

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 trial counseling

富田 りさ

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

Risa Tomita

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環として課せられた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。次に毎セッションごとに、①面接前の心境②カウンセラーについて③自分自身の心の動きについて④面接後の心境を述べた。そして考察では、①クライアントの心理への理解②カウンセラーとのラポール形成③自己理解の促進の3つの観点から論じた。

[Key Word] トライアル・カウンセリング, 臨床心理士養成, クライアント体験, ラポールの形成, 自己理解

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、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つを挙げている。そのうちトライアル・カウンセリングは体験学習にあたる。体験学習とは、自分自身がクライアント体験をすることであり、そのような体験はその人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。

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であると述べている。

「臨床心理面接特論」の授業において、カウンセリングの体験学習として、臨床心理士資格を有するカウンセラーのカウンセリングを5回受ける「トライアル・カウンセリング」が設定されている。トライアル・カウンセリングの目的は心理臨床家を目指す大学院生がカウンセリングを受ける体験(クライアント体験)をすることにより、より良いカウンセリングを行うための学びを得ることである。

そこで本稿では、まずトライアル・カウ

ンセリングの構造について述べる。次にクライアント体験の報告、そして最後に全体を通しての総合考察を行う。

Ⅱ トライアル・カウンセリングの構造

1. 体験施設：A心理相談所
2. 実習期間：2021年7月下旬から9月下旬
3. 体験時間：1回60分を5回
4. 料金：1回3,300円
5. カウンセラー：臨床心理士、および公認心理師の資格を有するA心理相談所のカウンセラー
6. 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）を選択した。そして治療的カウンセリングとは異なり、タイムリミテッドで大学院生に対して授業（教育）の一環として行われることを、クライアントである著者およびカウンセラーとの間であらかじめ確認したうえで実施した。カウンセリング時の録音許可を得て、5回限定の有料カウンセリングを対面形式で受けた。

Ⅲ クライアントの体験報告

1. 相談機関の選択

相談機関を決めるにあたり、場所、金額、対面でのトライアル・カウンセリングを受け入れて頂けるかの3点について希望の条件をあげ選択した。1つ目の場所について重要視していた条件としては、面接に5回通う予定であったため、なるべく通いやすい場所を希望したいと思い、自宅から近いこと、もしくはアクセスがよいことが挙げられた。2つ目の金額について重要視した条件としては、学生の立場であるた

め、相談費用の高いところに通うのは金銭的に難しいと考え、なるべく費用を抑えることができることを希望したいというものであった。そして3つ目の対面でのトライアル・カウンセリングを受け入れて頂けるかについては、昨年はコロナウィルス感染拡大の影響でオンライン面接を行ったトライアル・カウンセリング体験者もいたが、実際に相談所に通う過程や面接室で行われるカウンセリングも体験したいと考えていたため、対面での面接を実施して頂ける機関を選択した。

候補として考えられた相談機関に電話で問い合わせを行ったものの、何度も受け入れを断られる体験をした。断られた理由としてはトライアル・カウンセリングの受け入れを行っていないこと、カウンセリングの録音が不可能であることであった。今回はトライアル・カウンセリングの問い合わせではあったが、電話の発信には緊張が伴っていた。そのため正当な理由が説明されたものの、申し込みが断られることは筆者にとって一種の傷つき体験であった。

2. 一回目面接

(1) 面接前の心境

カウンセリングでは自身の過去のつらかった出来事について話したいと考えていた。しかし、カウンセリングを実施する前には、自分自身が説明することに苦手意識があることから「うまく伝えられるだろうか」という不安、過去の出来事を話すにあたり、そのときの詳細を忘れてしまっているのではないかという不安、さらに話すことでその出来事を思い出し、気持ちが高ぶって泣いてしまったり、余計につらさを感

じてしまったりしないだろうかという不安の、3つの不安があった。その一方で、過去のトラウマのように感じている出来事を話すことによって、その出来事を思い出すことへの怖さがなくなることを期待する気持ちもあり、相談機関へ行くことに強い抵抗は感じなかった。

また、相談所までの移動時間が長く、相談内容も話すことにエネルギーがいるものであると感じていたため、相談機関に通うことは体力的にも精神的にも負担のあることなのではないかと想像していた。

当日は初めて相談所を訪問したが、その場所が住宅街の雑居ビルに位置していたため、本当にここに相談所があるのか、自分が信頼して相談できる場所なのかという不安があった。

(2) カウンセラーについて

面接のはじめにアンケートを記入する時間があり、そのときカウンセラーは席を外していたため、人を待たせている感覚が少なく、落ち着いて記入することができた。アンケートの項目には自由記述欄だけでなく身体症状についてのチェック欄なども設けられており、回答するクライアントの負担を減らす配慮が感じられ、実際に答えやすいものであった。

担当のカウンセラーは表情が柔らかく優しい雰囲気の方で初めから安心して話すことができた。声のトーンや話し方は落ち着いており、話しやすさが感じられた。優しすぎる話し方ではなかったことで、弱い者としてではなく1人の人間として平等に接してもらえているように思い、嬉しく感じられた。

平木・巖岩(2001)はカウンセリングに

おける目標は、カウンセラーとクライアント双方に共有されて初めて機能的となると述べており、クライアント自身の目標がカウンセラーと共有されなかった場合は、目標への遠回りになることや目標の達成が難しくなることを指摘している。今回の面接ではトライアル・カウンセリングでの主訴について、なぜその内容を扱いたいと思ったのか質問される場面があった。カウンセリングのテーマを選んだ理由を共有することにより、クライアントとカウンセラーの間で治療の目的が共有されるため方向性が一致した協力関係を築かれ、また、クライアントとしてカウンセリングへの動機づけや期待が高まった。そしてカウンセラーが主訴について、「とても大事なテーマだと思うので丁寧に扱っていきたい」と言ってくださったことが何より嬉しく感じられた。

1回目の面接中、カウンセラーはメモを多く取っていた。筆者は話をちゃんと理解してほしい、カウンセラーと一緒に深く考えていきたいという気持ちが強かったため、メモを取ってもらえること、気になる箇所について後から話題にしてもらえることが自分に真剣に向き合おうとしてくれている証拠のように思い、とても嬉しく感じた。

自身の話をわかりやすく伝えられていないかもしれないと感じた場面があり、そのことをカウンセラーに伝えると「大丈夫ですよ」と言って頂き少し心が軽くなるということがあった。そのためクライアントが自分の今の状況について正直に伝えることは相談のしやすさにもつながるのではないかと感じられた。

面接の最後に、今回は詳細に言及できなかった部分についてカウンセラーから次回そのことについても伺いたいという言葉があり、そのおかげで次回カウンセリングの進め方についてイメージを持つことができた。今回話したくても話せなかった話題を忘れてしまう怖さがあったため、一言話題に出して頂けたことは安心感に繋がった。

(3) 自分自身の心の動きについて

自分の経験した出来事やそれに伴う感情がカウンセラーによって言語化されることで、自分を客観視できたり、より端的に状況を把握できるようになったり、さらに伝えたいことが頭に浮かび話が展開していきたりすることが実感できた。

面接前は過去の出来事を思い出して話すことで感情が高ぶり、つらい気持ちが湧き上がることを心配していたが、面接は5回行われる予定であったため、焦らず今回は話の全体像とどのようなことについてこれから話したいと思っているかについて共有するような形で進められた。また、そのような不安から自然とオブラートで包むような表現を選ぶことが多くなり、結果的に自身の体験を客観的に語り、落ち着いてカウンセリングを受けることができた。

面接の最後に、カウンセラーから今一番好きなことはなにかという質問があり、自分自身について今まであまり考えなかった部分を振り返るということがあった。初めはじっくりくる答えが見つからなかったが、カウンセラーとのやり取りを通していくつか思いつくものがあった。このことは相談内容と直接関係する話題ではなかったが、とても印象的なやり取りであったため、カウンセリングの後も自分自身につい

て考えさせられる感じがした。

(4) 面接後の心境

面接直後から次回面接で取り上げたい話題が多く頭に浮かんでいたため、今回話した内容を把握したうえで、次回話したいと感じたことを忘れないようにしなければという気持ちがあった。さらにその話題について面接中である程度効率的に伝えられないとせっかくの機会がもったいないという感覚もあった。そのためカウンセリング中は落ち着いていたにも関わらず、面接後の数日は自分が話せなかった部分について思い出し少し心理的につらくなるということがあった。

カウンセリング中は暗くまとまりの無い話が多かったが、カウンセリングの枠組みがあることによって、普段周囲には遠慮してしまうような自分本位な話題についても、わざわざそのためにお金を払っているのだからと割り切り気を遣わずに話せていることを実感した。

3. 二回目面接

(1) 面接前の心境

1回目面接の直後は話したいことがたくさん頭に浮かび、2回目面接までの2週間という期間は空きすぎているように感じられていたが、徐々に日常でカウンセリングのことを考える時間が減り、結果的にはちょうどいい間隔であると思うようになり気持ちの変化がみられた。そのため実際のカウンセリングでも適切な頻度を検討するにはカウンセリングを受けないで過ごす期間を経る必要がある可能性が考えられた。

カウンセリングの直前は相談所へ行くことに抵抗感があった。その理由としては、

トライアル・カウンセリングの後はレポート作成の課題があること、話したい話題はあるもののうまく話せる自信がなく不安なこと、相談所の場所は自宅から遠く面接を行うには時間と料金の負担があることがあった。

(2) カウンセラーについて

カウンセリングでは話したいことが多くあり、クライアントの発話が多かったため、カウンセラーはその話の一部を短く拾い、話が広げるような関わりをすることでクライアントの聞いてもらいたいというニーズに応える配慮が感じられた。話す量は圧倒的にクライアント側が多かったが、カウンセラーとの相互作用があることで一人では思いつかないような視点で物事を考えるきっかけをもらい、カウンセリングに来る意義が感じられた。さらに、カウンセリングではカウンセラーからの質問を受けることで、自分では無意識に避けてしまったり、大した部分ではないからと遠慮してしまったりする内容についても話す機会が得られることに気づいた。具体的には、自身はつらかった出来事について焦点を当てて話す傾向があったが、カウンセラーにその当時何が好きだったのか、何をして過ごしていたのか、周囲とどのような人間関係であったかについて質問されることによって、思い出し話すことができた内容があった。そのため、過去の自分についての理解がより多くの側面から深まることが実感できた。また、カウンセラーが受容共感的に話を解釈してくださることで、自分自身も同じように過去の出来事を否定せず穏やかな気持ちですっと受け入れることができたように感じられた。そして自分の話を聞いて

てもらい、理解してもらえる体験が重なるにつれて、自分の話は心配しなくても正しく受け止めてもらえるよさだという認識が生まれ、カウンセラーに対する安心感や信頼感が高まっていくことがわかった。

カウンセラーが抱えるクライアントの数は多く、自分が過去のカウンセリングで話した内容についてその詳細はカウンセラーに忘れられていて当然だと思っていた。しかし以前した話を思いがけず覚えていただけの部分があり、そのことについて驚きと同時に嬉しさが感じられた。

(3) 自分自身の心の動きについて

今回のカウンセリングでは、問題やつらさを抱えていた当時通っていたカウンセリングでは話さなかったことや、当時知られたら恥ずかしいと感じていた自分の悪い癖や欠点として自覚されていた部分についてもさらけ出すことができた感覚があった。そのような部分については以前はあえて話さないでいた自覚もなかったため、話題に出て初めて当時はカウンセリングの場でも言えなかったことに気がついた。さらに以前は自分のだめな部分を容認することに罪悪感があり、自分を否定することしかできなかったが、それが過去になってからカウンセリングでそのことを振り返ると、問題の渦中にいないことで精神的にも安定していたためか素直に過去の自分を認めることができ、自分を肯定的に捉えられる部分が拡大したように感じた。また、現在の目的は問題解決ではなく自己理解であったため、話をすることが純粹に満足感につながったようにも感じられた。

トライアル・カウンセリング以外でも過去の出来事については機会があればなるべ

く話すことを試みており、そのような場で既に話したことがある部分についてはある程度自分の中で言語化できていたため、気分が落ち込むこともなく、より客観的に、冷静に、そして俯瞰して出来事を捉えながら話すことができた。冷静に話すことで頭の中がさらに整理されていくようにも感じられた。

(4) 面接後の心境

カウンセリングで話すことで、自身に起きた物事を客観的に理解し、それを受け入れることで心の中のモヤモヤが解消されるような感覚があった。それは自分で文字に起こして振り返るよりも、質問などカウンセラーとの相互作用があるぶん、より効果的であると感じていた。しかしカウンセリングで話すことへの期待度が高まることで、思いついたことすべてを漏れなくカウンセリングの場で話したいと思うようになってしまい、5回の面接で構成されるトライアル・カウンセリングでは話せる量にも制限があるため葛藤もあった。このトライアル・カウンセリングでは過去の出来事についての理解を深め、そのうえで今後のことについても話をしたいと考えており、話すペースや内容をどのように調整すればよいか決めかねていた。

4. 三回目面接

(1) 面接前の心境

2回目のカウンセリングからは1回目の直後とは異なり、前回のカウンセリングを振り返ったり、次回のカウンセリングについてについて考えたりする時間が少なく、自分がしっかりとカウンセリングに向き合っていないように思えてしまい少し不安を

感じていた。それはカウンセリングを自分のために活かしたい気持ちが強く、そのために行けることは最大限したいという気持ちと、日常生活の中でカウンセリングについて考えることは面倒で疲れることであり、なるべく考えたくないという気持ちと同時にあったためであると思われた。そしてカウンセリングに通うことは、そのような普段考えたくないことに向き合う時間を持つことにもなりうるということが考えられた。そのためカウンセリングに意義を見出しているクライアントでも、相談所へ行くことが億劫になる可能性は十分にあることが考えられた。

さらに3回目の直前は、2回目のカウンセリングと同様の理由から、カウンセリング自体が嫌とは感じないものの、あまり相談所に行きたい気持ちにはなれずにいた。

(2) カウンセラーについて

面接の初めに前回のカウンセリングで感じられた心理的な効果について、そして今回はどのような話をしたいと思っているかについて、さらにトライアル・カウンセリングを進めるうえで不安に思っていることについて、そのとき自身が感じていたことを正直にカウンセラーと共有したいと思い伝えた。カウンセラーに前回の感想や今心配なことなどの気持ちを伝えることで、よりクライアントとして理解してもらえるのではないかという期待があった。実際に気がかりな点については予め伝えることで安心してカウンセリングに臨めたように感じた。そしてこのころ担当のカウンセラーが行うカウンセリングの雰囲気も徐々につかめるようになり、信頼関係もでき始めていたため、このような内容伝えることは容易

にできた。

カウンセラーは話を進めていくなかで、クライアントにより詳細な情報や抱いた疑問について尋ねることがあったり、話から感じ取ったことをふまえこういうことで合っているかとクライアントに確認したりすることがあった。そしてそれがクライアントの考えとは異なっていることもあったが、嫌な感じがすることはなく、むしろそれが違う理由を説明することが自分を振り返るきっかけになり自己理解が促されるということがあった。そして必ず最終的には自身の体験について正確に理解してもらえたため、カウンセラーへの信頼感をもち、安心して自身について振り返り言語化することができた。

カウンセリングでは主な話題から派生した雑談が起こることがたまにあり、相談内容の合間にそのような時間が生まれることで、よりフランクに話しやすい雰囲気を作られるように感じられた。雑談の話題は相手にとって身近なことや興味に関する内容であることが多く、カウンセラーが様々な話題に関心を持ち、クライアントについて情報を引き出すことでカウンセリングにおける雰囲気づくりがなされる可能性が考えられた。

カウンセラーが取るメモの量は回を重ねるごとに減り、この回では基本的にはこちらを見ながらカウンセリングが進められていた。それはカウンセラーが自分についてある程度把握してくれているためであると感じられたため、担当カウンセラーに対して親しみが湧くような感覚があった。

(3) 自分自身の心の動きについて

面接前にはこの回で話したいと思ってい

た話題が2つあったが、1つ目の話題について長く話していたこと、また、予想していなかった方向へその話題が展開したことで、もう1つの話題については触れることなく終了時間が来てしまうということがあった。想像していたカウンセリングの流れとは異なり、このままでは5回の面接を納得できる形で終結できないかもしれないという考えが浮かび途中までは落ち着かない感じがあった。しかし話が展開した内容は今後話せたらいいなと思っていたものであったため、最終的にはこの回で話せてよかったと感じられカウンセリングに対する満足感が得られていた。

(4) 面接後の心境

実際の面接場面では自分の話がとてもわかりにくかったように感じていたが、後から録音を聞き返すとまとまりもありありきちんと受け答えをしているように感じられ、安心するということがあった。その理由として、カウンセリング中は話すことと同時に理解しようとしていたが、録音を振り返るときは聞くことだけに集中していること、音声を聞き返しているときは自身がその話題に触れるのが2回目になること、面接から時間を置くことで考えが頭の中で整理されたことなどが考えられた。

これまでのカウンセリングでは内容がカウンセラーに理解され、それに伴い自己理解も促される形で進めることができていた感覚があった。そのためトリアル・カウンセリング全体で話したいことは多くあったが、今後も同じように順調にカウンセリングは進み、終結できるだろうという見通しがこの頃たったように感じられた。

5. 四回目面接

(1) 面接前の心境

面接の2週間前に4回目のカウンセリングを体調不良でキャンセルしていたため、久しぶりのカウンセリングとなり、少し行きづらさや緊張が感じられていた。また、2回目、3回目と同様の理由で相談所に行くことに対して負担感や抵抗感があった。

この回で話したいと思っていた内容は、話すときに最もつらさを感じやすいだろうと認識していたものであったため、自分自身が落ち着いて話すことができるか、うまくその時の状況や感情について伝えることができるかについて不安を感じていた。

(2) カウンセラーについて

前回の予約を体調不良でキャンセルしていたため、カウンセラーからは面接の初めにそのことを気にかけてくださっていたことが伝えられた。その流れで当日も少し体調が優れない状態であることを伝えることができ、カウンセリングにより安心して望むことができた。

今回は話したいと考えていたことは過去の出来事の核心の部分についての話題であり、トライアル・カウンセリングを通して一番話したい内容でもあった。カウンセリングの初めはこの話題について自分で説明しても出来事の表面をなぞっているような感じがしてうまくカウンセラーに伝えることができずもどかしさを感じていたが、カウンセラーとの対話を進めながら少しずつ詳細や当時の感情を引き出してもらうことで、当時を思い出しながら話を深く掘り下げていくことができた。さらにうまく伝えられない部分はあるものの、過去の面接で話した内容をカウンセラーが覚えているこ

とで、最低限相手に伝わるように話すことができたように感じた。また、共有している背景情報があることでカウンセラーから話を広げてもらえた部分もあったように感じられ、カウンセリングの回数を重ねたからこそ自身の体験について納得できる形で振り返ることができたととても実感するカウンセリングであった。そのためこれまでカウンセリングに継続して通ったことについて、このような体験ができたことで本当によかったと感じられた。

(3) 自分自身の心の動きについて

とくに暗い内容を話すときはつらさを感じることもあったが、身体的には少し声が震える程の反応であり、想像していたよりもずっと冷静に話をすることができた。それはカウンセリングを継続して受ける中で、カウンセリング以外の生活場面でも相談内容について考えることが増え、そのような時間を積み重ねたことで少しずつ客観的に過去を振り返ることができるようになり、過去のつらい出来事を考えないように抑えていた頃と比較して話すことの負担が軽減されていったように感じられた。

カウンセリングでは現在と過去を様々な視点で比較し、さらに過去の影響がどのような形で見られるかについて検討した。一時点について振り返るのみならず、時間による変化も見えていくことで自身を構成する要素について納得できる部分があり、自己理解が促進された。話すことを迷っていた現在の問題についても、過去のことを含め検討することで新たな発見が得られたということがあり、話してみてもよかったと感じることができた。したがってカウンセリングではクライアントが話したい気持ちが強

い話題ではなくてもカウンセリングの効果を感じられる可能性があることに気づいた。

(4) 面接後の心境

今回のカウンセリングでは一人ではうまく説明できなかった部分が多かったように感じられ、やり取りの中でも理解することよりも考えながら答えることに脳のリソースを割いているような感覚があった。そのためカウンセリング後音声を聞くことでその時の発言をより体系的に捉えなおせたように感じられた。さらに音声からは面接時の自分の感情の起伏や様子も客観的に確認できるため、その情報も含めて言語化された内容が自分にとってどのような意味を持つのか考えることで過去の出来事をより自分の中で消化できるような感覚があった。

カウンセリング後に日常生活のなかで、過去の出来事に関連してふと考えが浮かび、そしてすぐ次のカウンセリングでこのことも話してみたいと思った場面があった。ここで思い浮かんだ内容はカウンセリングに通っていなければ誰にも話す機会がないことであったため、自分の考えを誰かに共有できる場が自分にとってよかったと感じられた瞬間でもあった。

6. 五回目面接

(1) 面接前の心境

2回目から4回目を感じていた相談所に行くのが面倒だというような感情は起こらなかった。その理由としては前回で自分が当初トライアル・カウンセリングで話したいと思っていた内容について話しきれた感じがあったため、カウンセリングの終わりが内容的にも見え安心していたこと、相談

所やカウンセラーに対するラポールが十分に築けていたため安心感をもって訪ねることができたこと、そして今までのカウンセリングを振り返ると多くの気づきがあり、相談することは自分に役立つ行動であると実感していたことが考えられた。

(2) カウンセラーについて

面接を重ね関係性が築かれることでカウンセラーの言葉遣いも初期より徐々にフランクになっていたように感じられた。特に相槌や共感の言葉については親しみのある話し方になっていたが、基本的なやり取りは丁寧な言葉遣いで行われていたため、個人的に丁度良い距離感でのコミュニケーションをとりながらカウンセリングが進められており、居心地よく感じられた。

トライアル・カウンセリングは担当カウンセラーのおかげでとても良い体験になったと感じていた。そのため面接の最後に5回のカウンセリングを振り返る場面では、カウンセラーにはそのことと感謝の気持ちを伝えることができ、とても嬉しく感じた。他にもその振り返りの場面では、全5回のトライアル・カウンセリングを通して得られた発見や自分にとっての意義について共有したことで自分自身もそれらを再確認することができ、晴れやかな気持ちで面接を終結することができた。

(3) 自分自身の心の動きについて

この回では一人ではうまく答えを出せずにいることについて、カウンセリングの場で検討したいと思っていた。初めは自分で答えを出すことが難しかったため、カウンセラーの提案によりそれを検討するために役立つと思われる視点から少しずつ話を進めていった。するとその過程では、これま

でのカウンセリングでまだ触れられていなかった部分に何度も気づくということがあった。さらにカウンセラーが感じたことをクライアントに共有してもらうことで、自分が大切にしている価値観に気づくことができた場面もみられた。今回のそのような体験から、カウンセリング場面で以前とは視点を変えて過去を振り返ることが新たな気づきを促す可能性が考えられた。

(4) 面接後の心境

トライアル・カウンセリングの開始時に5回のカウンセリングで自身について振り返るために話したい考えていた内容をすべて話すことができたため、とてもすっきりした気持ちでいた。

カウンセリング場面で話をする前は過去の出来事について、自分の中で消化できず残っているような感覚があり、これをなんとかするためにいつかは振り返らなければいけないと思っていた。今回トライアル・カウンセリングではその内容に丁寧に向き合い直面化することができたため、自分のそのような感覚は薄れてゆき、もう考えなくてもいいと感じられるほどになった。頭の片隅にあった気がかりなことから開放され、カウンセリングの意義を実感した。

IV 考察

トライアル・カウンセリングでは実際のクライアントがたどる過程を体験するため、自ら電話予約を行い、相談所に通って全5回のカウンセリングを体験した。この体験から学んだことについて以下の3つの観点から考察を行う。

1. クライアントの心理への理解

①カウンセリングに抱く感情について

カウンセリングに通うことについて、クライアントとしての様々な感情が体験された。丸田(1986)は診断面接について、「(患者が)初めて治療者に合う日まで、あらゆる連想が心の中で交錯します」と述べており、今回のトライアル・カウンセリングにおける初回面接の前には、カウンセリングへの期待と不安の両方が感じられていた。そして相談所についての情報に敏感になり、不安感を感じることもあった。

今回の体験では、当日に相談所へ向かうことへの抵抗感が2回目から4回目の面接で感じられた。そのすべての回で共通していたのはカウンセリングに通うために必要な金銭的コストがあることと、移動の負担がかかることであった。また、2回目面接ではカウンセリングの効果をより得るために自分のことをうまく伝えられるだろうかという不安を感じられていたこと、4回目面接では話したい内容が心の負担になることを想像して不安を抱えていたことがカウンセリングへの足取りを重くしていた。これらの結果から、クライアントがカウンセリングに意義を見出し肯定的に捉えられていたとしても、相談することに伴う不安を抱えることによってカウンセリングへの抵抗が感じられる可能性が考えられた。そして、カウンセリングの枠組みのために必要な料金や相談室までのアクセスなど、相談内容と直接関係のない部分がクライアントの来談を妨げる要因になる可能性も考えられた。さらに3回目面接ではカウンセリングはクライアントにとって普段考えたくないことに向き合うための場であり、そのための時間を確保したい気持ちと現実に直面化したくないという気持ちの葛藤が生じて

いた。このようにクライアントはカウンセリングへ通う際には様々な気持ちを抱えていることを実感することができた。今回体験された内容は実際の臨床場面でもクライアントが面接をキャンセルしたり中断したりする要因としても考えられ、来所したクライアントに感謝の気持ちを伝えたり、クライアントが来所時に抱える気持ちへの配慮を行うことは面接を継続させるために重要である可能性が考えられた。

カウンセリングで安心感が得られた場面もいくつかみられ、3回目面接では前回の感想や不安に思っていることを正直に伝えたことでカウンセリングの方針を再確認することができ、継続して通うことへの安心感が芽生えるということがあった。5回目面接ではカウンセリング開始当初の課題が達成され、終結が見えている状態であったため安心感をもってカウンセリングを開始することができた。

カウンセリング最終回の終わりには、カウンセラーにトライアル・カウンセリングを通して感じられたことについて共有する場面があり、そこで得られた気づきやカウンセリングの意義、感謝の気持ちなどカウンセラーに素直に伝えたことでとても温かい気持ちでカウンセリングを終結することができた。さらにカウンセリングを良い体験として自分自身が再認識することもできたため、気分も良く感じられた。

②カウンセリング以外の時間について

トライアル・カウンセリング中はカウンセリング外の時間でカウンセリングについて考えることもしばしばあった。初回面接後は面接時よりも心理的なつらさを感じ、4回目面接の後はカウンセリングの録音を

聞き直し振り返ることでより客観的に出来事を捉えられるようになっていた。他にも、4回目面接では一度予約をキャンセルしたことが来所時の緊張を引き起こしていた。したがって、カウンセリングを受けることが日常生活に変化をもたらし、そしてカウンセリング外の出来事がカウンセリングに影響を与える相互作用がみられた。カウンセリングに通うクライアントにとって、カウンセリング以外の時間に何を思うか、どのような出来事があるかということに注目することも重要である可能性が考えられた。

③カウンセリングの場を持つことについて

トライアル・カウンセリングでは実際のクライアントと同様に、相談料を支払うことで第三者であるカウンセラーに、自分の希望どおりに相談できる場を「カウンセリングの枠」として確保することができた。そのように面接が構造化されていることで、普段人に話せない内容も遠慮したり取り繕ったりせず安心して正直に話せたこと、そして自分の話をマイペースにするなどカウンセラーとの時間を自由に使えたことの2点がカウンセリングという特別な空間に通う利点として体感することができた。

また、4回目面接後に相談内容に関連するあることをふと思いついたとき、次回のカウンセリングで話そうと思うことがあった。このとき相談所が一つの居場所として機能しているように感じられ、カウンセリングに通っていてよかったと感じられたということがあった。

2. カウンセラーとのラポール形成

ラポールは専門家と対象者との間の信頼関係、あるいは良好な心理的結びつきのことを指し、対人支援場面において重要な要因とされている。前田（1996）はラポールが形成されると、クライアントは心を開いているいろいろな問題を率直に話すことができ、辛いことにも直面することができ、そしてカウンセラーからの働きかけを素直に受け入れられると述べている。

初回面接で初めてお会いしたカウンセラーは優しい印象の方であった。野島（2021）はカウンセリングでのコミュニケーションには①バーバル、②ボーカー、③ノンバーバルの3チャンネルがあると述べている。面接場面では受容共感的な①バーバルでのやり取りが進められる過程のなかで、落ち着いた声色の②ボーカーや、穏やかな表情、アイコンタクト、傾きなどから感じられる③ノンバーバルのチャンネルも介してコミュニケーションが行われていた。そのようなやり取りからこの人には安心して相談できそうだと感じることによって、カウンセリングに抱いていた不安も和らいでいった。

H.カーシェンバウムら（2001）は、クライアントとセラピストの面接場面において、「関係のなかで伝わっているのは、理解しようとする態度であると結論してもよいであろうと思われる」と述べており、カウンセラーの態度はクライアントが受ける印象を左右する可能性が考えられる。トリアル・カウンセリングではカウンセラーはメモ取りながらカウンセリングを進めており、特に初回面接では書く量が多かった。カウンセラーがメモを取りながらクライアントの話を聞き、疑問点は質問をする

関わりがみられ、それは自分の話を積極的に聞き理解しようとする姿勢として感じられた。カウンセラーが自分のために働きかけてくれようとする気持ちが伝わってきてとても嬉しく感じられた。2回目面接以降ではカウンセラーが以前話した内容を覚えてくれていたことで、自分へ関心が向けられていることを実感でき、カウンセラーへの好感や信頼度が高まっていた。そのため3回目面接で取るメモの量が減っていたことについて、クライアントの背景情報がある程度把握してくれているためだろうと思いきわしみを感じられた。

野島（2021）はカウンセラーの基本的態度の一つとして「共感的理解」を挙げている。今回のカウンセリング場面においてカウンセラーはクライアントの話す内容を最終的には必ず正しく理解していた。仮にクライアントがうまく説明できない内容があっても、質問や確認という過程を経て必ずじっくり来るような解釈がなされており、このような共感的理解が得られることでクライアントとしては安心して語ることができた。そして「分かってもらえた」感じがして、「この人に話してよかった」という感想にもつながっていた。また、そのような体験を重ねることでラポールが形成され、「この人なら受け入れてくれるだろう」と思えるようになっていた。そのため3回目面接ではカウンセリングの感想や抱えている不安などについて気負うことなく伝えることができたのではないかと考えられた。

3. 自己理解の促進

① カウンセラーとの関わりによる効果

今回の体験では、カウンセリングでカウンセラーとの関わりがあるからこそ自己理解が促進されたと考えられた部分が多くみられた。

初回面接では主訴について、「なぜ今その内容を扱いたいのか」と尋ねられた場面があった。筆者は主訴について十分話したつもりでいたためそれは思いがけない質問であったが、それがクライアントの動機づけを高め、カウンセラーと目的が明確に共有されることにつながった。このようにカウンセラーが尋ねることで話が引き出され自己理解が深まることがあった。例えば2回目面接では、自分では重要な部分でないと感じていた部分をクライアントに尋ねられたことで新たな気づきが得られた。また、3回目面接では話したいと思っていた内容だけではなく、そこから展開した内容についても話していたがカウンセリングへの満足感が得られていた。

他にはカウンセラーとのコミュニケーションによって自己理解が促された場面もあり、3回目面接ではカウンセラーが確認した内容が間違っていることを説明することで、より客観的な理解が促されることがあった。5回目面接ではすぐに答えられなかったことに対し、視点を変えて少しずつ一緒に検討することで、最終的に自分で答えを導き出したことがあった。さらにカウンセラー視点での分析が自分の価値観への気づきを促していたこともあった。

カウンセリングの回数を重ねることで言語化が難しい部分をカウンセラーに手助けして頂けた体験もあった。4回目面接ではカウンセラーがこれまでの話を記憶していることで自身の説明が拙くても理解しても

らえたり、その話題に関連する質問を投げかけてもらえやすかったりしたということがあった。クライアントとしてうまく伝えられるか不安も大きかったため、そのような関わりは非常にありがたいものであった。

カウンセラーが受容共感的に話を聞いてくださることで、自分自身も物事を肯定的に理解し受け入れられるようになった場面もあった。平木・巖岩(2001)は受容がカウンセラーの態度としてクライアントに知覚され、その受容体験がクライアントに内在化されることでクライアントの人格変化が促されるとしている。そしてその過程では、クライアントの「自己」が、自分で自分を受容していく力を持つことが大切であると述べている。2回目面接では自分は批判的な捉え方をしていたことに対し、カウンセラーはクライアントが批判的に捉えていることも含め、受容している様子がみられた。精神的に健康で肯定的に捉えやすい環境であったことも影響している可能性が考えられるがそのことをきっかけにカウンセラーと同じように受容できる自己の部分が拡大したように感じられた。

② 直面化することによる効果

トライアル・カウンセリングではカウンセリングの内容を振り返ることでより自己理解が促されるということがあった。特に3回目と4回目のカウンセリング後は録音の振り返りがより体系的な理解を促していたように感じられた。音声データで振り返る場合は言語だけでなく声の調子から感情や様子も認識することができ、気持ちの解釈に活用することができた。

自己理解が進む事による変化がカウンセ

リング内でみられる場面もあった。初回面接では話すにつらい気持ちが湧き上がってしまうのではないかという心配から、表現を抑える傾向がみられており、4回目面接では一番つらいと思われる内容を語る回で、想像より落ち着いて話すことができていたということがあった。この変化は2回目面接で既に他の機会に話すことを試みた内容については冷静に話すことができたことから推察すると、カウンセリングやその振り返りを行い、その内容に直面化する機会を積み重ねることで自己理解が促され、客観的に振り返り落ち着いて話せるようになった可能性が考えられた。

付記

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してくださいましたA心理相談所及び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、ご指導くださいました酒井佳永教授に感謝申し上げます。

なお、本論文に関して、開示すべき利益

相反事項はない。

引用文献

- H.カーシェンバウム・ヴァレリー・V.L.ヘンダーソン(編)伊東博・村山正治(訳)(2001). ロジャーズ選集(上):カウンセラーなら一度は読んでおきたい厳選33論文. 誠信書房, p.134.
- 平木典子・巖岩秀章(2001). カウンセリングの技法. 北樹出版, pp.34-35.
- 前田重治(1996). カウンセリング入門. 有斐閣, p.54.
- 丸田俊彦(1986). サイコセラピー練習帳. 岩崎学術出版社, pp.35-36.
- 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(2021). 令和3年度跡見学園女子大学「臨床心理面接特論」講義資料.
- 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.