

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

Report and consideration of “client experience” in trail counseling

星 忠明

跡見学園女子大学

人文科学研究科臨床心理学専攻

Tadaaki Hoshi

Division of Clinical Psychology,

Graduate School of Humanities, Atomi University

要 約

本稿では、臨床心理士をめざす人に必要な「体験学習」の一貫として筆者が体験したプロのカウンセラーによる5回というタイムリミテッドなカウンセリング（トライアル・カウンセリング）について、筆者がカウンセリングを受ける過程で感じたことや考えたことをカウンセリングの回ごとにまとめたうえで、トライアル・カウンセリングを経験したことで気付いたことやトライアル・カウンセリングの意義について、先行研究における知見や筆者自らの考察を交えて記述した。

具体的には、①まずトライアル・カウンセリング開始前について述べ、②その後にトライアル・カウンセリングの構造について概説した上で、③5回のカウンセリング体験について時系列で、カウンセリングの内容や筆者の感じたことおよび考えたことをまとめた。④次に、5回のカウンセリングを通して、筆者の気持ちの変化やカウンセリングについての気づき、そしてクライアントの気持ちへの筆者なりの理解の内容について記述した。更にカウンセリングによって得られた自己理解の促進効果や、カウンセリングをより効果的にするために留意すべき事項に関して先行研究なども参考にしつつ考察した。最後に、トライアル・カウンセリングを経験したことで生じた筆者の臨床心理学上の今後の体験学習への思いを記して結びとした。

【Key Words】 トライアル・カウンセリング、体験学習、クライアントの気持ち、内省の促進、自己理解

I はじめに

野島（2021）によれば、「臨床心理士をめざすに必要な5種類の学習として、（1）認知学習、（2）観察学習、（3）体験学習、（4）実習学習、（5）実習体験の

検討」がある。筆者は、体験学習として、2021年4月より、大学院1年生同士（全14名）でカウンセラー役とクライアント役を交互に行って、1回各50分ずつの傾聴練習（アクティブ・リスニング）を合計で13回

行ってきた。カウンセリングの基本である「相手の話を共感的かつ受容的な態度でしっかり聞いて、相手が話した内容について一緒に理解を深めていく」練習として一定の効果があったと考えている。

4月～7月の傾聴練習（アクティブ・リスニング）に引き続き、夏休みの体験学習としてトライアル・カウンセリングを体験することになった。トライアル・カウンセリングは、プロのカウンセラーに話を聞いてもらうということで、全く違う体験ができるものと期待した。トライアル・カウンセリングの性質について、野島（2016）は、「深めることより、信頼感・安全感に基づく関係が大事である。」と指摘している。従って、カウンセラーとクライアント間のラポール形成を体験することを基本的な目的としようと考えた。

本稿では、このたびのトライアル・カウンセリングについて、①トライアル・カウンセリング開始前、②トライアル・カウンセリングの構造、③トライアル・カウンセリングによる「クライアント体験」の報告を述べて、④考察を行う。

Ⅱ トライアル・カウンセリング開始前

初回の面接に先立って、担当していただくカウンセラーより、メールで簡単な質問紙（「PRIME-MD™PHQ-9の日本語訳版」と「AQ-J」）が送られてきた。初回の面接前に回答の返信を求められたので、早々に回答して返信した。今回は、5回限定という限られたカウンセリングになるため、初回の面接をより実効性の高いものにするために事前情報を入手しようと考えてのことではないかと勝手に推察した。筆者として

も、自分自身を知る良い機会だと考え、社会的な好ましきということを意識せずに、むしろ若干傲慢で社会的には好ましくないと思える自分をあえて引き出して回答を行った。

初回の面接に行く際の電車の中では、一般の心理相談所とはどのようなところか、一般的なカウンセリングとはどのような感じなのかといった、不安と期待が入り混じった複雑な気持ちであった。

Ⅲ トライアル・カウンセリングの構造

1. 体験施設

A県に所在のB心理相談所

2. 体験期間

2021年8月初旬から9月中旬、原則毎週月曜日

3. 体験時間

1回50分を5回

4. 性質

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、タイムリミテッドで院生に対して授業（教育）の一貫として実施されるものである。（野島，2021）

5. 目的

心理臨床家をめざす人は、自分自身がクライアント体験をすることも大切（野島，1997）であることから、プロのカウンセラーによるカウンセリングを体験するため

6. カウンセラー

公認心理師、臨床心理士の資格を有する

男性カウンセラー

Ⅳ トライアル・カウンセリングによる 「クライアント体験」の報告

1. 相談機関の選択

前年度の大学院1年生がトライアル・カウンセリングで利用した相談機関の一覧が配布され、利用した大学院生のコメントも添えられていたのでそれを参考にした。授業の課題とはいえ、「せっかくお金を支払って行くのだから」しっかりとしたところを選びたいと考えた。具体的には、公認心理師・臨床心理士の資格を有したカウンセラーに対応していただけること、信頼できる機関・組織であることと、できれば対面でのカウンセリングを行っていただけたらとしようと考えた。更には、トライアル・カウンセリングへの理解があることや、自宅からの所要時間も考慮した。その結果、B心理相談所が良いと考え連絡を取った。同心理相談所は、跡見学園女子大学大学院のトライアル・カウンセリングについて良く理解して頂いていたため、電話での予約はスムーズに行うことができ、夏休みに入った直後から集中講義がある日を除いた毎週月曜日の午後に伺うことになり、予約が完了した。

2. カウンセリング体験前

ほどなく、担当カウンセラーからメールで連絡があり、上述の通り簡単な2種類の質問紙が送られてきたため回答し返信した。元々のカウンセリングを受ける動機が高くない上に、初めての場所で初対面の人と何を話したのかという漠然とした不安感があった。そのような状況のところ、

何の事前説明もなく突然質問紙が送られてきたので若干当惑した。質問紙の利用方法も良く分からなかったため、元々カウンセリングを受けに行く動機が高くないなか、益々カウンセリングを受けに行くことに関して気が重くなった。

3. カウンセリング体験

1回目

B相談所は最寄り駅から徒歩で直ぐの場所（駅から心理相談所までは、徒歩2分程度とあった）にあるということではあったが、初めて行く駅のため、自宅からどのくらい時間がかかるのか分からなかった。初回の面接で遅刻してはいけないという気持ちも強く、余裕を持って自宅を出たところ、50分程度早く相談所の最寄り駅についてしまった。道に迷うことも想定されたのだが、心理相談所の場所もすぐに分かってしまったため、時間を持って余ってしまった。周囲を散策して時間をつぶしたものの、暑かったこともあり30分ほど前になり中で待たせていただこうと思いB相談所を訪問した。

小さなマンションの一室という感じで、筆者は大学の相談所しか知らなかったため、大分勝手が異なっており、ちょっと拍子抜けした。面接の予定時間より随分早く着いてしまったことをお詫びして、待たせていただきたいとお願いしたところ快く応じていただき部屋に通された。

ほどなく、担当のカウンセラーさんのおいでになり、事前の説明や、同意書や説明書の内容を一通りご説明いただき、契約書類に署名を行った。

予定時刻より15分ほど早くカウンセリン

グが始まり、最初に事前に回答してあった質問紙の結果について説明が行われた。その際に、質問紙が何を測定しているかについても併せて解説をいただいた。うつ傾向と自閉症傾向を測定するものであるということであった。今回のカウンセリングが教育目的という趣旨からも尺度についての解説をしてくださったものと理解した。

初回の面接ということで、家族構成や成育歴等について、幼少期から現在に至るまでの自分自身の人生史について順に話をしていた。この辺りの話は、春学期の授業課題である“アクティブ・リスニング”でも、順に話をしていたので、整理がある程度ついていたことからスムーズに話せたのではないかと思った。

15分程早く始まったのだが、結局14時までかかり初回の面接は終了となった。最後にカウンセラーより、次回の面接以降何か悩みがあればお話しくださいとのことであったため、了解の旨お伝えして、相談所を退所した。

2回目

面接に遅刻したくないとの思いが強く、結局、面接開始時刻の20分以上早く最寄り駅に着いてしまった。初回の面接時と同様、周囲を少し散策して時間を潰してから相談所に向かった。

15分ほど前に相談所に入ったが、前回と同じ部屋に通されて定刻の10分ほど前からカウンセリングがスタートした。今回は、何か悩みを持ってくるという約束だったので、初回の面接の時のAQ-Jの結果に鑑みると、「自分の性格として、カウンセラーが向いていないのではないか」という疑問を、カウンセラーにぶつけてみた。初回の

面接時にも話したことの中で、幼少期から自閉スペクトラム症気味であったことや、小学校入学以降、特に1年生の時はADHD気味で授業中も隣と話をしながら授業をまともに聞いていなかったことや、物忘れや忘れ物が多くこれは社会人なっても治らないという話をした。加えて、大学院2年生が心理検査の練習のために筆者が被検者として受けたWISC-IV（筆者は16歳ではないので直接的な筆者の知能指数の結果ではないが）の結果等についても触れ、自分のパーソナリティや能力、発達障害的な側面についても話していった。

以上のことについて、カウンセラーから、「クライアント自身が、自分が述べた自分の特性（欠点・弱点）に気づいていて、それに対する準備・対策を行ってきた結果が今日までの結果ではないか」と言われて、ちょっとした気づきを頂いた気がした。筆者は、自分の弱点に関しての自覚はあったが、特に対策を講じてきたという気持ちはなかった。しかし、無理のない範囲で自分の特性を活かしたり制御したりしてきたのかもしれないと考えると妙に落ち着いた気持ちになった。この気持ちは、カウンセリングが終わってからの帰り道でも変わらず、“腑に落ちた”感覚が心地よいと感じた。

3回目

心理相談所までの所要時間について大分心得てきたので、15分前に最寄り駅に着いて10分前に相談所を訪問した。

まず初めに、前回のカウンセリングで、自分の特性（欠点・弱点）を理解していることの大切さについて考え、無意識のうちに対策を講じていたのだと気づいたという

話をした。

次に、最近の困りごとということで、また新たな自分の弱点に気付いた話をした。具体的には、自分のペースで物事を運ぶことができない状況にストレスを強く感じる。従って、自分以外の人と共同で何かをするという場面では、多くの場合自分のペースで作業を進めることができないため、イライラしてしまうことがあるという話しをした。このことについて、過去の自分を思い起こしてみると、会社員時代にも、同じようなことがあったと思い出し、性格的に自分の時間の使い方に独特なこだわりがあるのではないかとという考えに至った。これも自閉スペクトラム症的な側面と言えるのではないかと思うという話をした。

自分の時間の使い方への独特なこだわりについては、ストレスを感じることは仕方がないが、我慢することはできるため、社会生活上大きな問題には発展してこなかったということであれば、発生した心理的葛藤に自分自身が適当に対処できてきたということなので問題はないのではないかと話になった。しかし、今後繁忙になり、身体的に疲労が溜まってきた場合に、ストレスはなるべく抱え込みたくないと考えていると相談をした。

今後繁忙になった場合については、自分の時間を他人にコントロールされるような場面に対してストレスを感じないように性格を変えることは難しいので、ストレスを感じるような場面を減らす方向で努力してみることを考えてみてはどうかということになった。たとえば、共同作業が必要な場面においてストレスを感じそうなときに

は、具体的な進め方や時間枠の設定を提案してみてもどうかということになった。

具体的な提案を、実際にどこまでできるのかは不明だが、共同作業の場で、今までの受け身の姿勢から、一歩前に出ていく必要がある場面では、提案することができるように取り組み姿勢を変える努力をしようと考えた。

過去2回同様、時間より早く始まったのだが、14時になり今日はこのあたりで終了しようということになった。今回は残り2回ということで、今回の（トライアル）カウンセリングの目的について考えて持ってきてくださいという宿題をいただいた。元々相談動機の高くなかった筆者であったが、前回と今回のカウンセリングを通して明らかになったことも多くあり、元来考えることが好きな性分であったため、帰路の電車の中で、ゆっくりと目的について考えながら帰った。

4回目

集中講義明けということで、3週間振りのカウンセリングになった。この間、今回のトライアル・カウンセリングを有意義なものにするために、前回の宿題であるカウンセリングの目的について考えた結果、「自己理解の場」とすることにしたいという旨をカウンセラーに伝えた。その理由は、野島（1997）「心理臨床家を目指す人に望むこと」のなかで、トライアル・カウンセリングのような体験学習は体験者の自己理解を深めることにつながるとも述べられている。実際に、過去3回のカウンセリングを通して、自分のパーソナリティとそれを踏まえた自分の行動パターンに関する理解が進んだ。さらに、先般の集中講義に

において、「自己理解は他者理解に通じる」
「他者を理解するためには、自己を理解することが必要」という話もあった。以上のことから、トライアル・カウンセリングは自己理解を進める場として最適であり、活用したいと考えたからである。

自分自身の性格特性を鑑みるに、カウンセラーには不向きかもしれないと考えているという話をさせていただいた。その一方で、年を取っていることがカウンセラーとしての対応性を高める可能性があるという話もした。具体的には、様々な実経験がクライアントの話す内容を理解する上で役に立つのではないかという気がするということである。

実経験については、経験の有無がすべてではないが、経験があることで理解が容易になる場合もあるということであった。一方で、未経験なことに対する柔軟性の劣化や逆転移のリスクも大きいので不安材料も多いが、「亀の甲より年の劫」ということで、年齢をポジティブに考えることとした。

今回は最終回ということで、今回のトライアル・カウンセリングの振り返りとまとめをしましょうということで、終了となった。

5 回目

前回の予告の通り、最終回ということで、過去4回のカウンセリングについて振り返り、カウンセリングについて理解したこと、感じたことなどについて話をして、具体的なカウンセリング方法についてお話しをいただいた。

最初に、振り返りということで、筆者があらかじめ用意した過去4回のカウンセリ

ングの内容に関するペーパーをお渡しして、当初漠然と抱いていたカウンセリングやカウンセラーに対するイメージが、少し現実的なものになった。特にカウンセリングを受けるような悩みはない人間が合計5時間も何をするのだろうかという疑問と、そもそもカウンセラーという職業人はどのような人なのだろうかという疑問を当初抱いていたことを最初にお伝えした。

そして、筆者自身に対して一切の利害関係が存在しない第三者としてのカウンセラーとの関係は、想像していた以上に心地が良いものだと感じた。特に、担当されたカウンセラーが、社会人経験が豊富でジェネレーション的にも近かったこともあり、自分の話す内容に対して理解がスムーズだったことも影響していたと思う。

当初懐疑的であったカウンセリングを受けることの意味について、全体的なイメージが変わり、時間を空けて（半年後、1年後に）自分の心理臨床家としての勉強が進んだところで、また、カウンセリングを受けてみたいと感じていることをお伝えして、終了となった。このような感情が浮かんでくることは、初回の面接時には予想もしていなかったもので、少なからず良い意味での驚きを覚えての終了となった。結果として、カウンセリングを受けに来て良かったと思えたことで、充実感も同時に味わうことができた。

心から感謝の念をカウンセラーにお伝えして、相談所を退所した。

V 考察

1. 気持ちの変化

初回から5回目までの面接における、筆

者の気持ちの変化や感じたことは以下の通りである。

トライアル・カウンセリングの目的が、学習目的でのカウンセリング体験であり、カウンセリングの雰囲気や進め方を学ぶつもりで、面接がスタートした。筆者には、特に相談するニーズもないため、カウンセリングを受けることの直接的な効果等を期待もしていなかった。

しかし、回を重ねるごとに、カウンセラーの促しに従いながら話をする中で内省が進んだ。カウンセラーの短い指摘によって、思わぬ気づきもありカウンセリングへの期待が自分の中で膨らんでいくのを感じた。詳細は後述するが、相談所と自宅の移動中の思考についても感じるどころがあった。

結果として、最終的には今後インタークの陪席やケース担当をした後で、また同じカウンセラーと面接をしていただきたいと考えるようになった。

2. 学習体験と気づき

筆者が、改めて録音したカウンセリングの内容を聞きなおしての気づいたことがある。カウンセリングを受けている最中は、カウンセラーの受け答えが日常会話に近く、比較的カウンセラー側からも発話があったような気がしていた。しかし、実際にはかなり違っていたことである。

カウンセラーは、常に受容的な姿勢で私の話を受け止めていることが録音音声だけからでも感じられるような面接になっていた。学生同士のアクティブ・リスニングとは違い、特に利害関係のないカウンセラーを相手にしているからこそ、ある意味で勝

手気ままなクライアントでいられると感じた。カウンセラーの方には申し訳ないと思いつつも、自分の発話でとりとめのない部分も多かったと思う。しかし、それをカウンセラーが柔らかく受けとめ、ごくたまに自分の経験も踏まえて返答されていた。これが、谷澤ら（2013）がいう「カウンセラーの『半歩ついて行き加減』が程よい状態」だったのであり、結果として、カウンセラーが私の話の内容をよく理解してくれていると感じた要因ではないかと考える。

3. クライアントの気持ちを理解すること

実際のカウンセリングに来られるクライアントはそれぞれ異なる心理的な課題を抱えていると思われる。その中で、カウンセリングを受けるために相談所へ来る人が抱くであろう共通の“気持ち”や“思考”について、気づいたことがいくつかある。一つは、谷澤ら（2013）も「クライアントが相談に訪れる際の心理として、『大きな葛藤や混乱を持ち』、『大変な決心をして』くるのだ」と指摘しているように、クライアントの相談所へ向かう道すがらの“気持ち”や“思考”について身をもって体験できたことである。初回の面接へ向かう際には、緊張感が高まり、相談所の場所や雰囲気、カウンセラーに対する不安など、緊張と不安を感じない人はいないと思う。それが、心理的な課題を抱える人であればなおのことであろうと思料される。さらに、何を聞かれるか、何を話そうかという思考も同時に働くことになるため、クライアントの心理的な負荷は相当なものがあると考えられる。

これらの緊張や不安は、カウンセリング

の回を重ねるごとに弱くなっていくのだが、一方で、カウンセリング時の自らの発言やカウンセラーの言葉に対して、様々な思考が台頭してくると考える。これについては、個人差も大きいと思うが、多少の差はあれ、面接が終わって、家に帰る道の中で、面接時に話したことやカウンセラーの発話内容を頭の中で反芻して、あれこれと考えてしまうのではないかと思う。このこと自体は、思い起こす内容にもよるであろうが、必ずしも不快なことではないと筆者は考える。しかし、カウンセリング中のやり取りのなかで、カウンセラーの何気ない一言が、良い方向にも悪い方向にも何倍にもなってクライアントに残る可能性があるということを実感した。これは、アクティブ・リスニングにおいて、カウンセラーは、クライアントが発した言葉以外の使用を極力控えることが安全な面接につながるという教示にも符合するものと考えられる。

2回目以降のカウンセリングに向かう道すがらについては、話す内容について宿題のようなものをいただいたこともあり、前回のカウンセリングで話した内容を思い起こしつつ、宿題の回答を考えながら電車に乗っていた。ちょうど、1週間前のカウンセリングの復習をしつつ、今回のカウンセリングの予習をしている感じになる。これについても人による違いがあるとは思われるが、クライアントの多くが経験していることではないかと思料する。前回のカウンセリングの内容を思い起こしながら相談所に向かうことを想定すると、カウンセリング間のインターバルが長すぎると復習が難しくなると思う。従って、毎週または隔週という頻度が、クライアントにとって丁度

よい頻度になるといえるのではないかと感じた。

4. 自己理解の促進効果

大橋 (2018) は、「今までも自覚していたものと今回のカウンセリングを通して自覚出来たものの2種類があった。」と言っているが、私もまったく同様であった。トライアル・カウンセリングを始めた時には意図してはいなかったのだが、カウンセリングを進めるうちに、元々筆者が自覚していたものを越えて自分に対する理解が深まっていることに気付いた。その背景には、面接において、自分のことについて話をするためには、結果として自分について考える必要が生じてくるからだと思筆者は考えた。

荒井ら (2015) は自己理解について、「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」と主張している。カウンセラーが、受容的に聞いてくれている環境では、何を言っても大丈夫 (思いついたことを取り留めもなく話しても大丈夫) という気持ちにクライアントはなれると感じた。特に、カウンセラーが自分の話に興味・関心を持ってくれている、自分の話の内容を理解してくれていると感じると、話すことに対する開放感のようなものを感じることができて、さらに話すことに抵抗がなくなるのだと考える。結果として早すぎる自己理解が生じて困惑することがあるのかもしれないと思う。

また、そのような雰囲気の中で話しをしていると、自分でも論旨がよく分からなくなってしまうことがある。富永 (2018) は

トライアル・カウンセリングの場においては、「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」と言っている。実際に、仮に論旨が分からなくなった場合には、そのままでは話を続けることは難しいために、一度立ち止まって考え直すことが必要になり、結果として意図しなくても内省が進み、自己理解が促進されるのではないかと筆者は考える。さらには、カウンセラーから発せられる短いコメントが、気づきとなることも助けになったと思う。その意味では、短く言い換える技法の有効性を改めて感じた。

5. まとめ

トライアル・カウンセリングによって、まったく利害関係のないカウンセラーとの面接（カウンセリング）の効果（カタルシス効果や内省の促進）を実感できたことは、とてもありがたいことだと感じる。カウンセリング開始当初は、夏季の課題であり何事も実体験が重要である程度の気持であったが、実際には新しい世界を知ることができたということが実感である。カウンセリングの深淵を少しだが覗くことができたような充実感と、帰路の電車の中でカウンセラーの一言がクライアントの頭の中で繰り返される怖さも実感した。これらは、カウンセラーの一貫した共感・受容の姿勢に基づく傾聴によるところが大きいと考える。内田ら（1978）によれば、「カウンセリングの成功・非成功はクライアント側の認知測度（認知得点）の高低による影響を大きく受ける。」とされている。また、「初回面接における認知得点の高さがそれ以降更に高くなる傾向にあり、初回面接におい

て一番認知されやすいのは無条件の関心である。」ということである。従って、初回の面接時にカウンセラーが私のとりとめない話を根気強く聞いてくれていると、私自身が感じることができたことが、今回のトライアル・カウンセリングにおいて満足感を得られた要因の一つだったのだと考えることができる。

本稿の最後に、今回のトライアル・カウンセリングを経験した筆者の感想を記して結びとしたい。野島（2021）は、「体験学習のなかで、今回のトライアル・カウンセリングによるクライアント体験の他、類似の体験として、フォーカシング体験やエンカウンター・グループ等のグループ体験をすることも有効だ」と述べている。筆者は、今回の経験から、エンカウンター・グループへの興味関心がさらに高まった。1対1のカウンセリングにはない複数の声（反応）がどの様に心に残るのか体験してみたいと思う。コロナ禍の影響で今年度予定されていたエンカウンター・グループはそのほとんどが中止となっている、しかし、そのなかでも数少ない機会があれば、それをとらえて参加していきたいと考えるようになったのも、今回のトライアル・カウンセリングによる大きな気持ちの変化であるといえる。

謝辞

この度、トライアル・カウンセリングをお引き受けいただき、かつ本稿をまとめることを快く承諾いただきましたB心理相談所の担当カウンセラー様、誠にありがとうございました。そして、本稿の作成に当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

荒井 美音里・門倉未来・篠崎 恵・清水 藍 (2015). 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, 11, 79-89.

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 (2016). 臨床心理士要請大学院における臨床面接の訓練, 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 12, 27-33.

野島一彦 (2021). 「トライアル・カウンセリング」実施要領 (Ver.11) 授業用配布資料

大橋佳奈 (2018). トライアル・カウンセ

リングの「クライアント体験」の報告とその考察, 跡見学園女子大学文学部臨床心理学科紀要, 6, 111-123.

富永紗央 (2018), 心理臨床家を目指す大学院生の学外カウンセリング体験の報告と考察, 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 14, 137-142.

内田桂子・村田正治・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.

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.