

## あいづちからみた自己一致に関する一考察

— 初心者カウンセラーとベテランカウンセラーの比較から —

鈴木大輝\*・正保春彦\*\*

(2012年9月15日受理)

A Study of the Congruence Aspect of Supportive Response:  
Based on a Comparison Between an Experienced Counselor and a Beginner

Taiki SUZUKI and Haruhiko SHOBO

キーワード: 初心者カウンセラー、ベテランカウンセラー、あいづち、自己一致

ベテランカウンセラー(以下、ベテラン)と初心者カウンセラー(以下、初心者)のあいづちの違いを自己一致という観点から検討した。それぞれベテランと初心者に、クライアント役である筆者(第一著者)の思い出話を、あいづちのみを用いて応答しながら5分間程度聞いてもらい、その様子を録画した。その後、録画した内容をもとにインタビューを行った。その結果、クライアント役が話し始めてからあいづちを打つまでの時間である反応潜時において、初心者よりもベテランの方が0.7秒遅くあいづちを打っていることがわかった。またベテランと初心者があいづちを打った時の気持ちを KJ 法によって分析したところ、初心者は先入観を持ちやすいのに対して、ベテランは先入観を持たず、クライアントの内的照合枠に沿って応答していることが推察された。両者に評価してもらった自己一致度が高いことから、初心者の自己一致は日常生活に立脚した自己一致であるのに対し、ベテランの自己一致は自己一致と自己不一致の間を意図的に行き来できる柔軟な状態であると考えられた。以上を踏まえ、ベテランの応答は、ロジャーズの提唱した自己一致、無条件の肯定的尊重、共感的理解が全て揃った光る匠の技であることが示唆された。

### はじめに

ロジャーズが提唱したカウンセラー(以下、Co.)に必要な3条件の一つに自己一致がある。自己一致とは岡村(1995)によれば「自分自身をもクライアントをも自分自身の体験について欺かないこと、その瞬間瞬間オープンに自分自身であり、しかもできるだけ深い水準において自分のありのままであること」と説明されている。また、近田(2002)はフォーカシングの観点から自己一致を

---

\*つくば市教育相談センター \*\*茨城大学大学院教育学研究科

体験過程と象徴化の一致と説明している。これは、Co.自身がその瞬間瞬間に様々な感情の揺れ動きに開かれている状態を指しており、それには負の感情も含まれる。一方、この自己一致が達成されないと、自己不一致の状態に陥る。自己不一致とは、体験過程と象徴化の照合が行われていない状態を指す。この状態で行われるカウンセリング、つまり、ただ「ふんふん」聞いているだけのカウンセリングは一見受容的だが、Co.が自分の感情の揺れ動きに開かれておらず、カウンセリングに似て非なるものと言わざるを得ない。特に初心者カウンセラー（以下、初心者）はこの状態に陥りやすい。ザロラ(1987)は初心者の犯す誤りについて「クライアントの言ったことを、自分の理解の仕方が妥当かどうかを十分に吟味もせず理解したと思いついてしまうこと」と指摘している。またハーセンとヴァンハッセル(2001)は、初心者は「クライアントの話に寄り添うのではなく、情報収集の規則のみを追いかけてしまう」と述べている。これらの諸点から、初心者は「私はクライアント（以下、Cl.）を受容せねばならない」と強く思いこみ、Cl.の話に対して抱く疑問や違和感を抑圧したり、そうした感情に気が付かなかつたりしてしまったりしがちと考えられる。その結果、自己の体験過程に目を向けられないだけでなく、象徴化との一致も検討できなくなってしまうと考えられる。これは言い換えれば、自身の自己不一致をないがしろにした状態と言えるのではないだろうか。初心者とは対照的にベテランカウンセラー（以下、ベテラン）は、自身の自己不一致、つまり Cl.の話聞きながら湧いてくる疑問や否定的感情にも目を向けられるため、自己一致と自己不一致の間を揺れ動かすことが出来ると考えられる。他方、初心者は Cl.の話全てを受け入れようとする自己一致の状態を目指せば目指すほど、かえって自己不一致に陥ると言う逆説的な状態になっていると考えられる。

ところで、臨床心理面接の基礎的な技法の一つにあいづちがある。伊藤・森山(2005)や稲井(2005)は、あいづちが面接場面において非常に重要な機能をもっていることを明らかにしたが、これらは、あいづちが有りか無しかという条件でしか検討していない。しかし、実際の面接場面においては、あいづちの有無だけでなく、肯定も否定も含む微妙なニュアンスのあいづちが行われることが少なくない。岡村(1995)はCo.によるCl.の受容に関連して、「受容しがたさの受容にその真髓がある」としているが、であるとするならばその葛藤状況は Co.のあいづちの様相にも現れると考えることができるのではないだろうか。

東山(2000)は、上手な聞き手になる方法について、まずあいづちの種類を豊かにし、その次に否定的なニュアンスを加味したあいづちに進むことを勧めている。否定的なニュアンスを加味したあいづちとは、一方でクライアントの語りたくなる気持ちを肯定的なニュアンスで受容しながら、もう一方で自分自身の内面に湧き上がる疑問や否定的感情を同時に表現する、つまり、うまく言葉にならないものをそのまま表現する方法である。筆者らは、ここでいう否定的なニュアンスを加味したあいづちにカウンセラーの自己不一致に対する姿勢が関係あるのではないかと考えた。なぜなら、初心者は自己一致一点張りの姿勢で面接に臨みがちであり、肯定も否定も含む微妙なニュアンスのあいづちを行うことを困難にすることが懸念される。ひいては「受容しがたさの受容」から遠ざかってしまうのではないだろうか。これに対してベテランは、自身の自己不一致も含めて自己の体験過程の照合できているため、自己一致と自己不一致の間の揺れ動きを、肯定も否定も含む微妙なニュアンスのあいづちという形で表出することができるのではないかと考えた。この微妙なニュアンスのあいづちを使いこなせるかどうかはベテランと初心者の差ではないだろうか。

本研究においては、村瀬（1964）とメイナード（1993）、稲井（2005）の定義を参考にあいづちを「うん」「ふん」「はい」「はあ」「ええ」「へえ」「そう」「そうですか」と言った聞き手が送る短い言語表現および、笑顔、眉間にしわを寄せる、視線を上げるなどの非言語行動と定義した。ただし、カウンセリングの技法においてあいづちは、それ単独の技法として取り扱われておらず、最小限の励ましの一つとして紹介されている。そのため、面接の技法である「繰り返し」や「言い換え」、「感情の反映」は今回あいづちに含まないものとした。

上記の内容を踏まえ、本研究では、ベテランと初心者の行うあいづちを自己不一致と言う観点から量的・質的に検討し、そこに一体どのような違いがあるのかを検討した。そして、真に Cl.に寄り添った面接を行うためにはどうしたらいいのかを考察した。なお、調査実験に先立ち、佐治（1992）の面接映像を基にあいづちの基準を作成したが、この基準の十分な妥当性と信頼性が得られなかった。そこで、これはインタビュー 1 におけるあいづちの内容の判断の補助的な情報として利用した。

## 実施方法

### 1. 方法

#### 1.1. 調査実験時期：2011 年 11 月～12 月

#### 1.2. 調査実験対象：

##### 【初心者群】

指定大学院である A 大学大学院教育学研究科学校臨床心理専攻修士課程 1 年生 5 名。平均年齢 34.6 歳。最年長 59 歳、最年少 23 歳だった。

##### 【ベテラン群】

臨床経験 30 年以上の B 県内の臨床心理士 3 名。平均年齢 65.3 歳。最年長 78 歳、最年少 57 歳。

初心者群とベテラン群の内訳を Table1 に示す。

**Table 1** 実験協力者

Co.	性別	年齢
初心者 A	女性	23 歳
初心者 B	男性	44 歳
初心者 C	女性	23 歳
初心者 D	男性	59 歳
初心者 E	女性	24 歳
ベテラン A	女性	57 歳
ベテラン B	男性	78 歳
ベテラン C	女性	61 歳

#### 1.3. 調査実験手続き

実験の概略は以下の通りである。

- 1) 実験の概要を説明した後、Cl.役である筆者（第一著者）の思い出話を Co.役の実験協力者に 5 分間程度聞いてもらい、その様子をビデオカメラで録画した。思い出話の内容は以下のとおりである。

私は大学 1 年生の時、一人で有名ファーストフード店に入ると、店内の他の客の視線が気になることで食事することができなかった。では、知らない他人が居るから緊張したかというそうではなく、むしろ誰か知り合いに会ってしまいそうな学食で、一人で食事をする方が苦手だった。しかし、教職免許課程を取り始め、授業が忙しくなるにつれ、周囲の目を気にすることより、お腹を満たし、次の授業の準備をすることに比重がうつり、気が付いたら一人で食事ができるようになっていた。

尚、思い出話をするに当たっては、文章を丸暗記して一字一句同じに話すのではなく、要点に配慮しつつ、全体としての流れに沿って話をした。

- 2) 多面的感情状態尺度（短縮版）（寺崎・岸本・古賀, 1992）にカウンセラー役とクライアント役の双方に記入してもらう。これは初心者とベテランの面接時の感情や、ベテランと初心者にそれぞれに対するクライアント役の気持ちを比較検討するためである。
- 3) 1)で録画した映像を見ながらカウンセラー役のあいづちを打った時の気持ちを聞く（インタビュー 1）。
- 4) 前述の佐治の面接映像を基に作成した基準を説明する。説明には佐治の映像を編集したものを利用し、6つの基準それぞれの例を短い映像で提示した。
- 5) 再度先ほどの録画映像を見直しながら、今度は前述のあいづちの基準に基づいてカウンセラー役のあいづちを検討してもらう（インタビュー 2）
- 6) 全体的なインタビュー

## 結果と考察

### 1.多面的感情状態尺度（短縮版）

今回の実験協力者は初心者5人、ベテラン3人であり、統計的な検討を行うには必ずしも十分な人数とは言えないが検討の参考資料として利用した。

思い出話を聞いてもらった後に記入してもらった質問紙の回答を、初心者とベテランに分け、t検定を行った。また、CI役であった筆者の回答のベテランに対する回答と初心者に対する回答に対してもt検定を行った（Table2）。

多面的感情状態尺度の比較の結果、すべての因子において、両条件の平均値には差がないことが示された。鬱・不安、敵意、倦怠といったネガティブな感情項目の平均点もすべて10点以下であり、後述する自己一致度を裏付けるものとなったと考えられる。

次に、5分間の面接を終えた後にCI役であった筆者が記入した回答を、ベテランに対するものと初心者に対する回答に分けて、t検定によって比較した。Table3に、ベテランと初心者の多面的感情状態尺度の平均値についてのt検定の結果を示す。

Table 2 多面的感情状態尺度の平均値と標準偏差

項目内容	平均（標準偏差）		t 値
	初心者	ベテラン	
反応数	5	3	
抑鬱・不安	8.20(1.92)	7.33(2.08)	0.60
敵意	5.00(0.00a)	5.00(0.00a)	0.59
倦怠	6.80(2.16)	6.00(1.00)	なし
活動的快	11.8(2.04)	13.25(5.23)	0.57
非活動的快	13.8(1.92)	12.58(2.37)	0.80
親和	9.6(2.30)	9.91(1.12)	0.22
集中	14.80(1.48)	15.33(4.50)	0.25
驚愕	6.40(1.67)	6.00(1.00)	0.37

※4段階評定（1～4）。得点が高いほどあてはまる程度が高いことを示す。

a.両グループの標準偏差が0なので、tは計算できなかった

欠損値は該当因子の平均値を代入して、欠損を補った。

倦怠因子、非活動因子、集中因子においては分散の大きさが等質とみなせなかったため、ウェルチの法によるt検定を行った。その結果、活動的因子(t(6)=2.33, p< .10)と驚愕因子(t(6)=1.98, p< .10)において有意傾向が見られた。その他の因子においては確かな差は見られなかった。

活動的快の項目は「活気のある」「元気いっばいの」「気力に満ちた」「はつらつとした」「陽気な」である。また驚愕は「びっくりした」「びっくりとした」「驚いた」「どうしようした」「はっとした」である。しかしながら今回はサンプル数8名と被験者数が十分でなかった。

実験を振り返ると、1回目と2回目の実験はベテランに協力してもらっており、活動的快因子と驚愕因子が高く出ている。もう一人のベテランは最後に実験したためか初心者と点数に大きな差は見られない。このことから、これは自身が初心者カウンセラーである筆者（第一著者）の、ベテランに対するハロー効果が影響したのではないかとと思われる。最後のベテランだけは、すでに数人分実験を行った後だったので、落ち着いた結果になったのではないかと考えられる。

## 2.自己一致度

インタビューの終わりに5分間の面接場面の思い出してもらい、そこでのCo.役の自己一致度を、小数点第1位を含む10点満点で主観的に評価してもらった。低得点ほど自己一致が低く（自己不一致）、高得点ほど自己一致としている。5分間の面接場面における全被験者の自己一致度をTable4に示す。

ベテランと初心者の間にはほとんど点数に差がなかった。両者とも自己一致して話を聞けたと認識していたということが言える。

## 3.あいづちの数の比較

ビデオ録画映像とインタビュー内容の逐語録を作成し、それを基に分析を行った。

その際Co.役の実験協力者が、一連の意味合いであいづちを打ったものを1カウントとし、その数を数えた。つまり、Cl.役の文の意味が切れる箇所に対して、「うんうんうん」とあいづちを打った場合、これをひとまとまりのあいづちとみなし、1回とカウントしている。計数したベテランと初心者のあいづちの数に対しt検定を行った。

まずベテランと初心者のあいづちの数を比較した。ベテランと初心者それぞれに対する思い出話の所要時間とあいづち回数、1分間の平均あいづち回数は次の通りである。初心者の平均所要時間

**Table 3 多面的感情状態尺度の平均値と標準偏差**

項目内容	平均値 (標準偏差)		t 値
	初心者	ベテラン	
反応数	5	3	
抑鬱・不安	6.80(1.64)	8.33(0.58)	1.51
敵意	5.00(0.00a)	5.00(0.00a)	なし
倦怠	6.60(2.19)	5.67(0.58)	0.70
活動的快	10.20(1.10)	12.33(1.53)	2.33†
非活動的快	14.00(1.22)	15.00(0.00)	1.37
親和	1.18(1.48)	12.33(0.58)	0.58
集中	11.00(3.39)	14.33(0.58)	1.64
驚愕	6.40(1.14)	10.00(4.00)	1.98+

† p< .10

a.両グループの標準偏差が0なので、tは計算できなかった

**Table 4 ベテランと初心者の自己一致度**

Co.	初心者					ベテラン		
	A	B	C	D	E	A	B	C
自己一致度	9	10	7	8.5	8.5	9.0	8.9	7.8

は 5.39 分、平均あいづち回数は 89.8 回、1 分間の平均あいづち回数は 16.62 回であった (Table5)。また、ベテランの平均所要時間は 5.79 分、あいづち回数は 89.67 回、1 分間の平均あいづち回数は 15.83 回であった (Table6)。

**Table 5 初心者のあいづち回数と平均あいづち回数**

初心者	A	B	C	D	E	全体平均
思い出話の所要時間 (分)	5.43	5.30	6.20	4.57	5.45	5.39
あいづち回数	84	77	95	67	126	89.8
平均あいづち回数 (1分間あたり)	15.47	14.53	15.22	14.66	23.12	16.62

**Table 6 ベテランのあいづち回数と平均あいづち回数**

ベテラン	A	B	C	全体平均
思い出話の所要時間 (分)	7.10	6.18	4.09	5.79
あいづち回数	83	117	69	89.67
平均あいづち回数 (1分間あたり)	11.69	18.93	16.87	15.83

**Table 7 一分間のあいづちの数の平均値と標準偏差**

	ベテラン	初心者
平均値	15.83	16.62
標準偏差	3.73	3.66

Table7は、ベテランと初心者のあいづちの数の平均と標準偏差を示したものである。分散の大きさが等質とみなせたので、等分散を仮定したt検定を行った。その結果、両条件の平均には差がないことが示された ( $t(6) = .028, n.s.$ )。したがって、ベテランと初心者の間にあいづちの数には差がないことがわかった。これは、ベテランも初心者もCLの話をしていることを示す行動は、数字上は同じくらい行っていると言える。つまり、ベテランと初心者のあいづちには、表出されたあいづちの回数ではなく、あえて言うのならば、あいづちそのものの質的な違いがあると考えられる。

#### 4. 反応潜時の比較

次に反応潜時について述べる。ここで述べる反応潜時とは、クライアント役である筆者の各発話の話し始めから、その各発話に対するカウンセラー役があいづちを打つまでの時間である。インタビューの時は一連の流れの中で打たれたあいづちも、筆者の話す一文が長く、分割したほうがより自然であると思われた場合は分割している。

反応潜時の計測にあたっては、逐語記録に基づき、ビデオ記録を見ながらストップウォッチを用いて、各あいづちについて逐一計測した。その後、ベテランの全反応潜時の平均と初心者の全反応潜時の平均について対応のないt検定を行った。

Table8は、ベテランと初心者の反応潜時の平均と標準偏差を示したものである。初心者の反応潜時の平均値は2.20秒（標準偏差=1.37）、ベテランの反応潜時の平均値は2.95秒（標準偏差=1.73）であり、その差は約0.7秒であった。分散の大きさが等質とみなせなかつたので、ウェルチの法によるt検定を行った。その結果、両条件平均には有意差が見られた ( $t(465.863) = 6.009, p < .01$ )。したがって、ベテランは初心者より0.7秒反応潜時が長いことがわかつた。

0.7秒とは、1秒にも満たない短い時間で、一概に大きな違いは無いように思えるかもしれないが、実際の映像では、初心者は、Clが一文を話し終わる最後の部分にかぶせ気味に応答する傾向があるのに対し、ベテランは、一文の意味が切れるところまでしっかりと待ってからあいづちを打っているという違いが見て取れる。

初心者の様子からは、自分が聞いていることを、Clに懸命に伝え返そうとする意志が伝わってきた。これに対し、ベテランの様子からは聞いているという事実を伝え返すよりも、落ち着いて話を受け止めようとするその構えから、Clの話が今、まさに聞かれているのだという雰囲気伝わった。それは、Clが自分の話を相手に渡し終えた時に、すぐさまその情報に飛くのではなく、あたかもそっと両手で受け取り、Coの心の部屋に丁寧に配置しているかのような所作を連想させるものだった。

## 5. KJ法による逐語内容の分析

### 5.1 分析手続き

上記の差にどのような意味があるのか具体的に検討するために、インタビュー1の逐語記録を用いて行ったKJ法(川喜田, 1967)を用いて質的に分析した。

インタビュー1であいづちごとにインタビューした内容を、KJ法を用いて質的に分析した。まず逐語録を基に、筆者がインタビューの回答を切片化した。切片化の際には、インタビューで実際に使われていた言葉を使いつつ、あまり抽象的になりすぎないように留意した。また、切片化した際に文脈がわからなくなってしまいそうな内容に関しては、多少前後の文章を付けて切片化したり、状況がわかるような説明を( )内に示して切片化したりした。このようにして、個々のあいづちをカードに抜き出した。ただ、すべてのインタビュー内容をそのまま切片化するのではなく、明らかに内容が同じと思われた内容は切片化を省略している。また、カテゴリー分けの際に「そうなんだー」のような、文字上では如何様にも取れてしまう内容に関しては、インタビュー2のあいづちの基準を使った分類や逐語の文脈を参考に内容を検討した。また、本来KJ法では1つの切片に載せる情報は1つであるが、インタビュー1にはいくつかの感情を同時並行的に表しているものも多く見られた。今回は、そうした生の情報をそのまま利用したいと考え、同時並行的に感情が表現されているものは、それで1つのまとまりとして切片化している。

次にA大学大学院生3名に協力してもらいながら共同でグループ分けをした。図を完成させ、最後に文章化し、内容を検討した。

Table 8 反応潜時の平均値と標準偏差

	初心者	ベテラン
総反応数	468	271
平均値	2.20	2.95
標準偏差	1.37	1.73

5.2. 分析結果

まず初心者の結果を Figure 1 に示す。

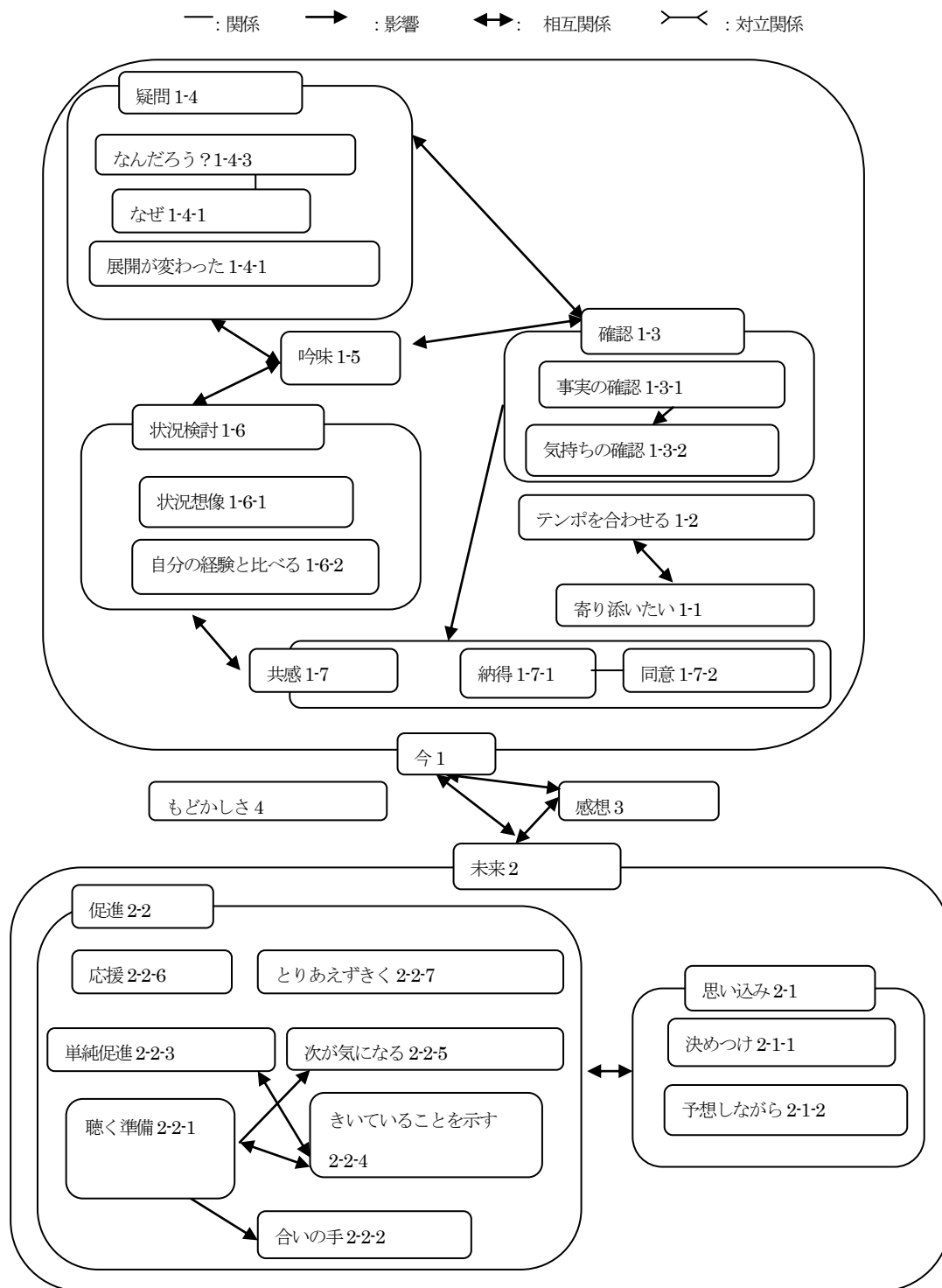


Figure1 初心者の KJ 法の分析結果



【今】の内容は後述するベテランに比べ項目数が多い。初心者が Cl.の話を書くときは、個人によって様々なプロセスが行われていると考えられる。

【未来】の内容では、『思い込み 2-1』<決めつけ 2-1-1><予想しながら 2-1-2>など、やや主観的な将来に対する見込みを示すものが見られた。また、中グループは少ないが『促進』を構成している切片が多い。Cl.の話の前に進めようという気持ちがより強く現れがちなのかもしれない。

これらの分析から、初心者は今の観点と未来志向の観点の双方を同程度の比重で行き来しながら話を聞いているということがうかがえる。感想が今と未来の間に存在し、一見両項目をつなぐようにも見受けられるが、内容は、一文ごとの Cl.の話に対する感想と、全体的な話の感想が混在しており、共時的な項目とは言い難い。

全項目を概観してみると<自分の経験と比べる>や『思い込み』という項目があり、話を聞く際に先入観が入りがちな印象を受けた。

次にベテランの結果を Figure 2 に示す。

【今】の項目は初心者の項目と類似したものが多く、特筆すべき点は<待ち>と<想像>である。<待ち>は初心者には見られない項目だった。Cl.の話に間があった際に、応援したり促したりするのではなく、<待つ>ということによって先回りせず、Cl.のその瞬間に寄り添っていたのではないかとと思われる。

<想像>は初心者にも見られたが、ベテランにおいては質の点で異なっていた。ベテランにおいては、状況を自分の過去の経験に照らし合わせて想像するのではなく、語られた事実と Cl.の気持ちを統合しながら、あたかもその状況にいた本人のように感じられていた。Cl.役の思い出話に出てきた有名ファーストフード店に、あるベテランは一度も入ったことがなかったということであったが、あいづちの時の気持ちを聞いたインタビュー1

では店内の状況は説明しないものの、そこで筆者が感じた気持ちを詳細に言い表していた。

【未来】の項目は初心者に比べ中カテゴリー数も切片数も少なく、これらの点からもベテランは主に今に焦点を当てていると言える。

ベテランは初心者に比べ、全体的なプロセスが少ない。個人差が少なく、共通した特定のプロセスを集中的に行っていると考えられる。また、【今】の項目の切片項目が多く、比重が高い印象を受ける。ベテランは【今】のプロセスを中心に Cl.の話を読んでいることが示唆された。

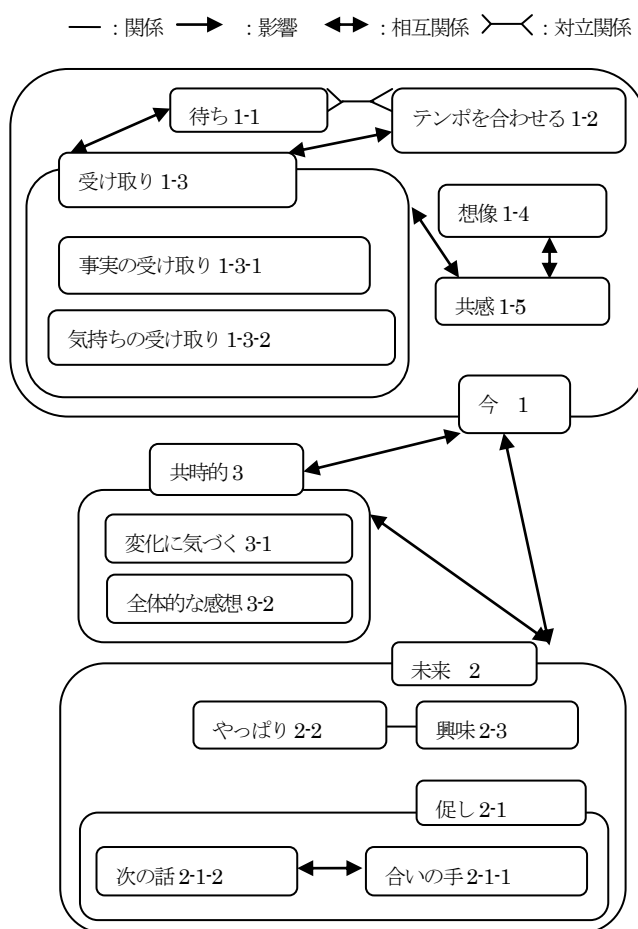


Figure2 ベテランの KJ 法の分析結果

また、自分自身の単なる感想や、断定的な内容が見られない。CLの話を書く際の焦点が、CL.当人かまたは CL.と Co.の間にあると思われ、あくまでも寄り添う姿勢が強い。CL.の内的照合枠を理解しながら行われる深い共感が根底に見られる。つまり、ベテランは「CL.の今ここ」に強く焦点を当てており、その際の先入観の程度が薄いことがわかる。

## 6. 全体的なインタビュー

最後に半構造化面接を行った。質問内容は、「研究に協力してみたの感想」「話をきいてみて印象に残ったことは何か」「全体的にどんなことを考えながら話を聞いたか」「録画映像を今見て、何か自分で気づくこと」「思い出話を聞いた際の自分の自己一致度」であった。そして、回答を聞いて気になる点や、そこから筆者が連想した質問に対し回答してもらった。その結果、KJ法で図示されたような特徴を裏付ける内容が見られた。

まずベテランだが、三者とも一連の質問項目の中で「そのまま受け取る」ことをしていたと語った点では共通していた。これは、ベテランほど先入観が入らないという特徴の裏付けと言える。また、思い出話に出てくるCL.役については「彼」と呼ぶことが非常に印象的だった。あくまでも「今」のCL.と会話しているため、過去のCL.は「彼」だったと、あるベテランが語っていた。ここにも、KJ法で示された「今」に重点を置いているという結果の裏付けを見て取れる。

その他に、「相談経験から」という回答があったが、これはベテランならではの回答であると思われる。それから、「自分自身も自己一致できるようなモード、カウンセリングモードを作っていく」という表現が聞けたのも興味深い。そこには普段とは違う自己一致があることが示唆されていると考えられる。

これに対して初心者の回答だが、「自分の経験と照らして」という回答が多かった。臨床経験がない分、自分自身の日常経験を呼び起こし、CL.の話に寄り添おうとしていることを示しているのかもしれない。また、一方で、CL.に「話を聞いていることが伝われば」というコメントも、ベテランには見られない回答であった。ベテランが落ち着いてCL.の話を受け止めるのに対し、一生懸命誠意をもって話を聞こうとする姿勢が伝わってきた。これは初心者ならではの回答のように思う。

## 総合考察

初心者とベテランの反応潜時を比較した結果、ベテランの方があいづちを打つタイミングが平均0.7秒遅いことがわかった。これはKJ法の分析で得られたように、初心者は話を聴きながら先入観が入りやすいため【今】と【未来】を行き来してしまうのに対し、ベテランは先入観が薄く【今】に留まることができるからではないかと推測される。しかし、今回、自己一致度の回答を見ても、多面的感情状態尺度の得点を見ても、実験協力者は総じて自己一致度が高いことがわかる。ではこの0.7秒の差は何か。これは自己一致の柔軟さの差であり、いかに先入観から自由になれるかの違いだったと考えられる。

初心者の聴き方は確かに「ありのまま」であったと推測される。しかし、それはいわば日常生活に立脚した「ありのまま」である。先入観を伴ってしまうため、CL.話を聴いて、理解したつもり

になりやすくなってしまふと考えられる。そして、Cl.の回答や話が予想外だった場合は、疑問や驚きとして表出されることになる。ロジャーズのパーソナリティ理論の2つの円環の図で説明するならば、自己概念と経験の重なりが固定された状態と言える。これが初心者の聴き方である。

一方ベテランは、ベテランの感想に「カウンセリングモード」とあったように、より柔軟な自己一致の状態を示していると推察される。前述の図で説明するならば、自己概念と経験の輪の重なりを近づけ、まずCo.自身が「～べき」という制約から離れる。これにより自身の透明性を高め、Cl.の内的照合枠に合わせる準備をしておく。次にCl.の話を聴き、Cl.の内的照合枠を意識しながらCl.の現在の自己一致の状態に重ねあわせてゆく。言い換えれば、意図的にCl.と同等の自己不一致の状態になるわけである。そして、それを踏まえてCo.が再度自己一致の状態を高めた時に、Cl.の隠されたさまざまな感情に気が付いていくと言える。そして、時にはそれを伝え返すことでCl.自身の自己一致が促進されていく(Figure 3)。

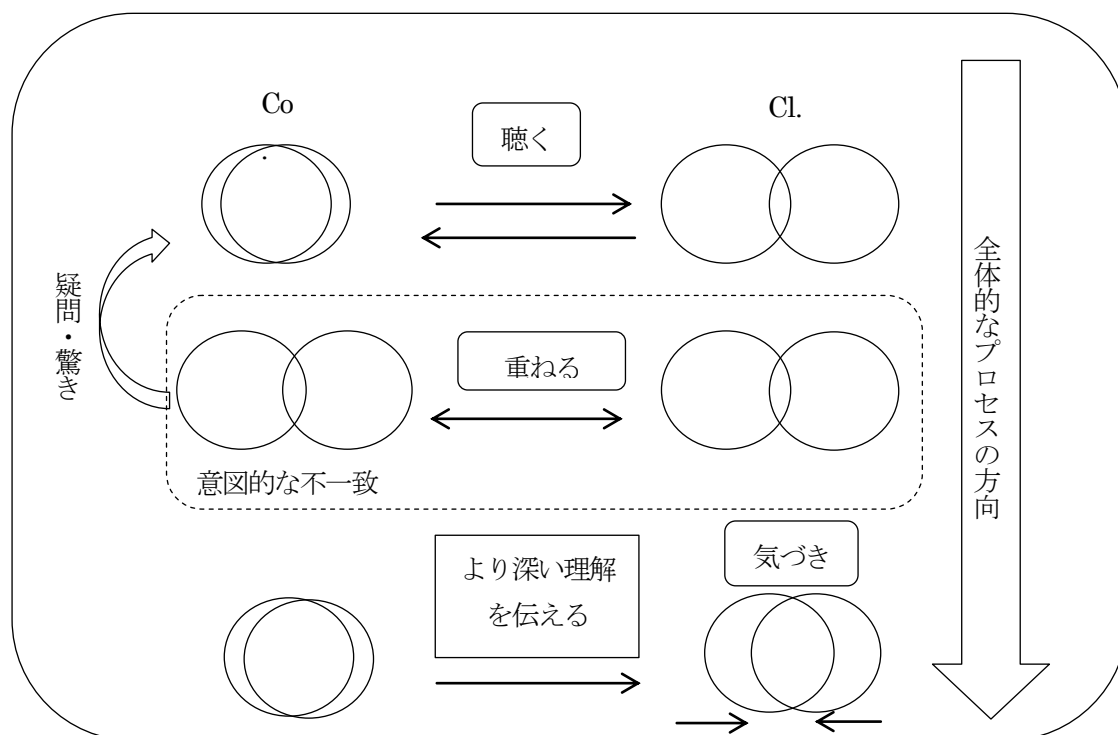


Figure3 ベテランの行う柔軟な自己一致と意図的な不一致

これは、近田（2002）がフォーカシングの観点から体験過程と象徴化の一致と説明した内容と同様であると言える。Cl.の自己不一致の状態にも柔軟に形を重ねることが出来るのは、ベテランが自身の自己不一致も大切にしているからこそであると考えられる。このように、自己一致と自己不一致の間を揺れ動けることで、さまざまな情報を取り込むゆとりができてくる。そのため、予想外のCl.の話にも大きく心乱されることなく、むしろその語られた内容に相手の内的照合枠を通してじつと心を傾け、吟味していたと考えられる。この吟味しながらのあいづちこそが、ベテランの行う微妙なニュアンスのあいづちであると考えられる。このように話を聞く中で、時にはCl.が事実を歪めて認知している部分や、無意識におしこめている気持ちにまでCo.が思いをはせることもあり、

CLに対するより深い理解をすることがあると考えられる。ベテランは、あいづちを打つまでの0.7秒の間にこうした作業を行っているのではないかと推察される。このプロセスの一端は、あるベテランのあいづちの内容をインタビューしたときに垣間見えた。あるベテラン協力者は、有名ファーストフード店に入ったことが無かったが、筆者が思い出話を語った時以上に筆者の気持ちを刻銘に想像していたのである。そこでベテラン協力者が想像していたのは、有名ファーストフード店の内装ではない。筆者のその時の気持ちに深く寄り添っていたのである。自己一致とは「我を張ること」ではない。Co.自身が「べき」という社会的制約から離れ、自身の先入観を限りなく薄い状態にしていく。そして、相手に対する無条件の肯定的尊重を持ち、共感的理解を示しながら、CLの内的照合枠を受け入れていく。その中で自身の気持ちとして気がついた疑問や驚きをCLに正直に伝えていくことになる。ロジャーズの提唱した3条件そろった技であると言える。

ただ、現実的にはこのベテランと初心者との差には、経験の差も影響しているとも考えられる。初心者に大切なことは、自分の自己一致の状態とCLの自己一致の状態がずれていることを自覚することであろう。初心者は、まず真摯にCLと共に今ここに留まり、自分を許せる範囲を広げ、CLの揺れと一緒に揺れられる勇気を持つと心がけることがカウンセリング状態への第一歩ではないだろうか。

本研究の課題としては、まず実験協力者の人数が十分とは言えないことが挙げられる。特に今回ベテランセラピストの実験協力者が3人であったため、十分でない点があった。また、大学院生もA大学大学院の大学院生に限定された。一方で、その瞬間瞬間に起きる自己一致の存在が示唆された。そして、それがカウンセリングにおける一番の基本であるあいづちの中にこそ、光る匠の技として存在することも示唆された。基本技法を極めようと精進することは、臨床家にとって初心に戻る非常に重要な課題と言えるのではないだろうか。こうしたあいづちを行うための自己一致を養うためには、「今ここ」に焦点を当てるフォーカシングや即興演劇であるインプロヴィゼーションが有効であると考えられる。他にも、あいづちだけに内容を絞ったロールプレイを行うことも有効であると考えられる。初心者が自分の内面に技術を絞ってロールプレイを行えば、CLの話の内容と流れに集中できるため、自己一致を高め、CLに集中して寄り添うトレーニングになるのではないだろうか。また、初心者自身がベテランに一度話を聞いてもらう体験も大切だと感じている。深みのあるあいづちを実際に体験することは、文面で学習する効果以上のものをもたらしてくれる。芸術鑑賞などで、その時に感じた気持ちをできるだけ文字や言葉にしてみると良いと考えている。これは体験過程の象徴化の練習になる。このように瞬間的な自己一致のトレーニングを日々行うことで、相補的にロジャーズが提唱した全人格的な自己一致も普段以上に促進されていくのではないかと考えている。

## 引用文献

- 近田輝行. 2002. 『フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本 クライアント中心療法を本当に役立てるために』(コスモス・ライブラリー).
- Hersen, M., Van Hsselt, V. B. *BASIC INTERVIEWING A Practical Guide for Counselors and*

- Clinicians.* (ハーセン, M., ヴァンハッセル, V. B. 編 深澤道子監訳. 2001. 『臨床面接のすめ方 初心者のための13章』(日本評論社).
- 東山紘久. 2000. 『プロカウンセラーの聞く技術』(創元社).
- 稲井 文. 2005. 「あいづちの心的効果について」『京都大学大学院教育学研究科紀要』51, 218-231.
- 伊藤周平・森山哲美. 2005. 「カウンセラーの・肯定がクライアントの言語行動に及ぼす効果」『日本行動分析学会年次大会プログラム・発表論文集』(23), 83.
- 川喜田二郎. 1967. 『発想法』(中公新書).
- Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L. 1989. *THE CARL ROGERS READER*. New York: Sterling Lord Literistic Inc. (カーシェンバウム, H., ヘンダーソン, V. L. 編 伊東博・村山正治監訳 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)).
- 村瀬孝雄・中井慈朗. 1964. 「カウンセリング過程の内容分析的研究(III): 3. カウンセラーの研究(その2) 印象評定による分析」『日本教育心理学会総会発表論文集』(6), 382-383.
- 岡村達也. 1995. 「自己一致」真仁田昭・原野広太郎・沢崎達夫『学校カウンセリング辞典』114, (金子書房).
- 岡村達也. 1995. 「受容」真仁田昭・原野広太郎・沢崎達夫『学校カウンセリング辞典』142, (金子書房).
- 佐治守夫. 2010. 『治療的面接の実際 Tさんとの面接』(日本・精神技術研究所).
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人. 1992. 「多面的感情状態尺度の作成」『心理学研究』62, 350-356.
- Zaro, J. S., Barach, R., Nedelman, D. J., Dreiblatt, I. S. (1977). *A Guide for Beginning Psychotherapists*. Cambridge University Press. (ザロ, J. S., バラック, R., ネーデルマン, D. J., ドレイブラット, I. S. 共著 森野礼一・倉光修共訳 1987. 『心理療法入門 初心者のためのガイド』(誠信書房)).