

体験過程促進的な応答を巡って

— Reflection と Reflexive mode —

関西大学大学院心理学研究科 河崎 俊博

要約

筆者は体験過程様式に関する研究から Interactive EXP scoring System; IESS と呼ぶリスニングの質を評定するシステムを試作した (河崎, 2012)。しかし河崎 (2012) の議論から、IESS におけるリフレクションの位置づけや体験過程促進的な応答とそうでない応答をどのように区別するか検討する必要性がでてきた。そこで本論では体験過程促進的なリフレクションについて検討した。Rogers, C., Gendlin, E., Ikemi, A. のリフレクションについて概観した結果、三者には「聴き手自身がフェルトセンスを確かめた上で」伝え返すという共通点が考えられた。本論ではこの共通していた様式をリフレキシブ・モード reflexive mode と呼ぶことにする。リフレキシブ・モードは振り返って観る様式であり、聴き手に限らず話し手にも重要な様式である。このリフレキシブ・モードを踏まえ、実際の対話場面からリフレクションを検討した結果、リフレクションが促進的に機能するには聴き手がリフレキシブ・モードであることが必要であり、話し手もリフレキシブ・モードであるとより促進的に機能することが考察された。また最も促進的な共にリフレキシブである状態を co-reflexive と呼び、セラピーにおける理解はセラピストとクライアントが共にリフレキシブ co-reflexive になることで推進されると考えられた。

キーワード：Reflective Listening、Reflexive mode、Co-reflexive Mode、IESS、EXP スケール

問題意識・目的

筆者は体験過程様式に関する研究の中で Interactive EXP Scoring System; IESS と呼ぶリスニング (傾聴) のスコアリングシステムを試作した (河崎, 2011, 2012)。この IESS は Gendlin の体験過程理論を背景に、話し手の発言と聴き手の応答を評定し、リスニングの質を得点化するシステムである。IESS 試作への経緯は次の通りである。聴き手の応答が体験過程促進的な応答にも関わらず話し手の体験過程様式に変化がみられないセッションや、話し手の体験過程様式が探索的であるにも関わらず聴き手

の応答によって抑制 (阻害) されているセッションを発見し、リスニングの質が話し手と聴き手の双方によって影響されていることが逐語記録から明らかになった。それゆえ逐語記録を用いて量的検討を行うには、従来の評定方法ではなく、話し手と聴き手の相互作用を考慮した評定方法が必要と思われ IESS を試作した。IESS の評定方法について簡約すると、話し手の発言は三宅・池見・田村 (2007) の 5 段階 EXP スケールを用いて評定した。聴き手の応答は次の 3 段階で評定した。一つ目は話し手の体験過程を促す促進的な応答、二つ目は話し手の体験過程を妨げる抑制 (阻害) 的な応答、三つ目はリフレ

クション (Reflection) や促進も阻害もしない
 応答である。これらを評定してから、セッション
 ごとにその割合を算出し得点化した。

河崎 (2012) では、IESS におけるリフレク
 ションの位置づけが議論の争点となった。具体
 的には、リフレクションは体験過程促進的な応
 答なのか、阻害的な応答なのか、促進も阻害も
 しない応答なのかということである。当初の
 IESS では、話し手への問いかけ (e. g. どんな
 感じがする?) のみを促進的応答としていた。
 しかし河崎 (2012) での議論から、リフレクシ
 ョンの位置づけや体験過程促進的な応答とそれ
 以外をどのように区別するか検討する必要性が
 出てきた。そこで本論では争点となったリフレ
 クションに着目し、体験過程促進的なリフレク
 ションについて検討することを目的とする。

リフレクションを振り返る

心理療法の領域でリフレクションという用語
 を有名にしたのは、20 世紀を代表する心理学者
 Carl Rogers だろう。彼はリフレクションにつ
 いて次のように述べている。

“Very early in my work as a therapist, I
 discovered that simply listening to my client,
 very attentively, was an important way of
 being helpful. So when I was in doubt as to
 what I should do in some active way, I
 listened. It seemed surprising to me that such
 a passive kind of interaction could be so
 useful. A little later a social worker, who had
 a background of Rankian training, helped me
 to learn that the most effective approach was
 to listen for the feelings, the emotions, whose
 patterns could be discerned through the
 client’s words. I believe she was the one who
 suggested that the best response was to
 “reflect” these feelings back to the client—
 “reflect” becoming in time a word that made

me cringe. But at that time, it improved my
 work as therapist, and I was grateful.”
 (Rogers, 1980 pp.137-138)

引用から理解できるように、Rogers はセラピ
 ストとして駆け出しの頃に、ただ聴くことが役
 に立つことを発見し、特に気持ちを聴いてリフ
 レクションすることが良いということをランク
 派のソーシャルワーカーから教わったが、後に
 「リフレクション」という言葉を聴くだけで嫌悪
 感を抱くようになった。その後 Rogers はリフ
 レクションよりも態度を強調するようになった。
 その経緯は次の引用から理解できるだろう。

“Rogers’ method led many therapists to
 reflect feelings in such a way that they did
 not actually take them in, or sense them.
 When Rogers found that his method was
 being used only verbally, he reacted by going
 to the opposite extreme: he said (1961) that
 only the therapist’s actual attitudes mattered.”
 (Gendlin, 1996 p.297)

Rogers の方法は、気持ちを取り入れたり感じ
 たりしないで伝え返す、言葉の上だけの方法と
 誤解されてしまい、Rogers は具体的な応答とは
 逆の極、すなわち、態度だけが重要だと主張す
 るに至ったと Gendlin は回想している。

Rogers の関心がリフレクションから態度へと
 シフトしていく一方で、Rogers の共同研究者で
 あり、体験と象徴についての研究をしていた
 Eugene Gendlin は、その研究からリフレクシ
 ョンの機能に着目した。そしてセラピーの効果
 研究から、セラピーの成功要因がクライアント
 の独特の話し方にあることを見出し、その話し
 方を促進する方法としてフォーカシング Focusing
 (Gendlin, 1981) を考案した。フォーカシ
 ングにおいて、リフレクションはリスニングの
 基本型として位置づけられている。“話し手は
 聴き手が、自分の言ったことにつけ加えたりこ

ね上げたりせずに、正確に一つ一つをそのまま理解し、受け取ろうとしているときに、自分の感情をさらに探索 get further into することができる” (Gendlin, 1981 p.122 筆者訳)。それゆえリスニングの際に聴き手が話すのは、“相手の人が言おうとした、あるいは意味していたことを正確に言い返して、あなたが理解していることを示すこと、もう一つは繰り返したり、明確にすることを願うこと” (Gendlin, 1981 p.119 筆者訳) の二つである。

また Gendlin はフォーカシングを心理療法にも応用し、リフレクションについてさらに重要性を強調している。

“I feature reflective listening much more centrally than Rogers did. Other ways of expressing empathy might fail to engender the inwardly arising therapeutic process. Without reflecting, bit by bit, neither therapist nor client can easily discover what really is meant and felt, let alone what might come further at the inner edge that opens once a message has been fully received.” (Gendlin, 1996 p.297)

このように Gendlin は Rogers よりもリフレクションを強調し、セラピーには必要な応答としてリフレクションを位置づけた。

Ikemi, A. は Gendlin の考えをさらに推進させ、そもそも人には独特の“反射的意識の様式 reflecting mode of consciousness” (Ikemi, 2011) があることを提唱し、それは人に対して鏡のように“自分の姿や考え、感じていることなどが映し出されると、それについて内省したり、さらに考えを進めたりするという体験 (意識) の性質” (池見, 2010 p.56) があるとした。それ故に、リスニングでは鏡のように正確にクライアントの考えや感じ方を映し返し、この反射的意識の様式が賦活化される必要があると Ikemi (2011) は論じている。

その反面、Ikemi (2011) はナルキソスとイホの神話を例に挙げ、正確なりフレクションだけでは、真の出会いには至らないことを指摘し、セラピストに感じられていることをクライアントに伝えることの重要性を力説している。さらに、Ikemi (in press) では、セラピストとクライアントがすでに交差している [Cooper & Ikemi (2012) の用語では originally entangled] 限りにおいて、セラピストのフェルトセンスを言い表すことはクライアントの体験過程を言い表すことに他ならないことを論じている。

“In therapy, therapists can reflect on the felt meanings they are experiencing. They can get a felt sense of their clients and explicate the meanings implied. Then, although these are explications of the therapists’ felt senses, they do, in fact, explicate clients’ experiencing, since therapists have already crossed into clients.” (Ikemi, in press)

以上 Rogers、Gendlin、Ikemi のリフレクションについて概観してきたが、三者とも次のことを前提としている。それは、聴き手は話し手のフェルトセンスから感じられた意味を受け取り、「聴き手自身がフェルトセンスを確かめた上で」伝え返しているということである。このことは Rogers についての先ほどの引用 (Gendlin, 1996 p.297) やフォーカシングの実践から容易に考えられる。Ikemi (in press) によれば、フェルトセンスは“reflexive activity” [反省的行為、池見 (2010) の訳語では「振り返って観る」行為] の中でたちあられる。つまりセラピストはクライアントをリフレキシブに理解している。すなわち、クライアントが話していることを自分はどう感じているだろうかと振り返りながら理解を浮かび上がらせているのである。このようなりフレキシブに理解するあり方を本論ではリフレキシブ・モード reflexive mode と呼ぶ。Reflexive という用語には様式という意味も

含まれるが、あり方であることをより強調するために mode を付けている。また池見(2010 p.56)は reflexive を「振り返って観る」と表現しており、本論でも reflexive を「リフレキシブ」や「振り返って観る」と表現する。

促進的応答の鍵を握る Reflexive mode

リフレキシブ・モードは振り返って観る様式であるが、Gendlin はセラピスト自身が振り返って観ることについて次のように述べている。

“Inside myself I will enter into my own reactions regardless. If I feel something troubling, I need to ask what it is: Annoyance? Impatience? Anger? It need not have a label. More importantly: ‘What is in this feeling?’ ‘What does it say to me about what is happening between myself and my client?’

My reactions contain information about the ongoing therapy. I am an instrument on which the client registers. Since my personal complications are familiar to me, I can usually recognize what I sense in the client. Then I can find a therapeutic way to respond to the client.” (Gendlin, 1996 p.296)

このようにセラピスト自身の反応を振り返って観ることは、クライアントの理解や治療的にかかわる方法を探し出す手がかりにもなる。フォーカシング指向心理療法で用いられる「その状況を聞いているとこんな感じがするんだけど、あなたはどうか感じますか？」という提案や中田・村山(1986)の Handle-Giving 法は、セラピストが振り返って観て感じたものを伝えていると考えられる。従ってクライアントの体験過程を促進するにはセラピストがリフレキシブ・モードであることが必要といえる。

このリフレキシブ・モードはセラピストに限

らず、クライアントにも重要な様式と考えることができる。Gendlin はセラピーで成功したクライアントが自己吟味や探索するような話し方をしていることを見出しフォーカシングを考案したが、これはクライアントを振り返って観る様式へと誘う方法を考案したと解釈できる。また体験過程の深さを測定する EXP スケール (Klein et al., 1970; Klein, Mathieu-Coughlan, & Kiesler, 1986; 池見ら, 1986; 三宅・池見・田村, 2007) も、話し手がどの程度リフレキシブに話しているか、その程度を測定していると解釈できる。従ってうまくいっているセラピーには、次のようなプロセスが考えられる。クライアントは悩みについて語り、セラピストは理解したことを伝え返す、伝え返されることによってクライアントは気持ちやあり方を探索し感じたものをさらに語る。この時クライアントは語ると同時に自身の体験を振り返って観ている。「話していると別の感じがしてきた」という発言や言い淀みながら語っている様子は、クライアントがリフレキシブ・モードであることを示している。フォーカシング指向心理療法家が用いる「今話してみてもどんな感じがしますか？」という問いかけも、クライアントをリフレキシブ・モードへと誘っていると考えることができる。

以上のように考えていくと、セラピーにおいてリフレキシブ・モードは重要な鍵を握っているように思われる。ここでセラピー場面におけるリフレキシブ・モードの組合せを考えてみる。

Figure 1 のように4パターンが考えられるが、次はこの4パターンに沿って具体的な対話場面

1. (Th.) — (Cl.) セラピスト、クライアント共にリフレキシブ
2. (Th.) — (cl.) セラピストのみリフレキシブ
3. (Th.) — (a.) クライアントのみリフレキシブ
4. (Th.) — (Cl.) セラピスト、クライアント共にノンリフレキシブ

Figure 1. リフレキシブ・モードの組合せ

からリフレクションを検討していく。

【1. 聴き手、話し手共にリフレキシブ・モード】の場合は、それぞれリフレキシブに理解したものを伝え合っているパターンである。

S：ザワザワ…なんか、このあたりが…うーん、ザワザワっていうか、出よう出ようとしている感じ。こう、ここになんか塊があって、それが飛んでアピールしてくるっていうか、こうツンツンって感じで。

L：胸のあたりに何か、出てこようとするような感じ…私にはなんか落ち着かなさみたいに感じるんだけど、どうかなあ？

S：…落ち着かないじゃなくて…その場で留まっていられないっていうか、動きたがってる感じが。

話し手はフェルトセンスを吟味し、ぴったりとくる表現を探している。それに対し聴き手は自分自身にも響かせ、感じたものを提案している。提案されたものは話し手にはぴったりこず、さらに話し手は吟味してみることで新たなフェルトセンスが表現されている。フェルトセンスは、ザワザワ (S) → ツンツンって感じ (S) → 落ち着かなさ (L) → 留まっていられない (S) → 動きたがってる感じ (S)、と話し手と聴き手の双方によってシフトしており、この対話は “a process of co-explicating the felt sense” (Cooper & Ikemi, 2012) といえる。共に言い表すとは共に振り返ってみる co-reflexive ことでもある。従ってセラピーにおける理解とはクライアントとセラピストが共にリフレキシブ co-reflexive になることで推進される。このパターンが最も促進的にリスニング/セラピーを進めていくと考えられる。

【2. 聴き手のみリフレキシブ・モード】の場合は、聴き手のみがリフレキシブに理解したものを伝えており、セラピー場面で多くみられるパターンである。

S：… (具体的な活動報告) …まあ大学生において、僕はずっとサークル中心だったんですけど、サークル活動中心に学生生活を送っていて。最後かっていう…。ほんまやったら、あと1年、あと4年大学生でいたいんですけど。

L：なんかその状況を聞いていると、寂しいというか…名残惜しいというか…そんな感じがするんだけど、どんな感じがするんだろう？

S：そうですね。後4年したいんですけど。後4年…でもお金がないっていうそういうリアルなことがあるので。

話し手は学生生活について語り、暗に気持ちは伝ってくるがそれを探索する様子はみられない。聴き手はリフレキシブに理解し感じたものを伝えることで体験過程を促進しようと試みている。しかし話し手は気持ちを探索せず、「お金がない」という話題へ移っていく。

セラピーにおいて、クライアントに自己吟味や探索、振り返ってみる様子がみられない場合、そのセラピーは行き詰まることが予想される、あるいはすでに行き詰っている。Gendlin はそういったクライアントに対してフォーカシングという方法を考案したが、セラピーはフォーカシングだけではない。フォーカシング指向心理療法と他の心理療法との組み合わせも検討されているが (Gendlin, 1996)、共通しているのは、いかにしてクライアントがリフレキシブ・モードになるかということである。また例であったように一度の促進的応答でクライアントの体験過程が促進されるとは限らず、クライアントによって応答の仕方やその回数は異なることが考えられる。

【3. 話し手のみリフレキシブ・モード】の場合は、話し手のみがリフレキシブ (探索的) であり、聴き手が初学者の場合に多くみられるパターンである。

- S : なんて言ったらいんやろ…だいぶ嫌ですね。就活ってほんま嫌ですもん。だから、何もやってないですもん。
- L : 就職活動もやってない。
- S : 今ガイダンスとか始まっているんですけど。なんもやってないです。嫌やから…。

話し手はどんな表現がぴったりか探索し「だいぶ嫌」、「ほんま嫌」と気持ちを言い表している。しかし聴き手は「就職活動をしていないこと」を応答し、話し手が振り返って観ることを阻害してしまっている。それでも話し手は「嫌やから…」と再び探索を試みようとする。この例のように学生同士のリスニングでは、聴き手の応答がどんな応答でも響かせリフレキシブに語る話し手も少なからずみられる。しかし、セラピーではセラピストのリフレキシブでない応答が続き過ぎると、クライアントはリフレキシブ・モードで語ることを諦めるかもしれない。

【4. 聴き手、話し手共にノンリフレキシブ・モード】の場合は、それぞれリフレキシブに理解することなく発言しているパターンである。

- S : 信じられへんことはないですけど、何しとんねんって感じですかね。学校行ってないくせに、なに体調崩しとんねん。なんもしてへんやん。
- L : 学校行ってへんしなんもしてへんのに、熱でたーって。
- S : そうそう。体調崩すほど何もしてへんやんって。うん、って思いましたね。

話し手にリフレキシブな様子はみられない。また聴き手側もリフレキシブに理解している様子や促進的応答はみられない。このようなパターンは日常会話ではみられるかもしれないが、リスニングやセラピー場面で有益とは考えにくい。

以上のことから、リフレクションが促進的に機能するにはセラピストのリフレキシブ・モードが必要であると思われる。またクライアント

もリフレキシブ・モードであると、より促進的に機能すると考えられる。

本論を振り返る

本論はリフレクション（伝え返すこと）の検討から始まり、リフレキシブ・モードという促進的応答を支える様式を提唱するに至った。本論の目的であった体験過程促進的なりフレクションとは何か。それは単に気持ちやフェルトセンスを伝え返せばいいというものではない。それらをリフレキシブ・モードで伝え返すことによってはじめて体験過程促進的なりフレクションになると考えられる。リフレキシブ・モードでないセラピストのリフレクションは、Rogersが懸念したようなオウム返しのように聞こえクライアントには何も響かないだろう。またセラピーにおいて、リフレクションだけでは促進されないクライアントも確かに存在する。その場合はリフレキシブ・モードにおけるセラピストの問いかけや提案が功を奏すると思われる。いかに共にリフレキシブ・モードになれるか、それがセラピーにおいて重要と思われる。それゆえセラピストはリフレキシブ・モードで臨めるように準備しておく必要がある。少なくともセラピー中にセラピスト自身に余裕がないとリフレキシブ・モードにはなれないだろう。クライアントの発言のどのポイントをどう返したらいいかを頭で考えてるときは、単なるオウム返しに陥りやすい。いかにセラピーでリフレキシブに理解できるか。それがセラピスト側に求められる様式である。しかし初学者がいきなりセラピーでリフレキシブになるのも難しいかもしれない。その場合は、たとえばセラピスト・フォーカシング（吉良, 2010; 平野, 2011）といったリフレキシブ・モードを促すような体験が有益と思われる。いずれにせよ、リフレキシブになれるような体験がセラピストにも必要である。

参考文献

- Cooper, M. & Ikemi A. (2012) Dialogue: A dialogue between focusing and relational perspectives. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 11 (2), 124-136.
- Gendlin, E.T. (1981) *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E.T. (1996) *Focusing-oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford Press.
- 平野智子 (2012) フォーカシングに馴染みがない心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成. サイコロジスト, 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 97-107.
- Ikemi A. (in press) You Can Inspire Me To Live Further: Explicating Pre-reflexive Bridges to the Other. In Cornelius-White JHD, Motsching-Pitrik R. & Lux M. (Eds.) *Handbook of the Person Centered Approach: Connections Beyond Psychotherapy*. New York: Springer.
- 池見陽 (2010) 僕のフォーカシング＝カウンセリング——ひとときの生を言い表す——, 創元社.
- Ikemi A. (2011) Empowering the implicitly functioning relationship. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 10 (1), 28-42.
- 池見陽・吉良安之・村山正治・田村隆一・弓場七重 (1986) 体験過程とその評定: EXP スケール評定マニュアル作成の試み, 人間性心理学研究, 4, 50-64.
- 河崎俊博 (2011) インタビュー法によるフォーカシング的態度の測定——自己評定と他者評定について——, 人間性心理学学会第30回大会発表論文集, 60.
- 河崎俊博 (2012) EXP 評定トレーニングの効果とその意義, 人間性心理学学会第31回大会発表論文集, 132-133.
- 吉良安之 (2010) セラピスト・フォーカシング——臨床体験を吟味し心理療法に活かす——, 岩崎学術出版社.
- Klein M., Mathieu-Coughlan P. & Kiesler D. (1986) The experiencing scale. In Greenberg L, Pinsof W (Eds.), *The psychotherapeutic Process: A Research Handbook*. New York: Guilford Press, 21-71.
- Klein M., Mathieu P., Gendlin E.T. & Kiesler D. (1970) The experiencing scale: A research and training model. Vol.1, *Wisconsin Psychiatric Institute*.
- 三宅麻希・池見陽・田村隆一 (2007) 5段階体験過程スケール評定マニュアル作成の試み, 人間性心理学研究, 25 (2), 115-127.
- 中田行重・村山正治 (1986) フェルトセンス形式における Handle-Giving, 九州大学教育学部紀要, 31 (1), 65-72.
- Rogers C.R. (1980) *A way of being*, Boston, MA: Houghton Mifflin.