

心理臨床家としてのPersonal Development： PCAのセラピストに必要なトレーニングについて考える

永野 浩二・河崎 俊博・益田 啓裕・荒木 浩子・宮川 裕基

Key word：Personal Development、セラピストの態度、体験化、当事者性、関係性、パーソン・センタード

I 問題意識・目的

パーソン・センタード・アプローチ (Person-centered approach; 以後PCA) は、アメリカの心理学者Carl Rogersの心理臨床実践が嚆矢であり、心理療法の3大学派の1つとして広く知られている。近年では、古典的クライエントセンタード・セラピー (Classical client-centered therapy) やフォーカシング指向心理療法 (Focusing-oriented therapy)、体験的パーソンセンタード・セラピー (Experiential person-centered therapy) といったいくつかの部族 (Sanders, 2003 近田・三國監訳 2007) が存在し、それらを総称してPCAあるいはPCEA (Person-centered-experiential approach) (例えば、小野・河崎, 2017) と呼ばれている。部族間の論争 (例えば、中田, 2016; 中田他, 2016) もあるが、本論ではフォーカシング指向心理療法等の体験的なアプローチを含めてPCAという用語を使用する。また、心理療法への応用という意味を強調して表現する場合には、Person-centered psychotherapy (PCP) やPerson-centered therapy (PCT)、Person-centered counseling (PCC) と呼ぶことがあり、本論でも必要に応じてその略語を用いることを先

に記しておく。

PCAの特徴は、成長原理 (Growth principle) や主体性に重きを置いている点である。また、フォーカシング (Focusing) を考案したEugene Gendlinの「体験過程 (Experiencing)」(Gendlin, 1961) や、対話や関係性の重要性を強調したDave MearnsとMick Cooperの「深い関係性 (Relational depth) (Mearns & Cooper, 2018 中田・斧原訳 2021)」と呼ばれる概念も、PCA独自の概念といえる。これらの概念は心理臨床実践において重要な概念であると同時に、セラピストの育成においても重要な概念と考えることができる。

PCAのセラピスト・トレーニングについては、例えば、スコットランドのストラスクライド大学 (University of Strathclyde) のトレーニングが、近年になって国内向けに報告された (中田, 2013)。ストラスクライド大学では、PCAのディプロマコースが設けられており、コースのなかに「personal development (人間的成長) というワークショップ科目が設けられている」(中田, 2014) ことが特徴である。一方、日本国内では、PCAの実践家育成への提言 (坂中, 2017) や、セラピストの中にある臨床観やあり方を振り返る「セラピスト・センタード・トレーニング」(白井・北田・樋渡, 2013)、EXPスケール (Klein et al., 1970) を用いたセラピスト養成研究 (河崎, 2012) などの研究報告は存在するものの、PCAのセラピス

ト・トレーニングに関する体系的な取り組みは報告されていない。このことは、心理臨床の軸となるオリエンテーションとしてPCAが選択されにくくなる原因につながると考えられる。また、PCAをオリエンテーションとして選択したとしても、初学者はどのようにしてPCAを学習、あるいは習得していけばよいのか、不明確なまま臨床現場で実践を積むことになるため、PCAの実践継続を断念させる原因にもなりかねない。実際、中田（2014）は、PCTの現状の検討から8つの課題を提示し、そのうちの1つに「訓練方法の公式化」を挙げている。個々のセラピストによって成長や過程が異なるため、一律にトレーニングすることは困難であることは認めつつも、PCTにおける訓練方法のある程度の体系化が必要であることを指摘している。つまり、PCAのセラピストに必要なトレーニングを検討することは、現在のPCAにおいて喫緊の課題といえる。

また、日本国内では、臨床心理士や公認心理師といった資格制度、さらには大学院教育などとの兼ね合いから、諸外国のトレーニングプログラムをそのまま導入することは難しいことが考えられ、国内の事情に合わせた体系的なトレーニングを検討していくことが必要である。具体的なトレーニングプログラムを実施していくためには、そもそもPCAにおいてどのようなトレーニングが必要なのか、あるいは、そのトレーニングではどのような現象が生じるのか、といったトレーニングの内容や質についても検討しておく必要がある。そのため、本論では、具体的なトレーニングプログラムを実施していくための足掛かりとして、PCAにおける必要なトレーニングやそこで生じる現象について検討することを目的とする。

Ⅱ 方 法

PCAにおける必要なトレーニングを検討するにあたり、本論ではストラスクラウド大学のディプロマコースでも重視されているPersonal developmentという概念に着目する。Personal developmentとは、「ひととしての成長」(Tudor & Merry, 2002 岡村監訳 2008)、あるいは「人間的成長」(Mearns, 1994 諸富監訳 2000)と訳される語であり、「PCPやPCTの訓練における不可欠の要素であり、一般に、訓練グループ（訓練の場の外で行われる一対一の個人分析とは区別される）のなかで生じ、促進される」(Tudor & Merry, 2002 岡村監訳 2008)ものとされている。本論では、訓練グループに限らず、日常生活上でも生じうるものと仮定し、Personal developmentの概念を拡張して使用する。なぜなら、PCAのカウンセラーであるということは、単なる技法として傾聴を行ったり、面接場面だけに限定される受容的・共感的な対応を行うことではなく、そのカウンセラーの人間観や哲学としてPCAが存在し、「PCAを生きる」(村山, 2019)とでも表現されるような生き方の問題と考えられるからである。この点について、中田(2019)は、PCAの重要な概念である人間に内在する実現傾向について、「たとえば『実現傾向を信じる』とはよく出てくる言い回しだが、実現傾向を信じるのはセラピーセッション中だけで、セッションを離れたら信じないということができるだろうか？ 信じるというのは、セッション内外にかかわらず、そのセラピスト個人の中にとずっと続くのではないか」と述べている。

上記を踏まえ、本論では、Personal developmentに着目しながら、PCAにおける必要なトレーニングやそこで生じる現象について検討することを目的とし、PCAを専門としてきた実践家の成長や体験が記載され

た記述も参考にしながら、文献的に検討していく。

Ⅲ 結果・考察

1. 諸外国におけるPCAのトレーニング

セラピストのPersonal developmentが生起、あるいは促進されるためには、どのような学習や体験が必要になるのであろうか。ここではGendlinとMearnsの著書を参考に検討する。

Gendlinは、『体験過程と心理療法』(Gendlin, 1962 村瀬編訳 1966 pp. 209-215) のなかで、心理療法のトレーニングについて公式的に要請されることと非公式的に要請されることの2つに分けて8つの提案をしている。まず、効果的な訓練プログラムの公式的に要請されることとして、次の5条件を挙げている。(1) 現実の実践(平易なケースを複数担当すること)、(2) 自らの体験を論議する現実的な機会(信頼できるPeer(被訓練生の仲間)、グループ、複数のSVの3種類の話し合い)、(3) 人格理論の読書、(4) 研究感覚(行動を定義づけ、その変化を測定できること)、(5) 人間性についての感覚(偉大な文学作品や哲学、宗教などに対する感覚を発展させること)、の5つを挙げている。また、これらに加えて、公式の計画に入れて扱うことができないもの、つまり非公式的な要請として、効果的な訓練状況について触れており、次の3つを挙げている。それは、(1) 経験(傷つきも含めて)を話せる自由が実際に存在すること、(2) 自分自身であり、偽りの仮面を被らない人として存在すること、(3) 述語、概念、力動、人格内容などの諸概念は、体験過程を直接指し示すものとして用いられるよう訓練すること、の3つである。

日本国内の教育環境を踏まえると、実際のケース担当と研究感覚については、大学院教育においてすでに行われているものであり、

実際のケース担当については修了後も職場で可能である。また、人間性についての感覚を発展させることについては、どのような作品がよいか等の判断を含めて個人差が大きいいため、実施可能なトレーニングプログラムとしては、体験を論議する現実的な機会、および人格理論の学習の2つと、非公式的な要請として挙げられていた3つの状況については組み込むことが可能と考えられる。

次に、Mearnsの『パーソンセンタード・カウンセリングの実際』(Mearns, 1994 諸富監訳 2000) を手がかりに検討する。Mearnsはその著書(Mearns, 1994 諸富監訳 2000) のなかで、Personal developmentについて次のように解説している。

「カウンセラーが常に、脅かされているという感じを持たず、受容的で、クライアントの体験過程に開かれている自分を感じ取る——それを可能にしてくれるのは十分な自己受容(self-acceptance)です。その十分な自己受容を獲得しようとする時、そこで必要なことは、一人の人間としての成長(personal development)というとてもなく大きな仕事に取り組むことなのです」(Mearns, 1994 諸富監訳 2000 p.xii)。

この引用部分からは、Personal developmentには十分な自己受容が必要であり、自分を感じ取る、すなわち一致(Congruence)や純粋性(Genuineness)と呼ばれる中核3条件(坂中, 2012; 村山, 2015; 飯長, 2015; 野島, 2015)の態度やフォーカシング的態度(Focusing attitudes)が関わっていることが推察される。さらに、Mearnsは「自己一致の態度が身につくことと自己受容が深まることは、持ちつ持たれつの関係」(Mearns, 1994 諸富監訳 2000 p.68)にあり、「自己一致したあり方に身を委ねると、カウンセラーの無条件の肯定的配慮と共感の

質と量が高まる」(Mearns, 1994 諸富監訳 2000 p.68) と解説する。「パーソンセンタードのカウンセラーの自己受容はパーソンセンタードの実践になくなくてはならない一つの礎」(Mearns, 1994 諸富監訳 2000 p.75) と表現されていることからわかるように、自己一致の態度を育むことは、PCAのセラピスト・トレーニングにおいて重要な課題といえる。

ここまでの検討から、体験を論議する現実的な機会、人格理論の学習、自己受容、自己一致が、PCAにおけるセラピスト・トレーニングの手がかりになることが確認できた。これらの概念を手がかりに、また筆者らの臨床経験も踏まえて次項からより詳細な検討を行っていく。

2. セラピストの態度

先の検討からPersonal developmentには、自己受容や自己一致といったセラピストの態度が関わっていることが推察された。セラピストの態度そのものの重要性については、臨床家にとっては周知の事実であり、Rogers (1957) の『パーソナリティ変化のための必要十分条件』はあまりにも有名である。この論文 (Rogers, 1957) の中でRogersは、クライアントに変化が生じるためのセラピストの態度条件として、「一致」、「無条件の肯定的関心 (Unconditional positive regard)」、「共感的理解 (Empathic understanding)」が重要であることを論じた。Rogersはこれら中核3条件を仮説として提示していたが、カウンセリングの成功要因として、共感的理解と暖かな関心が特に関連があることは、諸所の研究で実証されている (Cooper, 2008 清水監訳 2012)。

一方、このセラピストの態度条件は非常に実現が困難なものでもある。創始者のRogers自身もその実現の困難さについて触れている (Rogers, 1961 諸富・末武・保坂

共訳 2005)。また、中核3条件に対する誤解も多く生じているのが実情であり、中田 (2019) は、セラピストの中核三条件は、どれも技術ではなく態度、つまり「専門的で効果があると同時に、心からのものである (authentic) ことが求められる」(Sanders, 2006) とPCAの重鎮であるPete Sandersの言葉を引用しつつPCCの本質について解説している。

上記の態度については、何もPCCの業界関係者だけが述べていることではない。精神分析家の松木邦裕は、PCCについて、マニュアル化が極めて困難であることに触れ、「その態度をマニュアル化しても、それはファストフード・ショップ店員の対応のように、浅薄なものに終わるだけである」(松木, 2015 p.101) と述べている。また、精神分析的な集団精神療法家として有名な小谷英文は、中核3条件のうちの純粋性 (自己一致) について取り上げ、純粋性を体現することの重要性を指摘している。「genuineということを理解するのはなかなか難しい、理解すると言うよりも体現しなければ本当のところ理解しているとは言えない概念だからである」「genuineであればあるほど、精神分析的プロセスは見えやすくなる」(小谷, 2003 p.272) と、精神分析家への助言とも捉えられる記述を残している。

このようにセラピストの態度条件は、マニュアル化されにくく、実現が難しい側面はあるものの、その重要性は学派を問わず理解されており、知識の獲得だけではなくそれを体現できるよう、時間をかけて体得していく必要があるといえる。特に、Personal developmentと関連が深い自己一致の態度は、「治療条件の中でも育むのが最も難しい」(Mearns, 1994 諸富監訳 2000 p.66) とされている。

3. Genuineの重要性

では、どのようにして自己一致の態度を育めばよいのだろうか。自己一致の意義を確認しながら、その方法についても検討する。

Mearnsは、共感的理解と無条件の肯定的関心を示すことだけに終始する訓練生が見受けられることに対して、自己一致の必要性について次のように解説する。

「ある程度の効果を伴った共感や無条件の肯定的配慮といった条件を、『形だけなぞる』ことなど不可能だということです。クライアントたちが、自己一致していない、形だけの共感や無条件の肯定的配慮などに、そう簡単にだまされるわけではないのです」(Mearns, 1994 諸富監訳 2000 p.xii)。

一時期、「受容と共感」といった言葉で、日本国内でも無条件の肯定的関心と共感的理解だけが取り上げられたこともあったが、中核3条件はすべてが絡み合っており、Mearnsの指摘からもわかるように、自己一致をしていない共感的理解や無条件の肯定関心は、形だけの態度であるといえる。そのため、PCCのセラピストは自己一致、つまりはその関係の中で純粹 (Genuine)、あるいは本物 (Authentic) であることが重要視される。Rogers自身も「純粹性または一致性という要素は、三つの条件のうち最も基本的なものであると思われる」(Rogers, 1966 伊東編訳 1967 p.258) と、自己一致が中核3条件の中でも最も重要であることを明記している。

一方、自己一致の難しさこそ、カウンセリングの難しさそのものと言ってもよい。なぜなら、自己一致の態度はセラピストだけでなく、クライアント側にも求められる態度だからである。Rogersのパーソナリティ論及び治療論の柱は、クライアントの不一致が一致へと変化していくプロセスとして理解できる。先の必要十分条件の論文 (Rogers, 1957) の

中で、クライアント側の条件の1つは、「クライアントが不一致の状態にある」(Rogers, 1957) ことであり、この不一致が、クライアントを内的・外的に不適応にさせる要因とRogersは考えている。言い換えれば、中核3条件が十分に面接場面でクライアントに体験されることで、クライアントは不一致から一致へと変化していく。この変化のプロセスこそがRogersの治療論の柱と考えられる。つまり、多くのクライアントは、自分自身の体験に開かれること (自己一致) への怖れがあるなど、いずれにしても体験に開かれることが難しい状況にあると考えることができる。

さらにRogersは、PCCが最も効果を発揮した際にクライアントに生じる最善の変化を「十分に機能する人間」(Rogers, 1961 諸富・末武・保坂訳 2005) として表現している。その最大の特徴は、体験過程に開かれるようになり、あらゆる情報をゆがめることなくcatchし、体験から学び、そして行動を変化していくプロセスを生きること (Rogers, 1961 諸富・末武・保坂訳 2005)、と表現することができる。ここでも、それまでの「一致」という専門用語としては静的な印象を与える言葉 (状態像に捉えられる可能性がある) を、プロセスを表す言葉として丁寧に記述している。なお、プロセス概念 (a process conception) の導入についてRogersは、Gendlinの影響を受けたことを認めており (Rogers, 1980 p.141)、最近では一致という用語使用の問題点が検討 (田中, 2015) されたり、Genuineの訳を誠実さ (福島, 2015) と試訳する試みが報告されていることも触れておく。

ここまですら整理すると、共感的理解や無条件の肯定的関心を意義あるものにするためにも、自己一致 (純粹性) は必要であり、それは知識の獲得ではなく体験することが重要である、ということである。また、自己一致は、体験過程に開かれる、ということと同義

と捉えることができる。それゆえ、Personal developmentの生起や促進には、自己一致（純粋性）の体現や体験過程に開かれるような仕掛けが、絶えず含意されていなければならない。具体的な方法としては、からだで感じられる意味感覚（フェルトセンス）に注意を向けそれを言い表すフォーカシング（Gendlin, 1981）や、フォーカシングを応用した各種フォーカシングワーク（例えば、村山, 2013；森川, 2015）、一致態度の向上が示唆（坂中, 2012）されたエンカウンター・グループ（Rogers, 1970）が考えられ、その他にもリスニング体験、自己受容や自己理解に関するワークが挙げられる。ただ、これらの体験学習は、先行研究から示唆されていることであり、実際のトレーニングでも確認されるかどうかは検証する必要がある、今後の課題といえる。

4. Personal developmentのとらえ方

Personal developmentには自己一致の態度がかかわっており、その意義や育むことについて論じてきたが、読者によっては、そもそもPersonal developmentとは何であるのか、その定義やイメージについて疑問を抱いている可能性もあるだろう。そのため、Personal developmentについて筆者らの理解をここで示しておく。

Personal developmentのPersonalには、「個人の」という意味の他に「人格的な」という意味がある。そしてdevelopmentには「発展・成長」というイメージがあるが、筆者らは「展開・回転」と考えたい。なぜなら、心理臨床の実践を行っている際に、クライアントの適応やwell-beingの向上に、右肩上がりの「成長・発展」とは呼び辛い変化にしばしば出会うからである。クライアント側のPersonal developmentの例になるが、セラピスト側にも該当することが考えられるため、具体的なエピソードを紹介しよう。

あるクライアントは、自分自身が嫌いで違う自分になりたいとの希望で来談した。彼女は、面接期間中に筆者（永野）から見れば多くの変化を体験した。主訴の「周囲の期待を考えると全く動けなくなる」状態は改善され、その根源的な始まりと思えた家族関係も改善が見られた。さらに難しかったパートナーシップに勇気を持って直面した。

一方で、これらの道のりは、例えば「勇気を持って行動できる立派な自分になる」ことから生じたのではなく、傷ついている自分のパーツをひとつひとつ拾い集め、悲しみ、悼み、人生であらかじめ得られたはずの可能性の喪失を受け入れていくプロセスの中から生じたものであった。面接中、クライアントは多くの涙を流しながら自身の癒しのプロセスを体験したが、面接終了時には、「違う人間になりたいと思ったけど、（カウンセリングで）そういうことは起きませんでした」と笑い、面接を卒業していった。

筆者（永野）自身は、「未熟な自分自身を隠さず、でもやっぱり未熟さを隠したい自分もいるのだ」という思いも含め、そういう人としてその場に存在すること」（永野他, 2006）を通して、クライアントと共に生きることが大切と考えて臨床場面に臨んでいるが、上記のエピソードで生じていた変化は、「成長・発展」にイメージされるもの、例えば、能力の向上や何かよいものが増えたり、洗練されていったりすることではなかった。

この実際の経験に加え、Rogers（1961 諸富・末武・保坂共訳 2005）や中田（2003）の体験報告からも筆者らは影響を受けている。

Rogersは、自身が学んできた大切な教訓の一つに、次のことを述べている。

「私たちはあるがままの自分を完全に受け容れるまでは、変化することができず、今の自分のままにとどまってしまうのです。も

し私たちが完全に自分を受け容れるならば、ほとんど気づかないうちに、変化が生じてくるのです」(Rogers, 1961 諸富・末武・保坂共訳 2005 p.22)。

つまり、自己受容しなければ変化は訪れず、自らを受け容れていくなら、その変化は気づかないうちに生じているのである。これは何らかの能力が開発されるといった類の成長ではなく、できない自分をも受け容れるあり方こそが変化を生じさせている。言い換えれば、どのような側面であろうと自分を受け容れることで、Personal developmentは生じうると理解できる。

中田(2003)は、グループのファシリテーターについて、人間的に成熟したファシリテーターが望ましいとしても、むしろ目指す方向は反対の「器が小さく、未熟な人であってもファシリテーターとして機能し得る在り方を探索しよう」(p.170)と試み、「決して克服されることのない弱点を抱えながら生きていくにはどうしたらよいか」(p.170)というあり方の中に「豊かな出会いがあり得る」(p.170)ことを、自身のファシリテーター体験から考察している。

これらのことを踏まえると、臨床家のPersonal developmentとは、絶え間ないトレーニングで完成した人格になることを目指すことではないように考えられ、「発展・成長」という言葉のイメージとは異なるように思われるのである。このように、Personal developmentの訳語、及びその概念理解には、とらえ方の振れ幅が存在しており、今後も議論する余地があるため、本論ではPersonal developmentと英語表記のまま引き続き使用し、その意味するところは、一方向的な成長とは異なる変化である「人格的展開」として進めていく。

5. 知的学習の体験化及びセラピストの当事者性

さて、自己一致を中心にここまで検討してきたが、日本国内でトレーニングを実施するにあたり、国内の実情を踏まえる必要があるため、実際の教育環境からも検討しておきたい。

2015年に公認心理師法が成立したことで、国家資格としての心理士(心理師)の活躍の場が増え、それに伴い、現場に必要な能力の獲得がますます求められることとなった。しかし、その資格を取得するための手続きに目を向けてみると、試験内容と現場に求められるものとの間に大きな差が生じているように思われる。現行の公認心理師試験は、複数の選択肢から正解を選択する問題のみで構成されている。こういった試験問題は、あたかも心理士(心理師)の現場に正解があるかのような錯覚を起こさせる。実際の現場では一人一人の状況も違えば決まった対応があるわけでもなく、対人援助職としての心理士(心理師)には不確実な状況において自らの感覚を頼りに、クライアントと関係を育みながら支援の方法を柔軟に選択し、プロセスに応じて共に変化していく必要がある。

加えて、これまでの臨床心理士の教育・研修プログラムを振り返ってみると、大学・大学院教育を含めて、認知的な学習を主体とするもの、例えば様々な心理療法の理論や技法を学ぶことや、特定のゴールを設定し、そこに到達することを目的としているものが多く見られる。その結果、例えば、「カウンセリングに必要な傾聴」を教授者が受講者に一方的に「教える」という内容と形式が矛盾しているような学習がしばしば無自覚に行われている。本来であれば、内容と形式を一致させ、受講者間の練習だけでなく、教授者-受講者間においても、傾聴される体験が必要と考えられる。

心理療法の効果研究では、様々な心理療

法の理論や経験による効果の差はほとんど見られず、効果的な治療因子（common factors）として、クライアントとカウンセラーの良好な治療関係が最も大きな割合を占めていることがわかっている（Cooper, 2008 清水監訳 2012）。特に、「共感的理解」や「無条件の肯定的配慮」といったRogersの態度条件が関わっていることは実証されており、本論ですでに論じてきたように、それらの態度が体現されることや本物（Authentic）であることが重要である。後に論じるが、教授者の態度も育成において欠かせない要因なのである。

Rogersは、「教えることと学ぶことについての私見」（Rogers, 1961 諸富・末武・保坂共訳 2005 p.242-246）と題された章のなかで、学習について次のように指摘している。

「他者に教えることができるものは、いずれかと言えば、どれも取るに足らないことであって、行動にはほとんどあるいはまったく意味ある影響を与えないように思える」（Rogers, 1961 諸富・末武・保坂共訳 2005 p.244）。

つまり、知的学習は、行動に意味ある影響を与えることがほとんどなく、「行動に意味のある影響を与える学習とは、自己発見的、自己獲得的な学習だけである」（Rogers, 1957 諸富・末武・保坂共訳 2005）と、知的学習の体験化を力説している。言い換えれば、セラピストのトレーニングにおいても、知的学習の体験化が必要である、ということである。

では、どのようにして知的学習の体験化ができるのであろうか。Rogersは、「セラピスト養成」という章（Rogers & Russell, 2002 畠瀬訳 2006 pp.260-267）のなかで、セラピスト養成のベスト・プログラムを作るとした場合に重視する内容を挙げている。それ

は、(1)伝記や文献、映像も含めた読書の重視、(2)集中的なグループ体験、(3)自分のためにセラピーを受けること。ただし、受けたいと思った場合に限る。(4)仲間から学ぶこと（討論やセミナー形式の授業参加）、(5)なるべく早くクライアントと面接する実践経験をもつこと、(6)スーパービジョン、(7)面接録音の活用、の7つである。

これらはすべて、自身の思考や体験を振り返るような内容であり、自己発見的な学習と理解できる。読書についても単に読むだけでなく、「自分のやっていることが該当する知的な意味合いを、把握する必要がある…（略）…そこに含まれる意味を自分のものにする」（Rogers & Russell, 2002 畠瀬訳 2006 p.261）と解説しており、体験化する必要性を述べている。

本論ですでに挙げたGendlinのトレーニング（Gendlin, 1962 村瀬編訳 1966 pp. 209-215）でも、「体験を論議する現実的な機会をもつこと」が挙げられており、仲間同士やグループ体験、スーパーヴァイザーと体験を話し合うことで、知的な学習の体験化を促しているといえる。また、人格理論の学習についても、体験過程を重要視するGendlinであるがゆえ、その知識を得ると同時に体験化することが含まれていると筆者らは読みとっている。

さらに、知的学習の体験化は、セラピスト自身が当事者である、ということを実感することであり、体験化を促すためには、そのセラピストの生活や歴史性、ケース状況等に密着した学習が必要になると推測される。例えば、保健師の保健指導では、来談者の生活習慣に合わせて行う必要があることはよく知られている。なぜなら、来談者の生活習慣に合っていない指導を行ったところで、来談者の行動に意味ある影響を与えないことが指導経験から確かめられているからである。

総じて、セラピストのトレーニングにおける知的学習は、体験化されることが重要であ

り、セラピストの「当事者性」が刺激されるような内容を組み込む必要があると考えられる。例えば、クライアントとのかかわりを検討するセラピスト・フォーカシング（吉良, 2010）は、有益であると推察される。

6. 学習環境としての関係性

知的学習の体験化やセラピストの当事者性と並び、学習に大きく関わっている要因として、「深い関係性」（Mearns & Cooper, 2018 中田・斧原訳 2021）が挙げられる。深い関係性とは、端的に言えば、「人と人とが深く接触し、関わってる状態」（Mearns & Cooper, 2018 中田・斧原訳 2021 p.31）であり、特定の瞬間を指すこともあれば、持続する関係を指す場合もある。また、セラピーに限られたものではなく、「人生のどんな場面でも経験し得る」（Mearns & Cooper, 2018 中田・斧原訳 2021 p.32）のものである。つまり、学習場面においても「深い関係性」が生起していることが考えられるのである。いくつか具体的なエピソードを紹介しよう。

表現アートセラピスト（Expressive-art therapist）として著名な小野京子は、大学のゼミ教員（拓殖明子氏）とのかかわりを振り返り、次のように述べている。

「ゼミの中で何を勉強したか今となってよく思い出せないのですが、安心して自分の考えや感じたことを発言できたのを覚えています。何か知識を習得したというよりは、他者や自分を尊重する大切さを肌から吸収したように思います」（小野, 2019 p.136）。

また、園田雅代は、大学教員であった佐治守夫氏とのかかわりを振り返り、大学院は「PCAを体験的に実感的に、また文字通り自由に学べる場だった」（園田, 2019 p.157）と表現している。さらに、修論の中間発表会で、テーマの方向転換を発言した際

に、「修士論文は本人がしたいものをすればいいですよ」という佐治氏の一言によって、場の雰囲気が変わり、大いに勇気づけられ、新しい風が吹き込んでくるような思いがしたことを報告している（園田, 2019 p.157）。

心理臨床家ではないが、武道家の内田樹も伊藤良子との対談のなかで、弟子と師匠との間によい関係があれば、弟子は自学自習していくことを述べている。少し長いが引用しよう。

師の多田宏先生には沢山の弟子がいたが、「弟子一人ひとりが、全部違う関係を先生と取り結んでいる…（略）…先生に対して思い描いているイメージというのは、全員が違っています。求めているものも違うし、先生のここが素晴らしいというのも、みんな違って、一人ひとりが自分の先生像というのを持っています」（内田, 2016 p.2）と、師匠と弟子の関係性はそれぞれ異なっていることに触れ、いずれにしても「ある段階で、先生から大切なものを習っているんだというスキームの中にいれば、弟子たちはどんどん自分で努力して、開花させていくということに気づいた」（内田, 2016 p.2）と、体験報告を行っている。

これらのエピソードは、深いかかわりのなかから学習が生じていると考えられ、指導者や教授者側の態度や関係のあり方が、学習者に影響を与えているのである。すなわち、セラピストのトレーニングにおいて、教授者側のあり方も影響を与えるため、一致している態度や誠実なかがわりが求められるといえよう。

こうした深い関係性のなかから生み出されるものを体験することは、自身とかわるだけでなく、他者や世界とのかかわりを意識することにもつながり、人とかわる力（関係

をつくるための力)を育むことになる。つまり、それは臨床現場で様々なクライアントと関わることや、多職種との協働・連携といった他者と関わるための土台づくりといえる体験である。加えて、関係性のフィードバックは、関係性そのものを学ぶことや自己理解、自己受容にも関連している。そのため、本論ではこの深いかかわりの中から学ぶことも、トレーニングに必要な要素として取り上げておきたい。

深いかかわりを学ぶ方法としては、従来から指摘されているエンカウンター・グループをはじめ、関係性に着目したスーパービジョン、関係の中から理解を浮かびあがらせる交差 (Crossing) (Ikemi, 2017) のワーク、インタラクティブ・フォーカシング (Klein, 2001 諸富監訳 2005)、関係性をフィードバックできるようなワーク、人と関わる能力の開発が有益ではないかと推察される。

7. 学ぶ場の設定

最後に、学ぶ場の設定についても検討しておきたい。深いかかわりにも関連することではあるが、関係性以上のマクロな環境設定として「場の設定」が挙げられる。これは、学ぶ場のルールや方針、枠組みと呼べるものである。

ストラスクラウド大学では、8つのミッションと価値が掲げられている (中田, 2013)。それは、①Valuing Each Person 個人の尊重、②Supporting People's Choice 個人の選択をサポートすること、③Being Real リアルであること (真実を大事にすること)、④Respecting Relating 人への尊敬があるかかわり、⑤Sharing Power 権力の分散・共有 (決定権は皆にある)、⑥Being Open to Experiences 経験に開かれていること、⑦Valuing Diversity 多様性の尊重、⑧Recognizing the Rights of Others 他者の権利を認めること、の8つである。

上記のミッションと価値をそのまま採用しても問題ないと思われるが、本論では、これまで検討してきた内容を踏まえ、安心して自分でいられること、言い換えれば、安心して自己一致した表現が可能な場、あるいは体験に開かれるプロセスを吟味できるような場の設定を実施する際の方針の1つ目に挙げたい。ストラスクラウド大学の例でいえば、リアルであること、経験に開かれていること、に該当する内容であろう。

また、深いかかわりの中からも学習が生じることが示唆されたため、関係性を大事にする、ということも2つ目に挙げておきたい。これは、個人の尊重や人への尊敬があるかかわり、多様性の尊重や他者の権利を認めることに該当するのかもしれない。

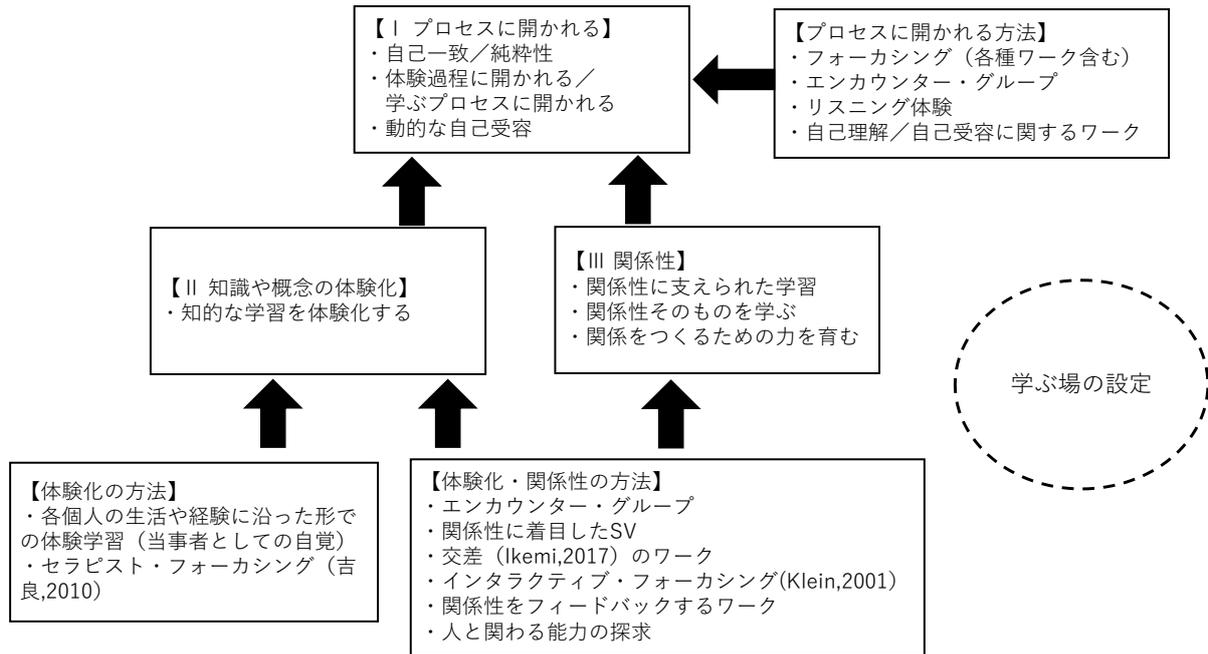
さらに、お互いがお互いの応援団である、ということも3つ目に挙げたい。これは本論では検討してこなかったが、これまでのセラピストを対象としたトレーニング (例えば、河崎・永野・森川他, 2018) を実施するなかで、有益と感じた心構えである。得てして、トレーニングを行うと、知らず知らずのうちに他者を意識し、無自覚に競争しようとしてしまう参加者がいる。また、他者と比較することで落ち込む参加者も存在する。相互応援的な環境があることで、自己受容や関係性も深まると考えられる。

現時点での検討では、上記の3つを挙げておきたい。すなわち、(1)安心して自分でいられること、(2)関係性を大事にすること、(3)相互応援的であること、の3つをセラピスト・トレーニングの方針として掲げておきたい。

IV 結 語

本論文では、Personal developmentに着目しながら、PCAにおける必要なトレーニングやそこで生じる現象について検討すること

Figure 1 Personal Developmentの概念図



を目的とし、文献を用いて検討を行ってきた。セラピストのPersonal developmentには、自己受容や自己理解、自己一致、セラピストの当事者性（知的学習の体験化）が重要であることが示唆され、また深いかかわり（関係性）のなかで学習が生じることも考察された。さらに、場の設定についても検討を行い、3つの方針を掲げるに至った。今後の展開としては、本論で論じてきたトレーニング内容を実際に行い、検証することである。今後の研究を発展させていくためにも、最後に本論での考察をもとにしたPersonal Developmentの概念図を提示（Figure 1）し、本論の締めくくりとする。

<付記>

本研究は、追手門学院大学2019年度「プロジェクト型共同研究奨励費制度」（研究課題名「心理臨床家の全人的成長を促進するためのトレーニングプログラムの開発」）の助成を受けたものである。

引用文献

Cooper, M. (2008). *Essential Research Findings in Counselling and Psychotherapy: The Facts Are Friendly*. London: Sage.
 (クーパー, M. 清水幹夫 (監訳) (2012). エビデンスにもとづくカウンセリング効果の研究—クライアントにとって何が最も役に立つのか 岩崎学術出版社)

福島伸泰 (2015). “Genuineness” と純粋性をめぐり—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.

Gendlin, E. T. (1961). Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15, 233-245.

Gendlin, E. T. (1962). Some proposals on psychotherapy training. *Discussion papers*, Wisconsin psychiatric institute, 37. (ジェンドリン, E. T. 村瀬孝雄 (編訳) (1966). 体験過程と心理療法 牧書店 pp.209-215.)

- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. 2nd ed. New York: Bantam Books.
- 飯長喜一郎 (監修) (2015). ロジャーズの中核3条件<受容：無条件の積極的関心>カウンセリングの本質を考える2 創元社
- Ikemi, A. (2017). The Radical Impact of Experiencing on Psychotherapy Theory: An Examination of Two Kinds of Crossings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 159-172.
- 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・永野浩二・森川友子・福盛英明・平井達也 (2018). 継続的なフォーカシング学習によるフォーカシング的態度の涵養 追手門学院大学地域支援心理研究センター 附属心の相談室紀要, 15, 2-16.
- 吉良安之 (2010). セラピスト・フォーカシング—臨床体験を吟味し心理療法に活かす 岩崎学術出版社
- Klein, 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.H., Mathieu, P.L., Gendlin, E.T. & Kiesler, D.J. (1970). *The experiencing scale: A research and training manual*, 1, Wisconsin Psychiatric Institute.
- 小谷英文 (2003). Genuine Rogers 村山正治 (編) 現代のエスプリ別冊 Rogers派の現在 至文堂 pp.270-296.
- 松木邦裕 (2015). 本質的なものは保持されねばならない—「真のもの」という視点から— 飯長喜一郎 (監修) ロジャーズの中核三条件 受容：無条件の積極的関心 カウンセリングの本質を考える2 創元社 pp.100-103.
- Mearns, D. (1994). *Developing Person-Centred Counselling*. Sage Publications. (メアーンズ, D. 諸富祥彦 (監訳) 岡村達也・林 幸子・上嶋洋一・山科聖加留 (訳) (2000) パーソンセンタード・カウンセリングの実際 —ロジャーズのアプローチの新たな展開— コスモス・ライブラリー)
- Mearns, D., & Cooper, M. (2018). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. (2nd ed.) SAGE Publications. (メアーンズ, D.・クーパー, M. 中田行重・斧原藍 (訳) (2021) 「深い関係性」がなぜ人を癒すのか：パーソン・センタード・セラピーの力 創元社)
- 森川友子 (編著) (2015). フォーカシング健康法—ころとからだ喜ぶ創作ワーク集 誠信書房
- 村山正治 (監修) 日笠摩子・堀尾直美・小坂淑子・高瀬健一 (編著) (2013). フォーカシングはみんなのもの：コミュニティが元気になる31の方法 創元社
- 村山正治 (監修) (2015). ロジャーズの中核3条件<一致>カウンセリングの本質を考える1 創元社
- 村山正治 (2019). 私のパーソンセンタード・アプローチの未来像を求めて 飯長喜一郎・園田雅代 (編著) 私とパーソンセンタード・アプローチ 新曜社 pp.249-268.
- 中田行重 (2003). 技法論とセラピスト個人の距離感について 村山正治 (編) 現代のエスプリ別冊 Rogers派の現在 至文堂 pp.166-174.
- 中田行重 (2013). ストラスクライド大学におけるカウンセリングのディプロマコース—臨床心理士教育への示唆— 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 4, 51-58.
- 中田行重 (2014). わが国におけるパーソン・センタード・セラピーの課題 心理臨床学研究, 32(5), 567-576.
- 中田行重 (2016). 古典的クライエント中心学派 (Classical Client-Centered Therapy)

- がGendlinを認めない論理から学ぶ— Brodley (1991) の紹介と考察— 関西大学心理臨床センター紀要, 7,131-140.
- 中田行重 (2019). パーソンセンタード・セラピストという自覚 飯長喜一郎・園田雅代 (編著) 私とパーソンセンタード・アプローチ 新曜社 pp.233-247.
- 中田行重・秋山有希・大田由佳・大谷絵里・中森涼太・長尾海里 (2016). 体験的療法はクライアント中心療法からの新たな発展か: Lietaer (1998) の紹介と考察 関西大学心理臨床センター紀要, 7,111-120.
- 野島一彦 (監修) (2015). ロジャーズの中核3条件<共感的理解>カウンセリングの本質を考える3 創元社
- 小野京子 (2019). パーソンセンタード表現アートセラピーと私 飯長喜一郎・園田雅代 (編著) 私とパーソンセンタード・アプローチ 新曜社 pp.135-148.
- 小野真由子・河崎俊博 (2017). 国内におけるPerson-Centered Experiential Approachの研究分布図—学会誌を中心として— 関西大学心理臨床センター紀要, 8,57-65.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. (ロジャーズ, C. R. 諸富祥彦・末武康弘・保坂亭 (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. (1966). Client-centered therapy. In S. Arieti (Ed.). *American handbook of psychiatry*, vol.III. New York: Basic Books. (ロジャーズ, C. R. 伊東博 (編訳) (1967) クライアント中心療法 ロジャーズ全集15クライアント中心療法の最近の発展 岩崎学術出版社 pp.255-297.)
- Rogers, C. R. (1970). *On encounter groups*. New York, Harper & Row.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R., & Russell, D. E. (2002). Carl Rogers: The quiet revolutionary, an oral history. Penmarin Books. (ロジャーズ, C. R.・ラッセル, D. E. 畠瀬直子 (訳) (2006) カール・ロジャーズ 静かなる革命 誠信書房)
- 坂中正義 (2012). ベーシック・エンカウンター・グループにおけるロジャーズの中核3条件の検討—関係認知の視点から— 風間書房
- 坂中正義 (2017). パーソンセンタード・アプローチの実践家を育てるための視点と提言—心理臨床家に焦点をあてて— 南山大学紀要「アカデミア」人文・自然科学編, 14, 65-90.
- Sanders, P. (2006). *The person-centred counselling primer*. PCCS Books.
- Sanders, P. (Ed.) (2003). *The tribes of the person-centred nation: An introduction to the schools of therapy related to the person-centred approach*. (サンダース, P. 近田輝行・三國牧子 (監訳) (2007) パーソンセンタード・アプローチの最前線: PCA諸派のめざすもの コスモスライブラリー)
- 白井祐浩・北田朋子・樋渡孝徳 (2013). セラピスト・センタード・トレーニングの意義—「正しい臨床」から「私の臨床」へ— 志学館大学大学院心理臨床学研究科紀要, 7, 3-11.
- 園田雅代 (2019). 日舞、パーソンセンタード・アプローチ、アサーションとの出会い 飯長喜一郎・園田雅代 (編著) 私とパーソンセンタード・アプローチ 新曜社 pp.149-169.
- 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.

- Tudor, K., & Merry, T. (2002). *Dictionary of person-centered psychology*. (チューダー, K.・メリー, T. 岡村達也 (監訳) (2008) ロジャーズ辞典 金剛出版)
- 内田樹 (2016). 巻頭対談 内田樹×伊藤良子
日本心理臨床学会 (編集) 心理臨床の広場,
8(2), 2-8.