

心理臨床における聴くことを巡って

坂中 尚哉 (医学部臨床心理学科)

(2023年11月30日受理)

Abstract: 本小論は、心理臨床における「聴くこと」を巡って、ロールプレイ演習の二律背反性について論じた。はじめに、「聴くこと」の行為は、クライアントのことを「わかろう」と共感的に聴こうとするあまり、「わかったつもり」になる側面があることを論じた。次に、養成大学院において初学者の臨床トレーニングとして導入されるロールプレイ演習を素材に、「問う」、「わかる」、「あいづち」の行為に注目し、ロールプレイ演習における基本的なかわり技法<言語的応答技法>とロールプレイの流れや展開を理解しようとする<事例の読み>との差異に触れた。とりわけ、初学者の臨床トレーニングにおいてロールプレイ演習は欠かせないことを踏まえた上で、ロールプレイにおける<言語的応答技法>とロールプレイの流れや展開を理解しようとする<事例の読み>との二律背反性に触れ、<言語的応答技法>の一方向に肩入れするのではなく、また流れや展開といった<事例の読み>に肩入れするのではないあり方の模索、すなわち弁証的な視点がロールプレイ演習の体験の幅を広げる契機となることを言及した。

キーワード：聴くこと、臨床心理援助職、ロールプレイ演習、二律背反性

1 はじめに

心理療法とは一体何をするもので、そこで何が起きているのか、この問いへの答えは難しい。日々、臨床心理士資格をはじめとした臨床心理専門職を志す大学院生と接する中で、二律背反に満ちた人間のこころや臨床の知をことばにして伝える難しさを感じる。そしてわかりやすさを求める時代にあって、矛盾に満ちた心理臨床について語ることは容易ではないことを実感する。

本小論では、養成大学院におけるロールプレイ演習を素材に心理臨床における「聴く」ことの二律背反性について考察する。

2 「聴く」ことの難しさ

クライアントの語りに耳を傾けることが心理療法の基本といえる。人の話を聴くだけで心理療法が成り立つのかと思われるかもしれない

が、実際にクライアントの語りに耳を傾け続けることは容易なことではない。

心理療法では、セラピストはクライアントが自身の人生を発見的に歩もうとする営みの同行者であり、セラピストがクライアントの人生の道を方向づけるものではない。河合(1992)は、クライアントが発見的に歩む営みについて、吃音のクライアントを例に提示している。

「あるとき、吃音のクライアントの心理療法を行っていたとき、「先生は今までに吃音の人を治療したことがありますか」と訊かれた。その質問は言外に、こんな面倒なことではなく、吃音の治療法というのがあれば、早くそれをやってほしい、あるいは、治療者はそういうのを知っているのか、という意味がこめられていた。そのとき治療者は「吃音の方には今まで何人かお会いしてきましたが、吃音である××さんという方にお会いするのは、これがはじめてです」

とお答えした。この答によって、クライアントは心理療法は「発見的」なものであり、それに伴う苦労もあることを了解されたようである。

上記の例からわかるように、心理療法において、クライアントが抱える心身の訴えや人生上の悩みに対して、手っ取り早く除去する方法は持ち合わせていない。クライアントの困りごとを手がかりに、じっくりと対話することを通して、クライアントが自分の人生を発見的に生きてゆく態度を自分なりに確立しようとするのである。逆説的であるが、クライアントがそうしたところの作業を行うようになれば、セラピストを必要とせず、心理療法は終結することになる。そのためにも、セラピストはクライアントの語りに聴き入ることを行っており、そこには共感的にクライアントの語りを聴くことが大切である。一方、「わかろう」と共感的に聴こうとするあまり、「わかったつもり」になる側面があることを知っておきたい。心理療法において、この「わかったつもり」が厄介である。クライアントの語りを聴くことがいかに難しい行為であるか、日々痛感させられる。

3 ロールプレイから心理臨床の基本姿勢を学ぶ

(1) ロールプレイ演習の場

本邦の臨床心理士養成大学院において、修士1年生を対象にした「臨床心理基礎実習」必修科目が配置されており、初学者の心理臨床トレーニングの入り口としてロールプレイ演習が取り入れている（例えば、上倉・朴ら、2022）。本大学院では、通年を通してセラピスト役－クライアント役双方のロールプレイ演習を複数回体験した後、試行カウンセリングへ移行し、その後附属心理臨床相談室でのケース担当者となる。

ロールプレイ演習の臨床的意義については、山田俊介(2007)の「カウンセリングの基礎学習としてのロールプレイに関する一考察」に詳しい。山田は鑪幹八郎(1973)の「カウンセリング実習」を参照枠に応答訓練やロールプレイ演習の要点を述べており、カウンセラーは自己の想

像力を働かせて、クライアントの経験的世界をクライアントの表現を通して、わかろうと努力することであるとし、傾聴及び共感的理解の体験がロールプレイ演習の要諦であることを指摘する。

さて、ロールプレイ演習の臨床的意義は、実際の心理臨床と異なり、まずは失敗が許される、ということである。何をもって失敗とするかは難しいが、あくまでも「役割（ロール）」に基づく演じられた関係での対話であるために、セラピスト役の応答や傾聴のあり方の課題は、少なくとも全幅に許容されなければならない。次に、ロールプレイ場面は、ICレコーダー等で音声記録を取り、その後ロールプレイにおける面接記録を逐語化し、自分自身の応答の癖などについて振り返ることができる。坂中(2023)は、「我々が心理臨床におけるセラピスト－クライアントのやりとりを詳細に書き残す営みは、セラピスト自身が面接に関する記憶の断片やクライアントやセラピスト自身が発した言葉を身ぶり、手ぶり思い出そうとし、記述しようとしており、つまるところ、セラピストはクライアントのことをその都度「思い出す」「思い出される」こととなる。いわば、セラピストは面接と次の面接までにクライアントと幾度となく「再会」を果たしており、この中でクライアントと対話している」とし、面接記録を丁寧に逐語的に記述する行為が臨床心理専門職としての重要な専門性であることを述べた。加えて、ロールプレイの事例検討の際には、クライアント役や参加者からすぐに間接的なフィードバックが得られるだけではなく、臨床指導教員を交えたグループスーパーヴィジョンとしての機能を持つ。先のクライアント役からの直接・間接的なフィードバックは、ロールプレイ演習の大きな特徴といえる。実際の心理臨床において、＜今回のカウンセリングはどうでしたか！？＞とたずねるわけにはいかず、当然ながら事例検討や事例研究においてもクライアントのカウンセリング体験がセラピストと共にビビッドに共有されることは実際的ではない。このようにロールプレイ演習によるクライアント役によるフィードバック

クはきわめて稀有な場であり、クライアント役—セラピスト役双方の体験の理解を深める働きがあるように考えられる。

(2) 問う

心理療法では、セラピストはクライアントの語りを聴きつつ、適宜、クライアントが語る内容に対して「問う」ものである。このセラピストによる「問う」行為は、クライアントの語りを聴くにあたり、『どうということか！？』、『具体的な状況を知りたい』など、セラピストのこころの中から生じた疑問であり、わからなさであり、それは主体的な問いである。そして相手に「問う」ことは、ひいては自分自身を「問う」ことになる。クライアントの語りの何がわからなく感じたのか、どのような違和感があったのか、どうしてもっと知りたくなったのかなど、クライアントを「問う」ことを通して、セラピスト自身のこころの中の間答が生まれる契機になる。しかしながら、初学者のロールプレイ演習では、クライアント役の語りに対して「問う」ことに戸惑い、躊躇するセラピスト役によく出会う。例えば、「卒業後の進路が不安」を主訴とした大学4年生男子のロールプレイでは、大学院受験を控え、その不安を語り、周囲が就職活動をしていく中、少数派でもある大学院受験をすることに対する不安や焦り等が数多に語られるのであった。セラピスト役はクライアント役の不安の語りについていくことに精一杯な状況にあり、結果、それぞれの不安の語りについていけずに、よくわからない思いを抱えながらロールプレイは終えていった。不安とは実態のなさから生じる感覚であるために、余計に聴き手であるセラピスト役はクライアント役の心情を理解し、語りについていきにくくなる。本例に限らず、こうしたクライアント役のスピンオフする語りに流されていき、セラピスト役もどこでどのように応答すればよいものかわからないままに話を聴き続けるロールプレイは案外多い。ここで大切なことは、わからないままに話を聴き続けられないことである。

まずは、先のロールプレイ演習例では、クラ

イアント役がどのような研究領域に興味を示し、なぜ、そうした専門性に興味を持ったのか、また大学院受験に関する具体的な情報（出願、入試時期、卒論テーマなど）など、「具体的に問う」ことを通して、クライアント役のスペシフィックな物語に触れることが可能であるとともに、クライアント役の生活世界に接近することができると思われる。とりわけ、インテーク面接のロールプレイ演習では、主訴を手がかりにしつつ、クライアント役の生活世界の理解が欠かせない。

クライアント役の心情を理解するためにも、具体的に「問う」ことは重要であるが、初学者がクライアント役の語りに間を挟むように「問う」ことへの躊躇さは、クライアント役が語った言葉をそのまま使い言い直しするくいいかえ>や<要約>、<感情の反映>などのかかわり技法と異なり、セラピスト役の主体が露出されるかかわりでもある。ここで取り上げる「問う」というあり方は、かかわり技法の<質問技法>とは同義ではない。マイクロカウンセリングにおける<質問技法>では、一問一答形式のロールプレイの展開を危惧していることから、カウンセラーからの質問は少なければ少ないほどよいとされるが、それは「問う」ことの臨床的意義を極めて狭義に捉えていると考える。繰り返しになるが、心理臨床においてクライアントに「問う」ことは、同時にセラピスト自身が「問われる」やりとりであり、セラピストの主体の現れでもある。

(3) わかる

心理臨床における「わかったつもり」は知的に「わかった」ということであり、本質的な意味でわかってはいない。一般的に心理臨床では、クライアントのことを「わかろう」とする営みであるために、「わからない」ことよりも「わかる」ことが先行されやすくなる。土居（1977）は「精神科的面接の勘所は、要するにどうやってこの『わからない』という感覚を獲得できるかということにかかっている」と述べ、「心理臨床においては、「わかる」ことが大切だと思われ

がちなのだが、実は、この「わからない」を経由することが「わかる」への近道(桑原, 2010)と思われる。とかく実際の心理療法では、どれだけ関係を深めようとも、人と人は、たやすくわかり合えるものではないことが身をもって感じる場面に立ち会う。セラピストはクライアントの話を繰り返し聴く中で、時にクライアントを石のように感じられる瞬間があり、張りつめた空気が面接室を覆うこともある。クライアントの震えやためらい、あるいはことばの選択に迷いつつ微かな表情の変化を感じ取りつつ、身体レベルでわかろうとしている。

「聴く」行為には、知的に「わかる」こととは次元が違い、身をもって「わかる」感覚に近いのかもしれない。そして同時に「わからなさ」を抱えた「わかる」であることがクライアント理解への道程なのかもしれない。また、クライアントは、簡単に「わかられる」ことに対しての両義性があり、「わかってほしい」と同時に簡単に「わかってもらいたくない」思いがある。クライアントのこころの何かを「わかる」ためには、セラピストは簡単に「はやわかり」をしてはいけない。まずはクライアントの語りを丁寧には聴くことが大切になる。そして、「わからない」ことや違和感を手がかりにクライアントへ「問う」のである。ただし、尋問的に「問う」のではなく、クライアントを理解したいという思いのもと、「わからない」こと、違和感があることについて、率直にクライアントに「問う」営みがクライアント理解の一端に近づける関わりなのではなかろうか。

(4) あいづち

「あいづち」は、その話し手と聴き手との相互の呼吸のようなものである。意識的に「あいづち」を行うものではないだろう。出会った他者との呼吸にはじめて出会い、それに自然に必ずのように聴き手のあいづちが生まれる。筆者は「ほー」「うん」「うんうん」「へー」「なるほど」などなど発しているようである。附属心理臨床相談室で筆者が担当したインテーク面接に陪席した研修相談員の逐語記録を共有した折、

あらためてそうした「あいづち」を使用していることを自覚する。もちろん言葉を介さずともうなづくという行為による表現もあろう。時には、間合い、「あいづち」をしにくい他者との出会いもあろう。早口な人、無口な人、じっと静かに時間が流れる時もあるし、矢継ぎ早に話し、息つく暇がないほどに話しをされるクライアントもいるだろう。それも語り手の個性であるからそこに良し悪しはない。ロールプレイ演習では、まず自分の呼吸を味わうことから始めるとよい。自分の呼吸の深度、そして二人の間に流れる気配を感じることになる。そして語り手の呼吸に自分自身の身体が拓かれるようなイメージのもと語り手の語りに気を配ってみるとよかろう。目に見えはしないが、語り手と聴き手の身体が交わることにつながっていくのだから、自然に身を任せることから始めてみたい。桑原(2010)は、「カウンセラーとクライアントとは、どこまでいっても「他人」なのであって、完全に「合う」ことなどありえない。まったく重なり合わないからこそ、逆に「合う」ところが見えてくる。「合う」とは、わずかな「ずれ」を内包するものであり、それなくしては、「個」の存在が浮かび上がってこないだろう。「あう」は、「他者性」と「同一性」が交わる、不可思議な偶然なのかもしれない」とセラピストとクライアントとの間の交わりとずれ(差異)の重要性を指摘する。心理療法における「あいづち」には、合わないからこそ、合うという逆説がそこに顕現すると言える。

4 ロールプレイ演習の二律背反性

本小論では、初学者がロールプレイ演習を通して「聴く」ことを巡って、「問う」、「わかる」、「あいづち」行為に注目し、各行為の二律背反した世界に触れてきた。

一般的にロールプレイ演習における基本的なかかわり技法では、<かかわり行動>から始まり、<質問技法>、<明確化技法>、<はげまし・いいかえ>、<要約>、<感情の反映>、<意味の反映>と言語的応答技法は階層的になっている。こうした応答技法には、「カウンセ

ラーがクライアントの話を聞く中で、より集中力を高め「言語的追跡」をしっかりと行い、クライアントの発する言葉を正確に聞くという意味で、耳を鍛えること、さらにいえば脳のワーキングメモリーの力を高めることにある」(辻, 2016) とその意義を説く。確かに、初学者が心理療法の基礎的技術の学習の一部としてその意義を否定するものではないが、応答技法に固執するあまり、セラピスト役はクライアントの語りの流れや展開といった<事例の読み>を見逃してしまい兼ねない。残念ながら、応答技法に囚われたロールプレイ演習では、セラピスト役が応答技法に意識的になるにつれて、情緒性を失った機械的な応答となり、不自然なやりとりが生まれる。

上記のように、初学者の臨床トレーニングにおいてロールプレイ演習は欠かせない。たぶんにロールプレイ演習における<言語的応答技法>とロールプレイ演習の流れや展開を理解しようとする<事例の読み>の両側面は、二律背反的である。つまり<言語的応答技法>の一方向に肩入れするのでもなく、また流れや展開といった<事例の読み>に肩入れするのではないあり方の模索、すなわち弁証法的な視点がロールプレイ演習の幅を広げる契機になると考える。

5 さいごに

さいごに、写真家星野道夫氏と宇宙物理学者のフリーマン・ダイソン氏とのやりとり¹⁾を紹介し、本小論を閉じたい。

星野：「心とは何か、ということを科学的に定義していただけますか？」

フリーマン：「わからない。私にとって今の時点で心を科学的に定義することは何の役にも立ちません。それは私たちが心について実は何も知らないという事実を隠してしまうからです」

星野：「このインタビューであなたは何度も「私にはわかりません」とおっしゃいます。宇宙を前にした時、それはとても大切な姿勢だと思うのですが？」

フリーマン：「その通りです。偉大な物理学者、

私の恩師リチャード・ファインマンは、『無知とは理解を妨げるものではない』と言っています。いやいや違った。『疑問とは理解を妨げるものではない。疑問こそ理解のエッセンス』だと言っていました。ですから、私が分からないという時は、分りはじめている、という意味なのです」

星野：「“わかっていない”という事を知る事が理解の始まり、と思うのですが？」

フリーマン：「ええ・・・知らないことが大きければ大きいほど理解するチャンスが増えるということなのです」

星野：「それが、私達が”ここにいる”理由ですね？」

フリーマン：「ええ」

大自然に生きる動物を撮影してきた写真家星野道夫と宇宙物理学のフロントランナーであったフリーマン・ダイソンの両者による対話には、本小論で触れてきた二律背反性、矛盾に満ちた言葉が散りばめられている。まさに「私が分からないという時は、分りはじめている」そして、「“わかっていない”という事を知ることが理解の始まり」であるとの指摘は、極めてサイコロジカルな記述であり、大自然に真剣に向き合った者が体得する必然的な態度なのだと感じる。我々、臨床心理援助職の者が対象としている「人間」に困っている事実とも重なり、もはや我々は矛盾した二律背反したその事実からは逃れられないのである。

本小論で扱ってきたロールプレイ演習とは、初学者の基本姿勢を学ぶその入り口であると同時に、心理臨床における「聴く」ことの二律背反性に迷い、留まり、考える磁場となるとも言えよう。

注

1) 写真家星野道夫の「未来からの贈り物 アラスカ編」のYouTube動画において、星野道夫氏と宇宙物理学者のフリーマン・ダイソン氏とのやりとりである。(https://www.youtube.com/

watch?v=RQv081R9H68) なお、やりとり内の傍点は筆者が付している。

引用文献

- 河合隼雄(1992). 心理療法序説. 岩波新書, 2-28
- 桑原知子(2010). カウンセリングで何が起きているのか. 日本評論社, 74.
- 坂中尚哉(2023). 心理臨床における書くこと・描くことを巡って. 香川大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻心理臨床相談室紀要 2, 1-5.
- 鑪幹八郎(1973). カウンセリング実習. 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, 204-246.
- 辻潔(2017). カウンセリング初心者が陥りやすい問題とカウンセリング指導上の工夫について, 追手門学院大学地域支援心理研究センター附属心の相談室紀要 14, 2-20.
- 上倉茉莉・朴秀寅・辻脇野乃花・土井菜穂・本田鈴奈・大西春香・高橋芙悠・田中佑典・寺田拓晃・本間慧子・井出智博(2022). 「臨床心理基礎実習」におけるロールプレイと異学年間スーパーヴィジョンの取り組み, 北海道大学臨床心理発達相談室紀要 5, 71-95.
- 山田俊介(2007). カウンセリングの基礎学習としてのロールプレイに関する一考察. 香川大学教育実践総合研究 14, 71-79.