

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—

山田俊介・竹森元彦

I. 問題と目的

カウンセリングの学習においては、知的・理論的学習とともに体験学習が不可欠である。体験学習の代表的な方法の1つにカウンセリング・ロールプレイがある。筆者らも香川大学教育学部の学部生を対象とした「臨床心理学実習Ⅰ」ならびに教育学研究科の大学院生を対象とした「臨床心理基礎実習」の授業において、カウンセリング・ロールプレイを実施している(実施方法については山田、2007で検討を行っている)。これらの授業の受講者の多くはカウンセリングを専門的に学び始めた段階であるため、カウンセリング・ロールプレイは傾聴と共感的理解の学習を目的として行っている。

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)。パーソナリティの建設的变化を促進する条件として共感的理解を上げたカール・ロジャーズは、共感的理解を次のように定義している。「クライアントの私的な世界を、あたかも自分自身のものであるかのように感じとり、しかもこの“あたかも……のように”という性格を失わない」、「クライアントの怒りや恐怖や混乱を、あたかも自分自身のものであるかのように感じとり、しかも自分の怒りや恐怖や混乱がそのなかに巻きこまれないよ

うにすること」(Rogers, 1957)。さらに、その後ロジャーズは共感的理解について、「他者が私的に知覚する世界に入り込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いりこみ、判断を停止して微妙に動いていくことを意味します」(Rogers, 1980)と述べている。

共感的理解はカウンセラーにとって基本的な在り方、態度と考えられているが、それを身につけていくことは決して容易なことではない。授業の受講者のカウンセリング・ロールプレイへの取り組みにおいても、その難しさを経験していることが感じられる。それでは、受講者は共感的理解の態度を習得する上で、どのような点に難しさを経験しているのであろうか。このことが明確になれば、これから受講者を理解・支援していく上での手がかりが得られると考えられる。そこで、本研究は、受講者のレポートをもとに、カウンセリング・ロールプレイ実習において、受講者が共感的理解の学習についてどのような点に難しさを経験しているかを整理し明確にすることを目的としている。

II. 方法

香川大学教育学部の学部生を対象とした「臨床心理学実習Ⅰ」ならびに教育学研究科の大学院生を対象とした「臨床心理基礎実習」の授業においてカウンセリング・ロールプレイを実施している。これらの授業の受講者から提出されたカウンセリング・ロールプレイを通しての学びに関するレポートを分析対象とした。レポートの記述の中から、共感的理解の難しさに関連のある内容を抜き出し、抜き出した記述を類似した内容ごとに分類し、整理した。

III. 結果と考察

共感的理解の難しさは、次のように分類、整理された。ここで、各難しさの始めに記述した「 」の内容は、その難しさに該当するレポートの代表的な記述を引用したものである。なお、引用することについては、受講者からの承諾が得られている。

1. クライエントの語りに集中することの難しさ

(1) 強い緊張を感じる

「1回目のロールプレイでは、過度の緊張のせいで、クライアントが一体何を言いたいのか、どんな気持ちにいるかが、全くわからなかった」。「いざ面接室に入りカウンセリングが始まると、悩みや苦しみを語る場の空気の重圧や、自分は上手くクライアントの気持ちを理解し応答や態度として表現できるのだろうかといった緊張感に潰されるような感覚になった。その結果、緊張で心身が固まってしまいクライアントに安心感を与えることができなかつたし、クライアントの気持ちを汲み、語りをじっくりと味わうような余裕や柔軟さを欠いてしまうことが多かった」。「とても緊張してしまい、全体的に焦っていて自分の応答で必死になっていたため、クライアントがどのようなことを話したいのか、話の中心は何であるのかについて全くと言っていいほどつかめていなかった」。

カウンセリング・ロールプレイにおいて、初めてカウンセラー役を行う際には、ほとんどの

受講者は、たいへん緊張する。緊張が強いと、クライアントの語りに集中することや、クライアントの気持ちを感じとることは非常に難しくなる。受講者はカウンセラー役の経験を重ねるにしたがって、緊張が軽減し、和らいでいく場合が多いが、中には強い緊張が続く者もいる。

(2) 気持ちの余裕のなさ

「私は心のスペースがなく、自分の気持ちでいっぱいいっぱいになっていた」。「いっぱいいっぱい面で面接をやっていると、クライアントの気持ちをおろそかにしてしまう。それではいけないので、余裕を持ってしっかりとクライアントの気持ちを感じられるようにしていかなければならないと感じた」。「ロールプレイをしていて感じたことは、自分が必死にクライアントの話の聴いていて、いっぱいいっぱいであるのに、もっとよくクライアントについて知ることが、自分にその余裕があるのか怖かったことである。まだクライアントについて自分が理解できていなさそうで怖いという気持ちが、クライアントにより近づこうという気持ちのブレーキになったように感じた」。「とても自分に余裕がないことに気づきました。話を聴いていても、緊張して内容が頭に入らず、ただ『なんて返せばいいのだろう』とばかり考えている自分に気づかされました」。

カウンセラー役は緊張だけでなく、不安や、クライアントの語りに何とかついていこうとすること、自分の応答を考えることなどで、心が占められ、『いっぱいいっぱい』の状態になってしまうことも多い。カウンセラー役が一度に、注意を向け、取り扱える内容には、一定の容量があるとも考えられ、その量を超えてしまうと取り扱い切れなくなる。カウンセラー役は緊張、不安、力みなどが軽減し、面接の場に落ち着いて存在することができるようになることで、クライアントの語りや気持ちにより集中しより敏感になっていくことができると考えられる。

(3) 語りを聴くことの難しさ

「ロールプレイで実際にカウンセラーをやることで、クライアントの話の聴くということは

本当に難しいものであると実感した。「カウンセラーが途中でクライアントの話についていけなくなり、一度話したことをもう一度聴くということをしてしまう時もあった」。「カウンセリング中に、私は、クライアントの話す言葉が、話したそばから消えていってしまうような感覚を感じたことを覚えている」。「自分が同じ経験をしていないのに、また、似た経験であっても背景や周りの環境は違うために、どうしても疑問がわいてしまい、その場のクライアントの語りの流れについていくことができていなかった」。

クライアントの語りを真剣に聴き、話についていくということは、受講者には予想していたよりも難しく感じられている。話の内容がつかみ切れない、聴いたことが頭に入らない、語られた内容を覚えておけない、話の内容に引っかかって（疑問がわき、とらわれて）しまいついていけないなどのことも起こってくる。クライアントの語るペースを尊重しながら、語りを真剣に聴き理解を進めていくということは、そのこと自体が決して容易なことではなく、カウンセリングを学ぶ者にとってたいへん重要な課題となる。

(4) 自分の応答や態度への過剰な意識

「『聴かなければならない』と意気込むとかわえて、心の中に不安や緊張という壁をつくり、クライアントの語りが心にすっと入ってこないのである」。「クライアントの内面に入ろうということに集中しようとするあまりにクライアントとの間に壁を感じて頭の中がパニックになってしまった。ロールプレイ開始前に思っていたよりもクライアントの心情に入り込めず、集中しようと思えば思うほど焦ってしまった」。「カウンセリング中も自分の応答が正しくできているのか、何かへんなことは言っていないだろうか、などといった心配ばかりで、クライアントの気持ちをしっかりと感じ取ろうとしていなかったように思う」。「私が『クライアントにどう思われるだろう』とか、このロールプレイを人が見たらどう感じるだろうといったことがよく気になっていたり、応答の一つ一つで、冗

長になったり文脈がおかしくならないだろうかということを一いち気にしてしまい、応答に間が空いたり応答を返せない」。「自分の側に、クライアントの話が聴けない、話がわからない、混乱してしまった、ミスをしたといったことが起こると、それにとらわれてしまう。とらわれるとクライアントの話が聴けなくなって、落ち着きを欠き、もっと話が聴けなくなる」。

カウンセラー役はロールプレイの実施にあたって、自分がカウンセラーとして望ましい応答ができるだろうか、望ましい態度が取れるだろうかという意識が生まれる。この意識が強いと、ロールプレイ中も、自分の応答や態度が上手くできているか、ミスをしてしまったのではないかということが心を大きく占めていき、クライアントの語りや内面の動きに集中できなくなっていく。つまり、クライアントへの関心や注意よりも、自分自身の応答や態度の良し悪しへの関心や注意が優勢になってしまっている状態となる。このような意識が強くなりやすい背景として、ロールプレイ実施後に、逐語録などの資料を作成し、授業で録音を聴いて集団で検討するということが影響していると考えられる。この点から見ると、他者からの評価に敏感な者ほど、自分が上手くやれるだろうかという意識が強くなりやすいと考えられる。受講者はカウンセラー役の経験を重ねるにしたがって、自分の応答や態度への過剰な意識は軽減していく場合が多いが、個人による差も大きいように感じられる。カウンセリングを学ぶ者にとって、クライアントに対して純粋に関心に向けることができるようになることも重要な課題である。

以上の(1)～(4)のように、初めてのロールプレイでは、カウンセラー役はたいへん緊張する機会が多いし、話を真剣に聴くことが想像していたよりも難しいことを経験する。また、自分の応答や態度の良し悪しやミスがたいへん気になってしまうことも多い。そこで、カウンセラー役はまず、面接の場に落ち着いて存在すること、クライアントの語りに集中してついて

いくことができるようになることが課題となる。

2. クライアントの気持ちに注意を向けることの難しさ

(1) 事実や状況に注意が向く

「状況や事実を理解することに必死で、『その状況でクライアントはどんな風を感じているだろう？どんなしんどさを抱えているだろう？』という気持ちの理解まではなかなか及ばなかった」。「クライアント発言の内容の理解や事実確認に目が向いてしまい、なかなかクライアントの気持ちの部分まで汲み取り、共感することができなかった」。「気持ちについて理解しようとはしてもやはりなんとなく状況把握のようになり、事実確認ばかりになってしまった」。「クライアントが悩んでいる理由になったきっかけや今置かれている状況などを語ってくれる情報を真剣に聴いていると、どうしても気持ちより情報のほうに気持ちが向かってしまう癖があるようである」。「クライアントの話を聴くうちにもっと背景をよく知りたい、原因はどこにあるのかと詮索的に知らず知らずのうちになってしまうことがある。そのようになると応答も気持ちを汲み取ったものではなく、事実確認の質問になってしまう」。

カウンセラー役はクライアントの気持ちを理解することの重要性を頭では理解してロールプレイに臨んでいる。しかし、実際にクライアントの語りを聴いていると、クライアントの置かれている状況やクライアントに生じた出来事を理解することで精一杯になったり、カウンセラー役の関心・注意が状況、事実、因果関係などに向いていたりなどが起こってくる。私たちは日常生活において相手の話を聴く場合には、話される事柄の方に注意を向け、相手の内面の動きには十分な関心・注意が向けられていない場合が多く、そのような態度が身につけてしまっているとも考えられる。従って、クライアントの内面の動きにしっかりと関心・注意を向け、丁寧に理解しようとする態度を習得することは簡単なことではない。Rogers (1942) も、

「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。

(2) 自分の価値観で判断する

「聴いてはいるが、クライアントの気持ちを受け止めないで、自分の価値観を基準にして判断しながら聴いている」。「カウンセラーの価値観や経験則がクライアントの感情を汲みとるのを妨げてしまうことが、面接中に起こりがちである」。「自分の価値観を一旦横に置き、クライアントの立場、世界を理解し尊重することは、挑戦してみても気づいたが、思いのほか難しい」。「クライアントの語る言葉を自分の中で勝手に変換し、意味合いが少し変わってしまうような言葉を用いて応答していた部分も自分の価値観が影響しているかもしれないと感じた」。

クライアントの語りを聴く際に、クライアントの気持ちを感じとろうとするよりも、自分の価値観によって判断や評価をしてしまうということも起こってくる。共感的理解においては、「自己の視点や価値観を横において」(Rogers, 1980) ということが不可欠であるが、このことは、容易にできることではない。カウンセリングを学ぶ者は、自分の価値観を横において、クライアントの視点に立って、感じとれるかがたいへん重要な課題となる。

(3) 問題解決の意識

「クライアントの悩みを聴いていると、共感するというより、カウンセラーも一緒に問題の解決策を探して迷路に入り込んでしまったような感じになった」。「これまでの経験が身に染みっていて、ついクライアント役の語りを聴いていると、原因は何で、どこに働きかければ解決に向かうという発想ばかりが浮かんでくる」。「求められていない解決策を一方向的に考えるだけで、共感のない面接になってしまった」。

クライアントの語りを聴く際に、クライアントの気持ちを感じとろうとするよりも、問題を解決しようとする意識が強くなってくる場合がある。そうすると、問題の原因の分析や様々な

対応策の検討に関心が向かい、カウンセラー役が話題をそちらの方向へ導いてしまうということが起こりやすくなる。さらには、カウンセラー役が問題解決を進める主体となっていく、クライアントが受身的になってしまうこともある。カウンセリングを学ぶ者は、クライアントの主体性を尊重しようとする意識、面接におけるクライアントの自発的な動きやペースを尊重しようとする態度をしっかりと身につける必要がある。

以上の(1)～(3)は、クライアントの語りを聴く中で、カウンセラー役がどこに関心・注意が向くか、どのような意識が生まれるかということに関する問題である。これらは、その人がこれまでの生活の中で他者の話を聴いたり、相談にのる際に、どのような意識や態度であったかということもかなり影響してくると考えられる。カウンセラー役の他者に対する基本的態度が問われているともいえる。自分の他者に対する見方や態度を丁寧に見直してみることが重要となる。そして、場合によっては、自分がなんでいる態度や関わり方を修正していくことが必要になる時もある。

3. クライアントの気持ちをいきいきと感じとることの難しさ

(1) 表面的な理解、言葉上の理解

「実際のロールプレイになると、ただ相手の発言を繰り返すことが、気持ちの理解をしているように勘違いしてしまっていた部分が多くある」。「クライアントの感情を実感として理解することができておらず、表面上の言葉だけでクライアントの感情を理解しようとしていた」。「クライアントの語りを通してその内面に共感するのではなく、面接でクライアントが語った言葉自体に対して共感していたのである」。「クライアントの口から『不安』という言葉が聴くと、気持ちの表現だとすぐにとびつき、応答に含めたが、その不安を自分自身が感じることはできなかった。そして、クライアントは不安なのだ、そのみで納得してしまい、その『不

安』の中身を理解しようとする考えまでには至らなかった。理解した気になっていたのだと思う」。「『しんどい』という言葉がクライアントから発せられたとしても、『クライアントはしんどいんだな』というところで止まってしまい、応答でしんどいという言葉返せば理解できている、理解をクライアントに示せているという思いがしていた。まさにこれが言葉だけの理解の状態であり、これではクライアントの感情面を深めていくことはできない」。

クライアントの気持ちに目を向けよう、理解しようとするのはいるが、その理解が表面的なところにとどまってしまっている場合も多い。クライアントが「悲しい」と語り、カウンセラー役が「悲しいですね」と応答したことで、カウンセラー役がクライアントの悲しい気持ちを理解することができ、理解を伝えることができたと思いついでしまい、それ以上、クライアントの悲しみの質や程度、より具体的な中身を理解しようとはしないということも起こる。クライアントが悲しいと言うのだから悲しいのだろう、悔しいと言うのだから悔しいのだろうというとても表面的な理解で止まってしまい、クライアントに生じている気持ちそのものに近づこう、感じとろうとする態度が欠けている状態である。受講者の多くは、カウンセラー役の経験を重ねる中で、自分自身がそのような状態であったことに気づき、より深い理解を旨とするようになる。

(2) 決めつけや先走り

「クライアント自身がぼんやりとしか分かっていない『何か～』という気持ちを、推測で決めつけてしまっていた」。「クライアントの話から、『たぶんクライアントが伝えたいことはこうだろう』と勝手に判断し、クライアントの一番伝えたい気持ちとはずれている応答をしてしまった」。「クライアントが伝えたいこと、感じていることが、たぶんこういうことだろうと早合点して、解釈して応答してしまう。だから、クライアントが一番伝えたい感情からは、ずれた応答になり、そのずれがどんどん大きくなっていて、最終的には、そのずれが埋まらなく

なってしまう。「『この部分がきっとクライアントの中で重要なのだろう』と勝手に先走って考えてしまうことがあり、そのクライアントの話の中で、その部分だけを重要視して聴いてしまっていたため、その箇所よりももっと重要な箇所に全く触れることができず、クライアントの気持ちからかけ離れたカウンセリングになったしまった」。「クライアントが語ったこと以上の話を、自分の中で想像して作り出していき、それを応答していったので、話が進んでいくたびにどんどん応答がずれていってしまった。自分が応答している内容は、自分が今感じていることであり、クライアントの感じていることではなかった」。

クライアントの気持ちを理解しようとするうちに、実際にはまだ明確でない、あるいは理解しきれていない内容について、カウンセラー役が自分の推測・想像で断定的に判断し、決めつけや先走りをしてしまうということも起こってくる。クライアントの語りを聴く中で、クライアントの気持ちなどについてカウンセラー役の推測・想像がある程度働くということは自然なことであると考えられる。ただし、その際に、カウンセラー役がこれはあくまでも自分の推測・想像であって、実際(本当)の内容はまだわかっていないという認識をはっきりと持っているかどうかが重要になる。そうした認識・自覚をしっかりとしていれば、実際(本当)はどのようなであろうかという意識・関心を保持することができ、決めつけや先走りに陥ることはない。このように、カウンセラー役にははっきりと把握できた内容、あるいはクライアントと共有できた内容と自分が推測・想像した内容とを慎重に区別する力・態度が求められる。

(3) カウンセラー役の言葉の感覚での理解

「僕が思う『辛い』とクライアントが言う『辛い』には、同じ『辛い』でもズレがあります。クライアントの『辛い』の『どのくらい、なぜ、どのくらいの間』ということが全く分からず、自分の経験だけで『辛い』の内容を判断してしまいます。その『辛い』という言葉だけで、わかったようなつもりになってはいけないということ

に気づきました」。「意外と自分にとっての認識で応答してしまうことにも気がついた。カウンセラーにとっては同義と思われる言い回しでも、程度や性質にズレが生じることがあり、クライアントにとって不信感につながってしまうので、気をつけなければいけないと感じた」。

これも、(2)の決めつけの一種ともいえるが、クライアントの表現・言葉をカウンセラー役の感覚でとらえたり、別の言葉に置き換えて理解することで、クライアントが伝えようとした内容との間にズレが生じてしまう場合である。クライアントにとって重要な意味を持っている表現・言葉の1つ1つに対しても、カウンセラー役は繊細さ・敏感さが必要であり、クライアントが真に伝えようとしていることを丁寧に感じとろうとする態度が求められる。

(4) わかったつもりになる

「『私だったらこう思うだろうな』ということクライアントに確かめもせずにそのまま『クライアントの気持ち』として分かったつもりになっていては、『実感としてわかる』ということには近づけないということを学んだ」。「クライアントの語りを聴きながら、『それはどういう意味なのだろうか』、『もっと詳しく聴きたい』と感じた自分の気持ちに気づかないふりをし、理解したつもりになり、クライアントの語りにただただ相槌をうつという結果になってしまった」。「カウンセラーはクライアントの話を理解しよう、または理解できていないといけないという強迫的な気持ちが面接中にある。そのために、クライアントの話の分かりにくい部分はカウンセラーの想像で埋めてしまう傾向があり、それは大変危険なことであると思う」。「カウンセラーにはわかったつもりにならない態度が必要である。カウンセラー自身の中に湧き起こってくる「わからない感覚」を自分でキャッチできることで、カウンセラーはクライアントの体験を共有できるようになる」。

ロールプレイにおいて、カウンセラー役は共感的理解や受容を心がけており、クライアントの気持ちを理解しよう受けとめようとしている。そのことから、クライアントの語りを理解

しよう、理解したことを伝え返そうという意識が大きくなり、まだわかっていない内容に注意が向きにくくなったり、まだ十分にはつかめていないという自分自身の感覚が働きにくくなったりすることも起こりやすい。その結果として、カウンセラー役はクライアントのことをわかったように感じるが、実際には表面的あるいは大まかな理解にとどまってしまうことになる。クライアントの気持ちを理解しようとする意識・態度は重要であるが、それほど簡単に理解できるはずはなく、理解を焦る必要はなく、やりとりを重ねる中で少しずつクライアントの気持ちに近づいていこうとする態度が必要である。そのようなやり取りを進めていくためには、早い段階でわかったことにしてしまわないで、まだ十分にはつかめていないと感じるカウンセラー役の感覚が重要となる。まだ十分にはつかめていないという感覚は、クライアントの気持ちや実感にもっと近づきたいという意識とつながっている。カウンセラー役にははっきりと把握できた内容、あるいはクライアントと共有できた内容とまだあいまいな内容、十分には把握できていない内容とを丁寧に区別する力・態度が求められる。

(5) わからないままに話を進める

「自分でもよくわかっていないまま応答することがあった。わかったようなふりをして応答することは、さらにズレを生じさせ、カウンセラーだけでなくクライアントも混乱させることにつながる可能性がある」。「クライアントの話を肯定的に受容しなければいけないと考えすぎて、自分が理解しきれていないのに応答したり、話を先に進めてしまっていた」。「わかりにくい内容のとき、カウンセラーがどれだけそのことをわかってもらうかが問われているのだと気づいた。そして、クライアントの感情の中身がわかっていないことを自覚することも、クライアント理解の一步として重要であると思った」。「クライアントの心情をイメージしにくいのであれば少し状況についての質問をして明らかにしなければ共感しにくいことがあると気づいた」。「内面までも理解していくために必要な

質問であればしていくべきであり、クライアントの発言そのものだけを頼りにするのではなく、あいまいになっている感情の程度やその背景にあるものを明確にしていくことも重要であるとわかった」。

カウンセラー役は自分がよくわかっていない、理解しきれていないと感じているのに、その内容をそのままにして話を進めてしまうということも起こる。これは、クライアントの語りを受身的に応じることにとどまっていて、積極的に理解しようとする態度が乏しいともいえよう。また、クライアントの語りの自発性やペースを尊重しよう、妨げないようにしようという意識から、カウンセラー役が自分が主導権を取ってしまうことを恐れて、疑問のある点を質問することができにくくなっている場合もある。カウンセリングを学ぶ者にとっては、クライアントの語りを尊重するということと、自分が主体的・積極的に理解しようとするということをどのように両立するかということが重要な課題になる。

(6) 実感として感じとることの難しさ

「クライアントのいきいきとした実感を、自分の中で感じることはできなかった」。「クライアントの気持ちを感じようと思っても、理屈で理解してしまい、クライアントの話に具体的な実感を伴えず、共感することから離れてしまった」。「クライアントの抱えている苦しみやつらさ、どうしようもなさを汲み取れず、クライアントの訴えている感情をさらりと受け流してしまっていた」。「カウンセラー役の体験を通してわかったことは、クライアント役の実感に近づくということとはとても難しいということである」。「話の文脈からクライアントの気持ちはこのような感じなのだろうと推測することはできるのだが、気持ちが湧き上がってくる感じを体験したことがない。自分の中で自分とクライアントの気持ちにすごく距離がある感じがしてしまうのが現状であるような感じがする」。「自分はクライアントの気持ちに焦点を当てようとする意識や、クライアントの気持ちに対する感受性が十分に身につけていない」。

カウンセラー役はクライアントの気持ちの理解に努め、知的に理解することはできるのだが、いきいきとした実感を伴って感じとることはできないという場合もある。どれだけ感じとることができるかということは、クライアントとカウンセラー役のやりとり・関わり合いの内容、カウンセラー役がどれくらい集中して敏感にクライアントと向き合えたかなど、その面接の内容・状態によって変わってくる。一方で、同じロールプレイの録音を聴いた場合でも、クライアントの気持ちを敏感に感じとれる人と、クライアントの気持ちを感じとることが難しい人があるといったように、個人による違いも大きいように感じられる。共感的理解について、Rogers(1957)は「クライアントの私的な世界を、あたかも自分自身のものであるかのように感じとり」と述べており、そのような状態に近づいていくことが望まれる。そのためには、カウンセリングを学ぶ者は、クライアントの気持ち・内面の動きにより敏感になれるように取り組むことがたいへん重要となる。そして、この取り組みは、面接場面での努力だけにとどまらず、日常的に他者の内面の動きや自分自身の内面の動きに丁寧な注意を向け、感受性を磨き、高めていく必要がある。

以上の(1)～(6)は、カウンセラー役はクライアントの気持ちを理解しようと努めてはいるが、いきいきとした実感を伴って感じとるまでには至っておらず、理解の質を深めていくことが課題となっている。表面的な言葉上の理解と共感的理解は異なるものであるが、共感的理解の中でも様々な質があると考えられ、初心者に限らずカウンセリングに携わる者は、理解の質を深めていくことに継続的に取り組んでいくことが重要な課題となる。

4. クライアントの語り方や語りの内容から生じる難しさ

(1) 長い語りを理解することの難しさ

「クライアントの語りが長くなってくると、その語りについていくことで必死になってしま

いクライアントの気持ちに目を向けることができなくなってしまうこともある」。「クライアントの発言が長ければ長いほどどこが中核であるのかわからなくなってしまう。そのせいでどこが大事なかわからなくなってしまう。クライアントの発言をまとめただけの応答を返してしまう。結局それは事実についてしか取り上げていないことになり、気持ちを汲み取るということができていない」。

クライアントの長い発言に対しては、カウンセラー役はその内容を理解し、忘れないようにしようということに必死になりやすい。その結果、クライアントは何を伝えたくて、どのような気持ちで語っているのかということを感じとることが難しくなる。受講者はカウンセラー役の経験を重ねるにしたがって、長い発言に対しても、発言の中核や内面の動きに目を向けようとしていく場合が多い。

(2) 語りのつながり、筋を理解することの難しさ

「私は今まで1回1回の応答を間違えずにすることばかりに気をとられていたが、ひとつひとつの応答も大事だが、全体としてクライアントに近づく姿勢が大切だと気づいた。クライアントの気持ちをつかめているかが大切なのであって、応答が合っているかは本質でないということを学んだ」。「クライアントはいろいろな話をするが、今言った直前の言葉にだけ反応して面接を進めたのでは、本当の実感には近づきにくいと思った。その場その場の言葉に右往左往して進めるのではなく、流れの中でクライアントの一番強く持っている実感はいったい何なのかを常につかんでおくことが大切である」。「クライアント発言ひとつひとつを別物としてとらえている節があることに気づいた。それ以前のクライアント発言とのつながりを深く考えられていなかった。そのため、20分の面接で語られたことの中でどこが一番問題となっているのか、どの部分でクライアントが一番苦しんでいるのかといったことに気づくことができず、最後までクライアントの気持ちを正確に理解できていなかった」。

ロールプレイにおいては、カウンセラー役はクライアントのひとつひとつの発言を聴いて応答することで精一杯になりがちである。そのため、クライアントの語りのつながり、筋に気づくことが難しく、直前の発言だけをとらえた応答を重ねていき、クライアントの語りを発言ごとにばらばらに理解し応じるような関わりとなってしまうやすい。そうすると、クライアントは全体として何を伝えたいのか、様々な気持ちなどがどのようにつながり合っているのかを理解することができなくなる。受講者はカウンセラー役の経験を重ねるにしたがって、クライアントの語りのつながり、筋の重要性に気づくようになり、それに注意を向けようとしていく場合が多い。

(3) クライアントの感情に巻き込まれる

「クライアント役の語りを聴いていくなかで、応答が共感的ではなく同感しているということがあった。クライアントに同感していると一緒に沈んでいってしまいカウンセリングの場になっていないということがあった」。「私はクライアントの重苦しい語りを客観的に聴くことができず、過度に同感・同調しクライアントに巻き込まれてしまった」。

クライアントの語りを聴くうちに、カウンセラー役の中でも不安や苦痛などの感情がわいてきて、わいてきた自分の感情とクライアントの感情とが入り混じってしまい、区別がつかなくなるということも起こる。そして、カウンセラー役も一緒に苦しくなり、身動きができないような感じになってしまう場合もある。Rogers (1957) は、共感的理解について説明する中で、「自分の怒りや恐怖や混乱がそのなかに巻き込まれないようにすること」の重要性を述べている。カウンセラー役にはクライアントの気持ち・内面の動きと自分自身の気持ち・内面の動きとははっきりと区別する力・態度が求められる。

(4) クライアントの経験や感情に動揺する

「私は負の感情に腰が引けてしまう。すぐに対応策を考えてしまったり、違う話題にそらそうとしてしまっている」。「クライアントが深

まっていくのが怖く感じ、逃げたくなるのであろう」。「後から考えると、悩みの大きさに臆して、あえてその話題に触れることを避けてしまったような気がする」。「クライアントの語る内容が生育歴の話になったり、今までの生きざまの話になったりなど、自分には手に負えないと判断してしまうと、その話題にあまり触れようとしないような応答になってしまう」。「自分の経験していないことについての話になると、たじろいでしまい、クライアントに圧倒されてしまうこともあった。応答もただどしくなってしまう」。

クライアントの語りを聴く中で、クライアントの深刻な経験や深い、あるいは強い感情に触れ、カウンセラー役が動揺し、うろたえてしまったり、その内容を避けてしまうということも起こる。Rogers (1980) は、共感的理解について説明する中で、「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ち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」と述べている。カウンセリングを学ぶ者は、様々な経験や内面の動きをしっかりと受けとめることができるだけの安定性を培っていく必要がある。

(5) カウンセラー役自身の経験を当てはめる

「自分の経験に近いことが語られたとき、自分がその経験から感じたことをクライアントにもそのまま当てはめて考えてしまうということがあった」。「ロールプレイで自分と似通った経験を語るクライアントに対して、強い共感を抱いて気持ちを理解しているつもりでいた。しかし、それも自分の頭の中で自分の経験を通してクライアントを見ていただけで、実際にクライアントがその状況をどう感じていたのかについて十分にとらえられてはいなかったように思う」。「第1回目のロールプレイ実施の際に、クライアントのロールが自分にとって、非常に共感しやすいものであった。しかし、この共感というのは、クライアントの経験を自分の枠から考えるという意味であり、クライアントの気持ちを共感というよりは、自分の経験をクライアントの経験に当てはめて考えていた同感だった

のである」。「3回目のロールプレイのとき、クライアントの主訴は自分にも同様な感覚があるので“よくわかる”という思いをもった。しかし、“よくわかる”がために探索は限定されたものとなったし、“よくわかる”といってもその内容は異なる場合もある。“自分にも同じようなことがあるのでよくわかる”という感覚は落とし穴だと思った」。

クライアントから語られる経験と類似した経験をカウンセラー役がしていた場合には、クライアントの語りを聴く中で、カウンセラー役自身の経験やその時の気持ちが思い浮かんできて、それをそのままクライアントに当てはめて理解してしまいやすい。カウンセラー役はクライアントのことが“よくわかる”という感覚を持つが、カウンセラー役自身の経験とクライアントの経験との違いや、クライアント独自の内面の動きを見失ってしまう危険性が高くなる。クライアントから自分と類似した経験が語られる場合には、カウンセラー役は「自己の視点や価値観を横において」(Rogers, 1980)ということがいっそう問われることになる。カウンセリングを学ぶ者は、一人ひとりの人間そしてその経験の独自性・個別性についての認識を深めていくこと必要である。

(6) カウンセラー役自身の悩み・問題の影響

「自分のコンプレックスに当てはまる人、もしくは相談内容に直面すると途端に話が聴けなくなる」。「自分自身の経験に近い内容、それもまだ自分自身の中で課題である経験をクライアントが主訴として話すとき、無意識に壁をつくってしまった部分があった」。「ある悩みの一部で自分の持っているコンプレックスに近いものが語られたとき、たとえそのクライアントの悩みの本質がそこでなかったとしても、注意がそのことばかりに向いてしまっていた」。「育児に関する話は本来の主訴とは外れているにもかかわらず、そのことに対して触れずにはいられなかった。私自身私生活で現在最も頭を悩ます大きな要因となっているのが育児の問題である」。「自分の中の問題を今だけ完全に忘れようと工夫した時は面接が心なしかやりやすかった

し、逆にそのような余裕がなかったときは面接中に自分の悩みを考えることはなくてもどこか霽のようなものが残り、クライアントの語りの理解を上滑りさせてしまっていたのがわかった」。

ロールプレイにおいて、カウンセラー役自身の悩みや問題が影響を与える場合もある。自分の悩みや問題に関連する内容を避けようとしたり、逆にそれに引きつけられたりといったことが起こる。また、面接に対する気持ちの安定や集中に影響するということもある。カウンセリングを学ぶ者は、自分の悩みや問題を自覚しておくとともに、それが面接にどのような影響を与えるかを認識する必要がある。そして、それらの影響によって、面接を安定して行うことが困難な場合には、自分の悩みや問題に取り組み、整理していくことも重要な課題となる。

それぞれのクライアントによって語られる内容や語り方は様々である。それに伴って、上の(1)～(6)のように、カウンセラー役の側も様々な気持ちや状態が引き起こされる。そのため、カウンセリングを学ぶ者は、自分はどういう相手や内容、どのような場面で、どのような内面の動きや状態が起こりやすいのかをしっかりと振り返り、自分の特徴や傾向を知り、自己理解を深めていくことが重要となる。

5. クライアントの気持ちにぴったりくる応答をすることの難しさ

「感じた『つらさ』、『孤独感』を言葉でクライアントにきちんと返すことができなかった。感じたことをクライアントに応答することの難しさも感じた」。「返そうと思っている感情が感覚の段階で止まってしまってもうまく言葉にまとまらずたどたどしい応答になってしまう」。「クライアントの語りを傾聴していく中で、自分の心が何らかの形で動いていることは確かに感じるのだが、それを言語化できずに漠然としたまま語りが流れてしまうことが多かった」。「応答する時に、自分の中で感じたことに対する適切な表現がなかなか思い浮かばずに考え込んでしま

い、長い間沈黙してしまったり、応答がまとまらず無駄に長くなってしまうことが多々あった。「ピッタリとした表現というのが、今の自分には難しいことである。感じとった気持ちを表現するための言葉が少なく、どのように表現すればよいかわからず、かといって考え込むわけにもいなくなり、とりあえずそれっぽい言葉で応答するということがある」。「自分の中で『こういうことを返そう』とは思っていても、それをいざ言葉にしようとする適切な表現が浮かんでこない。それがしっかり浮かんでこないままに応答してしまったために、言葉に自信がなさそうだったり曖昧な表現で応答しているところもいくつもあった。思ったことを適切に表現するということの難しさを知った」。「応答については、クライアントにぴったり寄り添えたと思った瞬間は3回目のロールプレイの中の1つの応答だけであった」。

カウンセラー役がクライアントの気持ちの理解に努め、何らかの気持ちを感じとることはできた時に、それをぴったりとした言葉にすることがなかなかできないという場合も多い。感じとれた気持ちが、カウンセラー役の中で漠然としていて、言葉にならないということがある。また、クライアントの気持ちははっきりと伝わってくるのだが、それを表現するぴったりとした言葉が見つからないということもある。カウンセリングを学ぶ者は、クライアントの気持ち・内面の動きに対する敏感さを養うとともに、感じとれた気持ちをよりぴったりと表現できるようにすることも重要な課題である。

6. おわりに

以上整理してきたように、共感的理解が実現するまでには、自分自身の気持ちを整えて面接に落ち着いて臨む、クライアントの語りに集中する、クライアントの気持ちに注意を向ける、クライアントの気持ちをいきいきと感じとる、クライアントの気持ちにぴったりくる応答を行うという過程・段階がある。そして、これらの過程・段階がスムーズに進むかどうかには、カウンセラーの不安・緊張・悩み、カウンセラー

自身の視点や価値観を“横に置くこと”、クライアントの内面の動きへの集中力・敏感さ、内面の動きをぴったりした表現で表わすことのできる力など様々な要因が関与している。しかも、それらの要因はスキルというレベルにとどまらず、カウンセラーの他者への基本的態度、カウンセラーの自己への傾聴 (Mearns & Thorne, 1988) や自己理解などカウンセラー自身の在り方と深く結びついている。そのため、共感的理解は短期間の学習で十分に身につくというようなものではなく、カウンセラーは共感的理解の質を高めるための取り組みを止めることなく、ずっと継続し続ける必要がある。

本研究では、カウンセリングの基礎学習であるカウンセリング・ロールプレイにおいて、共感的理解の学習に、どのような難しさがあるのかを整理・明確化した。今後は、それぞれの難しさを乗り越えていく上で、どのような学習内容・経験や支援が意味を持つのかについて検討していきたい。

引用文献

- Mearns, D. and Thorne, B. 1988 Person-Centred Counselling in Action. Sage Publications. (伊藤義美訳 2000 パーソンセンタード・カウンセリング ナカニシヤ出版)
- 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. 1957 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21, 95-103. (伊東博訳 1966 パースナリティ変化の必要にして十分な条件 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.117-140.)
- Rogers, C. R. 1980 A Way of Being. Houghton Mifflin. (畠瀬直子監訳 人間尊重の心理学-わが人生と思想を語る- 創元社)
- 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 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.