

「積極的傾聴」実習体験による意識変容過程の 仮説モデルの検討

A Study of a Hypothetical Model of the Consciousness Alteration Process through “Active Listening” Training

加藤 美佳 相馬 理沙 高橋 亜希 マーシャル理恵子
人文科学研究科 臨床心理学専攻

Mika Kato Risa Souma Aki Takahashi Rieko Marshall

Department of Clinical Psychology, Graduate School of Humanities, Atomi University

要 約

本研究では、臨床心理士養成指定大学院の授業での「積極的傾聴」実習体験における受講者の意識変容過程の仮説モデルを生成し、効果的なトレーニングのあり方を検討することを目的とした。そこで、「積極的傾聴」実習におけるカウンセラーおよびクライアント体験レポート52編（4名×13回分）を記述データとして内容分析を行い、受講者が意識を向けた概念について検討した。そして、意識化された概念と実習の時期による意識変容およびそれぞれの段階の課題について検討した。その結果、実習過程の前期はカウンセラーとしての自分自身への注目の段階で、『技法になじむ』という課題が示唆された。中期はクライアントに寄り添うことへの意識の高まりが示される段階で、『クライアント理解と寄り添い』という課題が示唆された。後期は課題具現化と自己効力感獲得の段階であり、『課題具現化の取組』という課題が示唆された。これらを受けて「積極的傾聴」実習体験による意識変容過程の仮説モデルを生成し、効果的なトレーニングのあり方を検討した。

【キーワード】 積極的傾聴、カウンセラー・トレーニング、意識変容過程

I 問題と目的

1. 問題

カウンセリングの基本技法に積極的傾聴（以下A.L.）がある。A.L.は、(1)簡単な受容、(2)繰り返し、(3)明確化、(4)支持（サポート）、(5)質問（リード）という5つの応答技法を用いて行う（野島、2013）。

入谷（2004）は、カウンセラー・トレーニングには3つのステップがあり、その1つめのステップとして「積極的傾聴による

会話の展開を身につける段階」があると述べている。つまり、心理臨床家を目指す者にとって、最初の段階でA.L.についてのトレーニングを行う必要がある。三坂ら（1996）によると、A.L.初学者がカウンセラー（以下Co）の体験を経ておく、ということも、重要な課題となっている。

入谷（2004）はA.L.トレーニングを行うことで、「クライアントの発言によって喚起される自らの反応（価値観）に気づきつ

つも、それをひとまず置いて、クライアントの考えや感情をそのまま伝え返し、相手と理解を共有していくことを中心にしたコミュニケーションの進め方を学んでいくことになる」と述べている。つまり、Coが価値判断せず、クライアント（以下CI）から吐き出される考えや感情に焦点を当て、そこでCIの理解を深めていく面接を行うことが、A.L.トレーニングによって可能になるのである。

また、A.L.のトレーニングでは、CIの体験をすることも可能である。心理臨床家を目指す人に必要な4つの学習として、(1)認知的学習、(2)体験学習、(3)実習、(4)スーパービジョンがあげられる（野島、1997）。(2)体験学習とは「CI体験」を指す。CI体験をすることは、「その人の自己理解を深めることにつながる」と野島（1997）は述べている。したがってA.L.トレーニングは、その一環としてのCI体験も含めて、まさに、心理臨床家を目指す者にとって適切なトレーニングなのである。

このたび筆者らは、臨床心理士養成の指定大学院の授業において、A.L.トレーニングの機会を得た。本研究では、A.L.トレーニング体験（全13回）のレポートをもとに質的検討を試みたい。

2. 目的

本研究の目的は、A.L.トレーニング過程におけるCoおよびCI体験を通じた受講者の意識変容過程の仮説モデルを生成し、より効果的なトレーニングのあり方を模索することである。

そこで2つのリサーチクエスチョンを立てた。1つはトレーニング過程を前・中・後期に分けると、それぞれにおける受講者

の意識はどのような段階であるのかである。2つ目は、各時期において課題がどのように変化するのかである。なお、前期は1回目から4回目のセッション、中期は5回目から8回目のセッション、後期は9回目から13回目のセッションという区分である。

II 方法

1. 対象

臨床心理士養成指定大学院の院生14名は、授業時間（計14回）に教員と院生との間での50分間の「積極的傾聴」デモンストレーションを観察学習した。その後、次の授業までの間にペアをつくり、お互いにCoおよびCIとなり各自13回のカウンセリング・セッション（50分間）を行い、セッションごとに自由記述形式のレポートを作成した。各レポートは、A4用紙1枚程度に、Co体験およびCI体験の感想を半分程度ずつ記述した内容量のものであった。そのうち4名のレポート52編（4名×13回分）を本研究のデータとした。内容分析を行うため、1内容を1項目として含むセンテンスを記録単位とした。そのセンテンスを筆者ら4名が検討し、4分の3以上の合意が得られたものを本研究の分析対象とした。対象センテンス数は下記の通りである。

①Co体験の感想からは364センテンス（全体の60.4%）を本研究の対象とした。

②CI体験の感想からは196センテンス（全体の45.0%）を本研究の対象とした。

2. 期間

2013年5月～10月の間で、原則としては週に1回であるが、授業日数の都合により

夏季休暇中は行わなかった。

と記述データをもとに分析を行った。

3. 手続き

まず、4名のレポートから得られた全センテンスを検討した。そして、その意味内容を内容分析の定義に基づき精査し、1内容を1項目として含むセンテンスを選定した。選定されたセンテンスをその意味内容の類似性に基づき分類し、それを小カテゴリとした。Co体験の感想に限り、受講者が意識を向けた概念を大枠で把握するために、小カテゴリを分類してまとめることで中カテゴリを抽出し、そこからさらに大カテゴリを抽出した。そして、これらの分類

III 結果

1. Co体験

(1) 大カテゴリの概念

内容分析を用いてCo体験のレポートの分類をした結果、大カテゴリは【Coとしてのありよう】、【テクニカル要件】、【枠組み】、【その他】の4つに分類された(表1)。

1) 【Coとしてのありよう】

中カテゴリは〈Coとしての意識〉、〈Coの状態〉、〈ありようの課題〉、〈寄り添い〉

表1 Co体験の分類とセンテンス数

大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ	内容	前	中	後	計	前	中	後	計
Coとしての意識	Coとしての意識	うまくやらねば	これまでもっていた「良いカウンセリング」という気持ちは削ぎ落とされたようだった(前)／しっかりしなきゃとつい肩肘をはってしま(中)／うまくやらねばという固定後(後)	11	6	6	23				
		客観的	主観的にならないように気をつけた(前)／自分の価値感を入れてしまったところがあった(前)／気づかぬうちに主観的になっていった(中)								
		集中	コンディションを整えてカウンセリングに望むことが重要ということで今回は集中して聞いた(前)／自分が統制できていなくて揺れ動いたのだろうか(前)／集中して聴いたら疲れてしまった(中)／OIの話を聴いていくうちに、多くのことを考えていると、その人の話がごちゃごちゃになって混乱してしまうので邪念はとどろきあえずおいておき、その人が話すことに集中しなければいけない(後)								
	Coの状態	自信	先週気になっていた、自分の自信の無さそうなり方であるが、今回はそこそこ良くなっていた(前)／何を喋っていかかわらないという自信の無さから、声も自信がなくなっているのではない(前)／できていくかどうか自信がなかった(後)								
		聞かされっぱなし	聞かされっぱなしなのはため、という先生の言葉を思い出して、相手の言葉を整理して伝えるということをしていった(前)／Th役よりもO役が喋る分量がとて多かった(前)／聞いているうちに聞くことだけに集中してしまい、ただただ相續を打っただけ、というふうになってしま(中)／聞いていくうちに聞くこと	15	9	20	44				
		癖	いつもの会話は聞いているつもりで、自分の話をしてしまったり、さらっと聞き流したりしているというのがアクティビティの訓練で自覚できた(前)／カウンセリング中、無意識のうちに癖(指をいじる、周りにあるものをいじるなど、落ち着きのなさ)が出てしまうので、本当に気をつけなければいけない(中)／応答の癖のようなものが発見できた(中)／自分の癖のようなものがこの演習でよく理解できるようになってきた(後)								
		自分(Co)自身のコンディション	心身の健康の大切さを改めて感じた(前)／自分の気持ちを整理せずに臨んでしまい、集中できなかった(前)／心身ともにコンディションを調整しないと、カウンセリングは不可能(中)								
		不安・緊張	話を的確に扱えられた時と時的はずれなことを言ってしまった時の相手の反応が明らかに異なることに気づいた(前)／実習初回の上、最初のTh役だったため緊張し、何を言っているのかわからず、逆にかきこわらなかつた(前)／毎回若干緊張していたのに、今回はあまり緊張していないから、逆にききこえていないのではない(中)								
		聞き下手	人の話を聞いた(前)、私は「聞き下手」だと思(中)／理解力が足りないようで、自身の中でクライアントの話が噛み砕けていないと右から左へ流れてしま(中)								
		そのセッションで意識した課題(ありよう)	OIのその場の気持ちに寄り添うことなどを念頭に開始した(前)／今回は、技法は頭の隅に置きつつもあまり気を張らずにリラックス、と思いアクティビティに臨んだ(中)／毎回困っていることが新たにできることは少ないため、ある程度かたないことであり、あまり他のCoのことを気にしないようにするしかないと思う(中)／これまでの内省や課題となったことを念頭に置いた(後)					40	47	54	141
ありようの課題	悩み(ありよう)	OI役がとて悩んでいることについての話だったため、こちらもだいたい悩んでしまった(後)／カウンセラーって何？と、役割も見失った回(後)	2	10	13	25					
	疑問と課題(ありよう)	セッションを頭のなかで何度も反芻し、熟考を重ねていくことが必要であることに気づいた(前)／カウンセリングは「心の外科手術」ということで、深く傷つけてしま(中)／クライアントが一番話したいことはなんなのか、察することが難しい(後)／湧いてきたイメージを伝えた(後)									
	OIの感情を捉える	まずはひたすらOIの思いに焦点をあてるよう努めた(前)／クライアント役の人が、話していくうちに新しい発見をした時は、表情が変わるのがわかってとても嬉しい(中)／中立的ということを意識するあまり、OIの感情を受容し、捉えきることがあまりできなかった(後)									
	OI理解	こちらがどうOIを理解しているのかをタイミングを意識しつつ伝え返すよう努めた(前)／OIの「今」に焦点を当てることができた(中)／人間を相手にすることは本当に難しい(中)／クライアントが一番話したいことはなんなのか、察することが難しい(後)／湧いてきたイメージを伝えた(後)									
	傾聴	話を聞ききように努めた(前)／「聴く」姿勢を見せることの難しさを感じた(前)／OIの気持ちや感情に配慮しながら、とにかく聞くことに集中するよう心がけた(中)／OIの言いたいことを意識しながらの傾聴となった(後)									
寄り添い	受容・共感	口で「受容的」というのは簡単だけれど、実際にやってみるのは難しい(中)／OIの感覚をただただ受容し共感的に理解した(中)／共感的理解できた(後)／受容できた(後)／徹底的に「待つ」ということがどういふことなのか理解できた(後)	12	22	15	49					
	寄り添う	OIの邪魔をせず、ひたすら寄り添うことに集中した(前)／寄り添うことを心がけ、それが出来た(中)／寄り添えた(後)									
	沈黙に寄り添う	何か言ったほうがいいのか、とも思ったが、O役が何かを考えているのを邪魔してはいけないだろうと思い、こちらも何も言わなかつた(前)／互いが知っている話だと、無意識に感情移入をしてしまい、寄り添うというよりも巻き込まれてしま(中)とO役に指摘された(中)／それなりに沈黙を待つことを意識して待ったところが増えていった(後)									
	距離感	適度な距離を保とうとしたがイメージ(後)									

技法	簡単な受容	○が話していくうちに相槌に慣れていった(前)／「うんうん」などの単純な応答しかできていない(前)／単純な応答が多かった(中)／話を丁寧に聞いて、反応していた(後)／質問リードが非常に難しく感じるので、うなずき、繰り返しに重点を置いた(後)	34	16	29	79	
	くり返し	前回よりも繰り返しが出来たかな(前)／リードし過ぎた(前)／質問内容にこちらの意図が入る(中)／繰り返す内容が偏る(中)／焦点化する面がはっきりせず、繰り返しができなかった(後)／感情を捉え繰り返したことで、鏡のように○の状況を映し出した(後)					
	質問・リード	質問を繰り返したことで次第に○の気持ちが見えてきた(前)／迷った時は質問しないほうが良い、とのことだったので、この問題に突っ込むのは少し配慮にかけられるか、というところはしっかりと考えて、聞いてもいいのか、悪いのかを一回頭を巡らせてから発言するようにした(後)／面接中にリードをしたつもりが、相手の隠していた核心部分におもいきり触れてしまった時があった(後)					
	明確化	まだ言語化されていない○の気持ちを確認したところ流れは変わった(前)／相手の感情を誤解して返すことが多いのだが、外しても相手は自分の感情を探る、ある意味リードの役割もできると考えていたので、外してもあまり気にしてなかった(中)／感情の明確化を返すことが多い(中)／相手いわく、面接のテンポが良かったが、あまり感情の明確化が行われなかったことに違和感があった(後)					
	支持	○を変えるほど大切に思っているその気持ちに寄り添ってその部分を支持するように努めた(前)／支持が○のリソースを引き出す場合があることを発見(中)／相手の感情に焦点をあてて質問をするように心がけた(前)／質問は優美的にならないことを心がけながら素直に疑問に思ったことだけを訊いてみようと思っていた(中)／長い説明的な質問はしないということにも注意を向けた(後)					
テクニカル要件	技法の課題	そのセッションで意識した課題(スキル/テクニック)					
	困難(スキル/テクニック)	相槌を打つ以外で何を喋っているかわからなくなってしまう(前)／話をためらう○に対して、自分自身も困り感を持ちながら応答していた(中)／自分の働きかけが未熟だからというのもあるのだろうが、どうすればいいのかわからなくなってしまう(後)	13	11	11	35	
	疑問と課題(スキル/テクニック)	回数をごなし練習しなければカウンセリングの技術は磨かれぬ(前)／どこまで質問すれば相手を傷つけないのか、よく考えて探り探りやっていきたい(中)／感情、思考に焦点を当てて繰り返し質問・リードをできるようにしていきたい(後)					
タイミング	タイミング	○の感情の表出のタイミングに乗り遅れてしまい、寄り添えなかったのではないかと意識することがあった(前)／タイミングよく繰り返すこと○の邪魔をしないように繰り返すことに努めた(前)／今はそういうタイミングでリアクションを入れていこうと思う(中)／「聞かされている」時に、なにか言葉を入れようとするタイミングが苦手(後)	6	5	4	15	
非言語コミュニケーション・チャンネル	非言語コミュニケーション	○が話していくうちに自分の自線の位置に慣れていった(前)／今回も相手の顔を見ながらやっていたが、○役の「それはちょっと違うなあ」という顔がなかった(中)／自分の一挙一動が○に与える影響してしまうと思った(前)／頭で考えすぎたことが○に伝わってしまった(中)／○役に、言った瞬間に、「やってしまった」という顔をしていたと言われ、かなり反省した(後)	6	12	6	24	
	ボーカー	○役の声はすこく聞き取りやすいが、自分の声がすこく聞き取りにくく、今後これは直さないといけない、強く感じた(前)／声のトーンや話す速度などを気にして進めた(中)／地声が大きいことはわかっていたので、トーンを下げたソフトにしているつもりだったが、違った(中)／声の大きさ、強さ、速度に注意し、自分のくせが出ないよう配慮することで○が話しやすい雰囲気を作ろうと強く意識した(後)					
	要約	要点がつかめなかった(前)／○が話してきたところでも、話をまとめて繰り返し、○に聞いていることが伝わるようにも努めた(前)／相手が言ったこと、言っていることの関連を考えつつ話を聞いて、それこそ糸をほどいて真っ直ぐにするように整理していた(中)／まともながら返した(後)／何回かそれについて要約をし、○役も要約について同意を示していたが、○役がしっくりいっていなかった(後)	6	6	6	18	
枠組み	枠組み	二重関係					
	場所・環境	カウンセリングは、というよりも、二重関係におけるカウンセリングは、とても難しいものであると感じた(前)／カウンセリングにおいて○の訴えている事柄は十分に理解できても、二重関係ゆえに、その是非についてCoとしてコメントすることが出来ない場合は少なく無い(後)／この場所が違えば、メンバー間のコミュニケーションの伝え方や伝わり方が、何となく違うように感じた(前)／いつの間にか時間がオーバーしていったので、50分間という枠組みを意識して行わなければならない(前)／90度法にて実施した。どうやら自分には一番しっくりくる角度らしい(後)／面接場面が物質的にも安全で守られた場所であることの大切さを感じる(後)	8	1	7	16	
その他	○特性	○特性	年代が上の人は同年代の人よりもやりにくかった(前)／○役が、今悩んでいることの本題に入るまでが長かった(中)／○の特性により変わる対応に関心が出た(後)	9	7	7	23
	記憶	記憶力に全く自信がないが、覚えておくことがほんとうに重要だと思うので、どうにかして覚えられようとした(中)／質問した内容すら覚えていなかったのは、意識してやっていない証拠だろう(後)					
	記録と記憶	時間が取れそうなきに、逐語録を検討してからレポートを書きたいと思っている(前)／録音を聞き返したことで、その大切さに気づいた(中)／○役からの振り返りコメントがとても参考になり、録音して気づくことも多々あった(後)	5	3	5	13	
	記録と記憶	記憶と記録の重要性を痛感した(後)	14	10	12	36	

() 内の前・中・後＝前期(1～4回)、中期(5～8回)、後期(9～13回)

の、4つから成っている。これらはCoとしてどのようなあるかを記述しているため、【Coとしてのありよう】というカテゴリが抽出された。

① <Coとしての意識>: Coとしてどのようにカウンセリングを行うかという意識が見られた。

「うまくやらねば」では、気負いがあることでA.L.がうまくできなかったが、それがなくなったことで、うまくいくようになった体験が記述された。「客観的」では、客観的に相手の話を聞くことができた体験と、『自分の価値観を入れてしまった』体

験が記述されていた。「集中」では、相手が話すことに集中する必要があると感じて集中したという体験と、それによって疲れたという体験が記述された。

② <Coの状態>: カウンセリングを行うCoとしてどのような状態にあるかという記述が見られた。

「自信」では、自信があるかないかの体験が記述された。「聞かされっぱなし」では、聞かされっぱなしにならなかった体験と、聞くことに集中してしまうがゆえに『ただただ相槌を打つだけ』となってしまった体験が記述された。「癖」では、自分

の『応答の癖のようなもの』に気付くことができた体験が記述された。「Co自身のコンディション」では、『心身の健康』がカウンセリングにも影響を及ぼすことが記述された。「不安・緊張」では、不安や緊張の有無について記述された。「聞き下手」については『理解力が足りない』ことで、CIの話の理解ができていないことについて記述された。

③ 〈ありようの課題〉：「そのセッションで意識した課題」、「悩み（ありよう）」、「疑問と課題（ありよう）」の3つから抽出された。

「そのセッションで意識した課題」においては、Coがセッション中に課題として意識したことについて記述された。「悩み（ありよう）」においては、どのようなCoとしてCIの前に座るかということに関する悩みが記述された。「疑問と課題（ありよう）」においては、Coとして今後どのような課題を克服していくかが記述された。

④ 〈寄り添い〉：「CIの感情を捉える」、「CI理解」、「傾聴」、「受容・共感」、「寄り添う」、「沈黙に寄り添う」、「距離感」の7つから抽出された。

「CIの感情を捉える」においては、セッション中にCIの感情を捉えられたか否かが記述された。「CI理解」においては、CoがCIについて理解できたか否かが記述された。「傾聴」においては、CIの話に寄り添って傾聴したか否かが記述された。「受容・共感」においては、CIに寄り添って受容や共感ができたか否かが記述された。「寄り添う」においては、CoがCIの話に寄り添うことができたか否かが記述された。「沈黙に寄り添う」においては、Coが

セッション中に流れた沈黙に寄り添うことができた旨が記述された。「距離感」では、CoがCIとの距離感を模索したことが記述された。

2) 【テクニカル要件】

中カテゴリとして抽出されたものが、テクニックとして必要なものであることから【テクニカル要件】というカテゴリが抽出された。

① 〈技法〉：「簡単な受容」、「繰り返し」、「質問・リード」、「明確化」、「支持」の5つが記述された。これらは、A.L.の5つの応答技法である（野島、2013）ため、この中カテゴリには〈技法〉という名前をつけた。

「簡単な受容」では、簡単な受容ができたことと、それしかできなかったことの両面が記述された。「繰り返し」では、CIの感情を繰り返せたか否かについて記述された。「質問・リード」では、侵襲的な質問であったか否かについて記述された。「明確化」では、明確化ができたか否かについて記述された。「支持」では、CIを支持することができたということが記述されていた。

② 〈技法の課題〉：技法についての課題意識を持ったものが記述された。

「そのセッションで意識した課題（スキル/テクニック）」は、そのセッションでのスキルやテクニックの課題が記述された。

「困惑（スキル/テクニック）」では、Coが何をすればいいかわからなくなってしまったことが記述された。「疑問と課題（スキル/テクニック）」においては、Coとして成長するための様々な課題意識が記述された。

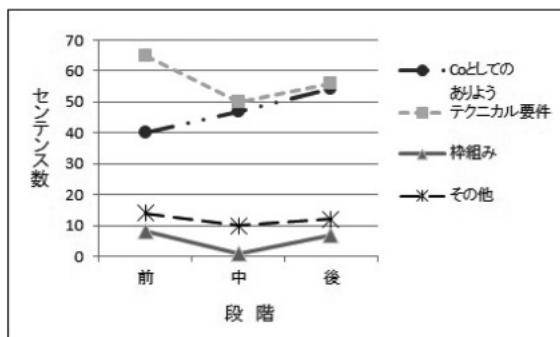


図1 大カテゴリーの概念の段階ごとの変化

③ 〈タイミング〉：「タイミング」のみについて記述されているものから抽出され、Coがタイミングよく応答しようとしていることについて記述された。

④ 〈非言語コミュニケーション・チャンネル〉：非言語コミュニケーションについて記述されたものから抽出された。

「ノンバーバルCo」においては、CIのノンバーバルな表現をCoが受け止められたことや、Coが意図せず発したノンバーバル・コミュニケーションがCIに伝わってしまったことが記述された。「ボークル」においては、相手に合わせた声やトーンで話すことを意識できたか否かが記述された。

⑤ 〈要約〉：「要約」のみが含まれており、CIが話した内容を要約し、伝え返すことができたか否かが記述された。

3) 【枠組み】

カウンセリングの〈枠組み〉に関する記述が含まれていることから【枠組み】というカテゴリーが抽出された。

「二重関係」では、同期生であるがゆえの二重関係の難しさを感じたことが記述された。「場所・環境」では、場所や時間の重要性について記述された。

4) 【その他】

他の大カテゴリーに含めることができなかったものを【その他】とした。

① 〈CI特性〉：CIの特性によってCoが対応を変える必要があると気づいたことが記述された。

② 〈記録と記憶〉：「記憶」では、CIが話した内容に関する記憶保持の重要性が記述された。「記録」では、記録を確認することの重要性が記述された。「記録と記憶」では、記録と記憶両方の重要性について記述された。

(2) 大カテゴリーの概念の段階ごとの変化

大カテゴリーの概念ごとの変化を図示したものが図1である。

2. CI体験

対象データを小カテゴリーに分けたところ、前期は27個、中期は28個、後期は25個の項目に分けられた。その内容を表2に示す。

IV 考察

1. Co体験について

(1) 受講者の意識に基づく各段階の特性と課題

内容分析によりデータを分類した結果、

表2 CI体験の分類とセンテンス数

小カテゴリ	前	中	後	内容
優越性への配慮	0	0	1	掘ってもよさそうなどところを見極め、焦点をあててくれた(後)
吐き出しすぎによる戸惑い	1	0	0	表面化してしまったことに対する困惑もあった(前)
否定された気分	1	0	0	Coの価値観や捉え方が入ると、もう話したくない、否定された気分だと感じるCoもいる(前)
話し上手は聞き上手	1	0	0	話し上手は聞き上手というを意識して臨まなければならない(前)
Coのためのまとめ	0	2	0	Coにとっては話の腰を折られるように感じるものだと感じることが体験した(中)
Coの評価	1	1	0	相手に与える影響が気になってしまった(前)「私が話していることはおかしくないですよね…？」というような不安な気持ちになってしまうことがある(中)
Coへの非迎合	2	0	0	話に合わせてしまった(前)
カウンセリングの力	0	0	2	カウンセリングで話をするこの意味、自分の頭のなかが整理されていくこの有効性をCoの側に立って体感することができた(後)
非言語コミュニケーションの力	0	0	2	Co役が突然動くのはびっくりするということに気づいた(後)自然なインタラクションが奏功する理由は何かと考えた(後)
ラポール	1	1	0	ラポールの形成が大切(前)話したいこと、理解してほしいことを自由に話すことができた時、CoとCoの間にできる関係性というものについて考えた(中)
自分と向き合う方法としての言語化	0	1	1	言葉にして吐き出すのは、自分と向き合う方法として、非常にいいやり方(中)自分と向き合うことのできるいい時間であった(後)
反応外れ	1	1	0	若干外れたことを言われても、そんなに気にならなかった(前)「違う」と訂正することも自然とできた(中)
話すことへの義務感	2	0	0	サービス精神で自分からどんどん話をするタイプのCoもいる(前)
意図しない流れ	2	1	0	思わぬ自分の心の状態を曝け出す場面があった(前)自分の感情がおもむくままにぼんぼん話ってしまった(中)
感情の言語化の難しさ	0	1	2	人の心や、感情、そのときの気持ちを言葉にすることは難しい(中)自分のことを話すのは難しい(後)
相手が在るからこそ気づき	3	0	0	一人のときよりも、整理しつづ新たな視点を入れてもらえるのでより気づきがあるのかも知れない(前)
Coを見られない	2	0	2	相手を見れない自分がいた(前)自分が相手の苦手(後)
座る位置・場所・環境	2	2	0	正面でのセッションとなったのだが、やや緊張した(前)環境・場所・空間を整えることも必要(中)
寄り添う	1	1	3	Coが聞き出し上手で、うまくまとめながらサポート役のように寄り添ってくれた(前)寄り添ってくれていた(中)とてもよかったです(後)
沈黙	2	2	1	Coが沈黙を大切にすることの重要性をCo側立って気付くことができた(前)沈黙が生じると、とても居心地が悪くなることに気づいた(前)沈黙がいいや(中)沈黙も十分にあり、自身と向き合い考える時間をつくってくれていたように感じる(中)沈黙しているときは待っていてくれた(後)
ためらいから開示へ	2	1	3	最初は話す予定ではなかった込み入った部分まで話してしまった(前)ほとんど話せた(中)少し深い部分も話せた(後)
Coとの相性	0	3	5	自分に合ったCoを見つけるのに苦労するのではないかと(中)やっぱり相性は重要であると思う(後)
受容された	3	3	2	何を話してもしっかりと聴いてくれるし、受け入れてもらえる(前)しっかりと傾聴してくれた(中)知ろうという姿勢がみうけられ、親身になって対応してもらっている感覚をうけた(後)
心の健康・カタルシス	4	2	2	気分がすっきりする(前)好きなことをべらべら話してすっきりした(中)話し終えてスッキリした(後)
認知の変容	2	1	5	それまでの感じ方や考え方が、AIを通して変わるという経験が今回あった(前)具体的に何を行動に移していくかということ発想し理解するプロセスであった(中)気づきを得ることができた(後)
Coの在り方	0	1	8	カウンセリング場面では、Coの在り方というのが、安心安全な治療構造の形成というものにおいて大きな割合を占める重要な要因であることに違いない(中)どしどし構築しているように感じると、話しやすい(後)伝わっていることは確認できたが、もう少し反応などをはさんだ方がよかった(後)
潜在意識の意識化	4	1	4	自分でもよく知らなかった自分に気づくことができた(前)自分とみえていなかった部分が浮き上り、新しい視点で考えることができた(中)新たな発見にまで至った(後)
二重関係	5	3	2	どうしても「社会的望ましき」の影響が出てしまうように思う(前)AIが終わったら切り替えてくれるので、気楽に話すことができる(中)どこまで話してもいいのだろうか(中)知っている人同士の間接の難しさ(後)
安心(安全)して話せた	9	2	4	否定されずに話しても良いという空気があった(前)少し前に話したことを話題に出され質問されると、しっかりときいてくれているのだということが確認でき、安心する(中)始まる前の表情と、温かな雰囲気、安心して好きなように話すことができた(後)
気持ちがいい	3	7	5	聴いてくれるのが嬉しい(前)居心地はよかった(中)とても居心地良く、気分よく話せた(後)
技法への反応(+)	5	9	8	相槌を打ってもらえると話しやすく、どんどん話していった(前)同じ質問を何度かされるのがあって混乱した(中)うまくまとめて返してくれた(中)感情の方にも目を向けてくれた(後)
CoトレーニングとしてのCI	4	12	15	話し上手は聞き上手というを意識しながら臨んでいきたい(前)自分の感情を分かりやすく、的確に言語化することの訓練にもなっている(中)いろいろ考える時間を作ってくれたので、私も見習いたい(後)

()内の前・中・後＝前期(1~4回)、中期(5~8回)、後期(9~13回)

受講者がA.L.トレーニングのCo体験において意識を向けた概念の大枠として、【Coとしてのありよう】、【テクニカル要件】、【枠組み】、【その他】の4つの大カテゴリが抽出された。この結果および顕著であった記述データの内容から、『Coとしてどうあるべきか』といった概念と、技法の他にも言語外のコミュニケーションなどを含めた『カウンセリングのテクニカルな側面』に受講者が主に意識を向けたことが明らかになった。そして、本研究の目的であるトレーニング過程の前・中・後期における意識変容過程についても、小・中カテゴリのデータの分類とその分析からそれぞれの段階の特徴が明らかになり、それぞれの段階

の課題も次のように示唆された。

①まず前期は、〈技法〉に関する記述(特に「質問(リード)」)、そして〈Coの状態〉に関する記述(「Co自身のコンディション」や「不安・緊張」など)が多く、まだ技法に慣れ親しんでいないため先が見えないことから、「難しさ」や「戸惑い」といったものが意識の上で顕著になったことが示された。また、Co自身の感情・集中心・客観性などに対する自己統制の不全感からも、不安や緊張が生起していることがうかがえた。

このことから、前期は、Coとしての自分自身のあり方や技法の扱い方に意識が向けられる段階であると考えられる。そこで

前期の課題は、Coとしてのあり方を模索しつつ、技法に対する理解と体験に基づく気づきを得て『技法になじむ』ことであると考へた。

②中期では、〈技法〉と〈Coの状態〉に関する記述が減少し、〈寄り添い〉に関する記述（「寄り添う」、「傾聴する」、「クライアントの感情を捉える」）が顕著であった。前期ではCoとしての自己への注目が見られたが、ここではその注目がCIへと移り、CIに寄り添うということに対する意識の高まりが見られた。また、〈非言語コミュニケーション・チャンネル〉にも意識が向かい、Co自身ならびにCI双方から発せられる非言語コミュニケーションについての気づきがある一方で、これに対処するための課題などが意識化されていたことがうかがえた。そこで中期の課題は、非言語コミュニケーションへの着目も視野に入れた『CI理解と寄り添い』であると考へた。

③後期は、〈技法〉に関する記述（特に「質問（リード）」）、そして〈Coの状態〉に関する記述（「癖」、「不安・緊張」など）、そして〈寄り添い〉に関する記述（「寄り添う」、「受容・共感」など）といった前・中期で挙げられたカテゴリの双方が顕著であった。しかし前・中期の記述内容と比較すると、そこに広がりや深まりが見られるようになっていた。例えば〈技法〉については、前期では、単にその技法を用いたことおよびその難しさなどについての記述で終始していたものが、後期では、他の概念との関連性や具体性、そしてCIに対する配慮といった深まりを示唆する記述が顕著となった。〈Coの状態〉では、例えば「癖」、「不安・緊張」などに関する

記述については、前期では、それらの発見であったり、漠然と感じていたに過ぎなかったりしたものが、後期では、それらを客観視し、その改善に視点が移行していることなどが挙げられた。〈寄り添い〉については、例えば「受容・共感」に関して、中期で『実際にやってみるのは難しい』といった記述が見られたが、後期では、『できた』といった記述が見られるようになり、「受容・共感」するという課題がCoの意識および行動によって具現化できたことが示唆された。

このことから後期は、技法とCoとしてのありように関する意識をより具体的に展開させ、迷いながらも、気づきとCoとしての自己効力感を得て行く段階であると考へられる。そこで、後期の課題は、気づきを伴う体験の包括と、Coとしての『課題具現化への取組』であると考へた。

（2）受講者の意識変容過程の仮説モデルの生成

以上を踏まえて、受講者の意識変容過程の仮説モデルを生成した（図2）。

2. CI体験について

①前期には「座る位置・場所・環境」や「二重関係」、「話すことへの義務感」などが出現している。一方で、「安心（安全）して話せた」という項目も他の時期と比べると前期に多く現れている。「安心（安全）して話せた」という項目については、中期以降に減少傾向にあるが、それは安心が確保されていると実感できたことによるものであると考へられる。このことから前期にはその場の環境やCoとの対峙に関心が向けられており、Coとのマイナスな関係性も課題の1つとして挙げることができ

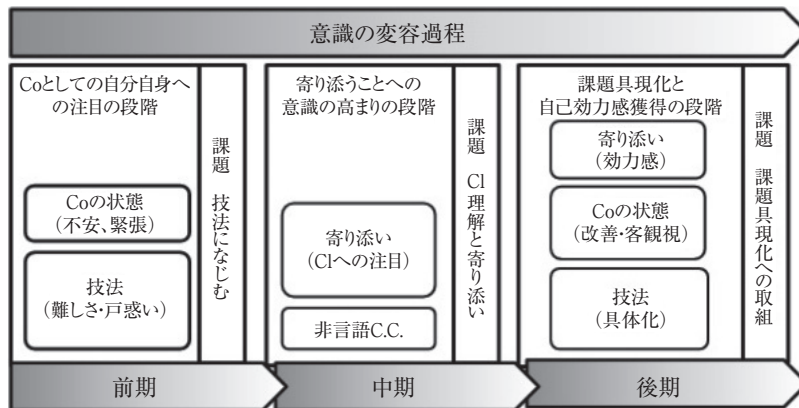


図2 「積極的傾聴」実習体験による意識変容過程の仮説モデル

る。

②中期では「気持ちがいい」という項目が増加している。そのため、前期に生じていたマイナスの関係性が減少したことが考えられる。それに加えて、「CoトレーニングとしてのCI」、「技法への反応」という項目も中期から増加している。同様に、中期から後期にかけても「Coの在り方」と「Coとの相性」という項目が出現していることから、Coを目指すものとしての自覚や視点が色濃く影響してきたと言える。

③また、後期で初めて出現した項目も複数ある。その項目としては「非言語コミュニケーションの力」に関する項目を大切だと語る項目、「カウンセリングの力」を実感する項目など、ややCoトレーニングとしての視点多いとは言え、後期にはCI側の視野も広がり、気になることが増えてきたと考えられる。

しかしこれらの結果の一部については、Coを目指す者だからというだけではなく、実際のCIにも適用できると考えられる。それは、以下のような過程として示すことができる。面接の前期では、まず安心

して話せるかが鍵となり、それが実現できると、それによって今まで気がつかなかった自分の思考や思いを知る。そしてCoと相識の間柄となる中期では、話すことに気持ちよさを感じ始める。しかしその頃から、自分の感情を捉えることに難しさを感じ始めるCIもいる。そしてさらにCoにも環境にも慣れてきた後期になると、Coのあり方やCoとの相性が気になり始め、深いところまで自己洞察が進み、潜在意識の意識化がはかられる。しかし注意すべき点は、気持ちがいいことと潜在意識の意識化が必ずしも正比例しない点である。潜在意識の意識化が進みすぎても気持ちよくなるはず、Coにとってはその程度や事後処理が重要な課題となる。

以上のように、CI側の視座に立って回を重ねるごとに着目点も変わり、より内面に迫った項目に関心が集まることが示唆された。上記の過程を踏まえ、Coはそれぞれの時期に配慮した介入を行う必要があると考えられる。

3. 効果的なトレーニングのあり方について

本研究で生成した仮説モデル（図2）を基に効果的なA.L.トレーニングのあり方を考察する。

（1）記録の重要性

効果的なトレーニングのあり方として、まず、記録の重要性を挙げる。今回の実習においては、最初からセッションの録音を行わなかった受講者も多かった。そのため、的確なレビューが行われていない可能性は否めない。特に初学者においては記憶と記録の違いが発生する確率が高いため、的確なレビューのために録音データがあることが望ましい。そこでまず、すべての段階において、セッションを録音することが効果的であると考えられる。また各セッション終了後に、CIからのフィードバックを受け、その記録を残すことも、客観的な見解を得て課題を生成する上で有効であると考えられる。

（2）段階ごとに有効と思われるトレーニングのあり方

次に、段階ごとに有効と思われるトレーニングのあり方について検討する。

①前期は、Coとしての自分自身への注目が向いている段階であり、慣れない技法とそのため自己統制の不全感から不安や緊張を体験していることが考えられた。それらの緩和や、技法に馴染むことを当初の目的とし、チェックシートを用いて技法に関する確認を行う。そこから生じた疑問や戸惑いについてのディスカッションや、指導者との十分な質疑応答を行うことが有効であると考えられる。

②中期においては、言語および非言語コミュニケーション双方の観点を意識して、CI理解を深めることが有効であると考えら

れる。また、〈技法〉の「質問（リード）」では、CIの内面にどこまで踏み込むかといった課題への意識が顕著であった。そのため、セッション終了後、CIの感想や感情の動き、Coからの質問に対する心の動きなどについてCIからフィードバックを受けることが有効であると考えられる。

③後期では、これまでの段階で具体的に変わった個々の課題の具現化を進める段階であることが示唆されている。そこで、これまでの記録を基にチェックシートを用いてそれぞれの課題の達成度を視覚化することが有効であると考えられる。

4. 今後の課題

本研究では、内容分析の方法を用いて仮説モデルの生成を試み、その仮説モデルに基づく効果的なトレーニングのあり方を検討した。今後は、本研究で考察されたトレーニングのあり方を実施し、その結果について仮説検証のための量的検討を行うことが求められる。

謝辞

本論文作成にあたり、野島一彦教授からご指導を賜りました。ここに深く感謝の意を表し、御礼申し上げます。

文献

- 入谷好樹（2004）. 面接の構造化に関する
カウンセラー・トレーニング・プログラムの提案. 鳴門教育大学学校教育実践センター紀要, 19, 163-172.
- 三坂友子・坂中正義・永野浩二・平井達也（1996）. 来談者中心的聴き方実習を実施して. 九州大学心理臨床研究, 15, 39-52

野島一彦 (1997). 心理臨床家をめざす人に望むこと. 九州大学心理臨床研究, 16, 1-2.

野島一彦 (2013). 平成25年度跡見学園女子大学「臨床心理面接特論」講義資料