

## 挫折体験に対するロゴセラピーの進め方に関する具体的検討

木村 早希

### I はじめに

#### 1. ロゴセラピー

ロゴセラピーとは、ウィーン精神科医であり、心理学者でもあるフランクル (Frankl, V.E. 1905-1997) が創始した心理療法である。日本においてフランクルは、ロゴセラピーの創始者というよりも、第二次世界大戦中にナチスの強制収容所へ収容された時の体験を記した『夜と霧』の著者として有名な人物である。ロゴセラピーは、「人間が自分の自由について自覚すること」や、「人間が自分の責任に基づいて、意味や価値の世界に対して自己決定していくこと」(Frankl,1975) が出来るように援助していく、「意味」に焦点をあてたセラピーである。心理療法としてのロゴセラピーの考え方は、近年日本国内でも広まってきてはいるものの、研究自体はあまり数が多くない(中井, 2009) のが現状である。そのため、カウンセリングにおいてロゴセラピーを進めていく際の具体的な応答構成の指針があるわけではなく、他の心理療法と比較する知見が蓄積されているとは言いがたい。また、草野(2009)は、ロゴセラピーのセッションの中で通常行われる会話にはどのような特徴があり、他の心理療法とどのような相違があるかという点については、現在邦訳されているフランクルの著書からうかがい知ることとはできないと述べている。

#### 2. 挫折体験

私たちは、小さなものから大きなものまで、日々何らかの挫折に遭遇しながら生きている。ほぼ影響のない軽微な挫折から、のちのちまで大きく尾をひく挫折まで、その種類や内容は様々である。日常的な体験として、多くの人が経験する挫折体験ではあるが、神原(2009)によると、心理学的な意味での「挫折」の定義はいまだ明確にされていないという。これまでも挫折体験をテーマとした研究はいくつかなされているが、それぞれの研究によってその定義は微妙に異なっている。以下に、一部ではあるが、先行研究における挫折の定義を一覧にまとめたものを示す(表1参照)。

表1 先行研究における挫折の定義

神谷・伊藤(1999)	学業・人間関係・部活動など、自分にとって重要である事柄での失敗、良い結果が得られないこと。
神原(2009)	自分にとって重要かつ価値のあるもので、回復できるかに注目されやすいもの。(論文中で、挫折の定義は明確にされていない)
北村(1983)	ある目的や目標への到達を目指して続けてきた仕事や事業あるいは計画が、途中でくじけ折れ、だめになること。

先行研究を見ていくと、挫折を定義づける上でポイントとなるのは、その人の中で特定の対象の重要性が重視されること、自分の中で目標となるものへ向かう気持ちが何らかの理由で阻まれてしまうことであると言える。

そこで、本研究においては挫折の定義を「自分にとって重要で、目標としていた事柄への道のりの途中でくじけ、よい結果に結びつかなかったこと」とし、この定義に基づいて研究を進めた。

### 3. 研究目的

上記のように、現在、挫折体験に焦点をあてた上で介入法としてロゴセラピーを用いた組織的な研究はあまり見られていないため、本研究においては挫折体験に焦点を当て、挫折の定義づけを行った上で、ロゴセラピーの考え方に基づいたセラピーの進め方について具体的に検討していくことを研究目的とした。

## Ⅱ. 第一研究

### 1. 方法

第一研究では、大学生が日常生活においてどのような挫折を体験し、どのように乗り越えてきたのかという知見を得るために、質問紙調査を通して実態をとらえることを目的として、岩手大学生を対象に質問紙調査を行った。また、質問紙回答者の中から任意でインタビュー調査に協力して下さる方を募り、回答していただいたことに関する詳細なお話を伺った。そこで語られた内容から、精神次元にかかわる乗り越え方、考え方を見出し、第二研究においてそれらの考え方をカウンセラーの視点として取り入れて活かしていくことを目的として、インタビュー調査を行った。

まず、質問紙調査の対象は、岩手大学学生158名（男性78名、女性79名）であった。なお、本研究において使用した質問紙は、岩手大学生がこれまでに経験した挫折体験の実態について知るため、筆者が作成したものである。

内容としては、まず、回答者全員に、これまでの人生の中で最も挫折感を感じた体験について、書ける範囲での回答を求めた。その体験にテーマをつけるとすると何か、体験した時期、その時の気持ち、体験の詳細についての欄を設け、自由記述を求めた。ただ、人生最大の挫折体験という繊細な内容であるため、体験の内容によっては書きにくさを感じる方もいることを配慮し、つらさとして2番目や3番目と位置づけられるような内容の記述でもよいとして、その旨を質問紙に明記した。そして、再び回答者全員に、その体験を今現在どの程度乗り越えたと思うか（以下乗り越え度）を、ビジュアルアナログスケールによって回答してもらうよう求めた（図1参照）。

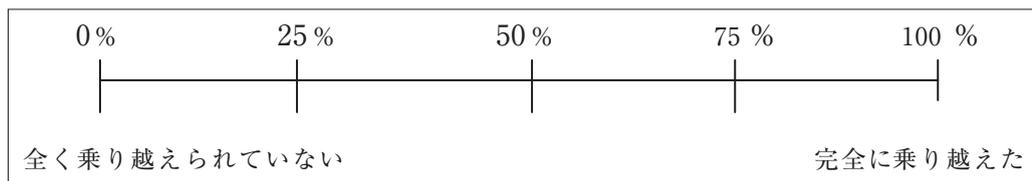


図1 使用したビジュアルアナログスケール

次に、ビジュアルアナログスケールにおいて50%より右（50%以上）のところに印をつけた方のみ、その挫折体験を乗り越えるにあたって、現在までどのように考え、取り組んできたかに関して、具体的などころについての回答を求めた。そして最後に、回答者全員に対して、その挫折体験が持つ意味とはどのようなものかをたずねた。その際、「私にとって〇〇に関する挫折体験が持つ意味は、」とだけ記載し、そのあとから続けて書いてもらう、文章完成法方式での回答を求めた。

続いて、インタビュー調査に関して述べる。対象は、質問紙調査において乗り越え度が50%以上の方の中で、挫折体験の詳細に関するインタビュー調査への参加を許可していただいた方8名であった。人文社会科学部6号館3階明室、心理臨床検査室にて、半構造化面接により実施した。インタビューの際には、質問紙にて回答した挫折体験が現在でも人生最大の挫折体験かを確認し、その体験からどのくらい経過したかや詳細等について尋ねた。次に、質問紙回答時と比較して、乗り越え度は変化していないか、変化していれば何%に変わったかの確認を行った。そして、その体験を乗り越えるにあたって現在までどのように考え、取り組んできたか、その体験が持つ意味について詳細に語っていただいた。また、今現在同じことで挫折感を抱いていると仮定して、筆者の元へ相談に来た際に、対象者が乗り越えたような方法を提案されたとしたらどう感じるかについて尋ねた。

## 2. 結果

ここでは、インタビュー調査の結果は割愛し、質問紙調査の結果について述べていく。

本研究においては、その挫折体験をどの程度乗り越えることができているかの指標として乗り越え度を評定してもらい、その値を重視した。そのため、質問紙のビジュアルアナログスケールにおいて、50%よりも右に印をつけた方を乗り越え度50%以上（以下乗り越え度高群）、50%よりも左に印をつけた方は乗り越え度50%以下（以下乗り越え度低群）と分類した。以下では、乗り越え度高群120名、乗り越え度低群38名の結果について述べていく。

### （1）乗り越え度高群（n=120）

#### ①挫折体験の種類（図2参照）

挫折体験の種類は、筆者によって、学業、部活、人間関係、その他に分類された。

乗り越え度の平均は86.0%で、最も多い挫折体験は学業に関すること（54名）であった。次いで部活に関すること（32名）、人間関係に関すること（19名）、その他（15名）となっている。その他には、不登校や習い事を辞めたこと、アルバイト、授業中の失敗など、幅広い種類の挫折体験が含まれていた。

最も多い挫折体験である学業に関することの内容としては、高校・大学などの時期を問わず受験失敗だとする回答が多く見られた。これは、対象者に低年次学生が多いため、直近の大きな出来事として受験のことが想起されたためと思われる。

#### ②その時の気持ち

その挫折体験をしたときの気持ちを自由に記述してもらった。その際に、記述されていた気持ちの一部を表2に記載する。

ここで特徴的だったのは、これから先どうしていくかという焦燥感や、これまでの努力が報われなかったという空虚感や情けなさが強く反映された気持ちが多かったということである。また、自分自身の不甲斐なさに対する怒りも見られ、全体的に、もっと努力すればよかった、

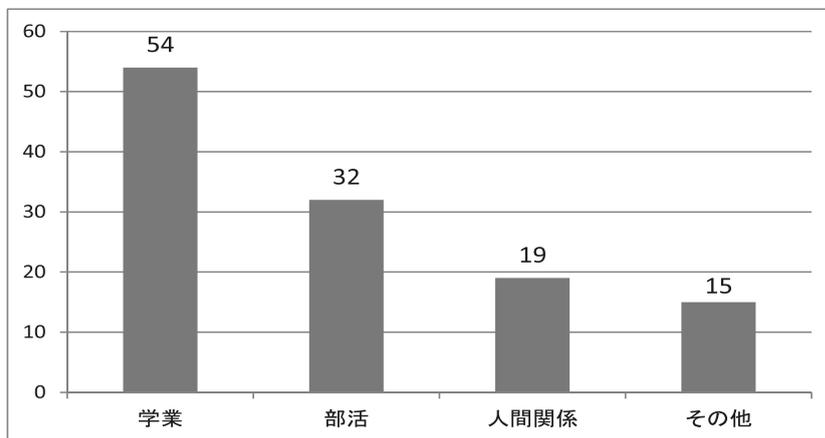


図2 乗り越え度50%以上の挫折体験の種類

表2 挫折体験をした時の気持ち：自由記述内容例

焦り，絶望，虚しい，つらい，悔しい，寂しい，空っぽ，情けない，失望，残念，自分へのいら立ち，喪失感，悲しい，しんどい，逃げたい，どうでもいい，落胆など

しっかりやればよかったという反省感が強く感じられる記述が目立った。

### ③挫折体験をした時期

挫折を体験した時期は、60%（72名）が高校生の頃と回答した。中でも、大学受験の際に、第一志望の大学へ入学することが出来なかったという挫折体験をした方が多かった。次いで多かったのは、小・中学生の頃と答えた方で25%（30名）を占めていた。これは、高校受験の際に志望校へ入学できなかった方が多かったためと思われる。

### ④経過年数

その挫折体験をしてから何年経ったかという問いで多かった回答は、1～3年で59.2%（71名）であった。次いで多かったのは、4～6年で28.3%（34名）であった。これらも、体験の種類に伴って、大学受験、高校受験が過ぎてから経た年数と見てよいだろう。また、6年以上と答えた方も7.5%（9名）おり、経験した挫折の種類によってはのちのちまで、最大の挫折体験として心に残ることも分かった。

## (2) 乗り越え度低群 (n=38)

### ①挫折体験の種類 (図3参照)

挫折体験の種類は、筆者によって自分自身、人間関係、部活、学業、その他に分類された。乗り越え度の平均は27.8%で、最も多い挫折体験は人間関係について（11名）、次いで学業（8名）、部活（7名）、自分自身（7名）、その他（5名）の順となった。乗り越え度高群の体験と比較すると、人間関係や自分自身に関する事、その他には死別などの、周囲との関わり方や自分自身という、容易には乗り越えがたい対象による体験が多く見られた。

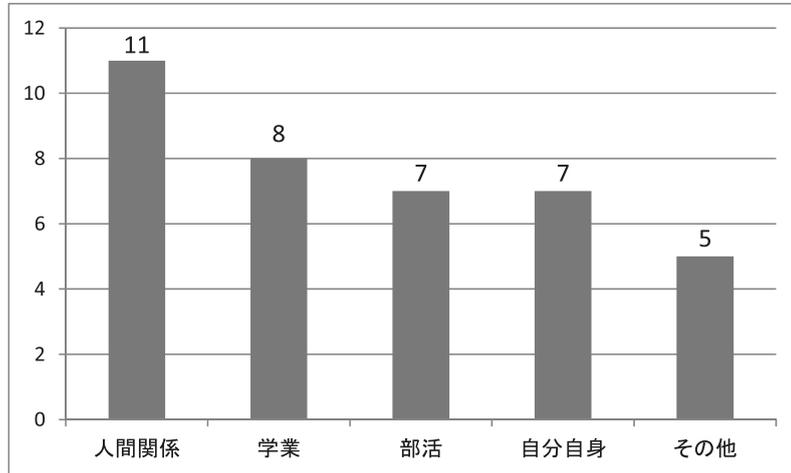


図3 乗り越え度50%以下の挫折体験の種類

②その時の気持ち

ここでも、記述されていた気持ちの一部を以下の表3に記載する。

表3 挫折体験をした時の気持ち：自由記述内容例

悲しい、悔しい、もう無理、寂しい、つらい、不甲斐ない、虚無感、空虚感、自分が嫌になる、罪悪感、自分への失望、絶望、逃げるができない、どうしようもない、恥ずかしい、怖い、無気力、情けないなど

ここで特徴的だったのは、悲しさや空虚感といった、乗り越え度高群でも見られた語彙の他に、罪悪感や怖さ、逃げられないなどのような、自分では抗うことのできないものに対する恐怖心に近い感情が多く見られたことである。その体験をしたことを自分自身のこととして受け入れて乗り越えていこうという気持ちよりも、たまたま遭遇してしまったのだから逃げきれない、越えていけないという気持ちが反映されているのではないかと思われる。

③挫折体験をした時期

挫折を体験した時期は、36.8%（14名）が高校の頃と回答した。しかし、体験の種類としては、乗り越え度高群で多かった大学受験に伴う挫折体験というよりも、進路選択や授業でのことなど、種類の異なる体験が多く見られた。また、次いで多かったのは大学生になってからという21.1%（8名）であった。その次には現在もという回答が13.2%（5名）あり、比較的最近起きた挫折体験を挙げた人が多かったことも特徴だと言える。

④経過年数

経過年数に関しては、最も多かった回答は1～3年で47.4%（18名）であった。次いで多かったのは、4～6年で26.3%（10名）、6年以上が10.6%（4名）であった。乗り越え度高群と比較すると、6年以上前の出来事を人生最大の挫折体験とした人が約2倍いることが、この群の特徴だと言える。乗り越え度低群が体験した出来事は、長い時間が経っても容易には乗り越

ることができない体験であったことを象徴する結果となった。

### 3. 第二研究に向けて

第一研究における最終目的は、岩手大学生がこれまでに体験してきた挫折体験に関する知見を集めることと、第二研究で行うR P（ロールプレイ）において使用するテーマを設定する際に参考となるような体験の収集、また、挫折体験の乗り越え方についてカウンセラー側が学ばせてもらう形で、どのような乗り越え方・向き合い方があるのかに関する知見を得るという2点であった。

まず、質問紙調査とインタビュー調査の結果を参考に、第二研究においては、大学生が日常生活の中で遭遇する可能性の高い挫折体験として、受験失敗、人間関係に関すること、自分自身に関することなどの挫折体験に着目していくこととした。これらを基にして、R Pで用いるテーマを検討した。また、本稿では割愛したが、インタビューの結果からは、「自らの挫折体験に対して自分なりの意味づけを行い、そこからどのように動いていくかを主体的に考えていくこと」が、挫折体験を乗り越えていくための第一段階であることが示唆され、この知見を念頭に置きながらR Pを進めていく参考とした。

## Ⅲ. 第二研究

### 1. 方法

挫折体験をテーマとしたロールプレイ（以下R P）を行い、その逐語録を基に考察を加えていくことによって、カウンセリング場面でロゴセラピーを用いる際の具体的なカウンセリングの進め方や応答構成の指針を見出すことを目的とした。

被験者は、第一研究の質問紙に回答した学生158名に対し、第二研究への協力を任意でお願いし、協力してもよいという場合は質問紙に連絡先（メールアドレス）の記入を求めた。うち、最終的に承諾をいただけた学部生は3名だったため、加えて筆者が依頼した人文社会科学部人間科学課程学部生2名、臨床心理学専攻の大学院生4名の計9名となった。なお、R Pを行う際には、カウンセラー（以下、C o）を筆者が行い、被験者にはクライアント（以下、C 1）役を依頼した。R Pは、岩手大学人文社会科学部6号館の2階相談室2または1階相談室3で行った。所要時間は約1時間～1時間半であった。

### 2. 手続き

R P開始前に、被験者には個別に概要の説明を行う時間を設け、その際に、3つのテーマ（詳細は「4. R Pで用いたテーマ」で述べる）の中からなりきりやすいテーマを選択してもらった。しかし、1テーマにつき3名のC 1役を配置することを予定していたため、実験者が調整した部分もある。そして、R P実施時には内容を記録するために録音することを確認し、承諾を得た。

その後日を改めて、被験者が各自選択したテーマに基づいて、大学の学生相談室への相談に来たものとして、1～2週間に1度のペースで、1回50分程度のR Pを行った。継続して行うことにより、生き生きとしたC 1像をイメージしながら協力してもらうことが可能になると考えられるため、2～3回程度継続してR Pを行った。そして、各R P終了時には、木村(2010)で使用したR P評定質問紙とカウンセラー評定質問紙への回答をお願いした。

なお、RPにおける会話内容は毎回逐語録に起こした。筆者はカウンセラー役として、前回の逐語録に基づいて、次回の展開を想定して、ポイントとなる点をもまとめたものを手元に置き、参考にしながらRPに臨んだ。

### 3. 測定尺度

第二研究で行ったRPの効果を測定するため、3種類の質問紙を用いた。以下ではそれらについて述べていく。

#### (1) RP評定質問紙

この質問紙は、RPについてクライアントが抱いた印象に関する内容を尋ねるものである。中井(2009)・相越(2009)の作成したカウンセリングアセスメントシートから有効と思われる項目を抜粋したものに、ロゴセラピー的な視点からの質問項目を加えた質問紙を用いて、RPの印象評定を求めた。具体的には、クライアントとして話していく際に積極的に話すことができたか、安心して話すことができたか、よい印象を持ったかなどを尋ねる14項目からなる。すべて、「まったくそう思わない(0)」から「とてもそう思う(6)」の6件法で測定した。

#### (2) カウンセラー評定質問紙

この質問紙は、RPを通して、クライアントがカウンセラーに対して抱いた印象を尋ねるものである。こちらも、中井(2009)・相越(2009)の作成したカウンセリングアセスメントシートから有効と思われる項目を抜粋したものに、ロゴセラピー的な視点からの質問項目を加えたものである。具体的には、カウンセラーの親しみやすさ、誠実さ、共感的か、新しい視点を示してもらったように感じるかなどを尋ねる10項目から構成されている。すべて、「まったくそう思わない(0)」から「とてもそう思う(6)」の6件法で測定した。

#### (3) P I Lテスト

P I Lテスト(Purpose-in-Life Test)とは、フランクルのロゴセラピーの考えに基づいて、アメリカのクランバウ(Crumbaugh,J.C.)とマホーリック(Maholic, L.T.)によって考案された心理検査である。クランバウらは、フランクルが述べた「人生の意味・目的意識」および「実存的空虚」を数量的に測定し、彼のいう精神因性神経症が、力動的に解釈されている従来の神経症と異なるものなのかどうかを決定することを最終的なねらいとして、P I Lテストを開発した。日本においては、精神因性神経症の診断のために用いられるよりも、被検査者の実存的空虚感を判定し、必要であればその空虚感を埋める手助けをする際に役立てることができると考えられている。

本研究においては、P I Lテスト日本版(佐藤ら, 1998)を、Part-A(20項目)、part-B(文章完成法による13項目)、Part-C(自由記述式)すべての部分を実施した。回答する際には、そのテーマのクライアントになりきった気持ちで回答してもらうよう求めた。

### 4. RPで用いたテーマ

第一研究において得られた知見から、より実践的なRPとなるように、様々かつ大学生が経験しやすいと思われる挫折体験を以下の3つのテーマとして設定し、用いた(表4参照)。

表4 R Pで使用したテーマ

人間関係	現在、大学2年生。入学してすぐに親しくなった友人がいたが、話す機会が増えるにつれて、趣味や価値観など合わない点が多いことが分かっていった。自分から進んで友人を作るタイプではなかったため、無理してもその友人と常に一緒にいたため、他の友人はほとんどできなかった。半年ほど前に、どうしても理解できない価値観のずれが元になって大喧嘩してしまい、それ以来音信不通に。「友達ってなんだろう」という問いを抱きながらも、自分に対する幻滅感が消えず、今後どうやって新たな人間関係を築いていけばいいのか分からなくなっている。
大学受験失敗	現在大学1年生。希望する大学に入学できず、本不意入学で本学へ。入るからにはしょうがない、という気持ちで大学生活を送っていたが、1年中頃くらいから大学生活自体に興味を見出すことが出来なくなってきた。
就職失敗	現在大学4年生。最終面接まで進んでいた企業があり、面接でもうまく答えることができた（と思っていた）にもかかわらず、内定がもらえなかった。そこ一本で考えていたため、同職種の他企業を受けたり他職種について情報収集をしておらず、時期的にももう遅く、今後どうしていいか分からなくなってしまった。

先述のように、基本とした挫折体験は、人間関係に関すること、受験失敗、自分自身に関することであった。そこからさらに、より大学生が経験する機会が多く、クライアントを演じる際により想像しやすいものとして、人間関係、大学受験失敗、就職失敗という3つのテーマを設定した。就職失敗をテーマとしたのは、就職するにあたって、これまで以上に自分自身と向き合い、足りない部分やできないことを自覚する機会が多くなり、そのために挫折感を感じることも増えるのではないかと考えられるためである。

なお、これらのテーマを基本として、細かい内容は被験者に自由に考えてもらい、テーマの主旨から逸れなければよいものとした。

## 5. 結果（事例検討）

本研究は、挫折体験をテーマとしたR Pを行い、C 1が精神次元に基づいてその体験を乗り越えられるような関わりを行っていくために、カウンセリング場面においてロゴセラピーを用いる際の、具体的な指針を見出すことを目的とした、探索的な研究である。そのため、被験者ひとりひとりについて事例の展開を見ながら、丁寧に内容を追っていく必要がある。今回は、9名の事例の中からEさんのケースを取り上げ、必要に応じて逐語を引用しながら、ロゴセラピー的な視点を基にして結果をまとめていく。EさんとのR Pは3回行った。

### \* Eさんの演じたC 1像

スクールカウンセラー（以下S C）になりたいという夢を持って大学へ入学。Eさんは夢に向かって真面目に勉強し、同級生とも切磋琢磨し合いたいという希望を持っていたが、周囲の友人は遊ぶことを重視しており、モチベーションのズレを感じている（周囲の環境のせいだと思っているところもある）。S Cになるという夢も、本当にやりたいことなのかわからなくなりつつあるが、家族や友人には相談できず悩んでいる。現在は、大学にいる意味がわからない

状況にある。

(1) RP評価

以下では、表5にEさんのRP評価基礎データを、図4ではRP評価の結果を図示したものを記載する。以下の図表中で、RP評価で項目名の前に○がついているものはC1としてどう感じたかに関する項目、それ以外はRPに関する項目である。C0評価で項目名の前に☆がついているものはロゴセラピー的な観点からC0に求められる項目、それ以外は一般的なカウンセリングにおいてC0に求められる項目である。

表5 EさんのRP評価基礎データ

	質問項目	RP 1 回目	RP 2 回目	RP 3 回目	平均
1	○積極性	4	6	6	5.3
2	○話の深さ	4	5	6	5.0
3	○オープンさ	4	5	6	5.0
4	安心して話す	4	6	6	5.3
5	安心感	4	4	5	4.3
6	スムーズさ	3	3	4	3.3
7	よい印象	4	5	6	5.0
8	何ができるか	2	4	6	4.0
9	有効か	4	6	6	5.3
10	よい影響	4	5	6	5.0
11	心に届いたか	4	6	6	5.3
12	成功	4	5	6	5.0
13	継続	4	6	3	4.3
14	同じC0に	5	6	6	5.7

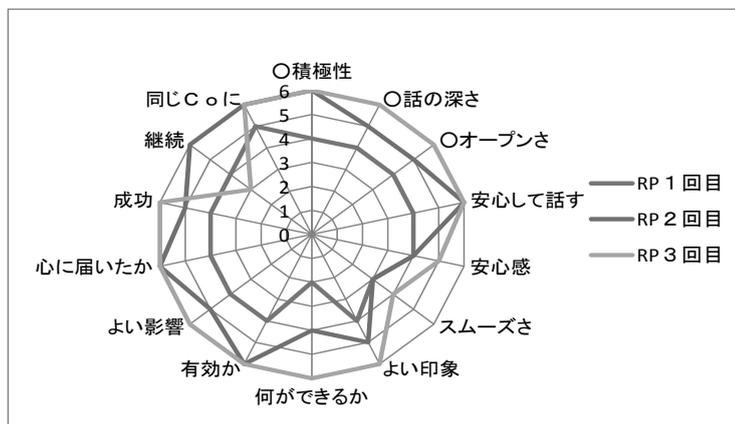


図4 EさんのRP評価

初回RP時には、RP全体の評価平均は3.9点であったが、RP終結時には5.6点に上昇していた。「スムーズさ」がやや低い結果となったが、これは筆者の面接技術の未熟さによるものと思われる。しかし、Eさんの振り返りの中で、「話題と話題の間にある間のおかげで、自分が話したことについて頭の整理ができたのでよかった。」、「繰り返してもらった内容が、自分の考えとずれている時があったように思うが、こちらから訂正する機会（時間）が十分に与えられていると感じた。」との内容が語られていた。面接技術の習得は必須条件であるが、適度な間の存在が、C1の考えを整理する時間ともなりえることが示唆される結果となった。

## (2) Co評価

以下では、表6にEさんのCo評価基礎データを、図5にCo評価の結果を図示したものを記載する。

表6 EさんのCo評価基礎データ

	質問項目	RP1回目	RP2回目	RP3回目	平均
1	親しみやすさ	5	6	6	5.7
2	誠実さ	5	6	6	5.7
3	理解	4	5	5	4.7
4	話しやすさ	4	6	6	5.3
5	受け入れ	4	6	6	5.3
6	共感的	3	6	6	5.0
8	励まし	5	4	6	5.0
7	☆指示的	2	1	2	1.7
9	☆援助	4	4	5	4.3
10	☆新たな視点	2	5	6	4.3

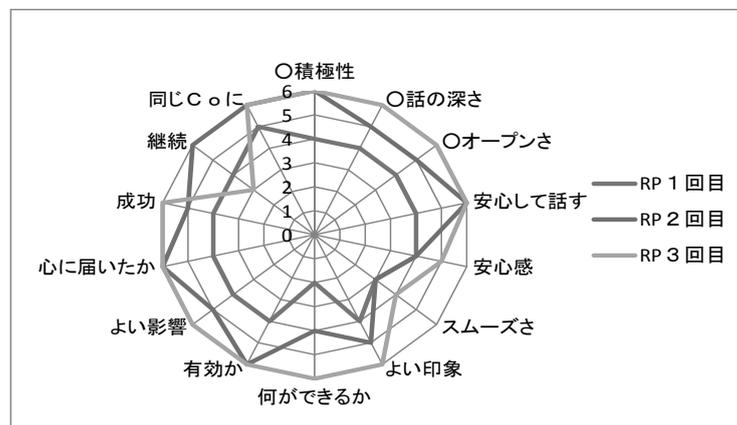


図5 EさんのCo評価

初回RP時より比較すると、RP終結時はほぼすべての項目で評価が高くなっている。中でも、「新たな視点」が回を追うごとに高い値へと変化している。これに関しては、PILテストの記述内容とも合わせながら後述する。

3) P I Lテスト評定

①P I LテストPart-A,B/C合計点

以下では、図6にEさんのP I LテストPart-A評定結果を、図7にPart-B/C評定結果を記載する。

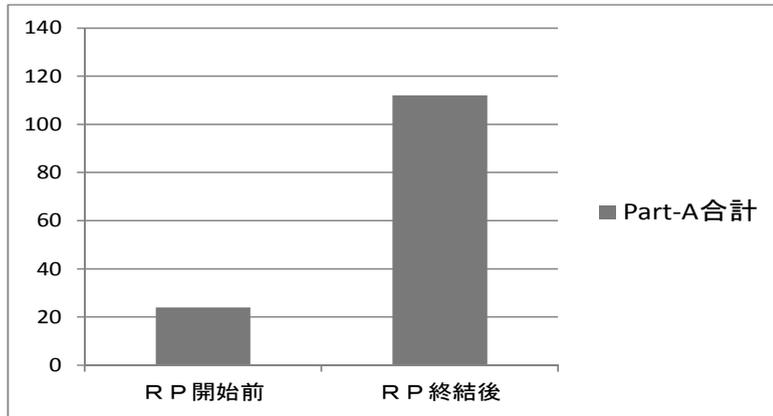


図6 EさんのP I Lテスト合計点

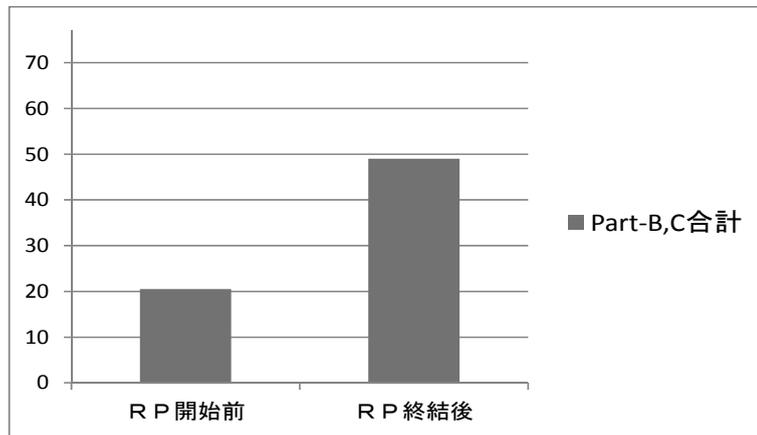


図7 EさんのP I LテストPart-B/C合計点

R P 開始前はPart-A24点、Part-B,C20.5点で、ともに「低」判定であった。しかし、R P 終了後にはPart-A112点、Part-B,C49点で、Part-Aは「高」判定、Part-B,Cは「中」判定となった。Part-Aにおいて、特に変化の大きかった項目を引用すると、R P 開始前は「どのような生き方を選ぶかについて、環境に縛られて全く自由に選択することが出来ないし、そもそも人生の意義目的を見出す力をほとんど持っていない」(Part-B項目14、17参照)と感じていたが、R P 終了後には「自分には人生の意義や目的を見出す能力が十分にあり、環境の影響にもかかわらず自由に生き方を選ぶことができる」(同項目参照)との記述に変化している。

## ②下位評価項目得点

以下では、図8にEさんのP I L下位評価項目得点を記載する。

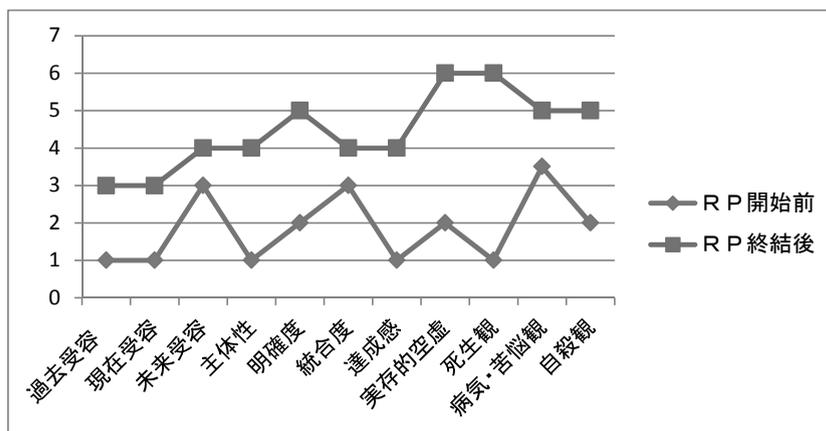


図8 EさんのP I Lテスト下位評価項目得点

初回RP時からすると、全般的に評価点の上昇が見られた。中でも、「実存的空虚感」、「死生観」では評価点が大きく上昇した。「実存的空虚感」に関しては、RP開始前には「(私の人生は)とても退屈」、「(私が今までに成しとげてきたことは)まったく意味のないことである」、「(私が退屈になるのは)周囲の環境のせいである」、「(私が今、成しとげつつあるのは)全てを投げ出すことである」、「(途中略)ただ目標がなく毎日が過ぎていくように感じる」(Part-B項目2, 4, 8, 10, Part-C参照)といった実存的空虚感を強く感じる記述がなされていたが、RP終了後には「(私の人生は)明るいものになる」、「(私が今まで成しとげてきたことは)無駄にはならない」、「(私が今、成しとげつつあるのは)目標を見つけるために働きかけることである」(Part-B項目2, 4, 10参照)というように、Eさんなりの目標に向かうスタートラインに立ったことで、実存的空虚感が減少している。

初回RP時にEさんより語られた夢はSCになることであった。そのために真面目に勉強したいと考えていたEさんであったが、現状では周囲の環境のために(せいで)勉強に集中することができず、大学1年の中頃より、退屈さを感じるようになっていった。そこで、2回目のRP時に、Eさんの原動力となっていたであろう、なぜSCになりたいと考えていたのかという点の確認を行った。以下はそのやりとりの抜粋である。

(略)

C0: ちょっと悩むところではあるけれど、でも他に何がやりたいかなくなってるとまた、迷う…迷うというか…心がくすぐられそうにないかなくなっていう感じですかね。私、前、Eさんがなんでスクールカウンセラーになりたいって思ったのかっていうのを多分聞かなかったと思うんですけど、それ、そのきっかけとか…どうしてなりたいてって思いました？

C1: そうですねー。えっと、なんか、子どもが好きだっていうのはあったんですけど、なんか結構自分が、あの一、いろいろ考えこんじゃう性質で、こうなんか、あの一、スクールカウンセラーってじゃないですか、各学校に今。で、なんかお便りとかで、あの一、スクールカウンセラーやってるので来てくださってっていうのを見ても、なんかやっぱり敷居が高いような

気がしてて。でも行ったらなんか、あの子スクールカウンセラーのところに行ってたんだってみたいなことを言われるんじゃないかっていうのもあって。で、その気軽さがないかなっていうのがあったので。で、そこを変えたいなって思って最初は…最初はそれをやるには、自分になって変えようっていう気持ちで、目指すようになったと…なりました。

(以下略)

---

こうしてSCに対する思いの原点を再確認した上で、Eさんの抱えている悩みは2点あるということの確認を行った。

---

C0：あれですよ、うん。前回その、来てもらってお話していただいたときに、Eさん自身は、将来の夢に向かって大学でやりたいことをきちんとやっていきたい、でも、周りとのモチベーションの違いみたいなのもあって。そこでもちょっと違うなって思ったっていうのと、あとその、将来の目標が揺らいでいるっていうのも、ふたつ出てきてたんですけどもね。

C1：はい。

C0：ってなると、将来の目標みたいなものを明確にしてからの方が、大学生活自体に意味を持たせるっていうのがやりやすいというか。

C1：そうですね。

---

以上のようにして、順序付けを行った上で、自己距離化の視点に立ってEさん自身の望む将来の自分像について、考えてもらえるような働きかけを行った。

---

C0：(途中略) 将来の目標というか、なりたい人物像っていうか、そういうのはありますか？自分の中で。最終的にというか。

C1：なんか、そうですね、なんか、こう、弱い立場っていうか、弱ってる人を助けてあげられるような人になりたい、助けてあげられるようになれたらなっていうのはあります。

C0：そっか、弱ってる立場の人を助ける？

C1：うんうんうん。

C0：そっか、そういうの、なんでしょう、職業、職種としては、スクールカウンセラーもそこに入る、入りますよね。

C1：そうですね。

C0：他ってどういうのがありますか？

C1：そうですね、なんかたぶん、人にアドバイスしてあげられるような、サポートしてあげられるような、サポートできるような、あー、そうですね、人をサポートするのが結構好きで。

C0：うんうん。

C1：だからそういうことができるような職業に。

---

上記のような流れで、Eさんが最終的に目指しているのは「人をサポートできる人間にな

る」ことであるということが明確になった。「人をサポートする職業」という大きなくくりの中にSCも位置づけられているが、SC以外の職業はどのような分野があるかという問いかけをC0がしたことによって、客観的な立場に立ち自己距離化の態度を取ることによって、「人をサポートする」職業は他にもあることに気づいたのであった。のちの振り返りで、「SCになることにこだわっていたから、こじれていた部分があった。」と、Eさんは述べていた。つまり、上記のような展開によって、EさんにとってSCになることが意味を持つのではなく、「人をサポートできる人間になる」という、より広い視点に立った意味・目的の領域があることへの気づきを促すことにつながったのである。木村(2010)でも述べたように、C1にとって意味のある領域を探り当てて土台とし、そこに対する視野を広げたことによって、より高次のロゴセラピーで言う精神次元に関わる意味領域への気づきが生まれたと言える。

#### IV. 総合考察

本研究では、第一研究、第二研究を通して、挫折体験に対するロゴセラピー的な関わりの具体的な進め方について検討してきた。

第一研究では、質問紙を用いて岩手大学生のこれまでの挫折体験の実態を把握することによって、大学生が体験しやすい挫折体験の種類や、それに対する乗り越え方など、多くの知見を得ることができた。回答していただいた158名の方が教えてくださった挫折体験は、そのどれもが大変なものであったが、それにもかかわらず、その人なりの乗り越え方で挫折体験を乗り越えようとしている(いた)方が多かった。その乗り越え方も、時間の流れにただ身を任せる方もいれば、自分自身の行いを反省し、その体験の中から見出したものを今後の人生に活かそうとする方もおり、それぞれの人生に対する向き合い方・乗り越え方という点において、非常に有用な知見を得ることができた。

上述したように、ひとの数だけ挫折体験の乗り越え方があるが、本研究において注目したのは、ロゴセラピーで言うところの精神次元に立ってその体験を乗り越えてきた方々であった。そのような方の質問紙への記述内容を参考にして第二研究で用いるRPのテーマを作成し、また、RPの際には、筆者のC0としての働きかけ方の参考にもさせていただいた。

第二研究では、「人間関係」、「大学受験失敗」、「就職失敗」という、大学生が経験しやすい挫折体験をテーマとしてRPを進めていった。RPを重ね、その逐語録を基にして、ロゴセラピー的な観点からの検討を加えて明らかになってきた三点について述べていく。

まず、挫折体験という過酷な体験に遭遇し、前も後ろも見えない状態にあっても、フランクの言うところの「ソクラテス的な対話」を重ねることによって、C1が自分自身を見つめるきっかけとなることが示唆される結果が得られた。その結果、C1が自分の人生を主体的に捉えることにつながるということが改めて確認された。C1が元来持っている、もしくは気づきつつある意味への意志に対して、C0がロゴセラピー的に関わっていくことで、C1自身が自ら意味への意志に気づき、まなごしを向けるための援助となりうると思われる。

また、ある挫折体験から生じている、今置かれているどうにもならなさを解決することだけに目が向き、自分が本当に望む状態へと視点を切り替えることが難しい状態にあるC1を自己距離化の視点へと導くことが、ロゴセラピー的な関わりの在り方として重要になってくることが示唆された。自分という内側にのみ向けられた視野を外に向かって広げるという自己距離化の観点に立つことによって、Eさんのことばを借りれば、「一歩前に戻って」問題を見つめ直

し、C1の中に存在している意味・目的の領域の再確認を行うことにつながると考えられる。またこのことは、挫折体験のみならず、ロゴセラピーを用いたカウンセリングにおいては、あらゆる問題・悩みに対して応用可能であると考えられる。

このことに関連して、C1にとっての原点となる部分を改めて確認することが、C1の当初の思いを振り返ることにつながり、その作業が結果として意味への意志を奮い立てることにつながることも確認された。ただしこれは、理論編でも述べた、ロゴセラピーの3つの理念における「人間は誰でも意味への意志を持っている」のみが重要であるということの意味してはいない。残る2つの理念（「人間の意志は自由である」、「いかなる状況にあっても人生には意味がある」）に関しても、ロゴセラピーにおいてはどれもが等しく重要な理念である。しかし、実際にカウンセリングの中で、ロゴセラピーを用いようとするときには、カウンセリングの初期から上記の2つがC1に浸透するとは考えにくい。たとえば、現状に打ちのめされて、どのような行動をとったらいいのかわからない、今の自分には何かができるとは思えないといった心境で来談するC1は少なくないだろう。そのような状況に置かれたC1に対して、あまりにも早い段階で、「人間の意志は自由なのです。」「あなたは今置かれている環境や状況にとらわれず、自由にこれから先の道を選ぶことができます。」と伝えたところで、C1としてはまったくしみ込むところはないと思われる。また、「今の状況の中にさえ、何かしらの意味はありますよ。」と伝えたとしても、同様の結果となることは想像に難くない。このようなC0の働きかけが、C1の納得や理解を持って十分に伝わるためには、来談者中心療法的な受容・共感的な態度は必要不可欠であることが改めて確認された。そのような態度を適切に示しながらC0がC1の思いを受け止め、悩んでいる状況や心境をしっかりと理解してはじめて、ロゴセラピー的な関わりが意味をもってくると思われる。逆に言えば、カウンセリング当初から意味や目的、態度の取り方といった話題をこちらから提供したとしても、C1にとっては受け止めてもらえた感覚や、安心感を抱くことは難しく、かみ合わないカウンセリングになる危険性が高くなるだろう。

## V. 今後の課題

今後の課題として、筆者の方からはっきりとした形でC1を奮い立たせるような発言をすることはなかなかできなかった点が挙げられる。フランクやルーカス(Lukas,E.S.)が実際のカウンセリングで行っているような、鋭くC1のところに切り込みながらも的を射た、C1の意味への意志を奮い立たせるような発言は、容易に行うことができるものではない。そのような発言をどのようなタイミングで行うか、といった点も、今後課題となる部分であると考えられる。また、本研究のように数回のみ面接となると、ラポール形成の面においても難しさが生じてしまうだろう。これは、本研究における限界点とも言えることができる。2・3回という限られた模擬カウンセリング場面の中で、C1の主訴を完全に理解したとは言いがたく、実際のカウンセリング場面のように何度も面接を重ねてはじめてラポール形成がなされ、信頼関係は生まれてくるものだろう。このようにカウンセリングにおける基本的な土壌が生成された上で、はじめてロゴセラピー的な関わり方が生かされてくるのではないだろうか。また、フランクも、ロゴセラピーとはそれ単独ではなく、他の心理療法とあわせて用いることによって、より効果を持つという旨を述べている。ロゴセラピーを単独で用いることに絶対の重きを置きすぎることなく、時には補助的に用いることで、C1の抱える課題が少しでも軽減され、意味に対

する気づきを得られるのであれば、それが最も重要なことであると考え。また、今回の研究を通して、C1の中にある意味の領域に気付いてもらえるような働きかけとなるような、C0からの具体的な言葉がけの例を示すことができればよいと考えていたが、実際に具体的などころを見出すことはできなかつた。しかし本研究は、そのような点を明らかにしていく土台になるものであると言えよう。今後さらに研究を重ねていくことによって、ロゴセラピーを進める上での具体的な部分を明確にしていくことができると思われる。

これらの課題に対してさらに検討を重ねることによって、本研究がロゴセラピー研究の発展の一助となれば幸いである。

#### 引用文献

- Frankl.V.E. 1972 “Ausgewählte Vorträge über Logotherapie” Verlag Hans Huber (山田邦男監訳 2004 意味による癒し ロゴセラピー入門 春秋社)
- Frankl.V.E. 1975 “Der leidende Mensch” 2.Aufl Verlag Hans Huber Bern (山田邦男監訳 2000 制約されざる人間 春秋社)
- Frankl.V.E. 1981 意味への意志—ロゴセラピーの基礎と適用— (大沢博訳 プレーン出版)
- Frankl.V.E. 1993 それでも人生にイエスと言う (山田邦夫, 松田美佳訳 春秋社)
- Frankl.V.E. 1997 “Der Wille zum Sinn – Ausgewählte Vorträge über Logotherapie ”(山田邦男監訳 2002 意味への意志 春秋社)
- 神谷俊次・伊藤美奈子 1999 挫折体験の受容と有能感 日本教育心理学会総会発表論文集, 41, 548.
- 神原知愛 2009 大学生の挫折経験に関する心理学的考察—挫折観と自己成長感との関連— 慶應義塾大学大学院社会学研究科 59-66.
- 勝田茅生 2008 a ロゴセラピー入門シリーズ1 フランクルの生涯とロゴセラピー システムパブリカ
- 勝田茅生 2008 b ロゴセラピー入門シリーズ2 危機の克服と予防 システムパブリカ
- 勝田茅生 2008 c ロゴセラピー入門シリーズ3 精神の反抗力と運命/喪のロゴセラピー システムパブリカ
- 勝田茅生 2008 d ロゴセラピー入門シリーズ4 老いのロゴセラピー システムパブリカ
- 勝田茅生 2009 ロゴセラピー入門シリーズ5 教育のロゴセラピー システムパブリカ
- 木村早希 2010 カウンセリングにおけるロゴセラピーの具体的な進め方についての検討～RPを基にして～ 岩手大学人文社会科学部人間科学課程行動科学コース 特別研究 未刊行
- 北村春朗 1983 挫折体験の意味 教育と医学の会(編) 教育と医学, 31 (5), 63-69.
- 草野智洋 2006 心理療法家はクライアントの実存的問題に対して何ができるか 大阪大学大学院人間科学研究科心理教育相談室紀要, 12, 74-80.
- 草野智洋 2009 E.Lukasによるロゴセラピーの会話スタイルの4要素—“Lehrbuch der Logotherapie”を基礎にして— 大阪大学大学院人間科学研究科心理教育相談室紀要, 15, 123-130.
- 中井徹 2009 ロゴセラピー的視点による生きがい感充足要因の検討 平成20年度 岩手大学大学院人文社会科学研究科人間科学専攻 修士論文 未公開
- 佐藤文子 1998 P I Lテストハンドブック 第I部 P I Lテストの全体像と分析法 第一章 P I Lテストの理論的背景 システムパブリカ Pp.5-15.