある種のセラピスト応答を表現するためにこの用語を使うことについては、部分的に私に責任があるのだが、年がたつにつれて私はその用語にとっても不満を覚えるようになってきた。その主な理由は『気持ちのリフレクション』は頻繁にひとつの技術として、しかも判で押したような固い技術として教えられているからである。記録されたクライアント発言を基

に、学習者は『正しい』気持ちのリフレクションを作り上げることや—もっとひどいのは『正しい』応答を複数選択肢から選ぶように要求される。このようなトレーニングは効果的なセラピー関係とはなんの関係もない。このようなわけで、私は、この用語の使用についてはますますアレルギーをもつようになったのである」。また、ロジャーズの応答についての誤解にも触れ、「面接における私の応答の多くは『気持ちのリフレクション』であると思われるようになってきた。私の内面ではそれに反論している。私が『気持ちをリフレクト(反映)』しよう」と努めてはいないことは確かなのである」と述べている。そして、そのような応答について熟考した結果として、次の2つの点を指摘している。1つは、「セラピストとしての私の観点では、私は『気持ちのリフレクション』をしようとは努めていないのである。私はクライアントの内的世界についての私の理解が正しいかどうか—私は相手がこの瞬間において体験しているがままにそれを見ているのかどうか—見極めようと思っているのである。私の応答はいずれも言葉にはならない次の質問を含んでいる。『あなたのなかではこんなふうになっているんですか。あなたがまさに今体験している個人的意味の色合いや手触りや香りを私は正確にわかっていますか。もしそうでなければ、私は自分の知覚をあなたのと合わせたいと思っています』と」ということである。2つ目に、「クライアントの観点から見れば、私たちは相手の今現在の体験過程を鏡に映し出してみせているのである。気持ちや個人的意味は、他者の目を通して見ると、つまり鏡に反映されると、より鮮明になるのである」としている。こうしたことをふまえて、ロジャーズは「私はこのようなセラピスト応答は『気持ちのリフレクション』ではなく、『理解の確認』、または『知覚の確認』と呼ぶことを提案する。私はこのような用語の方が正確であると思っている。それはセラピストのトレーニングにも役立つだろう。それらは応答の健全な動機づけ、つまり『リフレクト(反映)する』という意図ではなく、もっと知りたいとい

う願いを与えてくれるであろう」と、新しい呼び方を提案している。そして、「理解の確認」あるいは「知覚の確認」について整理し、「セラピストの観点では、私は相手の内的世界を仮定的に描写したり描いてみることによって、クライアントに対する私の理解を検証し続けていけるのであろう。私のクライアントにとって、このような応答は、それらが最善のものであれば、その瞬間のクライアントの世界を構成する意味や知覚についての鏡に映し出された明瞭な像—明確化を促し洞察を生み出す像—となることを私は認知することができるのである」としている。

ロジャーズは1986年にD.ラッセルとのインタビューに応じている (Rogers & Russell, 2002)。インタビューの中でロジャーズは、「来談者中心の視点、パーソンセンタードの視点の特質は、核心はシンプルだけど極めて深淵であることです。意味するところは深淵だが、それでいてシンプルである—両方に価値があります」と語っている。その上で、カウンセラーの訓練について触れ、「そこには深い共感性という訓練も含まれます。真に周囲から惑わされず集中するのは、エッセンスと言える核がシンプルなので、そこには磨かれた学びと磨かれた相互関係が含まれることを忘れがちです」としている。また、共感的理解の性質について取り上げ、次のように述べている。「気持と個人特有の意味を理解しようと、耳を傾けていることに気づきました。人間は二番目の点を飛ばしてしまいがちです—気持ちに耳を傾けているだけでなく、その人が体験している個人としての意味を理解しようとしている点です」、「共感というのは、その人が自分自身の体験を探求する同伴者であり続けることを意味することに気づきました」。さらに、共感的理解における直観的能力について触れ、次のように語っている。「やがて私にとっての共感的理解は、共感に対する直観的能力へと広がっていきました。浮かび上がってくる自分が言いたいことを、見つけようとするわけです。奇妙に聞こえるかもしれませんが。相手の表現を越えているかもしれません。

しかし、私がそれを言葉にすると、まさに相手の琴線に触れて、クライアントがかすかに感じているけれど体験されるまでになっていなかったさまざまな領域が、開かれてくるのを発見しました。私は直観の働きというものを本当には理解していません。私はノンバーバル(非言語)な手がかりを拾い上げただけなのか？それだけでは十分な説明にはなりません。ともかく、私の内面的核と相手の内面的核が触れあう道がある。私というものは、自分の精神とか自分の頭脳よりも深く理解するものである—そんなふうに表示できます。精神は頭脳より広大で、私が意識的に理解していない精神作用は意識的理解を超えているので、自分でもわからない、相手のなかで動くものに応答することができるのです」。ここでも、ロジャーズは共感的理解における直観的能力にたいへん注目している。

その後、ロジャーズは1987年に85歳でその生涯を終えている。

以上のように、ロジャーズはこの時期、これまでの取り組みの重要な側面について様々な見直しを行っている。共感的理解については、新しく詳しい定義を行うとともに、これまでの研究結果や共感的雰囲気のもたらすものを細かく考察している。新しい定義では、共感がプロセスであること、クライアントとともに検討し進むものであること(感受性豊かな同伴者になること)、体験過程という指標との関わりなどが明確にされている。また、援助関係を政治という観点から見た場合には、共感的であることは、クライアント自身の意思決定や自己統制を尊重しようとする姿勢(政治)でもあるとしている。ロジャーズは感情の反射という用語についても再検討を行い、応答の性質が間違っているとえられてしまうことを指摘し、「理解の確認」または「知覚の確認」と呼ぶことを提案している。そして、晩年には、共感的理解における直観的能力について注目し、探求しようとしていたことが伺われる。

VI. まとめ

ここまで、ロジャーズが共感的理解をどのよ

うにとらえ、また、そのとらえ方がどのように変化してきたかについて整理してきた。そのことによって、ロジャーズの共感的理解についてのとらえ方に関して、とくに重要であると考えられる点がいくつか浮かび上がってくる。次にそれぞれの点について説明を行う。

①カウンセラーの応答の形式・やり方のみに注意を向けることの危険性。

ロジャーズは初期にはカウンセラーの応答に注目していたが、しだいにカウンセラーの態度を重視するように移行していった。カウンセラーの応答した言葉だけからでは（とくに文字で読む場合にはなおさら）、カウンセラーがどのようにクライアントと関わろうとしているのかという、カウンセラーの意図や態度、関わりのニュアンスが、カウンセリングの学習者に正確に伝わることは難しく、誤解される場合も多い。そして、カウンセラーの表面的、形式的な応答のし方だけが広まり、カウンセラーの関わりの本質的な性質が見逃されてしまうということも起こってくる。その結果、カウンセリングの学習・訓練において、クライアントの言ったことをそのまま反射して返すといった不自然な技術を身につけようとする場合も生まれた。ロジャーズはそうした状況に、「私達のアプローチがこうして完全に歪曲された」（Rogers, 1980）とたいへんなショックを受けている。わが国においても、現在でも、カウンセリングの学習場面で、“オウム返し”、“繰り返し”、“感情の反射”といった応答の形式に関する用語を耳にすることがある。カウンセラーの応答の形式・やり方のみに注意を向けることは、カウンセラーの関わりを表面的に理解し、関わりの本質的な性質を見失わせてしまう危険性がある。

②クライアントの内側の視点に立つ。

クライアントを理解しようとすることは、共感的理解と同じではない。どのような視点からクライアントを理解しようとするかが鍵となる。クライアントを対象者として、カウンセラーの視点や枠組みによって理解しようとすることは、共感的理解とは全く異なり、対照的なものである。これは、外側からの理解であり、

診断的理解もその1つである。これに対して、共感的理解では、クライアント自身が見ているまま感じているままの世界に接近し共にしようとする。その際には、カウンセラーの視点や価値観は横に置いておくが必要になる。クライアントの内側の視点に立とうとすることは、人間の能力を尊重し信頼するという中核的仮説を実行することでもある。ただし、クライアントの内側の視点に立ち続けることは困難なことでもある。とくにカウンセラーが自分自身、あるいは自分が何をなすべきかに関心を向けている時には、おろそかになりやすいと考えられる。

③クライアントの私的世界をあたかも自分自身の世界であるかのように感じとる。

これは、クライアントがその瞬間に体験している怒り、恐れ、混乱、苦しみ、喜び、やさしさなどをクライアントが感じているように感じ、その体験の意味についてもクライアントが感じているように感じとることである。その際には、カウンセラー自身の怒り、恐れ、混乱などを入り込ませない、巻き込ませないことが重要となる。また、クライアントが体験している個人特有の意味については見落としやすいので、留意が必要となる。このような態度を実現するには、感受性の豊かさ、瞬間瞬間の感受性が必要である。

④クライアントの体験過程の尊重。

体験過程とは、クライアントの中で進んでいる流れ、前概念的な有機体的な過程、感情の過程である。クライアントはこの体験過程に触れ、照合することによって、体験の意味が明確になったり、自己概念の修正が行われたりする。このように、体験過程はたいへん重要な指標であり、建設的価値を持っている。共感的理解は、クライアントが体験過程との接触を保ち、体験を十分に生きることを援助するものである。

⑤共感的理解はプロセスである。

体験過程という概念からもわかるように、クライアントの内的世界、体験しつつあるものは瞬間ごとに変化する。従って、クライアントの今ここでの体験、瞬間瞬間の体験をクライエン

トの見ているまま感じているままに理解することがカウンセラーには求められる。このように、共感的理解は、何らかの1つの体験や感情をいきいきと理解することができれば達成され完結するといったものではなく、継続していくプロセスなのである。

⑥クライアントとともに歩んでいく。

共感的理解はカウンセラーの中だけで取り組み、深めていくものではない。「あなたが感じとったままをその個人と共によく検討し、相手から受けとる反応によって歩んでいくことを意味します」(Rogers, 1980)とされているように、クライアントとの間で“理解の確認”をしながら、深められていくものである。また、クライアントはカウンセラーに共感的理解されることによって、自己理解を深めていく。このように、カウンセラーは、クライアントが「自分自身の体験を探求する同伴者」(Rogers & Russell, 2002)であるともいえる。

⑦クライアントが認識、表明していない感情や意味を暴露することを控える。

カウンセラーは、クライアントによって気づかれていない、あるいは語られていない感情や意味を感じとることがあるかもしれない。そのような感情や意味をクライアントに伝えることは、クライアントにとって大きな脅威になりかねない。

⑧共感的に理解しようとしていることが伝わることの重要性。

ロジャーズが、「私が述べてきた完全な共感を確実に達成できる人がいないのは、完全な一致を達成することができないのと同様である」(Rogers, 1962)と述べているように、完全な共感を成し遂げることはたいへん困難である。しかし、共感的理解は完全な理解ではなかった場合であっても援助的となり得る。また、共感的に理解しようとしていることをクライアントが知覚することそのものが援助的となる。そのことは、カウンセラーがクライアントに一個の人間としての価値を認めていることや、クライアントの気持ちや話を、理解する値打ちのあるものだと考えているということを伝えることになる。

⑨共感的理解のもたらすもの。

ロジャーズは次のような内容を上げている。疎外から解き放ち、人間世界(他者)とつながった自分を感じる。カウンセラーから、価値、思いやり、存在を受けとめられた感じが伝わり、クライアント自身が自分を認め、存在価値を感じることにつながる。カウンセラーが批判的でないことにより、クライアントの自己受容の可能性が大きくなる。個人にアイデンティティーを所有する一個の価値ある人間であるという、人間にとって必要な確証を与える。理解の関係の中で、自己に内在する未知のものを探るプロセスが生まれ、新しい要素が自分のものとされ変化した自己概念に取り入れられていく。また、体験過程の観点からは、共感が正確で深いと、これまで阻害されていた方向にも経験の流れを十分に流動させることができ、自己の内的動きのプロセスをより広範により核心にせまって探求していくことができる。

⑩共感的理解の背景にある援助関係の政治。

共感的に理解しようとすることは、“クライアント中心的”であることの基盤である。また、共感的理解はカウンセラーがどこに注意を向けるかという選択に関わっており、対人関係の政治のあり方でもある。「それは決してクライアントを支配するための実践ではない。その逆で、それはクライアントが自己の世界と自分の行動をより明瞭に理解し、その結果、よりよく自分自身を統制できるよう援助することである」(Rogers, 1977)。このことは、クライアント中心療法における政治、すなわち「治療者がクライアントをコントロールしたり、クライアントに代わって決定してやることを意識的にしないで、避けることである。それは決定の主体者と、この決定の結果に対する責任を明確にすることにより、クライアントによる自己所有とその達成を可能にする方策を促進するものである」(Rogers, 1977)ということと密接に結びついている。このように、共感的であることは、クライアントの意思決定や自己統制を尊重しようとする姿勢の現われでもある。

⑪共感的理解の習得。

ロジャーズは共感的である能力は訓練によって発達させようとしている。そして、建設的なパーソナリティ変化の必要十分な条件のうちのカウンセラー側の他の条件である自己一致・純粋性や無条件の肯定的配慮に比べ、共感的理解は訓練によって学習しやすいものである。また、「共感性は共感的個人から学びとられる」(Rogers, 1980)。このように、共感的である能力は訓練によって習得できるものである。ただし、共感的理解はカウンセラーにとって基本的態度であると学ぶ場合も多いが、これは共感的理解が初歩的な、高度でない学習によって習得できるという意味ではない。ここで、基本的とは基盤となる、あるいは、中核的という意味である。ロジャーズも感受性豊かな同伴者になることは、「非常にデリケートであり、非常にセンシティブであり、非常に重要なことで、簡単ではないことを強調しておきたい」(増田, 1986)としている。共感的理解は、「あなたがまさに今体験している個人的意味の色合いや手触りや香りを私は正確にわかっていますか」(Rogers, 1986)という姿勢を伴うものであり、非常にデリケートでセンシティブなものであることがわかる。また、ロジャーズは「来談者中心の視点、パーソンセンタードの視点の特質は、核心はシンプルだけど極めて深淵であることです。意味するところは深淵だが、それでいてシンプルである—両方に価値があります」(Rogers & Russell, 2002)とした上で、その訓練について次のように述べている。「そこには深い共感性という訓練も含まれます。真に周囲から惑わされず集中するのは。エッセンスと言える核がシンプルなので、そこには磨かれた学びと磨かれた相互関係が含まれることを忘れがちです」(Rogers & Russell, 2002)。共感的であることは、非常にデリケートで、センシティブで、深淵なものであり、持続的に集中して取り組んでいくことによって、磨かれ深められていくことがたいへん重要といえる。

なお、ロジャーズは晩年、共感的理解における直感的能力に注目しているが、この能力の性質や意味についてはまだ十分に明らかにされて

おらず、今後の解明が必要な課題であると考えられる。

引用文献

- 増田実 1986 「共感」の体験的演習：エンパシー・ラボラトリー 島瀬直子・島瀬稔・村山正治編 カール・ロジャーズとともに：カール&ナタリー・ロジャーズ来日ワークショップの記録 創元社 Pp.67-95.
- Rogers, C. R. 1942 Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice. Houghton Mifflin. (末武康弘・保坂亨・諸富祥彦訳 2005 ロジャーズ主要著作集1：カウンセリングと心理療法－実践のための新しい概念－ 岩崎学術出版社)
- Rogers, C. R. 1944 The Development of Insight in a Counseling Relationship. Journal of Consulting Psychology, 8, 331-341. (古屋健治訳 1966 カウンセリング関係における洞察の発展 伊東博編訳 ロジャーズ全集4：サイコセラピの過程 岩崎学術出版社 Pp.11-36.)
- Rogers, C. R. 1945 The Non-Directive Method as a Technique for Social Research. American Journal of Sociology, 50, 279-283. (倉貫美紀訳 1967 社会的研究の技術としての非指示的方法 島瀬稔編訳 ロジャーズ全集6：人間関係論 岩崎学術出版社 Pp.221-233.)
- Rogers, C. R. 1946 Significant Aspects of Client-Centered Therapy. American Psychologist, 1, 415-422. (伊東博訳 1966 クライアント中心療法の特質 伊東博編訳 ロジャーズ全集4：サイコセラピの過程 岩崎学術出版社 Pp.37-59.)
- Rogers, C. R. & Wallen, J. L. 1946 Counseling with Returned Servicemen. McGraw-Hill. (手塚郁恵訳 1967 復員兵とのカウンセリング 友田不二男編訳 ロジャーズ全集11：カウンセリングの立場 岩崎学術出版社 Pp.1-170.)
- Rogers, C. R. 1951 Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Houghton Mifflin. (保坂亨・諸富祥彦・末武康弘訳 2005 ロジャーズ主要著作集2：クライアント中心療法 岩崎学術出版社)
- Rogers, C. R. 1956a Client-Centered Therapy: A Current

- View. In Fromm-Reichmann, F. & Moreno, J. L. eds., Progress in Psychotherapy. Grune & Stratton, Pp.199-209. (伊東博訳 1967 クライアント中心療法の現在の観点 伊東博編訳 ロージャズ全集15: クライアント中心療法の最近の発展 岩崎学術出版社 Pp.41-58.)
- Rogers, C. R. 1956b A Counseling Approach to Human Problems. American Journal of Nursing, 56, 994-997. (大西匡哉訳 1967 人間の問題に関するカウンセリングによる一考察 畠瀬稔編訳 ロージャズ全集6: 人間関係論 岩崎学術出版社 Pp.3-16.)
- Rogers, C. R. 1957 The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. Journal of Consulting Psychology, 21, 95-103. In Kirschenbaum, H. & Henderson, V. L. eds., 1989 The Carl Rogers Reader. Houghton Mifflin. (伊東博訳 2001 セラピーによるパーソナリティ変化の必要にして十分な条件 伊東博・村山正治監訳 ロジャーズ選集(上): カウンセラーなら一度は読んでおきたい厳選33論文 誠信書房 Pp.265-285.)
- Rogers, C. R. 1959 A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework. In Koch, S ed., Psychology, A Study of a Science. Vol. 3. Formulations of the Person and the Social Context. McGraw-Hill, Pp.184-256. (畠瀬稔他訳 1967 クライアント中心療法の立場から発展したセラピー、パーソナリティおよび対人関係の理論 伊東博編訳 ロージャズ全集8: パーソナリティ理論 岩崎学術出版社 Pp.165-278.)
- Rogers, C. R. 1960 Significant Trends in the Client-Centered Orientation. In Brower, D. & Abt, L. E. eds., Progress in Clinical Psychology. Vol.4. Grune & Stratton, Pp.85-99. (伊東博訳 1967 クライアント中心療法の特徴 伊東博編訳 ロージャズ全集15: クライアント中心療法の最近の発展 岩崎学術出版社 Pp.129-155.)
- Rogers, C. R. 1961 On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin. (諸富祥彦・末武康弘・保坂亨訳 2005 ロジャーズ主要著作集3: ロジャーズが語る自己実現の道 岩崎学術出版社)
- Rogers, C. R. 1962 The Interpersonal Relationship: The Core of Guidance. Harvard Educational Review, 32, 416-429. (畠瀬直子訳 1967 対人関係: ガイダンスの核心 畠瀬稔編訳 ロージャズ全集6: 人間関係論 岩崎学術出版社 Pp.45-69.)
- Rogers, C. R. 1965 The Therapeutic Relationship: Recent Theory and Research. Australian Journal of Psychology, 17, 95-108. (畠瀬直子訳 1967 治療の関係: 最近の理論と研究 畠瀬稔編訳 ロージャズ全集6: 人間関係論 岩崎学術出版社 Pp.89-113.)
- Rogers, C. R. 1966 Client-Centered Therapy. In Arieti, S. ed., American Handbook of Psychiatry, Vol.3. Basic Books, Pp.183-200. (伊東博訳 1967 クライアント中心療法 伊東博編訳 ロージャズ全集15: クライアント中心療法の最近の発展 岩崎学術出版社 Pp.255-297.)
- Rogers, C. R. 1970 On Encounter Groups. Harper & Row. (畠瀬稔・畠瀬直子訳 1982 エンカウンター・グループ: 人間信頼の原点を求めて 創元社)
- Rogers, C. R. 1977 On Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact. Delacorte Press. (畠瀬稔・畠瀬直子訳 1980 人間の潜在力: 個人尊重のアプローチ 創元社)
- Rogers, C. R. 1980 A Way of Being. Houghton Mifflin. (畠瀬直子監訳 1984 人間尊重の心理学: わが人生と思想を語る 創元社)
- Rogers, C. R. 1986 Reflection of Feelings. Person-Centered Review, 1, 375-377. In Kirschenbaum, H. & Henderson, V. L. eds., 1989 The Carl Rogers Reader. Houghton Mifflin. (池見陽訳 2001 気持ちのリフレクション 伊東博・村山正治監訳 ロジャーズ選集(上): カウンセラーなら一度は読んでおきたい厳選33論文 誠信書房 Pp.152-155.)
- Rogers, C. R. & Russell, D. E. 2002 Carl Rogers: The Quiet Revolutionary. Penmarin Books. (畠瀬直子訳 2006 カール・ロジャーズ: 静かなる革命 誠信書房)
- 下山晴彦 2003 臨床心理基礎実習 下山晴彦編 臨床心理学全書4: 臨床心理実習論 誠信書房 Pp.143-177.
- 田畑治 1973 カウンセリングの学習方法 倉石精一編 臨床心理学実習: 心理検査法と治療技法 誠信書房 Pp.189-191.

山田俊介・竹森元彦 2015 カウンセリングの基礎
学習における共感的理解の難しさについて：カウ
ンセリング・ロールプレイを通して 香川大学教
育学部研究報告、第 I 部、143、43-54.