

# 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

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

菱谷 康代

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

Yasuyo Hishiya

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

野島 一彦

跡見学園女子大学

Kazuhiko Nojima

Atomi University

## 要 約

本稿では、まず大学院で公認心理師、臨床心理士養成のために教育の一環として課せられたトライアル・カウンセリング(原則として外部相談機関の臨床心理士から有料で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、筆者のクライアント体験について、1)カウンセラーの視点、2)クライアントの視点、3)自己理解の3点から気付いたことを報告した。最後に1)カウンセラーの視点から学んだこと、2)クライアントの視点から学んだこと、3)自己理解からまなんだことについて総合考察を行った。カウンセラーにとって体験学習の重要性を身をもって知ることができたため、今後も学び続けていきたいと思った。

【Key Words】トライアル・カウンセリング, クライアント体験, 体験学習, 自己理解

## I はじめに

野島(2021)は、心理療法家に必要な学習について、認知学習、観察学習、体験学習、実習体験、実習経験の検討であると述べている。また、楠本(2003)は、理論的・知的訓練とともに体験的訓練は必須であるとし、体験学習の重要性について述べている。

体験学習の一つには、カウンセラー自身がクライアント体験をするトライアル・カウンセリングがある。野島(2021)は、カウンセラーがクライアント体験によってクライアントの気持ちを理解することは、援助

者側に立った時に、よりクライアントに寄り添った対応ができるとし、カウンセラーの訓練として有効であると述べている。また、これまでのトライアル・カウンセリングについての報告と考察によると、クライアント体験から面接技法を学んだり、自己理解を促すこと等にも繋がっている(谷澤・小林・勅使河原・長尾, 2013; 荒井・門倉・篠崎・清水, 2014; 富永, 2017; 大橋, 2018; 吉田, 2020)。

筆者は大学院の授業の一環として、トライアル・カウンセリングを体験する機会を得た。そこで本稿では、まず筆者が体験し

たトライアル・カウンセリング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みてのクライアント体験の報告、そして最後に総合考察を行う。

## Ⅱ トライアル・カウンセリングの構造

トライアル・カウンセリングとは、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、タイムリミティッドで大学院生に対して教育の一環として実施されるものである。トライアル・カウンセリングの構造は以下の通りであった。

1. 期間：2021年8月中旬から9月下旬
2. 体験時間と回数：1回50分を5回
3. 担当カウンセラー：臨床心理士の資格を持つカウンセラー(50代男性)
4. 料金：1回2000円(合計10000円)
5. 場所：A大学心理教育相談所(関東圏内)
6. 実施方法：対面での実施

## Ⅲ クライアント体験の報告

### 1. 相談機関を決めるにあたって重視したこと

相談機関を決めるにあたって重視したことは、トライアル・カウンセリングを受け入れているか、料金、通いやすさ、録音できるか、対面実施しているかの5点であった。1つ目のトライアル・カウンセリングの受け入れについては、トライアル・カウンセリングが通常のカウンセリングと異なり教育的な意味を含んでいるため、それを受け入れてくれる相談機関を探す必要があった。実際のところ、一番初めに問い合わせた相談機関には「そうしたカウンセリングの受け入れは行っていない」と言われ

断られてしまった。また、トライアル・カウンセリングの条件には、臨床心理士の資格を持つカウンセラーに担当してもらうことが定められていたため、その点も外せない条件であった。2つ目の料金については、筆者は面接料金の負担が少ないところに通いたいと思っていた。大学に併設されている心理相談所の料金相場は3000円程であり、病院や個人のカウンセリングルームでは5000円から8000円程であった。そのため大学の心理相談所に絞って探していた。一方で料金が相場に比べて安すぎると、「その相談機関は信用できるのだろうか」「良くないカウンセリングを受けることになるのではないか」といった不安が生じたため、相場に見合った価格設定がされていることも重視した。3つ目の通いやすさについては、5回通うことになるため通う負担が少ない相談機関にしたいと思っていた。自宅から1時間以内で通えるところが理想的であり、可能であれば車で通うことが許される相談機関が良いと考えていた。4つ目の録音については、後で面接内容を振り返って学びを深めたいと考えていたため、録音を許可している相談機関を望んでいた。5つ目の対面実施については、近年コロナウイルス感染症の影響でオンライン面接が増えているが、対面で体験する方がよりカウンセリングの効果を実感することができ、学びに繋げていけるのではないかと考えていた。そのため、対面実施が可能などところを探していた。

### 2. 電話予約

上記5つの条件で探したところ、筆者の希望に見合うA大学心理教育相談所を見

つけることができた。電話で面接希望日を聞かれた時、日程を伝えるのに少し時間がかかってしまった。そのため、待たせてしまっただけで申し訳ないという気持ちになった。後日電話がかかってきて、「希望日が通らなかったため他の日程を教えて欲しい」と言われ、新しい日程を伝えた。しかしそれも叶わず、後日3回目の電話でやっと日程が決まった。こうした対応は、後回しにされているように感じてしまい、筆者が相談所に対して不信感を抱く体験となってしまった。

相談所から郵送物を送る際や電話をする際、相談所の名前を伏せた方が良いかという確認があった。同居家族が郵送物を見たり、電話に出る可能性を考えて、相談所に行っていることが筆者以外に知られない方が良いかという配慮であった。そうした細やかな配慮は筆者に安心感を与えた。また、守秘義務としてそうした配慮が必要なのだなということを知った。

### 3. 面接1回目

#### 1) カウンセラーの視点

面接の終盤にカウンセラー(以下 Co)から「面接の落とし所はありますか」という「落とし所」についての確認があった。それはクライアント(以下 Cl)である筆者が面接に何を望むのか、どうしていきたくのかということの確認であった。筆者は「今悩んでいることを言葉にし、聞いてもらうことで新たな気づきを得たい」ということを Co に伝えた。このことは筆者の相談意欲を高めることに繋がった。曖昧だった面接への期待が言葉になって Co と共有できたことで、はっきりと明確になったた

めだと思われた。また、筆者の面接に望むものを Co が知ってくれているという安心感も生まれていた。一方で、Co としても Cl の期待を確認した上で面接に臨むことは、Cl の期待に合わせた面接を展開しやすくなるのではないかと思われた。そのため、Co と Cl 間で面接の「落とし所」について確認を取ることはお互いにとって重要であると感じた。

#### 2) クライアントの視点

待合室で待っていると、奥の方から事務の方の話し声が聞こえてきた。静かな待合室だったからこそ、その話し声が気になり嫌だなと感じてしまった。予約の際何度も日程変更されたため、相談所に対してネガティブな印象が膨らんでしまっていた。しばらくすると一人の男性が近づいてきて、担当 Co であるとの簡単な自己紹介があった。筆者にはできれば女性を希望したいという思いがあったため、男性の Co であることに少し不安を感じていた。

面接室に入ると、すぐに Co から日程変更について謝罪があった。日程変更は、筆者が相談所に対して不信感を抱く出来事となっていたため、Co が申し訳なく感じていて謝罪してもらったことで、不信感が和らいでいくのを感じた。

面接が始まる前に、筆者から改めてトライアル・カウンセリングの説明をした。すると Co から、「自分の面接が勉強になるか分からない」というような発言があった。Co は謙遜して言ったことであるということも理解していたが、これから面接を受けようとしている筆者からすると、「面接することに自信がない」と言われているようにも感じてしまった。

面接中、なかなか自分の考えや気持ちを言葉にできない場面があった。それは話したくないということではなく、話したいという言葉が出てこないという感覚であった。筆者が想像していたよりも、自分のことを言葉にして相手に伝えることは難しいということを知った。

### 3) 自己理解

面接で漠然と話したいことはあったが、モヤモヤして明確ではなかったため何を話そうかずっと迷っていた。アンケートを書くことを通して、自分が何を話したいのか整理されていく感覚はあったが、本当に話したいことは他にもあるのではないかという気持ちもあった。そうした状態で面接当日となり、相談所へ向かいながら何を話そうか考えていると、アンケートには書いていなかった家族と異性についての悩みを話したいという思いが湧いてきた。面接が始まると、Coはアンケートの内容を確認しながら、「話したいことはなんですか」とオープンに質問してきてくださった。そこで、アンケートに載っていない話をするこの了承を得て、家族と異性についての話をした。Coは途中相槌を打ったり、アンケートの内容に絡めて質問をしてくださり、話しながら自分が面接で話したいことがはっきりしていくのを感じた。

## 4. 面接2回目

### 1) カウンセラーの視点

Coは筆者の話を受けて、「お優しいんですね」「一生懸命なのですね」といった筆者を肯定するような言葉を掛けてくださった。筆者がネガティブな表現で伝えた場合にも、Coはリフレーミングして良い面を

伝え返してくださった。そうした肯定的な言葉掛けは、Coが自分を受け止めてくれているのだなという安心感に繋がった。また、ネガティブなことも見方によってはポジティブであることに気付くことができた。筆者は、前回の面接の後、面接に行くことが憂鬱になっていたが、Coが肯定的な言葉掛けをしてくださったことにより、面接に前向きな気持ちが湧いていた。面接開始初期において、CIは少なからず様々なネガティブな感情を抱えながら来所している。そうした状況で、CoがCIのポジティブな面に焦点を当てて応答していくことは、CIに安心感を与えていく効果があると感じた。

### 2) クライアントの視点

前回、道が混んでいて到着がギリギリになってしまったため、今回は早めに家を出ることにした。また前回、筆者が想像していたよりも話をするの難しさがあったり、Coの発言に不安を感じたことから、相談所に行くことを憂鬱に感じていた。

面接中、前回も感じていた話したいことがあるはずなのに言葉にできない感覚があった。そのため、何度か数秒沈黙する時間が生まれた。その沈黙は、筆者にとって心地の良いものではなかった。沈黙中にCoからの応答を待つ自分がいて、応答があると安心することができた。一方で、Coからの応答がないと沈黙を埋めるために何か話さなければというような気持ちになった。沈黙を埋めるための語りは、どこか焦っていて、筆者にとって重要ではない内容に感じられた。

### 3) 自己理解

前回急遽アンケートには書いていなかった

た家族についての悩みを話した。それから2回目の面接まで約1ヶ月が空いていた。その1ヶ月の間、普段思ってもなかなか言えないことを家族に話すことができるという体験を持てた。その体験は筆者にとって大きな出来事であり、家族について悩んでいたことが少しスッキリするように感じられた。そのことをCoに話すと、「そのように実感として持てたことはよかったですね」と言ってくださった。家族との体験を通して、筆者は「家族と素直に話せるようになりたい」という思いがあったのだということに気付くことができた。また、前回面接で家族のことを話した後に、こうした家族との体験を持ち、家族に対する自分の気持ちに気付けたことは、筆者にとって面接の効果を感じずにはいられなかった。

面接の中で、過去の辛かった出来事を話す場面があった。その出来事は、筆者にとって過去最も大きな出来事であった。これまで親しい友人にさえ、その出来事の内容を話すことに抵抗があった。しかし、面接でCoに自然とその話をすることができおり、筆者が過去のその出来事がある程度受け入れられるようになったのだなと実感した。この実感は筆者を安心させるものであった。

異性に関する悩みについて、筆者が感じていることをCoに話すと、「それはそのように感じてしまいますよね」というように、Coが筆者の気持ちに共感してくれる場面があった。筆者は自分の気持ちに対して、こんな風に思ってしまうことは良いのだろうかという自信の無さがあったが、肯定していいんだなと自分を受け入れることができた。

## 5. 面接3回目

### 1) カウンセラーの視点

面接の中で、筆者はCoに「先生はどのように思いますか」「先生はそういった経験がありますか」というような質問をした。質問に対して、Coは自身の率直な考えを述べ、それに関連する具体的なエピソードも語ってくださった。それを聞いてCoに親近感が湧き、心理的な距離が縮まったように感じた。そのため、Coの適度な自己開示は、ラポールを築くために必要なことであると実感した。一方で、必要以上の自己開示は不適切な関係を生む危険があると考えられるため、Coはどこまで自己開示するかという線引きをしていくことが重要だと感じた。

筆者の話がまともならず、そのことについて申し訳なく思っていることを話すと、「面接はCIが話したいことを話す場であるから全く気にする必要はない」と言ってくださった。CIが話しやすい空間を作るために、Coは常に「CIの話を聞かせていただいている」という謙虚な姿勢でいることが大切だということを教えていただいた。こうした姿勢はCoにとって、大事な心構えであると感じた。

### 2) クライアントの視点

前回感じていた相談所へ行くことの憂鬱さは無くなっていった。それは、筆者の不安が和らいでいることを表していた。今回の面接まで1週間程空いていたが、その間、ふと前回の面接内容を思い出すことがあり、それは筆者にとって良い思い出を思い返すような心地よい体験であった。

待合室で待っていると、奥から事務員さんの話し声が聞こえてきた。初回面接の時

も同じことがあったため、「そこにはあまり配慮されていないんだな」と残念に感じた。

Coから、「前回このように仰っていましたね」というように、これまでの面接の内容を振り返って話をする場面があった。Coがしっかり話を聞き、話を覚えてくれているのだなと嬉しさを感じた。

筆者が話している時、Coが目を合わせて聞いており、自分に興味を持って真剣に話を聞こうとしているのだと感じられた。一方で、眉間にシワが寄っていてちょっと怖いなとも思った。ノンバーバルな情報は、バーバルな情報よりも印象的だなと感じた。

今回、面接で話す内容をあまり考えていなかったため、話してスッキリしたという感覚があまり感じられなかった。ある程度話したいことを考えておくことも有意義な面接のために必要であると考え、次回からは話すことをメモしてこようと思った。

### 3) 自己理解

今まで気が付かなかった筆者の強みを見つめることができた。今悩んでいることを話した後に、過去の悩みをどのように対処してきたかを話した。話していると、どんな悩みに対しても一時は落ち込んだとしても、周囲の支えなどによってまた立ち上がる事ができていることに気が付いた。Coは、それは筆者の強みであると伝え返してくださった。筆者は、落ち込むことが多い方に焦点が向いていたが、Coは落ち込んでも立ち上がれることに焦点を当ててくださった。そして、それは強みだと伝えられたことで、筆者の自信になっていくことを感じた。

これまで筆者の頭の中ではすでに気が付いていたり考えていたことでも、改めて言葉にしてCoに伝えることで、思考が整理されていく感覚が得られた。自分の頭の中だけで考えていたことをCoに受け止めてもらうことで、考えが堂々巡りすることがなくなるかもしれないと思った。

Coは筆者の話聞き終わった後で、「できることしかできない」「人と比べるものではない」と応答してくださった。そのCoの言葉は、自分の中でピッタリはまる感覚が得られ、今の自分のモヤモヤが晴れていくようだった。それは筆者に理想を高く持ちすぎているところがあったり、人と比べて落ち込んでいるところがあったためだと気付いた。こうした悩みは筆者が直接的に言葉にしているわけではなかったが、Coは筆者の悩みを整理しながら聞いていたことで、筆者自身の心にピッタリくる言葉を応答できたのではないかと感じた。

## 6. 面接4回目

### 1) カウンセラーの視点

集団でのコミュニケーションが苦手だという筆者の悩みに対して、Coはどんなところに苦手意識を感じるのかななどを質問した後にエンカウンター・グループへの参加を提案してくださった。そして、エンカウンター・グループの特徴について話し、筆者の悩みに絡めて提案する理由を話してくださった。この提案に強制感を感じられず「もし時間があって、興味があれば」という程度のものであった。そのため提案を受けたことに自然と納得することができた。また、悩みに対して具体的にどのように対処していけば良いか分かったことで、モチ

バージョンに繋がった。このことから具体的な提案、情報提供は、CIの治療動機を高めることに繋がることを実感した。また、CoはCIのニーズに合わせた提案や情報が何かを見極め、必要なタイミングで提案できるようにしておくことが重要だと考えた。

Coはこれまでの面接を振り返り、初回面接での筆者の印象やその後の筆者の変化について語ってくださった。それは自分では全く気付かなかったことだったため、本当の自分をみつけてもらったような嬉しさのようなものを感じた。また、これまでの面接の話を振り返ってもらったことで、Coは自分の話をしっかり聞いて、自分のことを受け止めてくれているのだなという安心感を感じることができた。このことから、これまでの面接を振り返ってCoが感じていることをCIに伝えることは、CIの自己理解を促すことと同時に、信頼関係を築いていくことになるのだと感じた。

## 2) クライアントの視点

今回4回目の面接で、筆者の自己開示が増えていることに気が付いた。これまでの面接では、Coから変に思われまいように言葉を選んでいたり、自分の内面を言葉にすることに抵抗感がある場面があったが、Coはどんな言葉も受容してくれるから何を言っても不安を感じる必要はない、積極的に自分の内面を言葉にしていこうという気持ちに変わっていた。この変化は、前回の面接で「面接ではCIが話したいことを話して良いこと」「だからこそCoには謙虚な姿勢で話を聞くことが必要であること」というCoの面接に対する姿勢を知れたことが大きいと感じた。それに加えて4

回目の面接ということもあり、Coとのラポールが形成されていることを実感できた。何を話しても良い環境は筆者に自信を取り戻させ、評価されない雰囲気によって、これまで言葉にすることがためらわれていた話ができるようになり、本来の自分を取り戻すような感覚になった。

## 3) 自己理解

これまで漠然と集団に対する苦手意識があったが、その理由が少しずつ明らかになっていくように感じた。Coから「集団の中で他人の言動や行動を拾ってしまうから、自分も拾われるんじゃないかという不安があるのではないか」と言っていた。それはピッタリきていないが「それもあるのかもしれない」と思わせる応答だった。これまで筆者の集団への苦手意識について人に話したことがなかったため、今回初めて話すことができた。その理由についてCoから伝え返されたことで自己理解を深めるきっかけになった。

前回、Coから「できることしかできない」「人と比べるものではない」と言っていただき、自分のなかでピッタリくる感じが得られた。今回筆者が話している内容についても、最終的に「できることしかできない」「人と比べるものではない」という言葉に行き着くように感じた。それをCoに伝えると、筆者の考えを肯定してくれ、更に「できることを極める」「自分のペースを崩さない」ことが大事だと言っていた。これは、「できることしかできない」「人と比べるものではない」という言葉を言い換えているのだと感じ、自分の中でさらに納得できる感覚が得られた。

## 7. 面接5回目

### 1) カウンセラーの視点

終結日を迎え、面接終盤に筆者が「何か寂しい気もしますね」と伝えると、Coから「これくらいがちょうど良いですよ」と、さらっとした返答があった。この返答は逆に筆者に安心感を与えるように感じた。もしCoが筆者の言葉に必要以上に同調するような返答だった場合、終結することの寂しさが強調されて、筆者にモヤモヤした気持ちが生まれていたのではないかと思われたためである。また、カウンセリング中も終結日ということでの特別な雰囲気はなく、いつもと変わらない面接だったことも良いなと感じた。これはCoとClが保つべき適度な距離感であると思ひ、この距離感によって安心感が得られるのだなと感じた。

計5回の面接を振り返り、Coの筆者に対する関わりは以下の2点に一貫していると気が付いた。1つ目は、筆者に言語化を促し気付きを得て自己理解を深めるための関わりであった。インテーク面接で落し所の確認の際、筆者は「自分の悩んでいることを言語化して、気付きを得て自己理解を深めていきたい」ということを伝えていたため、Coはその落し所に沿った面接を展開していたのだと思った。2つ目は、筆者を肯定的に励まし自信をつけてもらうための関わりであった。面接の中で筆者は自分に自信がもてないことに気が付いた。Coは筆者の自信のなさが悩みの根本的な要因であると考え、そのため筆者のネガティブな思考に対してリフレーミングをしたり、励ますような肯定的な言葉がけが多かったのではないかと感じた。このことから、

CoはClの主訴を掴んだ上で、意図のある関わりをしていくことが大事だと感じた。

### 2) クライエントの視点

面接の場が筆者にとって息抜きの場になっていることに気が付いた。1回目の面接を終えた後は、これから面接に通うことを憂鬱に感じていたが、回を重ねるごとに相談所に行くことが楽しみになっていた。それは、相談所が筆者にとって、自分の話をじっくり聞いてくれて、評価されることなく話ができる安心できる場になっていることを実感させた。

全5回の面接を終えて感じていたことは、「これからはカウンセリングに頼らず自分で頑張ろう」という前向きな気持ちであった。筆者の悩みは無くなったわけではなかったが、面接を受ける前より悩みに対して前向きなことに気が付いた。悩みを無くすことよりも、悩みとうまく付き合えるようになることが大事なのではないかと思った。

### 3) 自己理解

これまで計5回の面接を受けてきて、筆者は自分の精神状態によって状況を良くも悪くも変化させてしまうため、ぶれない自分を作ることが大事であることに気が付いた。逆に言えば、どんなに大変な環境であっても自分の精神状態をぶらさなければ、状況を良くしていけるだけの力があるということを知ることができた。

面接を受けて筆者の悩みは無くなったわけではなかった。しかし、大事なことは悩みがあってもそれに自分で対処していけることだということに気付くことができた。



## IV 総合考察

### 1. カウンセラーの視点から学んだこと

計5回のクライアント体験を通して、Coの面接の進め方や応答の仕方について学びを得ることができた。陪席とクライアント体験の学びの違いについて、陪席はCoの面接の進め方や応答の仕方について客観的に観察でき、それに対するCIの応答や非言語的な反応を観察することができる。クライアント体験は、実際に自分がCIとして面接を受けながら、自分が話したことに対してCoからどのような応答があり、その応答に対して自分がどのように感じて、どのように応答をしたかを体験し、客観的にCoと自分を観察しながら学ぶことができる。ロールプレイとの違いについては、ロールプレイは練習という意味合いが強いため、実際の現場の雰囲気を体験することが難しい。大学院で行うロールプレイは当然料金が発生するものではなく、院生同士で行うことがほとんどである。そうした意味でトライアル・カウンセリングのクライアント体験は、実際の面接の現場であり、独特の緊張感がある。お金を払って体験できるものであり、相手もプロのCoである。また内田・丸山・増井(1978)は、トライアル・カウンセリングと比較しながらロールプレイの学びについて、短時間で終わるものであるため、「時」をかけたCIの変化までは十分に習得できないまま終わることが多いと述べている。そのため、陪席やロールプレイでは学べないトライアル・カウンセリングのクライアント体験での学びには大きな意義があると考えられる。

実際にクライアント体験を通して、Coのこうした応答にはCIとしてこのように感じるのだなという実感を持つことができた。この実感が、Coの立場になったときに生かされると考える。しかし、注意しなければならない点は、CIは一人一人違うということである。今回筆者がCoの応答で安心できるなど感じたことが、他のCIも同じように感じるかといえは、そうとは限らないということである。CIは一人一人異なる背景で相談来て、主訴が異なり、感じ方も異なってくる。そのため、今回筆者がCoから学んだ応答は、応答の仕方の一つであり、目の前のCIの話聞いて必要だと思われる応答を選んでいく必要があると考える。しかし、実感を持ちながら面接技法について学べるクライアント体験はCoにとって面接に生かされる貴重な体験であると考えられる。

### 2. クライアントの視点から学んだこと

筆者がトライアル・カウンセリングを受けてCIの視点で感じたことや気付いたことを通して、学んだことについて述べていく。1回目と3回目では、待合室で待っていると奥の方から事務の方の話し声が聞こえてきて、このことは筆者を不安にさせた。この時筆者は初めての相談所利用に緊張しており、「うまく話せるだろうか」と感じていた。また、電話予約の際の度重なる日程変更にちょっとした不信感も抱いていた。そうした状態で、待合室で話し声が聞こえてくることは、「自分のことを話されているのかな」とか「配慮がされていないのではないか」と感じさせた。このように、CIは様々な悩みや不安を抱えて来所

しているため、ちょっとしたことにも敏感になっていることを実感した。特に初めての来所であれば、不安も大きいことが予測できる。そのため、できる限り相談所が、CIに余計な刺激を与えない非日常空間であることが望ましいと考える。例えば、いつも静かな待合室、いつも掃除が行き届いた面接室、いつも同じ配置のカレンダーなどである。このようにCoは、相談所の余計な情報が少なく、いつ行っても同じ空間であることを心掛けていくことがCIを安心させるために大切だと考える。

1回目面接で、Coから「Coのする面接が勉強になるか分からない」といった発言があり、筆者を不安にさせた。それは謙遜しているとも捉えられたが、「面接することに自信がない」というニュアンスにも捉えられたためである。今回はトライアル・カウンセリングということもあり通常の面接とは異なるため、Coがそのように感じることは止むを得ないかもしれないが、Coが自信を持って面接に臨む姿勢は、CIに安心感を与えられると思われる。Coの落ち着いて自信のある姿勢から、CIは「このCoには安心して自分の抱える悩みを話すことができる」と感じるができる。しかし、経験の浅いCoが本当は自信がないのに、自信があるように振る舞うことは、面接に違和感が生じてCIを混乱させたり、不信感を抱かせることになる可能性もあるため、注意が必要だと考える。

面接中、筆者は度々話したいことを言葉にすることの難しさを感じた。それは、話したくないということではなく、話したいけれど、どのように言葉にして良いのか分からなかったり、こんなことを話して大丈

夫だろうかという気持ちであった。そのため、Coは質問することでCIが言語化することを助けたり、何を話しても良い場であるという安心感をCIに感じてもらえるように関わっていくことが必要である。

面接中の沈黙について筆者は苦痛に感じていた。それは、特に話すことがなかったからである。そのため、Coからの応答を期待していた。沈黙には、CIが思考を巡らせているような意味のある沈黙と、待っていても何を生まれない意味のない沈黙があると考えられる。意味のある沈黙では、沈黙の時間にCIが気持ちを落ち着かせていたり、思考を巡らせていたりするため、Coは沈黙の時間をCIと一緒に味わって、CIから話始めるのを待った方が良い。一方で、意味のない沈黙は、CIの話が一区切りついたところであり、Coからこれまでの話を深めるような質問をしたり、CIの感情を言語化するなどして、CIの自己理解が促されるような応答をしていく必要があると思われる。Coは、この2種類の沈黙を見極めながら面接を進めていくことが大事だと考える。

3回目面接で、Coから「以前こんな話が出ていましたね」というように、これまでの面接の内容に言及する場面があった。経験の浅いCoであると、CIが目の前で語る内容にのみ集中してしまう可能性がある。しかし、これまでに話してきた内容を持ち出すことで、CoがCIの話にしっかりと興味を持って聞いてくれているのだという安心感を与え、信頼関係を築くことに繋がると思われる。また、以前話していた内容と今話した内容に関連があることに気付くことができ、自己理解が促されると考え

る。

Coの顔の表情や姿勢、視線などノンバーバルな情報がバーバルな情報よりもCIに情報として入っていきやすいと感じた。野島(2021)は、心理療法場面でのコミュニケーションには「バーバル」「ボーカー」「ノンバーバル」の3チャンネルがあると述べている。「目は口ほどに物を言う」という言葉があるように、目が相手に与える影響を大きい。そのため、まずはCoがノンバーバルな情報もCIに影響を与えていることを自覚することが大事だと考える。その自覚がCoの振る舞いに変化をもたらすと考えるためである。しかし一番大事なことは、CoがCIと真剣に向き合う心だと考える。Coの心がノンバーバルな情報に大きな影響を与えていると考えるためである。

4回目面接で筆者の自己開示が増えていることに気が付いた。その理由は2つあった。1つ目に、4回目ということでCoに信頼を築いていたためである。2つ目に、3回目面接でCoから面接の場は何を話しても良い場であることを伝えられたことである。2つ目の理由については、面接が何を話しても良い場であることは知っていたが、実際に自分のことを話すには勇気があることを実感した。そのため、改めてCoが言葉にして伝えることで、CIは安心して「何でも話していいんだな」ということを確信できるのではないかと考える。このようにCoやCIが当たり前前に認識しているだろうというようなことであっても、あえて言葉にして伝えることは、CIに安心感を与えるなどして重要な意味があることだと考える。

5回目面接を終えて、筆者の悩みが無くなったわけではなかったが、悩みに対して前向きになれていることを感じた。面接を通して、CIの悩みが解決されることは理想であるが、それよりも悩みを抱えながらCI自身が悩みに対処していけるようになることが重要であると考え。たとえ面接で悩みが解決されても、生きていく上で新しい悩みは出てくるため、そのときに対処できるようになることがCoとして目指すべきCIの状態ではないかと思われる。

### 3. 自己理解から学んだこと

計5回の面接を通して、筆者は毎回何かしらの気づきを得て、自己理解を深めることができた。この経験を通して、筆者が学んだことについて述べる。1回目面接では、事前に配布されていたアンケートに相談したいことを書いていたものの、当日まで何を話したいのかまとまらない感覚があった。結局アンケートに書いていなかった内容で話したいことが出てきたため、そのことについて話すことにした。こうしたことはCIに起こり得ることだと考える。通常の面接においては、初めにインテーク面接を行い、CIの主訴や生育歴などの情報を得る。CIがインテーク面接で述べた主訴が、CIの中でしっくりきていなかったり、曖昧な場合、今後の面接で主訴が変わってくるのが予想される。そのため、Coは常にCIの主訴が何であるかを把握しながら話を聞くことが重要であると考え。

2回目面接では、1回目面接後に家族に対して筆者の気持ちに変化があり、今までできなかったことを実際に行動に移せたことを話した。このことから、面接による影

響は、面接中だけでなく、むしろ面接後に起こってくることを学んだ。面接が毎日ではなく多くても週に1回の頻度とされていることは、Coと会っていないときであっても、面接の影響を受けてCIの心理的変化や行動の変化がもたらされるためだと考える。

3回目面接では、筆者が弱みだと感じていたことにCoが強みだと気付かせてくれた。その弱みについては、これまで自分の中で何度も考えてきたことであり、実は強みについても認識していることではあった。「頭では分かっているけれど…」というように認識できていたとしても、実感として感じられていなかったり、心から納得できていなければ、あまり意味はないということに気が付いた。だからこそ、Coから伝えられることで、実感や納得が変わっていくことが大事だと考える。

Coから「できることしかできない」「人と比べるものではない」と言われたときに筆者の中にピッタリと当てはまる感覚が得られた。このとき筆者は直接的に、「できないことまでやろうとしちゃうんですよね」「人と比べちゃうんですよね」と話したわけではなかった。そうであるのにCoの言葉が筆者にピッタリきたのは、Coが筆者の一番言いたい核となる部分を掴んでいたからだと考え。CIの話を書くときに、結局何が言いたいのか、何を問題に感じていて何を思っているのかといった核となる部分を掴むことで、CIがピッタリくると感じられるような言葉が応答できるのだと考える。

今回実際に5回の面接を受けてみてCoが自己理解を深めていく意味について考え

る。1つ目にCoの精神的健康を保つために必要だと感じた。面接に来るCIはネガティブな出来事や感情があり、それを相談しにくいため、Coも精神的にネガティブな影響を受けやすい。CIのネガティブな感情に飲み込まれてしまうとCoがバーンアウトしてしまう。そうならないために、Co自身が自己理解を深めネガティブな感情に対して客観的に対処していけることが必要だと考える。2つ目にCoがCIを深く理解していくために必要だと感じた。特に自分の気持ちを言葉にすることが苦手なCIである場合、CoがCIの気持ちを予測したり想像することが求められ、それをもとにCIに質問してCIの気持ちを確認する作業が必要になると考える。Coの自己理解の深さによって、CIの実際に近い気持ちを予測したり想像することができるのではないかと感じた。北島(2010)は、セラピスト側の感情は、セラピスト自身が本来持ち合わせている傾向によるばかりではなく、CIに生じさせられたものである可能性もあるため、その検討のためにセラピスト自身の個人的・職業的自己理解がベースとして欠かせないものだと述べている。こうしたことから、CI理解のためにCoの自己理解が必要であると考え。

#### 4. まとめ

この度、計5回のトライアル・カウンセリングを体験し、カウンセラーの視点、クライアントの視点、自己理解の3点から多くの学びや気づきを得ることができた。Coにとって体験学習の重要性を身をもって知ることができたため、今後も学び続けていきたい。

## 謝辞

このたび、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 大学心理教育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。

## 文献

荒井 美音里・門倉 未来・篠崎 恵 (2014) 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.

北島 貴子 (2010) セラピストの自己理解と自己モニタリングに関する基礎的研究—臨床活動に伴う自己理解および自己モニタリングの内容について—

楠本 和彦 (2003) カウンセラーの訓練における体験的学習の意義と機能についての考察, 人間関係研究, 南山大学人間関係研究センター紀要, 2号, 83-102.

野島 一彦 (2016) 臨床心理士養成大学院における臨床心理面接の訓練, 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 13, 25-33.

野島 一彦 (2021) 「トライアル・カウンセリング」実施要領(ver.11), 「臨床心理面接特論」講義内配布資料.

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.

谷澤 祐子・小林 三千夫・勅使河原 由季・長尾 優里 (2012), 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.

富永 紗央 (2017) 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, 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—, 九州大学心理教育相談室紀要, 4, 80-106.

吉田 美波 (2020) 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, 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 17, 175-184.