

# 臨床心理士養成における試行カウンセリングに関する一考察

山田 俊介

## 1. はじめに

試行カウンセリングとは「クライアントとして、さしあたって切迫した問題を抱えていない人(学部学生や大学院生)に参加してもらい、回数限定(4、5回)で行なうカウンセリングの実践的練習法である」(伊藤, 2006)。試行カウンセリングは鏞(1977)が提唱して以来、カウンセラーの訓練において広く行われてきた。臨床心理士を養成する指定大学院の多くでも、この方法が用いられている。指定大学院の1つである香川大学大学院教育学研究科学校臨床心理専攻臨床心理学コースにおいても、「臨床心理基礎実習」の中で試行カウンセリングを行っている。

「臨床心理基礎実習」の前半では、カウンセリング・ロールプレイを行っており、実習生はカウンセラー役を4回、クライアント役を4回は経験している。また、試行カウンセリングを終了した後は、実習生は実際のケースを担当することになる。従って、試行カウンセリングはカウンセリング・ロールプレイと実際の心理相談活動とを橋渡しする学習・経験として位置づけられる。試行カウンセリングはカウンセリング・ロールプレイと比較すると、2つの点で大きく異なっている。1つは、カウンセリング・ロールプレイではクライアント役は原則として現実の自分自身とは異なるロールを演じて話をするが、試行カウンセリングではクライアントの実際の経験・事柄や問題が語られる。訓練のための模擬的な状況ではなく、クライエン

トの実際の経験・問題に関わっていくということは、カウンセラーの関わりの重大性や責任がずっと大きくなる。もう1つは、カウンセリング・ロールプレイは1回限りの面接であるが、試行カウンセリングでは回数の限定はあるが面接が継続する。これにより、実習生は実施した面接について十分に検討し、しっかりとした準備をした上で次回の面接に臨むという取り組みを初めて行うことになる。そして、これを積み重ねる中で、面接の流れやクライアント及びクライアントとカウンセラーの関係の変化を実感することも可能となる。このような点から、試行カウンセリングはカウンセリング・ロールプレイと比べ、実際のカウンセリングにかなり近いものとなる。そこで、「クライアントが、この試行カウンセリングの相手になることを了解してくれていることと、回数に制限があるということの外は、普通のカウンセリングと全く同じであるといっべてよいであろう」(鏞, 1977)と考えられている。

このように、試行カウンセリングは実習生が実際の心理相談活動へと向かう上でたいへん重要な学習・経験である。筆者ら(山田ら, 2010)は、以前に「臨床心理基礎実習」のあり方を論じる中で、試行カウンセリングについて考察したことがあるが、今回さらに検討を加えたい。本研究は、試行カウンセリングに関する文献とこれまでの「臨床心理基礎実習」の経験を基に、試行カウンセリングの実施方法、カウンセラーの課題と留意する点について検討・整理

し、これからの指導に活かすことを目的としている。

## 2. 実施の目的

試行カウンセリングの「ねらいは、カウンセリングの本番をカウンセラーとしてやる前に、カウンセリングの本番と同じ事態で、回数を限定して、試みにカウンセラーとして活動をしてみるということ」(鐘, 1977)である。それを通して、「これまで行ってきた訓練『紙上練習』や『ロール・プレイ』の総まとめの意味があるのと同時に、これまでにない新しい学習の事態にも直面することにもなる」(鐘, 1977)。また、カウンセラーとして試行カウンセリングを行うことで期待されるものとして、鶴養ら(2010)は次の4点を上げている。①心理臨床家としての自覚が促されるとともに不安が軽減され、実際のケースを担当する時の準備性が高まる、②未知の人(クライアント)と会うことにより、実際のケースに近い状況を経験できる、③連続した面接により、ケースの流れを理解し、同時にカウンセラーとクライアントの関係の変化も実感する、④スーパービジョンにより、面接プロセスを修正しつつ、自分自身についても受け止められる。

このように、実際のカウンセリングに近い状況でカウンセラーを経験することで、実習生はこれまでの訓練で学んできたことがどのくらい身についているかを確認できるとともに、実際の心理相談活動への準備をすることができる。また、新しい学習の事態としては、「はじめに」で触れたように、「実施した面接について十分に検討し、しっかりとした準備をした上で次回の面接に臨むという取り組み」及び、「面接の流れやクライアント及びクライアントとカウンセラーの関係の変化を実感すること」がとくに重要であると考えられる。そのため、下山(2000)は試行カウンセリングでは、「ケースマネジメントの作業を体験し、その重要性を認識することが目標となります」、「カウンセラーとして〈見立て〉を形成すること、および〈見立て〉に基づき事例に介入し、〈心理臨床の物語〉を

生成する技能を学ぶことが目的となります」と述べている。実習生は連続した面接の中で、クライアントへの関わりと見立てとを積み重ねていくケース・マネジメントに初めて取り組むことになる。

## 3. 実施方法

### (1) クライアントの選択

試行カウンセリングにおけるクライアントについて、鐘(1977)は「友人や知人の中で、カウンセリングや心理学に関心や好意を持ったりしている人を選ぶ」としている。ただし、その一方で、「カウンセリング関係では、どちらかという日常生活の利害や欲求を共有しないところで成り立っている」ので、「試行カウンセリングにおいて、クライアントとして友人や知人を選ぶことは、カウンセリング関係における本質的な制約をもっている」ため、「便宜的に選ばれた方法である」(鐘, 1977)と述べている。従って、友人や知人ではない方が望ましいことを示唆していると考えられる。また、下山(2000)は「カウンセラーと来談者は日常生活において互いに見知っていない者の組み合わせであることが条件となる」と明確に指摘している。

このように、日常の関係とカウンセリング関係とが相互にできるだけ影響を及ぼすことがないことが望ましいと考えられる。そのため、「臨床心理基礎実習」においては、実習生がクライアントを探す場合には、知人の中でできるだけ関係の薄い人、あるいは友人や後輩などから紹介してもらった(直接の知人ではない)人で、カウンセリングに関心を持つ本学の学生を選択するようにしている。また、実習生がクライアントを探すことが困難である場合には、学部の臨床心理学に関する授業において、試行カウンセリングについて説明し、クライアントを体験したい学部生を募集している。

クライアントの選択でもう1つ重要な点は、「現在すでに、精神的な問題で深刻に悩んでいる人を選ばない」(鐘, 1977)、「実習生が扱いきれない問題を抱える可能性のある人を来談者としなない」(下山, 2000)ということである。

この点についても十分な留意が必要である。

また、クライアントの性別についても考えておく必要がある。「カウンセリング関係が異性と行なわれる場合、性的な要素が入ることを考慮に入れておかねばならない」(鑑, 1977)からである。「臨床心理基礎実習」においては、クライアントとカウンセラーの年齢が近い場合が多いこと、継続面接を初めて経験することを考慮して、できるだけ同性のクライアントを選択するようにしている。もしもクライアントが異性となった場合には、性的な要素について、「このような要素が働いていることを『知っている』と同時に、それに『とらわれない』こと」(鑑, 1977)が大切になる。

#### (2) 面接時間

1回の面接時間について、鑑(1977)は「40～45分が適当である」として、その理由を「これから初めて、実際にカウンセリングをやろうとしているので、初心カウンセラーにとって、精神的な緊張の限界を考えて面接時間をやや短縮した」と述べている。一方、下山(2000)は「1回のセッションが約50分」としている。実際のカウンセリングの場合には一般的に45分～60分で行われることが多いと思われる。そこで、「臨床心理基礎実習」においては、実際のカウンセリングと同程度の時間を経験することと、実習生の限界の両方を考慮して、45分もしくは50分のいずれかとして、そのいずれかを実習生が選択するようにしている。

#### (3) 面接の回数

面接の回数について、鑑(1977)は「5回ないし、10回にすること」としている。回数を限定する理由として、鑑(1977)は「それ以上やると、深刻な問題の場合、実験的、試験的要素が薄れて、本格的なカウンセリングになる可能性が多い」こと、「また逆に、カウンセラーが依頼したから、おつき合いで話をしてくれているクライアントの場合、これ以上になると、話の種がなくなると同時に、このようなかたちでの話し合いに、不自然さ、人工的印象、苦痛を感じる人が多い」ことをあげている。大学院における実習としては、4回(伊藤, 2006; 鶴養

ら, 2010)、4回～5回(今村ら, 2001; 石橋ら, 2003; 下山, 2003)、5回(西山ら, 2004; 近藤ら, 2006; 伊波ら, 2007; 山形ら, 2008; 安部ら, 2008; 片岡ら, 2009; 今里ら, 2010; 山園ら, 2010; 白水ら, 2012; 林ら, 2012)、5回の群と7回の群(井上ら, 2005; 田上ら, 2005)という設定で行われていることが報告されている。

「臨床心理基礎実習」では、5回の設定で行っている。その理由は、1つは、カウンセリングにおいて初回と最終回は特別な意味や課題があるが、4回の設定ではそれを除く面接が2回しかなく、やや少ないように感じられるからである。もう1つは、10回の範囲内であっても、回数が増えるに従って、鑑(1977)の指摘した2つの可能性はより高まると考えられるため、できるだけ負担の少ない安全な範囲で行うことが望ましいからである。

#### (4) 面接の間隔

面接の間隔について、下山(2000)は「セッションと次のセッションの間隔については、最低でも1週間を置くようにする」と述べている。また、日高らの一連の報告(石橋ら, 2003; 西山ら, 2004; 井上ら, 2005; 田上ら, 2005; 江田ら, 2006; 近藤ら, 2006; 伊波ら, 2007; 安部ら, 2008)では、週に1回の頻度で行われている。「臨床心理基礎実習」においては、曜日と時間帯を固定し、1週間あるいは2週間のいずれかの間隔とし、そのいずれかを実習生が選択するようにしている。この間隔は、実際のカウンセリングで多く用いられる設定であり、それと同様の状況を経験しておくことが望ましいと考えられるからである。また、間隔があまりに開き過ぎると、各回の面接の連続性が弱くなりやすい。その一方で、面接と面接の間に、実習生は実施した面接について十分に検討し、次の面接に向けてしっかりと準備する必要がある、それが無理なく行えるだけの日数・期間が必要である。この両方のバランスを考慮すると、1週間ないし2週間の間隔が妥当であると思われる。

#### (5) 面接場所

面接場所について、鑑(1977)は「できるだ

け面接専用になっている面接室がよい」としている。大学院における実習については、下山(2000)が「大学院で実際の心理臨床活動において使用している面接室を用いる」と述べている。試行カウンセリングを終了した後は、実習生は実際の心理相談活動に携わるようになるので、その環境になじんでおくことが望ましい。そのため、「臨床心理基礎実習」においても大学院の心理臨床相談室を使用するようにしている。

#### (6) クライアントとの合意

試行カウンセリングではクライアントになってもらうことを依頼する人に、「自分がカウンセリングの勉強をしており、訓練を受けていることを伝える。それと同時に、実際のカウンセリングをはじめの前に、試行カウンセリングを行なわねばならないことを伝え、自分のクライアントとして相手になってもらいたいことの諒解を求める」(鑑, 1977) 必要がある。そして、「カウンセラーと来談者が互いに、練習であることを了解し、納得したうえでカウンセリング関係に入ることが条件となる」(下山, 2000)。また、「カウンセラーと来談者の間で記録の使用の仕方についての合意を形成しておく必要がある」(下山, 2000)。

合意を得る手続きとしては、下山(2003)が、契約書に確認事項を記載しておき、その内容を説明し、クライアントの同意を得てサインしてもらうという例を紹介している。このような手続きを取ることで、合意の内容がより明確になると考えられる。そのため、「臨床心理基礎実習」においても、承諾書を用いて説明を行い、クライアントに同意のサインをもらうようにしている。承諾書の主な内容は、カウンセリングの実習であること、録音などの記録をとること及びその利用のし方と個人情報保護について、指導教員のスーパービジョンの下で行われること、クライアントには質問に回答しなくてもよい自由や面接を途中で辞めてもよい自由があることなどである。

#### (7) 面接記録

面接直後に記録する内容として、鑑(1977)

は次の5つをあげている。①クライアントの話の内容の要約、主題別に、②面接中カウンセラーの中に生じた体験、印象の記述、③カウンセラーとして困惑を感じたり、表現に困ったり、その他、特別な体験や問題点について、④「かかわり」という観点から見た、クライアントの問題、⑤その他。また、これに関して、下山(2000)は次の4つをあげている。①最初に会ったときの相手の様子や自分の感じた印象、②会話のやりとりの内容を時間経過に従って記載、③面接を終えての感想、④来談者の語りのテーマと思われる事柄。これらを整理すると、面接直後には主に次のような内容を記録する必要があると考えられる。①クライアントの様子や印象、時間の経過による変化も②会話のやりとりの内容を時間経過に従って記述、③面接中にカウンセラーの中に生じた気持ち・体験、面接後に感じていること④クライアントの心理的テーマや問題、⑤その他。

その後、スーパービジョンの時間までに録音をもとに逐語記録を作成する。逐語記録は出来上がった記録が事例の検討に役立つというだけではなく、作成の過程が重要な意味を持っている。このことについて鑑(1977)は、「大事なのは、記録作成過程そのものが、カウンセリング学習の過程であるということである。テープを再生し、記録していくうちに思いつくこと、気になること、その他種々のことを十分に考え、またメモしたりしておくこと」、「実際にテープを記録しはじめると、種々の思い、自責、恥じらい、よろこび、洞察といったものが体験され、実感されることだろう。そして、これらの体験や実感に、できるだけあるがままに正確に直面することは、実際にカウンセリングを行なうのと同様に、カウンセリング学習にとって重要な学習過程である。だから、これを機械的にやってしまったら、ただ義務として記録をつくるというものであってはならない」と述べている。このように、逐語記録の作成過程そのものを大切に、そこで感じられたこと・気づかれたことと誠実に向き合い、その内容を書き留めておくことがたいへん重要である。また、逐語

記録が完成した時点では、下山(2000)は、それを記憶に基づく記録と比較検討して、「自分が記憶し忘れたり、誤って記憶していた部分を確認し、そのようなことが生じた理由を推測」することが重要であると指摘している。

次には、面接直後の記録と逐語記録の両方に基づいて記録を作成する。その内容として、下山(2000)は次の3つをあげている。①やりとりの筋を追って、会話の内容を1000~1500字ほどに要約、②その要約からあらためて来談者の心理的テーマを読み取り、まとめる、③読み取ったテーマに基づいて、今後の展開についての見通しと次回のセッションに臨む際の方針を考え、それを〈見立て〉として記載する。ここでは、両方の記録と逐語記録作成による気づきをもとに、クライアントの心理的テーマや問題、次回の面接で注目する点・心がける点について整理し記述することが重要となる。

各回の面接の記録は以上のような内容であるが、すべての面接が終わった後には、全体を通してのまとめ、考察が必要となる。下山(2000)は試行カウンセリングのまとめの内容として次の3つをあげている。①終わってみての来談者の感想、②語られたテーマの流れ、③来談者とカウンセラーとの間でどのようなドラマが生じていたのか。このように、面接全体を通して、クライアントの心理的テーマや問題はどのように推移・変化したのか、クライアントとカウンセラーとの関わり合いはどのように推移・変化し、どのような影響を与え合ったのかについて整理し記述することが重要である。さらに、それを踏まえた上で、カウンセラーの現在の特徴と今後の課題について整理し記述する必要がある。

#### (8) スーパービジョン

試行カウンセリングの事例検討の方法には、個人スーパービジョンとグループでの事例検討会とがある。また、検討の時期・頻度についても、各回の面接ごとに行う、すべての面接の終了後に行うなどの場合がある。「臨床心理基礎実習」においては、実習生ができるだけきめ細かい支援・指導を受けることができるように、

面接開始前1回、各面接ごと(計5回)、試行カウンセリング全体の振り返り1回の合計7回の個人スーパービジョンを実施している。なお、各面接ごとのスーパービジョンは、面接の録音を聴きながら、逐語記録及び先に上げたその他の記録を用いて行っている。

事例検討のポイントとして、鏑(1977)は初回面接について次の4つをあげている。①カウンセリング開始までの準備、その他の事務的なことから、②クライアントの人格についての心理力動的理解、③クライアント発言の具体的理解と、応答の諸問題、④初回の終了時の事務的問題、約束時間、その他。さらに、2回目以降の面接について、鏑(1977)は、先の②、③の内容に加えて、「情況の分析」及び「情報の分析、収集」の問題と「全体の場の理解」とをあげている。この「全体の場の理解」には2つの面がある。1つは、カウンセラーとクライアントとの「関係を全体的に支配している心理力動が何なのかを、できるだけ正確につかむ」、すなわち「カウンセラーは全体として、言葉、態度、雰囲気、その他によって、何をクライアントに伝え、クライアントはまたこれに応えながら、全体として何をカウンセラーに伝えようとしているのか」(鏑, 1977)を理解することである。もう1つは、「前回から今回までの間の変化、つながりなどについて、はっきりした見通しをもった理解をもつこと」、「カウンセリングの全プロセスを有機的に結び合わせながら、特定の回の面接の応答について吟味し、かつ、次回へ、将来への関係の予測、クライアントの動きについての予測をたてること」(鏑, 1977)である。

上のようなポイントは重要ではあるが、それとは異なるポイントとして、真澄ら(2011)はカウンセラーが「試行カウンセリングにおいて自分自身が何を感じていたのだろうかをじっくりと吟味する体験」の重要性を指摘している。また、伊藤(2006)は事例検討では面接者自身の経験が見逃されやすいことが問題であるとしている。そして、「心理臨床の場で役立つ『ケース理解』とは治療者が深く納得したものである。

いくら筋の通ったケース理解であろうと治療者の腑に落ちないものであれば、実際の中で生かすことは困難である」(伊藤, 2006)と述べている。事例検討においては、ともするとクライアントの理解、クライアントへのカウンセラーの態度・応答の影響などに関心が集中しがちであるが、カウンセラー自身の経験の吟味・整理も同様に重要なポイントである。

以上のことを整理すると、各回の面接についての事例検討において取り上げるポイントとしては、主に次のようなことがあげられる。①面接の契約や構造などの実務的なことから、②クライアントの人格、心理的テーマ、問題の理解、③クライアントの具体的発言の理解とカウンセラーの応答、④面接中にカウンセラーの中に生じた気持ち・体験、面接後に感じていること、⑤カウンセラーとクライアントとの間で起こっていること、相互の影響、⑥面接と面接の間でのクライアントや両者の関係の変化・つながり、今後の見通し、⑦次回の面接で注目する点・心がける点。

5回目の面接についての検討が終了した後は、試行カウンセリング全体の振り返りを行うことになる。その際に検討するポイントについて、下山(2000)は「カウンセラーと来談者の間にどのようなドラマ、つまり〈心理臨床の物語〉が生じていたのか、そしてそのドラマが生じるうえでカウンセラーの態度や方針、特に〈見立て〉がどのような影響を与えていたのかを明らかにしていくこと」と述べている。面接全体を通して、クライアントの心理的テーマや問題はどのように推移・変化したのか、クライアントとカウンセラーとの関わり合いはどのように推移・変化し、どのような影響を与え合ったのか、カウンセラーの態度や見通し・方針がどのような影響を与えたのかを検討することが重要である。さらに、それを踏まえた上で、カウンセラーにとって試行カウンセリングはどのような経験であったのか、今後の課題はどうかを吟味・整理することも重要となる。

#### 4. カウンセラーの課題

試行カウンセリングにおいて、カウンセラーである実習生が取り組む課題には、次のようなものがある。

##### (1) ラポート(ラポール)の形成

面接が始まると、「クライアントとラポートを作りあげること」(鏞, 1977)、「来談者との間で安心できる関係を生成すること」(下山, 2000)がまず課題となる。クライアントがカウンセラーに信頼感を持ち、カウンセリング場面で安心できる場になることはカウンセリングの基盤であると考えられる。

そのためには、カウンセラーは自身の緊張を和らげることも重要であるが、その方法について、鏞(1977)は『うまくやってやろう』『カウンセラーの見本に合うようにしっかりやろう』といった心の構えを捨てることであろう。まず、自分が初心者であり、カウンセリングには全くの素人であることをはっきりと自覚することである。カウンセラーがクライアントを『何とかする』のではなく、クライアントに『相手になってもらっている』ということを肝に銘じておくことである」と述べている。そして、ラポートについても、「ラポートといったものは、つけようと努力するものでなく、自然と二人の間に生まれてくるものかもしれない」、「土台にあるものは、カウンセラーの誠実さではなからうか。まごころをこめて、相手の話を聞こうとする態度さえあれば、あとは自らラポートが生まれるものである」(鏞, 1977)と指摘している。クライアントにとっては、カウンセラーに自分の気持ちを「わかってもらえた」、「大切にしてもらえる」と感じられることが、ラポートが生成する上で、重要な意味をもつと考えられる。

##### (2) 主訴を理解する

実際のカウンセリングでは初回にクライアントから主訴が表明される場合が多いが、試行カウンセリングではそれとは異なり、「こちらからクライアントになってほしいと頼むのだから、『問題と云って特別にはないけれど』といったことが多いかもしれない」(鏞, 1977)

といわれるように、クライアントの訴えが初めは曖昧なこともある。しかし、鑓 (1977) はそのような際にも、「話を始めると、日常生活の中でも幾つかのことに話題が焦点づけられるものである」、「そして意外にも、今まで考えてもいなかったことが出てきたり、たいして問題ともしていなかったことが、重要な意味をもつものであったりすることも多い」と指摘している。このようにして、しだいに主訴が明確になっていく。

ところが、カウンセラーには、「クライアントは何を問題にしようとしているのかわからない」と感じられ、それが続く場合がある。そのような場合について、鑓 (1977) はカウンセラーは次の2つのことを検討する必要があると述べている。1つは、「カウンセラーの態度やカウンセリングの接近のし方が、クライアントの相談しようとする意欲、当のカウンセラーと協力して問題の解決をしようとする意欲を失わせているところはないだろうか」、「クライアントがほんとうに訴え、問題にして取り組もうとするかどうかは、当のカウンセラーが安心できる人か、信頼できる人か、有能な人であるかについて、クライアントのするどく、かつ、す早い判断の上で決められる」(鑓, 1977) という点である。もう1つは、クライアントの訴える問題が、生活に支障があり解決が急がれるような事柄ではなく、もっと微妙でデリケートな事柄であるために、カウンセラーが『「問題がない」』『ささいなことだ』といった受け取り方や感じ方をしてしまう」(鑓, 1977) ということが起こり得るといふ点である。カウンセラーは、クライアントを「問題がない」あるいは「相談意欲が乏しい」と判断してしまう前に、このような点を十分に検討する必要がある。

### (3) クライアントの生活について情報を聴取する

実際のカウンセリングでは、受理面接によって現在の生活状況、生育歴、家族状況などクライアントの様々な面について情報を聴取する場合が多い。試行カウンセリングにおいては、クライアントの氏名、身分・職業、連絡先などは

事前の打ち合わせの時に確認されているであろう。そして、面接の初期にクライアントに関してどの程度情報を得ておくかについては、試行カウンセリングを実施する目的あるいはカウンセリングの立場・オリエンテーションなどによって異なってくると考えられる。実習生は指導教員やスーパーバイザーとこの点について打ち合わせをしておく必要がある。

### (4) クライアントのテーマ、問題についての情報を得る

「クライアントが、面接場面で表現する諸々のものを手掛かりにして」、「診断をより正確にすることができるような資料を得る」(鑓, 1977)、あるいは「来談者のテーマについての情報を得る」(下山, 2000) ということは初期の面接での重要な課題である。

クライアントを観察し、資料・情報を得る上での観点について、鑓 (1977) は話の内容と話し振りに分けて次の点を上げている。話の内容は、①仕事(勉学)がどの程度やれているか、②家族・友人などとの対人関係をどの程度うまくやれ、どこに難しさがあるか、それらを通して行動特徴や性格特徴をとらえる、③興味や遊びの範囲、交友関係の拡がりの3つの観点である。話し振りは、①ことばづかい、語調、ことばに含まれる雰囲気、息づかい、音声、抑揚、ペースなど、これらが話題によりどう違うか、②身振りのしぐさ、表情、眼のくばりや輝き、またたき、顔色、口の動き、体つき、服装、化粧、髪型など、身振りや表情と話の内容との関連性、③面接室での行動(姿勢を変える、挨拶、忘れ物など)、行動と話題との関連性、④面接時間内での変化及び面接と面接の間の一貫性と変化の4つの観点である。カウンセラーはこれらの観点からクライアントを観察し、情報を得て、クライアントの心の動き、テーマ、問題の理解に役立てることが必要となる。

### (5) クライアントのテーマ、中核的な心理力動性をとらえる

各面接と次の面接との間においては、下山 (2000) は、セッションで得られた情報から来談者のテーマを読み取るが必要であると述

べている。鏝(1977)も中核的な心理力動性の把握、すなわち「クライアントの現在の心を代表する、もっとも中核的なものは何であるかをとらえること」が、「初期面接の極めて重要な課題の一つ」であるとしている。そして、少なくとも、「クライアントの苦しみの中心がどこにあるかを、共感的に言いあらわせるようになっていなければならない」(鏝, 1977)と指摘している。このように、カウンセラーはクライアントの心のテーマ・中核的なものをとらえることが重要となる。また、それらを記述する際には、「できるだけ、クライアント自身の実感的、経験的なことばでもって」(鏝, 1977)記述することが大切である。

なお、クライアントのテーマ、中核的な心理力動性についての見立ては、1回1回の面接が終わるごとに、吟味され修正されていくものである。

#### (6) 今後の展開の見通しと方針を考える

「クライアントのテーマ、中核的な心理力動性をとらえる」ことに続いて、下山(2000)は、「読み取ったテーマに基づいて、今後の展開についての見通しと次回のセッションに臨む際の方針を考え」る必要があると述べている。今後の展開の見通しについては、鏝(1977)も「変化可能性と面接中に予想される問題」の見立てを行う必要性を指摘している。そして、変化可能性を考える上で、「クライアントは、クライアントをとりまく現実とどの程度、うまく接触を保っているか」(鏝, 1977)が大きな手がかりになるとしている。また、方針とは、「次回のセッションにおいてどのような点に注目し、どのような方法で介入するか」(下山, 2000)である。

カウンセラーはクライアントの心のテーマ・中核的なものをとらえた上で、今後の展開の見通しを持ちながら、次回の面接にどのように臨むかを考える必要がある。今後の展開の見通しを考える際には、クライアントの要因だけでなく、「カウンセラー・クライアント関係は、カウンセラーのパーソナリティ、態度、構え、その他によって規定されて展開される」(鏝,

1977)ことを十分に考慮することが重要である。

なお、次回の面接に臨む方針は毎回考えることはもちろんであるが、今後の展開の見通しについての見立ても、1回1回の面接が終わるごとに、吟味され修正されていくものである。

#### (7) 見立てに基づいてクライアントに援助的に関わる

2回目以降の面接では、カウンセラーは、「見立てに基づき、来談者との間で実際にどのようなやりとりをするのか、それを通して来談者との間でどのような関係を構成し、修正していくのが課題」(下山, 2000)となる。その際には、「形成された〈見立て〉に基づき、来談者の心理的テーマを明確化し、そのテーマの解決に向けての援助を行うように心懸ける」(下山, 2000)必要がある。カウンセラーは見立てや方針が適切であったか、実際のやりとり・応答はどうであったか、それらを通して援助的な関わりを実現できたかが問われることになる。そして、面接後には、その面接についてしっかりと検討し、再び見立てと方針を考えていく。

このようにして、『セッションの時間内における来談者とのやりとり』と『セッション間の時間における見立ての生成と修正』を繰り返すことで来談者との間に適切な関係を構成し、それを媒介として来談者のテーマの解決の援助をしていくことが、試行カウンセリングで学ぶケースマネジメントの技能」(下山, 2000)である。

## 5. カウンセラーの留意する点

試行カウンセリングにおいて、カウンセラーである実習生が留意する必要がある点には、次のようなものがある。

### (1) クライアントの尊厳

鏝(1977)は「訓練とはいっても、また、試行とはいっても、お互いに人間としての尊厳を土台にした者同士であることは、何にもまさって大切なことであることを忘れないようにしなければならない。カウンセラーにこのことが忘れられていれば、口先で何を語ろうと何をしようとすべて無意味である」と述べている。実習生

の中には、試行カウンセリングを行う中で、それが自分を取り組まなければならない課題であると感じ、クライアントまでもが“自分を取り組むべき対象”あるいは“自分の力が問われる対象”としてのみ見るようになる場合がある。このように自分の立場・視点からクライアントを“題材”としてのみ見ている場合、カウンセリングが思うように進まない際には、何かの問題集の問題を解くのに苦慮し問題に嫌気がさしたり真剣に取り組む気持ちが乏しくなるのと同様の気持ちを、試行カウンセリングやクライアントに対して持つようになることも起こり得る。クライアントの立場そしてクライアントの存在そのものを尊いものとして感じられ、大切にできることがカウンセラーには求められる。

## (2) 心の現実に触れること

カウンセリング・ロールプレイのクライアントがロールであったこともあり、クライアントの本当の心の世界に触れてみたいと思う実習生も少なくはないであろう。また、自分がクライアントの心の世界をどのくらい理解できるか、共感できるか挑戦してみたいという実習生もあるであろう。しかし、このように自分の関心や挑戦したい気持ちのみから、クライアントの心の世界に接近することには、危うさが感じられる。それは、「心の現実に触れることは、ほんとうに恐ろしいことであり、決して楽なことでも面白いことでもないということを銘記すべきであろう。心の現実の恐ろしさ、すごさ、敏感さ、微妙さについて感じるができないカウンセラーがいれば、それはもっと恐ろしいことだと言わねばならない」(鏞, 1977) からである。そして、「生は、かけがえがなく、きわめて傷つきやすいので、畏敬の念を知らない取り扱いは、強く脅かされる」(霜山, 1989) といわれるように、クライアントが脅かされかねない。このような、畏敬の念や恐ろしさがどのくらい感じられているであろうか。その一方でカウンセラーには、心の現実を「恐ろしさを踏まえた上での直視する力」(鏞, 1977) が求められる。試行カウンセリングに臨もうとする実習生は、クライアントの心の現実に接近しよ

う、向き合おうとしている自分自身の心の在りようや覚悟を十分に吟味しておく必要がある。

## (3) 健康や時間の管理

1週間あるいは2週間の間隔で5回面接を行うためには、1ヵ月～2ヵ月の期間が必要となる。実習生はこの期間、試行カウンセリングに集中して丁寧に取り組める生活を維持しなければならない。そのためには、心身の健康や時間の管理も重要となる。

鏞(1977)はカウンセラーが生活の乱れから面接に遅刻した事例に触れ、「カウンセラー自身が現実に精神的に苦しみ、生活が乱れている最中にカウンセリングを行なうことは、決してクライアントへのサービスにならないことであろう。カウンセラー自身のカウンセラーとしての成長にもつながらない」と述べている。また、他の課題やアルバイトなどで忙しかったことを理由として、カウンセラーが十分な検討・準備を行わないままに、スーパービジョンや次回の面接に臨むという場合もある。この場合も、「復習不足は、そのカウンセリング自体への関心、つまり、その相手であるクライアントへの関心の薄さを示している」(鏞, 1977) こともあるし、クライアントとの関わり、ひいてはクライアントの福祉よりも自分自身の都合を優先させてしまっているといえよう。このようなことにならないためにも、実習生は自身の健康に留意するとともに、時間的にもしっかりとした計画・見通しを持ち、最善を尽くすことのできる態勢で試行カウンセリングに臨む必要がある。

## (4) クライアントにとっての意味・影響

試行カウンセリングをクライアントとして経験した人の感想について、「クライアント役が多くが試行カウンセリングを通して自分自身のことを新たに見つめなおし整理することができ、自分についての理解を深めることができた」と述べている」(石橋ら, 2003)、「カウンセリングのイメージの変容と自己理解や考えの整理ができたことは多くのクライアント役が述べていた」(山園ら, 2010) という報告があり、試行カウンセリングがクライアントの自己理解の

進展につながる場合がある。また、「クライアント役が多くが自己を表明することの困難さを語っている」(西山ら, 2004)という報告もあり、クライアントが戸惑いや困難さを経験している場合もみられる。

試行カウンセリングがクライアントにとってどのような経験となるかは、クライアントとカウンセラーそれぞれの要因によって、独自のものであり、様々な可能性がある。カウンセラーは、「試行的とはいっても、決して表面的ではないことと共に、若い学生同士であっても、情況次第ではたいへん深い問題が提出される」(鏞, 1977)可能性があることを認識しておく必要がある。それとともに、「カウンセラーの未熟さが、クライアントの内面に深い傷を与える可能性もあることを十分に銘記しなければならない」(鏞, 1977)。そして、傷を与える可能性を避けるように十分に留意する必要がある。そのためにも、「クライアントが何を求め、何を経験しているかを敏感にとらえておくこと」(鏞, 1977)及び、各回の面接に十分な準備をして臨むことが特に重要であると考えられる。

#### (5) カウンセラーの責任性

試行カウンセリングであっても、「カウンセラーが来談者と一定の時間を共有するということは、ともに新たな物語を生きることを引き受けるということです。そこで、カウンセラーが、『私は、そのような物語の展開の責任をとりたくない』といっても、カウンセラーは、その物語の最も重要な登場人物の1人であるので、そのような無責任な態度自体が新たな物語の生成に大きな影響を与えることになります。したがって、いずれにしろカウンセラーは、そこで生じてくる心理臨床過程の責任をとらざるを得ない」(下山, 2000)といえる。下山(2000)は、「試行カウンセリングにおいて実習生が学ばなければならないのは、心理臨床過程に対して責任をもつという、ケースマネジメントの前提にある臨床心理士の責任性とその厳しさを体験的に理解することです」と述べ、実習生が責任性を自覚し実感することの重要性を指摘している。そして、責任の内容について、「心理臨

床の専門家として責任とは、具体的には、事例のデータを収集し、見立てを形成し、事例に介入し、見立てを修正していくという循環的な過程を、来談者との関係のなかで遂行する覚悟と、その能力があるか否かによって判断されるものです」(下山, 2000)と説明している。その上で、「もし、このような責任をとることができないのならば、心理臨床の専門家になることを止めなければいけません。その点で、試行カウンセリングは、実習生がこれ以後の心理臨床の訓練課程に残るか否かを判断する重要な試金石となります」(下山, 2000)と述べている。このように、実習生は根本的な姿勢や能力が問われているともいえ、カウンセラーとしての責任性を自覚し、自分がしっかりと責任を引き受けようとしているかを吟味しなければならない。

#### (6) 学習の厳しさ

試行カウンセリングでは決められた回数まで至らずにクライアントが面接を中断する場合も起こる。鏞(1977)は中断に触れ、「たとえ、中断という事態になったとしても、人間関係において事実が事実として評価されるのは、基本的に健康な証拠であるといつてよい。カウンセラーには辛いことだが、このような正確な評価の中ではじめて、ごまかしのない学習ということも可能になる。しかし、たとえ初心者といえども、自尊心、自負心にかかわることであるから、このような場での学習がやさしいものではないことは明らかである」と述べている。また、中断という形ではなくても、カウンセラーが自分の誤り、不十分さ、力不足などに直面することも多い。そのため、「カウンセラーの学習が自尊心や自負心を傷つけられやすいところでなされる」(鏞, 1977)という面があり、厳しさを伴う学習であるといえる。そして、そうであるからこそ、「カウンセリングの学習は、カウンセラーの人間の成長そのものを促進するようなかたちでなされるとも言える。小手先の知的な学習ですますことができないということである」(鏞, 1977)。カウンセラーをめざす実習生にはこのような厳しさをしっかりと受け止めら

れる力が必要である。

#### (7) カウンセラーのアイデンティティ

試行カウンセリングでは、カウンセラーがある態度や動きをとろうとするが、ごちこちなくなってしまうたり、持続できなくなってしまうというような場合も起こってくる。このような場合について、鏞(1977)は「カウンセラーの態度や動きが、カウンセラー自身の生活や思考とほど遠いものでなく、それに近いかたちであることは大事であろう」と述べ、カウンセラーのアイデンティティと技法や態度とが密着していることの重要性を指摘している。そして、「自己同一性に密着するということは、カウンセリングの精神がカウンセラーの日常生活の中に生きているようなものであることを言う。はじめからそうでなくとも、カウンセリングを学びながらカウンセラー自身が変容していくこともあろう。学びとっていくこともあろう」(鏞, 1977)と述べている。このように、カウンセリングの訓練の過程においては、カウンセラーの態度や動きが借り物ではなく、自分自身にどのように統合されていくかが重要となる。また、この過程において、「ある人の場合には自分にピッタリするものでないことを発見して、カウンセラー訓練そのものを放棄するものもある。また、放棄した方がよい人もいる」(鏞, 1977)と考えられる。実習生にとって試行カウンセリングは自分が心理臨床家になろうとしていくのかどうかを改めて問われる機会でもある。

#### 引用文献

- 安部希・熊河美晴・柳田亜矢子・日高三喜夫 2008 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第10報):自己肯定意識尺度・STAIに基づく検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 9, 11-16.
- 江田早紀・日高三喜夫 2006 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第6報):質問紙によるカウンセリング効果に関する検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 7, 3-8.
- 林あさみ・日高三喜夫 2012 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第15報):カウンセラー, クライアントの体験報告に基づくカウンセリング過程の検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 13, 9-14.
- 伊波清憲・川島枝里子・吉川晃弘・日高三喜夫 2007 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第8報):質問紙による試行カウンセリングの検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 8, 3-9.
- 今村律子・日高三喜夫 2001 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み:カウンセラー体験報告に基づく検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 2, 85-90.
- 今里和敬・河内山彩乃・日高三喜夫 2010 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第12報):WAI・ATSC・STAI・PQSに基づく検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 11, 15-21.
- 井上真理子・北村誠一郎・日高三喜夫 2005 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第4報):自己肯定意識尺度・成長-抑制不安尺度・ラポール体験尺度に基づく検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 6, 3-9.
- 石橋大樹・中島充代・福田和久・日高三喜夫 2003 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第2報):自己肯定意識と成長不安・抑制不安の結果と事例に基づく検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 4, 25-32.
- 伊藤研一 2006 試行カウンセリングのケースに適用したセラピスト・フォーカシング 学習院大学文学部研究年報, 53, 209-228.
- 片岡佳代子・天満翔・山中毅・日高三喜夫 2009 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第11報):ATSC・自己肯定意識尺度・STAIに基づく検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 10, 25-31.
- 近藤素子・日高三喜夫 2006 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第7報):VTR評定によるカウンセラーの応答性に関する検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 7, 9-15.
- 真澄徹・清水邦光 2011 試行カウンセリングにおけるセラピスト・フォーカシングの意味 学習院大学人文科学論集, 20, 189-209.

- 西山孝子・佐伯はるか・高木梢・武田園子・福元理奈・日高三喜夫 2004 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第3報)：自己肯定意識、成長不安・抑制不安、共感評定項目に基づく検討 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 5, 21-27.
- 下山晴彦 2000 心理臨床の基礎1：心理臨床の発想と実践 岩波書店
- 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.
- 霜山徳爾 1989 素足の心理療法 みすず書房
- 白水晶子・日高三喜夫 2012 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第14報)：WAI, ATSC, STAI, 問題重要度・解決困難度の評定に基づく検討 久留米大学大学院心理教育相談センター紀要, 13, 1-7.
- 田上雅之・上原万理・日高三喜夫 2005 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第5報)：カウンセラーの応答の特性とクライアントが受けるその影響に関する考察 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 6, 11-19.
- 鐘幹一郎 1977 試行カウンセリング 誠信書房
- 鶴養啓子・藤崎春代・鳥谷まき子・渡邊佳明・山崎洋史・松永しのぶ・田中奈緒子・木村あやの 2010 試行カウンセリング実習の可能性と考慮点の実証的検討①：体験についての予備調査 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 12, 1-12.
- 山田俊介・竹森元彦 2010 臨床心理士養成における「臨床心理基礎実習」のあり方と学びについて(2)：実習のねらいと学習の内容及び要点 香川大学教育学部研究報告第I部, 133, 31-47.
- 山形俊・田村あさひ・早瀬由紀・日高三喜夫 2008 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第9報)：試行カウンセリングにおけるカウンセラーの作用と態度について 久留米大学大学院心理教育相談室紀要, 9, 3-9.
- 山園エリ・西雅美・日高三喜夫 2010 カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第13報)：カウンセラー役・クライアント役の体験報告に基づく検討 久留米大学大学院心理教育相談センター紀要, 11, 23-28.