

2019年3月期  
関西大学審査学位論文

## 傾聴における相互リフレキシブモデルの研究

関西大学大学院 心理学研究科  
11D8504 河崎 俊博

## 論文要旨

本研究（論題：「傾聴における相互リフレキシブモデルの研究」）は、本研究の問題意識と目的、傾聴に関する文献的研究を提示する「第Ⅰ部 理論編（第1章、第2章、第3章、第4章）」、実践上の問題意識から傾聴を検討し、理論と実践をつなぐ「第Ⅱ部 理論と実践をつなぐ架け橋編（第5章、第6章）」、実際のセッション記録をもとにした新たな実践方法の検討を主とする「第Ⅲ部 実例編（第7章、第8章）」、これらの議論に関する総合的考察を主とする「第Ⅳ部 総括（第9章）」の4つから構成されている。

第1章では、傾聴がどのように理解されているのかを把握する目的で、傾聴に関する辞書的な意味や研究者たちの解説を概観した。まず、精神分析や Carl Rogers、Eugene Gendlin と傾聴との関連に触れながら、近年では、傾聴におけるセラピスト側の体験に着目する研究報告が増えていることを示唆した。次に、辞書的定義やカウンセリング辞典に記述されている傾聴の定義、傾聴研究の臨床心理学的意義、Rogers が提示した中核3条件と傾聴との関連を参照し、本研究における傾聴を定義した。こうした概観から、本研究では、Carl Rogers の実践や傾聴の諸側面を、Eugene Gendlin が提唱した体験過程理論（The theory of Experiencing）やその実践であるフォーカシング（Focusing）、Gendlin の考えを推進している池見陽氏の Combodying 論の観点から捉え直し、心理療法やカウンセリングの基本的な援助法として相互リフレキシブな傾聴を提唱することを目的とした。最後に、本研究の構成を提示した。

第2章では、傾聴の有益さに気づいた Rogers の実践に着目し、Rogers の実践をパーソン・センタード・アプローチの発展区分（Hart, 1970）に沿って論考した。Hart (1970) によれば、Rogers の実践は、非指示的療法時代（1940年～1950年）、リフレクティブサイコセラピー時代（1950年～1957年）、体験過程療法時代（1957年～1970年）に分けられる。本章では、非指示的療法時代とリフレクティブサイコセラピー時代を中心に検討を進めていき、それぞれの時代の特徴を明らかにした。次に、Rogers の傾聴を特徴づけたリフレクション応答に着目し、彼の著作をもとに文献的に検討した。その結果、Rogers がリフレクションを解説していたのは、非指示的療法時代に限定されており、Rogers がリフレクションと解説する場合には、「態度のリフレクション（Reflection of attitudes）」と「気持ちのリフレクション（Reflection of feelings）」という表現があることが明らかになった。

第3章では、リフレクティブサイコセラピー時代以降、Rogersが傾聴の実際について語らなくなったことから、体験過程療法時代の担い手としてGendlinに着目し、彼の傾聴解説や、Gendlin以降のパーソン・センタード・セラピストたちの実践を検討した。その結果、体験過程療法時代では、Gendlinの概念である体験過程が注目され、傾聴にもそれが取り入れられていることが明らかになった。また、Gendlinの傾聴解説の検討からは、Gendlinがいう傾聴には、「絶対傾聴」、「ガイド等を活用した傾聴」、「セラピストの体験を活用した傾聴」の3つの側面があることが見出された。加えて、近年の体験過程療法時代では、セラピストの体験や関係性が注目されており、体験過程の概念が注目された当時の体験過程療法時代とは強調点が異なることから、時代が移行しつつあることを指摘した。

第4章では、1942年のRogers、そしてGendlinが重用したリフレクションに着目し、RogersやGendlin以降の研究者たちの文献も含め、リフレクションから観た傾聴の諸側面を考察した。その結果、傾聴には5つの側面があることが見出された。リフレクションから観た傾聴には、「態度や気持ちを指し示すもの」、「セラピストの理解」、「体験過程の推進」、「鏡」、「出会い(共創)」としての側面があり、実際の傾聴やセラピー場面では、一つの側面だけが機能している場合もあれば、複数の機能が発生している場合が示唆された。また、「出会い(共創)」としての側面は、セラピストのフェルトセンスを伝えるという点で、他の側面とは異なっていることを指摘した。

第5章では、理論と実践をつなぐ架け橋として、傾聴の実践場面を想定し、実際の逐語記録の一部分をもとに、傾聴の検討を行った。具体的には、前章までで検討してきたリフレクションに着目し、実際の傾聴場面で行われるリフレクションは、どのような場合に体験過程促進的になりうるのか、これまでの知見も踏まえ、いくつかの逐語例を用いて考察した。検討の結果、クライアントとセラピストの双方がフェルトセンスを軸に振り返るといいう在り方が、最も体験過程促進的に、心理療法や傾聴を進めていく可能性があると考えられた。本研究では、その在り方を「相互リフレキシブ・モード (Co-reflexive mode)」、あるいは「相互リフレキシブな営み (Co-reflexive dialogue)」、「相互リフレキシブな傾聴 (Co-reflexive listening)」と呼ぶこととし、傾聴における「相互リフレキシブモデル (Co-reflexive model)」を提唱した。

第6章では、「相互リフレキシブな営み」を考案するにあたり、背景となった諸概念に触れ、相互リフレキシブな営みが、いかに「からだ」と関係しているのかを論考した。

「相互リフレキシブな営み」は、クライアントとセラピストの両者の「からだ」を軸に進

む。その「からだ」は、前反省的に状況と相互作用しているため、「からだ」は相互作用そのものである。また、「からだ」を振り返って観て、言い表すことによって、「からだ」は変化する。これらのことから、「相互リフレキシブな営み」では、クライアントとセラピストの両者が振り返って観て、両者が言い表すことによって、両者の「からだ」が変わる。それゆえに関係の様式も変わると考察した。

第7章では、これまで検討してきたことの実例編として、「相互リフレキシブな傾聴」が、実際のセッション場面でどのように観られるのかを検討した。本章では、フォーカシング簡便法のセッション記録を提示し、相互リフレキシブな傾聴の意義を論じた。「相互リフレキシブな営み」が観られた箇所は、研究協力者の体験報告からも意義深いものであったことが報告され、「相互リフレキシブな傾聴」実践の可能性が示唆された。

第8章では、傾聴セッションの逐語記録を提示し、「相互リフレキシブな傾聴」の意義を検討した。検討の結果、前章のフォーカシング簡便法のセッションとは、セッション形態が異なるものの、「相互リフレキシブな営み」において、理解の進展が観られた。研究協力者からは、「相互リフレキシブな営み」が観られた箇所が、最も理解されたと感じたとの報告を得、話し手による意義も確認できた。また、本セッションにおいては、リフレクションよりも、「相互リフレキシブな営み」の方が理解された感じがあったとの体験報告があり、それは「出会い」から生じたものであることが示唆された。

第9章では、以上の知見を踏まえたうえで、本研究の総括を行い、続いて、本研究における課題と今後の展望について検討した。

## 目次

第 I 部 理論編 .....	1
第 1 章 序論.....	2
第 1 節 心理療法における傾聴.....	2
第 2 節 傾聴の辞書的定義 .....	5
第 3 節 傾聴研究の臨床心理学的意義.....	8
第 4 節 本論文の構成 .....	10
第 2 章 非指示的療法時代とリフレクティブサイコセラピー時代の傾聴.....	12
第 1 節 はじめに.....	12
第 2 節 Rogers の実践における時代区分と各時代の特徴 .....	12
第 3 節 Rogers の傾聴実践.....	18
第 4 節 本章のまとめ .....	30
第 3 章 Eugene Gendlin を主とする体験過程療法時代の傾聴 .....	32
第 1 節 はじめに.....	32
第 2 節 体験過程理論とフォーカシング .....	33
第 3 節 Gendlin の傾聴解説及び逐語記録の検討.....	38
第 4 節 セラピストの体験を活用する傾聴.....	48
第 5 節 本章のまとめ .....	51
第 4 章 リフレクションから観た Rogers と Rogers 以降の傾聴 .....	53
第 1 節 はじめに.....	53
第 2 節 リフレクションの位置づけ .....	53
第 3 節 傾聴における 5 つの側面.....	54
第 4 節 本章のまとめ .....	62

第Ⅱ部 理論と実践をつなぐ架け橋編.....	64
第5章 相互リフレキシブな営み.....	65
第1節 はじめに.....	65
第2節 実践上の問題意識.....	65
第3節 リフレキシブ・モードの提唱.....	66
第4節 セラピストのリフレキシブ・モードとクライアントのリフレキシブ・ モード.....	68
第5節 リフレキシブ・モードの組合せと逐語例.....	69
第6節 本章のまとめ.....	72
第6章 相互リフレキシブな営みを支える諸概念.....	74
第1節 はじめに.....	74
第2節 関係的な在り方への着目.....	74
第3節 相互リフレキシブな営み.....	75
第4節 傾聴における「からだ」への着目.....	76
第5節 本章まとめ.....	79
第Ⅲ部 実例編.....	81
第7章 実例の検討1.....	82
第1節 はじめに.....	82
第2節 セッションの設定等について.....	82
第3節 フォーカシング簡便法にみられる相互リフレキシブな営み.....	83
第4節 考察.....	95
第5節 本章のまとめ.....	98
第8章 実例の検討2.....	99
第1節 はじめに.....	99
第2節 セッションの設定等について.....	99
第3節 傾聴セッションにみられる相互リフレキシブな営み.....	100
第4節 考察.....	115
第5節 本章のまとめ.....	118

第IV部 総括 .....	119
第9章 総合的考察 .....	120
第1節 本研究で明らかになったこと .....	120
第2節 課題と今後の展望 .....	128
文献 .....	130
謝辞 .....	140

# 第 I 部 理論編



## 第1章 序論

### 第1節 心理療法における傾聴

本研究は、「現代カウンセリングの祖」とされる Carl Rogers (1902-1987) の実践や傾聴の諸側面を、Eugene Gendlin (1926-2017) が提唱した体験過程理論やその実践であるフォーカシング (Focusing)、Gendlin の考えを推進している池見陽氏の Combodying 論 (Ikemi, 2014b: 池見, 2013) の観点から捉え直し、心理療法やカウンセリングの基本的な援助法として相互リフレキシブな傾聴 (Listening) を提唱する。

#### 精神分析と傾聴

心理療法において、クライアントが話をすること自体に意義を見出したのは、ウィーンの内科医である Sigmund Freud (1856-1939) である。彼は、多彩なヒステリー症状を呈したアンナ・O の症例を通して、クライアントが症状について自由に話すことの意義を見出した。その考え方は、抑圧された性的な葛藤や欲望を意識化させるというものであり、そのための技法として、傾聴が主に用いられた。

精神分析理論では、なによりも過去や転移の解釈に重点が置かれており、無意識を想定していることが特徴的である。精神分析事典 (小此木, 2002) では、傾聴について、“患者の連想を、耳を傾けて聴くこと。単に「聞く」ではなく、その連想のもつ無意識的な意味を含めて十分にとらえることを強調するために「聴く」あるいは「傾聴する」という言葉が用いられる (小此木, 2002)” と解説されている。

少なくとも古典的な精神分析では解釈に重点が置かれていた。例えば、松木 (2015) は、「共感と受容のための支持的な聴き方」とは異なり、精神分析的リスニングでは、「理解に到達しようとする能動的な聴き方」を退け、「受け身的に聴く」ことを論じ、聴くことから進んで5感 (聴覚・視覚・嗅覚・味覚・触覚) で感知することを精神分析的リスニングの進化形と位置付けた。また、転移関係の中に生きて、クライアントを感知することも重要なポイントとして挙げている。これらからは、傾聴には「態度」や「能動性—受動性」、「セラピストの感知」、「転移 (関係性)」が関わっていることが示唆されている。ここから、精神分析における傾聴とは、無意識的な意味を捉える行為と理解できる。

## Rogers と傾聴

一方、精神分析理論から離れて傾聴の有益さに気づいたのは、「現代カウンセリングの祖」とされる Carl Rogers (1902-1987) である。Rogers は若い頃、当時主流であった精神分析理論を学び、処遇面接 (treatment interview) や児童の人格適応の測定 (Rogers, 1939) といった、いわゆる心理アセスメントにも力を入れていたが、子どもの問題行動を相談しに来ていた母親との面談が契機となり、“何が傷ついているか、どの方向に進むべきか、どの問題が重要なのか、どんな経験が深く隠されているか、それを知っているのはクライアント自身である (Rogers, 1961 諸富・末武・保坂訳 2005 p.17)” ということ強く意識するようになった。Rogers 自身は、駆け出しの頃に、「ただ聴く simply listening」ということの有益さに気づいた (Rogers, 1980 pp.137-138) と報告している。具体的な時期は不明確であるが、おそらく 12 年間務めたロチェスター時代に傾聴の意義に気づいてから、Rogers は、「ただ聴く」ということをより重視するようになり、傾聴は Rogers のアプローチを特徴づけるものとなった。詳細は次章以降解説するが、その後 Rogers は、傾聴の実際よりも、セラピストの態度やカウンセリングの特質を強調するようになった。そして、自身の理論は広く適用できるものと考え、個人療法からグループ・アプローチへと移っていったのである。

クライアント中心療法の研究者である坂中 (2017) は、傾聴に関する授業や研究会では、“『聴』の漢字を用いて、その漢字を構成している『耳』『目』『心』『十』という要素から『耳と目と心で十分にきく』と説明します。聴き手が自身の存在を傾けて話し手の存在の理解のために聴くという営みが傾聴です。傾聴は『相手の意向確認の手続きをとる』『合間合間に相づちをうつ』『相手の言ったことを繰り返す』といったやり方ではなく、人間尊重の姿勢や態度に裏打ちされたあり方なのです (坂中, 2017 pp.2-3)” と解説し、「一致」、「無条件の積極的関心」、「共感的理解」といったあり方に基づいた具体的な関わりが傾聴であることを強調している。ここからは、「あり方」に基づく「具体的な関わり=聴き方」が重要であることがわかる。

## Gendlin と傾聴

Rogers の関心がグループ・アプローチへと移っていくなか、傾聴の解説に力を入れていたのが、Rogers の共同研究者であり、哲学者でもある Eugene Gendlin (1926-2017) である。

Gendlin は、彼独自の理論である体験過程理論から、カウンセリング時にみられる現象を考察し、カウンセリングの成功要因としてフォーカシングと呼ばれる現象を見出した。

Gendlin も Rogers と同様に傾聴を重視していたことは、フォーカシングに関する一般書『フォーカシング』(Gendlin, 1981/2007) において、傾聴の章が設けられ、丁寧に解説されていることから理解できる。傾聴の章には、大きく 4 つの援助方法が示されており、そのうちの 3 つが個人アプローチに関するものである。第 1 の援助方法は、話し手のフォーカシングを援助することである。第 2 の援助方法は、話し手に対する聴き手自身の気持ちや反応を使う方法である。第 3 の援助方法は、話し手と聴き手の相互作用について解説されている。フォーカシングの発見以降、Gendlin は、フォーカシングを心理療法にも応用し、『フォーカシング指向心理療法』(Gendlin, 1996) として公表した。

『フォーカシング』(Gendlin, 1981/2007) には、傾聴の章が設けられて解説されている。また、フォーカシングを心理療法へ応用したことを解説した『フォーカシング指向心理療法』(Gendlin, 1996) では、セラピーで重要なのは“関係性が第 1 で、傾聴が第 2、フォーカシングの教示が第 3 である”、と触れられている。日笠 (2003) も“フォーカシングは個人の内側で起こるという前章の主張とは一見相反するのですが、フォーカシングは人に共感的に傾聴してもらいながら起こりやすい”と、相反することを指摘しつつ聴き手の機能にも触れている。つまり、フォーカシング現象は一人でも 2 人の関係においても生じる、ということである。

### 相互リフレキシブモデル

このようなセラピスト側 (聴き手) の応答や体験への着目や関係性の強調は、ここ最近特に顕著である。例えば、フォーカシング/フォーカシング指向心理療法の研究者である池見 (2016 p.81) は、“リスニング (傾聴) では、事実関係の事柄や知識を尋ねるのではなく”、“聴き手の主体性を維持しつつも、話し手の流れを遮ることをせず、話し手の話を『促進している』のである”。また“リスニングにおいては、クライアントが考えることが重要であり、その思考過程 (体験過程) に寄り添い、それを促進していくようにセラピストが聴いていく (池見, 2016)”と解説している。すなわち、「聴き手の主体性」と「体験過程に寄り添う」姿勢が、「話 (体験過程) を促進する」ことがわかる。

他にも、ファンクショナルモデル (中田, 2002) や、セラピスト・フォーカシング (吉良, 2002 など)、A dialogue between focusing and relational perspective (Cooper & Ikemi, 2012)、セラピストの体験の理解と活用 (山崎, 2013)、交差概念への着目 (Ikemi, 2013, 2014b, 2017; 岡村, 2017) などは、関係的な在り方に関する研究と思われる。本研究では、関係的な在り方

からフォーカシングを捉え直し、傾聴を検討していく。

国内における Gendlin 理論や実践に関する研究動向の調査 (河崎, 2014) によれば、Rogers の実践や理論をフォーカシングの立場から検討したものは、フォーカシング技法から共感を検討した理論研究 (吉良, 1984)、Gloria との面接記録を体験過程スケールの観点から検証した実証研究 (吉良・田村・岩重・大石・村山, 1992) があり、他に Rogers と Gendlin の共通項を論じた理論研究 (Ikemi, 2005)、Jan の事例を体験過程スケールのセラピスト・バージョンの観点から検証した研究 (中田・長船・佐藤・高谷・横谷, 2012)、自己一致を Gendlin 理論から検討した理論研究 (田中, 2015)、Gendlin 理論の交差概念から論じた理論研究 (Ikemi, 2017) がある。吉良ら (1992) と中田ら (2012) 以外の研究は理論研究であり、Rogers 自身の応答を対象にした研究は、最近になってようやく報告されるようになってきたところである (河崎・池見, 2014; 森川・只松・富田・梅田, 2018)。

ここまでで本研究における問題意識を整理すると、次のとおりである。1) Rogers の傾聴の実践を体験過程理論の観点から検討する。2) フォーカシング指向心理療法における傾聴を整理・検討する。3) 1)と 2)の検討から明らかになった関係的な側面を踏まえ、実際のセッション記録でその意義を確かめる。大きく以上の 3 点を軸に本研究を進めていく。

## 第 2 節 傾聴の辞書的定義

本節では、傾聴とは何を指すのか、いくつかの定義や解説を検討していき、最後に本研究における傾聴の定義を暫定的に示したい。まず、辞書的な意味を確認してから、傾聴に関するいくつかの定義や解説を検討する。

大辞泉 (松村, 2012) で傾聴という用語を調べると、傾聴とは、“耳を傾けて、熱心に聞くこと”とあり、類語として「謹聴」、「静聴」、「拝聴」、「陪聴」という言葉が挙げられている。これら類語の意味については、次のとおりである。謹聴とは“①つつしんで聞くこと。②演説会などで、『静かに聞こう』の意で聴衆が発する語”であり、静聴とは“講演・話などを静かに聞くこと”である。拝聴とは“聴くことの意の謙譲語。つつしんで聞くこと”であり、陪聴は“身分の高い人と同席して話などを聞くこと”である。類語と傾聴を比較すると、傾聴は話し手や聞き手の地位や立場を想定せず、関心をもって (熱心に) きくことを意味していることがわかる。

大辞泉 (松村, 2012) によれば、そもそも「きく」には、次の意味が含まれている。“①音・

声を耳に受ける。耳に感じ取る。② (聴く) 注意して耳にとめる。耳を傾ける。③話を情報として受け入れる。④人の意見・要求などを了承し、受け入れる。⑤ (「訊く」とも書く) 尋ねる。問う。⑥感覚を働かせて識別する。⑦当てて試してみる。⑧釣りで、当たりの有無を確かめるために、仕掛けを引いたり軽く竿を上げたりしてようすをみる。”と解説されており、多様な意味が含まれていることがわかる。傾聴と呼ぶ際には、多くは②を意味して用いられているが、「きく」自体には、⑤尋ねることや、⑥感覚を働かせて識別すること、⑦当てて試してみる、という意味も含まれていることに注目しておきたい。

このように、そもそも日本語の「きく」自体が多義的であることから、「きく」という言葉が何を意味していることなのか、傾聴に関する授業や講義などでは、慎重に「きく」必要がある。ここでの「きく」は、⑦や⑧以外の意味ならどれも該当するだろう。「きく」をわかりやすく理解するために、英語訳と対応させることで、3種のきくとして解説することもある。聴く *listen* (積極的にきく)、聞く *hear* (受動的にきく)、訊く *ask* (尋ねる) として紹介し、傾聴は *Listen* だから積極的に聴きましょう、という流れである。

英語語源辞典 (寺澤, 1997) によれば、*Listen* は、“聴く、(…を) 傾聴する”とあり、やはり日本語に訳せば傾聴となる。ロングマン現代英英辞典 (Summers, 2003) で調べると、*Listen* は、1) *to pay attention to what someone is saying or to a sound that you can hear.* 2) *spoken used to tell someone to pay attention to what you are going to say.* 3) *to consider what someone says and accept their advice.* とあり、*Listening* は、話していることや聞こえる音に注意を向けること、あるいは、話していることを熟考したり、助言を受け入れることを意味することが解説されている。傾聴とは、地位や立場の上下に関係なく、「関心をもってきくこと」や、何かに「注意を向けること」、「熟考すること」、「助言を受け入れること」を意味している、ということである。

さらに、一般的には、傾聴は、“相手が言っている言葉の意味だけでなく言葉の背後にある相手の真に言わんとすることを聴くこと (津村, 1990)” や、“単に受動的に聞くのではなく、相手の言動から感情をも含めて聞き取る努力をすること (西川・小牧, 2002 p.79)” と解説されており、言葉の背後にある何かを掴むことや、「聞き取る努力」としても理解されている。

## カウンセリング事典における傾聴の定義

心理臨床全体では、どのように解説されているのかを検討するために、専門的な事典も併

せて検討する。心理臨床の代表的な事典である心理臨床大事典 (氏原ら, 2004) には、「傾聴 listening」という用語は、いくつか使用はされているものの、項目としては立てられておらず、現代カウンセリング事典 (國分, 2001) などと同様である。傾聴ではなく、積極的傾聴 (active listening) と窓口を広げれば、カウンセリング辞典 (國分, 1990) には、アクティブ・リスニングとは、“積極的な聴き方。相手の話の文字通りの意味だけを受動的に聴くというのではなく、「この人はどうしてこんな風な話し方をするのだろうか」「どんな気持ちでこの話をしているのだろうか」ということをわかろうとする積極的な姿勢で話を聴くこと (林, 1990)”と解説されている。また、カウンセリング辞典 (氏原ら, 1999) には、アクティブ・リスニングとは、“ロジャーズ (Rogers, C. R.) が提唱した非指示的カウンセリングにおいて、カウンセラーがクライアントの話を聞く際の心構え (森川, 1999) ”とあり、Rogers が提唱した「心構え」として解説されている。

海外の事典には傾聴の項目が立てられて解説されている。例えば、Colin Feltham と Windy Dryden 著の『カウンセリング辞典 Dictionary of counselling』(Feltham & Dryden, 1993 北原訳 2000) には、傾聴とは“他の人の発言に注意をそそぐことをいう”とあり、「注意」を向けることとして解説されている。また、カウンセラーが訓練されていることから、カウンセリングと日常会話での傾聴を区別している。加えて、傾聴や聴取には多くのレベルがあるとし、「カウンセラーがクライアントの言うことすべてに注意を払う」非選択的傾聴、「カウンセラーの特別な注意を意味し、よく傾聴されていることをクライアントに確信させる言い換え、明確化などの実践と合わせて用いられる」積極的傾聴、「クライアントの話を信じ込む態度である」真に受ける傾聴、「クライアントの発言の可能な限り深い意味に敏感になることを示す」Theodor Reik の「第三の耳で聞くこと the third ear」、「カウンセラーが各々のクライアントの発言の社会的文脈に敏感になることを指す」Robert Seidenberg の「第四の耳で聴くこと the fourth ear」などが紹介されている。

本章の検討からは、傾聴と呼ばれてきた概念が、きくことに関して幅広い現象を含意していることが明らかとなった。傾聴という概念には、「聴く」という行為にはじまり、注意を向けること、聴き方、姿勢や心構え、態度、聴く際の感知、あり方、話の促進、聴き手の主体性などが関わっていることがわかった。英語の Listening では、「注意を向ける／払う」というニュアンスが強いが、日本語の傾聴では、「行為」や「姿勢」というニュアンスが強い印象を受ける。これらに「きく」という言葉自体の意味も加えれば、さらに意味するところは広がる。上記の専門書の定義や解説からわかることは、傾聴を解説する際には、「注意を

向けること」、「聴き方 (行為と技法)」、「姿勢 (心構え)」、「態度」、「あり方 (具体的な関わりと態度)」、「聴き手の主体性」、「体験過程に寄り添う」、「話 (体験過程) の促進」、「聴き手の感知」のいずれかに触れられて語られている、ということである。

これらのことから推測できるのは、心理療法やカウンセリングといった心理臨床場面で、「傾聴」や「聴く」と言う際には、「聞く」に比べて「積極性」や「努力」が求められていることが多く、理論に基づいた特定の「態度」や「姿勢」、「心構え」、「技法 (応答)」、「あり方」があり、「聴き手の主体性」や「聴き手の感知」、「話の促進」が重要であることから、日常会話とは異なり、「聴く」という行為になんらかの目的や意図が含まれるという点である。

本研究でも、心理療法場面における傾聴を想定しているため、「傾聴」や「聴く」という際には、なんらかの意図や目的を含意しているものと考えて進めていく。また、これまでの検討から、本研究での傾聴を暫定的に定義しておきたい。きく行為には、目的や意図が含まれ、その具体的な関わりには、「態度」や「姿勢」、「あり方」、「聴き手の主体性」、「聴き手の感知」、「技法 (応答)」、「話の促進」などが関わっていることが確認された。それらを踏まえて定義を考えていく。現時点での傾聴の定義を行うと、心理療法やカウンセリングにおける傾聴とは、「特定の理論に基づいたねらいをもち、特定の理論に基づいたあり方や態度、技術 (技法) を伴うきく行為」である。この「ある特定の理論」という部分には、精神分析やクライアント中心療法、フォーカシング指向心理療法といった特定の心理療法理論が入る。そして「聴く」ではなく、平仮名の「きく」とした理由は、実際は話に注意を向ける以外にも、話を促すために相づちといった諸応答をしているからである。「きく」には、耳を傾ける以外にも、問いかけることや感覚を働かせて識別すること、当てて試してみる意味も込められていることを思い出してもらいたい。この定義は、心理療法における傾聴の包括的な定義としておく。

### 第3節 傾聴研究の臨床心理学的意義

日本語の傾聴という用語は、心理療法家をはじめ、医療専門職 (楡木, 1989)、看護師 (三島・新小田, 1999)、ソーシャルワーカー (吉田, 2018)、教師 (市川, 2016)、ボランティア (NPO ホールファミリーケア協会, 2009) といった対人援助の世界では広く知られている言葉であり、「注意深くきく」や「耳を傾ける」などと理解されることが多い。最近では、対人援助

職に限らず、社会人になるための基礎的な力の1つとして「傾聴力」（相手の意見を丁寧に聴く力）という言葉で取り上げられるほど（経済産業省,2006）、一般的にも認知されるようになってきた。

対人援助に関わる専門書や学術論文では、傾聴というテーマ自体は古くからあり、傾聴は心理療法やカウンセリングの基本的な技法と紹介されている（茨木,2002; 諸富,2014 など）。「親業」で著名な Thomas Gordon (Gordon, 1970 近藤訳 1998) によれば、アクティブ・リスニングは、「メッセージだけを注意深く聞く」だけでなく、話し手にフィードバックし聞いたことの正確さを確認することだと主張している。また、マイクロカウンセリング (Microcounseling) (福原・アイビイ・アイビイ, 2004) では、基本的傾聴技法として、開かれた質問、閉ざされた質問、はげまし、いいかえ、感情の反射、要約を挙げており、傾聴にはセラピスト側からの応答も含まれている。

### 中核3条件と傾聴

傾聴では、Rogers の態度条件 (Rogers, 1957) が重要であるとされている。その態度とは「自己一致 congruence / 誠実性 genuineness」（福島, 2015）、「無条件の肯定的眼差し unconditional positive regard」（中田, 2013）、「共感的理解 empathic understanding」の3つであり、中核3条件 core conditions (坂中, 2014) と呼ばれる。Rogers の中核3条件は、セラピーにおけるパーソナリティ変容の条件仮説として提示されたものであり (Rogers, 1957) 、その後の研究者たちによってその検証が行われてきた概念である (Greenberg, Watson, Elliott, & Bohart, 2001; Norcross, 2011)。特に、「共感的理解」は、治療効果をもたらすエビデンスに支持された治療関係であることが示された (Norcross, 2001)。Rogers の中核3条件は、このように現代ではエビデンスに支えられ、セラピスト側の心構えを表す概念として非常に有意義であるが、一方で、そのあまりのインパクトに、傾聴の実際を覆い隠してしまったように思われる。それは、“具体的にどうしてよいかわからない” といった批判 (河合, 1970; 佐治・保坂・岡村, 1996 p.50; 諸富, 1997 p.213) や“めったに達成されそうもない理想 (成田, 2004)” という指摘が国内であったことから推察される。

そのため、本研究では、Rogers の中核3条件を一旦留保することで、セラピストとクライアントが織り成す傾聴を別の観点から検討することを試みる。中核3条件の射程は広いいため、本研究での知見は、中核3条件に類似するものもあるだろうが、異なる側面も明らかにできると思われる。そして、本研究では上記の検討を踏まえて、傾聴における新たなモデル



を提示し、セラピスト側の機能を考察する。こうした考察から、セラピストやカウンセラーに求められる傾聴の在り方を明らかにし、心理臨床家やセラピスト養成への実践的・教育的な示唆を提示する。

#### 第4節 本論文の構成

本研究では、上記の問題意識から、傾聴について時代を追って調べていき、傾聴の変遷を示しながら、最終的に相互リフレキシブな傾聴について論じる。理論編（第2章から第4章）、理論と実践をつなぐ架け橋編（第5章から第6章）と進んでいき、事例編（第7章から第8章）でその事例を確かめ、最後に総合的に考察する。

第2章では、クライアント中心療法を創始した Carl Rogers の傾聴に着目して検討する。Rogers は、心理療法において聴くことの有益性に気づいた人物として広く知られており、ひとの実現傾向に着目したアプローチを展開している。彼の面接記録を検討し、従来の態度論研究とは異なる傾聴の側面を明らかにする。本章では、非指示的療法時代とリフレクティブサイコセラピー時代の傾聴を中心に論じる。

第3章では、Rogers の共同研究者であった Eugene Gendlin の傾聴に着目して検討する。リフレクティブサイコセラピー時代に続く、体験過程療法時代は、Gendlin の体験過程という概念が着目されたことで始まる。Gendlin は後に、フォーカシング (Focusing) を考案したことも知られているが、本章では、Gendlin や Gendlin 以降のセラピストたちの実践を検討し、体験過程療法時代の傾聴を明らかにする。

第4章では、Rogers や Rogers 以降のセラピストたちの傾聴を取り上げ、応答の機能的側面を文献的に検討する。具体的には、クライアント中心療法やフォーカシング指向心理療法（体験過程療法）で重用されるリフレクション応答に着目し、傾聴においてリフレクションがどのような役割を担っているのかを検討する。

第5章では、これまで検討してきたリフレクション応答が、実際にはどのような場合に体験過程促進的に機能しているのかを検討し、相互リフレキシブな傾聴（営み）を提唱する。また、実際の傾聴場面を想定し論じていくために、第5章から、文献上の逐語記録ではなく、筆者が行ってきた研究における実際の逐語記録の一部分を用いて傾聴を考察していく。

第6章では、第5章の追加論考として、相互リフレキシブな営みが、聴き手の「からだ」とどのように関わっているのかを、池見陽氏の Combodying 論を手がかりに論じる。

第7章では、フォーカシングの代表的な方法であるフォーカシング簡便法の、セッション記録を提示し、相互リフレキシブな営みを検討する。単発セッションの記録を逐語記録に起こし、話し手と聴き手のやりとりから、相互リフレキシブな営みがどのように観られるのかを検討する。フォーカシング簡便法のセッションでも、傾聴が重要であることから、そのセッションにも相互リフレキシブな営みが観られると考え、本研究では検討対象とした。

第8章では、傾聴セッションの実際の逐語記録を用いて、相互リフレキシブな営みを考察する。本研究では、より実践的な検討を行うために、心理療法場面を想定した傾聴セッションの記録を検討対象とした。相互リフレキシブな傾聴のセッションを複数回実施したうち、話し手が意義あるセッションだったと考えた回を取り上げ、その逐語記録上で、どのように相互リフレキシブな営みが観られるかを検討する。

最後に、第9章では、これまでの章で明らかとなった知見を踏まえて、本研究における総合的な考察を行い、課題と今後の展望について論じる。

## 第2章 非指示的療法時代とリフレクティブサイコセラピー時代の傾聴

### 第1節 はじめに

序章では、広く傾聴について調べ、辞書的定義や研究者たちの傾聴解説をみてきた。「傾聴」という言葉は、辞書的には“耳を傾けて、熱心に聞くこと (松村, 2012)”を意味しているが、対人援助にかかわる領域では、単にその意味だけではない。心理臨床場面で用いられる傾聴には、「聞く」に比べ、「積極性」や「努力」が求められていることが多く、理論に基づいた特定の「態度」や「技法 (応答)」等があり、「聴き手の主体性」等も重要であることから、日常会話とは異なり、目的や意図が含まれるということであった。そして、心理臨床場面における傾聴解説の多くは、Carl Rogers の実践を参考にしていることもわかった。

そこで本研究では、まず、傾聴の解説書でも多く参考にされており、聴くということの有益性を見つけた (Rogers, 1980) 人物として紹介される Carl Rogers に着目する。Rogers は、アメリカ合衆国を代表する心理療法のパイオニアであり、パーソン・センタード・アプローチ (Person-centered approach) の創始者である。彼のアプローチは、非指示的療法 (Non-directed therapy)、クライエント中心療法 (Client-centered therapy)、そしてパーソン・センタード・アプローチと発展したことで知られており、時代によって心理療法で重視する点が異なっている。彼の実践を検討していくことで、いわゆる「傾聴」がどのようなものであったのかを明らかにする。

第2節では、Rogers の発展経緯を追いながら、各時代の特徴を明らかにしていき、第3節以降では、リフレクション応答に着目して、Rogers の実践と傾聴について詳細に論じていく。最後に本章のまとめを行う。

### 第2節 Rogers の実践における時代区分と各時代の特徴

Hart (1970) によれば、クライエント中心療法の発展には3つの時期がある。第Ⅰ期は1940年から1950年の非指示的療法 (Nondirective psychotherapy) 時代、第Ⅱ期は1950年から1957年のリフレクティブサイコセラピー<sup>i</sup> (Reflective Psychotherapy) 時代、第Ⅲ期は1957年から1970年の体験過程療法 (Experiential Psychotherapy) 時代である。この発展区分を表を示す(表1)。

表1 クライエント中心療法の発展段階 (Hart, 1970 p.4)

	Functions of the Therapist	Personality Changes
Period I Nondirective Psychotherapy 1940-1950	Creation of a permissive, noninterventive atmosphere; <i>acceptance and clarification.</i>	Gradual achievement of <i>insight</i> into One's self and one's situation.
Period II Reflective Psychotherapy 1950-1957	<i>Reflection of feelings,</i> avoiding threat in the relationship.	Development of congruence of self- concept and the phenomenological field.
Period III Experiential Psychotherapy 1957-1970	Wide range of behaviors to express basic attitudes. Focus on the client's experiencing. Expression of the therapist's experiencing.	Growth in the progress continuum of inter- and intra-personal living by learning to use direct experiencing.

表1からわかるように、各時期によって、カウンセラーの主な活動や、クライエントのパーソナリティ変化の基本的要因が異なっていることが確認できる。この先、時代ごとの特徴を調べていく。

#### 非指示的療法時代 (1940年～1950年)

非指示的療法時代は、それまで優勢であった指示的なアプローチのアンチテーゼとして、非指示的アプローチが提唱されたこともあり、許容的であること (permissive relationship) (Rogers, 1942 p.18) や、道徳的あるいは審判的な態度をとらないこと (by the complete lack of any moralistic or judgmental attitude) (Rogers, 1942 p.88) といった非指示性 (non-directive) が強調されている。Rogers (1942) は、非指示的療法について、次の3つの特質 (character) を挙げている。

一つ目は、ひとがもつ成長力についてである。関連する序文の一部をまず引用する (Rogers, 1942 p. ix)。

In and through their struggles for growth and mature development has come an increasing certainty that we have too little, rather than too much, faith in the growth capacities of the individual. (Rogers, 1942 p. ix)

Rogers の活躍もあり、今日でこそ、実現傾向 (成長力) は広く知られているが、引用から理解できるように、当時は、個人のもつ成長力がほとんど信じられていなかったのである。こういった時代背景から、Rogers のアプローチは、人の成長力に重きを置いた新しい方法であり、それゆえ、第 1 の特質として成長力が挙げられているものと思われる。

In the first place, it relies much more heavily on the individual drive toward growth, health, and adjustment. Therapy is not a matter of doing something to the individual, or of inducing him to do something about himself. It is instead a matter of freeing him for normal growth and development, of removing obstacles so that he can again move forward. (Rogers, 1942 p.29)

非指示的療法では、まず、ひとには成長や健康、適応へと向かう動因 (drive) があることを信頼する必要がある。特質の第 1 に挙げることからして、おそらく、Rogers 自身も初めからは信頼を寄せてはいなかったのであろう。そして、心理療法とは、個人に対して何かをすめるのではなく、自然な成長や発展がみられるように個人を自由にし、再び前進できるように障害となるものを取り除くことなのである。つまり、成長しようとする傾向を阻害しないようにすることが、非指示的療法では大切なのである。次は、2 つ目の特質である (Rogers, 1942 p.29)。

In the second place, this newer therapy places greater stress upon the emotional elements, the feeling aspects of the situation, than upon the intellectual aspects. (Rogers, 1942 p.29)

2 つ目の特質は、知的な側面よりも、情緒的な側面を重視することである。Rogers は、授業をサボる学生の例を挙げる (Rogers, 1942)。授業をサボる学生は、頭ではしてはいけ

ないことを理解しているが、情緒的な満足のために授業をサボっており、この学生の情緒的な側面に働きかける必要性を論じている。そのため、非指示的な心理療法の目的の一つは、気持ちの解放 (the release of feelings) (Rogers, 1942 pp.131-173) であり、カウンセラーは、可能な限り、気持ちにアプローチする必要がある。最後の特質は、個人の過去よりも現在の状況を強調していることである (Rogers, 1942 p.29)。

In the third place, this newer therapy places greater stress upon the immediate situation than upon the individual's past. (Rogers, 1942 p.29)

過去の歴史を知ることは、生得的な情報を把握するためには必要なことだが、実際の心理療法においては必ずしも重要とは限らない。そのため、非指示的療法では、精神分析ほど、過去の歴史に関心を寄せていないのである。これら 3 つが非指示的療法の特質として挙げられていることから、この時代の特徴と言える。非指示的療法時代の実際の応答については、後に考察する。

#### リフレクティブサイコセラピー時代 (1950 年～1957 年)

クライアント中心療法 (Rogers, 1951) では、カウンセラーの態度 (pp.24-64) やクライアントに体験される関係性 (pp.65-130) が重視されており、何より、クライアントがどのように体験しているかを強調している。それは、次の記述から理解できるだろう (Rogers, 1951)。

As our experience has moved us forward, it has become increasingly evident that the probability of therapeutic movement in a particular case depends primarily not upon the counselor's personality, nor upon his techniques, nor even upon his attitudes, but upon the way all these are experienced by the client in the relationship. (Rogers, 1951 p.65)

この引用箇所からは、心理療法の進展は、カウンセラーのパーソナリティやテクニック、態度に依存しているのではなく、2 人の関係のなかで、これらがクライアントにどのように体験されるかにかかっている、ということが理解できる。つまり、セラピストの応答や態度を、どのようにクライアントが体験しているかが、重要になってくるのである。

Hart (1970)では、1950年から1957年の時代の特徴として、次のことが挙げられている。

...(omission)...with new emphasis placed on his sensitive responsiveness to the client's feelings...,...(omission)...To implement the client's reorganization and reintegration of his self-concepts the therapist's basic task was to remove sources of threat from the relationship and to mirror the client's phenomenological world to him. The technique available to the therapist in achieving this implementation was reflection of feelings. (Hart, 1970 p.8)

つまり、リフレクティブサイコセラピー時代になって、クライアントの気持ちに敏感に反応することを新たに強調するようになったのである。また、クライアントの自己概念が再組織化、再統合化されるために、セラピストの基本的な仕事は、その関係のなかから、脅威となっている原因を取り除き、クライアントの現象的世界を鏡のように映し返すことである(Hart, 1970)。そして、それを達成するためにセラピストが用いるテクニックは、気持ちのリフレクションであると解説している。

この解説からは、セラピストの仕事は、関係のなかで、クライアントが脅威と感じているものを取り除くことと、鏡に映ったかのように、クライアントの体験をそのまま返すことだと理解できる。つまり、リフレクティブサイコセラピー時代の気持ちのリフレクションは、鏡としての機能を求められていたと推察される。Rogers (1986b) が後に、鏡の機能を認めていたことからそれは明らかだろう。

リフレクティブサイコセラピー時代の実際のやりとりを理解するために、1例だけこの時代の逐語記録を引用しよう。この事例は、転移の態度が極端に表れた例として解説されたものであり、気持ちのリフレクションのコンセプトを修正した論考 (Rogers, 1986b pp.131-133) でも、再び使われた例である。クライアントは30代の独身女性で、統合失調症が疑われる人物である。Sはクライアント、CはRogersである (Rogers, 1986b 池見訳 2001 pp.157)。

S 私は今朝、相談室にきて、コートをここじゃなくて、あそこにかかけました。私はあなたが好きだって言ったでしょう。で、もしもあなたが、私がコートを着るのを手伝ってくれたら、振り返ってあなたにキスしてしまうんじゃないかって心配してたんです。

- C あなたは自分を守っていないと、愛情の気持ちで私に対してキスをしてしまうと思  
ったんですね。
- S あの、あそこにコートをおいてきたもう一つの理由は、私は依存したいからなんで  
すね。だけど、依存しなくてもいいことを見せたかったんです。
- C そうなりたい、と同時にそうしなくてもいいことを示したい。

この逐語記録の他にも 2 回分の面接記録を例として挙げ、Rogers はセラピストの理解が正確で、誠実な気持ちからの承認である (his acceptance is genuine) とき、そして解釈や評価がなされないときには、「転移」の態度は消失し、気持ちはその真の対象に向けられると論じている (Rogers, 1986b)。ここでの Rogers の応答は、同論文 (Rogers, 1986b) で、リフレクションは「理解を試す (Testing Understanding)」ことだと解説されていることから、理解を試す応答だと考えられる。

つまり、リフレクティブサイコセラピー時代は、鏡としての応答が特徴であり、後にコンセプトを訂正したとはいえ、理解を試すための応答も行われていた可能性が示唆される。

#### 体験過程療法時代 (1957 年～1970 年)

1957 年から 1970 年にかけてのこの時代は、過程概念 (a process conception) が導入された時期でもあり、フォーカシング (Gendlin, 1981/2007) の考案者である Gendlin から考えを借りたと表明している (Rogers, 1961 p.129) ことから、次章解説する Gendlin の傾聴と同様のものと本研究では扱う。ここでは、Hart (1970) の次の引用で締めくくりたい。

Notice especially, when reading these excerpts, how the experiential therapists are more responsive in communicating their feelings to the clients. Although reflection of feelings is used, the feelings to which the therapists respond are often the nonexpressed or vaguely expressed preconceptual feelings — responses are directed at the client's experiencing. (Hart, 1970)

体験過程療法のセラピストが、セラピスト自身の気持ちをどのように伝えようかと、意識していることが、引用箇所からうかがえる。そして、気持ちのリフレクションはまだ使っているが、それはたいてい表現されなかったもの、あるいは漠然と表現された前概念的な気持



ちに向けてであることも引用文から理解できる。つまり、この時代のセラピストたちは、セラピスト自身の気持ちをクライアントにどのように伝えるかを意識していたと同時に、その応答は、クライアントの体験過程に向けてであったと推測される。

この解説からは、フォーカシングでいうところのフェルトセンスに着目していることがわかるだろう。この時代の詳しい解説は次章行う。

### 第3節 Rogers の傾聴実践

ここまで Hart (1970) の時代区分に沿って、各時代の特徴を明らかにしてきたが、本節では、「傾聴」と呼ばれている実践を検討する。「傾聴」は日本語であり、原文では listening (listen) であることから、特別な方法を指していない。しかし、Rogers が聴くときには、ある種の特徴があった。それを Rogers は、共感的なリスニング(empathic listening) とも呼んでいた。日本国内では、このような Rogers の聴き方の特徴を「傾聴」と呼んでいるように思われる。

本研究では、Rogers の実践を特徴づけ、それが注目されるに至った一つの側面は reflection にあると考え、reflection に着目して論じる。この reflection という語には様々な意味が存在する。心理療法の文脈において reflection には反射や反映、伝え返し、オウム返し、内省、反省などという訳語が当てられるが、それぞれの訳語から受けるニュアンスは異なっている。そもそも Rogers が reflect や reflection と呼んでいた心理療法の応答はどのようなものであったのだろうか。本節では、Rogers の著作から、彼が reflect や reflecting、reflection と呼んでいた応答について考察する。なお、従来の「感情の反射」や「伝え返し」などの訳語は使用せず、「リフレクト」や「リフレクション」と表現する。それは訳語によって伝えられるニュアンスを払拭し、Rogers 自身がその語で何を示そうとしたのかを明らかにしたいからである。

#### Rogers のリフレクション

“Reflection” には反省や内省、省察、振り返って観るといった意識の在り様としての意味もあり、哲学においては重要な専門用語となっているが、ひとまず本節ではカウンセリングにおける応答の種類に限定し、時代を追って Rogers がその語によって何を意味していたのかを検討する。

そもそも Rogers はどのようにしてリフレクションが有益であることを知ったのだろうか。1980年の著書 *A Way of Being* に次のようなことが書かれている。

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 (discovered) し、特に気持ちを聴いてリフレクトすることが有効だということ。をランク派の精神分析トレーニングを受けたソーシャルワーカーから教わった。しかし、後になって「リフレクション」という言葉を聞くだけで嫌悪感 (cringe) を抱くようになった (Rogers, 1980 pp.137-138 筆者訳)。

彼が嫌悪感を抱くようになった理由についてはのちに紹介する。ここでは、リフレクションが有益であることを知った Rogers が、どの時期から、どのような応答をリフレクションと表現するようになったのかを検討する。

心理療法に関する Rogers の初著は 1939 年に出版された *Clinical Treatment of Problem Child* である。この初著は、ニューヨーク州ロチェスターにある児童虐待防止委員会の児童研究部門 (the Child Study Department of the Society for the Prevention of Cruelty to Children) に心理職として務めたロチェスター時代に書かれ、児童相談分野の全容を紹介することを試みたものであり、リフレクションについては何も書かれてはいない。2 番目の著書 *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice* は、オハイオ州立大学時代の 1942 年に出版され、それまでの「古い方法」とは異なる「新しい方法」として非指示的アプローチ (Non-directive approach) が提示された。「古い方法」とは、(1) 命令 (ordering) ・禁止 (forbidding)、勧告 (exhortation)、元気づけ (reassurance) や励まし (encouragement)、(2) カタルシス (catharsis)、(3) 助言 (advice)、(4) 知性化された解釈 (intellectualized interpretation) である (Rogers, 1942 pp.20-27)。またクライアント (“client”) という用語が初めて用いられ、セラピーの完全な逐語記録が初めて記載された大胆な著作でもある。この逐語記録の解説部分でリフレクションと呼ばれる応答について触れられている。

Rogers はオハイオ州立大学には数年しか在職せず、カウンセリング・センター設立の誘いを受けてシカゴ大学に移った。その数年後、1951 年に *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory* が出版され、非指示的療法 (Non-directive therapy) からクライアント中心療法 (Client-centered therapy) へと名称が変更された。この著作では Rogers (1942) とは異なり、セラピストの応答の解説にリフレクションは含まれておらず、代わり

にクライアントの報告や発言を用いてリフレクションの効果について考察している。

From the client's point of view, the advantage of the reflection of attitudes appears to be, as mentioned earlier from a client statement, that "It was the role of the counselor to bring me to myself, to help me by being with me in everything I said, to realize what I was saying. (Rogers, 1951 p.70)

つまり、態度のリフレクションは自分が何を話しているのかを気づかせ、自分自身に立ち戻ることに役立つとのクライアントの視点が紹介されている。

次の著書 *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* が出版される 1961 年には、すでに Rogers はウィスコンシン大学へと移っていた。*On Becoming a Person* (Rogers, 1961) は、1951 年から 1961 年の間に書かれた原稿を収録した著作であり、そのなかで心理療法の過程概念 (a process conception) が紹介されたことで注目される。また、オーク夫人 (Mrs. Oak) のケースなど、これまでと同様に逐語記録も記載されているが、セラピストの応答の解説にリフレクションという語はみられない。その代わりに、D. V. Bergman の研究を紹介するなかでリフレクションについて触れている (Rogers, 1961 pp.254-255)。また、この著作で興味深いのは、哲学者ジャン=ポール・サルトル (Sartre, J-P.) の reflexive awareness を援用し、意識の在り様に言及しているところが見受けられることである (Rogers, 1961 p.147)。他にも unreflective や non-reflective といった表現を用いて、意識の在り様に触れている。しかし、本節ではこれらの哲学的な用語として用いられる reflect については検討を行わず、カウンセリングの応答に絞って検討を続ける。

その後、*On Encounter Groups* (Rogers, 1970) や *On Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact* (Rogers, 1977) を執筆し、絶えず自身の研究を推進させ続けた Rogers は、70 歳代後半にこれまでの体験を振り返り、当初関心があったリフレクションについて、その胸中を語っている。

But this tendency to focus on the therapist's responses had appalling consequences....(omission)....The whole approach came, in a few years, to be known as a technique. "Nondirective therapy," it was said, "is the technique of reflecting the client's feelings." ....(omission)....I was so shocked by these complete distortions of

our approach that for a number of years I said almost nothing about empathic listening, and when I did it was to stress an empathic attitude, with little comment as to how this might be implemented in the relationship. I preferred to discuss the qualities of positive regard and therapist congruence, which, together with empathy, I hypothesized as promoting the therapeutic process. They, too, were often misunderstood, but at least they were not caricatured. (Rogers, 1980 pp.138-139)

引用にあるように、Rogers は「非指示的療法とはクライエントの気持ちをリフレクトする技法である」と歪曲して理解され、馬鹿にされた (caricatured) ことにショックを受け、その後数年間は共感的傾聴に関してほとんど述べなかった。そしてそれについて語る際には、共感的態度を強調し、どのように実行するかについては少ししか述べなかった。また、優先して (prefer) 肯定的な眼差しや自己一致、共感について論じた。Gendlin (1996 p.297) によれば、Rogers は 1961 年には態度のみを強調するようになった。そして晩年に書かれた論文 (Rogers, 1986b) では、自身の応答の多くは「気持ちのリフレクション」であったと認めつつも、セラピストとしての自分は、「気持ちのリフレクション」をしようと努めてはおらず、クライエントについての自分の理解が正しいかどうかを確かめようとしているのだとした。ゆえにこのような応答を「理解を試す」(Testing Understanding)、または「知覚をチェックする」(Checking Perceptions) (いずれも筆者訳) と呼ぶことを提案していた。

ここまで Rogers 自身がどのように心理療法の応答としてのリフレクションについて考えていたか、その変遷を解説してきた。また、Rogers がリフレクションという語を用いる際、reflection of attitudes (態度のリフレクション) と reflection of feelings (気持ちのリフレクション) という表現があったことも紹介しておきたい。これらについてはのちに考察する。

Hart (1970) の発展段階から、第Ⅱ期がリフレクションを探る重要な時期になると推測されるが、Rogers 自身が「リフレクション」という語を用いてカウンセリングの応答を解説していたのは、1942 年の著作 (Rogers, 1942) の逐語記録解説のみであった。1942 年は非指示的療法 (Nondirective Psychotherapy) の時期であり、この先本節では、この時期に Rogers が明示的にリフレクションを解説している著作 *Counseling and Psychotherapy* (Rogers, 1942) に示されている逐語記録を検討する。

## 著作 Counseling and Psychotherapy にみるリフレクション

著作 *Counseling and Psychotherapy* (Rogers, 1942) に観られる逐語記録を理解するために、先に解説に目を通しておくことにする。以下は第 6 章の解説からの引用である。

Thus, items 21 and 23 accurately reflect the feelings the boy has been expressing – his disappointment in his father, his lack of pride in him, his feeling that his father intentionally causes him distress and pain.... Item 25 is also a reflection of the feeling expressed in words and even more as shown in the inflection. (Rogers, 1942 p.158)

ここで Rogers は項目 21 と 23 が “accurately reflect the feelings” としており、項目 25 も声の調子で気持ちをリフレクトしているとしている。これらについて検討する(Rogers, 1942 pp.155-156 下線部筆者)。

20. S: Oh, I think I know how I feel. (Pause.) I expect after I don't have to live with him, I'll start liking him. You know there's that kind, the less you are around them the better you – (Pause.) I wish he would join a club or something. Gosh, it seems funny not to have him associate with anyone. Oh, once in a while somebody will call him up and want him to do something with them, and, “Naw, I've got a headache,” or something like that. And they don't call him any more. He doesn't bowl or anything like that. I wouldn't like to bowl myself, so I don't suppose I could expect him to do that, but he could at least –oh, I don't know – he doesn't even go to church, and yet he insists on my going.

21. C: You not only feel badly toward him for his attitude toward you, but you're not able to make yourself very proud of him, are you, in relation to other people?

22. S: No. He always embarrasses me when I bring in my friends.

23. C: You feel that perhaps sometimes he does that on purpose?

24. S: Oh, yeah, I know he does. A lot of times he embarrasses me in front of company by calling attention to some little mistake I make or something.

25. C: And you rather resent that.

この抜粋は卒業間近の優秀な高校生 Sam のケースからである。このケースは、カウンセラーのかかわり方がクライアントを損なう (harmful) 例として挙げられており、その理由は“カウンセラーがまだ表現されていない気持ちを性急に認識しようとして動いてしまったことにある。このことが、Sam を怖がらせ、抵抗を増強させた (Rogers, 1942 p.153 筆者訳)”と考察されている。

Sam は明示的には気持ちを表現していないが、S.20 では下線部で示したような暗在的な気持ちがある。最初は「一緒に住んでいないのなら、もしかしたら父のことを好きになれるかもしれない」である。これは父親を「好きになりたい」気持ちと、一緒に住んでいる限り「好きでない」という両価的な気持ちを含意していると理解できる。次の下線部は「(父が)クラブか何かに入会することを望んでいる」。つまり、父親がもっと外に出て社会的に振舞うことを望む気持ちである。そして3番目の下線部は「教会にもいかにくせに、僕には行け行けと言うんだ」と父親の言動不一致を責める気持ちが含意されていると理解できる。しかし、Carl Rogers であろうと推測されるカウンセラーの応答はこれらの暗在的な気持ちにはまったく触れていない。

C.21 では「(父親の) 態度がそんなふうだから、君はよくは感じていない (feel badly) し、それだけじゃなくて、父親のことをあまり誇りには思えない、他の人との関係で、そうだろう？」。

S.24 では「(父が) 小さな間違いとかを指摘して友だちの前で僕に恥をかかす」ことを述べているのに対して、C.25 では「そして、君はそれに、まあ憤慨 (resent) しているんだね」と応答している。

このように、どちらの応答もそこに含意されている気持ちを正確にリフレクト —つまり映し出している— とは言えない。気持ちへの焦点という意味では C.21 は大雑把なリフレクションであるし、クライアントの発言にはない気持ちの表現「よくは感じていない」を加えている。この応答は reflection of feeling というよりは、クライアントが父親に対してもっている態度をリフレクトした reflection of attitudes と観ることもできる。また、C.25 の応答は父親によって恥をかかされたことに憤慨しているという解釈をクライアントに押しつけたように読める。もしも、後年の Rogers が表現したような「理解を試す」や「知覚をチェックする」のならば、C.25 は次のようになっていたかもしれない。「私には君がそのことについて憤慨しているように聴こえているのだけど、どう？君自身はどう感じているの？」。当然、Rogers のリフレクションは 第 II 期で変容していく可能性もあるが、ここでは Sam

が何を感じているかが未だ不確実のまま、それを「憤慨」と理解してしまっている。興味深いことに Rogers は次のようなことを解説している。

The point of view has been stressed that the counselor must be alert indeed to be responsive to the client's *feeling*. It should also be emphasized that only those *feelings* should be verbally recognized which have been expressed. Often the client has *attitudes* which are implied in what he says, or which the counselor through shrewd observation judges him to have. Recognition of such *attitudes* which have not yet appeared in the client's conversation may, if the *attitudes* are not too deeply repressed, hasten the progress of therapy. If, however, they are repressed *attitudes*, their recognition by the counselor may seem to be very much of a threat to the client, may create resentment and resistance, and in some instances may break off the counseling contacts. (Rogers, 1942 p.152 イタリック筆者)

ここで Rogers は、カウンセラーはクライアントの気持ちに機敏に応答する必要があり、クライアントが表現した気持ちのみを認識することが重要だと強調している。また、クライアントの発言に含意された (implied) 態度をたとえカウンセラーの鋭い観察で捉えたとしても、それが無意識に深く抑圧されていない場合にはセラピーの進行に役立つものの、深く抑圧されている場合は抵抗を生じさせ、カウンセリングの中断を招きかねないと警告している。Sam の事例では上記のように、クライアントが表現していない気持ちを「憤慨」とカウンセラーが一方的に認識したことによって抵抗が増強したと Rogers は考察したいのであろう。

Rogers によるこの解説では当時の彼が如何に精神力動的な理論を用いていたかが如実に記されている。含意されたもの (implied)、すなわち暗在 (implicit) は「抑圧」されたもの (repressed) と同一に捉えられている。そしてそれが防衛されているからこそ、性急な解釈は抵抗を増強するという精神分析理論をそのまま応用している。このような Rogers の理論的な枠組みは第 II 期以降に変容していくのだが、当時の Rogers が精神分析の枠組みで発想していたことは明らかである。

さらに、上記の引用にイタリックを加えて示したが、当時の Rogers は attitudes (態度) と feelings (気持ち) を入れ替え可能な用語として使用していたように読める。Rogers は次のよ

うに記している。「クライアントが表現した気持ちのみを認識することが重要だ...また、クライアントの発言に含意された (implied) 態度をたとえカウンセラーが捉えたとしても...」。この要約文の後半の「クライアントの発言に含意された態度」は「....含意された気持ち」と読むことができる。この引用部分の見出しが The Recognition of Unexpressed Feeling であるという点、その見出しの下で、attitudes を feeling と読み替えても違和がないという点からして、当時の Rogers は recognition of attitudes と recognition of feeling とを厳密に区別して使用していたかがわかりにくい。気持ちの性質に Rogers が目を向けるのは第Ⅱ期以降になるものと思われる。そしてそれは Eugene Gendlin の影響であると推測することもできよう。

加えて、Rogers は「古い方法」とは異なる「新しい方法」として非指示的アプローチを提示している。それは、非指示的な応答は“命令や禁止、勧告、元気づけ、励まし、カタルシス、助言、知性化された解釈 (Rogers, 1942 pp.20-27)”、ではない応答を意味している。同じ著作の第7章の記述を検討する。

In the first place, insight has been aided by some responses which endeavor, not always with entire success, to recognize and reflect feelings which Paul has expressed. (See items numbered 1, 3, 7, 19, 33, 35.) (Rogers, 1942 p.203)

ここではクライアントである Paul が表現した「気持ちを認識してリフレクトする」いくつかの例が項目番号として示されている。この記録は自発的な洞察があまり見られなかった Paul のケースからである。Paul のケースはこの著書 (Rogers, 1942) のなかで幾度か提示されており、本節では第2回面接の一部分を引用する (Rogers, 1942 pp.201-203)。

1. C: You feel that you'd be a lot happier if you were just like the other fellows and not emotional.
2. S: That's right. Of course, I'd like to be –not, not experience these fears. (Pause.)  
I'd like to be calm and be clear-thinking in all situations.
3. C: Instead of those things you find yourself to be somewhat emotional....
6. S: Uh, well, some scientist. That is what I consider an ideal person, preferably a physical scientist, in chemistry or physics or an engineer, one who –one who serves society by constructing, or by making things more convenient. I like



everything modern.

7. C: Someone who deals only in things, and not in emotions.....

14. S: Well, it was mingled with a certain genuine interest. There was some, that's true. But it was largely due to that, exactly what I said, to a considerable extent.

15. C: You don't suppose that part of your trouble is that now you're wondering whether you want to be your real self. Could that be part of it?

16. S: Uh, what's that?

17. C: Well, I just wondered. You're trying so hard to be some other fellow, aren't you?

18. S: Yeah, because I'm not satisfied with myself.

19. C: You feel that the self that you are isn't worth being.....

32. S: Well, I haven't decided to be myself.

33. C: No, I realize that. As I say, that's the thing you are still very much up in the air about. As a matter of fact, you don't want to be yourself.

34. S: That's right. (Pause.)

35. C: Still, you're not quite sure that you want to be an engineer, either.

「こんな恐怖なんかを感じるんじゃないくて、どんな状況でも冷静でスッキリと考えられるようになりたい」という 2. S に対して 3. C は「でもそんなことじゃなくて、けっこう情緒的な自分を見つけてしまうんだよね」と応答している。この応答は Paul が体験している「恐怖」には触れていない。むしろ、「恐怖などの情緒に振り回されず冷静でいたいといくら自分で思っても恐怖などの情緒を感じてしまう Paul がいるんだ」というような Paul の実態を映し出そうとしている。しかし、Paul は情緒に触れず科学者か何かになりたいと発言する。C.7 は「情緒じゃなくてモノだけを取り扱う人にね」と応答している。これらの応答はクライアントが体験している「気持ち」そのものではなく、クライアントの自身に対する考え方、すなわち「態度」を映し出そうとしているのである。つまり、当時の Rogers は態度と気持ちを明確に区別していなかったと推察されよう。なぜならば、例えば S.6 においては明確な気持ちの表現はみられない。従って C.7 の応答が「気持ちを認識してリフレクトする」例にはなり得ないにもかかわらず、Rogers は C.7 をその例として示している（上記の引用参照）のである。この謎は C.7 にみられるクライアントの自身に対する考え方、すなわち

態度を Rogers は気持ちと理解していたとしなければ解決し得ない。

また、筆者にとって特に興味深いのは C.16 の「え！なんだそれ？」という Paul の発言である。このような発言がなされるのは、筆者の読み方では Paul 自身の認識とカウンセラーのそれが大きく離れているからにほかならない。本当は情緒的なのにそれを避けようとしている、つまり「本当の自分になりたくないのが君のトラブルの一因だと思わない？ それの一部だと思わない？」(C.15) というカウンセラーの応答に対する驚きである。つまり、一方の Paul は「世の中をもっと便利にするものを造りたいんだ。僕は新しいものが好きなんだ」(S.16) と発言しているが、カウンセラーはそれを拾っていない。むしろ、カウンセラーはそれが本当の自己からの逃避だと決めつけて応答し (C.15) カウンセラーはこの解釈に拘っている (C.17, C.19, C.33) ように読める。Rogers が自己一致・無条件の肯定的な眼差し・共感的理解といった中核条件を見出すのは、この時期よりもほぼ十数年先であり、この時期の Rogers の心理療法では、カウンセラーは何なりかの解釈をするものだと考えられていた様子がうかがえる。

いずれにしても、この記録にある応答は命令や禁止、勧告、元気づけ、励まし、カタルシス、助言、知性化された解釈ではない応答であると言えよう (筆者には C.15 などは「知性化された応答」のように読めないでもないが...)。その意味で Rogers は「新しい」種類の応答を試みており、「気持ちを認識してリフレクト」する応答もその一つであった。

著作 *Counseling and Psychotherapy* の特徴の一つは、完全な逐語記録として Herbert Bryan のケースが提示されていることである。その事例にみられる応答解説にも「リフレクト」という語が用いられていた。Herbert Bryan は、20 代後半の若者であり、様々な神経症の症状を訴えて来談した。彼は広範な心理学書を読み、心理学の専門用語を自由に、かつ正確に駆使した (Rogers, 1942 p.197)。彼の 3 回目の面接場面で次のような解説がある。

C229-S241. Throughout this section the counseling techniques are very satisfactory. In c229, c230, the counselor attempts no moralization, no evaluation, but simply reflects the attitudes expressed. (Rogers, 1942 p.327)

この解説には、カウンセラーは c229、c230 ではモラルめいたことや評価をせず、単純に表現された態度をリフレクトしている、とある。応答は次のとおりである (Rogers, 1942 pp.327-328)。

S228: Yes, I don't know whether to call it a sense of achievement. Some fellows I know have a definite conquest angle there. One of my friends in –has that to a very exaggerated degree; that is, he goes after girls more than his libido calls for – that is, he goes after them just for the sake of conquest. I don't believe I regard it as an egotistical achievement. I think I could perhaps better describe my reaction as an artistic kick – I like the process of using my amatory technique, and I get an artistic kick out of that sort of like a trumpet player would in a jam session, where he wasn't trying to set the world on fire – he was just playing his horn like he felt and enjoying the artistic technique of it.

C229: You feel that you're a skilled artisan or a skilled musician in that sphere –

S229: Yes.

C230: –but you mustn't become too deeply involved, either.

C229 と C230 の応答は、たしかにモラルめいたことや評価をしているようにはみえない。しかし、これらの応答は正確にクライアントの体験を理解しようとするものではなく、Rogers 自身が解説するように、「態度」すなわちクライアント自身の自分に対する考え方を映し出したものである。また、第4回面接の解説には“reflect and clarify the client's motivating viewpoint as they are expressed (Rogers, 1942 p.352)”という表現がある。それは「クライアントを動機づけている視点として表現されたものをリフレクトして明確化する」応答であるが、ここでも応答はクライアントの具体的な体験を理解するものではなく、クライアントの「視点」を映し出すものである。当時の Rogers にとってはリフレクションの対象となったのは態度や視点や気持ち、つまりクライアントの考え方・見方・感じ方であった。具体的に感じられる体験過程に焦点をあてたリフレクションは、この時期の Rogers の面接にはみられない。それを物語る逐語記録が第6回面接にある (Rogers, 1942 p.398)。

S467: Well, my heart feels happier, but my guts still have the same old cramped pain.

Of course, there might be a contagion there – I mean, it might eventually work down to the neurosis, but so far it hasn't.

C468: Well, I think I can see quite clearly how you feel today, and I think that – I wish

there were some easy, offhand solution that could be given to that.

Rogers の解説によると、カウンセラーのこの応答は “highly successful in reflecting the attitudes expressed (Rogers, 1942 p.398)” とある。S467 は「心は前よりもパッピーだよ、だけど腹にはいつものギュツとした痛みがあるんだ。もちろん、それは感染のようなものかもしれない、つまりそれがそのうち神経症になっていくのかもしれないけど、今のところはそうになっていないんだ」。これに対して C468 は「まあ、私は君が今日どう感じているのかははっきりわかると思うよ、そしてこう考えるんだ、つまり、なにか簡単な、適当な解決がそれに対してあったらいいのにな、と」。おそらくクライアントの声の調子などから「腹のギュツとした痛み」に対して何らかの解決をクライアントが望んでいる、といったクライアント自身のそれに対する態度を映し出すことができた「とても成功したリフレクション」だったと Rogers は考えたのであろう。たしかに、態度のリフレクションとして正確なものであろうが、この応答は「腹のギュツとした痛み」といったクライアントが直接体験しているもの(体験過程)にはまったく触れていない。もちろん、Rogers 自身の術語である「有機体的体験 (Organismic experience)」、「官感的内臓的体験 (Sensory and visceral experience)」、「腹のレベルの気持ち (Gut level feelings)」や、Gendlin の「体験過程 (Experiencing)」の概念や「フェルトセンス (Felt sense)」、Rogers がよく利用した「感じられた意味 (Felt meaning)」という Gendlin の用語は、ここで引用した面接記録から 10 年以上の時を経て見出されるのである。そこで、「腹のギュツとした痛み」や Herbert Bryan が他の面接でも表現しているフェルトセンスに対してカウンセラーが触れていないのは無理もないことだが、後に重要な概念として展開するものがこの時代には見過ごされていたことを思うと、リフレクションが時代を経て進化していったさまがあらためて感じられよう。

### Rogers の実践：まとめ

本節で観てきたように、Rogers が応答としてのリフレクションを具体的な逐語記録で示し、それを解説していた著作は 1942 年のものに限定されていた。その著作にみるリフレクションは主にクライアントの「態度」を映し出すものであった。気持ちがリフレクションの対象として注目されるのは、この時期以降の Rogers の心理療法においてであろう。しかし、残念なことに、その時期には Rogers は自らそれらの応答を示したり、解説したりはしていないのである。その時代の埋もれた Rogers の心理療法実践には何があるのか、今後の研究

が期待されるところである。

気持ちへの注目という視点で興味深いのは、Rogers の著作 (Rogers, 1942) に登場するクライアントの発言には気持ちの表現が乏しいことである。当時は、あまり情緒的なことを話さない文化的な風習があったのかもしれない。現時点でこれらの記録を読むと、クライアントはどことなく気障な言い回しで話しているように思えてしまう。実際に体験されている具体的なフェルトセンスや気持ちは頻繁にメタフォリカルに表現され、どこか知的で気取った印象が漂う。この文化・風土ゆえに、後の体験過程尺度の研究やフォーカシングの実践が必要になってきたのではないかと筆者は感じた次第である。

さらに、Gendlin も指摘するように、この時期の “Rogers と彼のグループは、自分たちがクライアントの何に応答しているのかについて明確な考えを持っていなかった Rogers and his group were not very clear in their own minds just what in the client they were responding to. (Friedman, 2000 p.47).” 後年の Rogers を読むと、セラピスト応答と体験過程は密接に関連している (Rogers, 1975) ため、初期の Rogers では何ら関係がなかったことは、筆者にも意外であった。リフレクションとフォーカシングが関連づけられるのは、Gendlin が Rogers のもとへ訪れた 1952 年以降になると思われた。

#### 第4節 本章のまとめ

本章では、聴くということの有益性を見つけた Rogers に着目し、彼の実践を検討してきた。まず、彼の実践における時代区分を確認し、各時代のごとの特徴を調べた。Rogers の実践は、非指示的療法時代、リフレクティブサイコセラピー時代 (クライアント中心療法時代)、体験過程療法時代に分けられた。非指示的療法時代では、非指示であることが強調されており、ひとの成長力を信頼することや、情緒的な側面、過去よりも現在を強調することが特質として解説されていた。また、心理療法は、成長傾向の障害となるものを取り除くこととされていた。リフレクティブサイコセラピー時代では、セラピストの態度やクライアントに体験される関係が重要であり、クライアントの気持ちに敏感に反応することが強調されていた。この時代でも、セラピストの仕事は、クライアントとの関係のなかで、脅威となっている原因を取り除くことが挙げられていた。加えて、気持ちのリフレクションは、クライアントの現象的世界を映し返す鏡の機能として行われており、また後にコンセプトを改訂したとは言え、理解を試す機能もあったことが考えられた。

続いて Rogers の実践検討、特にリフレクションに着目して検討を行った。リフレクションの検討では、Rogers がリフレクションを解説していたのは、非指示的療法時代に限定されていたことが明らかとなった。また、Rogers がリフレクションと解説する場合には、「態度のリフレクション」と「気持ちのリフレクション」という表現があることが確認された。その後、このリフレクションの役割は、理解を試す (Testing Understanding) というコンセプトに自ら概念を改訂した。

総じて、非指示的療法時代の傾聴は、ひとの成長傾向の障害となるものを取り除くことを目的に、許容的な関係や非審判的態度でかかわり、具体的な応答としては、態度や気持ちのリフレクションを使用していたことが考察される。また、リフレクティブサイコセラピー時代については、リフレクションという用語を使用してセラピストの応答を解説している箇所はみられなかったが、態度のリフレクションには触れられており、態度を映し返す鏡としての機能が求められたことが考察される。体験過程療法時代は、Gendlin の影響が考えられるため、次章に検討する。

## 付記

本章は、以下の論文を加筆・修正したものである。

河崎俊博・池見 陽 (2014). 非指示的心理療法の時代に観られる Carl Rogers の Reflection という応答 サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 4, 21-30.

---

<sup>i</sup> Hart (1970) では、Reflective psychotherapy と表記されており、日本語訳としては、反射的心理療法、あるいは反省的心理療法という訳が当てられるだろうが、その 2 つでニュアンスが異なってくると思われるため、ここでは原文のニュアンスを残すためにカタカナ表記とした。反射的と訳せば、伝え返す応答が強調されることになり、反省的と訳せば、内省する意識の在り方が強調されることになるからである。この違いは、Reflection of feeling の reflection をどのように捉えるかに拠っている。

### 第3章 Eugene Gendlin を主とする体験過程療法時代の傾聴

#### 第1節 はじめに

第2章では、Hart (1970) の時代区分に沿って、Rogers の傾聴を検討してきた。Hart (1970) によれば、Rogers のアプローチ (クライアント中心療法) は、非指示的療法時代 (1940 年～1950 年)、リフレクティブサイコセラピー時代 (1950 年～1957 年)、体験過程療法時代 (1957 年～1970 年) に分けることができ、第2章では、非指示的療法時代とリフレクティブサイコセラピー時代を中心に検討してきた。その結果、Rogers 自身、リフレクティブサイコセラピー時代以降は、傾聴の実際についてはあまり語らなくなった (Rogers, 1980) ことがわかり、体験過程療法時代の実践には、何があるのかベールに包まれたままであることが明らかとなった。

一方で、リフレクティブサイコセラピー時代から体験過程療法時代にかけて、頭角を現したのが、心理療法家であり、哲学者でもある Eugene Gendlin である。Gendlin (そして Rogers も) は、傾聴のなかのクライアントに感じられた意味 (felt meaning) や意味の感覚 (felt sense) を重んじて、それを言い表していく過程として体験過程 (Experiencing) に注目した (Gendlin, 1964, 1973)。Gendlin が提唱した体験過程という概念は、リフレクティブサイコセラピー時代のセラピストたちに注目され (Hart, 1970)、“セラピストたちの反応は、しばしば表現されなかった気持ちや、漠然と表現された前概念的な気持ち、すなわち、クライアントの体験過程に向けられるようになった (the therapist respond are often the nonexpressed or vaguely expressed preconceptual feelings -- responses are directed at the client's experiencing.) (Hart, 1970)” のである。そしてそれに伴い、彼らのアプローチにも変化がみられ、リフレクティブサイコセラピー時代から体験過程療法時代へと移行することになる。

そこで本章では、体験過程療法時代の担い手として Gendlin の実践に着目し、彼の傾聴解説や、Gendlin 以降のパーソン・センタード・セラピストたちの実践をみていくことで、この時代の傾聴を調べていく。

第2節では、体験過程療法時代のセラピストたちが注目した体験過程という概念に触れ、体験過程を促進することを人が学ぶ方法として提示された教示法としてのフォーカシング (Gendlin, 1981/2007) を概説する。また、本研究の実例編で使用する EXP スケールについても簡単に触れる。第3節では、Gendlin の著書 *Focusing* (Gendlin, 1981/2007) に解説されてい

る傾聴マニュアルを検討した上で、Gendlin が公表している逐語記録 (Gendlin, 1996) を手がかりに、Gendlin がリフレクションと解説している応答について検討する。第 4 節では、Gendlin 以降のパーソン・センタード・セラピストたちの実践も含めて、体験過程療法時代の傾聴（「セラピストの体験を活用する傾聴」）を論じる。最後に本章のまとめを行う。

## 第 2 節 体験過程理論とフォーカシング

まず、体験過程療法時代のセラピストたちが注目した、Gendlin の体験過程という概念について概説する。体験過程理論 (The theory of experiencing) とは、ひとがからだで感じることのできるプロセス、あるいは意味についての理論である (Gendlin, 1964, 1974)。体験過程について、Gendlin は次のように解説している (Gendlin, 1962/1997 p.14)。

Experiencing is an aspect of human living that is constant, like body life, metabolism sensory input. In this constancy it differs from the intermittent aspect of life, such as looking, moving the legs, thinking, speaking, and sleeping, for we do the latter only sometimes. Thus experiencing underlies every moment's special occurrences of living. (Gendlin, 1962/1997 p.14)

引用からもわかるように、体験過程とは、ひとの生における恒常的な側面であり、睡眠といたった生の断続的な側面とは異なる。それは、どのような瞬間にも特別に生起する生の底流をなすものなのである。つまり、体験過程とは、暗々裏に進行している体験の流れである。

Gendlin は、体験過程がプロセスであることを強調するために、体験 (experience) ではなく、体験過程 (experiencing) と ing 形で表現した (Gendlin, 1962/1997)。また、体験過程の特質として、以下の 6 つを挙げている (Gendlin, 1961)。

- (1) 体験過程は、気持ちのプロセスである (Experiencing is a process of feeling)
- (2) 体験過程は、まさしく現在において生起している (Experiencing occurs in the immediate present)。
- (3) 体験過程は、直接参照体である (Experiencing is a direct referent)。
- (4) 体験過程は、概念化を導く (Experiencing guides conceptualization)。



- (5) 体験過程は、暗在的な意味がある (Experiencing is implicit meaningful)。
- (6) 体験過程は、前概念的で有機的なプロセスである (Experiencing is a preconceptual organismic process) (Gendlin, 1961)。

この6つの特徴を要約すると、次のように言える。体験過程は、瞬間瞬間に生起している気持ちのプロセスであり、いまだ明在化されていない豊かな意味を含んでいる。そして、からだで感じられるそのプロセスに、自分の注意を向けることで、「これ」や「それ」と参照することができ、そこから「いや、それは、どうもしっくりこない」といった概念化を行うことができるのである。

言い換えれば、ひとの体験は常に未完了であり、次なる一步を暗に示している。そのような体験は、からだで感じられ、人はそれに注意を向けることができ、また意味を見出していくのである。さらに、“体験過程は、内的に感じられ、状況的に生きられ、そして常に相互作用として参照される Experiencing goes on as inwardly felt and situationally lived, and is always referred to as interaction. (Gendlin, 1973)”。例えば、筆者が感じる「焦り」は、筆者の中にあるのではなく、「博士論文の締切期日が迫っているという状況」にある。博士論文を提出するか、断念するかによっては、この「焦り」は変わるかもしれない。つまり、感じることは、筆者の中にあるのではなく、状況の中にあると言える。感じることはいつも状況との相互作用であり、次なる一步を暗に示しているのである。

Gendlin は、この暗在的な意味を言い表す過程 (体験過程) を重んじ、“心理療法の一步は、常に人の現在の体験過程に暗在する The direction of one's next psychotherapeutic step is always implicit in one's present experiencing (Gendlin, 1973) ” と考えた。それゆえ、心理療法では体験過程の促進が重要となり、体験過程療法時代のセラピストたちは、この体験過程に注目して (Hart, 1970)、心理療法の実践を行うようになったのである。

以下に解説するフォーカシング (Gendlin, 1981/2007) や EXP スケール (Klein, Mathieu, Gendlin, & Kiesler, 1970) は、ひとの体験過程に根ざし、その様式を表すものと言える。なお、体験過程理論は、Gendlin の難解な哲学に基づいており、これらすべてを論じていくことは難しいため、本論では必要に応じて体験過程理論について解説していく。

## フォーカシング

Gendlin は、心理療法が成功した事例とそうでない事例を検討して、心理療法が成功したクライアントには、体験過程に注意を向ける様子がみられることを発見 (Gendlin, 1961) し、この“からだの内部にある特別な気づきに触れていく過程 (Gendlin, 1981/2007)”をフォーカシング (Focusing) と名付けた (Gendlin, 1981/2007)。また Gendlin は、この気づき (暗在的な意味) をフェルトセンス (Felt sense) と呼んだ (Gendlin, 1981/2007)。

フェルトセンスは、からだで感じることのできる、言うに言えない意味感覚であり、“暗在的な意味感覚 (池見, 2012)”や、“からだで感じられる「気になる感じ」(近田, 2002)”と呼ばれることもある。例えば、「何か喉のあたりでひっかかっている」ような感じ、「胸が締めつけられる」ような感じ等は、フェルトセンスを感じていると言える。フェルトセンスは、身体感覚ではあるが、肩こりや胃痛といった生理的な身体感覚とは異なるものであり、情動 (emotion) とも区別される (Gendlin, 1996 pp.57-63)。それは、情動のようにはっきりと認識できるものではなく、もっと曖昧なものであり、常に変化していることから、現在にしか存在しない意味感覚なのである (Gendlin, 1996 pp.57-63)。そして、体験過程が状況との相互作用であったように、フェルトセンスは、“状況や気がかりや生活のある側面についてのからだの感じ It is a bodily sense of some situation, problem, or aspect of one's life (Gendlin, 1996, p.20)”であり、「(ある状況) についての」感じなのである。体験過程は、注意を向けようと向けまいとそこにある体験の流れであるが、フェルトセンスは「この感じ」と注意を向けることができる身体感覚と言える。なお、フェルトセンスについても、本論を進めていく中で必要に応じて解説していく。

Gendlin は、このフォーカシング (体験過程の促進) が誰でも学べるように、フォーカシング簡便法 (Gendlin, 1981/2007) を考案した。フォーカシング簡便法 (Gendlin, 1981/2007) は、6つの動きから成り、フォーカシングショートフォーム (Focusing short form)、6ステップ、簡便法とも呼ばれる。本研究の実例編においてもフォーカシング簡便法のセッションを実施しているため、6つの動きについても簡単に解説する。

1つ目の動きは、「クリアリング・ア・スペース (Clearing a space)」と呼ばれ、問題についてのフェルトセンスや、自分の気がかりな感じとほどよい心理的距離をとるステップである。2つ目の動きは、「気がかりについてのフェルトセンス (Felt sense of the problem)」と呼ばれ、1つ目の動きでいくつかの気がかりなことを特定した後、セッションで取り上げたい

ものを選んで、その気がかりを感じてみる、という動きである。

第3の動きである「ハンドルを見つける (Finding a handle)」では、第2の動きで注意を向け、浮かんできたフェルトセンスに名前 (ハンドル) をつける。名前が浮かんできたら、その名前がフェルトセンスにしっくりくるかどうかを響かせて確認する。これが、第4の動きの「(ハンドルやフェルトセンスと) 共鳴する (Resonating handle and felt sense)」である。

適切なハンドルが見つければ、次は第5の動きの「アスキング (Asking)」である。このステップでは、「この感じ (フェルトセンス) は、あなたに何を伝えているんだろう？」といった問いかけを行う。そして、浮かんできた意味を大切に受け取るのである。これが第6の動き「受け取る (Receiving)」である。

フォーカシング簡便法は、6つの動きを一連のプロセスと捉えることも可能だが、各動きを独立して活用することもできる。また、フォーカシングは1人でも2人でも行うことができ、2人で行う場合、聴き手には、絶対傾聴が勧められている (Gendlin, 1981/2007)。絶対傾聴については後に詳しく調べていく。

## EXP スケール

本研究では、事例編において、EXP スケールを使用するため、EXP スケールについても簡単に触れておく。EXP スケール (Experiencing scale) とは、Gendlin (1964) の体験過程理論において重視される体験過程様式 (the manner of experiencing) を客観的、操作的に定義するものであり、Rogers & Rablen (1958 伊東訳 1966) のプロセス・スケール (Process Scale)、Gendlin, Tomlinson, Mathieu, & Klein (1967 友田・手塚訳 1972) の「体験過程を評定するためのひとつのスケール」を経て、Klein, Mathieu, Gendlin, & Kiesler (1970) によって開発されたスケールである。

EXP スケールは、フォーカシング研究の初期の頃から使用されており、クライアントが体験過程にどの程度注意を向けながら語っているか、その語り方から体験過程様式を測定する。心理療法で成功するクライアントは、そうでないクライアントに比べ、心理療法の初期の頃から有意に体験過程レベルが高く、それが心理療法過程全体で維持されることも明らかになっている (Kiesler, 1971; Klein, Mathier-Coughlan, & Kiesler, 1986)。

2000年以降、国際的にはEXPスケールの研究は減少傾向にあるが (三宅, 2016)、日本国内では、より心理臨床やフォーカシングの実践に活用できるよう、従来の7段階EXPスケール

ールを改訂した5段階EXPスケール(三宅・池見・田村, 2007)やチェックリスト(三宅・池見・太田, 2005; 久保田・池見, 2017)が開発されている。

話し手がどのような語り方をしているのかを知るための1つの目安として利用できるため、本論では5段階EXPスケールの評価基準を示しておく(表2)。

表2 5段階EXPスケール(三宅・池見・田村, 2007)

5段階		評価基準
段階 出来事 中心の	Very Low	話し手は出来事を語る(自分に関係のない出来事、あるいは自己関与がある出来事)が、気持ちの表現はみられない
	Low	出来事を語る中に気持ちの表現があるが、気持は出来事への反応として語られている。
心の 段階	Middle	出来事への反応としてではなく、自分のあり方を表明するように気持ちが語られている。豊かな気持ちの表現がみられるが、そこから気持ちを吟味したり、状況との関連付けなどを試みたりしない。
段階 創造 過程 中心の	High	気持ちを語りながら、その気持ちを自己吟味したり、仮説を立てて気持ちを理解しようとしている。話し方には沈黙がみられることが多い。
	Very High	ひらめきを得たように、気持ちの側面が理解される。声が大きくなる、何かを確信しているような話し方に変化することがある。

5段階EXPスケール(三宅・池見・田村, 2007)のVery Low段階では、話し手は出来事を中心に語り、その出来事についての気持ちなどは表現されない。Lowの段階では、出来事についての気持ちの表現がみられるようになるが、出来事への反応としか気持ちが表現されない。Middle段階になると、出来事への反応としてではなく、気持ちが中心に語られ、自身のあり方やフェルトセンスが語られる。High段階では、「...なんというか...こう...」といった自己吟味や、「～かなあ...うーん...」といった仮説を立てて気持ちを検証しようとする語りが見られ、沈黙も多くみられるようになる。Very High段階では、気づきが得られたり、何かを確信しているような語り方になる。声が大きくなったり、ある種の解放感も感じられる。

5段階EXPスケールでは、Middle段階以上の語りであると、フェルトセンスに触れながら語っていると判断できる。

### 第3節 Gendlin の傾聴解説及び逐語記録の検討

ここまで体験過程理論やフォーカシング、EXP スケールについて触れてきたが、本節では、Gendlin の傾聴マニュアルの解説 (Gendlin,1981/2007) を検討した上で、Gendlin がリフレクションと解説している応答について、逐語記録 (Gendlin, 1996) をもとに論じる。

#### 4つの援助方法

序章でも少し触れたが、Gendlin の著書 *Focusing* (Gendlin, 1981/2007) には、傾聴マニュアルの章 (pp.133-167) が設けられており、4つの援助方法が解説されている (表3)。

表3 4つの援助方法 (Gendlin, 1981/2007)

第1の援助方法	話し手がフォーカシングするための援助	A	絶対傾聴
		B	フェルトセンスの形成
第2の援助方法	聴き手自身の気持ちや反応の活用		
第3の援助方法	相互作用		
第4の援助方法	グループにおける相互作用		

1つ目の援助方法は、話し手にフォーカシングするよう援助することである (Gendlin, 1981/2007 pp.133-156)。そのために必要なこととして、絶対傾聴 (absolute listening) とフェルトセンス形成を援助することが挙げられている (Gendlin, 1981/2007)。

絶対傾聴では、聴き手は、“理解したことを順を追って伝え返したり say back the other person’s point’s, step by step, as you understand them (Gendlin, 1981/2007 p.136)”、話し手が話した核心を伝え返す (Gendlin, 1981/2007 p.137) ようにする。聴き手が話すのは、理解を示すことと、聞き損ねたり、理解できなかった際に教えてもらうときのみである (Gendlin, 1981/2007 p.136)。また、“話し手が表現しなかったトピックは決して使わず、聴き手の解釈や考え方も伝えない (Gendlin, 1981/2007 p.136)”。つまり、絶対傾聴とは、聴くことに徹することを意味する。

次のフェルトセンス形成 (Gendlin, 1981/2007 pp.140-146) は、話し手が感じているものに触れられるように促す聴き方である。ある問題についての周辺と思われる話題を話し続け

る場合や個人的に意味のある話から離れてしまっている場合に、「少し話すのをやめて、今何を感じているのか感じてみましょう」などの提案や、フォーカシング簡便法で用いられるようなアスキング (ガイド) を行うことも可能である。Rogers も官感的内臓経験など、身体的な感覚に着目していたが、話し手が積極的にそれに着目するよう促す点で Rogers の傾聴と異なる (Ikemi, 2005)。

2 つ目の援助方法は、話し手についての聴き手の気持ちや反応を活用する方法である (Gendlin, 1981/2007 pp.146-156)。ここには、傾聴が基本であり (always keeps listening as basic)、そのほかのことは 1 つだけ試してみて、すぐに絶対傾聴に戻ることが強調されている (Gendlin, 1981/2007 p.146)。その上で、聴き手は聴き手自身を感じている反応を使って、2 人の間、あるいは話し手に生じていることをより明確に感じるように援助することができる と解説されている (Gendlin, 1981/2007)。

Gendlin によれば、“聴き手が何かを感じたときに、それが正しいか正しくないかは気にする必要はない。もし何かを感じたのであれば、何かがそこに生じているのである If you sense something, then there is something, but you may not be right about what it is (Gendlin, 1981/2007 p.148)”。感じたものを伝え、話し手にそれを感じているかどうか、合っているかどうか尋ねることが重要なのである (Gendlin, 1981/2007)。また、ある気持ちが繰り返し生じる場合には、ゲシュタルトセラピー (Gestalt therapy) で使用されるワークも紹介され、その気持ちになりきることも有効だと解説されている (Gendlin, 1981/2007)。

この 2 つ目の援助方法では、セラピストの気持ちや反応、体験的ワークを用いることができ、絶対傾聴と比べて、セラピストの体験が積極的に活用されている。次の援助方法も聴き手の体験を活用するものである。

3 つ目の援助方法は、相互作用である。第 2 の援助方法は、話し手についての気持ちや反応であったが、第 3 の援助方法では、聴き手自身を感じていること (フェルトセンス) を応答に用いることが特徴である。この援助方法について、Gendlin は次のように解説している (Gendlin, 1981/2007 p.158)。

Move from the bit of interaction into your own feelings. See why it affected you and share this. ...(omission)...Sharing what is happening in you makes the interaction more open and personal. The other person can then feel comfortable about sharing inner things with you. (Gendlin, 1981/2007 p.158)

つまり、話し手とのやりとりから、聴き手自身のフェルトセンスに注意を向けてみて、感じていることを共有する。そうすることで、よりオープンで個人的な (personal) 相互作用が生じ、それは心地良いものだと解説している。

ここでも、セラピストの体験の活用が触れられている。第2、第3の援助の方法で用いられるような問いかけは、自由解答式で行う方がよく (Gendlin, 1981/2007 p.144)、体験過程を促すために、フォーカシング簡便法で用いられるようなフォーカシングの教示の全部あるいは一部を使うこともできる (Gendlin, 1981/2007 p.143)。

最後の援助方法は、グループにおける相互作用である。ここでは、どのようなグループにおいても、傾聴やフォーカシングをすることが重要であり、第1と第2の援助方法が役立つことが解説されている (Gendlin, 1981/2007)。

以上が4つの援助方法についての概要であるが、ここでリフレクティブサイコセラピー時代までの傾聴と4つの援助方法を比較し検討する。

絶対傾聴という用語には注釈がつけられており、相手の言ったことを言い返す方法 (saying back) は、Rogersが発見したものと解説されている (Gendlin, 1981/2007 p.135)。ここから、相手の言ったことを言い返す絶対傾聴は、Rogersの傾聴を具体的に解説したものと考えることができる。一方で、その背景にGendlin独自の体験過程理論があることを踏まえると、理論的にはRogersの傾聴と異なることが考えられる。RogersとGendlinの理論的差異やリフレクティブサイコセラピー時代と体験過程療法時代の違いについては、Ikemi (2005) やFriedman (2000) の指摘が参考になるだろう。

Ikemi (2005) によれば、Rogersは、“現在ではフォーカシングと呼ぶような過程に着目していたが、それを推進しようとはしなかった (Ikemi, 2005) ”。Gendlinは、“クライアントの発言をそのまま伝え返すことによって、クライアントは、セラピストの伝え返しがしっくりくるかどうかを確かめるようになる Reflecting back each message invites her to check his restatement (Gendlin, 1996 p.54)” と考えており、絶対傾聴においてもフォーカシングの過程が促進されると考えていた。従って、話し手が話したことを言い返すという意味でGendlinの絶対傾聴は、Rogersの傾聴と同様と言えるが、理論的な差異からその意図が異なり、狭義の意味でRogersの傾聴と異なっていると言える。

また、“Gendlinは体験過程のプロセスを促進するための特有の応答を使用した。Rogers

は使用しなかった (Ikemi, 2005) ”。第 1 の援助方法のフェルトセンス形成や、第 2 の援助方法の体験的ワークなどは、体験過程の促進を援助するための特有のアプローチと考えることができ、Ikemi (2005) が指摘するような特有の応答としては、フォーカシング簡便法で使用されるアスキング (問いかけ) や、「何か」を指し示す方法/応答 (pointing way/ pointing response) などが存在する。このような応答は、リフレクティブサイコセラピー時代までの Rogers の傾聴にはみられないだろう。

Friedman (2000) によれば、クライアント中心療法 (リフレクティブサイコセラピー時代) には、次の 3 つのステップが欠けていた (Freidman, 2000 p.47)。1 つ目が、セラピストの技法が気持ちのリフレクションに限られていたことである (The therapist is limited to one technique –reflection of feeling)。2 つ目が、セラピストの役割は、クライアントを完全に中立的に受容する演技に限定されていたこと (The therapist is limited to role-playing a perfectly neutral acceptance of the client)。3 つ目は、治療的な作業の土台となる体験過程の理論がなかったことである (There is no explicit theory of experiencing to underpin the therapeutic work) (Freidman, 2000 p.47)。Gendlin が Rogers の研究グループに加わることで、これらが解決され、体験過程療法の時期に入っていった (Freidman, 2000 pp.47-48) のである。

上記の傾聴解説の検討でも、聴き手は絶対傾聴をするばかりではなく、セラピストの体験を活用することや、フォーカシングのガイド、体験的なワークを用いてよいことも解説されていたことを確認している。つまり、体験過程という概念に着目することで、気持ちのリフレクションだけに限定されずに、クライアントに関われるようになり、セラピストの関わり方や応答のレパートリーが豊かになったのである (Freidman, 2000)。

ここままで整理すると、Gendlin の傾聴には、大きく 3 つの関わり方があると思われる。上記の援助方法の順番で挙げていくと、まず 1 つ目は、第 1 の援助方法のうち、A に挙げられていた「絶対傾聴」である。続く 2 つ目は、第 1 の援助方法の B に挙げられていた「ガイド等の活用」である。ここには、第 2 の援助方法で挙げられた体験的なワークも含むものとする。そして、最後が、第 2 の援助方法や第 3 の援助方法で挙げられていた「セラピストの体験の活用」である。ここから、体験過程療法時代の傾聴には、3 つのあり方が存在すると想定できる。「セラピストの体験の活用」は、セラピスト自身を感じているものを表明することから、「絶対傾聴」や「ガイド等を用いた傾聴」とは異なることは明らかである。また、“ガイドは傾聴にプラスしてフォーカシング過程を進めるための提案 (近田, 2002 p.94)” であることから、聴き手が話すのは、理解を示すことと、聞き損ねたり、理解できなかった



際に教えてもらうときのみである (Gendlin, 1981/2007) とする「絶対傾聴」とは異なる聴き方と考えられる。つまり、「絶対傾聴」、「ガイド等を用いた傾聴」、「セラピストの体験を活用する傾聴」の3つの在り方に分けられる。

Gendlin は、後の著書 *Focusing-oriented psychotherapy* (Gendlin, 1996) で、セラピーにおいて重要なことは、“関係が第 1、傾聴が第 2、フォーカシングの教示は第 3 でしかない the relationship (that person in there) is of first importance, listening is second, and focusing instruction come only third (Gendlin, 1996 p.297)” と、関係性が最も重要であることを指摘し、次に傾聴、最後にフォーカシングの教示がくるとした。このことを踏まえ、本研究では、「絶対傾聴」を基本的な関わりとし、ガイド等を用いた傾聴を応用的な関わりと位置づけ、前者を「体験過程の促進の基本的な関わり」とし、後者を「体験過程の促進の応用的な関わり」と定義する。そして、「セラピストの体験を活用した傾聴」については、第 2、第 3 の援助方法は“第 1 の援助方法を十分に習熟してから Be sure to become competent with the first before you try the others (Gendlin, 1981/2007 p.135)” と解説されていることから、第 1 援助方法の「絶対傾聴」や「ガイド等を活用した傾聴」よりも、更に上級者向けと考えられる。これについては、Gendlin 以降のパーソン・センタード・セラピストたちの傾聴も踏まえ、後に論じる。

### Gendlin のリフレクション

ここでは、前章でも行ったように、Gendlin が reflect/reflection という用語を用いて、何を伝えようとしていたのか、Gendlin の著作をもとに検討する。

reflect/reflection という用語をキーワードに、Gendlin の心理療法に関する著書 (Gendlin, 1968, 1973, 1974, 1981/2007, 1996) を調べていくと、*Focusing* (Gendlin, 1981/2007) では、reflect/reflection という用語はそもそも使用されておらず、*Experiential psychotherapy* (Gendlin, 1973) や *The experiential response* (Gendlin, 1968) では、クライエント中心療法の応答を紹介する目的でのみ使用されていることが明らかになった。そのため、この先、*Client-Centered and Experiential Psychotherapy* (Gendlin, 1974)、*The small steps of the therapy process* (Gendlin, 1990)、*Focusing-oriented psychotherapy* (Gendlin, 1996) に限定して、Gendlin のリフレクションについて調べていく。

Gendlin は、体験過程に触れること (Gendlin, 1974) や体験過程の促進にリフレクションが役立つと考え (Gendlin, 1996 pp.45-56)、自身の傾聴を Reflective Listening と表現し、Rogers よりも中核的にそれを用いていると解説している (Gendlin, 1996 p.297)。

I feature reflective listening much more centrally than Rogers did. Other ways of expressing empathy might fail to engender the inwardly arising therapeutic process. (Gendlin, 1996 p.297)

引用文からわかるように、Gendlin は、Rogers よりもリフレクションを中核的に用いており、それは治療的なプロセスを促進するためだとしている。次の一文からも、リフレクションが傾聴において重要であることがわかるだろう。

Reflecting, or “listening” (as we call it) includes saying back exactly what the person is trying to convey. (Gendlin, 1996 p.45)

リフレクション、または (我々が呼ぶ) 傾聴は、相手が伝えようとしていることを正確に言い返す (saying back) ことである。この引用文からは、Gendlin にとってリフレクションが、傾聴と同義語のようなものであることが読み取れる。そして、Gendlin は、リフレクションは心理療法の基盤をなすもの (Gendlin, 1974, 1990) であり、“クライアントが自らの体験のなかにさらに入っていくための数少ない強力な方法 (Gendlin, 1996 p.46)” だと、その重要性を強調している。これらの引用文からは、Gendlin の傾聴では、リフレクションが重視されており、それは体験過程を促進するために使用される応答であると考えることができる。

一方で、Gendlin は、精神分析理論において重要な概念である転移 (transferences) について触れ、正確な気持ちのリフレクションは、転移を乗り越えていくための方法であるとし、過去の内容をリフレクトしたとしても、そこに新しい相互作用の文脈 (context) が提供されると主張している (Gendlin, 1996 p.296)。

Exactly reflecting the client’s feelings is a second way to move beyond (and thereby resolve) transference. Even if verbal content is only about the past, reflecting provides a new interactional context.....(omission).....Reflecting is concretely the opposite of nearly all harmful interactions. Therefore it usually undoes the transference repetition.....(omission).....If a really present person listening and reflects, the positive impetus which is implicit in all repetitive patterns can re-emerge and flow into an

interactive completion. (Gendlin, 1996 p.296)

つまり、過去の他者とは異なる他者に応答されることで、以前とは異なる具体的な相互作用が生じ、反復パターンに暗在していた肯定的な推進力が再び現れるのである。それゆえ、Gendlin は、正確な気持ちのリフレクションが、転移を乗り越える方法の 1 つだと指摘する (Gendlin, 1996 pp.296-298)。ここからは、体験過程の促進に加え、具体的な相互作用を生じさせる一つの在り方として、リフレクションが提示されているようにも読める。

Gendlin (1996) は、セラピーでは関係性が第 1 に重要である (Gendlin, 1996 p.297) と主張しており、“フォーカシングもリフレクションも 2 人の間に挟み込んではいならない Do not let focusing, or reflecting, or anything else get in between (Gendlin, 1990 p.206)” と、関係性の重要性を強調している。池見 (1999) は、この考えを踏まえ、Gendlin がいうリフレクションは“相手と共にいる具体的なあり方の 1 つ (池見, 1999 p.64)” であると解説している。他にも Gendlin (1974) は、クライアント中心療法の“Don't rules”を“do rules”に変更する取り組みを述べた上で、“あなたが理解したことを伝えなさい、そしてそれが確かめられるようにしない、そうやってその人と繋がっていなさい make sure you do say what you understand, and let that be checked out, so you stay in touch with the person. (Gendlin, 1974 p.219)” と Do rule を解説しており、理解したことを伝えることは、ひととつながることだと論じている。reflect と say の違いはあるものの、この引用箇所から、Gendlin のリフレクションには、「ひととつながる」ための側面も有していることがうかがえる。

以上をまとめると、Gendlin のリフレクションには、「体験過程の促進」という側面と「ひととつながる」という側面の 2 つが含意されていることが考えられる。

### 逐語記録にみるリフレクション

次は、逐語記録上で、Gendlin がリフレクションという用語で解説している具体的なやりとりについて検討してみよう。

*Focusing* (Gendlin, 1981) には、reflect という用語を用いて解説していないため、*Focusing-oriented psychotherapy* (Gendlin, 1996) に記載されている逐語記録を検討対象とする。Gendlin (1996) には、随所に逐語記録が紹介されており、これらの解説を調べてみると、第 10 章、第 12 章、第 15 章、第 21 章において、逐語記録と対応付けて reflect/reflection という用語が使われていることがわかる。第 12 章、第 15 章、第 21 章は、他の心理療法との統合という

第2パートで記述されているため、本研究では、フォーカシングと傾聴が解説されている第1パートの第10章解説部分に限定して、Gendlin がどのような応答を reflect や reflection という用語を用いて解説していたのか、検討していくこととする。

第10章には、自殺願望のある女性との面接記録が検討されており、記録Aから記録Iまでの合計8回の面接記録がある。記録Aは面接4回目の記録で、記録Bからそれ以降は、記録Aから1年以上経過してからのものである。時系列に沿って観ていくため、まず記録Aの解説である (Gendlin, 1996 村瀬・池見・日笠訳 1998 p.196)。Cはクライアントを表し、Tはセラピストを意味する。

T5：それを塞ぎ止めているのは何か、感じ取れますか。(長い沈黙)

C6：重たい壁がその前にあるみたいで、エネルギーはその後ろにあるんです。

T6：重たい壁を感じるんですね。

このT6の応答に対して、Gendlinは、実際にそれが感じられているか、試しにリフレクション (tentative reflection) を行ったと解説し、もし感じていなかった場合は、この応答によって感じることを促されただろうと付け加えている。これらの応答や解説からは、リフレクションは、フェルトセンスに向けられており、「体験過程の促進」を援助していると考えられよう。

次の記録Bでは、リフレクションの暗々裏に機能する側面について触れている (Gendlin, 1996 村瀬・池見・日笠訳 1998 p.207-208)。

C11：そう、確かにそうなんです……安全でないというだけじゃなくて、その感じは…… (沈黙 15秒) 前ほど心地よくない…… (聞き取れない)

T11：このはざまの場所は、それほど心地よくない。

C12：ええ。

T12：そしてそれは、何か、近さというか……つながっている感じ……何か……1人きりでないこと……を体験することと関係がある。

C11の発言が、クライアントとセラピストとの関係に関するものであることをGendlinはわかっていたが、彼女の発言以上のものは付け加えず、シンプルなリフレクション応答をし

たと解説している。その理由は、彼女自身がフェルトセンスに触れることが難しかった上、リフレクション自体が、彼女との近さそのものであり、つながっている感じを生み出すからである。ここでは、リフレクトする内容だけではなく、暗々裏の相互作用にも着目したリフレクションとなっている。つまり、「ひととつながる」側面が解説されていると考えることができる。

記録 D では、リフレクションの時期を逃したが、遅れてでも応答したことが功を奏したことが解説されている (Gendlin, 1996 村瀬・池見・日笠訳 1998 p.213)。

C3 : (沈黙 150 秒) なにか私の中の何かが吹き出しそうな感じ。(沈黙 50 秒) 一人であるべきなんです。

T4 : それは、ここに来るべきではない、と言っているあの声ですか？

C4 : ええ。

T5 : また来たね、こんにちは。それは、ここにいるべきではない、一人であるべきだ、と言っているんですね。(沈黙 25 秒) そう、何かが吹き出しそう、というか吹き出しそうな感じで、ものすごく揺れている。

C6 : そうです。

この引用部分では、否定的な声が普段の面接でも現れていたことから、T5 でその声が割り込んでくる前に戻そうと試み、C3 への応答を遅れてリフレクションをしたと解説している。そして、C6 の解説で、T5 で言及したフェルトセンスがまだあったことに触れ、おそらく声の調子からであろうが、応答してもらったことを喜んでいると解説している。この応答や解説からは、リフレクションは「体験過程の促進」を意識していることがうかがえる。

記録 G では、フォーカシングを教えながら、リフレクションを使っている場面である (Gendlin, 1996 村瀬・池見・日笠訳 1998 p.232-233)

C21 : 痛みに触れてたんです。

(略)

C24 : 何か邪魔しているものがあるようです。

T25 : 何か邪魔しているものがあるんですか。

C26 : はい。

T26：痛みのあるところに？ [C：ええ] あなたとそれの間に。

C27：うーん……山か何かに登ろうとしているみたいなんですけど、あの、登れないんです。

T27：うん、うん、トラックで山に登る場面のことを思い出しますね。

C28：うーん。

T28：山に登ろうとしているのに、登れない。

C29：うーん。

T29：山っていったい何だろう？

省略している部分でフォーカシングを教えており、T25、T26、T28、T29 に対して、リフレクションを行ったと解説している。T29 の応答は疑問形になっているが、Gendlin は、T29 について、典型的なフォーカシングリフレクション (typical focusing reflection) だと解説している。筆者には、フォーカシング簡便法で使用されるアスキングを使用しているようにも思えるが、この focusing reflection は、おそらく Hendricks (1986) が解説している focusing reflection を意味しており、省略部分でフォーカシングを教えていることから、「体験過程の促進」を促しているものと思われる。

面接記録 H では、リフレクションと同時に、Gendlin 自身が感じたことを共有したことが解説されている (Gendlin, 1996 村瀬・池見・日笠訳 1998 p.238)。

C9：ええ、そうなんです。私には今それが必要なんです……有刺鉄線をどうこうするより、その方がずっと大事なんです。

T9：はい、それはそうですね。有刺鉄線の方は後で見ればよいと。たった今重要なのは、あなたがすり抜けることなんです。

C10：(沈黙 20 秒) うーん、そこには本当によい (聞き取れない) があるみたいなんです。その通り抜けていった部分なんですけど……他の部分もまたそのうちそっちに行くだろうという確信もあるけど、でももしその部分がすり抜けられなかったら、その部分のことなんか見ないで忘れていよう。(二人とも笑う)

T10：その感じは私にもわかります。この部分だけでもすり抜けられたら、もう大丈夫ですね！

この部分では、T9 と T10 がリフレクションを行った箇所である (Gendlin, 1996 p.145)。T9 と T10 の両方ともに、理解したことをリフレクトしており、「体験過程の促進」につながる応答と推測されるが、T10 では、「その感じは私にもわかります。この部分だけでもすり抜けたら、もう大丈夫ですね！ I can feel that. If this part can come through, we'll be fine!」と、Gendlin 自身が感じたこと、あるいはクライアントの表現に同意したことを伝えている。Gendlin の解説を観ても、感じていることを付け加えた (Again this reflects what she said, and adds that I also feel it) (Gendlin, 1996 p.145) と記述されており、クライアントの発言をそのままリフレクトするだけでなく、セラピストに感じられたフェルトセンスを伝えているものと考えることができる。これは、後述する「セラピストの体験を活用」する傾聴と言えるものであり、「人とつながる」側面や「出会い」の側面を有していたと考えることができる。

以上、第 10 章において、reflect/reflection という用語を用いてリフレクションを解説していた箇所を観てきたが、第 10 章に観られるリフレクションの多くは「体験過程の促進」を意識していたと考えることができる。Gendlin が“どのような道筋であれ、私たちを導くのはからだに暗在されている次の一歩である。そのために、私たちはフェルトセンスに注目して伝え返すよう努める On all avenues the next of the body's implied steps can instructs us. In order to do this we try to reflect the felt sense. (Gendlin 1996 p.216)”と解説していることから、それについて違和感はないだろう。他方で、reflect/reflection という用語を用いて、セラピストに感じられたフェルトセンスを伝えていたと思われる応答が 1 カ所見受けられ、「ひととつながる」側面も少なからずあったと解釈することはできよう。次章で、リフレクションからみた傾聴については検討するため、ここからは、Gendlin の傾聴マニュアルに観られた「セラピストの体験を活用」する傾聴について論じていくことにする。

#### 第 4 節 セラピストの体験を活用する傾聴

本研究では、第 3 節において、Gendlin の傾聴マニュアルの解説を検討し、「絶対傾聴」、「ガイド等を活用する傾聴」、「セラピストの体験を活用する傾聴」の 3 つの傾聴に整理した。この「セラピストの体験を活用する傾聴」は、セラピストの体験に着目し、セラピストのフェルトセンスを伝えるという在り方であるが、フォーカシングでは、傾聴やリフレクション以外は、クライアントの“注意をそらさせる可能性が高い (Purton, 2004 p.193)”として、敬遠されるきらいがある。

しかし、Gendlin 自身、1963 年の時点 (Gendlin, 1963) で、セラピストが体験過程に基づく自己表明をすることで、クライアントとの間に新たな相互作用のプロセスを生み出しうることを論じており、また、傾聴マニュアル (Gendlin, 1981/2007) のなかで、セラピストの反応や気持ちを活用すること (Gendlin, 1981/2007 pp.146-163) が解説されていたことは、本研究においても観てきたことである。加えて、フォーカシングを心理療法にも応用した『フォーカシング指向心理療法』 (Gendlin, 1996) においても、セラピストの体験を活用すること (Gendlin, 1996 pp. 292-298) が解説されており、「セラピストの体験を活用する傾聴」には、一定の意義があると推測される。

このような傾聴は、Gendlin に限ったことではなく、晩年の Rogers にも観られる在り方である。Rogers は、「もう一つの特徴」(Rogers, 1986a) としてプレゼンス (Presence) という概念を提出しているが、その論考のなかで提示された Jan とのセッションには、筆者が考える「セラピストの体験を活用した傾聴」の様子が観られる。その部分を引用しよう (Rogers, 1986a 中田訳 2001 p.179)。

カール：誰か話せる人ですね。そして——これはおかしな考えのように聞こえるかもしれませんが——その話せる友だちのひとは、あの腕白少女であつたらいいな、と思うんです。おわかりいただけるかどうかかわからないんですけど、あなたの内面に住んでいる、あの快活で腕白な少女だったら、明るみから暗闇のなかまであなたのお供ができるんじゃないかと思うんですが——こんなことあなたには全然意味をなさないかもしれませんが。

ジャン：〔当惑したような声で〕もう少し説明していただけませんか。

カール：つまり、あなたの最も親しいともだちはあなたが内部に隠しているあなた自身、怖がっている少女、腕白な少女、つまり表にはそんなに顔を出さない本当のあなた自身ではないか、ということですけど。

このやりとりに対して、Rogers は、直感的に出た反応 (intuitive response) と解説しており、“私が反応を意識的に作るのではなく、他者の世界を感じとる私の非意識からの反応が、私の内部に自然と湧き上がってくるのである (Rogers, 1986a 中田訳 2001 p.179)” と、直感的反応について触れている。



この部分を筆者の観点で捉え直すと、Rogers のこの発言は、Jan の体験を振り返るなかで、Rogers 自身に感じられたもの (フェルトセンス) を伝えた と解釈することができる。「他者の世界を感じ取る非意識」とは、相互作用している体験過程と読み替えることができ、その体験過程から浮かんできたフェルトセンスを Rogers は伝えた と考えることができるのである。Jan のセッションについては、Ikemi (2013) が、交差 (Crossing) という観点から詳しく論じており、晩年の Rogers の実践は、フォーカシングの観点から読み替え可能であることが示唆されている。Rogers が、Gendlin の考えに同意 (concur) したこと (Rogers, 1980 p.141) を踏まえると、晩年の Rogers と Gendlin は、近い実践を行っていた と考えることができる。

また、Ikemi (2017) が「逆さまの帽子」のセッションを挙げて、話し手に「逆さまの帽子は、欲張り？」と応答している箇所は、聴き手が体験を振り返り、そこで感じられたフェルトセンスを伝えている点からして、「セラピストの体験を活用する傾聴」と考えることができる。

加えて、近年の体験過程療法時代では、このようなセラピストのフェルトセンスを伝える意義や、セラピスト側の体験が注目されており、いくつかの流れがあるように思われる。

一つは、Janet Klein のインタラクティブ・フォーカシング (Interactive Focusing) (Klein, 2001 諸富訳 2005) の流れである。Klein は、“ペアで行うフォーカシングには、相互のやりとりが含まれているにもかかわらず、そのことにはあまり目を向けられていなかった (Klein, 2001 諸富訳 2005 p.v)”として、人とのインタラクションが起こるトレーニング法として、インタラクティブ・フォーカシングを考案した (Klein, 2001 諸富訳 2005)。このインタラクティブ・フォーカシングでは、“聴き手が話し手の話を聴きながら自分自身の心に触れたものについて目を向け、表現する機会 (Klein, 2001 諸富訳 2005 p.21)” が設けられており、聴き手のフェルトセンスが活用される。近年では、このインタラクティブ・フォーカシングを援用して、セラピストのフェルトセンスを伝える意義を解説している著書や研究報告が観られるようになってきた (阿世賀, 2001; 近田, 2002; 吉水, 2017)。

もう一つの流れとしては、セラピスト・フォーカシング (池見ら, 2006; 吉良, 2002, 2010, 2015) の流れがある。セラピスト・フォーカシングは、“セラピストが自分自身の体験のフェルトセンスに触れることによって、エクスペリエンスの推進が生じるのを促す方法” (吉良, 2010 p.35) であるが、セラピスト・フォーカシングに関する研究報告 (伊藤・山中, 2005; 池見ら, 2006; 伊藤, 2006; 三宅・松岡, 2007; 平野, 2012a, 2012b; 真澄, 2012; 富宅, 2013; 伊藤, 2013; 平野, 2016, 池見, 2016) は年々増えてきており、スーパービジョンにも活用 (小

林・伊藤, 2010) されている。

上記のほかに、Handle-giving 法 (中田・村山, 1986; 中田, 1992) や、ファンクショナルモデル (中田, 2002)、Personal resonance (Schmid & Mearns, 2006)、A dialogue between focusing and relational perspective (Cooper & Ikemi, 2012)、セラピストの体験の理解と活用 (山崎, 2013)、交差概念への着目 (Ikemi, 2013, 2014b, 2017; 岡村, 2017)、セラピスト側のフォーカシングの意義を報告する複数の著作 (Cornell, 1996 大澤・日笠訳 1999 pp.194-197; Freidman, 2000 p.130, pp.179-182; 伊藤・阿世賀, 2001; 近田, 2002 p.140; Cornell, 2013 大澤ら訳 2014 pp.288-315) が公表されており、セラピストの体験 (フェルトセンス) の活用や、関係的な在り方が論じられるようになってきたと考えることができる。つまり、クライアント側の要因としての体験過程が注目された当時の体験過程療法時代とは、異なる側面が強調されるようになってきており、新しい時代に移行しつつあると考えることができる。この時代の動きは、“治療者自身のフェルト・センスの意味をきちんと吟味しようという動きは最近はじまった (伊藤・阿世賀, 2001 p.9)” と、2001 年に報告されていることから、2000 年前後には少なくとも始まっており、中田・村山 (1986) の研究報告や増井 (1990) の指摘が先駆けとなることから、日本国内では、1990 年前後から、時代の移行がみられ出したと考えられよう。本節で観てきた「セラピストの体験を活用する傾聴」や、Gendlin の「ひととつながる」リフレクションは、次章以降で述べる「出会い」としての側面を有しており、この新しい時代に含まれるものと思われる。

## 第 5 節 本章のまとめ

本章では、体験過程療法時代の担い手として Gendlin の傾聴に着目し検討してきた。この時代の特徴は、Gendlin の体験過程が注目されたことであり、それに伴い、セラピストの応答のレパートリーも豊かになったことが文献調査からわかった。Gendlin は、傾聴の中のクライアントに感じられた意味 (フェルトセンス) を重んじ、それを言い表していく過程 (体験過程) に注目した (Gendlin, 1964, 1974)。彼は、体験過程を促すためにリフレクションが役立つと考えた (Gendlin, 1996)。そして、体験過程を促進することを誰でも学べるようにと、後にフォーカシングを開発し (Gendlin, 1981/2007)、それをさらに心理療法にも応用してフォーカシング指向心理療法を提唱した (Gendlin, 1996)。

著書 *Focusing* (Gendlin, 1981/2007) には、傾聴マニュアルの章が設けられており、そ

のなかでは、絶対傾聴を含む 4 つの援助方法が解説されている (Gendlin, 1981/2007)。本研究では、Gendlin の傾聴解説の検討から、傾聴の関わりを 3 つに分けた。1 つ目が「体験過程の促進の基本的な関わり」(絶対傾聴)であり、2 つ目が「体験過程の促進の応用的な関わり」(ガイド等を活用した傾聴)である。そして、3 つ目は、クライアントにフォーカシングが生じるよう、セラピストのフェルトセンスを伝えるという「セラピストの体験を活用した傾聴」である。また、Gendlin のリフレクションを調べていくと、そこには「体験過程の促進」という側面と、「ひととつながる」側面の 2 つの側面があることが示唆された。近年では、このようなセラピスト側の体験や関係性といった「ひととつながる」側面に関する研究が増えつつあり、新しい時代に入ってきていることが示唆された。

## 第4章 リフレクションから観た Rogers と Rogers 以降の傾聴

### 第1節 はじめに

これまで非指示的療法時代、リフレクティブサイコセラピー時代、Gendlin を主とする体験過程療法時代の傾聴を検討してきた。本章では、Rogers の実践や Gendlin の実践で重用されるリフレクションに着目して、研究を進めていく。Gendlin は 1952 年に Rogers のもとに訪れている (Gendlin, 2002 p.xi) が、その後の両者の実践や理論は、大きな影響を与え合っており、両者の違いを明示しながら、リフレクションの検討を行うことは難しいと考えた。また、Gendlin の体験過程やフェルトセンスという概念も、Rogers の過程概念 (Rogers, 1961) を導入したことからもわかるように、パーソン・センタード・アプローチ全体への影響が大きかったため、本章では Rogers、Gendlin のリフレクションに加え、彼ら以降のセラピストたちも含めて、リフレクションから観た傾聴の諸側面を検討する。

### 第2節 リフレクションの位置づけ

Rogers が実践していた “reflection of feelings/attitudes” は、傾聴の中心的な応答として、種々の対人援助において活用され、心理臨床学においては基本的な方法として用いられている。一般的に傾聴の応答としては、あいづち、要約、気持ちのリフレクション (reflection of feeling) や明確化などが紹介され、たとえばマイクロカウンセリング (Microcounseling) (福原・アイビー・アイビー, 2004 p.21) では、基本的傾聴技法として開かれた質問、閉ざされた質問、はげまし、いいかえ、感情の反射、要約があり、積極技法として意味の反映、解釈／再構成、論理的帰結、自己開示、フィードバック、助言・情報提供・その他、指示が解説されており、“reflection of feelings” は基本的な応答と位置づけられている。

その “reflection of feelings/attitudes” については、いわゆる「非指示的療法の時代」に Rogers が解説していたが (Rogers, 1942)、Rogers 自身は “reflection of feeling” が馬鹿にされた (caricatured) (Rogers, 1980) ことで、その言葉にアレルギーを持つようになり (Rogers, 1986b)、またその実践について語らなくなった (Rogers, 1980)。どうしても実践を語らなくてはならないときには、優先して (prefer) 態度について話したと Rogers (1980) 自身が振り返っている。

それゆえ、現在も傾聴では態度（中核条件）が重要と考えられている。態度を重んじたことについては、わが国では諸富（1997）や村瀬（2004）をはじめ、さまざまな研究論文でも紹介されており、初めて傾聴を学ぶ者には必ずといっていいほど態度の重要性が解説されている。一方で Rogers の態度論については、国内でも河合（1970）の批判や成田（2004）の指摘があり、現在も議論（例えば、中田, 2013）されている。

### 第3節 傾聴における5つの側面

本章では、態度論の陰に隠れた傾聴の実際を取りあげ、傾聴の諸側面について検討する。特に、“Reflection of feeling/attitude”と呼ばれる応答に焦点をあて、Rogers と Rogers 以降の主要な文献のなかで、リフレクションがどのように論じられているかを検討する。

#### 1) 態度や気持ちを指し示すものとしての傾聴

Rogers のリフレクションについては、すでに第2章でも解説しているが、重要な点を再び示しながら検討していく。第2章において Rogers のリフレクションを検討した結果、主要著書（Rogers, 1939, 1942, 1951, 1961, 1970, 1977, 1980）のなかで Rogers 自身が「リフレクション」という語を用いてカウンセリングの応答を解説していたのは、1942年の著作（Rogers, 1942）の逐語記録解説のみであった。さらに Rogers がリフレクションという語を用いる際、reflection of attitudes（態度のリフレクション）と reflection of feelings（気持ちのリフレクション）という表現があることを確認した。1942年の著書（Rogers, 1942）にみられた具体的な応答を思い出すために、再び Paul と Herbert Bryan のケースを引用する。これらの例はどちらも Rogers が reflection of feelings/attitudes の例として挙げたものである。まず Paul の第2回面接の一部分である（Rogers, 1942 p.201 筆者訳）。

1.C：君は自分がそんなに情緒的ではなくて、他の人たちのようになれたらもっと幸せだろうと感じるんですね。

2.S：そうなんです。こんな恐怖なんかを感じるんじゃなくて...どんな状況でも冷静でスッキリと考えられるようになりたい。

3.C：でもそんなことじゃなくて、けっこう情緒的な自分を見つけてしまうんだよね。

このカウンセラーの応答について Rogers は、“to recognize and reflect feelings which Paul has expressed (Rogers, 1942 p.203)” と解説している。3.C の応答は、Paul が体験している「恐怖 (fears)」をそのままリフレクトせず、代わりに「情緒的 (emotional)」とリフレクトしており、「恐怖などの情緒に振り回されず冷静でいたいといくら自分で思っても恐怖などの情緒を感じてしまう Paul がいるんだ」というような Paul の実態を映し出そうとしている。この応答は、クライアントが体験している「気持ち」そのものではなく、クライアントの自身に対する考え方、すなわち「態度」を映し出そうとしていると考えることができる。次に Herbert Bryan の第 6 回面接の一部分である (Rogers, 1942 p.398 筆者訳)。

S467：心は前よりもハッピーだよ、だけど腹にはいつものギュツとした痛みがあるんだ。もちろん、それは感染のようなものかもしれない、つまりそれがそのうち神経症になっていくのかもしれないけど、今のところはそうっていないんだ。

C468：まあ、私は君が今日どう感じているのかははっきりわかると思うよ、そしてこう考えるんだ、つまり、なにか簡単な、適当な解決がそれに対してあったらいいのにな、と。

Rogers の解説によると、カウンセラーのこの応答は “highly successful in reflecting the attitudes expressed (Rogers, 1942 p.398)” とある。つまり、態度を映し出すことができた「とても成功したリフレクション」だったと Rogers は考えていた。第 2 章でも指摘したが、1942 年当時の Rogers の考え方は、精神分析的理論の影響を受けていた。

第 2 章の引用 (Rogers, 1942 p.152; 第 2 章 p.24) からわかるように、Rogers は、カウンセラーはクライアントの気持ちに機敏に応答する必要があり、クライアントが表現した気持ちのみを認識することが重要だと強調している。また、クライアントの発言に含意された態度をたとえカウンセラーの鋭い観察で捉えたとしても、それが無意識に深く抑圧されていない場合にはセラピーの進行に役立つものの、深く抑圧されている場合は抵抗を生じさせ、カウンセリングの中断を招きかねないと警告している。

この含意された態度への応答、すなわち「含意されたものへのリフレクション」は、精神分析で言うところの「解釈」として機能している。それまでの「旧い方法」とは異なる「新

しい方法」として、非指示的アプローチが提示されたこともあり、「解釈」としての機能は意外かもしれない。しかし、リフレクションも解釈も共にセラピストの応答であり、その機能については、後に Gendlin によって解説されている。

クライアント中心のリフレクションも精神分析的な解釈も、うまくいっている時には同じ働きをしており、うまくいっていない時にはその機能が異なっている。解釈がうまく機能していないと、患者を知性化に導き、患者は具体的な気がかりから離れがちになる。一方、リフレクションがうまく機能していないと、クライアントが言ったことを単に繰り返すだけになるのである (Gendlin, 1968 筆者訳)。

これは 20 年以上も経った後に Gendlin によって解説されたものであるが、理論に囚われずリフレクションの有用性が示唆されていると言える。

1942 年当時の Rogers は、attitudes (態度) と feelings (気持ち) を厳密に区別して使用していたかがわかりにくく、少なくとも 1942 年の著作 (Rogers, 1942) にみるリフレクションの対象は、クライアントの考え方・見方・感じ方であり、リフレクションは主にクライアントの態度、すなわち自身や自身の症状についての考え方を映し出すものであった。

## 2) セラピストの理解としての傾聴

Rogers とともに分担執筆しているクライアント中心療法 (Client-centered therapy) の専門書の中で、Gendlin は、リフレクションは数ある中の一種のセラピスト応答と捉えるべきではなく、他の応答を活かしていく基盤 (baseline) と考えるべきであるとしている (Gendlin, 1974)。Gendlin は同様の主張を繰り返し行っており (たとえば、Gendlin, 1990, 1996)、本節ではこの考えに基づいて、これ以降傾聴にとってリフレクションは重要で不可欠な応答であると考えて検討を進めていく。また、本論文 (Gendlin, 1974) のなかで Gendlin はクライアント中心療法の “Don’t rules” を “do rules” に変更することへの取り組みについて述べ、次のような Do rule について触れている。

あなた (セラピスト) が理解したことを伝えなさい、そしてそれが (クライアントによって) 確かめられるようにしなさい、そうやってその人と繋がってなさい。それさえすれば、他には何をやってもいいですよ (Gendlin, 1974 p.219)

筆者訳)。

これは「クライアントが言ったことを伝え返す」と一般的に理解されているリフレクションとは異なり、セラピストの理解を伝えるという重要な点を表現したものだと考えられよう。この考え方は Gendlin に限られたものではなく、Rogers 自身の考えを表現したものだと思えることも不自然ではない。あるいは Rogers の実践を観た Gendlin がそのように表現したものと考えてもいいだろう。なぜなら、Rogers の晩年の論文 (Rogers, 1986b) のなかで、Rogers (1986b) は、自身の応答の多くは「気持ちのリフレクション」であったと認めつつも、セラピストとしての自分は、「気持ちのリフレクション」をしようと努めてはおらず、クライアントについての自分の理解が正しいかどうかを確かめようとしているのだとした。ゆえにこのような応答を「理解を試す」(Testing Understanding)、または「知覚をチェックする」(Checking Perceptions) と呼ぶことを提案していたからである。ここでもリフレクションはクライアントが言ったことを伝え返すのではなく、セラピスト側の理解を伝えるものとなっている。Bozarth (1990) によれば、Rogers の応答の 76%がチェックレスポンス (Check responses) であったと報告している。このことから、Rogers の主な応答が理解を試す応答であったことは明らかである。

### 3) 推進としての傾聴

Gendlin は、心理療法のアウトカム研究からフォーカシング (Focusing) と呼ばれる方法を考案したことで広く知られている。興味深いことに、彼の著書 *Focusing* (Gendlin, 1981/2007) では、著名なフォーカシングのショートフォーム (Focusing short form) については 2 頁 (pp.201-202) しか割かれていないのに対し、傾聴 (Listening) については 39 頁 (pp.129-167) も割かれている。加えて、傾聴マニュアル (Listening manual) も作成されており、いかに Gendlin が傾聴を重視していたかがうかがえよう。Gendlin は、その後自身の傾聴を Reflective Listening と表現し、Rogers よりも中核的にそれを用いていると解説している (Gendlin, 1996 p.297)。Gendlin にとって傾聴は、話し手の体験を確かめたり、話し手の“体験をもっと膨らませて (expand) くれる人に話すようなもの (Gendlin, 1981/2007 p.131 筆者訳)”であり、フェルトセンスと呼ばれる暗在的な意味感覚に着目することが特徴的である。

Gendlin は、“フェルトセンスから直接浮かんできた (come) 何かを感じることは、気持ちのよいことであり、それは気持ちを変化 (shift) させ、からだを少し楽にする (Gendlin,



1981/2007 p.145 筆者訳)”と解説し、フェルトセンスを表現していくなかで生じるある種の気づきをフェルトシフト (Felt shift) と呼んでいる。フェルトセンスやフェルトシフトと呼ばれる概念の提出は、パーソン・センタード・アプローチの実践や理論に大きな影響を及ぼした。例えば David Rennie の手法では、繰り返し (Repetition) と言い換え (Paraphrase) という応答の違いにフェルトセンスが関わっている (Rennie, 1998)。また、Campbell Purton は次のように力説している。

クライアントがすでに自分の体験過程に関わっているのなら、セラピストに求められることは傾聴だけである...(略)...傾聴あるいは最小限のリフレクション以上のものは何であれ注意をそらさせる可能性が高い (Purton, 2004 p.193 筆者訳)。

Purton が言う「体験過程と関わる」とはフェルトセンスと関わることを意味しており、フェルトセンスの有無は傾聴のあり方に影響することが Rennie や Purton など、Gendlin 以降のパーソン・センタード・アプローチで取り上げられるようになってきた。このように、フェルトセンスや体験過程とはフォーカシング簡便法の技法ではなく、傾聴に観られるクライアントの体験のあり方なのである。

#### 4) 鏡としての傾聴

晩年、Rogers は「理解としての傾聴」を提案する一方で、Sylvia Slack (Slack, 1985) の手記を挙げて、セラピストの応答が鏡のような役割を果たすことに注目している (Rogers, 1986b)。

Rogers 博士は魔法の鏡のようでした。その過程では、私はその鏡に光線を当てていました。私は鏡を覗き込んで、私という現実を垣間見るのでした。もしも鏡が、私が当てた光線によって影響されるようなら、反射されるリフレクションは歪んで見えるから、信用できなかつたでしょう (Slack, 1985 筆者訳)。

引用からも推測されるが、鏡として機能する場合は、セラピストの理解が正確に映し出されることが重要である (Rogers, 1986b)。また、Ikemi (2011) はそもそも人には“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)”であるとした。それゆえに、傾聴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。さらに、岡村 (2010) はリフレクションの鏡の機能について触れ、“being としての反射”を提案している。

クライアントさんの体験過程と同じ水準で「いま—ここに—いる」こと、がとりわけ前提で...(略)...技法として反射をする、というより、カウンセラーのありようそのものが、クライアントさんのありようそのものを照らし返す、映し返す、というような技法、doing としての反射ではなく、being としての反射、というようなありようになっているのではないか、そんなふうを考えています (岡村, 2010 p.67)。

このように、リスナーの存在 (being) が鏡のように正確に映し返す、「照らし返す」という側面の有益性が示唆されている。

## 5) 出会いとしての傾聴

ここまで「態度や気持ちを指し示すもの」、「理解」、「推進」、「鏡」としての傾聴を観てきたが、次は多くの心理臨床家が重視する傾聴における相互作用、すなわち傾聴のなかで生じる、クライアントとセラピストとの出会いについて論じていきたい。Rogers は、エンカウンターグループ (Encounter group) において、グループ経験の中核として出会い (encounter) を考えており (Rogers, 1970 p.35)、1980 年の著作 (Rogers, 1980 pp.141-142) のなかでもひととグループとの相互作用について論じている。クライアントとセラピストの出会いは、グループのみならず傾聴においても重要であり、出会いにはさらにいくつかの側面が存在すると思われる。

一つ目は、「心理的接触としての側面」である。Prouty (1994 岡村・日笠訳 2001) は、必要十分条件 (Rogers, 1957) のうちの一つである心理的接触 (Psychological contact) を重視し、プリセラピー (Pre-therapy) を考案した。プリセラピーでは次のリフレクションが存在する。

“①クライアントの置かれている状況（ひと・場所・もの・こと）を反射する状況反射 (situational reflection)、②クライアントの表情に表れている感情を反射する表情反射 (facial reflection)、③クライアントの表現することばを文字通りそのまま繰り返す逐語反射 (word-for-word reflection)、④クライアントの姿勢と同じ姿勢をしたり、クライアントの姿勢を言語化して言う身体反射 (body reflection)、⑤心理的接触をつくるのに成功した反射を繰り返す行い反復反射 (reiterative reflection) (岡村・保坂, 2000)” の5つのリフレクションがあり、これらを用いて心理的接触を発展させる。

二つ目は、「暗々裡に生じる相互作用としての側面」である。Gendlin (1996) は、セラピストとクライアントの出会い (interaction) について次のように解説している。

セラピストが「すごく淋しくて孤独なんですね」とリフレクトするとき、クライアントのことを他の人 (セラピスト) が理解して一緒にいるという具体的で肯定的な相互作用が生じている。...(略)...言葉だけをみると否定的に聞こえたとしても (Gendlin, 1996 p.284 筆者訳)。

心理的接触にしても暗々裡の相互作用にしても、そこには“ひととつながる (Gendlin, 1974 p.219)” ためのリフレクションがあり、出会いとしての傾聴が存在する。

これらに加えて、近年ではクライアントと「出会う」ために、セラピストが感じたことを伝え返すという行為が強調されてきている。この応答は、“純粋性 (genuine) (Rogers, 1959)” や “自己表明性 (self-expression) (Gendlin, 1962)” と表現されることが多い。しかし、「鏡」の機能に囚われず、「理解としての傾聴」やプリセラピーのリフレクションと同様に考えるならば、セラピストに感じられるフェルトセンスを伝えることもまたリフレクションの一つと言えよう。それゆえ、本章では、セラピストのフェルトセンスを伝えることもリフレクションの一つとして捉えて進めていく。

セラピストのフェルトセンスを伝えること自体については、すでに Gendlin によって、フォーカシング (Gendlin, 1981/2007 pp.146-150) や、フォーカシング指向心理療法 (Focusing-oriented psychotherapy) (Gendlin, 1996) のなかで指摘されてきた。セラピストの反応 (reaction) には、クライアントに関わるなんらかの情報が含意されており、セラピストの個人的な問題は馴染みがあるため、それとは違うものとして、クライアントについての感じは認識される (Gendlin, 1996 p.296)。それゆえ、セラピスト自身が反応を振り返り、感じたこ

とを伝えることで、行き詰った状況に新たな風を入れることが可能なのである。

また、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、セラピストの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 (2013) 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。他にも“Handle-giving 法 (中田・村山, 1986; 中田, 1992)” や、“Personal (or dialogic) resonance (Schmid & Mearns, 2006)” があり、セラピストのフェルトセンスを伝える点で同様であろう。

以上のように、近年ではセラピストが感じていることを活用する意義が強調されており、Cooper & Ikemi (2012) によれば、よき“対話は、フェルトセンスを共に言い表す過程である”とされている。このような指摘の背景には、気持ちに対する認識のパラダイムシフトがあったと考えられる。すなわち、フェルトセンスという概念の出現である。

Ikemi (2005) によれば“Carl Rogers は、Eugene Gendlin よりも以前に「官感的内臓的経験 (sensory and visceral experience)」としてフェルトセンスを観察し、記述していた”と考えられる。しかし、フェルトセンスに対する二人の考え方は異なっていた。Rogers は Gendlin が抑圧パラダイムと呼んでいるパラダイムを用いて官感的内臓的経験を捉えており、そのような経験は意識から否認されたものであると考えた。これに対して Gendlin は、フェルトセンスは状況を生きる感覚であると捉えたのである (Ikemi, 2005)。

言い換えれば、初期の Rogers は精神力動的な意識・無意識という区別を用いており、はっきりした形になって、言葉にすることができるものは“意識に正確に象徴化されている (accurately symbolized in experience) (Rogers, 1951 pp.147-148)” のであり、それ以外は抑圧、否認、あるいは歪曲されて表現されており、その意味の正体は無意識に潜むのである。これに対して、Gendlin は暗在的・明在的 (implicit/explicit) という区別を用いており、もともと感じることは概念や言葉には嵌まっておらず、言葉からこぼれ落ち、あるいは言葉の下に、あるいは周りにあるとするのである。つまり、フェルトセンスは、気持ちの「周り」あるいは「下に」、あるいは胸のドキドキ「と一緒に」、あるいは記憶から呼び起こされる、からの質感としてやってくる (Gendlin, 1996 p.20)。ゆえに、感じられているフェルトセンスは明在的な理解を超えており、未だ概念化されていないのである。はっきりわかることなく、未だはっきりわからないことから言葉が生まれて来るからこそ、新しい理解が可能なので

ある。フェルトセンスは理解以上であり、言葉以上であり、思考以上であり (Gendlin, 1981/2007 p.145)、それでいて確かに体験されているのである。その理解以上のものから新しく意味が見出されるのである。理論モデルこそ異なるが、Rogers が“官感的内臓的経験 (つまりフェルトセンス) の意味を発見することは心理療法の最も深く有意義なことである(the deepest and most significant) (Rogers, 1951 p.76)” としたことと軌を一にしている。そして、フェルトセンスから意味を見出すための方法としてフォーカシングが考案されたと一般的に理解されているが、前述のように、その著作の多くの部分は傾聴についてであり、Gendlin は傾聴のなかに新しい理解の出現を考えた。また、そうした方がフォーカシング指向心理療法では“関係が第 1、傾聴が第 2、フォーカシングの教示は第 3 でしかない the relationship (the person in there) is of first importance, listening is second, and focusing instructions come only third (Gendlin, 1996 p.297)” という有名な下りとも合致する。

さらに上記の文献にあるように、セラピストがクライアントに対して感じていることがクライアント自身の前概念的感覚と交差しているのならば、クライアントとセラピストがどんなふう感じているのか一緒に探索していくという発想が必要になってくるだろう。これは次章以降に解説するが、河崎 (2013, 2015a) がいう“相互リフレキシブな営み”である。すなわち、セラピー場面では、クライアントとセラピストの双方が体験を振り返り、理解を浮かび上がらせるのである。言い換えれば、セラピストのフェルトセンスを伝えるというリフレクションは、「セラピストとクライアントが共に振り返って意味を共に創っていく」ために必要な応答と考えることが可能であろう。この場合、クライアントとセラピストとの出会いというよりも、むしろ出会った上でどのように「意味を共に創っていく」かが重要であり、「共創としての傾聴」と表現する方が相応しいのかもしれない。

#### 第4節 本章のまとめ

本章では、Rogers の傾聴を特徴づけるリフレクションという行為に注目し、従来の態度論の視点をひと度保留し、リフレクションの意義を文献的に検討してきた。Rogers や Rogers 以降の研究者たちの文献を検討した結果、リフレクションの実践には次のような機能があるものと思われた。それらは、「態度や気持ちを指し示すものとしての傾聴」、「セラピストの理解としての傾聴」、「(体験過程の) 推進としての傾聴」、「鏡としての傾聴」、「出会いとしての傾聴」の 5 つの側面が存在すると思われた。実際の傾聴やセラピー場面を考えてみる

と、一つの側面だけが機能している場合もあれば、複数の機能が発生している場合もあろう。往々にして、これらはすべて絡み合っており、別々に扱うことが本来は難しいかもしれない。

また、現在の体験過程理論からみると、次の意義が見出させる。それは、Gendlin が再構成化 (Reconstitute) (Gendlin・池見, 1999) と呼ぶ現象である。再構成化とは、それまで暗々裏に機能していなかったプロセスが、応答や他者の存在によって機能し始める現象である。例えば、終始状況の説明に徹しているクライアントに対して、「態度や気持ちを指し示すリフレクション」を行うことで、クライアントは指し示された態度や気持ちに注意が向き、その状況にまつわる気持ちやかかわり方を語りだす。つまり、リフレクションによって、それまで機能していなかったプロセスが動き出すのである。再構成化は、他者の存在そのものでも起こるため、リフレクションに限定することではないが、少なくともこのリフレクションが現象としてのフォーカシングを賦活する呼び水になることは指摘できるであろう。加えて、「出会い (共創)」としての傾聴は、セラピストのフェルトセンスを伝えるという点から、セラピスト側のフォーカシングが活用されていることが考えられた。

## 付記

本節は、以下の論文を加筆・修正したものである。

河崎俊博 (2015b) リフレクションという応答の意義から観た傾聴の諸側面 心理臨床学研究, 33(5), 508-518.

## 第Ⅱ部 理論と実践をつなぐ架け橋編

## 第5章 相互リフレキシブな営み

### 第1節 はじめに

第2章から第3章では、これまでどのような傾聴が実践されていたのか、時代を追いながら文献を調べてきた。また第4章では、リフレクション応答を手がかりに、その意義を検討した。その結果、リフレクションからみた傾聴の機能には次の5つの側面があることがわかった。すなわち、「態度や気持ちを指し示すもの」、「セラピストの理解」、「(体験過程の)推進」、「鏡」、「出会い」としての側面である。

これらの側面は文献的な検討から考えられたものであり、そもそも実際のセッションにおいて、リフレクションは、どのような場合にクライアントの体験過程(フォーカシング)を促進しているのだろうか。本章では、心理療法やセッションにおいて、リフレクション応答がどのような場合に体験過程促進的になりうるのか、実際の逐語記録の一部を用いて検討する。

### 第2節 実践上の問題意識

心理療法やフォーカシングセッション、傾聴を実践していると、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に遭遇する。筆者が傾聴セッションの検討(河崎, 2012)を行ったところ、傾聴の質は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。そして、河崎(2012)の研究報告から、リフレクション応答の位置づけを検討する必要性が考えられた。すなわち、文献的には有意義だと論じられているが、実践におけるリフレクションの全てが有意義であるのか検討する必要があると思われた。つまり、リフレクションはそもそも体験過程促進的な応答なのか、あるいは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。リフレクション応答が、体験過程促進的に機能する場合とそれ以外は、どのように区別できるのだろうか。本章では、Rogers、Gendlin、Ikemiの実践に着目して、「体験過程促進的な」リフレクションについて検討する。



### 第3節 リフレキシブ・モードの提唱

リフレクションについてはこれまでも触れてきたため、簡約しながら論じていく。Rogers はリフレクションの有益さに気づき、それ以降実践していた。しかし、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捉えられてしまい、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 (Gendlin,1996 p.297)。

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、Gendlin は、彼自身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 (Gendlin,1981/2007) を考案した。フォーカシングにおいて、リフレクションは傾聴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する (get further into) ことができる (Gendlin,1981/2007 p.122)。” それゆえ、傾聴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,1981/2007 p.119)” の二つである。

またジェンドリン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 よりもリフレキシブな傾聴を強調し、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 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。それゆえに、傾聴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、正確なリ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 (2013) では、セラピストとクライアントは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, 2013).

以上、Rogers、Gendlin、Ikemi のリフレクションについて検討してきたが、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 (2013) 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研究ではリフレキシブ・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。

#### 第4節 セラピストのリフレキシブ・モードとクライアントのリフレキシブ・モード

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、あなたはどう感じますか？」という提案や Handle-Giving 法 (中田・村山,1986; 中田,1992) 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。また体験過程様式の深さを測定する EXP スケール (Klein, Mathieu, Gendlin, & Kiesler, 1970; Klein, Mathieu-Coughlan, & Kiesler, 1986; 池見・吉良・村山・田村・弓場, 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られることができる。

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と、図1のように4パターンが考えられる。

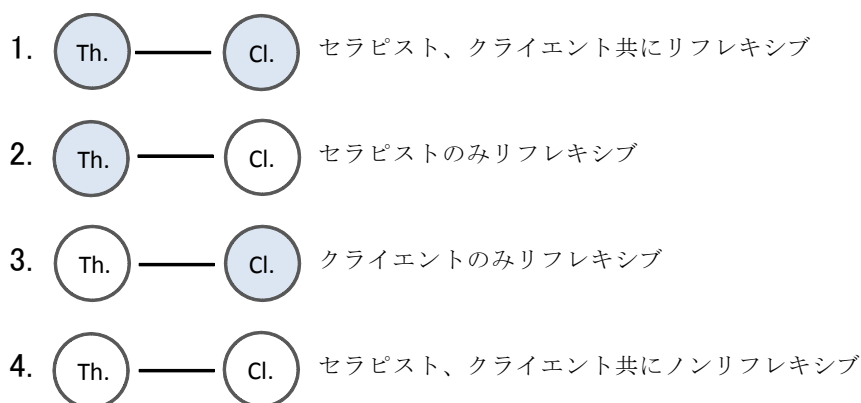


図1 リフレキシブ・モードの組合せ

## 第5節 リフレキシブ・モードの組合せと逐語例

次は、この4パターンに沿って具体的な対話場面からリフレクションを検討する。(話し手 Speaker は S、聴き手 Listener は L と表記)

### 聴き手、話し手共にリフレキシブ・モード（相互リフレキシブ・モード）

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というか、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、じっくり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じっくりこず、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を表現している。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。したがって、心理療法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傾聴や心理療法を進めていくと考えられる。本論では、この様式を相互リフレキシブな様式 (Co-reflexive mode)、または相互リフレキシブな営み (Co-reflexive dialogue) と呼び、このような営みが観られる傾聴を、相互リフレキシブな傾聴 (Co-reflexive listening) とする。

#### 聴き手のみリフレキシブ・モード

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、心理療法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活動を送っていて。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)、共通していることは、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体験過程促進的な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。

#### 話し手のみリフレキシブ・モード

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...だいたい嫌ですね。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しっくりくるか探索し「だいたい嫌」、「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傾聴練習では、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、心理療法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。

## 聴き手、話し手共にノンリフレキシブ・モード

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体験過程促進的な応答はみられない。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、傾聴や心理療法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。

## 第6節 本章のまとめ

本章ではリフレクションの検討から始まり、リフレキシブ・モードという体験過程促進的な応答を支える様式を提唱するに至った。本章の目的であった体験過程促進的なリ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・モードで伝え返し、また話し手もリフレキシブ・モードであることによってはじめて体験過程促進的なリ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。また心理療法において、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、それが心理療法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。少なくともセッション時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いるときは、単なるオウム返しに陥りや

すい。いかに心理療法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心理療法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 など) 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。

今後の課題としては、相互リフレキシブ・モードが一時的に生じればよいのか、面接を通して生じている必要があるのか、あるいは、もっと安定的にクライアントとセラピストの関係において生じておく必要があるのかを検討する必要があると思われた。

#### 付記

本節は、以下の論文を加筆・修正したものである。

河崎俊博 (2013) 体験過程促進的な応答を巡って ——Reflection と Reflexive mode 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, **4**, 29-35.



## 第6章 相互リフレキシブな営みを支える諸概念

### 第1節 はじめに

前章の検討では、傾聴を支える関係的な様式、すなわち「相互リフレキシブな様式 (Co-reflexive mode)」を見出した。相互リフレキシブな営みとは、クライアントが振り返りながら話した内容やフェルトセンスに対して、それを聴いたセラピスト自身も自らの体験を振り返り、感じたことを提案するという対話様式であり、クライアントとセラピストの双方が振り返って観ながら理解を浮かび上がらせる関係の様式である。

この「相互リフレキシブな様式」は、フェルトセンス (Felt sense) を軸としており、ある種の「からだ」理解が必要になると思われる。そこで本章では、「相互リフレキシブな様式」が、「からだ」とどのように関連しているのかについて論じていく。

### 第2節 関係的な在り方への着目

Rogers が心理療法においてセラピスト側の要因に注目し、フォーカシング (Gendlin, 1981/2007) を考案した Gendlin がクライアント側の要因に注目したことは広く知られている。それゆえ、フォーカシング研究者がクライアント側の要因に注目して研究を行うことは当然と言えるが、近年、フォーカシング指向心理療法に関する研究において、セラピーにおけるセラピストの体験といったセラピスト側に焦点をあてた研究が増えてきている。

そもそも Rogers がセラピスト側の要因に着目しており、パーソン・センタード・アプローチを指向する実践家や研究者にとって、セラピスト側に着目することは当然考えられる。しかし、時代背景から推察すると、Rogers は指示的アプローチに対するアンチテーゼとして非指示的アプローチを提示し、クライアントの自己成長のために促進的な風土が重要と考え、セラピストの中核3条件を提案したと思われる。そして、Gendlin はセラピーの成功要因を探るために、その当時なされていたセラピーの逐語記録を分析し、クライアント側にその要因を見出した。すなわち、クライアントが「何を話すのか」ではなく、「いかに話すのか」ということへの着目である。Gendlin は、クライアントが体験過程 (experiencing) に触れながら語る語り方に着目し、フォーカシング (Gendlin, 1981/2007) を考案した。そして、1996年の Gendlin の著作 *Focusing-Oriented Psychotherapy* 発行以来、フォーカシングは「フ

フォーカシング指向心理療法」として展開してきた一面がある。このようにしてクライアント側の要因に着目されたこともあり、フォーカシング研究者はクライアント側の要因（体験過程）に重点を置くようになった。一方で、フォーカシング指向心理療法においては、“the relationship (the person in there) is of first importance, listening is second, and focusing instructions come only third（関係が第1，リスニングが第2，フォーカシングの教示は第3でしかない）（Gendlin, 1996 p.297）”とされており、関係性がなによりも重視される。関係性が重要であることは、フォーカシング指向心理療法において新たに指摘されたことではなく、クライアント中心療法の時期にはすでに Rogers によって指摘されていた。

Both Rogers and Gendlin agree that the relationship is of primary importance. Both agree that focusing, or the experiential process, happens in a certain manner of relationship. (Ikemi, 2005)

引用にあるように、Rogers と Gendlin は共に関係性が最も重要であることを認めている。もともと関係の重要性は指摘されていたが、近年ではそれがより強調され、関係性からみたセラピスト側の要因についても研究がなされるようになったと推察される。

### 第3節 相互リフレキシブな営み

筆者も EXP 評定トレーニングの研究（河崎, 2012）から、傾聴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に注目し、体験過程促進的なリフレクションを検討した（河崎, 2013）。その結果、クライアントが話していることをセラピストはどう感じているだろうかと自分自身を振り返りながら理解を浮かび上がらせるという “リフレキシブ・モード” を提唱するに至った。また、クライアントとセラピストの双方がリフレキシブ・モードであることを「相互リフレキシブな様式 (Co-reflexive mode)」、あるいは「相互リフレキシブな営み (Co-reflexive dialogue)」と呼び、最も促進的に傾聴や心理療法を進めていこうと考察した（河崎, 2013）。クライアント側の体験過程様式と反省的行為については、Ikemi (2014a) を参照されたい。

この「相互リフレキシブな営み」という概念はフェルトセンスを軸としており、ある種の「からだ」理解が必要と思われる。次節では、傾聴における「からだ」を検討するなかで、

「相互リフレキシブな営み」はどのように「からだ」を基盤としているのかを明らかにしたい。

#### 第4節 傾聴における「からだ」への着目

Rogers が傾聴を重視したことは広く知られており、彼の著書 *A Way of Being* (Rogers, 1980 pp.137-138) にも「ただ聴く (simply listening)」ということの発見 (discovered) について記載されている。河崎・池見 (2014) によれば、実際の応答 (リフレクション) を具体的な逐語記録で示し、それを解説していたのは 1942 年の著作に限られていた。また、河崎・池見 (2014) は Herbert Bryan の逐語記録を引用し、おそらく Rogers であろうカウンセラーが体験過程に着目せず、気持ちのリフレクションというよりも、むしろ態度のリフレクションを行っていると指摘している。そして、気持ちや Gendlin の用語である体験過程やフェルトセンスへの着目は、非指示的療法の時期以降であろうと推察した。

国内においては、セラピストの中核 3 条件 (Rogers, 1957) が強調され、実際の応答と同様に陰になっている傾向があるが、Rogers は「からだ」にも注目していた。それは、「からだ」への注目を示唆するであろう「有機体的体験 (Organismic experience)」、「官感的内臓的体験 (Sensory and visceral experience)」、「腹のレベルの気持ち (Gut level feelings)」といった Rogers の術語や説明が、Rogers の著書 *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory* (Rogers, 1951) に記載されていることからうかがえる。また、Rogers の論文 *A Therapist's View of the Good Life: The Fully Functioning person* (Rogers, 1961) にも次のような記述がみられる。

It would mean that the therapist is genuine, hiding behind no defensive facade, but meeting the client with the feeling which organically he is experiencing. (Rogers, 1961 p.185)

セラピストが誠実 (genuine)<sup>1</sup> であるというのは、防衛的な仮面に隠れず、「からだ」の感じに開かれてクライアントに会うことであると解説されている。さらに、同論文 (Rogers, 1961) において次のような記述もみられる。

One way of experiencing the fluidity which is present in such existential living is to say that the self and personality emerge from experience, rather than experience being translated or twisted to fit preconceived self-structure. It means that one becomes a participant in and an observer of the ongoing process of organismic experience, rather than being in control of it. (Rogers, 1961 pp.188-189)

1951年以降のRogersのexperienceを有機体的体験や官感的内臓体験と同義語と考えるならば、personality emerge from experienceは、体験(身をもって感じる)から自己やパーソナリティが浮かび上がる、となる。つまり、自己やパーソナリティは体験されている「からだ」から現れる。本当の自己とはそのとき、そのときの「からだ」から現れるために、それは流動性(fluidity)をもっており、固定していない。それゆえ、「からだ」で感じているプロセスに参加したり、プロセスを観察するのであって、それをコントロールするのではないのである。たとえば、セラピストがセラピー中に「退屈」だと感じていても、「退屈」と感じてはいけない、集中力のないセラピストだと考えるのではなく、「退屈」だと感じている体験そのものに参加したり、それを観察するということになり、これこそがRogersの誠実さの概念に繋がるのである。

一方、Gendlinは「フェルトセンス」という、からだで感じられた意味の感覚を中核に据えたことで広く知られている。たとえば、彼の著書『夢とフォーカシング』(Gendlin, 1986)の英文題目*Let Your Body Interpret Your Dreams*(からだに夢を解釈させなさい)にみられるように、夢の意味も概念的な思考で行うのではなく、「からだ」で理解するのである。Gendlinにとっての「からだ」を論じると、そこには様々な視点があるため、以下の点に絞って、一側面を提示する。

Human bodies experience their situations immediately and directly, and not only through the interpretive screen of what they perceive or think is happening. (Gendlin, 1996 p.297)

つまり、人の「からだ」は、状況を即時的かつ直接的に体験しており、その体験は知覚や思考以前に生じているのである。この引用部分から次のことが理解できる。一つは、“Gendlinがいう「からだ」は、我々が知覚する、しないに関わらず環境と相互作用している(Ikemi,

2014b)”ということ。二つ目は、「からだ」が体験しているのは、状況 (situations) であるということである。すなわち、Rogers のように「自己」や「パーソナリティ」といった内的な実体は仮定されておらず、ひとは状況を体験し、状況を生きるのである。「からだ」から自己やパーソナリティが立ち現れるとした Rogers (1961 pp.188-189) に対して、Gendlin の場合は、「からだ」から立ち現れるのは「状況」である。すなわち、セラピーの場合、それはクライアントとともに生きている状況である。「からだ」がクライアントとすでに相互作用しているのであるから、セラピストの「からだ」はセラピスト—クライアント (共同) の相互作用といえる。言い換えれば、「からだ」から自己が立ち現れる Rogers に対して、Gendlin の場合は「からだ」から自他が立ち現れるのである。面接中に「退屈」を感じるセラピストの例に戻ると、Rogers の場合はその退屈な「からだ」の感じからセラピストの誠実な自己が明らかになり、Gendlin の場合は、「退屈」を感じさせるようなクライアントとの相互作用が明らかになるのである。

Gendlin の考えを推進している池見は、基本的に Gendlin の思考を継承しつつも、いくつかの点を際立たせている。まず、クライアントとセラピストの相互作用について、池見は“originally entangled (Cooper & Ikemi, 2012)”としており、クライアントとセラピストはもともと「纏れ合っ」ており、どちらがどちらとは言えない相互主観となっている。ゆえに、セラピストの「からだ」の感じを言い表すことはクライアントを言い表すことに他ならない (Cooper & Ikemi, 2012)。また、池見は「からだ」が体験しているのは「状況」のみならず、地球や宇宙全体であるとした (Ikemi, 2014b)。Ikemi (2014b, 2014c) にとって「からだ」とは、embody (身体化) されているのではなく combodying (共身体化過程) である。Ikemi (2014b) は次の例を挙げて解説している。

ウミガメは満月の夜に玉子を生むが、満月の時の潮の干満に関係があると科学者は信じている。満月だと高潮になり、カメは干潮の時よりもずっと陸地の奥まで行けるからだ。いずれにしろ、昼の光と夜の闇、太陽と月、潮の干満、これらがすべてウミガメの「内に」ある (池見, 2013)。

引用した例にあるように、満月もウミガメの「からだ」なのである。さらに池見は、Gendlin があまり論じていない、反省的様式 (Reflexive mode of awareness) と前反省的様式 (Pre-reflexive mode of awareness) の二律的運動を強調し (Ikemi, 2013, 2014b)、振り返って観るこ

とにより、共身体化の様式は変化するとした (Ikemi, 2014b)。

the order that is the processing-generating-living, responds to our reflective explication.

(Ikemi, 2014b)

これらを総合すると、クライアントという際に、セラピストの「からだ」は前反省的にすでにクライアントと関わっており、それについて反省することによって、どのように関わっているのか、そのあり方がみえてくる。また、反省することにより、関係の様式が変化し、それは「からだ」の感じ、あるいは場の雰囲気の変化として感じられるのである。

筆者は、池見の考えを基本的に継承しつつも、池見があまり強調していない、クライアントも同時に反省する「相互リフレキシブ (Co-reflexive)」という関係の様式を見出した。つまり、クライアントとセラピストの二人の間に共有されている「からだ」を両者が振り返って観て、両者が言い表すことにより、両者の「からだ」が変わるのである。

## 第5節 本章のまとめ

ここまで以前に提示した「相互リフレキシブな様式」という概念が「からだ」に根差していることを考察し、その概念を発展させた。すなわち、クライアントとセラピストの両者が振り返って観ながら理解を浮かび上がらせる「相互リフレキシブな営み」は、両者の「からだ」を軸に進む。その「からだ」は、前反省的に状況と相互作用しているため、「からだ」は相互作用そのものである。また、「からだ」を振り返って観て、言い表すことによって、「からだ」は変化する。これらのことから、「相互リフレキシブな営み」では、クライアントとセラピストの両者が振り返って観て、両者が言い表すことによって、両者の「からだ」が変わる。それゆえに関係の様式も変わるのである。次章では、実例を通して「相互リフレキシブな営み」の意義を検討する。

## 註

- 1) Genuineness を「誠実」と訳す試みは福島伸泰論文、「“Genuineness”と純粋性をめぐる一考察 ——Genuine なセラピストは人格者なのか」(福島, 2015) による。

## 付記

本節は、以下の論文を加筆・修正したものである。

河崎俊博 (2015a). 相互リフレキシブな営みと「からだ」 サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, **5**, 101-108.

## 第Ⅲ部 実例編



## 第7章 実例の検討1

### 第1節 はじめに

第5章と第6章において、「相互リフレキシブな営み」を論じてきたが、本章では、相互リフレキシブな営みが、実際のセッションにおいて、どのように観られるのかを検討する。

「相互リフレキシブな営み」とは、クライアントとセラピストの双方が振り返ることで理解を進めていく様式である。この様式では、お互いの「からだ」を振り返って観て、言い表すことが重要であり、セラピストは一方向的に聴くばかりではなく、フェルトセンスを伝える必要がある。フォーカシングでは、“最小限のリフレクション以上のものは何であれ、注意をそらさせる可能性が高い (Purton, 2004 p.193)”と理解されているが、相互リフレキシブな営みにおいて、セラピストのフェルトセンスを伝えることは、注意をそらさせるのだろうか。あるいは、新たな理解は生じないのだろうか。

本章では、フォーカシング簡便法 (Gendlin, 1981/2007) のセッションを取り上げ、そこに観られる相互リフレキシブな営みについて検討する。フォーカシング簡便法 (Gendlin, 1981/2007) は、フォーカシングを知らない人に教える方法として考案されたものであるが、フォーカシングは傾聴に支えられており、相互リフレキシブな営みが観られる可能性は十分ありえる。

フォーカシング簡便法の大まかな手順を示すと、(1) クリアリング・ア・スペース、(2) フェルトセンス、(3) ハンドリング、(4) 共鳴、(5) アスキング、(6) 受け取る、の6つのステップである (Gendlin, 1981/2007)。(2) から (4) の動きは、特に繰り返されやすいものであり、セッションにおいても、度々みられると思われる。

### 第2節 セッションの設定等について

フォーカシング簡便法のセッション協力者は、20代前半の大学院生 (男性) であった。数回のフォーカシング経験がある程度で、フォーカシングを学び始めた初学者であった。本フォーカシング簡便法のセッションは、筆者のフォーカシングトレーニング中に実施したものであり、セッション時が初対面であった。セッション自体は、筆者のフォーカシングトレーニングを目的として実施したものであり、協力者にはフォーカシングセッションの体験

を目的に依頼した。本研究用に実施したセッションではないが、相互リフレキシブな傾聴がみられるセッションであったため、本研究用に採用した。逐語記録の掲載については、セッション後に、研究の旨を説明し、協力者の同意を得た。

セッションは IC レコーダーで録音しており、その録音記録を逐語記録に起こし、本研究の検討対象とした。話し手 (Speaker) はセッション協力者であり、逐語記録上は S と表記する。聞き手 (Listener) は筆者であり、逐語記録上は L と表記する。S や L 横の番号は発言番号である。沈黙は、《》の中に秒数を記入し、音声に表れない姿勢や動作については [] を用いてその様子を記入する。後に考察する箇所については 下線 を引く。

また、記録中には適宜、解説を加えており、体験過程にどの程度触れながら語っているのかを把握する 1 つの目安として、5 段階 EXP スケール (三宅・池見・田村, 2007) の数値を用いて解説している部分もある。

### 第 3 節 フォーカシング簡便法にみられる相互リフレキシブな営み

座席位置などを話し合い、お互いが落ち着く場所、向き、距離感を決めてからフォーカシング簡便法のセッションを開始した。セッション時間は全体で約 25 分であった。逐語記録は、座席位置が決まってからのものである。

L1 : 今自分がどんな感じ、今どんなことが気になっているか問いかけていただいて、なにかこう、浮かんでくるものから、じゃあ、1 つずつ、教えていただいてもいいですか？

S1 : 《沈黙 14 秒》まずは、ゼミのことで。修論書かないといけないので。その、、ゼミの先生に迷惑かけたらいけないなあ、とか、そういう感じが、まず浮かびましたね。

L2 : ゼミのことで、まあ先生に迷惑かけたらいけないなあということとか、修論のことが浮かんでくるんですね。じゃあ、それはどっかに置いておくとして。とりあえず、どっか置いておけそうなところはありますか？足元とかでもどうですか？

S2 : そうですね。そこ、そこの戸棚に。

まずは、どのようなことが気になっているのか、からだではどのようなものを感じているのか、フェルトセンスに注意が向くようにガイドを行っている (L1)。そして、浮かんでき

たことを一つずつ置いていき、浮かんできたものと少しだけ距離をとるように促している (L2)。沈黙のなかで話し手は、どのようなことが気になっているのか、フェルトセンスに問いかけていると思われる。

フォーカシング簡便法は、体験過程が促進されるようなステップになっており、導入時はガイドを行うことが多い。浮かんできたものを確認していく段階から、傾聴が始まる。

L3 : あ、その戸棚。(S:はい) じゃあ、その戸棚に置いておきましょうか。(S:はい)

他に気になることはないかなあと問いかけて、みてもらってもいいですか？

S3 : あとは、まあ進路を含めた、その方向性というか、それにちょっと悩んでいる、というところが、浮かびました (L:ああ)。はい。

L4 : 進路とか、方向性について浮かんでくる。じゃあ、それをどこかに置いておこうと思いますが、どこら辺が良さそうですか？

S4 : とりあえず、扉の外に。

L5 : 扉の外に。(S:はい) じゃあ、そこに置いておきましょう。他に気になっていることがないか問いかけてみてください。

フォーカシング簡便法のクリアリング・ア・スペースでは、1つずつ浮かんできたものを置いていく作業になるが、浮かんできたものによって置き場所が異なっていることに注目したい。浮かんできたものには、フェルトセンスがあり、そのフェルトセンスが示す収まりどころの良い場所にそれぞれの気がかりが置かれている。フェルトセンスだけがその収まりどころを知っているのである。他に気になることがないか、フェルトセンスに問い合わせるよう促している (L3, L5)。

S5 : 《沈黙 6 秒》あ、そうですね。特定の人ではないんですけど、何人か、人間関係のことで。ちょっと気になること、があります。はい。

L6 : 人間関係のことで (S:はい)、気になることが浮かぶ、と。それはどの辺に置いておきましょうか？《沈黙 7 秒》どのあたりでも構いません。

S6 : 《沈黙 5 秒》ちょっと、、隣に。

L7: あ、隣に (S:はい)。じゃあ、ちょっと隣に置いておきましょうか (Fo:はい)。えーと、ゼミのことと、進路のことと、人間関係のことが、ありましたけども、なんか、この他に気になることがないかなあとチェックしてもらっていいですか？

S7: 《沈黙 6 秒》とりあえず、今は大丈夫そうですね。

L8: 大丈夫 (S:はい)。じゃあ、えっと、ゼミのことと、えーっと修論のことも含めてですかね、進路の方向性のこと、で、人間関係のこと。なんかこの 3 つのことをちょっと眺めてみて、今どれが一番、こう、気になる感じがあるかなあというのを、ちょっと確認してもらってもいいですか？

S8: 《沈黙 7 秒》こう、いま、つなげた、うーん、リンクするところがあるんですけど。  
(L:へー、はいはい) やっぱ、まあでも、すべて関係するというか。関係性というか。人間関係のことなんで (L:ああ)。それをちょっとみたいかなあという感じがあります。

L9: じゃあ、まあ共通するかもしれないけども、人間関係を取り上げてみたい (L:はい)。わかりました。じゃあ、ちょっと、その、人間関係のことを思い浮かべてもらってもいいですか？ (L:はい) 《沈黙 4 秒》えーそのことを考えていると、からだの中ではどんな感じがするかなあとか、なんか浮かんでくるイメージみたいなものがあつたら、どんなものでもいいので言えそうになったら、教えてもらってもいいですか？

聴き手からの問いかけに対して、少しずつ沈黙がみられる。話し手は、沈黙のなかで、他に気がかりなものはないか、フェルトセンスに問い合わせている。話し手には、ゼミのこと、修論を含めた進路の方向性、人間関係の 3 つの気がかりなことが浮かんできた。それらをもう一度、眺めてみて、何が一番気になるのか、感じてもらうよう促す (L8)。ここで浮かんでくるものが、フォーカシング簡便法の第 2 のステップである「気がかりなことに対するフェルトセンス」である。

話し手は、他の 2 つの気がかりにも関係する、人間関係のを選ぶ。S8 では、「リンクするところがある」、「関係する」と話し手は表現しているのに、L9 の聴き手は「共通する」と表現を変えてしまっているが、聴き手は理解したことを確認している。ただ、「鏡」の機能を際立たせるなら、「すべてのものに関係している人間関係」等が適切だったと思われる。そして、聴き手は、S8 の最後にみられた「それ」の象徴化を促すようガイドする。

S9 : 《沈黙 13 秒》 背中の方の、あたりから、胸にかけて。うーん、、冷たい感じというか (L:ほう)、鳥肌が、こう、たつような感じ、がします。

L10 : 背中あたりから。

S10 : 背中あたりから胸あたりまで。

L11 : 胸あたりまで。

S11 : はい。背中から突き抜ける感じで。

L12 : あ、突き抜けるよう感じで。冷たい。

S12 : 冷たい感じ。鳥肌とか (L:鳥肌が)、はい、感じがありますね。

L13 : 背中あたりから、胸あたりまで、突き抜けるような感じで、冷たさとか、鳥肌が立つような感じが。ちょっと、こう、イメージがあつたりとか、具体的な感じがあつたりするんですか？

話し手は沈黙の後、人間関係にまつわるフェルトセンスを表現している。それは、「冷たい感じというか、鳥肌が立つような感じ」なのである。聴き手は、フェルトセンスに着目して、理解したことを味わうようにゆっくりと確認している (L10-L13)。フェルトセンスに着目したりフレクションである。そして、さらに話し手に感じられているフェルトセンスの質感を把握しようと尋ねている (L13)。

5 段階 EXP スケールでは、Middle の段階であり、気持ちを中心の段階である。ここではまだ、フェルトセンスを吟味したり、仮説をたてて検証しようとはしていないため、High の段階ではないと思われる。

S13 : 《沈黙 17 秒》 溶けてしまう感じっていうか (L:ああ)。あの、、《沈黙 5 秒》 燃えて溶けるじゃないですけど (L:ああ)。溶けて。そのモノ、モノが蜃気楼みたいな、見える感じで。なんか、ユラユラして、溶けていってしまつて。

L14 : あ、溶けていってしまつて、ユラユラしている感じ。

S14 : はい。ユラユラしている、ぼんやりユラユラした感じ (L:ああ)、が、イメージできましたね。

L15 : ああ、なるほど。じゃあ、ちょっとそんな感じが、今あるんだなあつてことに気づいておきましょうか。(S:はい) 《沈黙 10 秒》 [S は確かめるように何度かうなずく。表

情が少し緩み、顔を上げる] 今どっちですか？ 蜃気楼みたいな感じの方が近いイメージですかね？

L13 の問いかけから、話し手はしばらく沈黙し、その質感を確かめている。そして、「溶けてしまう感じ」「燃えてるじゃないですけど」「蜃気楼みたいな」「ユラユラして」「溶けていって」とその質感を語っている。それは、「燃えて溶けるような」感じであり、蜃気楼のようなものでもある。ユラユラして溶けていってしまうような、フェルトセンスなのである。L14 の時点では、聴き手には、ドライアイスや氷のようなイメージなのか、バターのようなものなのか、ロウソクのようなものなのか、何か別のものが燃えて蜃気楼のようになっているのか、あるいは調理方法のフランペ等、まだはっきりとイメージが掴めていなかった。しかし、話し手にはしっかりと体験されている様子が伝わってきたため、フェルトセンスの表現をそのままリフレクトし、その続きの表現を待つことにした。EXP 値は Middle の段階である。

L15 では、「いま—ここ」で感じているものに気づいておくことをガイドし、感じているものを「ありのままに」承認することも暗に促している。話し手の表情に変化がみられ、何か新しいものが浮かんできたのかと思ひ、聴き手は「今どっちですか？」と問いかけたが、「何か浮かんでいましたか？」とオープンに問いかけた方が良かったものと思われる。

S15 : そうですね。冷たさはありますけど、その、鳥肌っていう感覚が、なくなっ  
イメージとしては、こう、全体に溶けながら広がって行って (L:ほうほうほう)。[手  
を動かしながら]ユラユラ (L:ユラユラ)、している感じですね。

L16 : ああ、[手を動かしながら]ユラユラしている感じ (S:はい)。蜃気楼みたいな感じで、  
ユラユラしている感じ (S:そうですね)。それで、ピッタリきそうな感じですか？

S16 : うん。《沈黙 12 秒》ユラユラが、こう、広がっていく、(L:ああ)、回りながら。

L17 : ヌラユラが、回りながら、広がっていく。

S17 : はい。感じ、《沈黙 3 秒》がします。はい。

さらに話し手のフェルトセンスは変化し、全体に溶けながら広がっていき、ユラユラしている感じになる (S15)。聴き手は、言語表現だけでなく、動作も同様に真似してリフレクションを行っている (L16)。「ユラユラしている感じ」は、これまでの幾度か表現されてきて

いる。そのため、この表現を簡便法でいうところの第3ステップのハンドル表現と捉え、その表現でじっくりくるかどうか、話し手に尋ねている。これがフォーカシング簡便法の第4のステップ「共鳴」である。聴き手は、ゆっくりと話し手の体験を振り返って観ていき、同じように体験していく。L16 時点で、聴き手には、S15 の「全体に溶けながら広がっていく」感覚に触れられておらず、「蜃気楼」という表現にこだわってしまっていることを自覚する。L16、L17 では、応答ではリフレクションや問いかけを行っているが、聴き手自身が在り方を振り返って観ている様子がうかがえる。

L18 : なんかちょっと聞いてもいいですか？ (S:はい) 渦を巻いているような感じではなくて、ユラユラしながら広がっていく感じ？ 渦を巻いていって広がっていく感じ？

S18 : あ、そうですね。《沈黙 7 秒》イメージが出てきて (L:ああ)。《沈黙 6 秒》うーん、なんか、その、おぼれた瞬間じゃないですけど (L:ほうほうほう)。そこで、こう、ナルトが、海がこう、ザクってこう、渦を巻きながら (L:ああ)。飲み込まれていく感じ (L:ああ)、がします。

L19 : ああ、海に行って、なんか溺れるような感じ。(S:そうですね。はい。)《沈黙 5 秒》じゃあ、ちょっと今はそんな感じがするんだなあっていうことに気づいておきましようか (S:はい)。《沈黙 3 秒》どのあたりで今特に感じているとか、ありますか？ からだの。

L18 では、聴き手に感じられたことを、いつでも話し手が断れるように質問形式で提案している。話し手は、聴き手のフェルトセンスを聞き、それを確かめ、S18 では、「溺れた瞬間」のような、「渦を巻きながら」、「飲み込まれていく感じ」がすると、新たな理解が生まれている。再び、その感じがあることを承認し、からだのどのあたりで感じているのか確認を行っている (L19)。L19 では、S18 の「飲み込まれていく感じ」を見逃してしまっており、この感じに焦点を当てていれば、また別のプロセスが動き出していた可能性はある。この時は、沈黙後の表現を大事にし、それを採用した。聴き手のフェルトセンスを活用していることから、相互リフレキシブな傾聴である。ただし、L19 で感じていることの承認（「気づいておきましょうか」）を優先したため、聴き手のフェルトセンスの活用が一度で終わる (L19 の最後)。

S19 : さっきは背中だったんですけど、前の方、で。やや心臓に近いところで。

L20 : 心臓に近いところ。

S20 : はい。後ろから前へ。

L21 : 後ろから前へ。

S21 : 前面で、感じるかなあって。 はい。

L22 : なんか、もしこれに名前を付けるとしたら、どんな名前がピッタリきそうですか？

S22 : 《沈黙 29 秒》冷たい波。

L23 : 冷たい波。

S23 : って感じ。

フォーカシング簡便法のステップ 2 からステップ 4 に戻り、再びフェルトセンスを確かめ、今度は、ハンドル表現をつけるようガイドをして促がす。S22 では、29 秒の沈黙の後に「冷たい波」と新たな理解が生まれ、感じているものが変化していることが考えられた。

L24 : それでじっくりきますか？ (S:はい) 冷たい波。(S:はい) じゃあ、今心臓のあたりに、冷たい波があるんだなあってことに気づいておきましょうか (S:はい)。ちょっとこの感じに、今気づいているよってことを、話してみても良さそうですか？声をかけてみても。

S24 : 《沈黙 10 秒》はい。かけました。なんか、

L25 : なにかお返事があったりとか、はありますか？

S25 : 《沈黙 16 秒》波が、最初、津波のような波だったのが、感じが。ちょっと、小さい波になって (L:ほうほうほう)。ペースもちょっと落ちてきたかなっていう、感じが、します。

L26 : 始めは津波のような感じの波が、あったんだけど、今は波が小さくなって、その落ち着いてきた感じがする。ほー。《沈黙 6 秒》[S が何かに気づいた表情をする]なんかこの感じって、具体的な状況でリンクしそうなところとか、あったりするんですか？

S26 : えーっと、そうですね、何個か浮かびましたね。



L27：ああ、じゃあ、浮かんでいることもあるんですね (S:はい)。《沈黙 5 秒》じゃあ、この波が、Aさんに何かを伝えているとしたら、なんか、どんなことを伝えてそうですか？

L24 では、「冷たい波」の感じがあることを承認し、さらなる体験過程の促進をはかるために、L24 から L27 では、フェルトセンスと対話するように促している。フォーカシング簡便法では、第 5 や第 6 のステップに当たると思われる。

S27：えーっと、《沈黙 13 秒》なんか、出会いと、別れみたいな感じ、イメージが出てきて。

L28：ああ、出会いと別れ。

S28：そうですね。波が、何度も、来るんで (L:ああ、はあはあはあ)。えーっと、まあ波が来ても新しい波が来るってということ (L:ああ)。あと、こう、飲み込まれずに (L:うんうん)、自分で、その、波に乗りなさい、っていうか (L:ああ)。そういうことを言っているのかなって。

L29：波がまあ来たら (S:はい)、新しい出会いがあって (S:はい)。で、その波にも、まあ飲み込まれずに、波に乗れるように。

フェルトセンスが話し手に伝えたこととして、「出会いと別れ」というメッセージを話し手は受け取った。波は何度も来てそして何度も去っていく。それが人間関係における出会いと別れのように話し手には感じられているのである。その出会いと別れの波に、飲み込まれずに、その波に乗りなさいと、フェルトセンスは伝えてきている。聴き手は、フェルトセンスをリフレクトしている。EXP スケールでは、常にフェルトセンスを中心に語っていることから、段階 Middle であると思われる。

S29：はい。乗れるように。乗りなさい。っていう感じ、がしました。

L30：新しい波がきて、その度にまあ新しい出会いがあって。それになんか、飲み込まれるんじゃなくて、乗りなさいって、いうふうに。

S30：そうですね。飲み込まれるんじゃなくて、乗りなさいって (L:ああ)。そんな感じ。

L31：なるほど。なんかそれを聞いたら、どんな感じが？

S31 : えー《沈黙 6 秒》最初は、うーん、まあ、その、おぼれてた感じだったのが (L:うんうんうん)。ちょっとずつ動きが出てきて (L:ほう)。うーん、《沈黙 7 秒》あの、飲み込まれてしまってたのかもしれないですけど、また来るんで (L:ほうほうほう)。《沈黙 3 秒》うーん、そのときは、あの一、しっかり、また準備、ができそうだなっていうか (L:うーん)。まあもし乗れなかったとしても (L:ほうほうほう)、また、来るんじゃないかなとか (L:ああ)。そう思ったり。《沈黙 5 秒》ほんとに。そう、そうですね。行ってしまった波も (L:うんうんうん)。また、こう、海はつながっているんで (L:ああ)。また戻ってくることもあるんじゃないかな、みたいな。今なんか、感じてて、思いました。

S28 で、話し手は「乗りなさい」と表現しているが、聴き手は L29 で「乗れるように」と表現を変えてしまっている。やはり、「乗りなさい」という表現がフェルトセンスにしっくりくるのか、再び S29 で「乗りなさい」と表現する。この L29 の「ズレ」が話し手のフェルトセンス（「乗りなさい」）をより際立たせていることから、L29 前後は、相互リフレキシブな営みと考えることもできる。聴き手は L30 で、ようやくそのことに気付いて応答する。S31 では、フェルトセンスとの対話を促していく。そして、聴き手は S31 の体験を聴きながら、ゆっくりと聴き手自身の体験も振り返って観ていく。

L32 : ああ。行ってしまった波も、海はつながってるから (S:はい)、またやって来るんじゃないかって。(S:そうですね) 《沈黙 15 秒》そうか、最初は、おぼれていたけども、まだ飲み込まれていることもあるかもしれないけども、波はちょっと落ち着いてきて、今は、じゃあどんな感じなんやろう、波に、乗れてる感じ、乗れそうな感じ？なんか準備をしていけば大丈夫だっていう感じ？

S32 : そうですね。 《沈黙 12 秒》イメージとしては、こう、飲み込まれてしまって。今、こう、平凡な海に、プカッと、《沈黙 3 秒》浮いている感じ。サーフ、ボード的な (Li:ああ) 感じ。なんか、今、平凡に浮いている感じ、がして。

L33 : ああ。平凡に、波に浮いている感じ。

S33 : 普通に海に浮いている感じ。

L34 : ああ、海に浮いてる感じ。

S34 : 《沈黙 4 秒》遠くから来る、波を (L:ほう)、見ているっていうか (L:ああ)、そんな感じ、です。

L35 : 遠くから来る波を (S:はい)、見ている感じ。(S:見ている感じ) じゃあ、なんかちょっと、距離があるような感じ。

S35 : そうですね。なんか、今はまだ準備、今は距離があるっていうこと、で、その、サーフボードっていうアイテムが。今までなかったものが (S:ああ)、あるのかなって。

L36 : サーフボードっていうアイテムが (S:はい)、新しく (S:そうですね)、ある (S:ある感じ) という。ああ、じゃあ、なんか必要なものって、サーフボードやったんかなあ？

S36 : ああ、なんか。今まで何も持たずに (L:うん)、波に飲まれていたけど、必要やったんかなと、そんな感じが、しました。

L32 で、S31 のリフレクションを行った上で、聴き手の体験を振り返って観ており、提案する形で聴き手のフェルトセンスを伝えている。それに対して、S32 で話し手は、聴き手のフェルトセンスを響かせながら、沈黙の後に、「平凡な海に、プカッと浮いている感じ」、「サーフボード的な感じ」、「平凡に浮いている感じ」と理解を進めていく様子がみてとれる。続く L33、L34 では、言語表現としてはフェルトセンスのリフレクションだが、相互リフレキシブな傾聴が続いており、L35 では、波とそれを眺めている話し手に少し距離があることを伝え、L36 では、サーフボードが必要なものだったことを先取りするような形で伝えている。それらに対して、話し手は、S35 では、「そうですね。今はまだ準備、今は距離があるっていうこと、で」と距離があることに今気付き、サーフボードについても「必要やったんかなと、そんな感じがしました」と、聴き手との対話のなかで今気付いたことを表明している。声の大きさや何かを確認しているような話し方から、EXP スケールでは、Very High になると思われる。

L37 : そんな感じがする。なんか、なんか言ってしまったから、アレだけど、どんな感じがするんやろう。他にももっと何か必要なものがあったのかなあとか、確認してもらってもいいですか？

S37 : 《沈黙 17 秒》 そうですね。その 《沈黙 8 秒》 サーフボードって、うーん。《沈黙 6 秒》 来る波を (L:うんうん)、別に、やっつけるためのものじゃなくて (L:うんうんうん)、波と同化するじゃないですけど (L:ほうほうほうほう)。波と戦うんじゃないで。

L37 では、L35 や L36 の応答が少しお仕着せになってないか心配になり、改めて確認している。S37 の発言から、先ほどの応答が邪魔になっておらず、そのままフォーカシングが続けられていることがわかる。

L38 : うん。波と戦うじゃなくて。

S38 : 波と一体になって。

L39 : 波と一体になって。

S39 : うまく一体になって、乗り出す。

L40 : うまく一体になって乗り出す。

S40 : 《沈黙 3 秒》 そういう、、アイテムっていうか、なんで (L:ああ)。なんか、、波に合わせて、乗りなさい、っていう、メッセージなのかなって。そんな感じが、、僕のかなかでは感じますね。はい。

L38 から L40 では、フェルトセンスのリフレクションを行っており、EXP 値も Middle 段階を維持している。

L41 : なんか波と戦うんじゃないで、波に同化するようなとか (S:するとか)、乗れるような、ものが必要で、そうしなさい、と。《沈黙 3 秒》 (S:[うなづきながら]そうですね) 《沈黙 7 秒》 じゃあ、波が、津波があると、今はどんな感じがしますか？波を乗るのに、サーフボードを持っていると思うんですけど、からだの内側には、どんな感じが湧いてきますか？

S41 : 《沈黙 24 秒》 [手を動かして全身を表しながら] まあ、イスに座っている感じで、リラックスできている姿勢ですけど。何かその、サーフボードで、こう、座っているので、リラックスできている感じが。《沈黙 6 秒》 リラックスしている感じが、からだ

全体に感じているというか (L:ほう)。背中とか (L:ほうほう)、全体で (L:はあはあはあ) 感じている。

L42 : からだ全体で、リラックスしている状態 (S:はい、感じが)。あ、感じがする (S:はい)。《沈黙 3 秒》じゃあ、ちょっとその感じを味わってみてもらってもいいですか？ (S:はい) 《沈黙 24 秒、うなずく》いいですか？このまま終わりにしてもいいし、何かのこの他にも、こう感じたいものとか、気になるものがあつたらそれを扱ってもいいですけど、今はどんな感じですか？

L41 では、理解の確認を行ったのち、フォーカシング的なアスキングを行った。必要なものがあるときの感じを確かめることで、安全感が醸成されることがある。S41 の発言からわかるように、話し手は、すでにリラックスしており、それをからだ全体で感じている。終了予定時間が迫っていたこともあり、セッションのクロージングに移っていく。

S42 : 《沈黙 6 秒》最初 3 つぐらい上げてて (S:はい)、関連している感じなんで。なんか今の感じだったら、ちょっと大丈夫そうなので。今のところ。そんな感じが。

L43 : 大丈夫そう (S:はい)。じゃあ、終われそうな感じ？

S43 : そうですね。はい。

L44 : そうですか。なんか終わってみてもいいかなって尋ねてもらってもいいですか？

S44 : 《沈黙 14 秒》なんか安心できる感じがあるんで。

L45 : ほう、安心できる感じ。

S45 : はい。なんか動かさなくても、このままで大丈夫そうだなって感じが。

L46 : じゃあ、終わりにしましょうか。

S46 : はい。

最後は、安全に終了できるように、話し手自身のフェルトセンスに問いかけてもらい、「安心できる感じ」があるとのことでセッションを終了した。

## 第4節 考察

本章では、フォーカシング簡便法のセッションを取り上げ、ここまで逐語記録上の話し手の発言や聴き手の応答について解説してきた。本節では、フォーカシング簡便法のセッションにみられる相互リフレキシブな営みについて考察を加える。

### 話し手の体験報告

本セッション終了後に、セッションについての振り返りを協力者で行っており、そこでの体験報告を簡潔に記しておく。話し手は数回フォーカシングセッションの体験をしたことがあったが、これまでのセッションではあまりイメージが出てこず、それらに比べて、本セッションでは、多くイメージが出現して、しかもそれがありありと感じられたと感想を述べた。「冷たい感じ」にはじまり、「溶けてしまう感じ」、「曇気楼」、「ユラユラした感じ」、「渦」、「冷たい波」、「津波」、「小さい波」、「プカッと浮かぶ」、「サーフボード」など様々なイメージが出ていたが、特に、サーフボードについて話した前後は、実感としての印象が強く、理解されたという感覚も強かったと報告した。フォーカシングセッションでは、聴き手からのコメントは、話し手のフォーカシングプロセスの邪魔になると敬遠されることもあるが、本セッションでは、聴き手からの提案が邪魔になったという感覚は特になく、むしろ、自身のフェルトセンスを確かめていく手がかりになったことを報告した。

### セッション検討

セッション全体に触れてから、フォーカシング簡便法のセッションにみられる相互リフレキシブな営みについて考察を加えていく。

本セッション全体としては、フォーカシング簡便法というステップに則った方法でおおむねセッションが進んでいったため、話し手が考えていることや困っている事実について話すことは少なく、実感に触れながら話すことが中心となっていた。

聴き手の関わりは、リフレクションを中心とした傾聴であり、リフレクションをしている箇所が随所にみられた (L10, L11, L12, L14, L17, L20, L21, L23, L28, L30, L34, L38, L39, L40, L42, L45)。話し手の応答で下線を引いた箇所は、フェルトセンスを感じていると判断できる箇所である。沈黙がみられ、何かを探っているような様子がみられたり、表現の仮説検証 (…というか…、うーん…こう…等の表現) が行われていたり、フェルトセンスの

ハンドル表現と思われるものである。これらの発言に着目して、リフレクションを行っており、体験過程の促進を援助している。

また、アスキング等を活用した箇所も多々みられた (L13, L15, L16, L19, L22, L24, L25, L26, L27, L31, L37, L41, L43, L44)。この結果だけを見れば、聴き手主導のセッションのように思われるが、アスキング自体は話し手自身が進めていきやすいように工夫された応答であり、ガイドを必要とするかどうかは、話し手のとの打合せで決めればよいものと思われる。本セッションでは、協力者の希望もあり、少しガイドを行っている。

最後に、相互リフレキシブな営みについてである。本セッションでは、相互リフレキシブな営みは、大きく2か所にみられた (L18, L29, L32, L33, L35, L36)。1か所目は、S16「《沈黙 12 秒》ユラユラが、こう、広がっていく、回りながら」という発言を聴き、聴き手自身の体験を振り返って観ながらその理解を浮かび上がらせた箇所である。L18で提案する形で、「渦を巻いているような感じではなくて、ユラユラしながら広がっていく感じ？渦を巻いていって広がっていく感じ？」と聴き手自身のフェルトセンスを伝えている。これを受け、S18では、その提案を吟味し、「あ、そうですね。《沈黙 7 秒》イメージが出てきて。《沈黙 6 秒》うーん、なんか、その、おぼれた瞬間じゃないですけど。そこで、こう、ナルトが、海がこう、ザクってこう、渦を巻きながら。飲み込まれていく感じ」が話し手のなかに立ち現れた。聴き手のフェルトセンスは、話し手のプロセスを阻害するどころか、むしろ、聴き手との相互作用において話し手の理解を進展させている。

Gendlin は、フォーカシング (Gendlin, 1981/2007) やフォーカシング指向心理療法 (Gendlin, 1996) のなかで、セラピストの気持ちや反応を活用することを解説しており、また、Ikemi (2013) は、Gendlin の交差 (crossing) 概念を援用し、“セラピストはすでにクライエントと交差しているため、セラピストのフェルトセンスを言い表すことは、クライエ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。本セッションにおいてもセラピストのフェルトセンスの表明が有益に機能したと思われる。しかし、この箇所については、聴き手がフェルトセンスを承認するようなガイドを次にしたため、これ以上の進展はみられなかった。さらなる展開がみられた、もう1つの箇所を検討しよう。

L29の応答の前後の箇所である。話し手は、S27で「出会いと別れ」、S28で「波が何度も来る」、「その波に乗りなさい」と発言している。聴き手は、その体験を振り返って観、L29で「その波にも飲み込まれずに、波に乗れるように」と応答している。S28の「乗りなさい」という表現を、聴き手は「乗れるように」と表現を変えているが、S29で再び

「乗りなさい」と話し手に修正されている。“一般的にフェルトセンスを表現する言葉は話し手が慎重に吟味したものであるから、その言葉はそのまま応答に用いる (池見, 2016 p.107)” が、ここで生じたように僅かなニュアンスの「ズレ」が呼び水となり、話し手の理解が促進されることがある。この「ズレ」の効用とも言える現象が、L29 の前後で生じていたと考えられる。

続く S32 で話し手は、「平凡な海に、プカッと浮いている感じ」があり、それは「サーフボード的な感じで、今、平凡に浮いている」と発言している。それに対して、聴き手はしばらくリフレクションを繰り返しながら、聴き手自身が体験を振り返って観ていき、「遠くから来る波をみている」ということは、「ちょっと距離があるような感じ」と話し手に伝えた。さらに、それに対して話し手は「そうですね。なんか、今はまだ準備、今は距離があるっていうこと、で。で、その、サーフボードっていうアイテムが。今までなかったものがあるのかな」と応える。聴き手は、さらに、そこでの体験を振り返り、L36 「じゃあ、なんか必要なものって、サーフボードやったんかなあ？」とさらに問いかける形でフェルトセンスを伝える。S36 で話し手は、「ああ、なんか。今まで何も持たずに、波に飲まれていたけど、必要やったんかなと、そんな感じが、しました」と応えている。逐語記録上ではわかりにくいですが、このとき声が大きくなり、顔も少し上を向きになり、何かに気づいたかのような表情を見せていた。

このやりとりは、お互いのフェルトセンスを軸に理解を浮かび上がらせており、体験を重ね合わせるように進んでいる。このフェルトセンスを軸に進んでいく対話は、相互リフレキシブな傾聴の特徴の一つであり、話し手と聴き手の両者のリフレキシブ・モードによって、理解が進展している。

また、相互リフレキシブな営みは、「出会い」としての側面もある。Ikemi (2011) は、ナルキソスとイホの神話の例を挙げ、正確なリ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、セラピストのフェルトセンスを伝えることの重要性を力説している。本セッションでも、聴き手が自身のフェルトセンスを伝えることで、話し手は“誠実に感じていることを伝える他者との出会い (池見, 2016 p.90)” を体験していたものと思われる。

相互リフレキシブな傾聴における体験過程レベルについては、EXP 値はほとんどが Middle 段階であったが、この時には、この調子や何かを確信したかのような話し方から、Very High になった可能性が考えられた。



## 第5節 本章のまとめ

本章では、フォーカシング簡便法のセッションに観られる相互リフレキシブな営みについて、実際の逐語記録を用いて検討を行った。本フォーカシング簡便法のセッションは、フェルトセンスにまつわる話題が中心であり、イメージ表現が豊かなセッションであった。聴き手は、リフレクションを中心とした応答を行い、話し手がフェルトセンスに注意を向けやすいように、ガイドなども入れながら関わっていた。

相互リフレキシブな営みは、本セッションでは2か所にみられた。従来のフォーカシングでは、“最小限のリフレクション以上のものは何であれ、注意をさらさせる可能性が高い (Purton, 2004 p.193)”とされているが、本セッションでは、聴き手側のフェルトセンスを伝えた2か所とも話し手の理解は進んでいたことが考えられた。1か所目は聴き手がすぐに別のガイドを入れてしまったため、それ以上の展開はみられなかったが、2か所目はさらなる展開がみられ、話し手と聴き手の双方がリフレキシブ・モードで対話していくことの意義が確認できた。この相互リフレキシブな傾聴の場面は、話し手にとっても印象的で、しかも理解されたと強く感じられていることが報告され、「出会い」を体験していたことが考えられた。

参考に記したEXPスケールの値については、基本的にMiddle段階が多く、相互リフレキシブな傾聴においては、声の調子などからVery Highの段階にあったことが考えられた。相互リフレキシブな傾聴とEXPレベルとの関連についての検討は今後の課題とした。

次章、傾聴セッションにおいて、相互リフレキシブな営みが、どのように観られるのかを検討する。

## 第8章 実例の検討2

### 第1節 はじめに

本章では、前章に引き続き、「相互リフレキシブな営み」について、実際のセッションからその意義や特徴を検討していく。

前章では、フォーカシング簡便法のセッションにみられる「相互リフレキシブな営み」について検討を行った。その結果、「相互リフレキシブな営み」が2か所みられ、その両方において理解が進んでいることが確認された。傾聴セッションにおいても、同様のことがみられるのだろうか。あるいは、別の特徴が浮かび上がってくるのだろうか。

本章では、傾聴セッションの逐語記録を取り上げ、傾聴セッションにおいて、どのように相互リフレキシブな営みが観られるのかを検討する。

### 第2節 セッションの設定等について

傾聴セッションの協力者は、20代後半女性の社会人（臨床心理士）であった。フォーカシング経験は数十回あるが、心理療法のオリエンテーションとしては、折衷的な立場である。本傾聴セッションは、相互リフレキシブな傾聴を行う目的で実施したものであり、ここに取り上げる逐語記録は全6回中5回目の記録であった。各回テーマは特に設けず、話し手が話したことを話すよう設定した。5回目の記録を採用した理由については、全6回のセッションを終了し、振り返りを行うなかで、協力者が最も理解されたと感じたセッションだったからである。また、5回目のうち、どの部分が最も印象的で理解されたと感じたかも報告を得ており、それについては考察時に記す。

実施場所は、大学付属のカウンセリングルームの一室を借り、実際の心理療法の時間枠と同様の50分間で実施した。逐語記録の掲載については、セッション後に、研究の旨を説明し、協力者の同意を得た。

セッションはICレコーダーで録音し、その録音記録を逐語記録に起こし、本研究の検討対象とした。話し手 (Speaker) はセッション協力者であり、逐語記録上はSと表記する。聴き手 (Listener) は筆者であり、逐語記録上はLと表記する。SやL横の番号は発言番号である。沈黙は、《》の中に秒数を記入し、音声に表れない姿勢や動作については[]を用いてそ

の様子を記入する。後に考察する箇所については下線を引く。

また、記録中には適宜、解説を加えており、体験過程にどの程度触れながら話しているかを把握する1つの目安として、5段階EXPスケール(三宅・池見・田村, 2007)の数値を用いて解説している部分もある。

### 第3節 傾聴セッションにみられる相互リフレキシブな営み

座席位置などを話し合い、お互いが落ち着く場所、向き、距離感を決めてから傾聴セッションを開始した。セッション時間は全体で約45分であった。逐語記録は、座席位置が決まってからのものである。

L1: 今感じていることとか、話したいことでもいいですし、この一週間どんなふうに過ごしてたかなとか、話していくなかで整理していくみたいなのでもいいですし。どんな話でも。

S1: とりあえず、この一週間のことからでもいいですか? [L:うなずく]この一週間、めっちゃ忙しかったんですよ、忙しいってその仕事じゃなくて、イベントが多すぎて。月曜日、Aにお会いして、火曜日その心理面接があったんですよ(L:うんうん)。以前、話した2つの心理面接があって、1つ、まさかの両親が来はって(L:おお)、私勝手に、B先生もお母さんが来るていで、話してたので、お母さん来ると思っていたら、えー両親、みたいな感じやって。お父さん、お父さん、わざわざ仕事休んで来たんです、って感じやって。ちょっとヤバいって感じやって。それで、支援学級の、その子が(L:うん)、運動会に出れて。で、その運動会に出れた日に担任の先生。声かけてくださってると思ってたら(L:うんうん)、私が火曜日に勤務した日に(L:うん)。休み時間に担任の先生、私とその子ととりあえず、担任の先生、勉強してないと、めっちゃうるさいんですよ。だから、その子と作戦立てて(L:うんうん)、休み時間は勉強して、授業中に休もうっていう作戦をたてて、休み時間にカリカリ一緒に勉強してて、それで先生来はって(L:ほうほう)。運動会ぶりやなあみたいな感じで(L:うん)。運動会についてもっと、よう来れたなあとか、その日に声かけてほしかったけど、、まあ、忙しかったと100歩譲って、その日でいいと思ったけど。運動会についてコメント一切せず(L:へー)。鉛筆の持ち方がおかしいって一言目言い張っ

て、この先生ちょっと、私無理や一って思って (L:あーなるほど)、鉛筆の持ち方について指導するっていう。

L2: なるほど、運動会のことには何も触れずに。

L2 で理解したことを伝えようとしたが、話し手がそのまま話し続ける。前回の傾聴セッション時にも多少の話を聴いていたこともあり、ある程度の実事関係も知っていたため、そのまま特に止めずに聴いていく。実際の心理療法場面でも、実事関係から話をしている、徐々に気持ちや感じていることを話していくようなクライアントがある一定数は存在すると思われる。EXP 値は、Very Low であると思われる。

S2: えっ、緘黙やって、週 2 時間、一週間に 2 時間だけ来てる子ですよ。運動会で児童席に座ったんですよ。(L:おお、そうなんですね) すごくないですか?なのに、一言目、鉛筆の持ち方おかしい、は、心折れるやろうって思って。(L:ああ) っていう火曜日で、水曜日は新しい学校に行くことになって、担任の先生と顔合わせみたいな感じのがあって。まあなんか、結構、ベテランのもう、50 代くらいかな、先生のクラスやって、たぶんベテランやから、たぶん大変な子がいっぱいいるクラスで、まあ水曜日も大変なりそうかなーみたいな、感じで。木曜日は普通にケースと検査があって。で、金曜日にディズニーランドに行ったんです。講座の講師が先週終わったから、自分へのご褒美と思って。行こうと思って。千葉まで行った。楽しかった。

L3: 日帰りで帰ってきたっていう、ことですか?

S3: ううん。日曜日までいて、まあ土曜日は海外の友達に会って、元彼に会って、日曜日は C さんに会って帰ってきた。

L4: えー、一週間埋まってる。

S4: そうなんです。で、昨日帰ってきてから、勉強会があって、帰ってきてからそれ行って、10 キロ走って、今日になるっていう。って感じ。

L5: 研究会、昨日行ってから、そのあと走ったっていうこと?

S5: ご飯食べて、10 キロくらい、ちらっと走って。(L:夜中に?) 21 時から 22 時半くらい。

L6: あ、ほー。忙しい一週間やったんですね。

S6: 別に仕事じゃないから、遊んでるだけなんですけど。そんな感じ。

L7：なるほど。今話してみて、その一週間は、どんなふうを感じるんですか？

S4 で、話したい事実を話し終わったのか、ゆっくりとしたペースになる。多少の事実確認を行っているが、うなづきなどを中心に、話し手が話したいことを妨げずに聴いてる (L3, L4, L5)。S1 に発言していた「忙しい」在り方に、聴き手は、L6 でようやく触れている。そして、気持ちやフェルトセンスに注意が向くように促していく (L7)。EXP 値は、S2 の「楽しかった」と気持ちの表現があるため Low 段階、それ以外は Very Low である。

S7：一週間、《沈黙 5 秒》なんか、ディズニーランド、楽しかったんですよ。めっちゃ楽しかったけど、やっぱりなんか、いっぱい色んな気があるんやなあって思った。それが大人になるっていうことなんかかもしれないんですけど。

L8：それはどういう？気がある、大人になるってというのは？

S8：心の底から楽しいとか、分かります？

L9：いや、もうちょっと教えてもらえると。心の底から楽しめてなかったのは伝わってきますけど。

S9：なんか、なにかしら、頭の横隅では、仕事の内容じゃなくて、この《沈黙 3 秒》キャリアの積み方でいいのかとか、そういうことを考える、から。

L10：キャリアの積み方。うん。

S7 では、「ディズニーランドは楽しかったが、さまざまな気があることに気づき、それが大人になるということ」と発言するが、聴き手は話し手の話についていけずに、「それはどういう？気がある」など、もう少し教えてもらえるようお願いしている。

L9 では、話を聴いていて伝わってきた印象を返している。L10 でようやく、キャリアの積み方と関連している話であることが理解できる。気持ちや在りかたを語っていることから、EXP 値は Middle 段階と思われる。

S10：なんか、《沈黙 10 秒》あーそうか、気づいた。

L11：何に気づいたんですか？

S11：なんか、こう、うーん、私たぶん、基本的に何やって、人としゃべるとい  
うか、例えば、誰か友だちに会うとかでも、そのことだけで頭がいっぱいになること

ってなくて。遊びに行ってる時とかでも。なんか、絶対、片隅に、あの子どもしてるかなとか。(L:ああ)なんか、仕事のことだったり、ちょっと関わってる子のことだったり、自分のことだったり何かしら、こうたぶんあって、それが消える感じはないんですよ。(L:ああ、そうなんですね)で、その、中身が、今まで、今までは、仕事の中身のことやったんですよ。あの子どもしてるかなとか、この先生にどう話そうとか。他の人と話しても、なんか、あーその言い方この先生に通じそうとか、使えそうとか。(L:ああ、なるほど)人と会話しているときも、そういう視線がどこかにあって、その人としっかり話してるけど、あー今の盗もうとか(L:なるほど)たぶん、そういう、感じで、普段人と接してて、って感じで、いるけど、だけど、最近はその仕事の中身じゃなくて、自分のキャリアの積み方、についてのことが大きくなって思った。こう、これだけあったとして、この一部が仕事の中身じゃなくて、なんか、生き方って感じ。

L12: 生き方。

S12: だから、その人と話しても、言葉じりとか、どういう言葉の使い方してるとか、ニュアンスをのせてきてるとか。今までは興味、、興味と言うか、自然にたぶんそういうところに目がいったけど、この人はどういう人生を生きてきたとか、それで、どういうキャリアの積み方をしてるとか、どういうところで頑張ってるとか、そういうところが気になる。感じで、でも、それは、自分はこのままのキャリアの積み方でいいんだろうとか、考えてるところがあるんかなって。

L13: それは、どんな、

L11 では、何に気づいたのか教えてもらえるよう頼んでいる。S11 の話を受け、核心と感じられた部分に応答している。L13 では「どんなふうに、このままのキャリアの積み方でいいんだろうか、と考えているんですか？」と確認しようとしたが、話し手がそのまま話し続けしまったため、聴き手は途中で言い終わっている。全体として在り方を語っているようにも思えるが、気持ちが語られていないことから、EXP 値は Very Low だろうか。

S13: あると思うけど、それは、《沈黙 3 秒》それを一緒に、一人でするのはしんどいんです。疲れたなって思って、まあ誰かいてくれたらなあっていうのが前々回のセッション。(L:ああ、なるほど) っていう感じが出てきたと思うから、【お腹のあたりを指

しながら]今も、落ち着いてる風で隠しといたら、いいじゃないですか。はたからみたらというか、自分も楽やし、なんか、[手を動かし、下から何かが出てくるような仕種をする。そして、それを覆い隠すように何かを張る仕種をしながら]ピターって出てくる隙もない。出てきたら扱ってほしいから。(L:ああ、なるほど) ややこしいんです。

L14 : それは扱ってほしいんですね。

前々回のセッションの際、自身の臨床活動に関して、個人的な指導者のような存在がほしいということを話しており、お腹のあたりに、プールのようなフェルトセンスを感じていた。S13 の冒頭部分はその話をしている。

今もお腹のあたりに何かを感じており、動作ではそれを伝えている。話し手は、その感じに注意を向けずにいることが楽だと話しているが、下から何かが出てくるような仕種は、繰り返されている。そして、その感じは「扱ってほしい」とメッセージを送っている。L14 では、そのフェルトセンスに着目し、「それ」に焦点が当たるように応答している。EXP 値は Middle である。

S14 : ややこしいから、もうとりあえず、覆い隠してらって感じで。基本、落ち着いてる感じ。で、あるけど、でも気になり方が仕事の中身をどうしようじゃなくて、大卒のところ、これで、人生の生き方みたいところで、これでいいのかなみたいな、最近気がかりやなっていう風になんか、ディズニー行ったのが金曜日やったんで。家庭教師の仕事の曜日を調節して行ったんですけど、なんか、普通の人、普通っていうか働いてるじゃないですか。そういう働き方の方がたぶんかっこいいんですよ。働き方として。(L:ああ、そうなんですね) 働き方っていうか、なんか、金曜日に休める仕事って、って思って。思っちゃって。なんかな、なんだかなってというのがちょっとあったんかなって今。

L15 : んー、《沈黙 5 秒》金曜日に仕事っていうのは、たいしたことないみたいな感じってこと？

S14 の「なんかな、なんだかな」という発言に対して、聴き手には、何か言うに言えない感じがそこにありそうな感覚が伝わってきたため、その言うに言えない感覚が表現でき

るように、聴き手自身に感じられたものを提案している (L15)。理解の確認を意図した応答であれば、そのまま理解した全体を返すか、「ややこしいから、とりあえず隠している」、「基本落ち着いてる」、「これでいいのかな」などを返していたかもしれない。「覆い隠している感じ」などから Middle 段階だろうか。

S15 : たいしたことないっていうか、こう、自分のこう、裁量で動かせるじゃないですか、ある程度、なんか、そういうのってほんとに子どもと向き合ってるって、言えるのかなあとか。(L:うん?) 子どもっていうか、自分の仕事としての、仕事との向き合い方が甘いというか。

L16 : ああ、なるほどね。なるほどね、うーん、仕事観みたいになってことですかね。

S16 : そうです、そうです。で、金曜日に休むことが悪いとかじゃなくって、自分も向き合い方として、なんだかなあって。っていうのを感じたディズニーやったなって。(Lかといって、土日混んでるから行きたくないですけど。

S15 で、仕事の在り方が語られている。ここで再び、聴き手のフェルトセンスを伝え、2人で理解を進めていこうとする。Middle 段階である。

L17 : なるほど。まあ土日はそりあそうですけど。まあ、ディズニー行ってたけども、こう、自分の働き方とか、生き方みたいなんが、気になってて。

S17 : めっちゃ気になる。それぞれの子どもことは一切出てこないんです。それはそれで悲しいと思う。仕事としてちゃんと向き合えてないって思うんです。なんか、こう常に向き合っていたいから、ちゃんとそういうときも、なんか、うーん、あの子はこれみたらどんな反応しそやなとか、そんな風に考えるの結構好きで、今まで結構そうやったんですけど、今振り返るとディズニーで、出会った子どものこと一切考えなかったなって。

L18 : ディズニー行ってるときに。

自分の働き方やキャリア観から、事実関係に話に移りそうだったため、再び、自身の在り方に焦点があたるように、L17 で修正する。S17 では、子どもことが一切出てこず、その状況に対して悲しいと思っている。また、向きあえていないとも思っている。L18 で



は、「ディズニー行ってるときに、子どものことが一切出てこなくて、悲しかった」と応答するつもりだったが、S が話し出し、途中で言い終わっている。EXP 値は、Low 段階である。

S18 : 行ってるときに、子どもらのことじゃなくって、自分の働き方これでいいのかっていうのは、思った。子どもらのことが出てこなかったのは一つ悲しいのかな。自分のなかで。ってちょっと今。

L19 : 子どものことが出てたら、ちゃんと向き合ってるな、とか？

S19 : うーん、向き合ってる。

L20 : なんか、子どものことが出てこなかったことは、悲しかったんですね。

S20 : 悲し、悲しかったとは思う、今振り返ると。うーん [Lの方を見る]。

S17 で拾い損ねた「子どものことが出てこなくて悲しい」が、S18 でも再び表現される。L19 では、理解したことを確認するが、それは少し違っていた。再び、S18 の表現に戻り、L20 でそれに反応している。「悲しい」という気持ちに焦点が当たったが、そこから新しい何か生まれることはなかった。EXP 値は、Low 段階である。そのため、語気の強かった仕事への向き合い方に話題を戻す。

L21 : その、まだよくわからないですけど、その仕事への向き合い方とか、キャリアの積み方みたいなのは、そんなに重要じゃないんですか？

S21 : えっ、めっちゃ重要。

L22 : あ、重要なんですね。ほー。

S22 : そっちの方が、そっちの方っていうか、それがしっかりすると自然にたぶん、[お腹のあたりを指し]これは賦活、子どものこと考えたりとかいうのは賦活されると思うけど。今なんで、色々覆い隠して仕事してるから、あんまりこっちも。なんか、[ゆっくりと何かを掛ける仕種をしながら]パってかぶさってるから。

L23 : 何かをフワッてかぶしてる感じ。

聴き手は語気が強かった話題に戻したが、おそらく、子どもに向き合えてない感じと、彼女の働き方には、なんらかのつながりがあったものと後々思われた。この時点では、わ

からなかったことをそのまま表明する (L21)。S22 では、フェルトセンスが表現され出し、聴き手も振り返って観ながら、応答する。言語表現 (パツて) よりも動作表現 (ゆっくり掛ける) の方を優先し、「フワッと」と応答した (L23)。

S23 : そうですね、子どものことは。キャリアのことはピタッて隠しとかなないとしんどいけど、子どものことは、走ってる時とか、出てきたら、考えるし、まあ、出てきても、誰かに相談できたら、それはそれでいいなって思うけど、自分のなかで、どうアプローチしようとか、ある程度考えることはできるから、そんなにピタッとはしなくていいけど。

L24 : キャリアとか自分の働き方はピタッとしといて。

S24 : 扱いきれない。

L25 : あ、扱いきれない。子どものことはフワッと。

S25 : フワッとでいい。

L26 : でも、[お腹のあたりを手を持っていきながら]ここにあるやつは出たがってる感じ。

S23 には、「キャリアのことは、ピタッて隠しとかなないとしんどい」が、子どものことは「そんなにピタッとはしなくていい」と表現されており、その感じを L24、L25 で確認している。しかし、聴き手はお腹のあたりに感じていたフェルトセンスにこだわってしまい、「出たがってる感じ」と応答してしまっている (L26)。

S26 : 出たがってるっていうか、取返しつかないと思うんですよ。今始めないと。

L27 : 今始めないと、取り返しつかない。

S27 : 今、27歳じゃないですか。

L28 : ああ年齢、あ、そういうことですか。今始めないとって、、なるほど。

S28 : なんか、20代にやってる仕事が生来の仕事になるってみんないうから。だから、あと数年で自分がやったことが、自分のキャリアになって、生涯向き合う仕事になって、変えれないことはないですけど、ベースになるんやなって思ったら、ほんまに無駄にできひんなって、思うけど、今、[指でお腹を指しながら]フタをして生きてるから、いつはがすんかなっていう。でもはがすタイミングがわからないし。

L29 : それは、はがしたい感じ。

L26 で以前の表現を用いてしまったが、S26 でしっかりと話し手に「取り返しがつかない」と修正されている。S27 では、フェルトセンスからやや離れたが、再び「フタをはがす」感じに着目し (S28)、それに応答する (L29)。S28 は Middle 段階、それ以外は Very Low と思われる。

S29 : はがしたい。はがさなくて今はいいって思って、ここ 2、3 年生きてるけど、うーん、なんか、ほんとに、なんか感覚ですけど、40 代とかなったときに後悔すると思うんですよ。

L30 : ああ、後悔する感じがする。

S30 : する。から、はがす勇気を今もたないとだめなんですけど。勇気がない。

L31 : 勇気がない。

S31 : 勇気がない。

L32 : そうなんです、これ自体は自然には、はがれてくれないんですね。

S32 : 自然にはがれるって？

L33 : あ、はずれる。

S33 : あっピタッていうのですか、外れるときがくるのかもしれない、ですね。ですね。いつのことか。

「はがしたい」感じは、以前から感じられていたことだが、はがさなくてよいと思っていた。しかし、一方でこのまま放っておくと後悔する感じも生じている。聴き手は、後で表現された後悔する感じに着目し応答している。S30 では、はがす勇気を持つ必要があるが、同時に勇気がないことにも気づく。聴き手は、自然に外れないものなのか、その質感を尋ねている (L32)。聴き手には、自然とははがれていくよう理解が浮かんでき、その理解を伝えている。そして、ダイレクトにこの感じに尋ねてみるよう提案する。これは、フォーカシング (Gendlin,1981/2007) に挙げられているフェルトセンス自体に尋ねてみる方法である。

L34 : じゃあ、この感じに聞いてみましようか、どうしたいのかって。

S34 : どうしたいんですかね。どうしたいのかな。どうしたいのか。

L35 : どうしたいのか、なんて言ってるのか、どうしても聞いているとパイシチューの上にある皮みたいなイメージがでできますけど。まあその感じからしたら、なんて言ってるのか、はがれたいって言ってるのか、はがれたくないっていつて言うのか、そのままでいいのか、なんかこう…。

S35 : はがれたくないはない、はがれたくはないはないけど、後はちょっとどんな感じか、うーん、なんて言ってるのかな、うーん、誰かにはがしてほしい。

L36 : 誰かにはがしてほしい。

S36 : 、うん。[力強くうなづく]

L37 : うんって、すごく力強く。

L35 で、聴き手は浮かんでいたイメージを伝えている。そして話し手自身で、どんなふうに行っているのか、何度も問いかけながら、「誰にはがしてほしい」というメッセージを受け取る。聴き手はそれをすぐにリフレクトし、暗にその表現でじっくりくるかを促している (L36)。話し手は、すぐさまその表現でよいのかを確認し、力強くその表現が良いことを表明する。L35 で聴き手に感じられた理解を提案し、それをもとに S35 以降で吟味していることから、現象的には相互リフレキシブな営みであると思われる。S35 の EXP 値は、自己吟味から、Middle 段階から High 段階あたりだろう。

S37 : なんか、誰かにはがされたら、そこからはやるしかないじゃないですか。(L:なるほど) 誰か、はがしさえしてくれたら、たぶん、頑張る力は持ってるんですよ。こいつたち。でもその一歩がなかなか。そのはがすって一歩が。今、見かけは落ち着いてるから、自分から、この子たちが、自分からはがそうとはしないし、私もはがす勇氣はないし、って感じで。

L38 : ふーん、あーなるほど。この子たちもはがさないし、自分でもはがさないし、で、誰かにはがしてほしいみたいな感じ。

S38 : [語気強く]そうそう、そうです。

L39 : でも、はがれたら頑張る力はある。

S39 : たぶん、まあ、うーん。ありそうな感じはあるかな。

L38 では、フェルトセンスの確認を行っているが、S37 の発言にみられた「はがすって  
いう一歩」という側面を聴き手は逃してしまっている。この「はがす一歩」に触れること  
で、別の展開の可能性が考えられる。同じく S37 にみられた「頑張る力は持っている」と  
いう肯定的な側面については、L39 で応答している。ここでさらに、体験過程の促進を援  
助するために、感じられているものに名前をつけるよう促す。フォーカシング簡便法にお  
けるハンドリングである。

L40 : じゃあ、どうしよう、なんか、試しに名前つけてみますか？

S40 : こいつらですか。

L41 : こいつらに。

S41 : 名前つける。

L42 : こいつらになってるので、複数になってますけど。

S42 : 確かに複数ですね。

L43 : イメージがなんか変わったのかと、この感じの。

S43 : イメージ、確かに。

S37 の段階から、この感じから複数になっていたことに聴き手は気づいていた。S40 の  
「こいつら」という表現で確証を得て、L42 でイメージが変化していることを伝える。S43  
の発言（「確かに」）からは、話し手自身はイメージが変わっていることに気づいていな  
かったことがうかがえよう。この先で聴き手は、自身に浮かんでいる理解を伝え、お互い  
のフェルトセンスを伝え合う相互リフレキシブな営みがみられるようになる。

L44 : いやなんか、はじめはこう、うーん、覆いかぶさるみたいな感じで、こう、シート  
みたいな感じかなって、こうなってたけど、今は、こう、むしろ下にあるものは  
すごく、動くような感じがあって。

S44 : 《沈黙 5 秒》そうですね。たぶん動きたいけど、動けてないのはあると思う。今は  
ピタッてされてるから。(L:あー) し、なんか、動かないことが落ち着く状態ってい  
うのを経験してしまってるんですよ。(L:あ、なるほど) から、別に動かんでもよく  
ない？みたいな。

L45 : あーなるほどね。動かない楽しさみたいなのを覚えてしまった。

S45 : そうなんです、そうなんです。そうそうそう、動かなくていい楽さ、、、めっちゃび  
ったり、そうなんです。動かないの楽なんです。

L44 で提案されたものが、一旦 S44 の沈黙で確認される。そして、そこから「動きたいけど、動けてない」、「動かないことが落ち着く状態」、「動かなくてよい」という新たな理解が生まれている。さらに、聴き手はその表現を自身のフェルトセンスに響かせ、「動かない楽さみたいなものを覚えてしまった」とリフレクトする (L45)。この表現は、話し手にはしっくりき、S45 では「そうなんです。そうなんです。そうそうそう。動かなくていい楽さ、めっちゃびったり、そうなんです。動かないの楽なんです」と、確かめるように何度も肯定している。ここで重要なのは、一度で話し手にしっくりきたことではなく、聴き手のフェルトセンスが手がかりになったということである。声の大きさや確認したような話し方からは、Very High 段階に入る可能性があるが、逐語記録上は Middle 段階だろう。

L46 : 楽なんですな。

S46 : 楽、楽やけど、どこかで苦労しないと、人生って面白くないじゃないですか。楽な人生ってそんな面白くないって。けど、今、言ったら、めっちゃ楽な人生なんですよ。何にも困ってることがないし、幸せに生かしてもらってるなって思うから、うーん。なんて言うんだらう。めっちゃ贅沢だと思んですけど、充実感はそんなにな  
い。苦労した方が充実感ってあるじゃないですか。楽やから、それなりの結果しかない  
というか、その話だったら努力したらいい話なんですけど。なんせ動かなくて楽な  
状態なんです。こいつら。

L47 : なんせ動かなくて楽な状態なんや。こいつらに名前、つけれそうですか？

話し手が「楽な人生」、「充実感がない」なんせ「動かなくて楽な状態」といった、フェルトセンスにまつわることを表現しているにもかかわらず、聴き手は、「動かなくて楽な状態」と触れた上、すぐにハンドルをつけたがってしまっている。ここでは、もう少し感じているものに浸るように促す方がよかったものと思われる。

S47 : 名前をつけて。名前、難しい、名前ですよ。

L48 : まあイメージでも何でも。

S48 : イメージ。

L49 : 何が一番びったり、、これを一言で。

S49 : 表すのに。なんだろ。何が一番びったりか。

L50 : 動物でもいいし、植物でもいいし。どんなイメージがあるのかと。

S50 : 枯れかけの芽? (L:うん?) 枯れかけの芽。

L51 : 枯れかけのめ。

S51 : 枯れかけの、あの葉っぱの芽。

L52 : あー、あの草木の芽ってこと。枯れかけのこっちの眼ってどういうことやろうって  
思ってしまった。こう出たてで、枯れてるってということですね。

話し手は、ゆっくりその感じに合う表現を探し、「枯れかけ芽」と名付ける。聴き手には、最初ドライアイのことを指しているのかと聞き間違い、聞き直している。

S52 : 出てもないのに枯れてるみたいな感じ。出るかでないかくらいで枯れちゃってる、  
可哀想みたいな感じ。

L53 : 枯れちゃってる。

S53 : で、枯れてて、楽じゃないですか、自分から生きようってする。もう、生命力をみ  
なぎらさなくても、こいつの人生、もうこれじゃないですか、だから別に枯れてなくな  
るとかじゃないんですよ、もう枯れかけて、人生これやなみたいな。

L54 : なるほど、枯れきったわけじゃなくて、枯れかけた状態で今おる。これが人生みた  
いな。

S54 : もうずっと、もうそれで枯れかけで、それ以上枯れることもないっていう観葉植物  
的ななんか。別に、もう、それで一週間後にこれで死亡するとかやったら、なんとか頑  
張るじゃないですか。じゃなくて、一生このままでいれる感じの枯れ方。

L55 : ああ、一生このままでおれる枯れ方なんですね。

S55 : そうそうだから、これでよくない?みたいな感じになってるのが、、、そうそうそう  
そう。で、2、3年、大学院のころはそれが嫌やったから、私も水やったりとか結構  
動いてたけど、一切何もケアしなくなっただけです、たぶん。じゃあ、こいつらも、俺

ら、これでよくないみたい。で、この楽な状態を一年ちょっと、仕事初めてから続けちゃったから、もうこいつらからも頑張ってくれないし、私も水やるエネルギー失ってるし、誰か、引きちぎるくらいに。水やるとかもういらぬんです。

L56：ああ、水をやるとかではないんですね。

L53 では、枯れていることに触れているが、「出てもないのに」、「出るかでないかぐらい」なども付け加えておく方が、より正確な表現であったと思われる。しかし、話し手のプロセスはそのまま進んでいき、生命力をみなぎらせなくてもよく、「枯れかけた」ままで良い、楽な人生であると語っている。「一生このままでいれる感じの枯れ方」は、過去の大学院時代にまで遡及し、大学院時代は、水やりをやったりと一所懸命に活動していたが、修了後は一切ケアをしなくなったことに気づく。

S56：水やるとかではなく、引き抜くくらいな感じでやってくれたら、こいつらもさすがに、土ないのは生きれへんのちゃうって頑張りそう。

L57：《沈黙3秒》うーん、焦って頑張りそう。

S57：そうそう。焦らせてほしい、そう。

L58：焦らせてほしい。

S58：ぴったり。枯れかけの芽ですね。

L59：枯れかけの芽、引き抜かれようとして、[拳を握り締め、上に挙げながら]おーみたいな感じになるってことですかね。

S60：ベスト。引き抜かれてもいいんです。また生やすから。(L:あー) 引き抜かれたら私もなんとかしないとイケないじゃないですか。

S56 では、「水を遣るとかではなく、引き抜くくらいでやってくれたら、、頑張りそう」と枯れかけの芽について語っている。聴き手は、それを受けて、聴き手自身を振り返って観て、「焦って頑張りそう」と応答した。聴き手は、「焦って」と表現したが、話し手は「そうそう」と言いながらも「焦らせてほしい」と訂正を加えた。聴き手は、訂正されたものをそのままリフレクトし、新しく出て来た表現の確認を行っている。L59 ではさらに、枯れかけの芽が引き抜かれそうになり、焦って気合を入れている様子を仕種で行っている。話し手は、「ベスト」と言い、「引き抜かれてもいい。また生やすから」と次なる一



歩を暗示させる発言に変化した。この一連のやりとりも相互リフレキシブな営みである。  
EXP 値は Middle とされる。

L60 : あーなるほど。なんかじゃあ、あれなんですかね、まあ引き抜かれたら、自分でなんとかするし。まあこいつらは自分でなんとかしようとも思っていないから、こう、どうしようもできない状況でもあるし。抜かれたらするけども、今は抜かれてもないから。どうしようもないみたいな。

S61 : この状態めっちゃ楽やから、動かんでいいし。

L61 : ケアもしていないし、水もあげてないってこと、楽なんや。

終了時間が近づき、クロージングに向けて少しまとめるような応答になっている (L60)。S57 では、「焦らせてほしい」と発言していたが、S61 では再び「めっちゃ楽」と表現している。「焦らせてほしい」と同時に、「めっちゃ楽」、「動かんでいい」と現状のままでもいい気持ちの両方の側面を感じているように聴き手には感じられたが、クロージングに向け、「楽」な方にだけ応答する。

S62 : 別に飼い主も何も言っていないからこれでよくない？みたいな。いないし。

L62 : 飼い主がいないんですね。

S63 : 飼い主、不在。

L63 : 飼い主不在。[終了時間が迫ってきて、時計を見て]どうしましょう、これこのままで(終わって) いけそうですか？

S64 : 大丈夫。(L:大丈夫) そんな飼い主すぐ見つからへんと思うし。

飼い主が不在のまま終われるのかどうか、話し手のフェルトセンスに確認をしてもらう。

L64 : あー。じゃあ今、自分の状況がこんな感じでってことに気づいておいて。それは自分の中に置いておくことは、あんまりフィットしない感じですか？

S65：自分のなか。自分のなかに入れてると、これに気づいちゃったから、中に入れてると覆いかぶさってるけど、あるのわかつちゃったじゃないですか。それはちょっと明日以降生きづらいから。ちょっとそこらへんに生やしといた方が。

L65：じゃあ、どっかそこのおさまりのいいところに。

S66：外に生やしとこ。

L66：なるほど、外に生やしとく。なるほど。

S67：《沈黙 6 秒》大丈夫。

L67：あっ、大丈夫。

S68：外に生やしといた。

L68：生やしといたんですね。終われそうですか？

S69：大丈夫。

最後は、このセッションで出て来たものを確認し、それをどこかに置いておく必要があるのか、問いかけてもらった。自分の中に置いておくのは、じっくりこないと、外に枯れかけの芽を生やしておくことにし、セッションを終了した。

#### 第4節 考察

本章では、傾聴セッションを取り上げ、逐語記録について解説を加えてきた。本節では、傾聴セッションにおいて、どのように相互リフレキシブな営みが観られたかを検討する。

##### 話し手の体験報告

本傾聴セッションについて、先に協力者の体験報告を簡潔に記しておく。本セッション記録は、傾聴セッション全6回のうち、最も印象的で理解されたと話し手が感じた5回目の記録である。また、この回のセッションのなかで、どの箇所が理解されたと感じたかを確認をしたところ、「枯れかけの芽」と名前をつけるまでのプロセス (L40～S50) と、聴き手から「焦って頑張りそう」 (L57) と伝えられたことであった。感じているものになかなかじっくりくる名前が浮かばず、お互いのフェルトセンスを言いながら進めていったことが印象的であったと報告している。また、「焦って頑張りそう」と聴き手から言われた際は、予想以上にじっくりときた表現であり、「わかってもらえた」という感覚を強く感じ

たとのことであった。通常の傾聴セッションでは、あまり聴き手からフェルトセンスを伝えられることがないため、より印象に残ったのかもしれないとも報告していた。

## セッション検討

セッション全体としては、リフレクションを中心とした関わりであり、フォーカシング簡便法のセッション同様、リフレクションを行っている箇所が随所にみられた (L14, L23, L24, L25, L26, L27, L29, L30, L31, L36, L37, L38, L39, L46, L51, L52, L53, L54, L55, L56, L60, L61, L62, L66, L68)。また、アスキング等を活用した関わりもみられ (L7, L32, L34, L40, L42, L43, L47, L48, L49, L50, L63, L64, L65)、セッション中期から後期にかけてみられたことが特徴である。このことから、本傾聴セッションでは、ある程度的事实関係や話したい内容が話し終わってから、アスキング等を活用したものと思われる。

相互リフレキシブな営みについては、フォーカシング簡便法のセッションに比べて、傾聴セッションでは、多く観られた (L15, L16, L35, L44, L45, L57, L58, L59)。これは、セッションの設定時間の違いもあるが、フォーカシング簡便法のセッションでは、フェルトセンスの話題が中心であったのに対し、本傾聴セッションでは、事実関係の報告が多く、話し手が感じている質感を掴むために、聴き手から積極的に伝えていたことが考えられる。

また、今回の相互リフレキシブな営みにおいては、聴き手の感じを伝えた際に、そのまま話し手に吟味されることもなく進んでいく場合 (L15, L16, L35) と、話し手にもしっかりと吟味される場合 (L44, L45, L57, L58, L59) の2パターンがみられた。この違いは、聴き手自身は感じたものを伝えているが、話し手自身が、リフレキシブ・モードであるのか、そうでないのかによって大きく違ってくるものと思われた。前者のときの話し手は、事実関係の話が多く、気持ちやフェルトセンスを語るものが少なかったが、後者のときは、フェルトセンスに触れながら語っており、自ずと聴き手からの表現に対しても吟味していた。ここからは、話し手がリフレキシブ・モードでない場合には、まず、フェルトセンスに注意が向くよう促し、その上で、聴き手のフェルトセンスを伝えるといった工夫が必要になってくることが考えられる。さらに、セラピストのフェルトセンスの伝え方も影響しているだろう。前者に比べ、後者のときの表現は明らかに曖昧な表現であり、より個人的なニュアンスを多く含んでいた。この課題も含めて、どのようなときに相互リフレキシブな傾聴が、最も役立つのかは今後の検討課題としたい。

本傾聴セッションでは、話し手の体験報告に観られるように、話し手は、リフレクション等の箇所よりも、相互リフレキシブな営みの箇所の方が、印象的で「わかってもらえた」という感覚を強くもったと報告しており、相互リフレキシブな営みの意義は確認できたものとする。こうした「理解された」、「わかってもらえた」という感覚は、“誠実に感じられた他者との出会い (池見, 2016 p.90)” から生じている可能性が考えられる。

相互リフレキシブな営みと EXP 値との関連では、相互リフレキシブな営みにおいては、必ずしも High 段階になるとは限らないことが確認された。しかし、その多くは Middle 段階であることから、相互リフレキシブな営みは、気持ちやフェルトセンスを中心に進められていたことは言えよう。

最後に EXP スケールの研究者である三宅 (2008) の研究を引用しよう。相互リフレキシブな傾聴の例と考えられる逐語記録である。

三宅 (2008) は、EXP スケールの研究を進める中で、体験過程の促進と聴き手の応答について検討を行い、複数のセッション事例の検討から、聴き手に感じられたことを伝える意義について考察している。三宅 (2008) によれば、検討対象とした7つのセッションすべてにおいて、「聴き手は聴き手に感じられたことを話し手に伝え、そのことが話し手の体験過程を促進していた」。そこで挙げられているセッション記録の一部を引用する (三宅, 2008 pp.98-99 下線部は原著者によるもの)。

L22 : なんかね、ちょっと…私さっきから…邪魔だったら、無視してくれていいんだけど  
ー…なんかこう…ふっと浮かんでいるのは…染み込んでいってる感じとかあ…なんか  
…なにかが融合していくような感じ…とか、…なんかそんな、柔らかーい、じわっと  
した…感じを…感じてるんだけど。

F23 : ほお…。…それはどう？ (少し驚いているような表情)

L23 : ん、なんかねえ、その黒い点が消えていくんじゃなくてー、なんかこう周りど？同  
じような色になってきてるような…そんな感じ。…なんか。

F24 : ああ、はあはあはあはあ。

L24 : 話したい感じとー…でもなんかそこまでいかなあってというような…のが、はっきり  
とふたつあるような…でも、それが混ざり合って、ふわあってして、すこしずつ、な  
んか、外に出ていってるような感じとかー、なんか、こう、そんな、すごーく微妙だ

けどー、とってもゆっくり、進み始めてる様な、なんかそんな感じを、私は聞いて  
て、すごい感じた。うん。

F25：ああ！あー。

L25：どんな感じ？

F26：言い得て妙です。

L26：ふふ。

F27：なんか、うん、…そうそうそう。消しゴムで消えかけてる感じじゃなくて、そう！  
なんか…こう、染み…込んでいってる感じが…。でもやっぱりなんか、まだ色的に  
は、…若干違う…し、わあっていう…。

このセッションは、語るのが苦手な話し手とのフォーカシングセッションである。話し手が語ることを苦手とするためか、聴き手はかなり話しているが、聴き手に感じられたフェルトセンスを話し手に伝えると、それは「言い得て妙な」表現であり、それをきっかけに「染み込んでいってる感じ」という新たな表現が創造されている様子がうかがえる。このセッション例からも相互リフレキシブな傾聴の意義はうかがえよう。

## 第5節 本章のまとめ

本章では、傾聴セッションに観られる相互リフレキシブな営みについて、実際の逐語記録を用いて検討してきた。話し手の体験報告からは、リフレクションの箇所よりも相互リフレキシブな営みの箇所の方が、「わかってもらえた」という感覚が強く、その箇所においては、理解が進展している様子がうかがえた。このことから、傾聴セッションにおいても、相互リフレキシブな営みには意義があったと考えることができ、それは“誠実に感じられた他者との出会い (池見, 2016 p.90)” から生じたものと考えられた。

また、傾聴セッションでは、フォーカシング簡便法のセッションに比べて、相互リフレキシブな営みと考えられる箇所が多く観られたが、聴き手のフェルトセンスを伝えた際に、そのまま話し手に吟味されることもなく進んでいく場合と、話し手にもしっかりと吟味される場合の2パターンがみられた。ここからは、相互リフレキシブな傾聴が、有益な場合とそうでない場合の2パターンが考えられるが、どのようなときに相互リフレキシブな傾聴が、最も役立つのかは、今後の検討課題としたい。

## 第Ⅳ部 総括

## 第9章 総合的考察

### 第1節 本研究で明らかになった知見

本章では、これまでの検討を整理し、その内容について概観した上で、本研究の意義に関して、今後のさらなる検討事項を提示しながら、いくつかの観点から総合的に考察する。第1章から第4章は、傾聴に関する理論編であり、第5章から第6章は、理論から実践へとつなぐ架け橋編、第7章から第8章は、相互リフレキシブな傾聴の実例編である。

第1章では、傾聴がどのように理解されているのかを把握する目的で、傾聴に関する辞書的な意味や研究者たちの解説等を概観した。その結果、傾聴は辞書的な意味としては、「耳を傾けて、熱心に聞くこと」（松村, 2012）を意味しているが、心理療法場面における傾聴では、その意味に限らないことが示唆された。心理療法場面で、「傾聴」や「聴く」と言う際には、「聞く」に比べて「積極性」や「努力」が求められていることが多く、理論に基づいた特定の「態度」や「姿勢」、「心構え」、「技法（応答）」、「あり方」があり、「聴き手の主体性」や「聴き手の感知」、「話の促進」が重要であることから、日常会話とは異なり、「聴く」という行為になんらかの目的や意図が含まれることが考察された。ここから、本研究では、心理療法やカウンセリングにおける傾聴とは、「特定の理論に基づいたねらいをもち、特定の理論に基づいたあり方や態度、技術（技法）を伴うきく行為」と定義した。

第2章では、第1章の概観から、傾聴解説には Rogers の実践が参考にされており、この先傾聴を論じていくためには、まず Rogers の実践を検討する必要性が考えられたため、Rogers の実践を時代区分 (Hart, 1970) に沿って検討した。

非指示的療法時代 (1940年～1950年) の特徴としては、ひとの成長力を信頼することや、知的な側面よりも情緒的な側面を、過去の歴史よりも現在の状況を重視することが考えられた。そして、非指示的療法のセラピストの仕事は、ひとが持つ成長力が発揮されるように、その障害となるものを取り除くことであり (Rogers, 1942)、主にクライアントがその気持ちや知覚を明確化するよう援助を与えることであった (Hart, 1970)。リフレクティブサイコセラピー時代 (1950年～1957年) では、非指示的療法時代に比べ、セラピストの態度やクライアントに体験される関係性が重視 (Rogers, 1951) され、クライアントの気持ちに敏感になることが付け加えられた (Hart, 1970)。リフレクティブサイコセラピー時代のセラピストの仕事は、関係のなかで、クライアントが脅威と感じているものを取り除くことと、鏡に映

ったかのように、クライアントの体験をそのまま返すこと (Hart, 1970) であった。非指示的療法時代に行われていた明確化の代わりに、気持ちのリフレクションが用いられるようになった (Hart, 1970) のである。体験過程療法時代は、Gendlin の影響も考えられるため、詳しくは第 3 章で論じることとした。

続いて、リフレクション応答に着目し、Rogers の実践を検討した。その結果、Rogers がリフレクションを解説していたのは、非指示的療法時代に限定されており、Rogers がリフレクションと解説する場合には、「態度のリフレクション」と「気持ちのリフレクション」という表現があることが明らかになった。

第 3 章では、体験過程療法時代 (1957 年～1970 年) の担い手として Eugene Gendlin の傾聴解説や、Gendlin 以降のパーソン・センタード・セラピストたちの実践を検討した。Rogers は、リフレクションが誤解されたことをきっかけに、傾聴の実際を語らなくなった (Rogers, 1980) が、この時期、Gendlin が頭角を現し、体験過程 (Gendlin & Zimring, 1955) という概念が注目される (Hart, 1970)。

Gendlin (そして Rogers も) は、傾聴のなかのクライアントに感じられた意味 (felt meaning) や意味の感覚 (felt sense) を重んじて、それを言い表していく過程として体験過程に注目した (Gendlin, 1964, 1973)。そして、体験過程を促すためにリフレクションが役立つと考えた (Gendlin, 1996)。後に Gendlin は、体験過程を促進することを人が学ぶ方法として、フォーカシング (Gendlin, 1981/2007) を開発し、それを再び心理療法に戻して、フォーカシング指向心理療法 (Gendlin, 1996) を提唱した。

Gendlin の著書 *Focusing* (Gendlin, 1981/2007) には、傾聴の章が設けられており、そのなかでは、絶対傾聴を含む 4 つの援助方法が解説されている (Gendlin, 1981/2007)。また、体験過程を促すための応答の仕方として、アスキング (Gendlin, 1981/2007) などのガイディング (ガイド) にも触れられている。“ガイドは傾聴にプラスしてフォーカシング過程を進めるための提案 (近田, 2002 p.94)” を行うことであり、絶対傾聴とは異なる聴き方である。そのため、本研究では、次の Gendlin の指摘 (Gendlin, 1996) も踏まえ、2 つの傾聴として捉えた。

Gendlin は、著書 *Focusing-oriented psychotherapy* (Gendlin, 1996) で、セラピーにおいて重要なことは「関係が第 1、傾聴が第 2、フォーカシングの教示は第 3 でしかない (the relationship (that person in there) is of first importance, listening is second, and focusing instruction come only third)」 (Gendlin, 1996 p.297) と、関係性が最も重要であることを指摘し、次に傾聴、最後にフォーカシング的な教示がくるとした。このことを踏まえ、本研究では、絶対傾聴を基本的



な関わりとし、ガイド等を用いた傾聴を応用的な関わりと位置づけ、前者を「体験過程の促進の基本的な関わり」とし、後者を「体験過程の促進の応用的な関わり」と定義する。

さらに、これら2つとは異なり、セラピストのフェルトセンスを伝えるというあり方（「セラピストの体験の活用」）も観られた。例えば、Gendlinの著書 *Focusing* (Gendlin, 1981/2007) に、聴き手の気持ちや反応を活用する援助法の解説 (Gendlin, pp.146-163) が観られることや、Ikemi (2017) が「逆さまの帽子」の例を挙げて、話し手に「逆さまの帽子は、欲張り？」と応答している箇所は該当すると思われる。また、晩年の Rogers にも観られ、ジャンとのセッションのなかで直感的な反応について触れている箇所 (Rogers, 1986a p. 148) もセラピストに感じられたフェルトセンスを伝えていると考えることができる。他にも、セラピスト・フォーカシング (吉良, 2010 など) をはじめ、セラピスト側のフェルトセンスを伝えること (中田, 1992 など) や、セラピスト側のフォーカシングの意義を報告する複数の著作 (Cornell, 1996 大澤・日笠訳 1999 など) が観られ、セラピストの体験や関係性が注目されていることを指摘した。それゆえ、体験過程が注目された当時の体験過程療法時代とは異なる時代に移行しつつあることを示唆した。

第4章では、1942年のRogers、そしてGendlinが重視したリフレクションに着目し、RogersやGendlin以降の研究者たちの文献も含め、リフレクションから観た傾聴の諸側面を考察した。その結果、傾聴には5つの側面があることが考察された。リフレクションから観た傾聴には、「態度や気持ちを指し示すもの」、「セラピストの理解」、「体験過程の推進」、「鏡」、「出会い(共創)」としての側面があり、実際の傾聴やセラピー場面では、一つの側面だけが機能している場合もあれば、複数の機能が発生している場合が示唆された。また、「出会い(共創)」としての側面は、セラピストのフェルトセンスを伝えるという点で、他の側面とは異なっていることを指摘した。

総じて、第2章から第4章までで言えることは、「傾聴」と呼ばれてきた実践には変遷がみられる、ということである。当初、Rogersが非指示的療法時代に行っていた傾聴は、ひとが持つ成長力が発揮されるように、その障害となるものを取り除くという意味の実践で、気持ちや知覚を明確化するため (Hart, 1970) の一つとして、「態度や気持ちを指し示す」リフレクションが行われていた可能性があった。リフレクティブサイコセラピー時代では、心理療法関係のなかで、クライアントが脅威と感じているものを取り除くことと、「鏡」に映ったかのように、クライアントの体験をそのまま返すことが仕事であった (Hart, 1970)。体験過程療法時代では、クライアントに感じられた意味や、意味の感覚を重んじて、それを言い

表していく過程として体験過程が着目された。体験過程（フェルトセンス）を促すことにリフレクションが役立つとされ（Gendlin, 1996）、「セラピストの理解<sup>1)</sup>」や「体験過程の促進」としてのリフレクションが行われていることが考えられた。さらに、フォーカシングの実践（Gendlin, 1981/2007）では、よりフェルトセンスに着目するようにアスキングという問いかけが活用されたことも特徴であろう。多くはないが、晩年の Rogers や Gendlin 以降のパーソン・センタード・セラピストたちの実践において、セラピストのフェルトセンスを伝える「出会い」としての側面があることも明らかとなった。

第5章では、理論と実践をつなぐ架け橋として、傾聴の実践場面を想定し、実際の逐語記録をもとに、傾聴の検討を行った。具体的には、前章までで検討してきたリフレクションに着目し、実際の傾聴場面で行われるリフレクションは、どのような場合に体験過程促進的になりうるのか、これまでの知見も踏まえ、いくつかの逐語例を用いて考察した。そして、クライアントとセラピストの双方がフェルトセンスを軸に振り返るという在り方が、最も体験過程促進的に、心理療法や傾聴を進めていく可能性がある<sup>2)</sup>と結論づけた。本研究では、その在り方を「相互リフレキシブ・モード (Co-reflexive mode)」、あるいは「相互リフレキシブな営み (Co-reflexive dialogue)」、「相互リフレキシブな傾聴 (Co-reflexive listening)」と呼ぶこととし、傾聴における「相互リフレキシブモデル (Co-reflexive model)」を提唱した。

第6章では、「相互リフレキシブな営み」を考案するにあたり、背景となった諸概念に触れ、相互リフレキシブな営みが、いかに「からだ」と関係しているかを論考した。クライアントとセラピストの両者が振り返って観ながら理解を浮かび上がらせる「相互リフレキシブな営み」は、両者の「からだ」を軸に進む。その「からだ」は、前反省的に状況と相互作用しているため、「からだ」は相互作用そのものである。また、「からだ」を振り返って観て、言い表すことによって、「からだ」は変化する。これらのことから、「相互リフレキシブな営み」では、クライアントとセラピストの両者が振り返って観て、両者が言い表すことによって、両者の「からだ」が変わる。それゆえに関係の様式も変わると結論づけた。

総じて、第5章から第6章において、傾聴における「相互リフレキシブモデル」を提唱した。このモデルは、晩年の Rogers や Gendlin、Ikemi の実践にも少なからず観られていたものであり、まったく新しいモデルというものではない。しかし、セラピストのフェルトセンスを伝えること（活用すること）を強調する点では、「ただ聴く」と理解されてきたこれまでの傾聴モデルとは僅かながらも異なっていると言えよう。

第7章では、これまで検討してきたことの実例編として、相互リフレキシブな傾聴が、実

際のセッション場面でどのように観られるのかを検討した。本章では、フォーカシング簡便法のセッションの逐語記録を取り上げて、相互リフレキシブな傾聴の意義を論じた。本章で取り上げたセッションでは、フォーカシング的なガイド（問いかけ）が多くみられたが、フェルトセンスについての話題が中心であった。相互リフレキシブな営みがみられた箇所は大きく2カ所あり、1カ所は聴き手がすぐに別の問いかけを行ってしまったため、相互リフレキシブな展開はみられなかったが、もう1カ所は、聴き手からのフェルトセンスを伝えることで、理解が進んでいった様子が示された。また、その箇所は印象的で理解された感じがあったと話し手から報告されており、相互リフレキシブな営みの意義が確認されたと考察した。

第8章では、傾聴セッションの逐語記録を取り上げて、相互リフレキシブな傾聴の意義を論じた。傾聴セッションでは、フォーカシング簡便法のセッションとは異なり、事実関係の話題が多く、フェルトセンスについての話題は限られていた。この話題の違いはセッション形態によるものであると考えられた。本セッションでは、聴き手が聴き手のフェルトセンスを伝えた際、話し手がそれを吟味した場合と、吟味しなかった場合の2パターンに分けられた。話し手に吟味された場合は、その前の段階で話し手がフェルトセンスを語っており、自ずとフェルトセンスに注意が向くような様式であったが、話し手に吟味しなかった場合は、その前の段階では事実関係の話が多く、フェルトセンスに注意が向きにくい様式であったことが考察された。本セッション協力者からは、相互リフレキシブな営みの部分が、最も理解されたと感じたという報告があり、話し手にとっての意義は確認されたと結論づけた。

総じて、第7章から第8章で言えることは、聴き手がフェルトセンスを伝えても、それが有益な場合とそうでない場合があったということである。有益な場合は、話し手がそもそも自身のフェルトセンスに注意を向けるような様式であったが、そうでない場合は、事実関係などを話しており、フェルトセンスに注意が向かないような様式であった。このことから、相互リフレキシブな傾聴が生じるためには、まず話し手が自身を振り返って観る様式であることが前提としてあることが考えられた。

以上、第1章から第8章までを概観した。これらの検討を含めて、いくつかの観点から総合的に考察する。

## 傾聴の変遷

本研究では、Rogers や Gendlin、彼ら以降の研究者たちの傾聴を文献的に検討してきた。Hart (1970) の区分を参考にしながら、傾聴の発展を眺めてみると、傾聴にも非指示的療法時代、リフレクティブサイコセラピー時代、体験過程療法時代と、時代ごとに強調点や考えの変遷があったことがわかる。

非指示的療法時代の傾聴では、ひとが持つ成長力が発揮されるように、その障害となるものを取り除き、「態度や気持ちを指し示す」リフレクションを行っていた。リフレクティブサイコセラピー時代では、「鏡」に映ったかのように、クライアントの体験(気持ち)をそのまま返すことが仕事であった。体験過程療法時代では、体験過程に応答することを中心に、「理解の確認」や「体験過程の促進」としてのリフレクションが主に行われた。また、クライアントの体験過程の促進をより援助するためにアスキングや体験的なワークも活用された。さらに、晩年の Rogers や Gendlin の傾聴には別の側面もあり、それは、セラピストのフェルトセンスを伝える「出会い」(「セラピストの体験の活用」)としての側面であった。このように変遷をみていくと、傾聴の変遷は、次のように読み換えることができる。

まず、成長力の障害となるものを取り除こうとする視座 1 (非指示的療法時代: 「態度や気持ちを指し示す」リフレクション) と、クライアントの体験をそのまま映し返そうとする視座 2 (リフレクティブサイコセラピー時代: 「鏡」<sup>ii</sup> としてのリフレクション) がある。次に、体験過程の促進に着目した傾聴には、さらに 2 つの視座があり、体験過程の促進の基本的な関わりとなる視座 3 (体験過程療法時代 I: 「理解の確認」や「体験過程の促進」としてのリフレクション) と、関わりの応用と位置づけうる視座 4 (体験過程療法時代 II 「アスキング等の活用」) がある。ここまでは、聴き手に感じられるものは基本的には伝えない視座であるが、視座 5 (相互リフレキシブ時代: 「出会い」としてのリフレクション) では、セラピストのフェルトセンスを伝えること(「セラピストの体験の活用」)が特徴となる。晩年の Rogers や、Gendlin、Ikemi が実践していた傾聴の一側面である。本研究で検討してきた相互リフレキシブな傾聴は、この視座 5 に含まれる。近年、セラピスト側の体験やセラピストとクライアントの関係性に関する研究が増えてきたことから、体験過程が注目された当時とは異なる時代に移行しつつあると考えて、本研究では、このセラピストの体験や関係性に着目する時代を相互リフレキシブ時代と呼ぶことにする。これらの視座は、段階的に移行していったというより、視座 1 から始まり、同心円状に拡大していったイメージである(図 2)。

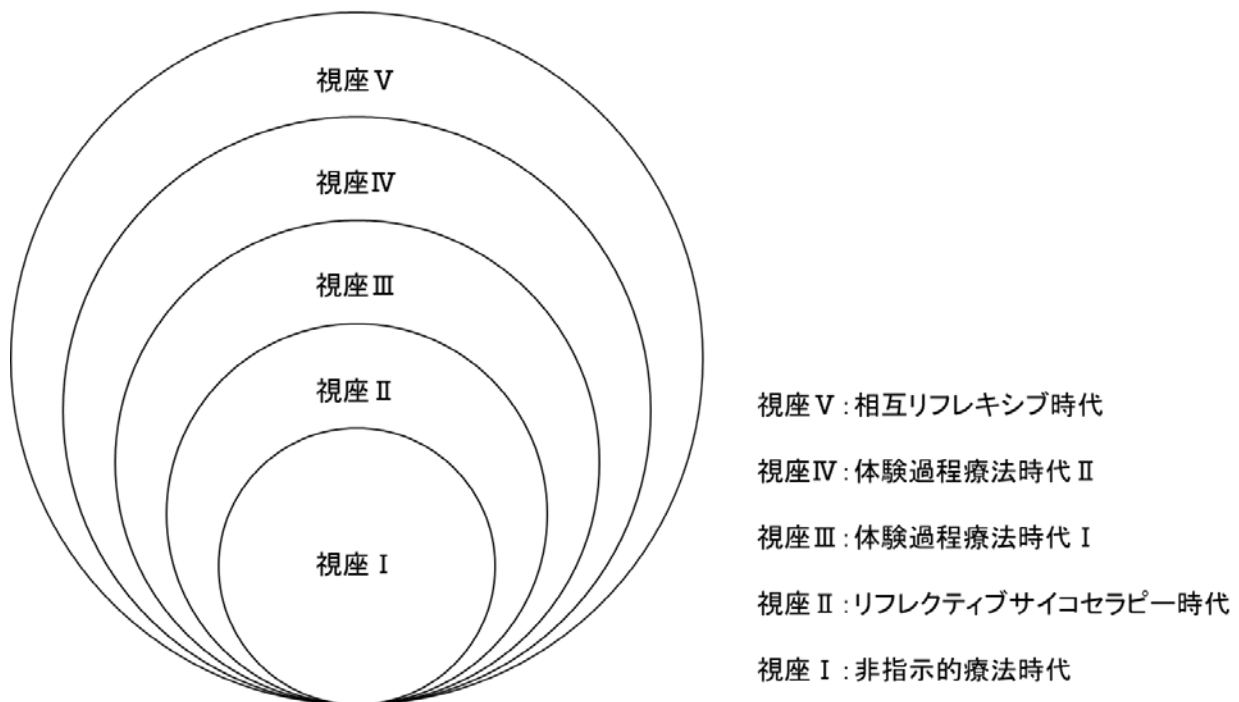


図2 傾聴視座の包含モデル

つまり、視座Ⅰから視座Ⅱに移行したからといって、視座Ⅰの傾聴が失われたわけではない。むしろ、視座Ⅰの傾聴があることで視座Ⅱが活き、視座ⅠとⅡがあるからこそ、視座Ⅲもまた意味があると考えられる。視座Ⅴでは、視座ⅠからⅣがあるからこそ、その効果を発揮するのである。視座Ⅴは、現在も検討段階のものであり、今後修正が加わる可能性もあるが、本研究では、これまでの検討から、傾聴には変遷がみられたと結論づける。

そして、これらの視座が提供されることで、傾聴の実践やその学習が促される可能性が指摘できよう。例えば、話し手の話をただ聴きなさいと漠然と指導されて混乱する学生に、「視座Ⅰを意識しながら傾聴練習を行きましょう」、「視座Ⅲを意識しながら臨床場面に臨みましょう」と教えることで、聴く際の手がかりとなる。この他、心理臨床場面における傾聴の検討などにも使用できる。例えば、心理療法場面の自身の在り方を振り返り、これまでなかった視座があれば、次の回でそれを意識することもできる。視座Ⅱに拘り過ぎて、視座Ⅴにみられるような「出会い」がないなど、視座を通してクライアントとの関係の在り方も少なからず掴めるだろう。

## 相互リフレキシブな傾聴と Combodying

筆者は、ここまで相互リフレキシブな傾聴の意義を主張してきたが、「聴き手の勝手な感想」と、どのように違っているのか気になる読者もいるだろう。そこで、Combodying という概念を解説することで、この疑問に応えたい。

相互リフレキシブな傾聴という考え方は、Combodying 論 (Ikemi, 2014b) を基盤に据えている。第6章で、相互リフレキシブな傾聴と「からだ」について論考したが、それは、いかに相互リフレキシブな傾聴が、Combodying に支えられているかを論じるものでもあった。

Combodying 論 (Ikemi, 2014b) では、Gendlin の「からだについての3つの主張」(Gendlin, 1993) をもとに論じられており、我々のからだは、知覚する、しないに関わらず環境と相互作用しており、ヒマワリが太陽の方向を知っているように、「ひとのからだもそれ自身の生きる過程をプロセスし、生成している (human bodies process and generate their own living)」と主張する。つまり、心理療法場面では、クライアントとセラピストは、知覚する、しないに関わらず、すでに相互作用しており、その場では、新たな存在様式が生成されていると考えるのである。我々のからだは、状況と「ともに」生きており、こうした見方を Ikemi (2014b) は Combodying と呼んでいるのである。

さらに、Ikemi (2014b; Ikemi, 2013) は、人には2つの意識様式があるとし、前反省的意識 (pre-reflexive mode of awareness) と反省的意識 (reflexive mode of awareness) を挙げている。前反省的意識とは、反省的に振り返って観る以前の意識のあり様である。例えば、車の運転において、速度変更や車線変更をする際に、アクセルをどの程度踏むか、ハンドルを何度回せば良いか等は、わざわざ振り返らない。しかし、からだはそれを行っている。このような様式を前反省的な意識と呼び、どのように自分は感じているのか等、自分のあり様を振り返って観る様式を反省的意識と呼ぶ。この前反省的意識と反省的意識は、日常生活においても行ったり来たりを繰り返しており、それは傾聴場面においても同様である。

先に、我々のからだは状況とともに生きていることを指摘したが、Combodying のプロセスは、一瞬一瞬のうちに生起しており、それは前反省的意識のうちに進んでいる。しかし、我々は振り返って観ることで、その性質を言い表すことができる。振り返って観ること、つまり、前反省的に生きられた体験に気づきそれを言い表すことで、ともに進んでいる過程を言い表すことができるのである。すわなち、傾聴場面において、聴き手自身が自らを振り返って観て、前反省的に生きられた体験を伝えるということは、クライアントとともに歩んでいる Combodying のプロセスを言い表すことに他ならない。

「聴き手の勝手な感想」とは、こうした聴き手の前反省的に生きられた体験に根差さない発言を意味する。“聴き手が何かを感じたとき、それが正しいか正しくないかは気にする必要はない。もし何かを感じたのであれば、何かがそこに生じているのである (Gendlin, 1981/2007)”。

傾聴場面において、セラピストが反省的な覚知で居続ける限り、セラピストの前反省的に生きられた体験の表明は、Combodying のプロセスを言い表しており、それは、クライアント自身の存在様式をも生成しているのである。つまり、「聴き手の勝手な感想」にはならないのである。実際の場面において、「勝手な感想」か、そうでないかの判断は、やはり前反省的に生きられた体験を表現しているか、そうでないかが境目になってくると思われる。

## 第2節 本研究の課題と今後の展望

最後に、本研究の課題と今後の展望について、以下に2点にまとめる。

課題の第1点目は、相互リフレキシブな営みが、一時的に生じればよいのか、面接全体を通して生じている必要があるのか、あるいは、もっと安定的にクライアントとセラピストとの関係において観られる必要があるのか、検討ができなかったことである。

本研究では、フォーカシングの単発セッションや話し手が選んだ1回分のセッション記録を対象に検討してきており、相互リフレキシブな営みは、面接全体というよりも、一時的に生じる場合に限られていた。仮に、安定的にクライアントとセラピストの関係において観られる必要があるとすれば、それを実行するためには、セラピストだけでなく、クライアント自身も振り返って観る努力が必要になると思われ、しかもそれがどの程度の期間必要なのかといった課題も出てくる。フォーカシング研究で、よく用いられてきた EXP スケールの研究では、セラピー初期に EXP レベルが高く、その傾向はセラピーの全過程で維持されるという報告 (Kiesler, 1971; Klein, et al., 1986) もあり、同様に考えるとすれば、セラピー初期に、相互リフレキシブな営みがみられれば、それが維持される可能性も考えられる。加えて、それぞれによって意義が異なる可能性も考えられ、一時的に相互リフレキシブな営みが観られる意義と、セッション全体で相互リフレキシブな営みが観られる意義、より継続的に相互リフレキシブな営みが観られる意義があり、共通する側面もあれば、異なる側面があることも想定される。今後、相互リフレキシブな傾聴を継続的に実施していくことで、これらのことを検討していきたい。

課題の第 2 点目は、相互リフレキシブな営みが捉える人間観が検討できなかったことである。序論でも述べたが、本研究は Rogers の態度論を一旦留保し、研究を進めてきた。それによって、これまで見られなかった側面の検討ができたとも言える。一方で、本研究は、リフレクションを手がかりに検討を進めてきたこともあり、技術的な側面が色濃く残っている。Rogers の実践を見渡せば、その実践には Rogers が考える人間観 (Rogers, 1961) や態度論 (Rogers, 1957) が深く関わっており、傾聴もその人間観に根差した実践であることがわかる。相互リフレキシブな営みにおいても、Combodying 論 (Ikemi, 2014b) をもとに進めてきたが、人と人がすでに「纏れ合っている」(Cooper & Ikemi, 2012) ことから、セラピー関係において、どのように人を捉えていけるのか、今後は相互リフレキシブな営みから観た人間観を検討していきたい。

---

i 「セラピストの理解」としてのリフレクションについては、Rogers が晩年に、「気持ちのリフレクション」(Reflection of feeling) ではなく、「理解を試す」(Testing understandings) ことだと自身のコンセプトを改訂したこと (Rogers, 1986b) が広く知られている。一方で、Gendlin (1974) でも “make sure you do say what you understand” と触れられており、どちらの考えを反映したものかは、本研究では未検討である。Rogers がコンセプトを改訂したことを踏まえ、Rogers のリフレクションは、当初より「理解を試す」リフレクションだったと考えることもできるが、本研究では、Gendlin (1974) と Rogers (1986b) において、理解したことを伝えるよう解説されていたことから、1957 年以降の体験過程療法時代では、それを意識して用いていたと考え、体験過程療法時代のリフレクションとして扱った。これについては、今後検討が必要である。

ii 「鏡」の機能でも、「体験過程の促進」が意識されている場合は、「体験過程の促進」と考える。同様に、「出会い」の機能が意識されている場合は、「鏡」ではなく「出会い」の機能と考える。



## 文献

- 阿世賀浩一郎 (2001). インタラクティブ・フォーカシング 伊藤研一・阿世賀浩一郎 (編) 現代のエスプリ 410 治療者にとってのフォーカシング 至文堂, pp.45-54.
- Bozarth, J. D. (1990). The evolution of Carl Rogers as a therapist. *Person-Centered Review*, 5(4), 387-393.
- 近田輝行 (2002). フォーカシングで身につけるカウンセリング基本 ——クライアント中心療法を本場に役立てるために コスモス・ライブラリー.
- Cooper, M., & Ikemi, A. (2012). Dialogue: A dialogue between focusing and relational perspectives. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 11(2), 124-136.
- Cornell, A.W. (1996). *The power of Focusing: A practical guide to emotional self-healing*. New Harbinger Publications. 大澤美枝子・日笠摩子 (訳)(1999). やさしいフォーカシング 自分でできるこころの処方 コスモス・ライブラリー.
- Cornell, A. W. (2013). *Focusing in clinical practice: The essence of change*. New York: W.W. Norton & Company. コーネル, A. W. 大澤美枝子・木田満里代・久羽 康・日笠摩子 (訳) (2014). 臨床にフォーカシング 変化の本質 金剛出版.
- Feltham, C.・Dryden, W. (1993). *Dictionary of counselling*. Whurr Publisher. 北原歌子 (監訳)(2000). カウンセリング辞典 ブレーン出版.
- 富宅左恵子 (2013). 大学院生同士による継続したセラピスト・フォーカシングセッションの意義 サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 3, 31-39.
- 福原真知子・アイビー, A. E. ・アイビー, M. B. (2004). マイクロカウンセリングの理論と実践 風間書房.
- 福島伸泰 (2015). “Genuineness” と純粋性をめぐる一考察 ——Genuine なセラピストは人格者なのか サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 5, 119-128.
- Friedman, N. (2000). *Focusing: Selected Essays 1974-1999*. USA: Xlibris Corporation.
- Gendlin, E. T. (1961). Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15(2), 233-245.
- Gendlin, E. T. (1962). Client-centered developments and work with schizophrenics. *Journal of Counseling Psychology*, 9(3), 205-212.
- Gendlin, E. T. (1962/1997). *Experiencing and the creation of meaning: A philosophical and psychological approach to the subjective* (Northwestern University Press edition). Evanston, IL: Northwestern University Press.

- Gendlin, E.T. (1963). Subverbal communication and therapist expressivity: Trends in client-centered therapy with schizophrenics. *Journal of Existential Psychiatry*, 4(14), 105-120.
- Gendlin, E. T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change*. New York: John Wiley & Sons. pp.100-148. ジェンドリン, E.・池見 陽 (著) 池見 陽・村瀬孝雄 (訳) (1999). セラピープロセスの小さな一歩 金剛出版, pp. 165-231.
- Gendlin, E. T. (1968). The experiential response. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*. New York: Grune & Stratton. pp.208-227.  
doi: [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2156.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2156.html)
- Gendlin, E. T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies*. Itasca: Peacock Publishers, pp.317-352.
- Gendlin, E. T. (1974). Client-centered and experiential psychotherapy. In D. A. Wexler & L. N. Rice (Eds.), *Innovations in client-centered therapy*. New York: John Wiley & Sons. pp. 211-246.
- Gendlin, E. T. (1981/2007). *Focusing*. 2nd ed. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E. T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, IL: Chiron Publications.
- Gendlin, E. T. (1990). The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come. In G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*. Leuven: Leuven University Press. pp. 205-224.
- Gendlin, E. T. (1993). Three assertions about the body. *The Folio*, 12(1), 21-33.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press, pp.1-165. ジェンドリン, E. T. 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) 体験過程を促す聴き方 金剛出版.
- Gendlin, E. T. (2002). Foreword. In C. R. Rogers & D. E. Russell. *Rogers: The Quiet Revolutionary: An Oral History*. Roseville, CA: Penmarin Books.
- Gendlin, E. T. ・池見 陽 (1999). セラピープロセスの小さな一歩 ——フォーカシングからの人間理解 金剛出版.
- Gendlin, E.T. & Zimring, F. (1955). The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Paper*, 1(3). Chicago: University of Chicago Library.  
DOI: [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2139.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2139.html)

- Gendlin, E. T., Tomlinson, T. M., Mathieu, F. L., & Klein, M. H. (1967). A scale for the rating of experiencing. In C. R. Rogers (Ed.) *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics*. Madison, WI: University of Wisconsin Press. pp.589-592. ジェンドリン, E. T. ・ トムリンソン, T. M. ・ マシュー, F. L. ・ クライン, M. H. 友田不二男 (編) 手塚郁恵 (訳) (1972). 体験過程を評定するためのひとつのスケール ロージャズ全集別巻1 サイコセラピーの研究 岩崎学術出版社, pp.305-310.
- Gordon, T. (1970). *Parent Effectiveness Training*. 近藤千恵 (訳) (1998). 親業——子どもの考える力をのばす親子関係のつくり方 大和書房.
- Greenberg, L. S., Watson, J. C., Elliot, R., & Bohart, A. C. (2001). Empathy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, **38**(4), 380-384.
- Hart, J. T. (1970). The development of client-centered therapy. In J. T. Hart & T. M. Tomlinson. (Eds.), *New directions in client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin, pp. 3-22.
- 林 もも子 (1990). アクティブ・リスニング 國分康孝 (編) カウンセリング辞典 誠信書房, p.6.
- Hendricks, M. H. (1986) Experiencing Level as a Therapeutic Variable. *Person-centered review*, **I** (2), 141-162. Sage Publications, Inc.
- 日笠摩子 (2003). セラピストのためのフォーカシング入門 金剛出版.
- 平野智子 (2012a). 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.
- 平野智子 (2012b). 対人援助職支援としてのフォーカシングの有益性の検討 ——産業保健師を対象として 心身医学, **52**(12), 1137-1145.
- 平野智子 (2016). セラピスト・フォーカシングでは新しいクライアント理解はどのように生じるか ～体験過程理論からの考察～ サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, **6**, 75-85.
- 茨木博子 (2002). カウンセリング技法 福屋武人 (編) 現代の臨床心理学 学術図書出版社, pp. 139-154.
- 市川親代子 (2016). コミュニケーションを促す「聴き方」に関する研究 神奈川県総合教育センター長期研究員研究報告 **14**, 31-36.
- Ikemi, A. (2005). Carl Rogers and Eugene Gendlin on the Bodily Felt Sense: What They Share and Where They Differ. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, **4**(1), 31-42.
- Ikemi, A. (2011). Empowering the implicitly functioning relationship. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, **10**(1), 28-42.
- Ikemi, A. (2013). You Can Inspire Me to Live Further: Explicating Pre-reflexive Bridges to the Other. In J.

- Cornelius-White, R. Motschnig-Pitrik, & M. Lux (Eds.), *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach: Research and Theory*. New York: Springer, pp. 131-140.
- Ikemi, A. (2014a). A theory of focusing-oriented psychotherapy. In G. Madison (Ed.), *Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy: Beyond the Talking Cure*. London: Jessica Kingsley Publishers, pp.22-35
- Ikemi, A. (2014b). Sunflowers, Sardines and Responsive Combodying: Three Perspectives on Embodiment. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, **13**(1), 19-30.
- Ikemi, A. (2014c). Responsive combodying, novelty, and therapy: Response to Nick Totton's embodied relating, the ground of psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal: The Arts and Science of Somatic Praxis*, **13**(2), 116-121.
- Ikemi, A. (2017). The Radical Impact of Experiencing on Psychotherapy Theory: An Examination of Two Kinds of Crossings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, **16**(2), 159-172.
- 池見 陽 (1999). 人間がそこにいる Gendlin, E. T. ・池見 陽. セラピープロセスの小さな一歩 ——フォーカシングから人間理解 金剛出版金剛出版, pp. 64-72.
- 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.
- 池見 陽 (2012). フォーカシング指向心理療法 日本人間性心理学会 (編)『人間性心理学ハンドブック』創元社, pp.399-401.
- 池見 陽 (2013). ひまわり、イワシ、そして覚知の拡大 ——身体化から呼応する共身体化過程へ トランスパーソナル心理学/精神医学, **13**(1), 14-23.
- 池見 陽 (編著) (2016). 傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング ——感じる・話す・聴くの基本 ナカニシヤ出版.
- 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.
- 池見 陽・矢野キエ・辰巳朋子・三宅麻希・中垣美知代 (2006). ケース理解のためのセラピスト・フォーカシング: あるセッション記録からの考察 ヒューマンサイエンス, **9**, 1-13.
- 伊藤研一 (2006). 試行カウンセリングのケースに適用したセラピスト・フォーカシング 学習院大学文学部研究年報, **53**, 209-228.
- 伊藤研一 (2013). フォーカシングになじみがない初心セラピスト同士のセラピスト・フォーカシング ——セラピスト・フォーカシング・レシピを用いて 学習院大学文学部研究年報, **60**, 143-157.
- 伊藤研一・阿世賀浩一郎 (編) (2001). 現代のエスプリ 410 治療者にとってのフォーカシング 至文堂.
- 伊藤研一・山中扶佐子 (2005). セラピスト・フォーカシングの過程と効果 学習院大学人文科学研究所:

- 人文, **4**, 165-176.
- 河合隼雄 (1970). 日本における心理療法の発展とロージャズ理論の意義 教育と医学, **18**(2), 11-16.
- 河崎俊博 (2012). EXP 評定トレーニングの効果とその意義 人間性心理学会第 31 回大会発表論文集, 132-133.
- 河崎俊博 (2013). 体験過程促進的な応答を巡って ——Reflection と Reflexive mode 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, **4**, 29-35.
- 河崎俊博 (2014). Eugene Gendlin の理論及び実践に関する研究動向 ——心理臨床学研究と人間性心理学研究を中心に 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, **5**, 19-27.
- 河崎俊博 (2015a). 相互リフレキシブな営みと「からだ」サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, **5**, 101-108.
- 河崎俊博 (2015b). リフレクションという応答の意義から観た傾聴の諸側面 心理臨床学研究, **33**(5), 508-518.
- 河崎俊博・池見 陽 (2014). 非指示的心理療法の時代に観られる Carl Rogers の Reflection という応答 サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, **4**, 21-30.
- 経済産業省 (2006). 社会人基礎力 DOI: <http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/> (2018 年 11 月 1 日閲覧)
- Kiesler, D. J. (1971). Patient experiencing and successful outcome of schizophrenics and psychoneurotics. *Journal of consulting and clinical psychology*, **37**, 370-385.
- 吉良安之 (1984). 体験過程の推進を促進する働きかけ ——フォーカシング技法からみたエンパシーに関する考察 心理臨床学研究, **2**(1), 14-24.
- 吉良安之 (2002). フォーカシングを用いたセラピスト自身の体験の吟味 ——「セラピストフォーカシング法」の検討 心理臨床学研究, **20**(2), 97-107.
- 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.
- 吉良安之 (2015). カウンセリングの実践の土台づくり ——学び始めたい人に伝えたい心得・勘どころ・工夫—— 岩崎学術出版社.
- 吉良安之・田村隆一・岩重七重・大石英史・村山正治 (1992). 体験過程レベルの変化に影響を及ぼすセラピストの応答 ——ロジャースのグロリアとの面接の分析から 人間性心理学研究, **10**(1), 77-90.
- Klein, J. (2001). *Interactive focusing therapy: Healing Relationships*. クライン, J. 諸富祥彦 (監訳) (2005). インタラクティブ・フォーカシング・セラピー カウンセラーの力量アップのために 誠信書房.
- Klein, M., Mathieu, P., Gendlin, E., & Kiesler, D. (1970). The experiencing scale: A research and training model.

Vol.1, *Wisconsin Psychiatric Institute*.

Klein, M., Mathieu-Coughlan, P., & Kiesler, D. (1986). The experiencing scale. In L. Greenberg & W. Pinsof (Eds.), *The psychotherapeutic Process: A Research Handbook*. New York: Guilford Press, pp. 21-71.

小林孝雄・伊藤研一 (2010). スーパービジョンにセラピスト・フォーカシングを用いることの有効性の検討 人間性心理学研究, **28**(1), 91-102.

國分康孝 (1990). カウンセリング辞典 誠信書房.

國分康孝 (2001). 現代カウンセリング事典 金子書房.

久保田恵実・池見 陽 (2017). 体験過程様式の推定に関する研究 :EXP チェックリスト II ver.1.1 作成の試み サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, **7**, 57-66.

増井武士 (1990). フォーカシングの臨床適用に関する考察 —その新しい視点と将来的な課題について 人間性心理学研究, **8**, 56-65.

真澄 徹 (2012). 臨床心理実習におけるセラピスト・フォーカシングの意味 学習院大学人文科学論集 **XXI**, 149-166.

松木邦裕 (2015). 耳の傾け方 こころの臨床家を目指す人たちへ 岩崎学術出版社.

松村 明 (監修) (2012). 大辞泉 [第2版] 小学館.

三島徳雄・新小田春美 (編) (1999). 看護に活かす積極的傾聴法 こころが通い合うコミュニケーションをめざして メディカ出版.

三宅麻紀 (2008). 体験過程と心理療法についての一考察 : 体験過程スケールによる面接過程の評定と体験過程促進的な応答について 関西大学大学院文学研究科博士論文.

三宅麻紀 (2016). 体験過程様式という視点 (EXP スケールを通して) 池見 陽 (編) 傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング 感じる・話す・聴くの基本 ナカニシヤ出版, pp.66-73.

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), 193-205.

三宅麻希・池見 陽・太田麻美子 (2005). 展望 EXP チェックリスト作成に向けて ヒューマンサイエンス, **8**, 33-36.

三宅麻希・松岡成之 (2007). セラピスト・フォーカシングにおけるケース理解の体験過程様式—対人援助職とのフォーカシング・パートナーシップの1セッションからの考察 文学部心理学論集, **1**, 59-71.

森川友子 (1999). アクティブ・リスニング 氏原 寛・小川捷之・近藤邦夫・鑪 幹八郎・東山紘久・村山正治・山中康裕 カウンセリング辞典 ミネルヴァ書房, p.9.

- 森川友子・只松正基・富田香菜・梅田晃希 (2018). Carl Rogers の応答を再検討する —フォーカシングの立場からみたその機能— 日本人間性心理学会第大会発表抄録集, 63.
- 諸富祥彦 (1997). カール・ロジャーズ入門 ——自分が“自分”になるということ——コスモス・ライブラリー.
- 諸富祥彦 (2014). 新しいカウンセリングの技法: カウンセリングのプロセスと具体的な進め方 誠信書房.
- 村瀬孝雄 (2004). フォーカシングからみた来談者中心療法 村瀬孝雄・村瀬嘉代子 (編). ロジャーズ——クライアント中心療法の現在 日本評論社, pp. 2-20.
- 中田行重 (1992). HANDLE-GIVING 法のフォーカシングへの適用 九州大学教育学部紀要, **37**(1), 21-29.
- 中田行重 (2002). フォーカシングにおけるリスナーのファンクショナル・モデルの提示 心理臨床学研究, **19**(6), 619-630.
- 中田行重 (2013). Rogers の中核条件に向けてのセラピストの内的努力 ——共感的理解を中心に—— 心理臨床学研究, **30**(6), 865-876.
- 中田行重・村山正治 (1986). フェルトセンス形成における Handle-Giving 九州大学教育学部紀要, **31**(1), 65-72.
- 中田行重・長船紀子・佐藤春奈・高谷 唯・横谷幸美 (2012). 体験過程スケールのセラピスト・バージョンからみた Rogers の心理療法 —Jan の事例 (1986) の EXP 評定からの考察— 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, **3**, 47-54.
- 成田善弘 (2004). めったに実現されない“理想” 村瀬孝雄・村瀬嘉代子 (編). ロジャーズ——クライアント中心療法の現在 日本評論社, pp.154-156.
- 楡木満生 (1989). 連載／保健医療行動科学の体験学習マニュアル 5 積極的傾聴法 医学教育, **20**(5), 341-346.
- 西川一廉・小牧一裕 (2002). コミュニケーションプロセス 二瓶社.
- Norcross, J. C. (Ed.). (2001). Empirically supported therapy relationships: Summary report of the Division 29 Task Force. *Psychotherapy*, **38**(4).
- Norcross, J. C. (Ed.). (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness*. New York: Oxford University Press.
- NPO ホールファミリーケア協会(編) (2009). 新傾聴ボランティアのすすめ ——聴くことでできる社会貢献—— 三省堂.
- 岡村心平 (2017). 共に感じること : 対人的な相互作用における交差に関する理論的研究 サイコロジ

- スト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 7, 29-38.
- 岡村達也 (2010). 「理解すること」から「いま—ここに—いること」としての「反射」へ 岡村達也・小林孝雄・菅村玄二 (著). カウンセリングのエチュード ——反射・共感・構成主義 遠見書房, pp. 9-67.
- 岡村達也・保坂 亨 (2000). パーソンセンタード・カウンセリングにおける「治療的人格変化の必要十分条件」の技法論的展開 ——第1条件の見直しからプリセラピー, 反射の復権へ 心理臨床学研究, 18(3), 299-304.
- 小此木啓吾 (編集代表) (2002). 精神分析事典 岩崎学術出版社.
- Prouty, G. (1994). *Theoretical evolutions in person-centered/experiential therapy: Applications to shizophrenic and retarded psychoses*. Westport: Praeger. プラウティ, G. 岡村達也・日笠摩子 (訳) (2001). プリセラピー ——パーソン中心/体験過程療法から分裂病と発達障害への挑戦 日本評論社.
- Purton, C. (2004). *Person-centred therapy: The focusing-oriented approach*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Rennie, D. L. (1998). *Person-centered counselling: An experiential approach*. London: Sage.
- Rogers, C. R. (1939). *The clinical treatment of the problem child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. In H. Kirshenbaum & V. Henderson (Eds.), *The Carl Rogers Reader*. New York: Houghton Mifflin. pp.219-235.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In H. Kirshenbaum & V. Henderson (Eds.), *The Carl Rogers Reader*. New York: Houghton Mifflin, pp.236-257.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable. ロジャーズ, C. R. 諸富祥彦・末武康弘・保坂 亨 (共訳) (2005). ロジャーズが語る自己実現の道 岩崎学術出版社.
- Rogers, C. R. (1970). *On encounter groups*. New York: Harper & Row.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The counseling psychologist*, 5, 2-10.
- Rogers, C. R. (1977). *On personal power: Inner strength and its revolutionary impact*. New York: Delta books.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1986a). A client-centered / person-centered approach to therapy. In H. Kirshenbaum & V. Henderson (Eds.), *The Carl Rogers Reader*. New York: Houghton Mifflin. pp.135-152. 中田行重 (訳) (2001). クラ



- イェント・センタード／パーソン・センタード・アプローチ カーシェンバウム, H. & ヘンダーソン, V.L. 伊東 博・村山正治 (監訳) ロジャーズ選集 (上) カウンセラーなら一度は読んでおきたい厳選 33 論文, pp. 162-1185.
- Rogers, C. R. (1986b). Reflection of feelings and transference. In H. Kirshenbaum & V. Henderson (Eds.), *The Carl Rogers Reader*. New York: Houghton Mifflin. pp.127-134. 池見 陽 (訳) (2001). 気持ちのリフレクション (反映) と転移 カーシェンバウム, H. & ヘンダーソン, V.L. 伊東 博・村山正治 (監訳) ロジャーズ選集 (上) カウンセラーなら一度は読んでおきたい厳選 33 論文, pp. 152-161.
- Rogers, C. R. & Rablen, R. A. (1958). サイコセラピーのプロセス・スケール ロージャズ, C. R.・ラブレ, R. A. 伊東 博 (編訳) (1966). ロージャズ全集 4 サイコセラピーの過程 岩崎学術出版社. pp.187-231.
- 佐治守夫・保坂 亨・岡村達也 (1996). カウンセリングを学ぶ ー理論・体験・実習 東京大学出版会  
坂中正義 (2014). クライアント中心療法におけるロジャーズの中核三条件 (特集 さまざまな立場からみたロジャーズの"三条件") 人間性心理学研究, **32**(1), 5-11.
- 坂中正義 (2017). 傾聴の心理学: PCA をまなぶ: カウンセリング/フォーカシング/エンカウンター・グループ 創元社.
- Schmid, P. F., & Mearns, D. (2006). Being-with and being-counter: Person-centered psycho-therapy as an in-depth co-creative process of personalization. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, **5**, 174–190.
- Slack, S. (1985). Reflections on a workshop with Carl Rogers. *Journal of Humanistic Psychology*, **25**(2), 35-42.
- Summers, D. (Ed.) (2003). *Longman dictionary of contemporary English: for advanced learners*. (Fourth edition) Harlow: Longman. ロングマン現代英英辞典 [第4訂新版] 桐原書店.
- 田中秀男 (2015). 「一致」という用語にまつわる問題点とジェンドリンによる解決案 人間性心理学研究, **33**(1), 29-38.
- 寺澤芳雄 (1997). 英語語源辞典 研究社.
- 津村俊充 (1990). コミュニケーションスキルの開発と訓練 原岡一馬 (編) 人間とコミュニケーション ナカニシヤ出版, pp.118-130.
- 氏原 寛・小川捷之・近藤邦夫・鑪幹八郎・東山紘久・村山正治・山中康裕 (編)(1999). カウンセリング辞典 ミネルヴァ書房.
- 氏原 寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康裕 (共編)(2004). 心理臨床大辞典 [改訂版] 培風館  
山崎 暁 (2013). 臨床心理面接で生じるセラピストの体験の理解と活用 人間性心理学会 **30**(1・2), 53-64.

吉田護昭 (2018). ソーシャルワーカーによる傾聴の意義と今後の課題 川崎医療福祉学会誌 **27**(2), 495-504.

吉水ちひろ (2017). 共感的傾聴トレーニングとしてのインタラクティブ・フォーカシング：大学院授業におけるプログラムの試み 仁愛大学研究紀要人間学部篇, **16**, 33-42.

## 謝辞

本論文を執筆するにあたり、お世話になりました皆様に、御礼申し上げます。

関西大学大学院心理学研究科教授の池見陽先生には、大学生の時代から10数年にわたり、さまざまな方面でご指導賜りました。

同大学院心理学研究科教授の串崎真志先生、九州産業大学教授の久保田進也先生には、ご多忙の中、副査をお引き受け下さり、大変感謝いたします。

大学院池見研究室のゼミ生の皆様には、研究協力をはじめ、活発な議論や研究相談など、多くの時間を共にするなかで、お世話になりました。大変感謝いたします。

最後に、長い学生生活をあたたかい目で支えてくれた家族に心より感謝いたします。

皆様、ありがとうございました。

2018年11月

河崎 俊博