

心理臨床家をめざす大学院生の 学外カウンセリング体験の報告と考察

A report and consideration of the counseling experience of the
graduate student who aims at the psychological clinician

富永 紗央

跡見学園女子大学大学院

人文科学研究科臨床心理学専攻

Sao Tominaga

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

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回限定のトライアル・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。次に筆者のトライアル・カウンセリング（5セッション）を受けての体験の報告、最後に全体を通しての総合考察（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：思考の変化について/対人関係の在り方/枠へのこだわり/性差への反応、④まとめ）を述べた。

【Key Words】 トライアル・カウンセリング, クライアント体験, カウンセリング体験

I はじめに

野島（1997）は「心理臨床家を目指す人に望むこと」の中で、①認知的学習、②体験学習、③実習、④スーパーヴィジョンの4種類の学習が重要であると述べている。その中でトライアル・カウンセリングは体験的学習にあたり、体験者の自己理解を深めることにつながると述べられている。内田・村山・増井（1978）はトライアル・カウンセリングを臨床経験の浅い人、かつ臨床技術を身に着けたいと希望する人への一つの経験的学習であり、一人の人間が「自分」というものを知り、深く洞察するための援助として考えていくうえにおいても意

味があるものと述べている。

したがって、心理臨床経験の浅い心理臨床家をめざす大学院生が体験学習としてトライアル・カウンセリングを行うことは意義があると考えられる。

そこで本稿は、まずトライアル・カウンセリングについての構造について述べる。次にトライアル・カウンセリングを受けてのカウンセリング体験の報告、最後に全体を通しての総合考察を行う。

II カウンセリング体験の構造

トライアル・カウンセリングの構造は次のようであった。

1. **体験施設**：A大学心理教育相談所
2. **実習期間**：2017年8月上旬から9月下旬
3. **体験時間**：1回50分を5回
4. **性質**：大学院生に対し授業の一環で実施されるため、相談機関等で行われる治療的カウンセリングとは異なり、開始から終結まで5回で行うというタイムリミテッドなものであった。また、カウンセリングを行う外部機関のカウンセラーは、大学院生（体験者）の理解を深めるため、臨床心理士の資格を持つカウンセラーに限定して実施した。
5. **目的**：心理臨床家を目指す大学院生がカウンセリング体験（クライアント体験）をすることにより、自己理解を深め、より良いカウンセリングを行うための一つの体験学習となる。

Ⅲ クライアント体験の報告

1. 相談機関の選択

まず相談機関を選ぶにあたり、様々な外部機関に何度も電話をかけて断られている修士生を見ていたので、受け入れてくれる可能性が高い、昨年の修士生がクライアント体験をした機関を選ぼうと考えた。昨年の修士生がクライアント体験をした機関は5つほど存在したが、利便性、金額という二点を重視して選んだ。1つ目の利便性は、大学院は夏季の休暇期間であるものの、学会や研修会の参加、集中講義や陪席と、トライアル・カウンセリングに充てられる時間が限られてしまっていたため、通いやすい場所にあること、徒歩もしくはバス等の公共交通機関が使えることを重視した。2つ目の金額は、学生の立場であるた

め、相談費用の高いところに通うのが金銭的に難しいと判断し、自分に見合った金額設定のところを選択した。

カウンセリング体験を受けさせていただいた機関に電話したところ、スムーズに話が進んだので、非常に安心感を感じた。電話にて初回面接の日程を連絡して貰った際、担当のカウンセラーが男性である旨を告げられ、筆者はできれば女性の方が安心すると考えていたため、残念な気持ちと緊張するような気持ちになった。

2. カウンセリング体験1回目

筆者はこれまでカウンセリングを受けたことが無く、今回が初めての体験であった。筆者は新しい場所に行くのが胸がざわざわする傾向があるので、当日の朝から、相談機関への行きたくなさを感じながら相談機関へ向かった。

初回はアンケートがあるので早めに来るように言われていたので、20分ほど早めに行き、アンケートを記入した。しかし面接開始時間になってもカウンセラーが来ず、受付の女性から「カウンセラーがまだ到着していない」と話された。筆者の座る待合室の椅子からは事務室の中がよく見える構造であったので、中で受付の女性がカウンセラーに連絡をしている様子を見ることが出来、非常に動揺した。結局、10時からのスタートのはずが、カウンセラーの時間勘違いということで、10分遅れての開始となった。公共交通機関の遅延による時間の遅れなら仕方がないと思うことが出来たが、自身の自己管理不足という点での遅刻に対し、筆者はカウンセラーに不信感を覚えた。

また初回のため、今後の取り決めを行ったが、カウンセラーによって一つ一つ丁寧な説明がなされ、紙面での視覚情報と、口頭での説明による聴覚情報の二方面から内容の理解をすることが出来、スムーズに治療契約を進めることが出来た。この治療契約により、明確に枠が決められているのを理解し安心を感じた。

カウンセリング場面では、あまり深い話はせず、自身の家族・友人・学業の三点から見た今の筆者の現状を説明するだけにとどまった。それはカウンセラーへの不信感がまだ持続していたのもあるが、時間を気にしてしまい、そこまで語る時間は無いと考えてしまった面が大いに関係している。次回に深く語ろうと思いつつ、自己理解を深められるカウンセリングへの期待と、まだよく知らない間柄であるカウンセラーへの緊張感と不信感を感じながら面接が終了した。

3. カウンセリング体験 2 回目

二回目は、筆者が毎日予定のあった時期であり、非常に相談所へ来るのが辛いと感じた。前回のカウンセラーの遅刻もあり、意欲が前回より低く、憂鬱な気持ちであった。だが、カウンセリングにそのような気持ちを持って臨み、その気持ちを話すことが戸惑われ、筆者より熱心に勉学に取り組んでいない学生を見ると怒りを感じるという内容の話をした。非常にとりとめのない話であったが、カウンセラーが真摯に傾きつつ聞いてくれていたこと、沈黙の時間が多く取られていたことから、自分の回りで色々としなければならないことが多く、混乱に近い状態であると感じることが出来

た。

4. カウンセリング体験 3 回目

三回目は筆者が泊まり込みの学会後で体調を崩した後のカウンセリングであった。それまで毎日予定があったが、病気で床に臥せている間、用事を全てキャンセルしたので休むことが出来、そのおかげか自身について色々考えることが出来た。その結果、前回とは全く正反対の話をするようになった。前は筆者より熱心に勉学に取り組んでいない学生を見ると怒りを感じるという内容であったが、今回は自身が勉学においてアクセルを踏みすぎており、心に身体がついていかず体調を崩してしまったので、適度にアクセルとブレーキを踏み分けることが大切であるという対照的な話をした。周りの状況によってカウンセリングの中で話す内容は正反対になることもあるのかと筆者自身驚きを感じた。またカウンセリング場面において、「病気という不測の事態が考えを変えることもある」、「カウンセラーが予測できない事象が発生することもある」、それが問題を好転させることもあれば、悪い方向へ転がることもあるという、不測の事態の効果について自身の体験から学ぶことができた。

5. カウンセリング体験 4 回目

四回目はバスが遅れてしまい、カウンセラーとの予定時間ギリギリに相談所へ到着した。相談所へ入ると、顔を覚えてくれたのか、それとも話がされていたのか、名前も聞かずに受付の女性から「お座りください」と促された。認知されていると筆者は感じ、嬉しく感じた。

カウンセリングでは、「年を召した男性の老人が好ましい（恋愛対象とは異なる意味の好きという感情を持つ）」という趣旨の話が中心であった。私の口からすると出たその言葉に、これまでの数回のカウンセリングの中で初めてカウンセラーが、重要なことである気がする」と話し、深く突っ込んできた。そこから、筆者の中にある理想の人間像が祖父であり、「めったに声を荒げることが無い」、「どっしりとしている」などといった祖父が持っている要素を多くの老年期の男性が持っているので、老年期の男性を好ましいと感じると理解することが出来た。

6. カウンセリング体験 5 回目

五回目はまとめの回にするということであらかじめカウンセラーから伝えられており、自身の心にブレーキがかかってしまったのか、最初はあまり新しいことを話し出す気にはなれなかった。しかし、とりとめなく話をしていく中で、自身の問題は深いところで全てが強くなっていることを確認できたうえ、カウンセラーとの関係が出来ていたのか、最後になってやっと筆者にとって重い話をすることが出来た。筆者の家族は現在健康に生きているが、死後についての不安を常に持っていた。死去した時の不安はあるが、そのときにならなければどうしようもない、という後から考えて自身の中で一番話したかったのではないかという話題が最後になって出た。話をしていく中で、現在の筆者には直面できない部分だということを話したところ、いつか直面しなければならぬことだとカウンセラーに指摘された。その指摘が非常に心に入り、

トライアル・カウンセリング後もその話題について考える機会が多くなった。今まで一切考えないようにしていたことを、少しではあるが考えるようにしたことは大きな変化であるように感じる。

Ⅳ 考察

1. クライエントの気持ちを理解すること

五回の面接を通して、カウンセリングを受け、自身がクライアントになることでクライアントの気持ちをより理解したと感じる。

特に相談所へ入るまでの緊張感は筆者自身も強く感じ、口が乾く、心臓の音が聞こえる、早足になるといった変化が見られた。相談所へ通う距離が長く、億劫だと感じることもでき、実際のクライアントがどのような思いで相談所まで来所し、どのような思いでカウンセリングを待っているのか、そしてどのような思いで帰っていくのか、少しではあるが理解できたと感じている。面接場面の練習でクライアントの気持ちをあたかも自分のことのように感じる、ということはしていたが、その面接練習だけでは、想像がつかなかった面のクライアントの感情も理解でき、トライアル・カウンセリングを行うことの意義を強く感じた。

2. 面接技法について理解すること

当時筆者は自身の所属する教育機関の相談所で陪席やケースを持つことが始まった時期であり、実際のクライアントにどうアプローチしていけばいいのか、不安を感じるが多かった。授業にて指導教授のカウンセリング技法を学べる機会があった

が、様々なカウンセラーの技法を見て技術を獲得したいと感じており、今回のカウンセラーはその一つのモデリングともなった。話し始めの言葉や話への介入の仕方、介入場面など、実際に自分がクライアントになることにより、どのような場面、どのような言葉なら心に入るのか、実体験を通じて理解し、その技術を勉強する良い機会であったと考える。

3. 自己理解の促進

トライアル・カウンセリングを通して、自己理解の促進があった。自身について感じたことは以下の四点である。

① 思考の変化について

五回の面接を通して、筆者の考え方、感情は面接ごとに変わり、非常に変化していた。自身の感情の起伏が激しいことは理解していたが、ここまで話す内容が変わることは予想していなかったため、自身の思考は移ろいやすいと理解することが出来た。筆者は家庭で意見を求められる機会が多いが、その主張は重要視されず、あくまで意見の一つとして扱われることが多い。基本的には母、または祖母の意見が通るため、意見を聞かれたときに伝える答えはあるものの、その答えに重さが無く、いつでも変化させることができるようにしている。成育過程でのその環境が曲げない思考を持たないようになった理由と考えられる。また、次の対人関係でも述べるが、筆者にはそのような過剰適応傾向があるため、家族や友人を始めとした周りの環境に思考が左右されやすく、トライアル・カウンセリングを実施していた夏季休暇中は特に周りの環境が目まぐるしく変化したため、その思

考もその時々環境により大きく変化したのだと考えられる。

② 対人関係の在り方

筆者は自分を中央値と捉えている傾向がある。そのため自分よりも努力していると感じられる人が近くにいればいるほど、それに近づこうと努力しすぎてしまう傾向があり、また自分より努力が不足していると感じられる人に怒りを感じてしまう傾向がある。筆者は幼少期より母に叱られて勉強成績が伸びたり、態度が改善したりした。そのため、母に比べられそうな対象が近くにあるときはその対象に近づこうと努力し、自分より努力していない、自分より劣っている点があるのに怒られない対象には、なぜ筆者は怒られるのに彼(彼女)は怒られないのかと感じていた。その点が自分を中央値とみなし、上の人には近づこうとし、下の人には怒りを感じた原点と考えられる。

またカウンセラーに対し、「不信感を感じていたこと」に対し、最後まで口にするのがためらわれ、結局話すことが出来なかった。大嶽・五十嵐(2005)は他者の期待や願望を敏感に感じ取り、それに従うように自分の意志や感情を抑制し、他者にあわせるという適応の状態について述べているが、カウンセラーの初回時の気持ちを感じ取り、自分が納得するよう推察し、自分の気持ちを抑制していた。そのような過剰適応傾向が筆者にはあるため、なるべく波風を立てないようにする傾向がある。しかし、このような機会ならば、自身の感情のままに話した方が、自己の理解をより深められると考える。そのため、次の機会があ

ったならば、ありのままの気持ちを述べることを心がけたいと考える。

③ 枠へのこだわり

筆者は時間枠・空間枠という枠組みへのこだわりが強い。待合室にいる間は心がざわざわするが部屋へ入ったあと、ほっと息をつける。このことから閉鎖された空間に安心を感じ、反対にオープンな空間には不安が高まる傾向が強いと考えられる。また筆者自身時計へ目を向ける回数、時間を気にすることが多く、カウンセラーに対してもカウンセリングを時間ぴったりに開始し、ぴったりに終了して欲しいと感じる面があり、時間を強く気にしていると考えられる。その点から、筆者の枠へのこだわりの強さを知ることが出来た。

④ 性差への反応

今回のトライアル・カウンセリングを担当していただいたカウンセラーは若い男性であったが、筆者は若い男性に対し、ざわつきを感じることが多い。男性に比べ、一般的に女性は性差の問題から異性を脅威と感じる機会が多い。筆者には異性を脅威と感じた出来事は一切なく、カウンセリングの中でも老年期の男性が好ましいということしか感じたり、思い出したりすることは無かった。この点については筆者自身不明な点が多いので、これからも理解を深めていきたいと感じる。

4. まとめ

このトライアル・カウンセリングを通して、体験する前の自己とはまた違った自己を発見できたことは今後心理臨床家を目指していくうえでも有意義であったと考える。筆者はまだ心理療法を学びはじめたばかりであるが、この貴重な体験が今後の糧になると感じた。このような体験が野島（1997）の「心理臨床家を目指す人たちが力量を高めていく」ことに結び付く一要素と実感できたように感じる。

謝辞

本項を作成するにあたり、指導教授である野島一彦先生から一方ならぬご指導をいただいた。深く感謝する次第である。

引用文献

- 野島一彦（1997）. 心理臨床家を目指す人に望むこと 九州大学心理臨床研究, 16, 1-2
- 野島一彦（2017）. トライアルカウンセリングについて 授業用配布資料
- 大嶽典子・五十嵐透子（2005）. 思春期における過剰適応とその関連要因 上越教育心理相談研究, 4, 151-162
- 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—九州大学教育学部心理教育相談室紀要, 4, 80-106