

カウ ン セ リ ン グ 過 程 の 研 究

— クライエントの体験過程について —

大 沢 博

A Study of Counseling Process

— On the Experiencing of a Client —

HIROSHI ŌSAWA

1 序

前の論文¹⁾において、私はカウンセリングの原理的問題を考察し、カウンセリングは人間理解の過程であり、クライエントの人格の成長を目ざしているよい人間関係の実践であると述べた。しかし意図していることと、事実として生起することは必ずしも同じでない。私はここで、事実として生起したカウンセリング過程をとり上げて考察したい。

カウンセリング過程の問題のなかで、最近重要視されて来ているのは体験過程あるいは体験しつつあること (experiencing) ということである。ロジャース (Rogers, C.R.) は 1954 年の「人間の生成とは何を意味するか」²⁾と、1957年の「真にあるがままの自己になること」³⁾で経験に対する開放性 (openness to experience) を強調したが、1958年にはラブレ (Rablen, R. A.) とともに心理療法の過程尺度を作成し⁴⁾ 心理療法の連続的な過程を撚り合わせている種々のストランズ (strands) の一つとして体験過程の様式 (manner of experiencing) をあげ、尺度における重要な概念であると述べている。

ジェンドリン (Gendlin, E. T.)⁵⁾は、治療的变化において決定的役割を演ずるのは体験過程であり、心理療法の理論には体験過程に関する用語が必要であると主張して、その概念を定義した上、現在の理論的諸問題を明確にするのに、この用語の使用が有効であることを論じた。ジェンドリンによれば、体験過程は「主観的に体験しつつあること」であり、体験をもちつつある個人の感情であって、「概念化」と対照させることにより明確にすることができるという。「概念化」はある種の象徴化であるが、(1)言語シンボルによって象徴し、(2)象徴されるものを表わしている象徴化である。(2)の条件の意味は、概念化においては概念それ自体が象徴されるものを代表し、描写し、再生し、含むということである。象徴化には概念化でないものもある。そのなかでカウンセリングにおいて重要なものは「直接照合」 (direct reference) である。クライエントが「この感情はたしかに強いが、私にはまだそれが何であるかわかりません」というとき、この象徴化はそれが象徴しているものを表わしていないし、描写していない。クライエントが「私はいま怒っています」というときのように、その感情が何であるかをクライエントもカウンセラーも告げることが出来ない。これが直接照合であり、象徴しているものを表わさず、照合しているにすぎない。体験過程は、概念化にせよ直接照合にせよ、象徴化される可能性をもっているものである。体験過程は、何らかの仕方でも象徴化されなければ知られないし、観察されない。

体験過程は経験 (experience) という語と類似しているが、ジェンドリンは二つの点について区別している。「経験」は、気づかれる可能性をもつが必ずしも気づかれていないものもすべて含む構成概念であるのに対して、「体験過程」は個人によって直接に観察することが可能であり、その直接観察の表現によって他人が間接的に観察できるものを指している。また「経験」は個人の内部にある内容で成立しているのに対して、「体験過程」は現在感じられており、豊かな意味を暗に含んでいる素材である。

カウンセリングあるいは心理療法における体験過程の重要性について、伊東博氏⁶⁾はジェンドリンの論文を訳すに際し次のように述べている。「われわれが、カウンセリングや心理療法のなかで経験するクライアントの変容は、たしかに無意識の意識化にとどまるものではない。抑圧され、意識されなかったことを意識化し得ても、どうにもならないでいるクライアントを、われわれはしばしば見ることが出来る。むしろ人格変容をもたらすものは、そのような概念的な意識化の過程ではなくて、もっと概念以前の、感情的な、体験過程であることは、われわれの経験からもうなずかれることであろう」と。私のまだ数少ないカウンセリング経験においても、ジェンドリンの主張するような体験過程の重要性を感じつつある。

そこで私は、一人のクライアントが研究のための使用を許容してくれた録音資料にもとづいて、カウンセリングの過程を、とくにクライアントの体験過程の変容に焦点を合わせて考察してみたい。一人の事例であるので、この過程の考察から得られたことを直ちに一般化することは出来ないが、長期間にわたり何回も真剣に話し合ってきたものであり、少なくとも私にとっては、重要な仮説をたてる基礎としての価値は十分にあると思われる。自己の問題に真正面からとり組み、内面生活の表現である録音資料の一部を使わせてくれたこのクライアントに対し深い敬意と感謝の意を表わしたい。

2 体験過程研究の視点

主として二つの視点からこのクライアントの体験過程の変容を研究したい。一つは体験過程の様式であり、もう一つは体験過程の概念的表現の内容である。体験過程の様式とは、人が主観的な体験過程のなかにあるか、あるいはそれから非常に遠ざかっているかという度合を指すものである。これについては、ロジャーズとラブレン (C. R. Rogers and R. A. Rablen)⁴⁾が作成した心理療法の過程尺度のストランズの一つを借りたい。この尺度の一方の端では、人は、自分が今そのなかにおかれているこの体験過程を全く意識することが出来ず、従って、そこに含まれている潜在的な意味から非常に遠いところに自らをおいている。人は、このような状態から、体験過程を認識するという方向に向かうが、彼のなかに厄介なプロセスが起こっているように感ずる。やがて体験過程は、もっとだんだん正確な意味を求めることの出来る内部的な照合点 (inner referent) として、もっと受容されるようになってくる。そしてついには、彼は、体験の流動的な過程 (a fluid process of experiencing) のなかで、自由に受容的に生きることが出来るようになり、そしてそれを、彼の行動に対する主要な照合点として快く利用することができるようになる。

もう一つの視点は、体験過程の概念的表現の内容であるが、これは、経験過程を表現していると推測される発言の内容が、カウンセリングの進行とともに、いかに変容して行くかということである。

3 クライエントの体験過程の考察

○来談状況 このクライアント（女子学生）は、昭和39年10月下旬に私の研究室へ来て「自分が通っているある医師から性格テストを実施され、将来強い刺激があるとヒステリーになる傾向があると言われ、困っているので、今から何とかしておきたいが、何か適当な本があったら貸してほしい」と頼んだ。私はカウンセリングが必要だと感じたので、勧めてみたところ、即座に受容れて面接の日時を約し、以後毎回学芸学部学生相談室で面接したものである。

○第1回面接。昭和39年10月29日午後3時—4時。

前半ほとんど自分の病気の経過についての説明である。高校時代に病気になったが、医師から自律神経失調症が基礎になっているノイローゼだと診断され、治療を受けて来たが、医師は「精神療法をしなければおならない」「気にするな」「だめだな元気を出さない」「しっかりしなさい」などの助言をしたという。過去の体験過程の再生としてみられる発言に「大学に入る前、自分でもだめみたいな気がして」とか「気が遠くなるようなことがあった」などがある。この前半において、体験過程に近い概念化と思われる発言は、次の如くである。

Client 「意地っ張りでもいいんですけど、困ったのはヒステリーなんです。将来そうなるんだとしたら、今のうちにそういう傾向をなおしておかないと、自分ではヒステリーという、病気への逃避、といって、何だか変だなあと思う。私、ならないと思うなあと一人で考えている。」

しかし後半になって、自分の「暗い性格」と家庭環境に言及し、父に対する強い感情表現があらわれた。

C 「私、父を愛することが出来ないんです。どうしてもだめだと思うんですけど。嫌いなんです性格が。こうあって欲しいという理想にかけはなれているんです。しかし父を責めるわけにはいかない。気の毒なんだと思う。父は甘やかしたい、私が欲している愛情とちがう意味の、ときどき甘やかすような気配を見せるんですけど、わかっていてそっぽをむいてしまうんです。」

前半においては、自己の病気の経過、医師の診断と助言、自己の性格の概念的把握などの記述的説明が多く、体験過程からかなりへだたっているが、後半において、自己の性格形成について述べているうち、不意に父に対するこのような感情を表明したのである。父を愛することが出来ないという否定的感情とともに、気の毒な人だと思うという、かすかではあるが肯定的な感情のあるいわばアンビバレンスであり、かなり思いきった調子で述べているところからみても、彼女の自己探究過程において非常に重要な意義をもった発言であると思われる。

○第2回面接。11月5日。

前の日に医師から、余りにも真面目過ぎると言われたが、何だか変だと言う。自分ではその点については普通だと思っており、むしろ自分は意地っ張り、あるいは主観が強すぎると思うと述べる。さらに、何でもよくよしてしまう神経質な性格を気にしていること、昔から性格が暗いと人から言われて来たことなど、自己の否定的な面をつぎつぎに語ったが、その後で、自分はいろいろな面でかなりよくなっているのではないかという肯定的な認知を表現している。

体験過程に近いと思われる発言は、前回同様家庭環境、とくに父と母に関するものである。

C「暗い性格になるような家庭環境、何となくわかるような気がするんですけども、今更親のせいにしたってしかたがないと思って。私はもう少しわがままだったらよかったなあと思うことあるんです。」

C「家にいると何だか自分の欲求を抑えなきゃあ。何て言ったらよいか、何もそんなにしなくてもいいと思うんですけど、母にばかり苦勞かけるのも。何だか一番心配なのが母、母の私に対する教育ってのかな、わりと好きです。」

この回においても、ほとんどの発言は体験過程からまだはなれており、直接的感情表現が乏しく、諸事象は過去のものとして概念化されている。しかし上記の如く、親に関する発言は彼女が体験過程に接近していることを示唆している。前回は父に対する否定が主調をなしていたのに対し、今回は母に対する肯定的感情が前面に出て来ている。

○第3回面接。11月12日。

面接の冒頭から自己探究を進めたが、自己の「暗い性格」というような抽象水準の高い概念的表現ではなくて、次のように分化した具体的な表現に進んでいる。

C「何だかはっきりしないんですけど、どうもだめだなあって感じ。何ていうのかなあ、思ったことうまく言えないってこと、あと最近になって気がついたんですけど、何だか他人の顔色をうかがってものを言う傾向があるんじゃないかなあって思いますけど。」

彼女の探究はまた対人的自己、とくに父に対する自己の感情に向けられた。

C「どうして父が嫌いなんだろうかと思って、どうしてだろうと思って一生懸命考えるんですけど、ほかのことがあるのかなあと思って考えてみても、自分ではよくわからないし、みていると何となく腹が立って来て、どうしてあなるのかなあと思って一寸不思議な気分、それに父を嫌いだなんて一寸いやなことだから。」

C「何か調子よく話していることがあると、何かの拍子にいやなもの、何でしょう。自分の主観かもしれないんですけど、いやなもの言い方されるとすごくいやになっちゃって。」

C「つい何か普通に返事すればいいところまで、何かこう怒ったような返事しちゃって、はじまった、私、何か言われるときつい変な調子で返事する、やってしまったとたんに……。」O（大沢）「やってしまったとたんに、言うときは反射的にしちゃう。」C「そのときどき私、やっぱり好き、どっか心の底で好きなんじゃないかなあと思うことがある。ほんとにたまにですけど、すごく、だからよけい感じるんじゃないかなあと思ったり。」

この回においては、第1回および第2回にくらべて、クライアントがより一層体験過程に接近しているように思われる。「何となく」「何だか」「何て言うのかなあ」「……という感じ」などの発言は、まだ明確に意識し概念化出来ない体験過程の存在を強く認識しはじめ、探究を進めようとしていることの実現であろう。とくに父に対する感情の探究は、かなり強い意図にもとづいているようである。また「最近になって気がついたんですけど」や「どっか心の底で好きなんじゃないかなあと思うことがある」という発言は、今まで認知できなかった体験過程を新たに認知しはじめて来たことを示すものであろう。まだ体験過程が信頼できる内部照合点として受容られているとはいえないが、探究に値するものとして、かなり積極的に注意と努力を集中しているのが、この回の全般的特徴とってよいのではないかと思う。

○第4回面接。11月19日。

精神衛生に関するある本の中に書かれている事例が、自分が父に対して抱いている感情とそっくりだということから述べはじめた。

C「私が父に対してもっている感じそっくりだったもんですからびっくりしちゃった。」O「その辺のところはご自分にびったり。」C（本からの抜書を読む）「彼女の道徳心はそれについて何かを訴え期待することを引止めていた。彼女は心のどこかに、秘密の壁に、完全な母と娘の画像を描いていたのだ。彼女はそれを愛して、現実がこの画像の上に邪悪な光を投げかけるのを彼女は許せなかった。だから彼女はじいっと坐り、聴き耳をたて、こぶしを握りしめてくり返し呟いた。どうぞ神様、私が動き出してゆきませんよう。何だかすごくこういう感じ。」

父に対する感情の探究はやがて母に対する感情の新しい側面の発見にみちびいた。

C「ほんとうによく考えてみたら、特別に父の状態が変わったわけではなかった。どうも変だなあとよく考えてみたの。そしたら何だか最近、母、母の方針通りになって言ったらいいか、その通りに生きて来たのではないかな、何だか自主性がない、ないんじゃないかなあと思ったり、がっかりしました。」O「何かお母さんの仕立て上げるままに自分がつくれちゃったような感じ。」C「それを何の抵抗もなく受けとっていたみたい。何だか意外な、一寸意外な……そういうこと考えながら母に接していると、何かつい腹が立って来て、父のことに関して別にもう何でもなくなった。」

母に対する認知のしかたに大きな転換が生じた彼女は、母に対する行動様式を大きく変え、強い感情的動揺をさらに体験したのである。

C「やっぱり考えてみたら、私、批判しないですべてを受けとっていたんじゃないかって、そんなこと考えていて、いつもけんかなんかしたことないのにこの間やっちゃった。」O「お母さんとやっちゃった。」C「ものすごくやっちゃって、今までそんなことなんか腹立てたことないんです、ついやってしまって、さっぱり自分がわからなくなってきちゃった。」

C「母は話せることは話せるんですけど、何ていうのかなあ、何か母がまちがっているなと思ってもう面倒くさい、何となくいやだなと思いつつも、何かおこらせるのもいやだしと思って、それに今自分で気をつけていて、何となくそういうことに気がついてしまったりして、そして母を不安にさせているんじゃないかなあと思うんですけど。」

この回の面接におけるクライアントの発言は、前の3回にくらべて、全般的に非常に生き生きしている。急激に体験過程に接近したとあってよいであろう。「何かすごくこういう感じ」「びっくりしちゃった」「がっかりしました」「意外な、一寸意外な」など今まで気づかなかった体験過程に気づいて、いささかとまどっていることを示す発言が多い。しかし混乱を感じながらも、体験過程を信頼出来るものとして受容れは始めている。いろいろな場面での体験過程が、過去に起こったものとして述べられているが、非常に近い過去であり、単にある感情経験をもったという報告よりも、再体験しつつあるといった方がよいと思われる。

○第5回面接。11月26日。

先ず、前回もっとも大きな問題だった母との関係における自己の探究からはじまった。

C「自分が情緒不安定だなと思ってひどく考えちゃいました。こないだ母のこと言いました

けど、5日ぐらいで大体落ち着いたことは落ち着いた、今は正常ですけど。どうしてすぐにおかしくなっちゃうのかなあと思ったら、いやになって来て、自分、今まで気がつかなかった感情に気がついて、何かこう、すぐふらふらになっちゃって、それで外に表わしたりして。」

C「一時こう、ひどくすべてのことに腹が立つような状態になったんですけど、やっぱり落ち着いて考えてみれば、母に、何ていうのかなあ、人生観とか生活態度というのか、反感をもてないような、やっぱりそういう考え方があるんだなあという感じ。前よりはちよっとちがったような考え方でみることはたしかですけど、でもいい方向にいつてるんじゃないかと思えます。それに父のことも前みたいない感情じゃなく、別の感情でみられるようになったから。」

両親に対する感じ方、見方はこのように変って来た。否定感情を明確にし、受容れたことを媒介として肯定的になったのである。両親との関係におけるこのような自己探究のあと、クライアントの探究の焦点となったのは体の全体的感じである。

C「何かいやなことがあると、すぐに体の方にひびいてくるからいやになってしまう。どっちから最初にはじまるかわかんないんですけど、気持が不安定になると体の調子が悪くなってくる。それがまた悪循環になって。調子のいいときには調子のいいことを考えているんですけど、もうどうにもならなくなって来て、もうどうにもならないんじゃないか、とときどき思うことがある。」

C「そのときの状態というのは、客観性がなくなって、何だか気が弱くなって来て、どこまでも下って行くみたいない感じで。」O「頭で判断してもどうにもならないものなんでしょうね。何か自分というものが下って行くような感じ。」C「すべて悪い方にばかり。そして何だか自分で不幸を探しているっていえば変でしょうか。何だかそういう感じです。自分で勝手につくっているんじゃないかなって。」

C「いつも状態が悪くなって、にっちもさっちもゆかなくなる状態になって、何かのきっかけでパッとよくなることあるんですけど、そのときたいがい本なんか読んでいて、そうだと思って今度こそきっと大丈夫だと思うんですけど、それがいくらか続かないうちにすぐ元の状態に戻って。何かありそうな気がするんですけど、それが何であるかちょっと。」

この第5回の面接においては、クライアントの探究しようとする体験過程が、親に関するものから自己の心身関係に移って来た。「気が弱くなって来て、どこまでも下って行くみたいない感じ」というように、体感言語ともいべき発言が現われている。「自分で不幸を探しているような感じ」という発言は、自己洞察の表現とみてよいであろう。クライアントには、体験過程の中に、概念化され、直接照合され、検討される照合点があり、それによって意味づけが出来るという実感が起きていると思われる。「何かありそうな気がするんですけど」の「何か」は、まさに自己の体験過程の中に求めているのである。

○第6回面接。12月3日。

クライアントの自己探究はさらにすすんで、自己の体験過程の中にある今まで漠然としていたものを明確にして行く。

C「最近、ある本読んでいたら、甘えたくとも甘えられない、何と言うか、気持って言うか、男の人に多いって書いてあったんですけども、よく考えてみたら確かにそういう感じがあるような気がします。人一倍そういう気持が強いくせに、何ていうか、出さないって

「うか、出しちゃいけないと思っているんだか、何だかそういう気持が、今まで何となくそういう感じが、あるんじゃないかなって感じが確かにしていたんですけど、やっぱりあるような気がします。」

「甘えたくとも甘えられない気持、すなわち甘えたいという感情を受容れることの出来なかった状態に気づいて、それを受容れはじめたというところである。クライアントの探究の焦点は、やがて前回同様体の状態に向けられる。」

C「精神的に安定してくると、どうして気持の方はこんなに落ち着いているのに、体の方はなおらないかなあって、変なことを考えちゃう。この辺で適當になおってもいいのに。けどちょっと感じ方がオーバーなのか。調子がよいときには喜びすぎる。やっぱりうれしくなっちゃうから。」

「体の調子に対してはまだ素直になれず、調子のよいときに喜びすぎるという自分の動きに問題があるという感じをもっているようである。」

C「意地っぱりだからか、自分でなおしたいと思って、人にたよるよりも自分で克服してみたいと思ったから。けど急に意地ばかり張っていると、前だったらどうしてもなおしたいっていう、病気に対する反抗心といったらいいか、とにかく絶対にこういう状態にあったら駄目なんだという、ちょっとおかしい、そうあってはいけないんだという、すごく否定したい気持になったんですけど、今だったらなるようにまかせてもそのうちなおるだろうと思って、ほうっておけるような気持です。かえって焦れば焦るほど固執するというか、注意が向けられちゃって駄目だから。自分でかなりいろいろの面でよくなっていると感じることは感じる。」

もはや自分の体験過程を探究し、それに入り込んで行くのを恐れなくなり、むしろその方が安心であるという状態である。「どうしてもなおしたい」という発言や、「絶対にこういう状態にあったら駄目なんだ」という発言に示されている意図的な、反受容的な努力集中の逆効果に気づき、体のいわば「自然治癒力」を信頼しはじめたようである。

○第7回面接。12月10日。

この回の面接におけるクライアントの発言内容の主要テーマは、素直ということが体験的に理解されて来たということである。

C「何となく、素直になるということどういうことだか、ちょっとわかって来たような気がする。なるほど素直じゃなかったのだった。」

C「なおしたいと一大決心したいところに、変なところに力を入れているところを見ると、ほんとおかしくなっちゃって。」

C「今までは素直なつもりだったんですけど、やっぱりちょっと忘れた感じ。どっかで忘れてしまって。ほんとに素直になれと言われたことがどんなことを意味するのか、よくわかったような気がします。」O「前は素直だと思っていたけれど、ほんとうの素直でなく素直と思いきりこんでいた。」C「なるほど言われてみれば、その時は自分が素直なつもりで、本を前に読んだので、多分ああいうふうになっているつもりだと思ったけれど、そうじゃなかった。」O「忘れていた素直さっていうのか、つかめられるようになった。」C「現実をそのまま受容れる態度っていうか。」O「あるがままとか。」C「ええ、あるがままとか、とらわれないとかあったんですけど、とらわれないということにとらわれて、フフ、そういうところ。」

前回の面接においては、自己の病気の状態に対して素直でない気持、すなわち意地を張っている気持の逆効果に気づいたのであるが、この第7回の面接においては、積極的に「素直」ということを体験的に理解したことがうかがわれる。今まではとり入れていた (introjected)「素直」であったが今度は体験過程に対して開放的になり、それに導かれて概念化された「素直」であろう。従って、「とらわれないということにとらわれて、フフ」という分化した表現と、笑える余裕をみせている。

○第8回面接。12月7日。

クライアントは、自分は神経質でむしろよかったのかもしれない、何故なら神経質者というのは、よりよく生きたいという向上心を持っているからだと言ったあと、最近体験した友人とのコミュニケーションについて語りはじめた。

C「こないだ私、いつもきつい言葉なんか言わない方なんですけど、言ったあとですごく気分が悪くなっちゃって。でもどう考えても私がそう言ったのが正当だったことはたしかなんですけど。でもそう言ったことによって相手を傷つけたと思ったら、すごくいやでいやで。けどよくよく考えてみたら、相手を傷つけたということ、何か自分が相手に今まで、相手が私のことを思っていたイメージをこわさせたっていうか、いつの場合でも何かよく思われていたっていうか、そういう気持があるから、そうやってしまったあとで、すごくいやな気分になったんだと。やっぱりよく思われたいから、そうやってしまったあとでしまったと思って。」

自分としては正当なことを相手に言ったのに、自分の気分が悪くなってしまった理由を、彼女は「自分がよく思われたい」という気持を持っているというところに見出したのである。自分の体験過程に対してますます入り込んで行く状態であろう。彼女はさらに、自分の中にある「甘えたい気持」を探し出して行く。

C「今までのこととは関係はありませんけど、すごく私には甘えたいって気持が強いんじゃないかって。」O「甘えたい気持、人並以上に強いんじゃないか。」C「人並以上だか。家庭でも、普通の場合よりは家庭で甘えることが少ないから、それもあるんじゃないかと思って。でも小さいとき甘やかされていたのかなあと思ったり、きびしかったかと思ったり、でもそれでもなさそう。私、必要以上に責任と言ったらいいか、何か、だから私、大人みたいにふるまわなければいけないってそういう感じもなきにしもあらず。どっかで不自然になっているか。」

本当は甘えたい要求が強いのに、大人みたいにふるまわなければいけないという、いわば「ねばならぬ」とらわれていた自分に気づいて来た。真に経験しつつある自己に、一層接近しつつあるとあってよいと思われる。

○第9回面接。昭和40年1月28日。

冬季休暇後は初めての面接である。前回から42日経過している。此の回においては、録音を失敗したので、クライアントの逐語記録を検討することが出来ない。此の回のクライアントの発言内容のほとんどは、休暇中に友人となった1人の女子学生が、精神的な問題で非常に悩んでおり、何とか援助してあげたいということについてである。

○第10回面接。2月11日。

先ず語りはじめたことは、医師から言われたことに関して体験していることであった。

C「完全にはなおらないということをはっきり言われたから、かえって落ち着きました。でも言われたとき、むこうでやっぱり時期をみはからっていたんだか何だか知らないけど、かえってこういうのが普通の自分の状態なんだと思えば、早くなおりたいと焦ることもないし、こういった状態なんだなあと思って。」

第6回面接のときには、自分が絶対にこういう状態にあったら駄目なんだ、という気持ちになっていたことに気づいたのであるが、今や、完全になおらないという状態を、自分の普通の状態として認め、受容れることが出来るようになったのである。

彼女はやがて、友人の生き方と比較しながら自分の生き方を述べていった。

C「私の割合親しい人のなかにもいろいろ悩みを持っている人が沢山いる。何の為に生きるのかわからないと言ってみたり、何にも興味がわかないなんて。(私は)今まで自分の内に向いていた気持ちがだんだん外に向かって発散して行くって感じます。前だったら自分のことにはばかり注意が向いて全然駄目、駄目と言ったらよいのか……………」

C「(友だちは)現実にこうして生きているけど目的がはっきりしないで、それを探さないうちは、自分でも本当に生きているって感じがなくていう。現に生きていることは生きているんだけど。」O「生きている実感がないんでしょうね、生きがいがないっていうか。」C「別に何もやりたいことはない。私は絶対生きたいって。やりたいことがいっぱいあるから。」

C「(友だちは)何か外からやってくるのを待っているみたい、待っているみたい。私は自分で作り出さなきゃいけないと思って、だから、客観的にみればそれ程幸福なわけではないけど、自分自身ではわりと幸福な感じがしています。でも今まで悩んだ結果として出て来たんですから。私も今まで、何のために生きるのかとか何とか、真剣になって考えた時期があったんですけど、今はそういうことは余り考えない。」

「気持ちが外に向かって発散して行く。」「絶対に生きたい、やりたいことがいっぱいあるから。」「自分で作り出さなきゃいけないと思う。」「わりと幸福な感じがしている。」など、能動性、人生肯定、責任性、幸福感を示唆している表現が特徴的である。面接時間終了に際して彼女は、もう自分で生きて行けますからということと、今までの礼を述べて退室した。

以上、一人の女子学生のカウンセリングにおける自己探究の過程を、体験過程の様式とその表現内容という視点から考察して来たのであるが、面接の回を重ねるごとに、それらに委容がみられる。先ず体験過程の様式という点については、当初説明的な発言が多く、体験過程とかなりへだたっていた状態から、親に対する強い否定感情の表現を契機として、急速に体験過程に接近しはじめ、幾分動揺や混乱を経験しながらも意識性が増し、自己や生活の中のかくれた意味を見出すために、体験過程が明確で有用な照合点を与えるものとして十分に受容られるようになって来たと思われる。

体験過程の表現内容についてみると、この10回の面接の前半は、父と母に対する感情の変化と、自己の一般的特徴に対する否定的感情の探究ならびに洞察である。父に対しては、否定的感情の表出とその探究を経て、肯定的な感情の意識化に至り、母に対しては肯定的感情が逆転して否定的感情へと変り、動揺を経て再び肯定的感情に戻り安定した。自己の一般的特徴に関

しては、はじめ「暗い性格」というような抽象的概念から、「他人の顔色をうかがってものを言う傾向」など分化した具体的な表現へと変り、親に対する感情の変化とともに混乱した自己を表現し、やがて「自分で不幸を探しているのではないか」という、自己洞察ともいべき段階に達している。後半においては、自己の内部に甘えたい要求をもちながらも、それに対して素直でないことに気づき、洞察を深めて行った。そして「ねばならぬ」からの解放、友人に対する態度の変容にもとづく新しい経験の検討を経て、自己の能動性、肯定的人生観、責任性、幸福感の表現に達している。

このような変容をもたらした条件は何であろうか。クライアント自身の自己探究の努力、面接場面の諸経験、面接以外の場面での諸経験が考えられる。この面接場面の中に変容の条件を求めるとすれば、クライアントが現在体験しつつあること、即ち体験過程に正面からとりくみ、それを明確にして来たということであると思う。この仮説が正しければ、カウンセラーの基本的で適切な反応は、クライアントの体験過程に焦点を合わせ、それを明確にし、言語化させる試みであるということになる。この仮説は今後のカウンセリング実践において確かめて行きたいと思うが、それが実現する条件としてはやはりカウンセラーの態度と感情の在り方が大きな彼割をはたすものであろう。いずれにしても、カウンセリングにおいて体験過程ということが基本的に重要な彼割をはたしていると思われる。

4 要 約

- 1 カウンセリングにおけるクライアントの体験過程の重要性を仮定し、体験過程の様式とその表現内容という二つの視点からカウンセリング過程、とくにクライアントの発言を考察した。
- 2 体験過程の様式については、クライアントと体験過程の距離は減少し、体験過程に接近し入り込んで行って、それを有用な照合点として受容れることが出来るようになった。
- 3 体験過程の表現内容は、自己の直面している問題、自己の一般的特徴、親に対する感情、自己の身体の状態、自己の基本的要求などであり、それぞれの位相において、概して否定から肯定へと向かう傾向がみられた。
- 4 カウンセリングにおけるクライアントの体験過程の役割は重要であり、カウンセラーの反応と結びつけて今後研究する必要がある。

参 考 文 献

- 1) 大沢博 カウンセリングへの現象学的接近 岩手大学学芸学部研究年報 vol. 22. No. 4. 1964.
- 2) Rogers, C. R. What It Means to Become a Person. In "On Becoming a Person." Houghton Mifflin Co. 1961.
- 3) Rogers, C. R. "To Be That Self Which One Truly Is "A Therapist's View of Personal Goals. In "On Becoming a Person." Houghton Mifflin Co. 1961.
- 4) Rogers, C.R. and Rablen, R.A. A Scale of Process in Psychotherapy. Psychiatric Institute Bulletin, Univer. of Wisconsin, 1958.
- 5) Gendlin, E. Experiencing and the Creation of Meaning. The Free Press of Glencoe, 1962.
- 6) 伊東博訳編 カウンセリングの過程、第9章体験過程—治療による変化の過程における一変数(ジェンドリン)、誠信書房、昭和39年。