

パーソン・センタード・アプローチについて ポジティブ心理学的観点からの考察

—Joseph (2015) の論考を中心に—

宮澤道子

What Can Person-Centered Approach Achieve by Being in Touch
with Positive Psychology?: Based on Joseph (2015)

Michiko MIYAZAWA

Key words: Person-Centered Approach, Carl Rogers, Positive Psychology

キーワード：パーソン・センタード・アプローチ，カールロジャーズ，ポジティブ心理学

I. はじめに

Carl Rogers (以下, Rogers) が創始したパーソン・センタード・アプローチ (Person-Centered Approach) (以下, PCA) と近年注目されているポジティブ心理学 (Positive Psychology) は共に人間のポジティブな側面に理論の基盤を置いていることで共通している。PCA はそれまでの心理療法がベースとしていた心理学的な解釈や指示ではなく、人の実現傾向への信頼をベースにしている。ポジティブ心理学はこれまでの心理学が人間の病理的な側面を重視しすぎているという反省から出発し、人の最適な状態として Well-being を扱っている。Well-being は世界保健機関 (WHO) が提唱し、日本においても 2021 年より経済財政政策として、満足度・生活の質に関する調査など、その取り組みが国レベルでなされている。更に、今や企業において“Well-being 経営”という概念が用いられるなど、Well-being は社会的に重要性が高まっている概念である。しかし、一方の PCA は心理療法の三大流派

の 1 つとして古典的な学派として扱われる風潮がある。

理論的に共通な面を持ちながら、両学派の間での学術的な交流は少ない。あるとすれば、Joseph & Worsley (2007a), Joseph & Worsley (2007b), Joseph & Murphy (2013), Joseph (2015), Joseph (2021) くらいであり、いずれも英国の PCA の学者がポジティブ心理学との接点を探ったものである。今後、わが国の PCA もポジティブ心理学とのつながりや違いを明確にしておく必要が出てくることが予想される。

本稿は上記の論考のうち、Joseph (2015) の要約を中心にポジティブ心理学及び PCA の概要と両者の共通点および相違点について言及する。それを土台として、PCA をポジティブ心理学的観点から考察することで、PCA におけるポジティブの性質について考察する。このことは PCA に対する現代的な理解が深まると共に、社会から求められている活動の幅が広がることが期待される。なお、PCA 学派からすると Joseph は PCA の学者であるが、Joseph 自身は自分を「ポ

ジティブ心理学者でありパーソン・センタード・セラピスト (Joseph, 2015, p. 122)」としている。

II. パーソン・センタード・アプローチとポジティブ心理学のつながり

Joseph (2015) 「Positive Therapy : Building bridges between positive psychology and person-centred therapy—second edition」の要約

II-1. ポジティブ心理学とは

ポジティブ心理学とは Martin Seligman が提唱した、従来の心理学とは異なる視点を持つ心理学の分野である。従来の心理学は病気や精神病理学といった人間の機能不全や苦痛、破壊的な側面などの問題に焦点を当て、それらを取り除くことに注力してきた。それとは対照的にポジティブ心理学は個人の成長 (individual development) や主観的幸福感 (subjective Well-being), 楽観主義 (optimism), 繁栄 (flourish), 幸福 (happiness) といった人間の幸せや最適な機能に焦点を当てた。ポジティブ心理学の実践者の役割は Well-being や健康を促進し、強みをつくることである。また Seligman はその目的を「人生における悪いことを修復することはばかりに気を取られていた心理学の焦点をポジティブな資質をつくることにも目をむけるように変えること (Seligman & Csikszentimihalyi, 2000, p. 5)」とし、その実践は個人だけでなく集団、組織の状態やプロセスに影響しうるものとしている。

ポジティブ心理学が始まって以来、最も重要な発展の一つは、Well-being の意味を哲学的に考察したことである。Well-being にはユーダイモニック (eudaimonic) と快楽 (hedonic) の二種類があり、それぞれ心理学的幸福感 (psychological Well-being) と主観的幸福感 (subjective Well-being) といわれている。個人にみられる二種類の Well-being の程度により、幸福の状態を区別することは介入する上で重要となる。ポジティブ心理療法の具体的な内容・介入方法の例として、Authentic Happiness Theory (Seligman,

2002) に基づき、個人の強みを中心にセッションを進めるポジティブサイコセラピー (Positive psychotherapy), 心理学的幸福感の6領域に着目しながらクライアントと協働する Well-being セラピー (Well-being therapy), マインドフルネスを取り入れたセラピー (Mindfulness-based cognitive therapy), 解決志向アプローチ (Solution-focused therapy), 大きなストレス体験後に人の成長やポジティブな変化を促進する心的外傷後成長についての臨床的アプローチ (Clinical approaches to post-traumatic growth), 動機づけ面接 (Motivational interviewing) がある。

またポジティブ心理学は、主に実験的な手法を用いた科学的な研究によって学問分野として発展してきたが、最近では、人の経験がポジティブ心理学の核であり、実験的な研究方法では答えられない質問を必要とする場合があることがますます認識されつつある。そのため現在のポジティブ心理学の Well-being と人間機能の探求において、量的研究と質的研究の両方が用いられている。

II-2. パーソン・センタード・アプローチ (PCA) について

Seligman が提唱したポジティブ心理学が出現する数十年前に Rogers は、当時主流だった精神病理や行動主義を中心に据える心理学の基本的な前提に疑問を投げかけ、クライアント・センタード/パーソン・センタードという、“人は潜在能力を最大限に開花させるよう動機づけられている”という考えを提案した。Rogers はこれを誰もが持つ“実現傾向”として、人の基本的で唯一の動機であり、個人の成長、発達、自律をもたらす普遍的な動機であると考えた。“実現傾向”が PCA の基盤であるため、PCA セラピストは、クライアント自身が自分にとっての最適な選択を知っている専門家であることを心に留め置く必要がある。クライアントは自分自身にとって何が正しいかを最もよく知るための資

源を自分の中に持っており、適切なサポートがあればそのような資源を自分で見つけ出し、自分自身の解決策や方向性を決定できるようになるという考え方である。適切なサポートとは、十分に認められ、理解され、尊重されていると感じることである。Joseph & Murphy (2013) は PCA の実践を三つの関連する領域に重なる部分に位置するものとして概念化した (Figure 1)。その領域は人間にある実現傾向をメタ理論とする領域、援助関係という領域、ポジティブ心理学にある最適な機能を強調する領域である。PCA の実践は、人は内発的に最適な心理的機能へと動機づけられるというメタ理論的アプローチに基づいた、関係性に基づくアプローチである。

II-3. パーソン・センタード・アプローチと ポジティブ心理学の“架け橋”

ポジティブ心理学という言葉を最初に使ったのは Maslow であり、機能不全に陥っている人たちだけでなく、人間としての可能性を十分に発揮している人たちに基づいた心理学をつくった。また Rogers にとって、十分に機能することは単に苦痛や機能不全がないということ以上のものを意味していた。人には自己指示性があり、自律性があり、経験に開かれていることを示しているということである。このことからポジティブ心理学という用語ができる前から Rogers のアプローチはポジティブ心理学的であった。PCA とポジティブ心理学は人間の最適な

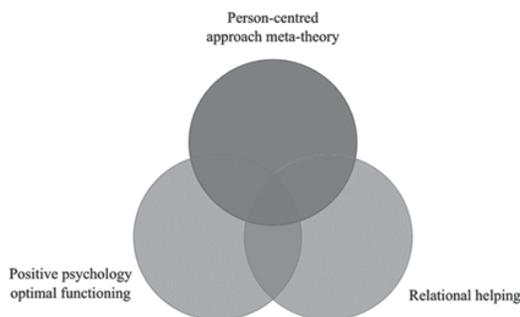


Figure 1 パーソン・センタード・プラクティスの概念図
Joseph & Murphy (2013) より抜粋

機能の促進を目的にしている点で共通しており、PCA はオリジナルのポジティブ心理学 (an original positive psychology) である。ポジティブ心理学とのつながりを考えることは、PCA にとって2つの点で有用である。1つ目は、ポジティブ心理学の理論や研究は PCA をサポートするという点である。例えばポジティブ心理学には自己決定理論 (Ryan & Deci, 2000) があり、PCA や非指示性は自己決定理論の方法であるといえる。2つ目は、ポジティブ心理学者によって開発された測定尺度は理論的に PCA と一致しているため、従来の症状の焦点を当てた尺度を補完し、また取って代わることができる。

III. 考 察

III-1. PCA とポジティブ心理学の関係

Joseph (2015) は PCA とポジティブ心理学との関係を“PCA はポジティブ心理学から学ぶものがあり、ポジティブ心理学は PCA から学ぶものがある”と好意的に表している。その上で PCA を「an original positive psychology (Joseph, 2015, p. 7)」とし、その理由として十分に機能する行動を促進することに焦点を当てていることを挙げ、ポジティブ心理学と同様のことをゴールにしていることに言及している。またポジティブ心理学のハンドブック (Lopez & Snyder, 2009) の中で Linley et al. (2009) はクライアント中心療法について、人は十分に機能することに向かって内的に動機づけられているという“パーソン・センタード”なメタ理論的スタンスにあるため、ポジティブ心理学的なアプローチとし、ポジティブ心理学は人間性心理学や Rogers のクライアント中心療法の伝統の上に成り立っているとしている。

Fitzpatrick & Stalikas (2008) は、心理療法においてポジティブな感情は単なる心理学的な介入の効果指標ではなく、クライアントの変化を生み出すものとして捉えることが最善だと主張

し、様々なセラピーでもたらされる視野の広がりにはポジティブな感情と密接に結びついていることを示唆している (Lambert & Erekson, 2008)。それらは相互に影響しあい、上昇スパイラルが提唱されている (Fredrickson & Joiner, 2002) ことから、Lambert & Erekson (2008) はポジティブな感情について humanistic therapy や experiential therapy への統合を試みている。

一方で、PCA を含む人間性心理学とポジティブ心理学については、それぞれの立場からお互いを批判的に、また別のものとして捉えている論文も散見される。その内容は、両者の哲学的基盤の違い (Waterman, 2013) や、人間性心理学・PCA は、質的研究方法を好むため科学的根拠が足りないこと (Friedman, 2008) が挙げられている。

以上のように PCA とポジティブ心理学の関係については、Joseph (2015) のように共通点を強調する立場と、相反する考え方があるため別のものとする立場がある。このような状況からこの先 PCA はどのような発展の可能性があるだろうか。ここでは、PCA とポジティブ心理学の共通点と相違点、ポジティブな性質を明確にして PCA の社会での活用の可能性や課題について検討してみたい。

III-2. パーソン・センタード・アプローチとポジティブ心理学の共通点と相違点

前述のように主張する立場によりやや言い方は異なるが、PCA 及び人間性心理学とポジティブ心理学の共通点と相違点について、どちらも人間の最適な機能を促進することがゴールという点が共通で、人間の存在とはどういうものかという存在論及び人間観、そのことに基づく研究方法の点で相違があるということが明らかになってきた。

また、それぞれの人間観に基づく違いは研究方法だけではなく、人とのかわり方についても PCA とポジティブ心理学では異なることがわ

かる。PCA は医療における「医療モデル」とは異なる「教育モデル (中田他, 2020)」、 「成長モデル (Joseph & Murphy (2013) ; Joseph & Patterson (2008) ; 中田, 2022)」という別次元のパラダイムとして提言されている。一方でポジティブ心理学は人間観について単一のパラダイムを持たず、基礎となる存在論的アプローチを欠いた様々な方法を提供している (Joseph, 2021) とし、人間のポジティブな側面にのみ焦点を当てマイナス面を排除する側面があり、ある意味「区切りの権威 (McDonald, 2008)」とされる。よって効果が科学的手法によって確立された方法に従うとポジティブな能力を培うことができ、Well-being や幸福が得られるというポジティブ心理学は、対象者との関係性から医療モデルという側面もあるといえる。これまで挙げた PCA とポジティブ心理学の共通点と相違点をまとめたものを示す (Table 1)。

さらに、Joseph (2021) は、PCA の非指示性を誤解の多い概念としており、方向性を示さないという意味ではなく、セラピストの方向性を押し付けず、クライアントが自分自身の方向性を見つけることを信頼し、手助けするという意味であると説明している。つまりクライアントが自身の決定をするための関係性をつくり援助するということである。そして、この構図をクライアントを中心にして見てみるとセラピストの非指示性はクライアントにとっての環境としてみることができ、Joseph (2021) は、PCA の理論の核は社会的環境であるとしている。それは安心できる風土に関するものであり、最適な

Table 1 PCA (人間性心理学) とポジティブ心理学の共通点・相違点

	PCA	ポジティブ心理学
共通点	人の最適な機能の促進がゴール	
相違点	実現傾向という人間観	様々な理論モデルの総体
	質的研究を好む	量的研究を好む
	成長モデル	単一のパラダイムがない/ 医療モデルが混在

社会的環境が存在すれば、人は自律的に完全に機能する方向へ向かうとしている。

Ⅲ-3. PCA のポジティブの性質

ポジティブ心理学と PCA や PCA を含む人間性心理学が示すポジティブの意味について比較すると、より PCA のポジティブの性質が浮かび上がってくる。Friedman & Robbins (2012) は、両者の違いをポジティブ心理学はポジティブな側面だけを強調するのに対し、人間性心理学は人間の持つドロドロとした複雑さを人間の一部として、人間の状態のポジティブな側面とネガティブな側面の両方を調和のとれた全体の部分として受け入れるとしている。また、中田 (2015) は、Freire の論文の要約として「UPR（無条件の肯定的配慮）は CCT（クライアント中心療法）における主要な革新的な治療的作用であり、他のセラピーにない特徴である (p. 90)」としている。要するに、PCA は一般的に言われるネガティブなことや気持ちも受け入れる風土というポジティブさがあり、人の絶望や破壊性をも含めて受けとめ、その受けとめること自体にセラピーの効果があると主張していると言えるだろう。このことは一見すると PCA はただ相手の言っていることを見境なく受け入れるといった批判につながることもある。しかし、Rogers (1963) は、「クライアントにとっては人生を深く豊かにする資質であっても、大衆規範の観点からは逸脱した病理とみなされるかもしれない (p. 23)」と表現しており、一般的にネガティブとみられる側面は PCA としてはクライアントの豊かな資質として捉えている。また中田 (2022) は、セラピストが成長するとクライアントの攻撃性や問題行動など一見ネガティブに捉えがちなことに対して実現傾向としてのエネルギーを感じるようになるとしており、ネガティブな側面の捉え方に PCA の特徴がある。まとめると、PCA のポジティブの性質として一般的にはネガティブだと捉えられる部分は、PCA では潜在的

な可能性ないし自己実現へのエネルギーとして捉えられ、否定せず、その人の全体として受けとめるということと言えるだろう。

Ⅲ-4. PCA の社会でのさらなる活用の可能性

今まで考察してきた内容から PCA を社会でさらに活用することはできるだろうか。これまで PCA はカウンセリング理論であることから、カウンセラーだけでなく対人援助職のコミュニケーションや傾聴スキルの研修等に取り入れられてきた。特に産業分野だと管理職の傾聴スキルのトレーニング研修があり、傾聴の実践練習が多くみられる。厚生労働省が運営する働く人のメンタルヘルスのホームページ「こころの耳」では管理監督者へのラインケア研修として傾聴が盛り込まれている。しかし筆者は PCA から学ぶことは傾聴の技法だけではないと考える。小林他 (2022) は産業保健スタッフのためのリーダーシップの発揮に必要な要素として自己理解をあげ、Rogers の自己一致論を用いて、「自分がどのような人物か、良い面も悪い面も含めてバランスよく認識し、自分の理想に合った現実を生きること (p. 22)」がリーダーには必要だと説明している。Rogers は、援助関係の定義を「参加者の一方または双方が個人の潜在的にある内的な資源をより把握し、表現し、より機能的に利用することを意図する関係 (Rogers, 1967, p. 40)」とした。その関係においては一致という透明性が重要であり、援助者が自分の感情に敏感に気づき受け入れるという自分自身に対しての援助関係をつくることができれば、他人に対しても援助関係をつくることのできる可能性が高いとしている。このように治療関係のみならず対人関係全般にも自身の理論を適用し、さらには一対一の関係だけではなく援助的なグループにもその関係性は当てはまるとしている。これらのことから、対人援助に必要な自分自身に対する内的な資質としての態度としても、Rogers の提唱する態度は必要

なのではないだろうか。前述したネガティブなことも受け入れる風土としてのPCAのポジティブさを踏まえると、援助する人にとって自分自身の様々な面を受け入れ、心身の状態を整えることは、相手の心理的成長を促す援助関係をつくることにつながる可能性が考えられる。そしてこれは自分自身に対しての援助関係であることから、自分自身を自分でケアする心理的なセルフケアの1つであることを筆者は提案したい。

IV. まとめと課題

PCA及び人間性心理学とポジティブ心理学の間には、共通点と相違点があり、協働していこうとする面、お互いを批判視する面がある。共通点や相違点を考える際には言葉や概念の定義が必要であるが、それは定義する者が持つ存在論や人間観に由来する。前述のPCAとポジティブ心理学の共通点と相違点については、両者の目的は共通であり、大元の存在論や人間観、アプローチの方法といった細部の違いがみられる。Joseph (2015)のように、ゴールが共通していることを見出すことは組織社会としての取り組みにとって重要であり、それは協働しうる可能性があることを示している。したがってJoseph (2015)の論考は、“PCAとポジティブ心理学が一見相反する部分があるけれど、共通のゴールのために協働していきましょう”，と主張しているように筆者には感じ、その方向性には同意する。しかしRogers (1963)は、「十分に機能するという“最適さ”に近づくにつれ、人間の行動の予測と統制は難しくなり、心理学という科学は、より最高レベルにおいては予測の科学ではなく、理解の科学である (p. 25)」と述べており、人の思考や感情を予測するのではなく、1人の人をより詳細に理解しようとする。そのためPCAとポジティブ心理学の“最適”の意味や科学観がそもそも違うのではないかという疑問も残る。PCAという臨床心理学の知見を社会活

動に取り入れようとするとき、個と集団というスペクトラムの中でどのレベルにおける目的かを考えることが重要なかもしれない。

また対人援助に関して、他者と援助関係をつくるためには、自分に対して援助関係をつくる必要があるということは、1つの仮説であるため、今後も研究の余地があるだろう。

引用文献

- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008). Positive Emotions as Generators of Therapeutic Change. *Journal of Psychotherapy Integration, 18*(2), 137-154.
<https://doi.org/10.1037/10530479.18.2.137>
- Friedman, H. (2008). Humanistic and Positive Psychology: The Methodological and Epistemological Divide. *The Humanistic Psychologist, 36*, 113-126.
<https://doi.org/10.1080/08873260802111036>
- Friedman, H. L., & Robbins, B. D. (2012). The Negative Shadow Cast by Positive Psychology Constrasting Views and Implications of Humanistic and Positive Psychology on Resiliency. *The Humanistic Psychologist, 40*, 87-102.
<https://doi.org/10.1080/08873267.2012.643720>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals toward Emotional Well-being. *PSYCHOLOGICAL SCIENCE, 13*(2), 172-175.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Joseph, S. (2015). *Positive Therapy: Building bridges between positive psychology and person-centred therapy second edition*. Routledge.
- Joseph, S. (2021). How Humanistic Is Positive Psychology? Lessons in Positive Psychology From Carl Rogers' Person-Centered Approach: It's the Social Environment That Must Change. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709789>
- Joseph, S., & Murphy, D. (2013). Person-Centered Approach, Positive Psychology, and Relational Helping: Building Bridges. *Journal of Humanistic Psychology, 53*(1) 26-51. <https://doi.org/10.1177/0022167812436426>
- Joseph, S., & Worsley, R. (2007a). Person-Centred practice and Positive Psychology: Crossing the Bridges between disciplines. *PERSON-CENTRED PRACTICE*. PCCS Books Ltd.

- Joseph, S., & Worsley, R.(2007b). A Positive Psychology of Mental Health: The Person-Centred Perspective. *PESON-CENTRED PSYCHOPATHOLOGY*. PCCS Books Ltd.
- 厚生労働省ホームページ「こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>（2023年9月5日取得）
- 小林由佳・荒川裕貴・井上彰臣・江口尚・大塚泰正・櫻谷あすか・津野香奈美・渡辺和広（2022）. 第2章 産業保健スタッフの強い味方「誰でもリーダーシップ」を支える6つの要素 川上憲人・小林由佳・難波克行・関谷裕希・原雄二郎・今村幸太郎・荒川裕貴（編）産業保健スタッフのための実践！「誰でもリーダーシップ」（pp.17-53）誠信書房
- 中田行重（2022）. 臨床現場におけるパーソン・センタード・セラピーの実務 把握感 sense of grip と中核条件 創元社
- 中田行重・上西裕之・斧原藍・小野真由子・本山智敬・David Murphy（2020）. David Murphy Osaka Workshopからの学び—PCTの今後について— 関西大学心理臨床センター紀要, 11, 57-66.
- 中田行重・小野真由子・構美穂・中野紗樹・並木崇浩・本田孝彰・松本理沙（2015）. Freire, E. による無条件の肯定的配慮論—古典的クライアント中心派の主要原理— 関西大学心理臨床センター紀要, 6, 89-96.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive Psychology; an introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M.(2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Lambert, M.; & Erekson, D.(2008). Positive Psychology and the Humanistic Tradition. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18, 222-232.
<https://doi.org/10.1037/1053-0479.18.2.222>
- Linley, P.A., Joseph, S., Maltby, J., Harrington, S., & Wood, A.M.(2009). Positive Psychology Applications. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez(Eds.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*(pp.35-47). Oxford University Press.
- Rogers, C. R.(1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1 (1), 17-26. <https://doi.org/10.1037/h0088567>
- Rogers, C. R.(2020). *On Becoming a Person, A Therapists View of Psychotherapy*.(paperback 60th anniversary ed.). Robinson.(Original work published 1967; Constable & Company Ltd)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Waterman, A. S.(2013). The Humanistic Psychology-Positive Psychology Divide: Contrasts in Philosophical Foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124-133.
<https://doi.org/10.1037/a0032168>

謝辞

この論文を執筆するにあたり、ご指導賜りました中田行重先生（関西大学人間健康学部教授）、山根倫也さん（関西大学）、並木崇浩さん（愛知淑徳大学学生相談室助教）にここに記してお礼申し上げます。いつも視野の広い的確な助言をいただき、ありがとうございます。