

大学院授業における「積極的傾聴」の実習体験の報告と考察

Report and the consideration of “active listening” in Graduate School Class

鹿子田 睦月 新 彩子 寺澤 麻衣
植竹 奈美子 八木 あずさ 野島 一彦
人文科学研究科
臨床心理学専攻

Mutsuki Kanocoda Ayako Nii Mai Terasawa Namiko Uetake Azusa Yagi Kazuhiko Nozima
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全14回の積極的傾聴の実習の構造を述べる。次に①指導教員の積極的傾聴のデモンストレーションにおけるクライアント体験、②大学院生同士の積極的傾聴におけるカウンセラー体験、③大学院生同士の積極的傾聴におけるクライアント体験について報告する。そして考察では、この3つの観点から論じる。考察の結果、①では、実習を行う上での方向付けや、目指すべきモデルとなること、②では、実習を重ねるなかで、自身の成長や自己理解につながったこと、③では、クライアントの立場からカウンセラーに求められる態度や姿勢を感じ取ることができたことが示唆された。

【キーワード】 積極的傾聴 観察学習 カウンセラー体験 クライアント体験

I はじめに

野島（1997）は、心理臨床家を目指す人に必要な学習として、体験学習を挙げている。また、入谷（2004）は、カウンセリングの習得においては、一般に、講義や読書による知的学習と自らの体験を通して学ぶ体験学習を挙げている。この体験学習には、ロールプレイ等により自身がカウンセラー（以下、Co）およびクライアント（以下、Cl）体験をする実技学習が含まれており、実技学習におけるカウンセラートレーニングの第一段階として積極的傾聴による会話の展開を身につけることが位置づ

けられる（入谷，2004）。ここで挙げられる積極的傾聴（以下、A.L）とは、相手を分かろうとする働きかけとして聴くことを行おうとすることである（佐治・岡村・保坂，1996）。そこで、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）の5つの技法からなる。

中地・曾・金子（2003）によるCl体験の報告では、Coが「明確化」を使ったことによって、自身の感情の焦点付けと自己理解を促進させる役割を果たしたのではないかと述べている。加えて、Coが自身の感

情や気持ちの変化を中心に、A.Lの姿勢で聞き続けたことにより、心の整理にもつながり、肩の荷が下りたような楽な気持ちになったとも報告している。この報告から、CoがA.Lの技法を用いて面接を進めていくことは、CIの自己理解や話すことによる浄化の効果が得られたことがうかがえる。また、斉藤・多和（2014）は、A.Lのトレーニングを行うことは、カウンセリングの初学者にとって重要な体験となり、初学者はA.Lを身につけた上で実際のカウンセリングに臨むことが求められると述べている。

この度、カウンセリング初学者である筆者らは、大学院の授業の一貫として、自身がCo役、CI役を体験するA.Lの実習と指導教員によるデモンストレーションの体験と観察学習をする機会を得た。なお、指導教員においては3つのコミュニケーション・チャンネルを意識するよう指導を受けた。3つのコミュニケーション・チャンネルとは、①言語的で文字にできるバーバルコミュニケーション、②言語的で文字にできないボーカルコミュニケーション③非言語的で表情・態度・しぐさで表す、ノンバーバルコミュニケーションである（野島，2014）。

本稿では、まず積極的傾聴の実習の構造について述べる。次に指導教員によるデモンストレーションでのCI体験、大学院生同士でのA.L実習でのCo体験とCI体験について報告する。そして、3つの観点（①指導教員のA.LのデモンストレーションにおけるCI体験、②大学院生同士のA.LにおけるCo体験、③大学院生同士のA.LにおけるCI体験）から考察を行う。

II 積極的傾聴の実習の構造

A.Lの実習は、臨床心理学専攻の授業「臨床心理面接特論」として行われた。それは「90分の授業」とその後の「宿題」の2つで構成された。

「90分の授業」は、3パートとなっていた。①30分間は、前回の授業以後に院生同士で行った実習のレポート（14人全員）に対する教員のコメント、②教員がCo、院生がCIとなつての50分間の積極的傾聴のデモンストレーション、③デモンストレーションについての質疑応答をした。

「宿題」は、院生2人がペアとなり、それぞれ50分間のCo体験、CI体験の実習を行う。ペアは各回で変わり、計14回のA.L体験をした。CIは自身の話したいこと、話せることを話題にしていた。面接場所は、実際の面接が行われる学内実習施設の面接室とした。両方の体験をした後には、両方の体験についてレポートを作成し、教員にメールで送信した。

III デモンストレーションにおけるA.L体験

A.Lの観察学習のため、授業のなかで指導教員がCoとなり、全15回のデモンストレーションを行った。CI役は大学院生で、15名がひとりずつ体験し、他の14名はデモンストレーションの見学をした。CI役は自分の話したいこと、話せることを各々話題にした。デモンストレーションの時間は1セッションにつき50分間であり、場所は大学内の心理教育相談所の一室で行った。なお、Coが用いた技法はA.Lであった。

上記のデモンストレーション後のCI体験の報告を整理したところ、①主訴が明確な

CI、②面接に対して否定的なCI、③面接途中で感情が溢れ出したCI、④具体的な内容を話さないCIの4つに分類ができた。以上の4分類について5人の体験報告を述べていきたい。

(1) 主訴が明確なCI=Aの体験報告

このデモンストレーション面接にあたり予め何を話すかを考えていった。しかし、席に座ると多少の緊張もあり、どこから話し始めようか迷ってしまった。そこで一言目は、今回の主訴に至った経緯を話し、そうしながら自分の考えをまとめたり、その場に慣れようと緊張をほぐしていたと思う。また、Coの態度を見つとどこまで具体的に話そうか様子を伺っていた。Coの態度は終始落ち着いており、経緯についての箇所にもくり返しが入った。要点だけでなく、ここもくり返すのかと思ったが、合の手が入っているようで緊張していた私には話しやすかった。

面接が進むにつれ、Coが「一方では…、また一方では…という両方の気持ちがあるのですね」と整理していくことで自分の悩みがイメージ化していく感覚があった。同時に、悩みとの距離がとれるようになり全体像を捉えられたような気がした。後に録音したものを聞き返すと、Coが質問（リード）を行ったのは一度だけだったことに、驚いた。自分の印象としては、質問（リード）が数箇所入っていたような気がしていたからだ。Coの言葉をきっかけに、自分の気持ちが揺れ動いたり、考えたりしていたので、質問（リード）をされていた印象が生まれてしまったのかもしれない。更に、自分が「一般的なこと」と言ったとき、Coに肯定や否定の反応があるだ

ろうと思っていたのだが、実際のCoは、そうですかという態度だった。これが受容的、支持（サポート）的態度なのかと感じた。そのことをきっかけに、そもそもこれは一般的なことなのか、なぜ自分は思うようになったのかという根本的な部分から考えるようになった。受容的な態度の重要さと受容体験ができ、非常に貴重であったと思う。

<Aの体験報告へのコメント>

このCIは明確な主訴をもって面接に臨んでおり、相談姿勢は高いと思われるが、一言目は、その主訴を話すに至る経緯についてから話を始めている。CIのこういった前置きは、多少緊張していた自分の気持ちを落ち着かせ、考えをまとめる時間をつくり、またCoの様子や態度を伺うという意味合いがあっただろう。指導教員によると「面接場面において、CIはいつでも、今、この場で話さなければならないことを話している」。今回のCIの場合は、話される内容そのものではなく話すこと自体に意味が含まれていた。このことからCoは、CIの言葉だけではなく、その意図についても感じ取る感覚を持つことが重要であるだろう。

次に、今回の面接をCoの技法の面から考察してみる。面接開始から20分程経過したころに、それまでくり返しで話を聴いていたCoが「一方では…、一方では…という気持ちの両方あるのですね」とCIの話を整理する場面がある。そして「ふたつの（気持ちの）間で葛藤しているのですね」「（悩みが）2段重ねになっているようです」と明確化し、悩みの構造についても言及していく。こうすることで、CIは自分

の悩みをよりはっきりとイメージ化することができるようになり、またイメージ化ができたことによって「悩みを俯瞰的に捉えることができるようになっていった」。

また、この面接ではくり返しが多用され、質問（リード）は面接全体で一度だけであった。Coから質問（リード）は沈黙を破る形で面接の後半に行われた。質問（リード）の内容は「(ある事柄の) 不安の程度は強いのですか？」という開かれた質問で、程度の把握についてである。今回はCIの主訴が明確で自らよく話す傾向があったことも、Coから質問が少なかった理由と考えられる。しかし、質問（リード）はCIにとっては侵襲性のある技法であり、今回の面接がデモンストレーション用の深刻でないテーマの主訴であっても指導教員が慎重にこの質問（リード）を使用している様子が伺える。

CIは後に面接を振り返り、CI自身に、話さなければという意識が働いていたことに気が付いている。今回の面接でCoが質問して展開を早めてしまうとCIが混乱してしまっていたかもしれない。更に、ネガティブな内容を質問（リード）で広げると、CIの感情が溢れてコントロールができなくなってしまう危険性もある。不安というネガティブな感情が取り上げられていたことも今回の内容では質問（リード）がほとんど使用されなかった理由だろう。反対に、面接に対して否定的なCIの面接場面では、Coの質問（リード）が大いに活用されていた。

最後にCoの態度について、CIが「一般的だ」と考えていたある事柄を話す場をあげて考察する。このときCoは、言葉で

はくり返しを用い、態度は、あなた（CI）はそう思うのですねというような落ち着いたものであった。その落ち着いた態度がCIの気持ちに変化を与えることとなった。

「一般的」という言葉をCoがただ受けとめたことによって、「肯定や否定の反応があるだろうと思っていた」CIの予想が外れたのである。そして、そのことがCIに「なぜ自分は一般的だと考えるようになったのか」という根本的な部分から思いをめぐらせるきっかけをつくった。また同時に、一般的なことなので自分もそうしなければならないというCIが作っていた義務感からの解放にも繋がった。しかし、CIはそのような渦中にいながら面接場面ではCoにそれを伝えずに面接が終了している。それは、CIは自身に起こったことについてまだ自分の中で確かめている最中であり、それを言葉にするまでにまだ時間を要したことが理由であると考えられる。主訴が明確で思ったことをよく話してくれているように見えるCIであったとしても、すべてを話しているわけではなく、また話す姿勢も、話さなければという意識によるものかもしれない。このことから、CoはCIが話してくれていることに安心せず、常に気を配ることが重要であると考えられる。

(2) 面接に対して否定的なCI=Bの体験報告

院生が見学している中で行われる面接で自分のことについて話をしたくないと感じ、面接に対して否定的な態度で臨むことにした。面接中は基本的に自分から言葉を発することはなく、Coから質問（リード）を受けても自分の気持ちや考えを一切示さないような言葉を選んで答えた。表面

上は上記の通りに振舞っていたが、頭の中ではCoからの質問（リード）について考え、様々な感情が渦巻いている感覚があった。面接の序盤において、Coの質問（リード）に対して、この面接の中で最も強い口調で反応する箇所があったが、ここでは非常に動揺していた。

また、面接の中盤からはCoの質問（リード）に「わからない」という言葉で返答することが多々あった。しかし、面接が進むにつれ、Coの質問（リード）が自身の確信に近づいてきているように感じ、「わからない」という返答ができずにいたり、声が弱々しくなってしまう箇所が増していった。この状況下でCoは「わからない」という言葉について多様な角度からの解釈をCIに提供した。このため、自身では悩みだと気付いていなかったことについて、悩みだと自覚すると同時に答えを見つけ出す等、新たな気付きにつながっていった。加えて、Coが「わからない」というCI自身の状態を受容してくれたため、これまで体験したことのない感情が自身の中に生じた。この面接では、言葉を数多く発することがなくても、Coが丁寧にそれらを拾うことで自身の中に新たな感情が芽生えたり、心が揺さぶられたりするという、貴重な体験ができた。

<Bの体験報告へのコメント>

CIは、前半部分では面接に対して否定的な態度で、Coの質問（リード）に対してほとんど考えず「なにもないです」や「わかりません」という回答を機械的に行っていた。そうしたCIの否定的な態度および「わかりません」という発言に対してCoは「わからないという言葉が発するという

ことは、非常に大事なことが言われているという感じがしていますね。だから、少なくともわからないと言ったからって責めたり批判したりっていう気持ちは全くありません」と述べていた。これは、Coの受容・共感的な態度であったと考える。Coはこのような態度を言語的および非言語的に表現すること、そしてCIにとって切り込んだ質問（リード）をすることにより、CIには話さなくても頭の中でCoからの質問（リード）に関することについて考え、気持ちが揺さぶられるという体験があった。それに伴い、Coへの態度も否定的なものから肯定的なものへと変化していき、Coの質問（リード）に対してしっかり考えて返事をするようになった。Coが受容・共感的な態度を明確に提示することにより、CIに安心感を与え、変化を生じさせたと考えられる。また、CIが黙っているために生じる沈黙が、CIにとって有効な時間になるようなCoの対応が重要になってくると考えられる。

一方で、特に序盤のCIに対する言葉かけやメスを入れるような質問（リード）は慎重に行わなければいけないと思わせる場面も存在した。Coからの「わからないという状態を色に例えると白色に近いですか、黒色に近いですか」という質問（リード）に対してCIが一度「わからない」と答えていた。それに対しCoは「わからないということですが、クリアーにはわからないにしても、わからないという今の自分の感じは黒色寄り、白色寄りと多少どっちかっていう…」と再度尋ねた。その際にCIは質問（リード）を途中で区切って「わかりません」と強めの口調で答えていた。デモン

ストレーション終了後にCoはこの質問（リード）について、CIの発言を誘発しようとして「CIを誘惑した」と述べており、この時のCIの心情としては「Coが自分の中に入ってくるようで怖い」というものであった。仮に、上に述べたように面接後半でCIが肯定的な態度に変化した後にこのような質問（リード）をしたら、序盤と比較して異なった返事が返ってくるのではないかと考えられる。こういったCIにメスを入れるような質問（リード）は慎重にかつ、タイミングを図って行っていく必要があるように感じられる。

面接後半は、面接に対して肯定的な態度になってきた。それと同時にCoの質問（リード）に答えられない場面や「わかりません」という答えが弱々しくなっている箇所が多々生じた。これは、前半は「答えたくない」という意志のもと、「わかりません」等の言葉を用いて拒否していたのだが、後半は「答えられない」「わからない」という気持ちがCI自身の中で渦巻いていたのだらうと考えられる。否定的な態度のCIに対し、「わからない」という一言に対して多様な角度からの解釈を提供することや、Coが感じていることを述べることにより、50分という短時間の中でCIの気持ちに大きな変化や新しい気付きを与えることができた一例であると考えられる。言葉数が少ないCIだからこそ、発せられる一言一言には重要なメッセージが込められていることにCoは気づき、そのメッセージをきちんと受け止めていかなければならないということを、このデモンストレーションで学ぶことができただろう。同時に、面接に対して否定的なCIの気持ちの変化を考察

することで、今後の臨床経験に大きく役立つと考えられる。

（3）面接途中で感情が溢れ出したCI=Cの体験報告

長い間心に残っている出来事について話したいと思いデモンストレーションに臨んだ。面接が進んでいくうちに、当時の出来事が生々しく思い出され、自分の気持ちを整理することが難しくなった。しかし、自身から溢れ出てくる気持ちや事柄のひとつひとつをCoは丁寧に繰り返してくれた。そのことが、自分の気持ちの整理に繋がりと、自分の気持ちの理解と、溢れ出た気持ちの浄化に繋がったのだと思えた。Coの態度は、こちらのペースの半歩後ろから支えてくれるような感じがしたので、面接中、話すことへの抵抗はなく、Coに対して安心感を覚えていた。一方で、面接中に出来事を思い出すなかで自身の気持ちの揺らぎに戸惑いを感じた。Coがその気持ちに気づいてくれ、その気持ちを、明確化を用いて言語化してくれた。そのことが、自身の気持ちの揺れの受容と、理解につながったと感じる。Coは面接の大半をくり返しにより展開していった。そのためかCoに受容されている感じを受けた。

<Cの体験報告へのコメント>

このようなCIに対して、傾聴がもたらした大きな効果としてカタルシスが挙げられるだろう。カタルシスとは、ギリシア語で「浄化」の意味であり、「抑圧された感情や葛藤などを自由に表現させることにより心の緊張を解く方法」（中島・安藤ら、1999）である。

面接内容を振り返ってみると、CIから溢れ出てくる気持ちや事柄のひとつひとつを

Coは丁寧にくり返していた。このCoの態度に対し、CIは「(Coのひとつひとつの丁寧なくり返しが) 自分の気持ちの整理に繋がり、自分の気持ちの理解と、溢れ出した気持ちの浄化に繋がったのだと思えた」と後に述べている。一方Coは「感情が噴出してきているときは、あえて質問は入れない。言葉に置き換えて、定着させていくことを心がけた」と述べていた。この理由として、質問(リード)することにより、これ以上感情が溢れ出すことで自分の感情がコントロールできなくなることを防いだ点が挙げられる。そして、Coのこのような態度が効果的だったことは、前述したCIの言葉からもうかがえる。これは、傾聴を通してCIにカタルシス効果が生まれたといえるのではないだろうか。

また、A.Lの効果の一つに空間を作るといふものがある。この空間を作る効果として川野(2004)は「人は、自分の感情や思考があることで充ち満ちてしまうと、ぱんぱんの状態になり、はち切れんばかりになる。そのぱんぱんの状態では、何も新しいものや別のものは入ってこない。いわゆる「いっぱい、いっぱい」の状態で、どうにもならない」と述べており、そんな状態をA.Lにより「言葉にして表現することで、ぱんぱんの心に空間ができる。そうすることで、新たなものや別のものが入る余地ができてくる」という点を挙げている。

川野(2004)の言葉を踏まえると、今回のCIは空間を作る作業をA.Lを通して行っていったのではないだろうか。A.Lを始めるまで、CIは主訴のことで自分の感情や思考が満ちてしまっており、新しいものを取り入れる余裕がなかった。このことは、面

接の中でCIが話した、「(主訴のことを) 最近ずっと考えてしまう」といった言葉にも表れている。つまり、心がぱんぱんの状態だったのである。従って、このCIは、今回のA.Lを通して抱えていたものを言葉や涙という形で外に出せたことにより、心の中に空間が生まれ、新しいものが入ってくるスペースができたと考えられる。

(4) 具体的な内容を話さないCI①=Dの体験報告

50分間のCI体験から自己理解を深めるといふことを実際に体感することができた。その大きな要因としてまず考えさせる質問(リード)が多かったことが挙げられる。

例えば、曖昧なワードで説明したことは、CIの私自身も分かっていない部分が多い。そこをCoから「もう少し具体的に」や「もう少し別の言葉で言えるか」と質問(リード)されることは、改めて私自身に問題がどのようなものかを考える機会につながった。

また、Coのくり返しや明確化も自己理解を深める上で非常に効果的に働いていたと思う。Coが行ったくり返しは、私に自分の話はCoに受け入れてもらえている、理解してもらえているというような受容されている感覚を生んだ。更に、くり返しや明確化をしてもらうことで、それらの言語表現が自分の心感覚と合っているか、考えることができた。

これらを考えられたことは、自分の抱えている問題への理解、引いては自己理解へとつながる過程だったと思う。このように、問題の内容を話していないにも関わらず、Coと問題を共有している感覚を持つことができ、自己理解を深める経験ができ

たのは、自分自身驚いたことだった。同時にA.Lが持つ効果を、このように実体験を通じて感じることができ、非常に貴重な経験ができたと思う。

(5) 具体的な内容を話さないCI②=Eの 体験報告

「自分から積極的に話をすることが得意ではなく、かつ自分のことを見学している院生に知られたくないという思いも多少あり、話の内容も明確には言わず、抽象的な話題にした。こういった抽象的に話すCIに対し、Coはどのように面接を展開していくのか知りたいという思いもあった。抽象的な内容にもかかわらずCoは、抽象的なままでいい、そのことについて話さなくても良いということを述べたので、どこか気後れしてしまった。

話をしている時は、全く気にならなかったが、後に思い出すと、自分の中に侵入してきているような質問（リード）があったなどと思える箇所もあった。これまで気にしていなかったことや考えたこともなかったような質問（リード）があり、自分を見つめ直すことができた。

また、話していくにつれ、隠さなくても、知られてもいいかという気持ちになり、面接が終わる頃には、抽象的にしてきたことを全て話してしまおうかなと思っていた。それは、Coに対して信頼感がもてたこと、自分の悩みは大したことではないのかもしれないと思ったこと、周りに知られたからと言って今の状況が変わるわけではないような気がしたことが挙げられる。1時間にも満たない面接で、ここまで気持ちが変わってしまうのかということにも驚きであったし、これがカウンセリング

の力なのだかと痛感した。

<D, Eの体験報告へのコメント>

今回のCIは、問題に対しての自分の気持ちやイメージなどは語るが、その内容を具体的には話さなかった。CoはそんなCIに対し、問題内容を聞かずに効果的なカウンセリングをしていくことが求められた。このような状況下で行われた今回のA.Lは、一種のフォーカシング（focusing；焦点づけ）のような効果をもたらしていたのではないだろうか。

フォーカシングについて日笠（2003）は3つの鍵概念を用いてこう説明している。

「個人の内側で、①フェルトセンス（felt senses）と呼ばれる、言葉になる以前にからだで感じられる実感に、②やさしくゆっくりと受容的に興味を向けてつきあっていき、③そこから変化が自然に生まれるプロセス」。また、フェルトセンスについて「単なる感情だけでなくからだの感覚として直接感じられるもの。最初ははっきりことばで表現できるような意味はなく、漠然とした感じ」のものとも述べている。フェルトセンスには、身体を感じ（身体感覚）、気持ち（感情）、イメージ・象徴的表現、物語・生活との関連・ことがらという4つの側面がある。その中でも「からだの感覚を一番大切にすが、からだの内側に注意を向けたときそこにあるもの、出てきたものはどれも大事」（近田・日笠編，2005）とされる。そして、このようなポイントを押さえ、Cornell（1994）によると、フォーカシングは①からだに注意を向ける②フェルトセンスを見つける、あるいは招く③ハンドルをつける④その感じとつきあう⑤終わりにする、という5つのステ

ップで進んでいく。なおハンドルとは、からだの内側で感じている感じにぴったりの言葉（または文章）やイメージ、あるいは音やジェスチャーのことである。

では、前述したフォーカシングの内容を踏まえ、CI DのAL場面から、問題内容を具体的に話さないタイプの面接内容について振り返りを行いたい。面接序盤、CIは自身が抱える問題に対し「もやもやした感じ」と述べていた。それをCoの「もやもやした感じをもう少し違う言葉で言えますか」という質問から、あらゆる方法での表現を試みていった。色に例えたり、「もやもやした感じ」に対する自分の気持ちを述べていったり、その問題を木の枝に例えたりといった具合にである。これは、フォーカシングの流れにある、②フェルトセンスをみつける、あるいは招くというプロセスや③ハンドルをつけるというプロセスに相当するのではないだろうか。つまり、まず自分の中にあるもやもやした感覚＝「フェルトセンス」に目を向け、その感覚について、しっくりした表現を探していく。その探していく過程で、Coはくり返しや明確化、質問（リード）などを行いながら、CIがしっくりくる表現を見つける手伝いをしていたということである。CIは自分が感じたことを言葉で表現していくが、Coがくり返しをすることにより、改めてその表現でしっくりくるか確かめることができる。近田・日笠編（2005）も「伝え返しの対象は、「はっきりしなないけれど確かに感じられる体験＝フェルトセンス」であり、傾聴の目的はそれを通して体験過程の流れを促進することである」と述べており、くり返しの重要性を指摘している。明確化に

についても同様だ。CIが話した内容からCoが明確化することによって、CIはその表現でしっくりきたか確かめることができる。もし違っていけば、しっくりくる表現を新たに探すことになる。このように明確化もくり返し同様、フォーカシング・プロセスを促進させる役割を果たしているといえる。そして、Coの質問（リード）からフェルトセンスの中味について、また現実との関連など、さらに踏み込んだ考えにつなげていくことができる。こうしたやりとりが、CIがセッション終了後に話した「話す前より胸のもやもやがスッキリした感じがする」という言葉に表れるような、自己理解や心の整理につながっていったと考えられる。

IV 大学院生同士のAL実習の報告

(1) AL実習におけるCo体験の報告

大学院生5名によるAL実習全14回のCo体験を、序盤、中盤、終盤に分け、以下にまとめた。

1) 序盤でのCo体験の報告

相手の話を聞きながら、自分の意見を言いそうになり、それを言わずに飲みこむことにつらさを感じた。/話の聞き方がCoというより、インタビュアーになってしまった。/Coのキャパシティの狭さ、Co自身の枠組みでしか物が見られていないことに気が付いた。「自分自身にとって」の視点は脇に置き、「CIにとって」の視点を大切にすべきであった。/「CI役が話しているのを邪魔しないように」という意識が働き、積極的な繰り返しや明確化、質問ができなかった。/話を聞いていて、自分の中にいろいろな思いが生まれた。それを脇に

置いて繰り返しを行ったり、共感の部分を広げていった。/相槌に意識が向きすぎて、繰り返しがほぼできずに終わってしまった。繰り返しを挟むタイミング、頻度、内容のピックアップに難しさを感じた。/CIの発していることと、感じていることが矛盾しているように感じた。「こんなこと聞いていいのか、こんなことを聞くと相手を傷つけてしまうのではないか」というような思いから、「質問」をすることに慎重になりすぎた。/時間がたつにつれ、少しずつ質問や繰り返しを挟めるようになったものの、後日録音したものを聞いてみると論点がずれているように感じた。/CIによって、話の速さと間合いの取り方が違うことを実感した。/CI役に話したいテーマがはっきりとあるときは、あまりそのテーマから話がそれないほうが良いのか、それとも最初のテーマにそこまで縛られず、どんどん話を展開させていったほうが良いのか。/展開を考えてしまい、CIの心の動きについて行っていないことに途中で気が付く。/自分は相手の話を聞いている時、頷きとして使っている言葉が多すぎるなど感じた。話は聞いているが、適当に聞いているのではないかとCIに思われてしまわないために、頷きの言葉を少し減らそうと思った。/「話を展開していった問題ない」という授業中での教示から、話の展開を心掛けた。ただ、その方法を「質問」だけでなく、「繰り返し」や「明確化」などを積極的に使いながらの展開を意識した。その際、自分の中でまとまっていないうちに「繰り返し」や「明確化」をしてしまい、何を言いたいのかわからなくなることがあった。/面接中に気づけなかったボイカル

の変化に録音で気づき、自分の中で新たな課題を見つけた。/話を聴く中で、CIの中の「○○な面」と「△△な面」といった二つの相反するものを感じた。CIの抱く気持ちは相反するものが同居し、それが揺らぎを起こしているのではないかと考えた。

<序盤へのコメント>

Coとしてのスキルを磨くための発見が次々と生まれるとともに、様々な疑問も生じている時期であった。

発見や疑問点については、ALの技法そのものに対してのものが多かった。例えば、「くり返しを挟むタイミング・頻度・内容のピックアップが難しい」という意見が多く挙がった。また、「CIが話したいテーマを明確に持っている時、そのテーマから離れていかない方がいいのか、それとも質問（リード）などの技法を用いて話を展開させていった方がいいのか」という疑問も挙げられた。こういった疑問点については、毎週レポートを提出することにより指導教員からその都度指導・アドバイスを受けることができた。そのため問題解決だけでなく、全体でシェアリングをすることができ、自分が気付くことができなかった点についても新たに知識を身につけることができたと考えられる。

2) 中盤でのCo体験の報告

自分と同様の悩みを持っているCIであり、自分の気持ちが揺さぶられることがあった。どんな悩みを持ったCIが相手でも、自分の気持ちの変化には敏感になることを心がけようと考えた。/話が一区切りするまで、「繰り返し」をしないという姿勢でいたところ、それまでの一連の流れについて繰り返しを行ったため、Coの「繰り返し

し」がとても長くなってしまっていることに気が付いた。/指導教授の「水を差す」ことを意識。/確実に要点をついた繰り返しや明確化を行うためには、こまめに挟むことの重要性を改めて感じた。/指導教授から「CIが話している時であっても合間を見つけてこまめに“繰り返し”を入れるのが良い」という教示があったため、「話の隙間を見つけて、こまめに繰り返す」ことを意識する。そうすることで、「繰り返しが長くなってしまふ」という点が改善された気がした。/話すテンポの速いCI役。テンポにうまく乗れるように意識して聴いた。シェアリングで、相手に少し深く入ってしまった質問があったことを知る。Co役は、簡単な事実確認の質問という認識だったため、驚く。「質問はミスである」という言葉を改めて感じた。/「繰り返し」をこまめに入れようとするあまり、Co役の言葉を発するタイミングを計ることに意識がいき、気持ちが慌ててしまった。その慌てる気持ちがテンポに反映され、ペースが少し早くなってしまった。/「一つのことに集中してしまうと、同時進行で別のことに意識を向けられない」という自分の癖に気づき始める。

<中盤へのコメント>

序盤と同様にA.Lの技法に奮闘しつつ、CIの気持ちやコミュニケーションチャンネルのボーカル、ノンバーバルの面にも意識を向けることができるようになってきた時期であった。

序盤において生じた疑問点が授業中に解決され、A.Lの技法を実習中に積極的に用いることができ、CIが話していること以外の面にも目を向けることができるよ

うように感じられる。例えば「CIは面接が進むにつれ徐々にリラックスしてきていることが感じられた」ということや、「CIは様々な出来事について話してくれたが、事実の裏側にある感情について引き出すことができず、展開ができなかったように感じられた」というような発見などが挙げられる。その一方で、技法に意識を向けすぎて空回りしてしまったり、慌ててしまったりしていることもあった。例えば「くり返しをこまめに挟もうとするあまり、言葉を発するタイミングを計ることに意識がいき、気持ちが慌ててしまった」ということがあった。CIの話に意識を向けつつ、こちらからどうアプローチしていくかを同時に考えていくことの難しさを体験することができ新たな課題を発見できたように考えられる。

3) 終盤でのCo体験の報告

自分は繰り返しばかりをしていると感じる。また、明確化をしているつもりでも明確になっていなかった箇所もあり、全体的にはぼんやりしている印象。面接の雰囲気も、深まっているスピードのない感じがした。指導教授が「繰り返しだけだと、深まるスピードが遅い。明確化、質問を入れると速くなる」と仰っていたのを理解した。/「面接後半になると、繰り返しが挟む頻度が落ち、それと同時に繰り返しが長くなってしまい、要点がつかめなくなってきている」という自分の癖に気づき始める。/CIの話聴いていく中で、そのCIに対して何かを発信したいと思うようになった。しかし、伝えたくても伝えられない、見つかりそうで見つからないといったもどかしさを抱える回になった。CIと関わることによ

る、Co自身の気持ちの揺れを意識することも重要であると考えた。/セッションの途中で話が堂々巡りになっているように感じ始めたため、何か質問をしようと考えた。しかし、どういった方向から質問すれば良いかととても悩んだ。自己理解を深められるような質問をするのは難しいと思った。/面接を進めていく中、幾分か経ってから、CIはほとんど私のほうは見ずに上を見ながら語っていたことに気が付いた。その時「この人の話し相手は私じゃないのでは……？」といった気持ちになり、どう私の声を届けようか私の中で難しさが生じた。/傾聴していく中で、話が展開する大きなポイントと言えるものがあった。それはCIなったワードに対し、質問した時だ。それから話は当初の話とは違った話に展開していった。すると、しばらくしてCI役から「もしかしたら最初に話した〇〇も、今話した△△が影響していたのかもしれない」という言葉が出てきた。思いがけぬものが結びつくという気づき。自己理解が進んだのかもしれないと感じた。/録音を聴くと、自分の言葉数が多く明確化がぼんやりとしたものになっている感じがした。自分の予想の言葉をつけて話しているところもあって、そこが余計な部分に聞こえた。きっと、考えながら喋っているのでそうなるのだろうと思う。パッとCI役の気持ちの半歩先を言語化できるようにしたい。/最後だからと気合を入れすぎて空回り、全体的にうまくいかない回になってしまったが、気合を入れると空回りしてしまう自分に気が付くことができた。/録音を聞き直すと、ここでこの質問を挟めばもっと話の流れも変わったのになあとと思うところが多

かった。面接の最中では、全くそこまでの余裕がなく、質問を挟むことも、繰り返いをスラスラ行うこともできなかったのも、どのようにしたらスラスラ繰り返しをして質問を挟むことができるのだろうかと考えを巡らせたが、もっと回数を重ねることが必要なのではないかと思った。/質問することの難しさを改めて感じた。セッションの中で話がどんどん展開していき、私はそれについていった。そして自己理解が深まっていると感じた時、当初のテーマに立ち返って再びCIの気持ちを尋ねる質問をした。そうした質問が、さらにCIの自己理解を深めることにつながると思ったからだ。はたしてこの「質問」が自己理解を深めることにつながったのか、傾聴練習を重ねれば重ねるほど、この「自己理解が深まる質問」をすることへの難しさを感じる。

<終盤へのコメント>

序盤・中盤で生じたA.Lの技法に関する課題を乗り越え始め、CIに意識を向けることができた時期であった。

CIの目線からCI自身の状態や相談姿勢、そして話の内容について新たな気づきを得ることができたのが、この時期の最大の成長点であるように感じられる。例えば「面接の中盤、CIはCoの方を見ずに上を見て話していた」ということや、「ネガティブな話題にはついていくよう心掛けていたら、ポジティブな面も話されるようになった」ということに気付くことができた。回数を重ねるだけでなく、毎授業で指導教員から指導を受けることができたこともこの成長につながっていると考えられる。同時に「言葉数が多く、明確化がぼんやりしている」、「面接後半になるとくり返しを挟む

頻度が落ちる」などといった自分の癖を見つけることができた者もいた。自分の癖を自覚するという事は、今後実際にカウンセリングをする際に非常に重要なことであるが、自覚をするまでには時間がかかるため、定期的に練習を行い続けることがカウンセリング初学者には不可欠であると考えられる。

(2) A.L実習におけるCI体験の報告

大学院生1名による、全14回のA.L実習におけるCI体験の報告を、序盤、中盤、終盤に分けて行いたい。

1) 序盤でのCI体験の報告

#1初めてのCI体験では、私が話す内容をCoがくり返してくれるといった、日常生活では体験したことのない感覚を覚えた。話したことをそのままくり返しをされる経験がなかったため違和感や慣れなさを覚えたが、Coが丁寧に私の言葉を拾ってくれたため、心地よさを感じた。また、#2では、Coが私の「イライラ、モヤモヤする」といった感情に焦点を当てた質問をしてくれたことで、自分の感情を見つめることができた。#3ではこれまでとは違った話しにくさを感じた。理由としては、Coがしてくれた明確化が当時の私にとって、鋭く受け止めにくかったことと、Coの表情に硬さを感じたことがあるのではないかと考えた。#4では、身体に違和感を覚えたり、視線をどこに定めようか落ち着かない気持ちになった。現在話している内容のほかにも何か、話したいことがあるのではないのかと不思議な気持ちになった。#5では、#1#3と同じ事柄について話をした。1つの事柄について話すことにだんだん慣れてきたのか、その事柄が自分にとっ

てどのようなものなのかということが、だんだんと核心に近づいてきたような感覚がした。また、話していくうちにその事柄に対する自分の気持ちが離れていったような感じがした。

2) 中盤でのCI体験の報告

#6では、Coが私の話に共感を示してくれたのか、徐々に私よりも怒りの表情がみられた。共感してくれたことに対して、嬉しい気持ちもあったが、Coの表情にこちらが驚いてしまい「これ以上話さない方が良いのではないか」という気持ちにもなった。#7では、Coが私が話すことに対し、ほとんどくり返しで反応していたことが印象的だった。Coが丁寧に話を聴いてくれたことに対してはとても心地良さを感じたのだが、何となく物足りなさを感じた。#8では、私自身にショックを受けるような出来事があったので、CI体験の時はずっと涙を流していた。涙を流しながら混沌とした気持ちを吐き出していたので、自己理解よりもカタルシス効果の方が当てはまるような感じがした。複雑な気持ちの中にある私にとって、Coのくり返しや受容はBGMのような感覚があり、あまり気持ちに入ってこなかったのだが、Coが見守る姿勢でいてくれたため、終盤には「泣きすぎて頭が痛いな」など、少しだけ自分を客観的にみられるようになった感じがした。#9では、Coが私の言葉をすべてくり返していたところにとってもやりにくさを感じた。そのためあつてか、面接というよりも義務的に行う作業といった表現の方が当てはまるのではないかと思った。#10では、いつも以上にCoに対して安心感を覚えたため、私の気持ちや不満、状況を話し

すぎてしまい、途中何度か怖く感じたことがあった。話したことへの後悔はしていないが、後に退けないような感覚があって、恐れを感じたことがあった。

3) 終盤でのCI体験の報告

#11では、Coに対する自分の態度の大きさに違和感を覚えた。Coに話した事柄が自分にとって大切なことであったから防衛的になってしまっていたのではないかと感じたが、Coに好感を覚えているにも関わらず、このような態度をとってしまった自分を不思議に思った。#12では、Coが面接の始まる前に「こんにちは」と笑顔で挨拶をしてくれたため、緊張がほぐれ、Coに対する親しみを抱いた。その後もCoへの印象は変わらず、CoとCIの最初の出会いは肝心なのだと思った。#13では、Coと仲が良かったため、どんなことを話して良いか不安があったが、Coが丁寧に話を聴いてくれたため、これまでの関係を意識せずに話すことができた。#14では、Coのくり返しが私の気持ちに合ったものだったためか、初めて、自分の気持ちのなかでの2つの対立する感情を意識し何が自分のなかに存在しているかを理解することができた。また、これまでのCI体験のなかで、ようやく話をする機が熟したのではないのかとも思い、私の話をするタイミングとCoの姿勢や技法がマッチしたのではないかと感じた。#15では、驚くことCoが面接中に居眠りを始めたため、これまでのしんみりとした雰囲気が一変し、些細なことであっても悩みを話している自分に可笑しさを覚えた。面接中何が起るかは予測不可能で、些細なことから面接の雰囲気が変わることを意識していこうと思った。

<序盤・中盤・終盤へのコメント>

まず#1では、話したことをALの技法を介して反応されるということに違和感や慣れなさを感じた。そこには、AL実習でのCo-CI間でのやりとりが非日常であったことが示唆される。次に#2、12、13では、Coの話しやすい態度や、Coが自身の感情に焦点を当てた丁寧なくり返しにより、CI自身が自分の感情を見つめなおすといった自己理解を促進したのではないかと考えられる。しかしながら#3、6、15では、Coの鋭い明確化やこちらが驚くほどの共感を示されたこと、Coの表情の硬さや怒りの表情、居眠りといった態度に話しくさを感じた。これらの点から、Coの発するノンバーバルコミュニケーションのあり方がCI自身の話しやすさに影響したのではないかと考えられる。そこから、CoがCIのノンバーバルコミュニケーションを理解することが重要ではあるが、Coから発せられるコミュニケーションチャンネルも重要であることが推察される。

#10ではCoに安心感を覚えたため、話していくうちに恐れを覚えてしまうほどCoに自身の想いや気持ちを話してしまっていた。この点では、CIは自身が話しができるタイミングでないのにもかかわらず、Coに安心感を覚え話してしまっただけで示唆される。そこから、CoはCIが今話していることがCI自身に合っているのかを感じとることも求められるのではないのかと考えた。だが、相対的に#14ではCI自身の話すタイミングとCoの技法、態度が一致していたのではないかと推論できる。そのため、CIが話したとき、自身のなかに存在する感情への理解が得られたことが示唆さ

れる。

#4では、話している最中に身体に違和感を覚えることがあり、#11では、Coに話をしているときの自身の高圧的な態度に違和感を覚えた。#4では、現在話していること以外にも、Coに伝えたいことがあることがあるため、言葉が変わって身体表現で表していたことが考えられる。反対に#11では、何かCoに悟られたくないことがあるため態度で防衛していたのではないかと推論できる。これらから、CIのバーバルコミュニケーションだけではなく語られないノンバーバルコミュニケーションにも重要なことがあるということが理解できる。最後に#7、9では、Coがこちらの応答にくり返しばかり用いていたため、面接に対して、物足りない感覚や、義務的な作業のような感覚を覚えていた。反対に#8、13、14では、CoのA.Lの技法の良し悪しよりも、安心できる態度であったことが、50分間心地よく話すことができたのだと考えられる。その点から、CIがいかに安心して50分間話ができるかに関わってくることは、Coの技法も重要であるが、第一にCIが安心できるような態度が求められるのではないかと考えられる。

V 考察

(1) 指導教員のA.LのデモンストレーションにおけるCI体験について

指導教員のA.LのデモンストレーションのCI体験、また観察学習を体験したことによってA.Lの意義や効果を感じることができたのではないかと考えられる。A.Lによるカタルシス効果が、問題で満たされたCIの心に余裕を作り出したこと、明確化の技

法により、CIの悩みの構造について自己理解が進んだことがうかがえる。また、フォーカシング的にA.Lを用いることにより、話されることが抽象的な内容であっても、CIのカタルシス効果や自己理解につながったのではないかと思われる。そして、デモンストレーションの観察学習を行ったことでは、指導教員のA.Lを目の当たりにすることにより、自身のA.L実習での方向付けや目指すべきモデルになったのではないかと考えられ、A.L実習にあたって有益なものであったと理解できる。

(2) 大学院生同士のA.LにおけるCo体験について

大学院生同士のA.LにおけるCo体験の序盤では、自身のスキルや技法を向上させるために奮闘していたことがうかがえる。そこで体験をする度、授業内での指導教員からの教示や全体シェアリングにより、自身のA.L体験の問題点や改善点への気づきにつながったことが示唆された。そのため、そのような機会はA.L実習において重要なものであったといえるであろう。体験終盤では、自身のA.Lのあり方だけではなくCoの気持ちやノンバーバルコミュニケーションにも目を受けていたことがうかがえる。これは、体験を重ねていくなかで、Coである自身だけでなくCIのことも目を配れる余裕が芽生え、Co自身の成長につながったのではないかと推察できる。

(3) 大学院生同士のA.LにおけるCI体験について

大学院生同士のA.LにおけるCI体験の序盤では、A.L体験に不慣れであったため違和感を覚えたこともあったが、次第に自身のノンバーバルコミュニケーションやCoに

伝えたくても伝えられないこと、悟られたいくないことに気づくことができ、CIの心のありようといったことも体験することができたのだと考えられる。CI体験により気づきを得たことは、CIが話しやすく安心感を覚えたCoは、技法にとらわれることなく、安心感を覚えるような態度や丁寧に話を聴く姿勢というものが求められるのではないかと推察した。

(4) 問題と今後の課題

本稿では、5名の大学院生の体験報告をまとめ、考察を行った。しかしながら、AL体験をした大学院生全員の体験報告を得ることがかなわなかったため、AL体験の有益性や意義を求めるためには、5名に限定せず全員の体験報告から考察することが求められたのではないであろうか。

また、Co役とCI役は、同じ大学院生同士という関係がすでにあつたため、二重関係を持ちながら実習を行ったことにあたる。この点を考慮すると、大学院生同士のAL体験には、相手に対する遠慮や気遣いがあったことが推察できる。

文献

近田輝行・日笠摩子編者(2005). フォーカシングワークブック. 日本・精神技術研究所.

Cornell, A.W. (1994). *The Focusing Student's Manual*. 3ed. Berkeley Focusing Resources. [村瀬孝雄監訳・大沢美恵子(訳)(1996). フォーカシング

入門マニュアル第3版. 金剛出版.]

日笠摩子(2003). セラピストのためのフォーカシング入門. 金剛出版.

入谷好樹(2004). 面接の構造化に関するカウンセラー・トレーニングの提案. 鳴門教育大学学校教育実践センター紀要, **19**, 163-172.

川野雅資(2004). 傾聴とカウンセリング. 関西看護出版.

中地展生・曾小瑩・金子周平(2003). 臨床心理士Candidateのためのトライアルカウンセリングにおけるクライエント体験の報告とその考察. 九州大学心理臨床研究, **22**, 175-182.

中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榊算男・立花政夫・箱田裕司(1999). 心理学辞典. 有斐閣. pp.122

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(2014). カウンセリングの基本技法=積極的傾聴active listening(傾聴). 授業用配布プリント.

斉藤暁子・多和千里・矢嶋文哉・野島一彦(2014). 大学院生授業における「積極的傾聴」の実習体験の報告と考察. 跡見学園女子大学文学部臨床心理学科紀要, **2**, 77-89.

佐治守夫・岡村達也・保坂亨(1996). カウンセリングを学ぶ——理論・体験・実習——. 東京大学出版会.