

ジェンドリンの心理療法研究における過程変数

田中 秀 男

“Process variables” in Gendlin’s psychotherapy studies

Hideo TANAKA

Key words: Process, Content, Outcome, Eugene Gendlin, Client-Centered Therapy

キーワード：過程，内容，結果，ジェンドリン，クライエント中心療法

1. はじめに

本稿は、ユージン・ジェンドリン (Eugene Gendlin, 1926-) が自身の心理学論文において、「過程 (process)」という用語を、通常用語法である「結果 (outcome)」の反対語ではなく、「内容 (content)」の反対語として用いていることの特異性に着目し、その意義を考察する。

ジェンドリンは、元々哲学者であり、現在も現役の哲学者である。しかし、彼の業績として一般に知られているのは、心理療法家としての業績であろう。彼はシカゴ大学カウンセリングセンターのスタッフ (1952-58) やウィスコンシン大学での統合失調症治療プロジェクトのディレクター (1958-63) として頭角をあらわし、のちに「フォーカシング」を提唱した。ジェンドリンが、クライエント中心療法の提唱者、カール・ロジャーズ (Carl Rogers, 1902-1987) のもとをどのような経緯で訪れたかについては、田中 (2004) で論じられている。

ジェンドリンの哲学的著作において、「過程

(process)」という用語は、重要な概念である。近年の哲学的主著のタイトルが『プロセス・モデル (*A Process Model*)』 (Gendlin, 1998) であることから、その重要性は明らかであろう。『プロセス・モデル』をはじめとした哲学的著作において彼が使った「過程」という用語については、その意味合いが国内のフォーカシング研究者の間で解説され始めている (諸富ら, 2009; 得丸, 2010)。

一方、ジェンドリンの心理学的著作においても、「過程 (process)」という用語は、重要な概念である。しかし、過程という用語で、ジェンドリン本人がリサーチ研究においてどこまでを指し示し、どこからは指していないのかについては、これまでほとんど国内で論じられてこなかった。

そこで、本稿では、ジェンドリンの様々な時代の一次文献を統合的なかたちで整理することによって、彼が心理療法のリサーチにおいて、過程 (process) という用語の意味合いをどのようにずらして使ったのか、なぜずらす必要があ

ったのかを考察する。具体的には、ロジャーズとジェンドリンの間をつなぐリサーチ研究者として、デズモンド・カートライト (Desmond Cartwright, 1924-) に着目する。これにより、クライアント中心及びフォーカシング指向心理療法の発展の捉え直しを提唱する。

2. 「過程」という用語の多義性

2-1. ジェンドリンにおける「過程」の特異性

ジェンドリンが今日の「フォーカシング」を提唱するきっかけとなったリサーチ結果として、「患者たちが何を話すかという点に違いはない。違いは患者たちがいかに話すかという点にある」(Gendlin, 1981, p. 3) ということがしばしば挙げられる。ジェンドリンが先行研究をもとにして、「何を話すか」から「いかに話すか」に変数の取り方を転換したのは、1956年の学会発表が初めてのことである(田中・池見, 2016)。

ただし、1956年の学会発表においては、変数の特徴を表す用語としては、「過程」という用語がまだ使われていない。発表から7年後になって、ようやくジェンドリンは、この変数の転換について「過程」という用語を用いて以下のように論述するようになる。論文「心理療法研究のために過程変数」(Gendlin, 1963) から一節を挙げてみよう。

効果的なりサーチ変数のために私が提唱したい第5の特徴は、そうした変数が内容変数というよりも、過程変数であるということである。…最近になって我々は、言語行動を単に内容の観点から—「何を」話すか—という観点から分析するだけではなく、それと同時に人が「いかに」自分自身を表現するかという観点から分析することもできるとわかりつつあるのだ。¹⁾

A fifth characteristic which I want to propose for effective research variables is that they

are process variables rather than content variables...More recently we are finding that verbal behavior can be analyzed not only in terms of content—the “what” is talked about—but one can also analyze how an individual expresses himself. (Gendlin, 1963)

すなわち、「何を」の方を「内容」と命名し、「いかに」の方を「過程」と命名して、2つの用語を対比するようになったのである。

しかしながら、こうした用語の対比は、「過程」という言葉の通常用法からするといささか奇妙である。なぜなら、一般的には、「過程」を「内容」と対比するという発想がなく、対比すること自体に無理があると思われるからである。また、通常心理療法のリサーチ研究における「過程」という用語の使い方とずれていると思われるからである。そこで、以下では、まず、「過程」や「内容」の定義や通常用語法を確認し、次に、ジェンドリンが「過程」と「内容」とをなぜあえて対比させるに至ったのかを追うことにしたい。

2-2. 通常用法における「過程」

「過程」とは、国語辞典『大辞泉』によれば、「物事が変化し進行して、ある結果に達するまでの道筋」とあり、類義語として「経緯・いきさつ」などが挙げられている(松村, 1998, p. 733)。「達するまでの道筋」の方に重きが置かれていることから、過程は「結果」と対比されていることがわかる。「過程」の日常的な使用例としては、「物事は結果だけでなく、それに至るまでの過程が大事だ」、あるいは逆に、「結果さえ良ければ過程は問わない」などが挙げられよう。どちらの使用例も、途中経過としての「過程」が、到達地点としての「結果」の反対語として使われている点で共通である。一方、「内容」とは、国語辞典『大辞泉』によれば、「中に入っているもの」「なかみ」「実質」などとあり、反対語と

して「形式」が挙げられている (松村, 1998, pp. 2667-8)。つまり、通常用語法としては、過程と内容は同じ土俵には乗っておらず、比較しようがないのである。

結果の反対語として「過程」という言葉が使われるのが通常であることは、日本語に特有のことではない。英語圏での心理療法のリサーチ研究においても、通常用法であった。例えば、「結果研究 (outcome studies)」と「過程研究 (process studies)」という区分が挙げられる。以下では、この区分を、クライアント中心療法のリサーチの歴史に絞って概観しておこう。ジェンドリンが心理療法の世界に参加して間もない1957年に、デズモンド・カートライトは、「クライアント中心療法の理論と研究に関する文献の解題」という論文を発表した (Cartwright, 1957)。この論文で彼は、ロジャーズ派の様々な研究者の122本にわたる文献を、研究タイプ別に分類した上で、紹介・解題している。論文の冒頭で、カートライトは、従来のリサーチが「結果研究」と「過程研究」という区分のもとに行われてきた現状を以下のように認めている。「数年間にわたって、心理療法を調査する研究は2つの主要分類に区分することが習慣的になっている。すなわち、(a) セラピーの過程の研究、および (b) セラピーの結果の研究である (For some years it has been customary to consider research probes into psychotherapy as falling into two main classes: (a) research on the process of therapy and (b) research on the outcomes of therapy)」。すなわち、従来「過程研究」と呼ばれてきたものに共通するのは、「第1回から最後の面接までの期間中に同一の被験者を数多く観察すること (large numbers of observations are made upon the same subject over time from the first through the last interviews)」だけであった。一方、「結果研究」と呼ばれてきたものに共通するのは、「2つの時点、すなわち、セラピーの開始前とセラピーの終結後においてのみ観察を行なう

(takes observations at only two points in time: before the beginning and after the end of therapy)」ことであった (Cartwright, 1957)。

セラピーにおける両研究の違いを理解するために、本稿では、ダイエットになぞらえることを試みたい。ダイエット開始前とダイエット終結後の体重のみを調べたのが結果研究であり、リバウンドした経緯も含めて詳細に調べたのが過程研究とされていた、ということである。このように、従来の過程研究においては、英語圏においても「途中経過としての過程」という辞書的意味の通りの使い方がなされていたのが、それまでの現状であった。

3. 従来の過程研究への異論

3-1. カートライトからジェンドリンへ

しかしながら、カートライトは上記のように従来の過程研究と結果研究の区分の現状を概観した後で次のような問題点を指摘している。「過程研究と結果研究との違いは、その資料の源 (テストに対する逐語記録) の中に存在しないように思われる (The difference then between a process study and an outcome study seems to reside not in the source of the data (protocols as against tests))」。従って、「この区分は、今や、分類の目的には不相当だと思われる (This breakdown now seems to be inadequate for the purposes of classification)」。結論として、カートライトは、「『過程研究』と呼ばれてきた諸研究は、主に録音された面接の逐語記録の分析からなる。そうした研究の多くは、『内容分析』と分類するのが適切であろう (The studies that have been called process studies, have consisted mainly in the analysis of protocols of recorded interviews. Much of the work may be properly classified as content-analysis)」と、従来とは別の分類を提唱するに至るのである (Cartwright, 1957)。

上記のカートライトの問題提起をジェンドリ

ンは継承した。ジェンドリンは、共著論文「心理療法、パーソナリティ、創造性におけるフォーカシング能力」(Gendlin, et al., 1968)において、次のような例を挙げる。「面接の初期では他人に言及する発言がより多かった。自分に言及したものは否定的な口調の傾向があった。セラピーが後のほうになると、自分に言及する発言が優位に多くなり、優位に肯定的な口調が増えた (Early in therapy there are more statements referring to other people. Self-referring statements tended to be negatively toned. Later in therapy, there are significantly more self-referring statements and these are significantly more often positively toned.)」(Gendlin, et al., 1968, p. 222)。従来であれば、こうした研究は、カートライトが論じたように「第1回から最後の面接までの期間中に数多くの観察」を行いさえすれば過程研究と呼ばれていた。しかし、ジェンドリンの用語法では、こうした研究における変数の取り方は、途中経過の観察の多い少ないにかかわらず、クライアントが「何を」話すのかを調べているという点で、過程変数とは呼ばれず、内容変数と呼ばれることになるのである。

3-2. 1956年のリサーチ研究の振り返り

以上、ジェンドリンにおける「過程変数」を、内容変数との対比で提唱した経緯も含めて確認した。そこで以下では、リサーチにおいて、どの項目を「過程変数」という言葉で指し示そうとしたのかを具体的に明らかにする。1956年のジェンドリンらの学会で発表したりサーチ研究を詳細に振り返ってみたい。この発表は、クライアントの発言をいくつかの尺度でセラピストが評定し、治療の成功/失敗との相関を調べるものである。とりわけ、クライアント中心療法において重要とされてきた、「治療関係」と「現在(「今・ここ」でいう「今」)の重要性を調べたものであった。なお、この発表は4年後に公刊された(Gendlin et al., 1960)ので、以下では

その公刊論文をもとに考察したい。

3-2-1. 「治療関係」の重要性：内容変数と過程変数

1956年のジェンドリンらのリサーチ研究(Gendlin et al., 1960)においては、「治療関係の重要性」を調べた項目が複数ある。しかし、これら複数の項目の中には、治療の成功と相関がなかったものとあったものが存在する。

治療の成功と相関がなかったのは、第1項目「セラピーは、クライアントにとって、クライアント自身の問題を主に焦点を当てているのか、それともあなた[セラピスト]との関係に焦点を当てているのか (Does therapy, for the client, focus on his problem, or does it focus chiefly on his relationship with you [the therapist]?)」であった。第1項目は、発言内容が誰についてであるかという点で、のちのジェンドリンの区分でいえば、内容変数に相当する。

一方、治療の成功と相関があったのは、第4項目「新しい体験の源泉として治療関係はクライアントにとってどの程度重要であったか (How important to the client is the relationship as a source of new experience?)」であった。尺度の高い発言の具体例を挙げよう。「私は、今でこそ自制心から自由になったり、依存的で無力だとか感じたりしますが、今まではそうすることが決してできなかったんです (I've never been able to let go and just feel dependent and helpless, as I do now)」「誰かに対して本当に怒ってしまったのはこれが初めてです (This is the first time, I've ever really gotten angry at someone)」これらの発言について、ジェンドリンののちに興味深いコメントをしている。「こうした例から明らかに言えるのは、新しい体験が治療関係によって起こっている限り、クライアントがセラピストのことについて言語的に述べているどうかは問題にならないということである (These examples make clear that it does not matter whether the

client mentions the therapist verbally or not, as long as new experience is occurring by means of the relationship)」(Gendlin et al. 1968, p. 222)。第4項目は、誰についての発言かという言語的内容は問題とせず、発言と体験とが「いかに」の働き合うかを調べているので、のちのジェンドリンの区分でいえば、過程変数に相当する。

3-2-2. 「現在」の重要性：内容変数と過程変数

1956年のジェンドリンらのリサーチ研究 (Gendlin et al., 1960) においては、治療における「現在」の重要性を調べた項目も複数ある。しかし、これら複数の項目の中には、治療の成功と相関がなかったものとあったものが存在する。

治療の成功と相関がなかったのは、第5項目「どの程度まで問題は過去に焦点を当てていたか？(幼少期あるいは青年期)(To what extent do the problems focus in the past? (Childhood or early years))」であった。第5項目は、発言内容がいつについてであるかという点で、のちのジェンドリンに区分でいえば、内容変数に相当する。

一方、治療の成功と相関があったのは、第6項目「どの程度クライアントは自分の感情を『表現する』のか、そしてどの程度クライアントは自分の感情『について話す』のか (To what extent does the client express his feelings, and to what extent does he rather talk about them?)」であった。感情の直接的な表現かあるいは報告かという違いである。発言の具体例として尺度の低い発言と高い発言それぞれを一つだけ抜き出してみよう。尺度の低い発言が「昨晚怖かったです (I was scared last night)」である。一方、尺度の高い発言が「『今になって』わかるんです、昨晚どれだけ本当に怖かったかってことが (It comes to me now how scared I really was last night)」。言語的内容としては昨晚の出来事話を話しているという点で全く同じである。しかし、昨晚の出来事について「その当時に」感じ

たことを報告しているのと、昨晚の出来事について「今まさに」どう感じているかを表現しているのでは、話し方の点で全く違いがある。第6項目について、のちにジェンドリンは、「内容に関しては、過去の出来事でもよく、例えばかなり前の出来事について今まさに悲しみを強く体験していることでもよいのだ (as to content it might well be about a past event, for example, intensely experiencing sadness now, about events of long ago)」(Gendlin et al. 1968, p. 222-223)と補足のコメントをしている。第6項目は、いつについての発言かという言語的内容は問題とせず、出来事と感情的体験とが「いかに」働き合うかを調べているので、のちのジェンドリンに区分で言えば、過程変数に相当する。

4. おわりに

ジェンドリンは自身の論文において、「過程 (process)」という用語を、結果との対比ではなく、内容との対比で用いた。この対比を用いることにより、ロジャーズ派における、「治療関係の重要性」「現在の重要性」ということで本当に言おうとする事柄を指し示すことができたのである。すなわち、内容変数としての「現在」や「治療関係」ではなく、過程変数としての「現在」や「治療関係」が治療の成功に必要なという新たな区分を導入したのである。

しかしながら、こうした「過程」という用語の用法は、やはり、通常の用法とは異なるため、近年になっても文脈を切り離されると誤解される危険性は多分にある。諸富 (2009) は、ロジャーズは「現在」を強調する、という考えの単純な誤解がもたらした影響として、以下のような例を挙げている。この例は、内容変数としての「現在」を強調した見解がいまだに根強く残っているということを示唆している。

ベーシック・エンカウンター・グループに

参加した折、比較的指示性の強いファシリテーターから、『過去の話』はしないで、『今・ここでの話』をするように促された経験が私にもある。…ロジャーズが言いたかったのは、もちろんそのようなこと（『今・ここでの話をしよう』）ではなく、過去の話でも、未来の話であっても、それを今、この瞬間にどのように体験しながら語っているかが重要なのだ、ということである。（諸富，2009，p. 39）

こうした誤解も、ジェンドリンが、内容変数としての現在ではなく、過程変数としての現在を重視しているという背景がより伝われば、誤解も少しずつ解かれると言えよう。すなわち、上記第5項目のように言語的内容が過去であるか現在であるかよりも、第6項目のように内容が過去の出来事でも今強く体験しているかどうかという視点をもって話し手の発言を聴けばよいということになるであろう。

続いて、上記第6項目補足において「内容に関しては、過去の出来事でもよい」と論じたことの背景として、ジェンドリンが過去と現在の関係についてどのように考察しているのかを論じたい。第6項目では、尺度の低い発言「昨晚怖かったです（I was scared last night）」も、尺度の高い発言「『今になって』わかるんです、昨晚どれだけ本当に怖かったかってことが（It comes to me now how scared I really was last night）」も、「怖かった（was scared）」と文法上は全く同じ過去時制の“was”が用いられている。しかし、後年のジェンドリンは、この2つのwasは「混同されやすいが、全く同じではない」（Gendlin, 1991, p. 65）と指摘し、その区分を理論的に考察している。

尺度の低い場合は、出来事が起こった当時思ったことを、単に「怖かった」と報告しているだけである。このように、過去・現在・未来へと一つの線状の軌跡において我々の背後にあ

るような過去を、ジェンドリンは「想起的過去（remembered past）」（Gendlin, 1991, p. 65）と呼ぶ。想起的過去の場合、出来事をいつ想起した場合であっても、すでに出来上がった静的内容の報告であり、現在の体験とはかかわりなく、常に同じである。すなわち、「怖かった」から他の何かへ変化する見込みは今後もないのである。

一方、尺度の高い発言の場合は、今になって「怖かった」とわかるという話し方であり、上記の報告調の話し方とは全く異なる。当時も何かを感じていたのかもしれないが、その何かは「怖かった」という形では語られておらず、今「怖かった」と初めて語られるのである。このように、現在の観点から遡って意味づけされた過去を、ジェンドリンは「遡及的過去（retroactive past）」（Gendlin, 1991, p. 65）と呼ぶ。遡及的過去の場合、「現在が過去に新しい機能、新しい役割を与える（The present ... gives the past a new function, a new role to play）」「過去が新しい現在において新たに機能する（it [the past] functions differently in a new present）」（Gendlin, 1996, p. 14）のだと言えよう。また、遡及的過去の場合、その時々で出来事が今後も更に意味づけ直される可能性を含み持つ。つまり、今は「怖かった」と感じている出来事が、いずれは「いや、怖かったというより、あの時はむしろ『途方に暮れた』んだ」と別の形で表現される可能性があるということである。このように、ジェンドリンが「過程（process）」という用語で指し示そうとしたのは、現在の観点からの新たな意味づけによって刻一刻と変化が伴う進行中の体験のことだと言えよう。

また、ジェンドリンにおける「過程」の用語法の背景を知っておくことは、フォーカシングに馴染みのない人たちにフォーカシングを教えるワークショップにおいても、もちろんのこと有益であろう。例えば、ワークショップでの注意事項として、「セッションのとき、話し手の話の内容に共感するのではなく、プロセスに共感

しましょう」「セッションの振り返りのとき、話し手の体験の内容にコメントすることは控えてください。プロセスにコメントするのはいいですけど」と単に言われただけでは、何をもってプロセスなのかは、フォーカシング初心者には伝わりにくいらいがある。なぜなら、結果に対するプロセスという通常の用語法に馴染んでいるため、「内容よりもプロセス」という発想が事前にないからである。上記のような注意事項の前に、「話題が自分のことか／聞き手のことか」「過去の出来事か／現在の出来事か」などが内容の違いであり、「同じ悩み事でも、聞き手がいてくれるからこそ触れられる感情があるか否か」「その当時の出来事を今うまく感じられているか否か」がプロセスの違いである、といった事前の説明があれば、その意味するところがフォーカシング初心者に伝わりやすいと言えよう。

注

¹⁾ 以下、本稿における英語引用文の日本語訳は、既訳を参照しつつも、訳語を統一する都合上、すべて筆者訳である。

引用文献

Cartwright, D.S. (1957). Annotated bibliography of research and theory construction in client-centered therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 4, 82-100. デズモンド・カートライト 古屋健治 (訳) (1967): クライエント中心療法の理論と研究に関する文献の解題 伊東博 (編) ロージャズ全集 第17巻 クライエント中心療法の評価 岩崎学術出版社 249-308.

Gendlin E.T. (1963). Process variables for psychotherapy research. *Wisconsin Psychiatric Institute Discussion Paper*, 42 ユージン・T・ジェンドリン 村瀬孝雄 (訳) (1966). 心理療法研究のための過程変数 村瀬孝雄 (編) 体験過程と心理療法 牧書店 3-18.

Gendlin, E.T. (1981). *Focusing*. 2nd ed. New York: Bantam Books. ユージン・T・ジェンドリン 村山正治・都留

春夫・村瀬孝雄 (訳) (1982): フォーカシング 福村出版.

Gendlin, E.T. (1991). Thinking beyond patterns: Body, language and situations. In B. den Ouden & M. Moen (Eds.), *The Presence of Feeling in Thought*. New York: Peter Lang. 21-151.

Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子 (監訳) (1998). フォーカシング指向心理療法上 金剛出版.

Gendlin, E.T. (1998). *A Process Model*. New York: The Focusing Institute.

Gendlin, E.T., Jenney, R.H. & Shlien J.M. (1960). Counselor ratings of process and outcome in client-centered therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 16, 210-213.

Gendlin, E.T., Beebe, J., Cassens, J., Klein, M., & Oberlander, M. (1968). Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In Shlien, J.M. (Ed.), *Research in psychotherapy*. 3. American Psychological Association. 217-241.

松村明 (監修) (1998). 大辞泉 増補・新装版 小学館.

諸富祥彦 (2009). フォーカシングの原点: その哲学の基本的特質及びロジャーズとの関係 諸富祥彦 (編) フォーカシングの原点と臨床的展開 岩崎学術出版社 3-41

諸富祥彦・末武康弘・村里忠之 (2009). ジェンドリン哲学入門: フォーカシングの根底にあるもの コスモス・ライブラリー

田中秀男 (2004). ジェンドリンの初期体験過程理論に関する文献研究 (上): 心理療法研究におけるディルタイ哲学からの影響 図書の譜, 8, 56-81.

田中秀男・池見陽 (2016). フォーカシング創成期の2つの流れ: 体験過程尺度とフォーカシング教示法の源流 *Psychologist: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要*, 6, 9-17.

得丸さと子 (2010). ステップ式質的研究法: TAEの理論と応用 海鳴社

付記

本論文を作成するにあたり、ご指導を賜りました関西大学大学院心理学研究科の池見陽教授に御礼申し上げます。

