

## 一般市民のための共感訓練のワークショップ

その他のタイトル	Empathy Training Workshop for General Citizens
著者	中田 行重, 井上 菜々, 斧原 藍, 澁川 沙由理, 武宏美, 西中 さおり
雑誌名	Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要
巻	4
ページ	1-10
発行年	2014-03-12
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10112/00018737">http://hdl.handle.net/10112/00018737</a>

---

# 一般市民のための共感訓練のワークショップ

## Empathy Training Workshop for General Citizens

---

中田行重 井上菜々 斧原 藍  
澁川沙由理 武 宏美 西中さおり

関西大学臨床心理専門職大学院

Yukishige NAKATA, Nana INOUE, Ai ONOHARA,  
Sayuri SHIBUKAWA, Hiromi TAKE, Saori NISHINAKA  
Kansai University, Graduate School of Professional Clinical Psychology

### ◆要約◆

共感は多くの対人援助職における重要な技能であるが、性的暴行やいじめ問題の防止のために共感訓練の機会が増加している現在の状況を考えると、一般市民にとっても意味のある心の在り方のように思われる。共感訓練はこれまで言語的応答に焦点を当ててきたが、パーソンセンタードの理論からは共感言語的応答ではなく内的態度であると言われている。共感訓練の必要性とその理論を背景に筆者らは一般市民のための共感訓練ワークショップを2回開催した。本稿はその様子と参加者の感想を紹介し、この経験から筆者らが学んだことを述べるものである。

キーワード：共感訓練、市民、言語的応答、内的態度、ワークショップ

### Abstract

While empathy is an important expertise in many helping professionals, it could also serve as a meaningful attitude for the public given the current increase in training opportunities for the prevention of sexual offense and bullying. Empathy training thus far has emphasized verbal responses, however, it is argued from person-centered theory that empathy is not a set of responses but an internal attitude. In view of such a need for training and its theoretical background, the authors have offered empathy training workshop twice for the public. The paper describes how the two workshops proceeded, how participants felt, and discusses significant points of learning from these experiences.

**Keyword:** empathy training, public, verbal response, internal attitude, workshop

## I. はじめに

共感的理解 (Rogers 1957, 1959) はパーソン・センタード・セラピー (Person Centered Therapy, 以後 PCT) において、その概念の創出後 50 年以上経った今でも、無条件の肯定的配慮や自己一致と並んで中核条件とされる重要な概念である。その後、これは他の多くの心理療法の学派にも取り入れられ、また、他の対人援助職、すなわち医師、看護師、福祉職、法律家らにも取り入れられるほどその重要性はますます広く認知されるようになってきている (例えば Poole & Sanson-Fisher, 1980; Barkai & Fine, 1983; Herbek & Yammarino, 1990)。したがって、共感能力を向上させることは、それぞれの職種にとって重要な課題である。

共感能力を高めることが重要なのは対人援助職だけではない。例えば、性犯罪の被害者の支援や発達障害の支援のように、その被支援者が身につける能力として共感が位置づけられているものがある (Covel & Scalora, 2002; Douglas & Janet, 1996; Roeyers et al. 2001)。そのほか、いじめ予防として共感能力を身につける必要性が議論されている (大西・吉田, 2009; 勝間・津田・山崎, 2011; Sahin, 2012)。これらは共感能力の不足を、いじめや性的暴力の原因の少なくとも一部として捉え、その能力を高める必要を論じているのである。そのことは、共感能力が対人援助職にとってだけでなく、一般市民にとっても社会で生きていく上で必要であることを示しているように思われる。しかし、多くの人は対人援助職のような共感訓練を受ける訳ではなく、何とか生活をしているのである。一般市民の共感の訓練が必要ならばどのような方法が良いのだろうか。

有村・村山 (1995) は共感訓練に関する文献を展望し、有名な Traux, Carkuff & Douds, (1964)、Traux & Carkhuff (1967)、Ivey によるマイクロカウンセリング (1974, 1983) において、言語応答技術の訓練がなされたと述べて

いる。それは、他職種においても同じであり、基本的に応答技術としての訓練に焦点が当たっている (例えば, Ançel, 2006, Bylund & Makoul, 2002)。有村・村山 (1995) は共感訓練と称されてきた言語的応答訓練ではクライアント (Client, 以後 Cl) の内的照合枠を理解せずに機械的な感情の反射をすることを学ぶ可能性があることを指摘している。Rogers (1975) 自身も、かつて非指示的療法が、単に Cl の言葉を繰り返すだけと受け止められていると知って愕然とした、と書いている。有村・村山 (1995) が引用した Lietaer (1988) や保坂 (1988)、あるいは Mearns & Thorne (2007)、Sanders (2011)、Bozarth (1997) らは、PCT の立場において共感とは態度であって応答行動ではないと述べている。また Bozarth (1997) は、共感を内的で主観的な体験であると述べている。しかし、今でも多くの言語応答の学習がわが国においても共感訓練として行われ、何らかの効果を上げることが研究で報告されている (例えば、有沢, 2007; 山田, 2007; 青野, 2010) ことを考えると、それが有村・村山 (1995) の言うようなマイナスばかりとは言えないであろう。以上から“共感”の捉え方は対人援助職において大きく、次の 2 つがあると考えられる。1 つは従来からなされている言語レベルでの応答技術で、もう 1 つが援助者の内部での主観的な体験あるいは態度としての共感であり、それは何らかの形で外に表出し、被援助者に伝わるもの、と捉えられている (Bozarth, 1997)。訓練もこの両者に対する方法を考える必要があるだろう。一般市民の共感性を高めるためにもこの両者が必要であろう。

筆者らは大学の市民講座という形で体験的な共感のワークショップを 2 回行なった。このワークショップを通して、筆者らは一般市民にとって、どのような共感訓練がよいのか、そのあり方について考える機会を得た。本稿は、ワークショップの概要を記述し、それをもとに一般市民にとっての共感の訓練について考察を試み

るものである。

なお [ ] 内はその日の講義の配布資料の冒頭につけたタイトルである。

## Ⅱ. ワークショップの概要

- (1)ワークショップ名：「“共感” ワークショップ 一人との関係や自分のことを、カウンセリング技法を通じて見つめる」(主催：関西大学 社会連携 講師：第一筆者)
- (2)対象：ワークショップ内容に興味関心をもった市民(ただし、臨床心理の大学院志望者や臨床心理有資格者および、精神科・心療内科などを受診中の人は除く)
- (3)開催時期・時間・参加人数：

### [第1期]

期 間	2012年12月1日・8日・15日・22日 (全4回)
時間各回	120分(前半：講義、後半：ワーク)
参加人数	社会人19名(男性5名、女性14名) 学生0名(男性0名、女性0名)

### [第2期]

期 間	2013年10月5日・12日・19日・26日 (全4回)
時間各回	120分(前半：講義、後半：ワーク)
参加人数	社会人23名(男性4名、女性19名) 学生4名(男性1名、女性3名)

- (4)講座の進め方とスタッフ構成：各回とも講座の前半は全体で第一筆者からの講義を受け、後半は4～6名の小グループに分かれてグループワーク(Group Work、以下GW)を行った。GWにおけるファシリテーターとして、第二筆者以下の大学院生(臨床心理学専攻)が参加している(第1期は4名、第2期は5名)。
- (5)ワークショップの講義およびGW体験内容：対人関係や自分自身を見つめるという観点から、共感の基礎知識を学び、体験課題を行う。以下に4日間の講義とGWの内容を紹介する。

### 1日目：[共感的理解って何?]

**講義内容**：ロジャーズ派において重要視されている“共感的理解”とは一体何か。有名な3条件を含む必要十分条件や、ロジャーズ派が持つ人間観を学ぶ。同時に、カウンセリングの心構えやコツを習得する。

**GW内容** ～短所を長所に捉え直す～：小グループに分かれ、一人ずつ自分の癖や短所を発表し、他のメンバーがそれをプラスのものとして捉え直す。人の持つ癖や短所は、見方を変えると、その人の優れた資質や能力の現れだとも捉えられるのだと知ることを狙いとしている。

### 2日目：[カウンセラーの世界を少し体験してみよう]

**講義内容**：他人との関係や自分自身について深く見つめていく上で、いかに共感的理解が大切であるかを学ぶ。同時に『共感=オウム返し』ではなく、『共感=相手の世界に入って感じようとする内面の体験』であることを学ぶ。

**GW内容** ～リフレクションの効果を知る～：先ずスタッフの大学院生2名が、傾聴の際にリフレクションのみで応答をするデモンストラクションを行う。その後、参加者はペアを組み、①リフレクションのみで応答する傾聴練習と、②理解したことを自分の言葉で伝え返す(要約)応答や、自分が感じたこと(助言ではない)を伝える応答なども用いる傾聴練習を行う。どちらも概ね一人10分程練習できる時間を取り、最後にグループで集まって感想や疑問点などをシェアする。他人の話を聴く上で、良くも悪くもリフレクションはどのような効果があるのかを感じてもらうことを狙いとしている。

### 3日目：[自分自身に共感的になってみよう]

**講義内容**：他人に対してだけではなく、自分自

身にも共感的になることの大切さを学び、その方法の一つとしてフォーカシング技法の基本を習う。

**GW 内容** ～自分の感覚を味わう～：A3の白紙に今気にかかっていることや悩んでいることなどを絵や文字で自由に表現し、その後グループで出来上がった作品について振り返る。これはクリアリング・ア・スペースの感覚を掴んでもらうためである。次に、全員で4つの絵画と4つの楽曲を鑑賞し、どのようなことを感じたかをグループでシェアする。これは、作品を味わうことで自分の中に生じる“感じ”を実感してもらうことを意図している。

#### 4 日目：[共感の体験を深めてみよう]

**講義内容**：相手の世界に入って感じようとする際の感覚がどのようなものか、どのように相手の世界に触れようとするのかを学ぶ。GWではその感触を掴むことを目指す。

**GW 内容** ～カウンセラー体験～：参加者から一人話し手を募り、講師が聴き手となって10分間の傾聴デモンストレーションを行う。その際、講師が応答する度に「聴き手が感じていることを伝える」「話の要約を返す」「理解するための質問」「リフレクション」の内、どのタイプの応答を用いたのかを大学院生が参加者（観察者）へ示すことにする。講師がどのような応答をしているかを参加者に把握してもらうためである。次に、ペアになって、「本講座に参加しようと思ったきっかけ」と「全4回を振り返ってみて思うこと」をテーマに15分ずつ傾聴練習を行う。最後にグループで感想や疑問点をシェアして終了とする。

(6)ワークショップの様子：大学院生から見た各日の様子を述べ、参加者の感想を紹介する。ただし、第1期と第2期の講座内容は殆ど同じであり（第1期の反省をもとに第2期は開催された）、第2期の方が筆者らにとって記憶に新しいことから、以下は第2期に焦点を当てた報告である。

#### 【1日目】

本ワークショップの初回ということもあり、はじめは多くの参加者から緊張している様子が窺えた。しかし、講義が始まると、講義内容に熱心に耳を傾ける姿が見られ、“共感的理解”と“共感”との違いや、「どうしても共感できない場合はどうすればよいか」などの質問が挙がり、参加者の意欲的な姿勢が感じられた。GWでは、幅広い年齢層の人が集まった初見のメンバーや、馴染みのないGWに戸惑う参加者もいたようであったが、各々の癖や短所を話し合う中で緊張がほぐれ、お互いに親近感を持ち合ったような印象を受けた。はじめはファシリテーターと参加者の一対一のやりとりになることもあったが、GWを行ううちに次第に発言が増え、参加者間でのやりとりも多く見られた。

感想からは、“共感的理解”について「難しい」「よくわからない」と感じつつも、多くの参加者が講義やGWを通して各々の立場から“共感的理解”を理解しようと努めていたことが見て取れた。また、今回学んだことを日常生活に活かしていきたいという感想も多く見られた。また、今回のGWでは「自分自身を見つめる機会になった」と感じた参加者が多かったようである。幅広い年齢層のメンバーから意見をもらったことによって、多くの参加者が自分自身を多角的な視点で捉えることができ、発見や喜びを得たようであった。

#### 《参加者の感想の一例》

- ・「共感することの大切さ、難しさを感じました」
- ・「『共感』のあるべき姿が少し理解できたような気がします」
- ・「自分の生活の色々なことをあてはめて考えてみたいと思いました」
- ・「自分では欠点としてしか捉えられていない事を他の人から長所として言葉にして言ってもらえると、『そのように考えられるのか』という思いと、自分の事を肯定してもらえらる嬉しさを感じました」



- ・「自分の癖を考えてみることで、自分を見つける機会となったと思います」
- ・「自分が欠点だと思っていることを言ったときに様々なアドバイスをもらえました。世代や性格が様々な人たちが集まっているからだと思いました」

## 【2日目】

初回ほどの緊張感はなくなったものの、参加者同士、まだ十分には打ち解けられていない様子であった。依然として静かな雰囲気のまま、講義が始まった。講義内容の“内面の感覚”については、あまり聞き慣れず、捉え難い概念であった。しかし、身近な例を多く挙げたことが参加者の理解に繋がったようで、頷きながらメモを取る参加者の様子も多数見られた。GWでは、日常生活において自分の応答を意識して会話をすることはほとんどなく、多くのペアが会話のぎこちなさに戸惑いながらロールプレイを行っていた。リフレクションの練習では、話し手の発言を記憶することに必死になり、発言内容の理解まで至らないペアも見られた。また、話し手の発言を最後まで聞かないうちに聴き手がリフレクションをしてしまうなど、リフレクションのタイミングに多数の参加者が悩んでいたことは、感想からも明らかであった。2回目（聴き手と話し手の役割を交代）の練習の際には違和感にも少し慣れ、“聴いていただいた”という感覚を体験したペアもあったが、それでも多くのペアにとっては困難であったようだ。その反動からか、要約の練習になると聴き手の表情にも解放されたような余裕が見られ、会話が弾んでいた。相手の発言を“復唱”するリフレクションより、“自分の言葉を使うことのできる”要約のほうが断然話を聴きやすい、と感じたペアが多かった。しかしながら、中には聴き手が助言や興味本位の質問を行い、友人同士のような会話になっているペアも少なくなかった。これは、本来のGWの趣旨と離れており、“理解した（感じた）ことを伝える”というGWの意

味が共有できておらず、“自分の言葉で”という部分だけが独り歩きしてしまったと考えられる。加えて、2日目がペアでの初めてのGWとなり、最初は若干の緊張感もあったが、次第にペア同士で感想を共有するなど緊張も解れていった。このようにペアの関係性が少しずつ築かれていったことも一因であると思われる。

## 《参加者の感想の一例》

- ・「オウム返しは簡単そうなイメージがありましたが、タイミングや黙って聞くことの難しさを感じました」
- ・「オウム返しをされることで、自分の中に戻り、そこから次へ繋がっている気がしました」
- ・「しっかり会話の内容を理解して相手の内面に入り込むことは難しいと感じました」
- ・「（相手の話を）聞いている間に、自分の意見や質問がいっぱい出てきたので、相手を理解するために相手の話をよく聞くということは、思った以上に大変でした」
- ・「子どもと話していると、つつい高圧的に自分の意見ばかりを押し付けてしまっていますが、GWを体験して、聞くことの重要さと、相手の言葉の意味を正しく理解することの重要さに気付くことができて良かったです」

## 【3日目】

初回の緊張した様子が回を重ねるごとに緩和されていき、参加者が徐々に本ワークショップの雰囲気に馴染んでいく様子が窺えた。さらに、これまでの講座を通して、講義前に挨拶を交わしたり、会話を楽しむ様子が見られ、参加者同士の交流が深まっている印象を受けた。講義は、自分自身に共感的になることを目的としており、実際にフォーカシングの体験をする前にフォーカシングの説明が行われ、“フェルトセンス”“クリアリング・ア・スペース”など参加者からすると普段聞き慣れない専門用語も登場し、メモを取るなど非常に熱心に受講している様子が窺えた。GWに関して、これまでリフレミングやリフレクションの効果を知るという主にカウ

ンセリングに近い体験が中心であったが、今回は参加者が自身の感覚を味わうことが中心であり、作品の制作や絵画・音楽を鑑賞するという内容に新鮮さを感じられたのではないかと考える。カウンセリングの体験となると、日常生活で経験する人は少ないせいか非常に緊張している人が多かったが、絵画・音楽の鑑賞は日常生活でも比較的身近な存在であるため親しみやすそうであり、全体的な雰囲気として楽しみながら参加されている様子が窺えた。1つ目の作品制作の体験では、開始後すぐに描ける人もいれば、首をかしげてどのように描いていいかわからないと悩む人もおり、非常に個人差があった。クリアリング・ア・スペースの体験をすることで自身の問題を客観視したり整理したりする一助となり、「また日常でも使ってみたい」と感想で語る人も複数いた。2つ目の絵画・音楽の鑑賞体験では、1つ目と比較してこちらの方が参加者にとって取り組みやすそうな雰囲気が感じられた。グループで自分の“感じ”をシェアする時も意見が活発に出たり、同じ対象に対するそれぞれの感じ方の異なりに気付いたりすることで「不思議」「面白い」と盛り上がる様子が窺えた。一方で、“感じ”という個人独特の抽象的なものを適切な言葉で表現する難しさを感じている人も多かったように感じられた。

#### 《参加者の感想の一例》

- 「自分の体の“感じ”を感じとることが難しかったです」
- 「感じているけど言葉で表現しにくい。それを人と共有するのは本当に難しいです」
- 「感じ方も様々であり、同じものを見ても個人によって感じ方が異なることに気づき、再発見ができました」
- 「図や絵に表すことで、自分の考えていることや問題を客観的に見たり整理することができました」
- 「上手く絵を描けなかったが、自分の中でこの問題が大きいなどの関係性を見つけることができました」

#### 【4日目】

参加者が会場や講座の雰囲気慣れてきたためか、これまで以上に打ち解けた雰囲気進んでいったよう思われる。時々笑いも起こり、温かい雰囲気の中で終了を迎えた。傾聴練習のGWを行ったが、カウンセリング技法を意識しながら、人の話を聴くというのは、ほとんどの参加者にとっては本ワークショップが初めての経験であり、2日目同様に難しさを感じたようであった。特に、相手の話を聴いて相手の感じていることに寄り添い、自分の感覚も大事に（保持）する、という点の理解に難しさを感じたことが、グループで感想や疑問をシェアした際の発言から窺えた。「つい自分の意見を言ってしまう、友人同士の気軽な会話のようになってしまった」というような感想も目立った。ペアでの傾聴練習を通し、それぞれの参加者が様々なきっかけや希望をもって受講に至ったことがわかった。「仕事や家庭生活の中で共感や、カウンセリング技法の必要性を感じたため」、「元々、臨床心理学やカウンセリングに関心があったため」などの内容が語られていた。後者においては、本ワークショップを通し、より関心が高まったようであった。今後、学んでいく上で参考になりそうな図書を尋ねる参加者もいた。

感想から、多くの参加者が本ワークショップに概ね満足しているということが感じられた。共通して挙げられていた良かった点は、①講義を聞くだけでなく、カウンセリング技法などを体験的に学べたこと、②話を聴いてもらう体験を通し、自分を見つめ直すことができたこと、であった。また、ワークショップを通して学んだことを、職場や子育てなど日常生活で活かしたい、という感想も多く見られた。感想から率直に感じられたことは、「受講して良かった」「満足であった」という感想をもらえ、ファシリテーターとして素直に喜ばしい気持ちと、具体的にはどういった点が好評だったのか、また、講座の内容をどの程度（どのように）理解してもらえたのであろうか、という疑問である。グル

ープでのシェアや感想からだけでは、窺い知ることができない部分があった。

#### 《参加者の感想の一例》

- 「得るものが多々あり満足です。この年齢になって大学で勉強できたというのも嬉しい。また機会があれば受講したいです」
- 「カウンセリングを受ける体験を通し、自分の気持ちを冷静に見つめることができて良かったです。少しでも実生活に活かして親子関係が良好になればと思います」
- 「講義を聞くだけかと思っていたら、実際にカウンセラーの世界を少し体験でき、すごく新鮮でした。人間の感じ方は多種多様で、相手の気持ちに寄り添うことの大変さを少しは体験できたかなと思います」
- 「相手を感じようとすると、自分の感情との葛藤があらわれました」
- 「GWは難しかったです、やはり話を聞くだけでなく、わからないなりに体感できたのは良かったです」

---

### Ⅲ. 考察

このワークショップは、たまたま筆者らが心理臨床を専門としているから、それを市民講座で出来るような形で企画した。受講者は何らかの関心があったからこそ参加したのであろうが、受講の様子や感想を見ると専門家としてではなく、一人の市民として共感について学ぶ理由をもって参加していることが感じられる。

そのことは、対人援助職の中でも臨床心理士、とりわけPCTの立場に立つ人の社会への貢献の一つとして、一般の人が共感的な在り方を学べるような機会を研修会やワークショップという形で提供することが今後、一つの仕事の領域となる可能性を含んでいる。

それならばどのような方法が良いのだろうか。言語的応答訓練がよいのか、それとも内的体験としての共感を高めるような方法がよいのか。

今回の2期にわたるワークショップでは2日

目と4日目を言語的応答訓練に当て、1日目と3日目は内的体験に焦点を当てた訓練体験を行った。言語的応答訓練は心理臨床の訓練において伝統的に用いられてきたやり方のごく基本的なものであるが、感想からは受講者が新鮮な学びをしているらしいことが窺える。特筆すべきは、感想が「応答の仕方がわかった」というような技術的なことではなく、「相手の言葉の意味を正しく理解することの重要性に気付くことができた」(2日目)や「人間の感じ方は多種多様で、相手の気持ちに寄り添うことの大変さを少しは体験できた」(4日目)など、どちらかと言えば内的に自分を見つめたり、対人関係を考える視座に触れたりしたかのようなものが多いことであった。また、有沢(2007)は大学生のロールプレイにおいて共感経験が出来なかったことを反省するような感想が見られた旨を述べているが、本ワークショップでも「難しいと感じた」「思った以上に大変」(2日目)など受講者が難しさを感じていることがわかる。言語応答訓練は、端的に言えば、言葉を出す訓練であるので、有村・村山(1995)が指摘するように機械的になってしまう可能性があるが、受講者は口を動かして言葉を発するだけでも内的に大きな体験を伴うものであることを体験している。

参加者が言語応答の仕方を必ずしも習得する必要がないことが、そのような感想をもつ理由の一つかもしれないと思われるが、興味深い結果であり、逆に心理臨床の専門職の訓練を考える上で重要な示唆を与えるように思われる。すなわち、専門職の訓練としてなされた場合は、実際にどう応答するかという言葉(text)の部分に学習者の注意が向きすぎるのかもしれない。もちろん、言葉の使い方そのものは重要であるが、本ワークショップの感想からは、言語応答訓練が内面への注意を喚起するような訓練になりうることを示しているように思われる。そういう意味で言語応答訓練を専門職訓練においても行うことを今後考えていく必要があるように思われる。



内的体験の訓練として1日目は短所や癖を長所として捉えることを行った。これを企画したのは、PCTを行っているときCIの、一見、病理や問題に見えているものがその人の能力や、何とか苦しみを乗り越えようとする姿として現れていることが見えてくることが多いからである。第1日目で受講者同士がほとんど知らないもの同士であることから、軽いアイスブレイクという意味も含めてこの体験課題を設定したが、難しいという感想が少なくない。しかし同時に、感想からは、共感というのは認知の転換を伴うものである、ということも感じた受講者が多いようである。言葉の使い方そのものを覚えるような講座であれば、それなりに充実したものになるかもしれないが、このように同じことでも見方を変えればポジティブになる、ということを経験してもらうことで、共感というものの重要な一面、すなわち、その人の内的照合枠から見ると見え方が変わる、ということの感触をつかんでもらうことになったように思われる。

3日目の描画や音楽を聴いて感じるという体験課題は、共感という人間関係における営みが実は物事を感じる、という意味では人間関係以外のことにもつながっていることを受講者に知らせる意図を込めて企画した。また、前半の講義で伝えたが、共感というのは言葉にならないレベルまで感じ取ることであり、ということをも具体的に味わってもらうことも意図の一つであった。これらの意図がどのくらい受講者に通じたかは感想やGWの様子からは判然としなかった。興味深かったのは、受講者のかなり多くの人が、感じ方が人によって違う、ということを感じたことである。ある感想には「感じ方も様々であり、同じものを見ても個人によって感じ方が異なることに気づき、再発見ができました」とある。共感とはRogers (1957) によれば個々の人の内的照合枠から物を見ることであるので、個々人で感じ方が異なることは当然の前提と筆者らは思っていた。しかし、このような感想からは、一般人は個々人の

感じ方が異なる、ということ、頭では分かっているけれども、感覚的にはよく分かっていない可能性を示している。また、共感ということは、それぞれの人が違う感じ方をしている、という当たり前のことを実感するところからその訓練が始まるのかもしれないことを示唆しているように思われる。違うからこそ共感する必要があるし、共感するということは違っている個々人の世界を体験することである。このことも、臨床心理士など対人援助の専門職の基礎訓練の重要な一部として、訓練を組み立てる必要があるのかもしれない、と思われる。

言語応答ではない内面にアプローチする訓練としては多くはないが、例えば、乳幼児との情動調律による感受性訓練(葛西ら, 2009)や読書によりその体験を代理体験するDevelopmental Interactive Bibliotherapy(辰, 2007)がある。一般人の共感ワークショップへのニーズをより把握することで、これら以外にも色々なものがあるかもしれないので、それを探ることは今後の課題である。

一般の人が共感を学ぶためのプログラムの組み方として、今回は全日程とも前半に講義、後半にGWを実施し、これも好評であった。筆者らからすると短すぎる程度の体験セッションではあるが、受講中の様子からも感想からも筆者らが予想した以上の新鮮な学びになっているらしい。そのことから、今後、同様な趣旨のプログラムを組む際は、講義と体験をセットにすることや上に記したように、たとえ言語応答の訓練であっても内面の体験に焦点を当てた訓練として行うなどして、全体に内面の体験の訓練ということを想定した体験課題を設定することに意味がありそうである。また、講師一人が全て担うのではなく、4人程度の小さなグループで、講師とは違う話しやすいファシリテーターを置くことで、受講者は気軽に自分の感じたことを表現し、互いにシェアするなどして、その人間関係は普段の人間関係とは異なる新鮮なものとして体験されるようである。しかし、この試み

は始まったばかりであり、今後の実験的な取り組みを通して、何のためにどのようにプログラムを構成すべきか、それがどのような効果をもっているのかを探っていく必要がある。よりよいワークショップを提供することは、学級運営や加害者支援の取り組みなど地域臨床的な活動においてだけでなく、臨床的な色合いは薄いのが健常者のための地域支援の活動として臨床心理士の仕事の一つになるのかもしれないと筆者らは考えている。

## 文 献

- Ançel, G. (2006): Developing Empathy in Nurses: An Inservice Training Program, *Archives of Psychiatric nursing*, 20(6): 247-298.
- 青野明子 (2010): 大学生を対象としたコミュニケーションスキルトレーニング・カウンセリング技法教育による対人関係能力向上への取り組み—『近畿大学臨床心理センター紀要』(3): 61-84.
- 有村達之・村山正治 (1995): 共感訓練に関する文献展望『九州大学教育学部紀要』教育心理学部門 38: 281-287.
- 有沢孝治 (2007): 大学生の共感性の育成に関する実践的研究—カウンセリングのロールプレイを通じて『東海大学紀要教育研究所』15: 1-15.
- Barkai, J & Fine, V. O. (1983): Empathy Training for Lawyers and Law Students *Southwestern University Law Review*, 13: 505-529.
- Bozarth, J. D. (1997): Empathy from the framework of client-centered theory and the Rogerian hypothesis. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy Reconsidered: new directions in psychotherapy*, Washington, D.C., American Psychological Association, pp.81-102.
- Bylund, C. L. & Makoul, G. (2002): Empathic communication and gender in the physician-patient encounter, *Patient Education and Counseling*, 48: 207-216.
- Covel, C. N. & Scalora, M. J. (2002): Empathic deficits in sexual offenders—An integration of affective, social, and cognitive constructs, *Aggression and Violent Behavior*, 7: 251-270.
- Douglas, C. & Janet, S. (1996): Empathy in conduct-disordered and comparison youth, *Developmental Psychology*, 32(6): 988-998.
- Eisenberg, N. & Miller, P. A. (1987): The relation of empathy to prosocial and related behaviors, *Psychological Bulletin*, 101(1): 91-119.
- Herbek, T. A. & Yammarino, F. J. (1990): Empathy Training for Hospital Staff Nurses, *Group & Organization Management*, 15: 279-295, *Strategies for developing nurse empathy*.
- 保坂亨 (1988): クライアント中心療法の再検討『心理臨床学研究』6(1): 42-51.
- 池島徳大・松山康成・大山貴史 (2012): サークル・タイムで築くクラスの中の共同性意識『奈良教育大学教職大学院研究紀要』[学校教育実践研究], 4: 61-66.
- Kalisch, Beatrice J. (1971): Strategies for developing nurse empathy *Nursing Outlook*, 19(11): 714-718.
- 葛西真記子・中津郁子・末内佳代・久米禎子・粟飯原良造・山下一夫・塩路晶子 (2009): 乳幼児との情動調律による感受性訓練の効果—心理療法家を目指す大学院生を対象に『鳴門教育大学研究紀要』24: 130-141
- 勝間理沙・津田麻美・山崎勝之 (2011): 学校におけるいじめ予防を目的としたユニバーサル予防教育『鳴門教育大学研究紀要』26: 171-185.
- Lietaer, G. (1988) The Client-centered approach after the Wisconsin Project: A personal view on its evolution, In Lietaer, G., Rombauts, J., & Balen, R. V. (Eds.) *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*, Leuven, Belgium, University Press, pp.19-46.
- Mearns, D. & Thorne, B. (2007): *Person-Centred Counselling in Action, Third Edition*, London, Sage publications.
- Norma, D. F. & Seymour, F. (1982): Empathy training and the regulation of aggression: Potentialities and limitations, *Academic Psychology Bulletin*, 4(3): 399-413.
- 大西彩子・吉田俊和 (2009): いじめの個人内生起メカニズム—集団規範の影響に着目して—『実験社会心理学研究』49(2): 111-121.
- Poole, A. D. & Sanson-Fisher, R. W. (1980): Long-term effects of empathy training on the interview skills of medical students, *Patient Counselling and Health Education*, 2(3): 125-127.
- Riess, H., Kelley, J. M., Bailey, R. W., & Phillips, M. (2012): Empathy Training for Resident Physicians: A Randomized Controlled Trial of a Neuroscience-Informed Curriculum, *Journal of General Internal Medicine*, 27(10): 1280-1286.
- Roeyers, H., Buysse, A., Ponnet, K. & Pichal, B. (2001): Advancing Advanced Mind-reading Tests: Empathic Accuracy in Adults with a Pervasive Developmental Disorder, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(2): 271-278.
- Sahin, M. (2012): An investigation into the efficacy of empathy training program on preventing bullying in primary schools, *Children and Youth Services Review*, 34: 1325-1330.

- Sanders, P. (2011). First Steps in Counselling, A students' companion for introductory courses, Fourth Edition. Ross-on-Wye, PCCS Books.
- 辰郷子 (2007) : 初心者カウンセラーの不登校理解を  
目指した Developmental Interactive Bibliotherapy『  
発達人間学論』10: 56-67
- 山田俊介 (2007) : カウンセリングの基礎学習としての  
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.