

トリアル・カウンセリングの「クライアント体験」 報告とその考察

Report and the consideration of “client experience” in trial counseling

荒井 美音里 門倉 未来 篠崎 恵 清水 藍
人文科学研究科 臨床心理学専攻
Arai Miori Kadokura Miku Sinozaki Kei Shimizu Ai
Graduate School of Humanities, Division of Clinical Psychology

要 約

本稿では、まず大学院での臨床心理士養成のための教育の一貫として課せられた5回限定のトリアル・カウンセリング（原則として外部の相談機関等における臨床心理士による有料のカウンセリングを受けること）の構造について述べた。次に4人の院生による「クライアント体験」について、スタートする前の心境、面接のプロセスについて報告し、コメントをした。そして考察では、「クライアント体験」を通して得られたもの、感じたものについて、①クライアントの気持ちを理解すること、②面接技法について理解すること、③自己理解の促進、の3つの観点から論じた。

【キーワード】 トリアル・カウンセリング クライアント体験 自己理解

I はじめに

野島（1997）は、「心理臨床家を目指す人に望む学習」として、①認知的学習、②体験学習、③実習、④スーパービジョンの4つをあげている。また入江（2004）は、カウンセリングの習得においては、一般に、講義や読書によってカウンセリングを学ぶ知的学習と、自らの体験を通して学ぶ体験学習があると述べている。いずれにおいても体験学習が重視されている。

体験学習の一つとして、村山は1975年度よりトリアルカウンセリング（Trial Counseling：以下T.C）を実施している（内田ら、1978）。村山によると、T.Cとは、ある一定期間、自らクライアントにな

り、専門のカウンセラーに面接を受け、その経過を吟味、分析する学習のことである。主な目的は、①より共感的にクライアントの理解をすること、②カウンセラーへのフィードバックを通して面接技法を検討すること、③自己理解を深めていくことなどである。

T.C体験報告としては以下のようなものが挙げられる。まず、三塩ら（2008）は臨床心理士を目指すにあたり、自分自身のあり方を見つめ直し、面接技法を実感として学ぶことができたことを報告している。また、大庭ら（2011）は①セラピストの姿勢からカウンセラーのあり方を学ぶ、②クライアントの視点からセラピストとしてどう

ありたいかを考える、③自分自身に対する肯定的な変化、という3つの意義を見出している。さらに、谷澤ら(2012)は①カウンセリング場面での「クライアント」の世界の体験、②カウンセラーとの「ラポール」形成の体験、③話すことによる自己変容の主観的体験、④来談者の心理への理解、⑤自己理解の促進体験、という5つの体験をしたと述べている。

このたび筆者ら臨床心理士養成の指定大学院における授業(教育)の一環としてT.C体験をする機会を得た。そこで本稿では、まずT.Cの構造について述べ、次にT.C体験について報告し、その体験の意義について考察を行う。

II トライアル・カウンセリングの構造

1. クライアント体験者

大学院の修士課程1年生(15名)。本稿では4名(A~D:全員女性)について取り上げる。

2. 期間と回数

2013年5月から2013年9月までの間に、5回限定でカウンセリングを受ける。

3. 担当カウンセラーと料金

①学外の臨床心理士;有料となるが自己負担。他大学の心理教育相談機関等も可。

②学内の心理教育相談所の臨床心理士のインターカー;無料。

4. 場所

①学外のカウンセリング機関・心理教育相談機関の面接室。

②学内の心理教育相談所の面接室。

5. 実施方法

クライアント体験者は自分で担当カウンセラー(相談機関)を選択し、担当カウンセラー

には大学院の授業の一環としてのT.Cであることを予め伝えた上で、5回限定の有料カウンセリング面接を受ける。面接の方法についてはカウンセラーに一任。

III. クライアント体験の報告

以下の体験報告では、クライアント体験者A~Dが個別に、(1)スタートする前の心境、(2)面接のプロセス、(3)コメントの順に記述することにする

1. Aの体験報告

(1) スタートする前の心境

まず、自宅から近いという理由でとある機関に申し込もうと連絡したところ、T.Cを受け入れたことのない機関であったため、断られてしまった。そういった理由から学内の相談所でのT.Cを受けることとなったため、見知った機関であるという安心もあったが、断られてしまった機関への不満を引きずりながら臨むこととなった。

また、自分の中でカウンセリング機関を訪れ語るような悩みは一切ないと感じていたので、T.Cの必要性について若干の疑問を抱いていた。

(2) 面接のプロセス

* #1~#3:自分の健康状態について

T.Cを受けた時期は健康上の問題を2つ抱えており、その内の1つについては2回目と3回目のカウンセリングの間に手術を控えていた。そのため、初回と2回目は主に手術への不安と健康状態についてのことを話題とした。

話し始めた当初は気付いていなかったが手術が不安だった理由として医師からの説明が少なかったことが大きいのだと気づいた。また、その健康上の問題を抱えている

こと自体にばかり目が向いており、その問題が生活に与える影響など全く考えていなかった。そのため、カウンセラーをしてくださった方からの「その問題があることで一番困っていることは何ですか？」という質問にハッとさせられ、私の抱える問題が日常生活に与える影響やそれを軽減するためにどうしたらよいのかを考えるきっかけとなった。

*** #4～#5：SNSでの人間関係について、これまでのまとめ**

4回目のカウンセリングを行う直前まで、後半2回も3回目までと同じく健康上の問題を話題にしようと考えていた。しかし、その問題については一段落ついたようにも感じたし、また新しい悩みが思い浮かんだということもあったため、カウンセラーに「前までと話が変わるのですが…」と断った上で私のやっているSNSでの人間関係について話すことにした。話し始めた時は何となく話したかっただけでそれほど困っている事ではないと感じていたし、4回目の最初の10分はいまいち要領を得ない話が続いた。その話の中でカウンセラーが繰り返した言葉に話したい事を見つけると、その後は滔々と語る場面が続いた。4回目のカウンセリングが終わっても話足りないことがあり、5回目にその続きを持ち出すほどであった。

5回目のカウンセリング後半ではT.C全体のまとめや、感じたことなどをカウンセラーと共有した。初回から5回目まで話題が変わったことと時間があいてしまったことがあり、なかなか思い出せなかったり話しながらじっくり来なかったりするときも、カウンセラーは静かに私の言葉を待つ

てくださった。その態度にとっても安心して、最後まで気持ちよく話をする事ができた。

(3) コメント

T.Cでは、実際のクライアントが相談所に来所して話をするという一連の流れを体験するとともに、「私がカウンセラーだったら」という考えを常にもつようにしながら進めていった。

5回のカウンセリングを通してハッとさせられたり、自分の中で新しい発見をしたりすることは多かったように感じる。特に私が2回目のカウンセリングでカウンセラーからの質問によって得たものは、大きかったように感じる。

今回話した悩みや問題は通常ならカウンセリング機関を必要とするまでもなく自分の中で解決できるようなものであったことから、自分の深い部分について話すことはほとんどなかった。しかし、4回目のカウンセリングでは主訴としたこととは違う話をしたくなり、その話について滔々と語った場面があった。振り返ると、それまでの3回を通してカウンセリングに慣れてきて、このカウンセラーならきっと落ち着いて話を聞いてくれるだろうという安心からその話をできるようになったのだろうと感じられる。また、カウンセラーが私の言葉を整理して返してくれたり繰り返したりしたことによって、私の気持ちを整理することにもつながったように感じる。もし4回目に主訴とは違うからと話すのを辞めていたら、4・5回目に話したことで生まれたすっきりとした気持ちは味わえなかっただろうと思った。

T.Cに臨む前は、この体験の必要性につ

いて疑問を抱いていたが、クライアントとしてカウンセラーに話を聞いていただくことは私にとって「気づき」をたくさん得られたよい体験となった。

2. Bの体験報告

(1) スタートする前の心境

筆者は元々不安の高い性格である。電話段階では、予約が自分の思うように取れず、日程の調整でX相談所を手間取らせてしまい、罪悪感を抱いた。カウンセリングには期待することが多かったが、このような罪悪感を抱くならもう行きたくないという気持ちも生まれた。

(2) 面接のプロセス

* #1: 初回面接

面接直前、緊張で体調が悪くなった。面接は問診票をきっかけにして進められ、初めは私も何から話せばいいのか分からなかったのでインターカーの質問に答える形で行われた。しかし面接が進むにつれ緊張が解れていき、後半は自分ばかり話していた。自分の生い立ちや現在の生活など、話したかったことが話せて大変満足した気分であった。

* #2: 主訴の変化

担当のカウンセラーは初対面時に松葉杖をつけていて大変驚いたが、面接中はそこまで気にならなかった。前回の面接から1か月の間が空いたため、初回面接で確定した主訴は自分にとって重要なことではなくなっていた。そのため、新しい問題を話したのだが、この聞き取りに時間がかかり、情報のみ淡々と語っていたという印象があった。カウンセラーが私の主観的世界を理解しようと努力したためであるとは分かるのだが、どこか物足りなさを感じた。初回

面接と比べ、かなり落ち着いた態度で面接に臨めており、面接場面に慣れてきたことが自分で分かった。

* #3: 抑うつ気分

新しい主訴は、“資質的に自分が臨床心理士に向いていないと思う”というものであった。電話予約の時に強い罪悪感を抱いたことや、自分の生い立ちや生活について改めて話し、不安を抱きやすい性格であり、人の援助などできないのではないかと考えていることを述べた。当時この考えは自分にとってかなり大きく、揺るぎないものとなっており、毎日考えては抑うつ的になっていた。そのため、「まったく展開する気がしない」と素直に発言すると、展開する気がしないとはどういうことか質問され、そこから後半は面接が進んでいった。この面接で抑うつが改善することはなかった。

* #4: カウンセラーの人間性

あるテーマについて話を展開しようと思ったが、カウンセラーは「それも気になるけれど、前回言っていた〇〇についても話してほしい」と言われ、気が削がれた感じがした。しかし、結果として今まで目行かなかった部分に話が進んだ。また、「今成長している途中に感じられます」「とても誠実だし、真面目なんだと思います」「その方が人間らしくていいと思います」といったカウンセラーの人間性からくる感想が一番嬉しかった。そうした理由から自己受容が多少は促進されたが、この面接終了後も抑うつ気分は続いた。

* #5: 最終面接・振り返り

振り返りが中心となった。前回の面接との間に、日常生活で抑うつを多少改善して

くれる出来事が起こったため、そのことについても言及した。カウンセラーには最後ということで今まで私に対して感じていたことや、日常生活での心構えなどのアドバイスを述べられた。思えば、受容されたり、共感されたり、話をまとめられたりすることより、カウンセラーの私に対する感想の方が心に残っている。

(3) コメント

今回のT.C体験そのものが自身に与えた影響は大きかったとも小さかったとも言える。それは、①私が臨床心理士を目指していること、②“資質的に自分が臨床心理士に向いていないように思う”という主訴であり大きな抑うつを伴っていたことと関連している。

① 臨床心理士を目指すにあたり

実際にクライアントがカウンセリング場面でどう感じるのか体験することができた。クライアントによっては初回面接までに強い緊張・不安を感じ、場合によってはその後の面接でも緊張が持続することが示唆された。そのため、ラポールの形成には時間がかかる場合、カウンセラーは根気強く待ち、支持をしていかななくてはならないと思った。私が#2で感じたような不満から面接に来なくなることも考えられる。早期解決を望むクライアントが、“お金を払ってまでカウンセリングに行く意味はない”と途中で面接を中断したくなる気持ちが分かった。また、次回の面接までに長い期間をおいてしまうと、クライアント自身が日常生活で大きく変化してしまうこともあり、カウンセラーはクライアントの気持ちについていくことが困難になるということが分かった。

② 主訴とそれに伴う抑うつ

カウンセラーと話をしていく中で、カウンセラーの人間性や性格傾向を感じる場面がたびたびあった。このことは、私も自分らしい臨床心理士になればいいのではないかという自己受容に繋がった。しかし、主訴とそれに付随して生じていた抑うつに関しては面接では大きな改善が見られず、5回のT.C終了後も「やはり自分は向いていないのではないか」とたびたび落ちこんでいた。これは、短期の回数が限定された面接では、クライアントの問題が深いものであるほど解決されないことを示している。

3. Cの体験報告

(1) スタートする前の心境

非常に緊張しており、電話予約をする時点で「何か間違ったことを言ってしまうのだろうか」「どもったりしてしまわないだろうか」と不安に思った。しかし、電話をした機関はT.C.の受け入れを以前から行っている機関であったため、特に細かい説明をすることなく受け入れていただけた。丁寧な電話の対応と優しい女性の声のおかげか、緊張も幾分和らいだ。

(2) 面接のプロセス

* #1: 申込書の確認とそれまでの歩み

家族構成、現住所、主訴である「悩みすぎてしまうこと、誰かに相談できないこと」など、申込書に書かれている内容を確認しながらじっくりと聞いていただいた。また、話の途中で支持を入れてもらえることが多く、まさかそのように言ってもらえると思わなかったので「この人は私をわかってくれるのだな」と素直に思えた。

* #2: 高校までの私について

自由に話していいことはわかっていたの

だが「カウンセラーに何か言われたら受け答えをすべきなのではないだろうか」といった感覚が生まれ、戸惑ってしまった。幸い、カウンセラーは私が話しやすいように言葉かけをしてくださったので、時間が経つにつれて安心して話せるようになっていった。小学校、中学校、高校時代の話を前回よりも深く話す際「教師に対して敵意があった」と言ったあとで「カウンセラーも教員であるのに、このような事を言って良かったのだろうか」と不安になったが、カウンセラーは頷きながら「それは辛かったですね」と共感してくださったので、安心して話すことができた。

* #3：過去の自分を表すキーワード

今回、突然私の口から「無駄だと感じることが多い」という言葉が出て、私自身が言っているにも関わらず驚いた。もとはカウンセラーに「お話を伺っていると、何か遠回りするようなことは好きじゃない、という風に感じるのですが」と言われたことがきっかけであった。確かに、私は高校生くらいまで「何をしても無駄である」という感覚が非常に強くあったが、今まですっかり忘れていた。こんなにも頭に残る言葉であるのに、なぜ今まで忘れていたのだろうかと非常に不思議に感じた。

* #4：自分の特性と主訴の関係

#3の最後で「自分の特性について考えてみるといいかもしれませんね」と言われたことを思い出し、それに沿って話をすることにした。私は自分の特性を「正義感」として語った。この特性にまつわる出来事はどれも私にとって暗く重たいものであったため、普段人に話すことはなかった。そのため、話そうとすると喉がつかえ、言

い出すのに時間がかかったように思う。しかし、カウンセラーが静かに私が話し出すまで待ってくださるのを見て、少し落ち着くことができた。面接終了後、今まで人に話したことの無い内容を話したためか、強い疲労感があった。しかし同時に、人に話すことができた爽快感や達成感もあった。

* #5：自分の特性を踏まえた最近の出来事

#4が私にとって山場だったらしく、今回は積極的に話したいことが出てこなかった。しかし、何か話さねばならないと思いついてこれまでの面接で気づいたこと、感じたこと、日常生活で嫌だったことを話していった。すると、カウンセラーから「面接の場で成長せねばならないと思っているように見えますね」「嫌だったことを話すとき具体性を持たせずに話すことも、あなたの特性によるものなのかなと思いました。」「自分にも他人にも厳しいのだろうと感じます」というフィードバックを受けた。実際その通りだったが、フィードバックされなければ気づこうとしなかったと思う。特に「自分にも他人にも厳しい」ことは、私にとって認めたくない部分であったため、思わず否認してしまった。

(3) コメント

今回のT.C.を通して、クライアントが相談所へ来所するという事は、非常に力のあることなのだとすることを身を持って経験できた。また、予約を取る前の段階で、自分は受け入れてもらえるのかといった不安を体験することができた。面接のプロセスにおいて、#1では、申込書の確認という形で尋ねられたため、主訴について話す

場合でもあまり侵襲的に感じず滑らかに話すことができた。しかし#2では、自由に話しをすることに抵抗を感じてしまい、カウンセラーに促されてようやく話すという流れであった。これは、まだカウンセラーにどこまで話していいのか判断がつかず、主訴について話すことに抵抗を感じていることの現れだったのではないだろうかと考えられる。次に、#3では、クライアントが意識していないことを意識できるようにするという過程を直に体験することができた。また、#3からカウンセラーに何を言っても受け止めてもらえるのではないかという感覚が芽生えた。これは、私が忘れていたような感覚でさえもカウンセラーは拾ってくれるのだと感じ、カウンセラーに対してラポールが生まれたからではないかと考えられる。さらに、#4では、私にとって難しい話題を話すことができた。話している間にも、忘れていた感覚や様々な洞察が得られ非常に有意義な面接であった。このように、語りづらいことを語り、さらに有意義な面接と感じられたのは、カウンセラーと適切なラポールを築けていたからだと考えられる。もしカウンセラーと適切なラポールが築けていなければ、おそらく苦しいだけの面接となっていただろう。最後に、#5では、カウンセラーからフィードバックを受け、「その通りだ」と感じる反面「そんなことはない」と否定する気持ちも生まれ、どうしてよいかわからずカウンセラーの言葉を否認してしまった。これは、私の心の中核をあまりに的確に示されたために生じた一種の抵抗であると考えられる。また、カウンセラーとのラポールが築けているからこそ、否認をしても大丈夫

だろうと感じその感覚を面接の場に出すことができたのではないかと考えられる。

4. Dの体験報告

(1) スタートする前の心境

初めてカウンセリングを受けるという緊張感のせいか、相談室に予約の電話を入れるのにも相当な覚悟が必要であった。特に大きな悩みがなかった私でさえそのように感じていたことから、実際に悩みを抱えて電話をしてくれるクライアントはどれほどの不安や緊張を感じているのだろうかと考えた。

T.Cについては理解のある相談機関であったため、スムーズに話を進めることができた。電話対応をしてくださった方も終始優しい口調であり、利用条件や予約手続きについて詳しく説明していただいた。しかし、電話中に緊張感が解かれることはなく、電話を切った瞬間に大きく脱力した。

緊張感を覚える一方で、T.Cを実施することに期待をしている自分もいた。今まで誰にも話さずにいたことを、この機会に整理し、自己理解を深めたいという思いが強かったからかもしれない。

(2) 面接のプロセス

* #1: インテーク面接

相談室に入ると受付の方が丁寧に対応してくださったので、そこでいくらか緊張が和らいだ気がした。

しばらく待合室で待機した後、インターカーの男性と陪席者の女性が迎えにきてくださり、お互いに挨拶をしてから面接室に通された。私からT.Cについての説明を改めて行い、理解を得てから面接が開始された。

面接では、主に私自身の過去の出来事に

ついて話をした。特に辛かったことを話している時には、共感を示す言葉をかけてもらい、言葉につまる場面もあった。今まで誰にも話さなかったことを理解し、受け止めてくれる方が目の前にいるということにひどく安心した。

* #2：面接（過去の出来事について）

担当者が博士課程の男性の方に決まり、本格的な面接に入った。面接の中で自分の過去と向き合うことになったのだが、その時の自分の気持ちや行動というものが上手く言葉に表せないこともあった。そんな時はカウンセラーが、無理に言葉にする必要はなく、よくわからないということも重要なのだということも教えてくれた。また、今まで避けてきた感情にぶつかり、私が考えている時に、じっと待っていてくださったことも安心して話すことができる要因の1つだったように思う。

最後にカウンセラーから、ジェノグラムを用いた面接をやってみないかという提案をしていただいたので、ぜひやってみたいということをお伝え、この日は終了した。

* #3：ジェノグラムを用いた面接

ジェノグラムを用いればもっと深い理解が得られるのではないかとということで、ジェノグラムを作成していった。カウンセラーさんがどのような順番で質問をして書き込んでいくのか、実際に答えながらその過程を見ることができたのは、とても貴重な体験であった。

三世代遡ったところで、それぞれの人物の性格を明らかにしていく作業に移った。その結果見えてきたのは、両親共に祖父母の性格をかなり濃く受け継いでいること、私の性格が家族の中では異質なものである

ことだった。

今回は人間関係について見ていくとのことだったので、家族の関係性の中にある私自身について何かわかるのではないかとという期待が高まった。

* #4：ジェノグラムを用いた面接

私と家族との関係だけでなく、その他の関係性、例えば両親と弟の関係、両親と祖父母の関係などを見ていくことにより、家族が今どのようなバランスで成り立っているのかがはっきりしてきた。その上で、私が両親からどのような影響を受けているのか、家族の中での私の役割はどんなものになっているのかなどを、カウンセラーが仮説としていくつか挙げてくださった。その仮説は決して無理に押し付けるものではなかったため、自分なりに理解し、納得のできるものだったのだと思う。

終わりの方にカウンセラーから、今回ジェノグラムを用いてみて家族に対する考え方はどのように変わったかと尋ねられた。私は、今まで考えたことのなかった家族の見方ができたように感じ、考え方の1つとしてすとんと自分の心に落ちてきたような感覚であること、全体的に良い方向に変わったことを伝えた。

* #5：面接（これまでのまとめ）

前回からの1週間で、母親とじっくり話す機会があり、その時に家族のこと、過去に私が感じていたことを話すことができた。カウンセラーにそれを伝えると、私が言わずに我慢してきたことを話す時期がきているのかもしれないということであった。ばらばらとただそこにあるだけだった考えを整理してもらい、同時にまとめられていくことで、私の中で1つの区切りが

いたのかもしれない。

最後に、カウンセラーが今回の面接でジェノグラムを用いてみようと思った経緯や、その効果について話してくださった。自分の家族について考え直す良い機会になったこと、面接を始める前よりポジティブな考え方に変わったこと、そして何より話を受け止めてもらえたことが嬉しかったことを伝え、面接は終了した。

(3) コメント

T.Cを通して、心の内にあることを他人に話すということは、多少なりとも痛みや恐怖を伴うことがわかった。整理ができていない感情を話しているうちに、どこまで話して良いのか不安になったり、こんなことまで話して良いのか怖くなったりしたことがあったからだ。そんな時、カウンセラーの方から無理に言葉にしなくても良いのだと言われ、安心して面接が続けられた。このように、クライアントが話すことに不安を感じていたり抵抗を感じたりしている場合は、その事実をきちんと受け止め、無理に言語化をする必要はないのだと考える。

今回ジェノグラムを用いて面接を進めていった。家族の性格や関係性を目に見えるようにしたことで、現在の家族の状況がより理解しやすくなったと思う。カウンセリング後半には、自分に求められている家族の中での役割のようなものも見えてきた。さらに、カウンセラーが仮説という形でいくつかの考えを提示してくれたおかげで、自分に1番しっくりくるものはどれなのか熟考できたように思う。ジェノグラムを用いて家族関係を整理してだけでなく、そこから何を読み取り、どのような仮説を

立てていくのが非常に重要であることを感じた。

クライアントの立場でカウンセリングを受けることで、今まで気づかなかった自分の内面に目を向けることができた。自分もっている不安や辛さを自由に話せる場があることへの安心感、そしてそれを受け止め、共感し、理解してくれるカウンセラーの存在は、クライアントにとってとても貴重なものである。しかし、そこには常に痛みや恐怖、不安も同時に存在していることを忘れてはならないと痛感した。私自身T.Cを通し、心の内を整理してもらうことで、以前より物事を前向きに捉えられるようになったと感じる。短期間であったものの、予想よりはるかに多くのことを得られた貴重な経験となった。担当してくださったカウンセラーに感謝したい。

IV 考察

今回のT.C体験は、4人とも異なる先生に担当していただき、異なる体験をもっている。しかし、この体験は心理臨床家を目指す4人にとって、自分自身のあり方を見つめ直し、これからの人生・生き方を考えるという点で全員に共通している。4人のコメントを踏まえ、今回、村山の言うT.Cの目的(内田ら, 1978)に沿って考察を行うこととする。

1. クライアントの気持ちを理解すること

T.C体験とはいえ、筆者らはそれぞれ、自分にとっての主訴をもっていた。しかし、Aのように面接中にテーマが変わることや、Bのようにインテーク面接から時間が経過することで主訴に変化が生じることは往々にして生じると考えられる。

面接に臨む前からAは他相談機関への不満を抱えており、B・C・Dは大きな緊張感をもっていった。そのなかでDはカウンセリングへの期待も感じていた。このように、実際のクライアントも各人各様の気持ちをカウンセリングに対して実際の面接が始まる前から持っていることが推測される。また、Bは相談所に迷惑をかけたのではないかという罪悪感を抱き、Cは受け入れてもらえるのかという不安があったことを述べている。このように、クライアントの特性だけではなく、電話予約の段階が面接に影響を与えることも推測された。

面接において、カウンセラーに対して安心感をもつには、数回の面接を経験する必要があることも示唆された。Aは自身の4回目の面接で主訴とは別話を始めようと思ったこと、Bが2回目の面接から落ち着いて話せるようになったこと、Cが3回目の面接で「何を言っても大丈夫」という感覚が得られたことなど、それぞれ安心感得られるようになるまでに時間がかかった。実際のクライアントも同じく、カウンセラーと時間をかけてラポールを作り、自らの核心的な問題に徐々に近づいていくのではないだろうか。

このように、実際にクライアント体験をすることで、クライアントの気持ちへの理解が深まることとなった。

2. 面接技法について理解すること

今回、T.Cカウンセラーの技法や立場は様々であったが、言語を用いた面接であったという点は4人とも共通している。AとDは自身の言葉を整理されたことが気持ちの整理につながったことを述べている。Bは質問や共感よりも、カウンセラーの人間

性が現れた言葉がけが一番心に残ったとしている。Cは何回かフィードバックを受けることによって自身の気づこうとしなかった特性に気が付いた。カウンセラーがしたであろうことはカウンセリングの基本である。しかし、筆者らのクライアント体験は、そこが重要であることを示唆している。

また、基本的な面接技法であったという点は共通しているが、前述のように自身にとって有益となった面接技法は個人によって異同が見られる。Bの問題は「自身の資質が臨床心理士に向いてないのではないか」というものであったため、カウンセラーの職業人としてではない言葉がけが大きく影響した。Dは家族に関する主訴であったため、ジェノグラムを使用した面接は、自身の問題を視覚化し、整理するのに役立ったと考えられる。このように、クライアントのもつ問題の内容によって、効果的となる技法は変化すると考えられる。また、Cは#4において「自分の特性について考えてみるといいかもしれませんね」という助言を受けている。これは、それまでの面接によってラポールが形成されたこと、そしてCの語りの中で明らかとなってきた問題の核心を考えての発言であると推察される。このように、主訴からではなく面接を重ねることを通して、そのクライアントにとって適切な技法をアセスメントし、提供することも求められると考えられる。

3. 自己理解の促進

個人差はあるものの4人とも自己理解が促進された。例えば、Aはカウンセラーが落ち着いて話を聞いてくれたこと、整理し

て返してくれたことなどを通して「気づき」をたくさん得られたと述べている。また、Cの事例からは、自身の問題を話し、それについてのフィードバックを受けることで、自身の気が付かなかった部分に目を向けられたことがうかがえる。このように、話すことを通して自分の問題と距離を取り、客観的な視点を得ていくということは、4人の自己理解が促進された理由として第一に考えられる。

これは有益なことではあるが、話すということは、Cのように認めたくない部分に視線がいつてしまったり、Dのように「どこまで話してよいのかの不安」に繋がったりすることも考えられる。このように、自己理解は深めればよいというものではなく、時期と量を適切にアセスメントする必要があると考えられる。さらにBに見られるように、問題が自身にとって重大なものであれば、自己理解を多少深めるのみでは抑うつ解消に役立たないことも示唆された。

しかしながら、T.Cは今後心理臨床家として生きていくために自分自身を知る大切な作業であったとともに、一個人として今後充実した人生を送っていくためにもその糧となる充実した時間であった。

謝辞

このたびトライアル・カウンセリングの実習の機会を与え、また本論文作成にあた

り丁寧にご指導いただきました野島一彦教授に深くお礼申し上げます。

文献

- 入江好樹 (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.
- 三塩新人・江 志遠・星野 希・松本 文
・宮本純子・Catharina H.Y.Lee (2008).
トライアルカウンセリングにおけるク
ライアント体験の報告とその考察. 九
州大学心理臨床研究, 27, 107-115.
- 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.
- 大庭三奈・橋詰郁美・平田陽子 (2011).
トライアルカウンセリングにおけるク
ライアント体験の報告とその考察-ト
ライアルカウンセリングの意義とラ
ポールの形成-. 九州大学総合臨床心
理研究, 3, 83-92.
- 内田桂子・村山正治・増井武士 (1978). カ
ウンセリングにおける関係認知の分析
-トライアルカウンセリングによる試
み-. 臨床心理学研究, 4, 80-106.
- 谷澤祐子・小林三千夫・勅使河原由季・長
尾優里 (2013). トライアル・カウンセ
リングの「クライアント体験」報告と
その考察. 跡見学園女子大学附属心理
教育相談所紀要, 9, 59-69.