

カウンセリング技法教育における
「心が読める能力」の発達
－受講レポート内容の質的検討－

青野明子*

Development of Sensitivity in Counseling Education
－ Examination of a student report －

Akiko Aono*

Abstract

Stress care education in clinical psychology aims to develop students who are sensitive to interpersonal relationships, and promotes development of methods for the students raise their sensitivity.

In this study, the sensitivity of one student attending the course on counseling techniques was evaluated by examining his reports. The reports that he wrote for each class showed that his ability to empathize with others was enhanced at both an intellectual and practical level.

It was also suggested that the student's increased sensitivity to the feelings and needs of others had a beneficial effect on both his private and other relationships in a variety of situations.

キーワード

心が読める能力、カウンセリング技法教育、質的検討

Keyword

sensitivity, counseling technique education, qualitative examination

I 問題と目的

筆者らの研究グループ（注記参照）では、「心が読める学生」を育てるストレス・ケア教育の実践という目的から、現代学生の対人関係領域における感受性の発達と、それを促すための方法や手段、および「心が読めない」ことによる対人ストレスに関する研究を進

*あおの あきこ：大阪国際大学人間科学部准教授（2009.12.18受理）

めている。ここでいう「心が読める学生」とは、「他者のストレスに対して敏感であること」を意味する。これまでの研究から自らの「心」や「ストレス」に気付くことは、同時に他者の心情を理解することと同等と考えられる。この観点から本研究グループでは、学生が他者との協調的關係への気づきを通して、自己評価を高める手法を開発し、それらの実践的適用を試みることを目的としている。

青野（2009）では、対人関係能力向上のための教育プログラムの開発という視点から、筆者が担当するカウンセリングの基礎技法の習得を目的とした講義・演習科目『カウンセリングⅠ』、『カウンセリングⅡ』を受講することにより、学生のコミュニケーションに関わる対人関係能力を向上させるというモデルを仮定し、検討を行った。1年間の授業の受講前、受講後に実施された対人関係能力についての質問紙調査の結果を分析し、各尺度の変化について考察した。質問紙は、社会的スキル、信頼感、自己肯定意識、共感性、集団における考慮と行動に関する質問項目などによって構成された。

調査の結果、『カウンセリングⅠ』、『カウンセリングⅡ』の受講により、受講生の対人関係におけるトラブル処理や問題解決をするスキルが向上し、また、受講生の自己受容、他者に対して共感しようと意図する力、集団に対して考慮したり、それを集団内で行動に移したりする力が高くなることが明らかとなった。この結果から、カウンセリング技法の習得により、対人コミュニケーションの社会的スキルを高めることは、自己受容を高めることにつながり、他者や集団に対して配慮し、さらにはトラブル解決に対しても積極的に行動に移すことを可能にすることが示唆された（図1, 図2）。

これらの結果をふまえ、本稿は心理臨床の視点による「心が読める学生」を育てるストレス・ケア教育の実践として、現代学生の対人関係領域における感受性の発達と、それを促すための方法や手段の開発を目指すものである。本研究は、青野（2009）に継続する研究として、毎回の授業受講後の自由記述によるレポート内容の質的検討により、カウンセリング技法教育における、受講者の「心が読める能力」の発達の過程について明らかにすることを目的とする。

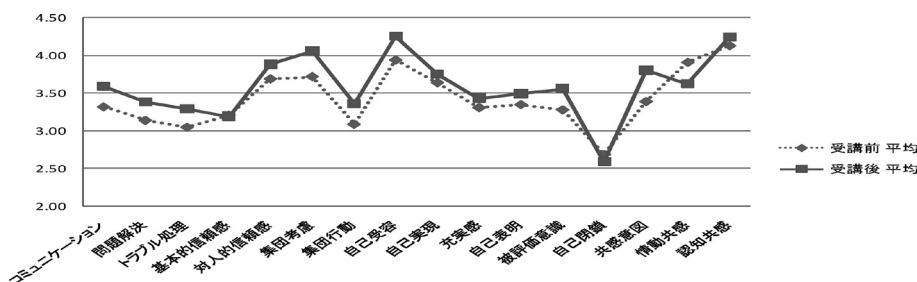


図1. 受講前後の各尺度の平均値

カウンセリング技法教育における「心が読める能力」の発達

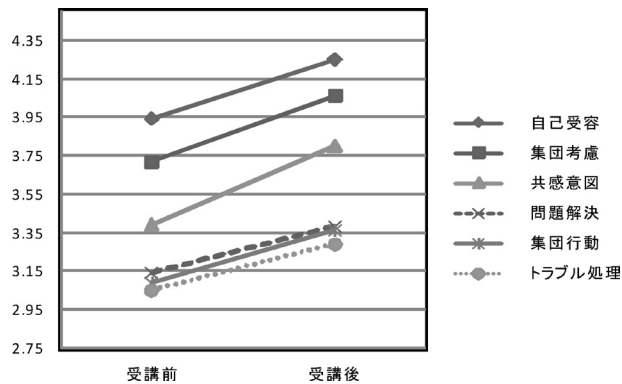


図2. 有意または有意傾向のある変化のみられた尺度の平均値

II プログラム

1 講義の概要

表1. 『カウンセリングⅠ』『カウンセリングⅡ』授業時間配分 (1回90分)

時間	内容
開始～15分	前回の振り返りとレポートへのコメント
15分～50分	講義
50分～80分	演習
80分～90分	レポート作成・提出

3回生対象科目『カウンセリングⅠ(前期)』、『カウンセリングⅡ(後期)』で実施されたプログラム内容について以下に示す。カウンセリングの基礎を学ぶ入門書として適していることから、『ピアヘルパーハンドブック』(日本教育カウンセラー協会編, 2002)を講義、演習内容の参考テキストとして用いた。前期、後期各15回のうち最終回を除く各期14回の授業で面接演習を実施した。1コマ90分の授業時間配分を表1に、各回の講義・演習内容の概略を表2に示した。講義および演習の終了後、感想を含めたレポートを作成し、提出するまでが1回の授業の流れである。授業開始時には、前回のレポートの中から数枚を選択して読み上げ、質問に回答したり、感想や意見に対してコメントしたりすることで、前回の体験に対するフォローアップを行った。

2 演習の実施方法

本授業の受講生の大半は心理専門職を目指す学生ではないため、演習時間内では「カウンセラー」・「クライアント」、「ピアヘルパー」・「ヘルパー」ではなく、「聞き手」・「話し手」という呼称を使用した。演習のための2人組、3人組は毎回受講者間で自由に組ませ、で

きるだけ初めての人とペアを組むように声掛けをし、受講生同士が積極的に移動してペアを組めるようにサポートした。また、受講生の様子を見ながら「異性とのペアを組む」、「誕生月が同じ人を探してペアを組む」など、ペアの組み方について課題を設定することも試みた。演習では当日の講義との関連を主軸に話し手のテーマを構成し、毎回聞き手、話し手を交代して、どちらの役割も経験できるように面接演習を行った。面接時間は1分から10分まで、授業の回を追うごとに延長した。

『カウンセリングⅡ』の後半では、実際に大学生が相談を受ける可能性の高い領域ごとに、筆者の臨床経験に基づき架空の事例を予め2件ずつ作成しておき、演習開始時にペアの相手には見せないように伝えて配布した。話し手役が事例を読んで役になりきり、ロールプレイをすることで、聞き手役が、より具体的な形で習得したカウンセリングスキルを実践する場を設けた。面接演習終了後は数分間のシェアリング（分かち合い）をし、お互いに演習中に感じたことなどを自由に話し合う時間とした。シェアリングと演習終了後のレポート作成により、体験の後付けと整理が可能になることも目的としている。

Ⅲ 調査方法

1 調査時期

200X年4月～200X+1年1月

2 被調査者

O大学N学部の200X年度『カウンセリングⅠ』・『カウンセリングⅡ』受講者を調査対象者とした。受講者49名の平均年齢は20.35歳（SD=0.79）であった。事例として受講者の中から、男子学生1名を選択し、毎回の授業の受講後に提出された、自由記述によるレポートの内容を事例の経過とした。

対象者の選択基準として、①欠席が少ないこと、②毎回のレポートにある程度のボリュームがあること（レポートの字数には特に制限を設けていない）、③レポートの記述内容が比較的理解しやすいこと、等に着目して選択した。記述に関しては個人情報に配慮して匿名とし、かつ個人が推察可能な記述については、内容に影響のない程度に変更を加えた。それ以外の点については、受講者の生の声を尊重し、できるだけ訂正を加えずに、提出されたものをそのまま提示した。また、本稿への掲載については、本人の了承を得た。

Ⅳ 結果・考察

1 事例の概要

4年制大学で心理学系を専攻する3回生の男子学生、A君。授業にはほぼ毎回出席し、受講態度や演習への参加態度も積極的で熱心であった。

2 事例の経過

以下、受講者A君について、受講後レポートを開始した前期2回目の授業から後期最終回までの期間、1回の欠席を除いた全28回のレポートに記述された文章を提示し、経過

カウンセリング技法教育における「心が読める能力」の発達

表2. 『カウンセリングⅠ』・『カウンセリングⅡ』講義・演習プログラム

『カウンセリングⅠ』			
回	講義内容	演習形式	話し手のテーマ
1	カウンセリングとはなにか	2人組み・1人1分間・話し手・聞き手を交代・聞き手は声を出さないで傾聴・1分間のシェアリング	自己紹介
2	カウンセリング理論1 精神分析理論1	2人組み・1人1分間・話し手・聞き手を交代・聞き手は相違や傾きをを用いて傾聴・1分間のシェアリング	自己紹介
3	カウンセリング理論2 精神分析理論2	2人組み・1人2分間・話し手・聞き手を交代・聞き手は「受け、うながし」を用いて傾聴・1分間のシェアリング	連休の予定について
4	カウンセリング理論3 ユング心理学1	2人組み・1人2分間・話し手・聞き手を交代・聞き手は「受け、うながし」を用いて傾聴・1分間のシェアリング	連休をどのように過ごしたかについて
5	カウンセリング理論4 ユング心理学2	2人組み・1人1分間・話し手・聞き手を交代・4人組を作り順番に他者紹介・シェアリング	自己紹介・他者紹介
6	カウンセリング理論5 来談者中心療法1	2人組み・2分間・話し手・聞き手を交代・聞き手はラポールを意識して傾聴・1分間のシェアリング	最近あった良かったこと、楽しかったこと
7	カウンセリング理論6 来談者中心療法2	2人組み・2分間・話し手・聞き手を交代・聞き手は共感的応答を意識して傾聴・1分間のシェアリング	最近あった気になる出来事
8	カウンセリング理論7 来談者中心療法3	2人組み・2分間・話し手・聞き手を交代・聞き手は効果的な促しを意識して傾聴・1分間のシェアリング	今までにあつた心に残る出来事
9	カウンセリング理論8 行動理論と行動療法	2人1組・3分間・階層表をもとづく面接演習・1分間のシェアリング	階層表を作成し、それについて話す
10	カウンセリング理論9 認知行動療法と論理療法	2人1組・3分間・「論理療法シート」を利用した面接演習・1分間のシェアリング	「論理療法シート」を記入し、それについて話す
11	カウンセリング理論10 その他のカウンセリング理論1		小学校への通学路を地図で描き、それを見ながら話す
12	子どもの心の問題とカウンセリング	2人組み・3分間・話し手・聞き手を交代・聞き手はこれまでの演習を意識してきく・1分間のシェアリング	小さい頃の夏の思い出について
13	大人の心の問題とカウンセリング		夏休みの予定について
14	心にあられる様々な症状とカウンセリング	2人1組み・1人5分間・話し手・聞き手を交代・聞き手は傾聴し、話し手の体験の整理を援助する	『カウンセリングⅠ』を受講して感じたことについて
『カウンセリングⅡ』			
回	講義内容	演習内容	話し手のテーマ
1	カウンセリング技法1 カウンセリングの言語的技法1「受容技法・繰り返し技法・明確化技法」	2人組み・1人2分間・話し手・聞き手を交代して「受容技法・繰り返し技法・明確化技法」の練習・1分間のシェアリング	夏休みの過ごし方について
2	カウンセリング技法1 カウンセリングの言語的技法2「支持技法」	3人1組・1人2分間・観察者、話し手、聞き手に分かれてローテーション表を使用した面接演習「支持技法」の練習	卒業後の進路の問題・学業問題・人間関係・小学校時代の私・今の生活(アルバイト等)・人生計画(1～2週間の間で嫌かったこと、困ったこと、の中から支障のない範囲で話す
3	カウンセリング技法1 カウンセリングの言語的技法3「質問技法」	3人1組・1人2分間・観察者、話し手、聞き手に分かれてローテーション表を使用した面接演習「質問技法」の練習	中学校時代の私・高校時代の私・中学校または高校時代に一生懸命だったこと、の中から支障のない範囲で話す
4	カウンセリング技法2 カウンセリングの非言語的技法		今までのテーマの中から好きなものを選んで、支障のない範囲で話す
5	カウンセリング技法3 対話上の諸問題への対処法	3人1組・1人5分間・観察者、話し手、聞き手に分かれてローテーション表を使用した面接演習	今までのテーマ、今話しなれたことの中から支障のない範囲で話す
6	カウンセリング技法4 問題への対処法		
7	カウンセリング技法5 カウンセラーの心がまえ		
8	カウンセリング技法6 青年期の課題と留意点	3人1組・1人7分間・観察者、話し手、聞き手に分かれてローテーション表を使用した面接演習	自分について(良い所・悪い所・好きな所・嫌いな所・こうなりたと思うこと)
9	カウンセリング技法7 青年期の課題 1学業領域		
10	カウンセリング技法7 青年期の課題 2進路領域		
11	カウンセリング技法7 青年期の課題 3友人領域	2人1組・1人5分間・話し手は事例をもとにロールプレイ・話し手、聞き手を交代・3分間のシェアリング	話し手は毎回の各領域こもつた事例を書いた紙を受け取り、事例ごりきってロールプレイ・聞き手はカウンセリング技法を用いて関
12	カウンセリング技法7 青年期の課題 4関係修復領域		
13	カウンセリング技法7 青年期の課題 5心理領域		
14	カウンセリングの必要性	2人1組み・1人10分間・話し手・聞き手を交代・聞き手は傾聴し、話し手の体験の整理を援助する	『カウンセリングⅡ』を受講して感じたことについて

による変化を考察する。記述中の（ ）は、内容を補足するために筆者が付け加えたものである。

『カウンセリング I』（前期）

2:4/18

フロイトの考え方は現代でも充分おもしろさを感じる。70年以上前の人だというのに、理論は色あせていないし、支持され続けている。適応規制の話は特に興味をそそられた。今の嫌な状況からの解放を得るために、無意識的に欲望を抑圧する。自分の場合に当てはめてみても、夢に見たり、都合のいいことを理由づけするような時がよくある。葛藤は人間にとって必要なもので、欲求不満の状況になるからこそ、成長できるのではないかと感じた。「快」ばかりで「不快」に慣れていないと、ダメな大人になってしまう怖さを知れた。我慢することはしんどいけど、大切なことだと思う。

3:4/25

フロイトの考え方である、心理的問題が身体症状として表出するというのがとてもおもしろかった。転換するのではなく、解消し、取り除くというのが心理学の役割であるというのは説得力に満ちていた。自分の周りでもやたら病院に行く人がいるが、心気症の類かなと思いつつ、わかりやすく授業が受けられてよかった。最後の實習は、相手に質問しながらだったので、「間」がなくなりスムーズにできた。質問の仕方によって、相手の話の引き出しやすさが変わったりするのは、おもしろかった。

4:5/9

何となく嫌いな人は自分の影を投影している部分があるからだという話は、とても感心した。嫌いな人は確かに自分と共通しているところもあるし、その嫌いな部分は自分が好きではない。元型という考え方はとてもファンタジックなイメージでおもしろい。演習は2分間で少し長く感じたが、その分たくさん話ができてよかった。ただ、初めて話をする人と若干ぎこちない中で、重要なところをピックアップするのは難しかった。徐々に上手になっていきたい。

5:5/16

（ユングのタイプテストを実施して）外向直観型が強く働いているという結果になった。ほんとに働いているか微妙なところだが、確かに（自分は）落ち着きはないし、貧乏なので何となくあたっているような気がした。今はそんな事はないが、昔は次に何をしたらよいかわからない状態になることが多々あった。弱い部分としては、内向感覚型と出ていて、自身の思いとして、ものごとを捉えるのが苦手である。その辺りを鍛えたいと考えているが、感覚というのは難しい。内にエネルギーをため込んで、金も貯め込める人間になりたいです。

6:5/23

クライアント中心療法というやり方は、とてもカウンセラーらしい、人間味のあるやり方だと感じた。先生がクライアントに対して治療の方針を示すやり方は、なんか自主性を妨げているし、クライアントもわかりにくそうなのに、ロジャーズの療法は自分で自分の

道を切り開けるとか、進んでいくことが可能になると言っているの、フロイトとかユングとは明らかに異なっていて、そこがとても共感できました。受容・共感・自己一致はカウンセラーとしても、訓練を積まないとかなり大変だと感じたけど、その3つができたなら、人として成長できると思います。信頼は人を動かすという、ロジャーズの考え方が大好きです。

#7:5/30

今日の実習は、とても話しやすかったです。3分間はすぐに感じた。なんでかなと考えたら、やっぱり相手の人の話のピックアップどころが上手で、なおかつ「お話聞いてますよ」という姿勢が良かったから、自然と言葉が出てきたような気がします。こんなこと言ったら怒られるかも知れないけど、女性だったからというのもあると思います。案外、カウンセラーにも性差があるのかも知れない。色々と総括してみても、ロジャーズはとても偉大な方だと感じる。理論云々ではなくて、カウンセリングを「態度」という視点から注目しているし、わかっているつもりでも、ロジャーズさんがこうおっしゃったから、意識的にできるんだと考えました。フロイトやユングとは、全然違った魅力があり、人を惹きつける力は一級品だと感じました。

#8:6/6

今日の演習は話を聞くというより、自分も乗っかりながらの「話し合い」だったと思いました。自分と同じ境遇の人がお相手だったので、傾聴するということが少しおろそかになったかも知れない。同じ境遇という嬉しさも相まっていて、ロジャーズさんの言う3つの事がすっぽり抜けており、反省する次第です。けど、相手の方が楽しそうにお話してくれたのは、とても嬉しかったです。表情が明るいというのは話の促進につながるかわかり、収穫はありました。次回も相手の方に笑っていただけるような実習にしたいです。

#9:6/13

行動療法の考え方は、他の2つの治療法に比べて「現実的」ではあるけど、本当に辛いパニック障害を持っている人に段階的にしろと言っても、結構しんどいと思う。比較的軽度ならば、有効かも知れない。実際治療の現場を見たわけではないから、偉そうな事は言えないけど、素人目でそう感じました。けど、段階的に治療方法を一緒に考えていくのは、かなり良いと思う。クライアントも自信をつけられるので、画期的だ。(行動療法の階層表を作成して話し合った)今日の演習は実りが少なかったけど、相手の人なりに一生懸命考えていたので、そこは良かったんじゃないかと思いました。

#10:6/20

今日は年上の人と演習をした。やはり経験豊富な人なので、賢明な(論理療法の)論駁をいただきました。この論理療法は、日常のちょっとしたことに使えると感じた。重い相談ではなくても、悩んでいたらちょっといいこと言ってあげるような人になれそうです。ただ、この論理療法はかなり手腕がいる。クライアントの中の凝り固まった信念を、他人が解きほぐすのは至難の業です。これが可能なカウンセラーの先生は、とても偉大だ。ちょっとコツを教えてください。

#11:6/27

芸術とは爆発だと岡本太郎が言っていたけど、今日の芸術療法はまさにそれだと感じた。自分の作品を完成させるためには、無意識を意識まで引き上げてくる過程がある。その時にパワーが必要である。だから完成した時に、カタルシスを得ることができるし、自分らしさが表現できるのだと考えられる。結局、問題を解決するのは、クライアント自身の「心力」であるという芸術療法の考え方が根本にあって、クライアントの持っているエネルギーを投影することに意味を持っている。ユングの流れを汲んでいるので、アーティスト的な部分が含まれているのがおもしろいと思った。作品から無意識を読み取るカウンセラーは、もっとすごいと思った。

#12:7/5

僕は昔、ADHDの疑いがあり、カウンセリングの先生のところに通った経験を持っている。実際にプレイセラピーを体験したこともある。記憶はうつろいだけど、おもちゃがいっぱいあったし、ボードゲームやゲームも置いていた。そこで、どんな遊びをしたかは覚えていないが、先生は優しくかったし、好きなことができたと思う。小学校の低学年の頃の話で、今は特に問題なく過ごしているのは、その先生のおかげだと思っています。後、カウンセリングに連れて行ってくれた親にも感謝しています。今日の講義は、とてもよく理解できました。

#13:7/11

近頃モラトリアム人間がかなり増えている。実際に周りでも、職業選択を先送りしている人もいる。自我同一性の確立する時期なんて言うとも聞こえはいいけど、ただ惰眠をむさぼるようなもので、怠けているだけに過ぎない。社会が先に進み過ぎたからとかは、言い訳にならないと感じる。社会が進んだ分、我々も進んでいるわけだし、それでも進歩していないのは、ただ本人が甘いだけではないのだろうか。しかし、モラトリアム人間になる可能性は、誰にでもあるような気もする。特に選択肢の多い時代だから、いつまでも猶予があるような感じになって、ダラダラと過ごしてしまうというケースも往々にしてあるだろう。そうならないためには、自己において完結することが重要だし、それを大人が子どもに対して教示することも必要である。そういう機会を持ち合わせていないモラトリアム人間が多くいるのは、とても寂しい社会だと思いました。

#14:7/18

今日の授業内容は、今までの授業内容の中で一番重みがあった。これぞ、臨床心理学という感じで、いつもより集中して聴けた。うつ病の人が何となく多いかなと思う。多分気のせいではなくて、やることが多くなり過ぎて、行き詰っているからではないだろうか。情報が溢れている今の世の中で、半ば混乱してしまう人もいる。多すぎる情報や、こなせないノルマを、真面目に受けてしまう人がしんどくなる世の中だと感じました。

#15:7/25

(ロジャーズのカウンセリングをDVDで観て) ロジャーズが「あなたの中にあるやりたい事を援助するのが、私の役目です」と言ったことに、とても感動した。助言を一切しないロジャーズが、唯一相手への助け船を出したような台詞だったので、印象に残った。ビデオの内容は、正直言って難しいと思った。どうしたらよいかと助言を求めるグロリア

に対して、ロジャーズはアドバイスを与えず、一貫して彼の姿勢は変わらなかった。偉大さを垣間見たような気がした。

『カウンセリングⅡ』（後期）

1:9/19

ロジャーズのこの技法は、普段やっぴそうやっぴないような話の聞き方で、すごく勉強になった。相手を評価しないということで、相手にとって自分は大丈夫な人と思ってもらおうという考え方はすばらしいけど、とても難しいことだと感じた。単語や短文を繰り返すことで、クライアントの自問自答を促し、自分の世界を整理させることで、クライアント自身の解決をすすめる方法は、感慨深いものを感じた。相手の言葉の裏に隠れた本当の事実を引き出す明確化は、熟練されたものが必要だと思った。頑張ったらいけそうな気もしたけど、中々相手の裏を読むことはできないし、外れることが多い。これらの技法には、ロジャーズの人間性がありありと出ていると思った。僕も優しさのわかる人間になりたいと、しみりと感じました。

2:9/26

とても難しかった。この支持技法を使って賛意を表すると、ついついその後に自分の話をのっけてしまうので、聞き手に徹することができなかった。「私はこう思いますよ」と相手方に提示してあげるだけのはずが、ついついいらぬ事話してしまった。講義を受けている時は、支持技法を理解できていたはずなのですが、いざ演習でやってみるとできなかった。相手の話を聞きつつ、どういう反応にすればよいかを考えるのは至難の業だと感じました。でもこれがもっと上手に使えれば、相手が「この人に話をして良かったな」と思ってくれるようになると思う。もっと練習したいです。

3:10/3

今日の質問技法は「モテる秘訣」に近いものと教えてもらった。相手に質問を投げかけるといことは、お話を聞いていますよ、というアピールにもなるし、興味を持って接していますよ、という証明にもなる。ただ、僕の場合はついつい質問をし過ぎて、相手を不快にさせるようなことがある。そこに気をつけなければならないと感じた。実習は、パッと良い質問ができなくて、一瞬、間が空いた時があった。まだまだ甘いと感じた。もっとこの質問技法の練習をしたい。

4:10/10

今日の演習は総まとめ的なやり方だった。自分が聞き手になった時に、相手に対して本気の態度で話を聴いた。そしたら何となくほんやりだけど、相手の本当に言いたいなという事がみえた気がした。本当に伝えたい話の時は、いつもより手振りが大きくなったような感じを受けた。だから、そういうノンバーバルな訴えをしてきたところで、繰り返しの質問を投げかけたら、相手がまた話し続けてくれた。上手に話が続いたら、楽しかった。フィード・バックでは、視線を合わせ過ぎていて圧迫感を感じたと言われたので、次回はさりげなく視線を合わせるようにしたい。観察者になってみると、聞き手の「アラ」がよく見えた。聞き手の良くない部分からも、学べるところがたくさんあった。今日はなんだ

か冴えていたと思う。

5:10/17

僕の中で、相手に好意を持ってしまうことも不快な感情ではないかと考えた。カウンセリングとか、大層な話ではないけど、誰かの相談にのることはあったりする。その時に、初めは何もなかったんだけど、何回か話をしていくうちに、こっちの感情が相手に対して入ってしまう。いわゆる逆転移になってしまうことがあったりして、慌ててその感情を消してしまう。カウンセラーも同じ人間である。たまには、虚ろ気になってしまいそうなこともあるだろう。それをさせない極めて強い倫理観をもつことが必要とされることの重要性を、あらためて知ることができてよかった。演習は、前に習ったことが全然できていなかったと思う。ただ普通に話を聞いているだけになってしまっていたかも知れない。そんな甘い自分が嫌になった。普段においても、練習していきたい。せっかく授業で教えていただいた事を無駄にしたくないと感じました。

6:10/31

自分一人で相談相手の問題を抱え込むことは、自身もしんどくなるし、相手にもしんどい思いをさせてしまう。変に自分一人の正義感で相手を助けようとするのは、相手のためにならないことがわかった。自分の得手不得手を理解し、体験の差を認めなければいけないと感じた。同じ体験に引きずられると、それは相談でなくなると思う。相手がいるということを意識することが大事である。

7:11/7

今日の授業は名言ばかりだった。「The way of doing The way of being」はロジャーズの考えがとても色濃く出ていて、いかに「カウンセラーとはこうあれ」ということを考えられていたかが理解にたやすい。相手を自分の型にはめるのではなく、相手の型はなぜこういう風になっているのだろうか、わかろうとする姿勢が重要であり、相手の立ち位置を意識し、相手を引き寄せるのではなく、自分が歩み寄ることの大切さが身に沁みた。表面にみえることを受け取ることは、誰にでもできることである。しかしその内奥に隠れた真意をよみとることが、この講義を通じて得てきたことである。相手の感情の源泉となるピリーフをつかむことで、相手の哲学を知り、その哲学に自らが触れることで、自らの人生哲学を練り直すチャンスになる。どんな相手でも受け入れることで、自分の哲学をもつことにつながる感じた。

8:11/14

専門家でないという立場をわきまえ、謙虚になるべきで、アドバイスを与えようとするのではなく、傾聴に徹することが重要である。私欲を持たないことが、相手の幸福につながる。欲を持たないことは、とても難しい。それがプロだし、本来のカウンセラーの職業だと思った。演習は4分半でもかなり長く感じた。話を傾聴し続けることは、時間が長くなればなるほど、難しいと感じました。ついつい、間をもたせるため、自分の話を挟むのが自分の悪いところだと認識しました。

9:11/21

(ロールプレイを経験して) おもしろい演習だった。上手に対処できたかはよくわから

ないけど、実際にありそうなことなので現実味があってよかったと思う。バイト、友人関係まで目を配れなかったことがあまり良くない点だと思った。将来的なことを見ようとして、相手の現状を引っ張り出し過ぎることは、結局将来を見失うことになるのだと痛感した。もっと上手なやり方を考えるべきだった。自分が不得手としていない科目のことを相談された時の共感の難しさをあらためて感じることができた。もっと多角的な視野をもちたい。

#10: 11/28

（「(相手を) なおそうとするな、わかろうとせよ」という言葉を講義で聞いて) 実習で「わかろうとせず、なおそうとしていた」自分がいた。「自分には何の才能もない」とか言っている人をみるのがすごく嫌いで、僕には、なぜそんなに自己卑下的になるのかが、到底理解できない。だから、嫌な感情を抑えられなくて、つい相手のビリーフを否定してしまった。こんなじゃ、なんのためにこの授業を受けてきたのかわからないし、相手の人も良い気分ではないだろう。もっと自分の価値観を入れずに、カウンセリングにあたりたいと感じた。支持ということを念頭に置かなければならないと思う。今日の講義を通じて学んだ、「I am O.K.」は人生が楽しくなるような気がした。自分がいいと思うことは、他人もいいということにつながると思う。「I am O.K.」、「You are O.K.」は人生上手くいくような秘訣かなと改めて感じました。キャリアカウンセリングのような、大きな効果をこの講義で得た。今日の講義をふまえて、これからも就職活動を頑張りたい。

#11:12/5

欠席

#12:12/12

生きていく上で人間関係はとても重要である。その関係がくずれそうになると、誰でも不安になる。やはり安定したものを求めようとする。これは自然なことだ。今日の講義で得たことは、関係を修復したい時は当事者に巻き込まれてはいけないということである。あくまで仲裁役をするだけで、介入してはいけない。上手くいかないことを前提に仲裁役をし、上手くいかなかったら潔く手を引くこと。それができないなら、仲裁役をかってでべきではない。妥協できる点を見つけ、完全な和解を期待しないことが、関係修復領域において必要なことである。

#13:12/19

人を理解することは、難しいと思っていました。それは、自分のことをよくわかっていなかったからだとわかった。気づいていない部分があって、それを相手に見透かされているから、きっと相手も自己開示してくれないんじゃないかなと考えた。案外、自分自身では「自分のことは何でもわかっている」と、思い込み過ぎている面もあったかも知れない。それこそ、事実の認識が足らなかったし、「相手のことをわかってあげたい」という思いや願望だけもっていたのかも知れない。就活の自己分析に似ていて、自分自身のビリーフを発見することは、結構楽しい。間違っただけ思い込みも多いけど、その間違いに気づくことができる、人生明るくなる。「カウンセリング」という言葉はとても魅力的に聞こえるけれど、その魅力に惑わされて本来の「理解する」ということを忘れてはいけないと感じ

た。

#14: 1/16

社会が発達すると便利になるけど、人づきあいは不便になるのかなと感じました。ユビキタス・コンピューティングの時代は、わざわざ手紙を送らなくてもメールでやり取りできるようになった。身の回りがどんどんデジタル化されて、ついに人間関係も1か0の世界になってきたように思う。孤独を覚える人が増えたことは、人づきあいの関係がすごく薄まってきているということではないだろうか。選択の中が広がっても、どれを選択したらいいのかを相談する相手もいないと、やっぱり孤独だと思う。孤独は自己疎外感を生む。本音が言えないと、何をしたいとか、何を感じているのか、わからなくなるのは当然のことである。カウンセリングはまだまだ発展しないと、時代遅れになる時が来るかもしれない。

#15: 1/23

1年間カウンセリングを学んで、少しだけカウンセラーの先生の気持ちがわかったような気がしました。もっとカウンセリングについて勉強していきたい。4回生になっても、社会人になっても、この講義で学んだことは忘れません。いつでも誰か悩んでいる人がいたら、力になれるような自信を、カウンセリングの講義で得ました。ありがとうございました。

3 考察

(1) 授業の経過からみる受講者 A 君の変化

レポートの記述内容をもとに、特に「心が読める能力」の発達という視点からの考察を試みたい。まず前期 #2 では、初回に続き 2 度目の演習に参加したにも関わらず、演習に対する記述がなく、「自分の場合には」と自らの体験に照らして考えることはできるが、講義内容についての客観的な記述にとどまっていた。前期 #3 以降、演習での体験、特にペアを組んだ相手に対して自分がどうだったのか等についての記述が増える。演習に慣れないぎこちなさに戸惑いながらも、記述内容からは直に取り組む姿勢がうかがわれる。前期 #5 では、ユングのタイプテストの結果（外向直観型が強く、内向感覚型が弱い）とともに、A 君が自覚している「落ち着きがなく、昔は次に何をしたらよいかわからない状態になることが多々あり、ものごとを捉えるのが苦手である」という自己の特性が語られ、そういう自分の弱いところを「鍛えたい」と思っており、「感覚は難しい」と思う事なども記述されている。前期 #6 以降のロジャーズ理論は A 君に響くところが大きかったようで、自己中心的に相手の話をとってしまうことに演習を通して気づき、ロジャーズの言う「傾聴」の意味を深く考える経験をしたことが語られている。#9 以降の行動療法・論理療法・芸術療法等は、A 君にとってロジャーズ理論ほど響くことはなかったようだが、演習には回を追うごとに積極的な姿勢で取り組むようになっていった。

前期 #12 は講義内容が遊戯療法であったことから、A 君自身が子どもの頃 ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder 注意欠陥/多動性障害; 発達障害の一種) の疑いがあり、遊戯療法の経験があることが語られた。カウンセリング理論も演習も回を重

ねるごとに、他人事ではなく自分のものとして引き受けて感じ取ることができるようになってきた様子がかがわれたが、「今は特に問題なく過ごしているのは、その先生のおかげだと思っています。後、カウンセリングに連れて行ってくれた親にも感謝しています。今日の講義は、とてもよく理解できました」という記述から明らかであるように、この回で理論と体験がつながる実感を得たものと思われる。

後期は具体的なカウンセリング技法を毎回提示し、演習で実践することになり、レポートの記述内容も、「僕も優しさのわかる人間になりたいと、しみりと感じました」等、より深い気づきが表現されることが多くなっていった。様々な技法を試みたり、演習後の相手からのフィードバックにより、「質問をし過ぎて、相手を不快にさせてしまう自分」や「視線を合わせ過ぎて圧迫感を与える自分」に気づくこともできている。後期 #4 では、「相手に対して本気の態度で話を聴く」ことにより、「何となくぼんやりだけど、相手の本当に言いたいことが見えた」経験をすることができている。後期 #9 からは、架空の事例を用いたロールプレイ形式の演習になるが、より具体的に技法を駆使することが必要になり、その困難さが記述されている。頭では理解できているつもりでも、実際に困った相手を目の前にすると、いかに適切な応答をすることが大変かについて、モデルケースに対してではあるが、疑似体験できた様子がかがえる。特に「なおそうとするな、わかろうとせよ」や「I am O.K.」、「You are O.K.」などの言葉は、A 君の心に響いたようである。

後期 #13 では、「人を理解すること」について、相手を理解するということは、相手をわかってあげたいという思いだけでは難しく、自分で自分を理解することが必要であるという、授業全体を通しての A 君なりの一つの結論が語られている。最終回では、「いつでも誰かが悩んでいたら、力になれるような自信」を得て、受講を終了することができていた。

(2) カウンセリング技法教育における受講者の「心が読める能力」の発達

本稿で提示した授業のように、カウンセリングの基礎学習段階では体験学習としての面接演習やロールプレイが広く行われている。これに伴い、面接演習の実施方法についても検討がなされてきている（氏原,1997,山田,2007など）。ロールプレイによって体験されるものとして、話し手を1人の人格として体験すること、聞き手として自己を相手の前に示すことを体験すること、実際の場面において処置しなければならない諸問題に気づくこと、話し手役を通して聞き手体験もすること等が指摘されている（鏑,1973）。近年では、カウンセリング理論を学び、共感的な傾聴や支持、明確化などのカウンセリング技法を実践的に習得することは、心理専門職の養成のみならず、青年期の心理的問題の予防（角田ら,2005）などに対しても有効であることが報告されている。また、カウンセリング心理学の授業で大学生の進路選択支援のプログラムを施行したり（佐々木,2005）、カウンセリングの授業でカウンセリングに対するイメージや心理学を学ぶ実感の変化をみる（前堂,2005）など、カウンセリングの授業を通じて、一般の受講生の心理的成長を促進し、スキルアップを目指す試みがなされている。

今回のカウンセリング技法教育では、受講前後の質問紙調査により受講生の対人関係におけるトラブル処理や問題解決をするスキルが向上し、また、受講生の自己受容、他者に

対して共感しようと意図する力、集団に対して考慮したり、それを集団内で行動に移したりする力が有意に高くなることが示された（青野,2009）。これらのうち、「他者に共感しようと意図する力」は「心が読める能力」といえ、また、トラブル処理や問題解決スキルはそれらを行動に移す能力であり、さらに集団考慮、集団行動の力は、いわゆる場の「空気が読める」能力であるといえよう。

本研究ではこれらの変化の質的分析を試みたが、事例の経過の中に有意な変化の過程が示唆されていたといえる。「共感意図」については、A君が演習の体験の中で、相手の心に寄り添おうとして苦労を重ねる記述から、またトラブル処理や問題解決スキルの向上は、最終回の「いつでも誰かが悩んでいたら、力になれるような自信を得た」という記述などから読み取れる。さらに、自己理解が進み、それを聞き手に受け止めてもらうことより、自己受容が高まる様子も示唆された。また、集団のことを考慮したり、集団内でそれに応じた行動ができるという能力については、レポートに直接記述はされていないが、演習場面で初期には自分の周囲の友達とのみペアを組んでいたA君が、回が進むにつれて積極的に自分の席から動いて、新しい相手とペアを組み、授業全体を活性化する行動をとるようになっていったことなどに示されていたといえるだろう。

『カウンセリング』の授業を担当し始めた数年前は、演習の効果が疑問であったが、回を重ね数多くの受講後レポートを分析することにより、大学生が日常の対人関係において、非常に希薄な関係性しか持っていないことが明らかとなった。従って当然のごとく、わずか数分の演習であっても、彼等にとっては貴重な対人関係の経験であり、多くの気づきを与えるのである。カウンセリングの理論を学び、体験的にその技法を習得することにより、普段決まった友達としか関わらず、適応的で深い関わりを避ける現代の大学生は、自己と他者の心について改めて見つめなおす経験をすると思われる。これらの効果により、心理臨床の専門職育成を目的とした授業内容にとどまらず、カウンセリング技法教育は現代の大学生を対象とした、「心が読める学生」を育てるストレス・ケア教育の一実践例として位置付けることが可能であろう。

（3）学生の「心が読める能力」の発達への援助

近年、発達障害を始めとする、対人関係面での困難を有する学生が増えていることが指摘されている。発達障害とは、心身の成長発達におけるなんらかの遅れや偏りが長期的に持続する状態をさし、そうした状態は種々の生活活動領域に重大な制約を生じる可能性がある。発達障害という概念は、1970年頃から用いられ始めた包括的な障害概念であり、2004年には発達障害者支援法が制定されたが、そこに含まれる障害種別については必ずしも確立されているとはいえない。一般には、自閉症を含む広汎性発達障害、学習障害(LD)、注意欠陥／多動性障害(ADHD)などが発達障害と分類される。発達障害に関しては原因が未だ明らかにされていないものも多く、筆者の臨床経験からも、成人してから各種の情報を得て、ようやく自分は発達障害であったことに気づき、改めて医学的診断を受けに行ったという話も珍しくはなく、対人関係面での困難を自覚しながら、医学的診断は受けたことがないという人も多い。

今回提示した事例では、前期 #12で A 君自身が子どもの頃 ADHD（注意欠陥／多動性障害）の疑いがあり、遊戯療法の経験があることが記述された。ADHD とは、発達段階に見合わないほどに「集中せず飽きっぽい（注意欠陥）」、「我慢できず衝動的である（衝動性）」、「落ち着きがない（多動性）」などの症状を特徴とする発達障害の一種である。障害が7歳未満から存在すること、2つ以上の状況において障害が見られること、適応障害があることなどが判定基準となる。ADHD の子どもは、その特徴的な症状から、集団での活動が中心となる学校での生活にうまく適応できず、様々な問題を起こすこともある。知能に遅れがないにも関わらず、学級単位での学習が困難な場合もあり、刺激の少ない集中できる特別な環境での教育が必要な場合もある。適切な介入をうけずに成長すると、成人しても不適応が著しいこともあるため、早期のアセスメントに基づいた適切な介入が求められる。

受講終了後しばらく経過した後、この記述についての本稿への記載をあらためて確認したところ、「これは本当のことだから」と笑顔で快諾してくれた A 君に、少し詳しく状況を尋ねた。A 君は小学校低学年の頃まで落ち着きがなく、集団での行動が上手くできなかったとのことである。それを心配した担任の先生の勧めで、母親に連れられて遊戯療法に通ったが、A 君の記憶では遊戯療法は「優しい先生と好きな事ができる」楽しい時間で、その後、集団行動も可能になり、特に大きな問題もなく、遊戯療法は数回で終結したとのことであった。

大学生の A 君は筆者から見て適応良好な人であり、記述にあったように「次に何をしたらよいかわからなくなる」様子などは、外見から全くうかがえない学生である。このように大学生活に適応できている学生の中にも、対人関係における困難を自覚している人は、水面下に数多く存在すると思われる。一時期「KY（空気が読めない）」等という表現も若者の間で多用されたが、友達との関係が上手く保てないことは、学校に行けなくなる最大の要因の一つであるといえる。中途退学者が全国的に増加する中、教員を始めとする周囲の大人は、これら対人関係に困難を有する学生に対して、出来る限りの援助の姿勢を持っていたい。

今回提示した実践例において指導教員である筆者は、授業レポートの読み手となることにより、演習における直接の聞き手ではないが、体験を受け止める他者としての役割を果たしていたといえる。A 君は終盤に以下のように記述している。「人を理解することは、難しいと思っていました。それは、自分のことをよくわかっていなかったからだとわかった。気づいていない部分があって、それを相手に見透かされているから、きっと相手も自己開示してくれないんじゃないかなと考えた。案外、自分自身では「自分のことは何でもわかっている」と、思い込み過ぎている面もあったかも知れない。それこそ、事実の認識が足らなかったし、「相手のことをわかってあげたい」という思いや願望だけもっていたのかも知れない。就活の自己分析に似ていて、自分自身のビリーフを発見することは、結構楽しい。間違った思い込みも多いけど、その間違いに気づくことができると、人生明るくなる。「カウンセリング」という言葉はとても魅力的に聞こえるけれど、その魅力に惑わされて本来の「理解する」ということを忘れてはいけないと感じた」。他者理解・他者

受容と自己理解・自己受容は表裏一体ともいえる関係にあり、どちらか一方が進めば、他方についても育まれるものである。大切なことは、それらの育ちが経験を通してしか得られないということである。学生の「心が読める能力」の発達への援助に向けて、筆者ら教育者は専門分野の教育のみならず、あるいはそれを通じて、学生が知的にも体験的にも対人関係においても、様々な経験をする場を確保し、出来る範囲でそれを表現する機会を設け、さらにはそれらの表現に対して、直接的、間接的な受け手となることが求められているといえよう。

V 総合考察

本研究では、心理臨床の視点による「心が読める学生」を育てるストレス・ケア教育の実践として、現代学生の対人関係領域における感受性の発達と、それを促すための方法や手段の開発を目指した。青野（2009）に継続する研究として、毎回の授業受講後の自由記述によるレポート内容の質的検討により、カウンセリング技法教育における、受講者の「心が読める能力」の発達の過程について明らかにすることを目的として検討した。受講者1名の受講後レポート内容を提示し、事例の経過からみる変化、カウンセリング技法教育における受講者の「心が読める能力」の発達、学生の「心が読める能力」の発達への援助、の3点からの考察を行った。

事例の経過から、青野（2009）における質問紙調査の結果に示されたように、受講者の自己受容、他者に対して共感しようと意図する力が高くなることから、記述内容の質的分析によっても明らかとなった。この結果から、カウンセリング技法教育は、受講者の自己受容を高めることにつながり、他者や集団に対して配慮し、さらにはトラブル解決に対しても積極的に行動に移すことを可能にすることが示された。また、カウンセリング技法教育は、適応的で深い関わりを避ける現代の大学生に、自己と他者の心について改めて見つめなおす経験をする機会を提供し、受講者の「他者のストレスに対して敏感であること」を意味する「心が読める能力」を高めることが示唆された。さらに、学生の「心が読める能力」の発達への援助に向けて、学生が知的に、体験的に、また対人関係においても様々な経験をする場を確保し、それを表現する機会を設け、それらの表現に対して、周囲の他者が直接的、間接的な受け手となることが提言された。

本研究は、授業への参加態度が比較的積極的な男子学生1名のレポートの質的検討結果であり、今後は女子の受講生や演習への参加が積極的でない受講生を対象として、さらに検討する必要があるといえる。また、「心が読める能力」の発達には演習への参加が不可欠であると思われるが、本授業での演習は長くても数分間の会話であり、授業内での実施という制限はあるが、より長時間の演習の実施についても今後検討していきたい。

注記：本研究は大阪国際大学平成21年度特別研究助成課題『「心が読める学生」を育てるストレス・ケア教育の実践』の一部として実施された。この課題に関するプロジェクトメンバーは、森津誠、黄志軍、佐瀬竜一、青野明子である。

謝辞：本論文への受講後レポートの掲載をご快諾いただいた受講者の方に、心より御礼申し上げます。

文献

- 青野明子 2008 学生における達成動機と生きがい及び自己肯定意識との関連, 国際研究論叢, 21 (3), 23-34.
- 青野明子 2009 カウンセリング技法教育による対人関係能力の向上, 石井滋・小牧一裕・森上幸夫・青野明子・谷口淳一・加藤潤三, 2009, 国際研究所叢書, 第5章, 63-79.
- 福島脩美 2007 カウンセリング研修プログラムにおける個別方式、集団方式、および想定書簡の効果, 目白大学心理学研究, 3, 63-75.
- 平石賢二 1990 青年期における自己意識の発達に関する研究 (I) - 自己肯定性次元と自己安定性次元の検討, 名古屋大学教育学部紀要 - 教育心理学科, 37, 217-234.
- 石井滋・谷口淳一・加藤潤三・福井義一・柏尾眞津子・粕井みづほ・青野明子・森上幸夫・小牧一裕 2006 対人関係能力向上に関する教育的実践研究 - グループワーク・プログラムの開発と実施 -, 国際研究論叢, 19, 75-89.
- 石井滋・谷口淳一・加藤潤三・青野明子・小牧一裕・森上幸夫・山野晃 2008 大学新入生の対人関係能力に関する探索的研究, 日本社会心理学会49回大会発表論文集, 576-577.
- 粕井みづほ・青野明子 2008 発達と家族, 久美出版
- 前堂志乃 2005 大学生のカウンセリングに対するイメージの変化と心理学を学ぶ実感についての研究 - 自主的体験プログラムとの関連を中心に -, 沖縄国際大学人間福祉研究, 3 (1), 1-35.
- Maemura, et.al 2007 The development of an Empathic ability scale *International Meeting of the Psychometric Society*.
- 日本教育カウンセラー協会編 2002 ピアヘルパーハンドブック, 図書文化
- 日本教育カウンセラー協会編 2002 ピアヘルパーワークブック, 図書文化
- 尾上恵子 2006 大学生のコミュニケーション能力と感情の社会的共有行動の関連性について, 一宮女子短期大学紀要, 45, 17-25.
- Rogers, C. R 1967 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting psychology*, 21, 95-103. 伊東博 (編訳) ロジャース全集 4巻 岩崎学術出版社, 141-184.
- 佐々木由利子 2005 カウンセリング心理学の授業における進路選択支援, 日本橋学館大学紀要, 4, 15-27.
- 鐘幹八郎 1973 カウンセリング実習, 倉石清一編, 臨床心理学実習, 心理検査法と治療技法, 誠信書房, 204-246.
- 角田真紀子・亀口憲治 2005 多重焦点法を用いた予防カウンセリングの実践事例 - 授業「総合心理入門」における心理的体験の構造化 -, 東京大学大学院教育学研究科紀要, 45, 375-386.
- 山田俊介 2007 カウンセリング基礎学習としてのロールプレイに関する一考察, 香川大学教育実践総合研究, 14, 71-79.
- 吉田俊和他 1999 社会的迷惑に関する研究 (1), 名古屋大学教育学部紀要. 心理学, 46, 53-73.
- 氏原寛 1997 ロールプレイとスーパーヴィジョンについて, 氏原寛編, ロールプレイとスーパーヴィジョン, ミネルヴァ書房, 1-26.

