

心理臨床家のPersonal Developmentからみた エンカウンター・グループとフォーカシング体験の意義

永野 浩二・河崎 俊博・益田 啓裕・荒木 浩子・宮川 裕基

心理臨床家のPersonal Developmentからみた エンカウンター・グループとフォーカシング体験の意義

永野 浩二・河崎 俊博・益田 啓裕・荒木 浩子・宮川 裕基

キーワード：心理臨床家、トレーニング、Personal development、エンカウンター・グループ、フォーカシング

I はじめに

Personal developmentとは、「ひととしての成長」(Tudor&Merry, 2002 岡村監訳 2008)、「人間的成長」(Mearns, 1994 諸富監訳 2000)と呼ばれるものであり、多様な要素や次元が含まれている(Mcleod & Mcleod, 2014)。PCA(Person-centered approach)の辞書的定義では、Personal developmentは、「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)ものと記述されている。

Personal developmentが、PCAのセラピストトレーニングで最も重視されていることは、PCAの実践家や専門家間において周知の事実である(Tudor, Keemar, Tudor, Valrentine, & Worrall, 2004)。それは、心理臨床家の養成カリキュラムからもうかがえる。たとえば、ストラスクライド大学のディプロマコースには、「Personal development(人間的成長)」というワークショップ科目(中田, 2014)があり、「自分自身について学び、思慮深い臨床家になる」(坂中, 2017)ことが重視されている。

一方、日本国内では、公認心理師や臨床心理士といった資格カリキュラムが設けられ

ており、各心理療法学派の理論や実践を幅広く学ぶことが推奨されている。公認心理師カリキュラムにおいては、保健医療、福祉、教育、産業労働、司法犯罪といった5分野の職域に沿った学習が促されている。科目には公認心理師として身につけておくべき知識や体験、実習内容が想定されていると思われるが、それらの中に心理臨床家自身について熟考するような機会は設けられていない。

臨床心理士資格カリキュラムが始まった時代から、大学院生や初学者を主な対象としたスーパーヴィジョン(Supervision)と呼ばれる実践は行われているが、スーパーヴィジョンはあくまでクライアント理解、ケース理解が主目的といえる。それはつぎの記述からも読み取れる。

「スーパービジョンとは、スーパーバイザーに、患者の症状や行動、態度など心理の見方とともに、スーパーバイザー自身の患者理解や言動など心理がどのように影響しあっているかを理解するのを援助する過程である」(西園, 1994)。

この西園(1994)の記述からわかるように、スーパーヴィジョンはクライアント理解のために行われるものであり、心理臨床家自身について熟考する機会ではない。心理臨床家自身について話し合うかどうかはスーパーヴァイザーに委ねられており、PCAで想定され

るような「自分自身について学び、思慮深い臨床家になる」(坂中, 2017) ことが、カリキュラムを通して目指されているわけではない。

国内におけるPCTトレーニング

ストラスクライド大学のようにカリキュラ

ムが存在している機関もあるが、日本国内では、PCAに関する明確なトレーニングプログラムやカリキュラムは存在しておらず、各研究者や実践家が試行錯誤しながら育成を行っているのが現状である。こうしたPCAの現状を検討し、中田(2014)は、PCT(Person-centered therapy)の今後の課題として、8つの課題を提示した(表1)。

表1 PCAの今後の課題(中田, 2014)

1	PCTの定義(の確立)
2	技法の使用に関する実践的な原則の示唆
3	中核条件の内的経験についての現象学的な探索
4	中核条件の外的表出についての探索
5	PCTを受けたクライアントの変化が他学派の場合とどう異なるかの明確化
6	訓練方法の公式化
7	医療現場での他職種との連携の取り方の探索
8	医療従事者とPCTのセラピスト双方に合うクライアント情報の構成の仕方の探索

表1からわかるように、6つ目の課題として「訓練方法の公式化」が提示されている。中田(2014)は、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。

PCAのセラピストトレーニングに関する国内の研究としては、河崎(2012)、坂中(2017)、白井(2007)、白井・北田・樋渡(2013)、白井(2022)、永野・河崎・益田・荒木・宮川(2021)が挙げられる。

河崎(2012)は、臨床家養成を目的に、EXPスケール(池見・田村・吉良・弓場・村山, 1986)を用いた評定トレーニングを行った研究を報告している。臨床系大学院生12名を対象に、EXPスケールを用いた評定トレーニングを全10回実施し、リスニングセッションのデータを用いた効果測定を実施している。河崎(2012)の研究は、セラピストトレーニングに関する研究であるものの、

主にEXP評定トレーニングについての報告であり、自身について学ぶような機会は想定されていない。また臨床家養成の体系的なトレーニングも行われていない。

坂中(2017)は、Carl Rogersの心理臨床家養成上の見解や海外のカウンセラー養成プログラムを概観したうえで、PCAの実践家育成への提言を行っている。理論学習、体験学習、実習別に検討を行い、PCAをオリエンテーションとする心理臨床家育成の視点として「基本原則」、「構造」、「学習プロセス」の3つを提示した。また、プログラムの提言として「パーソンセンタード・アプローチの心理臨床家育成という縦糸の設定」、「導入期の学習プログラムの改善・開発」、「スーパービジョン・事例検討会・逐語検討会についての事例報告・研究の充実」、「メンテナンスや成長のためのセルフヘルプ・グループの実践」、「心理臨床家育成におけるグループの意義の再評価・再検討」の5つを示した。坂中(2017)の研究は、PCAにおける体系的

なトレーニングの必要性を指摘しているものの、トレーニングの具体的な内容の検討にまでは至っていない。

白井（2007）、白井・北田・樋渡（2013）、白井（2022）は、セラピストトレーニングを「セオリー・センタード・トレーニング」と「セラピスト・センタード・トレーニング」に分類し、「セラピスト・センタード・トレーニング」の重要性を論じている。理論や知識、

技法といった一般的な関わり方を学ぶ方法を「セオリー・センタード・トレーニング」とし、個々のセラピストが自らにあった臨床を探していく方法を「セラピスト・センタード・トレーニング」と位置づけた。前者の目的がいわゆる「正しい臨床」を学ぶことであり、後者の目的は「私の臨床」を育むといえる。それぞれの特徴については白井（2022）のまとめが参考になるため、表2に示す。

表2 セオリー・センタード・トレーニングとセラピスト・センタード・トレーニング（白井，2022）

	セオリー・センタード・トレーニング	セラピスト・センタード・トレーニング
教育の視点	「教」の視点	「育」の視点
作業内容	外部にあるものを取り入れる	内部にあるものを引き出す
重視する価値観	一般性・実証性	個別性・多様性
目的	一般的知識・技法・関わり方の習得／「正しい」臨床	個別的価値観・感覚・体験の振り返り／「私の臨床」の創造
評価の主体	教える側が評価	学ぶ側が評価
評価の規準	一般的に正しいかどうか	自分にフィットするかどうか
関連する要因	共通要因・特定要因	個別要因

本論で取り上げているPersonal developmentは、「私の臨床」を育むセラピスト・センタード・トレーニングに含まれる

と考えられる。白井（2022）は、さらにセラピスト・センタード・トレーニングの具体的な内容として、表3のワークを提案している。

表3 セラピスト・センタード・トレーニングの目的と手続きの種類（白井，2022）

	目 的	手続き（ワーク）
個別 特性	臨床観・臨床基盤（軸）の再確認	臨床観をテーマとしたセラピストのための当事者研究 セラピストの基盤を振り返ってエンパワメントされるワーク 臨床観などをテーマにした半構成的EG（野島一彦）
	生育歴と人生観の振り返り	人生観をテーマとしたセラピストのための当事者研究 セラピストの基盤を振り返ってエンパワメントされるワーク
	セラピストとしてのクセの確認	CBS法（岡田健一）
	セラピストとしての強みの確認	セラピストとして大事にしていることを確かめるワーク（永野浩二）
	セラピスト・スタイル、セラピスト・タイプの確認	学び方のタイプ（守破離型・折衷・統合型）の確認 情報処理タイプ（感覚型・論理型）の確認
	自分の臨床に対するエンパワメント	セラピストの基盤を振り返ってエンパワメントされるワーク
個別 臨床	特定のケースや臨床に対する自分の在り方・関わり方の確認	PCAGIP法（村山正治） 特定のケースへの関わり方をテーマとしたセラピストのための当事者研究
	特定のケースや臨床に対する自分の考え・感じの確認	セラピスト・フォーカシング（吉良安之） 特定のケースへの関わり方をテーマとしたセラピストのための当事者研究
	特定のケースや臨床をもとにした自分の臨床の振り返り	特定のケースへの関わり方をテーマとしたセラピストのための当事者研究

表3からわかるように、セラピスト・センタード・トレーニングとして有用と考えられたワークが複数挙げられている。白井(2022)の研究は、各目的に沿ったワークの提案を行っており、多様な心理臨床家育成という観点からトレーニングの提案がなされている。一方で、なぜそれらが役に立つのか、どのようにしてPersonal developmentが生じるのかまでは検討されていない。

これまでの研究を概観すると、ワークショップやプログラム単体の効果測定は見受けられることはあるものの、臨床家養成を目的としたワークショップ内容の効果測定や文献研究は限られていることがわかる。

なお、佐治・岡村・保坂(1996)については、PCAセラピストを対象にしたというより、臨床心理士全体に向けて執筆されたテキストと考え、本論では対象から除外した。

II 問題・目的

ここまで国内におけるPCAのセラピストトレーニングについてみてきたが、PCAの重鎮であるTudorは、PCAのトレーニングについて次のように主張している。

“A person centered training, sees that the personal development of the student is the training, and for this reason gives

it the highest priority.”(Tudor et al., 2004 p.64)

つまり、訓練者のPersonal developmentこそがトレーニングであり、最も優先されるものである。上記の引用からも読み取れるが、PCAにおいて、Personal developmentの研究は重要なテーマといえる。しかし、日本国内では、PCAのセラピストトレーニングに関する研究自体がそもそも少なく、Personal development研究については、永野他(2021)や並木(2022)に限られている。

永野他(2021)は、Personal developmentを訓練グループに限らず、日常生活上でも生じうるものと捉え、Personal Developmentについて論考している。同論文(永野他, 2021)では、Personal developmentの観点から、PCAのセラピストに必要なトレーニングについて文献的に検討し、「自己受容」、「自己一致」、「知的学習の体験化」、「セラピストの当事者性」、「関係性」の5つが重要であることが考察された。永野他(2021)は、これらを生起・促進するための方法として、EG(Encounter groups)やフォーカシング体験等を提案している。加えて、各概念がどのように関連しているのか、Personal developmentの概念図を提示した(図1)。

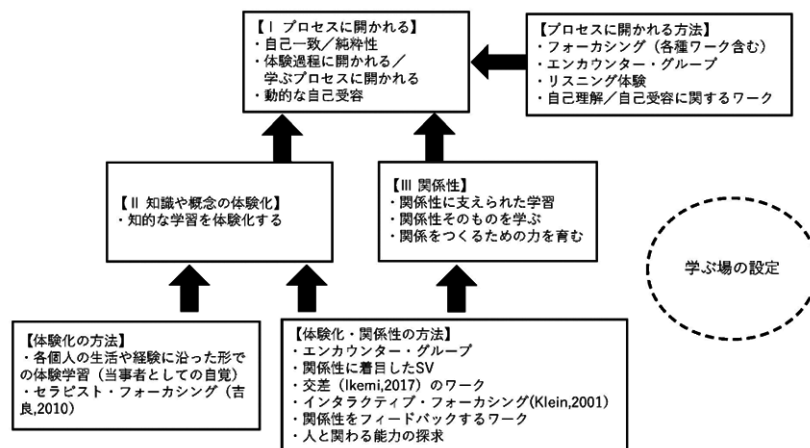


図1 Personal developmentの概念図(永野他, 2021)

図1からわかるように、「Ⅰ プロセスに開かれる」ことを促すためには、「プロセスに開かれる方法」が参考になる。また、「Ⅱ 知識や概念の体験化」を促すためには、「体験化の方法」が参考になり、「Ⅲ 関係性」を促すためには、「体験化・関係性の方法」が参考になることを意味している。「Ⅱ 知識や概念の体験化」、「Ⅲ 関係性」についても、「Ⅰ プロセスに開かれる」ことを促進すると考えられる。これまで、自己一致（純粋性）、体験過程に開かれる、学ぶプロセスに開かれる、自己受容と呼ばれる現象は、Personal developmentにおいて根幹をなす重要な概念と考えることができよう。

PCAのセラピスト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・共感的な対応を行ったりすることではない。そのセラピストの人間観や哲学としてPCAが存在し、「PCAを生きる」（村山，2019）と表現されるような生き方の問題である。言い換えれば、心理臨床家の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。こうした見解を踏まえ、永野他（2021）は、「発展・成長」という言葉のイメージとは異なるとし、Personal developmentを一方向的な成長とは異なる変化である「人格的展開」と試訳している。

並木（2022）は、PCTのトレーニングについて、「学習内容」、「学習様式」、「学びの構造」の観点から文献研究を行っている。並木（2022）は、何を学ぶかといった「学習内容」を論じるなかで、パーソナルな成長（Personal development）の重要性を指摘し、Personal developmentを促す「学びの構造」としてEGを挙げている。

永野他（2021）と同様に、並木（2022）もPersonal developmentや自己一致を高めることを目的とした教育実践の必要性を指摘している。一方で、両研究ともEGやフォーカ

シング体験の必要性に触れているものの、実際の臨床家のPersonal development に、どのように有益であったのか、具体的な検討は行っていない。また、EGとフォーカシングの先行研究を概観してみても、どのように心理臨床家のPersonal developmentに役立つのか、十分に検討されているとはいえない。

そこで本研究では、Personal developmentの観点から、EGとフォーカシングの実践を捉え直し、その意義について文献を用いて検討することを目的とする。これまでEGやフォーカシングの実践が行われてきたなかで、それらがPersonal Developmentにどのように役立ったのかを検討することで、今後の心理臨床家養成を検討していくうえでの資料となることが期待される。

Ⅲ 方法

本研究では、EG及びフォーカシングに関する体験的な記述を主な研究対象とし、Personal developmentの観点から、それらの意義を検討し整理する。手続きとしては、EGやフォーカシングに関する書籍や学術論文から、特にPersonal developmentに関する研究を収集した。そのうえで、セラピストのPersonal development と考えられる体験的な記述を筆者らが別々に抽出し、後日、検討・合議した上で項目等を決定した。フォーカシングについては、体験的な記述が少なかったことから、日笠（2008，2011）を参考に項目を決定した。心理臨床家に限定すると研究数が少なくなることが考えられたため、本研究では、心理臨床家に限らず、広くPersonal developmentがみられる事例や研究を対象とした。

本研究を進めるにあたり、Personal developmentの定義をつぎのとおりに設定した。本研究におけるPersonal developmentは、永野他（2021）の理解をさらに推し進め、

動的なプロセスであることを強調するために、「人格全体を含むその個人の展開過程」と再定義し、表4の現象がみられる場合は、展開過程と考えた。すなわち、自己理解や自己受

容が進んでいる様子、在り方が過程的で変化している様子、学習が進んでいる様子が確認できた場合は展開過程と捉えた。

つまり、本研究のDevelopmentは、「変化」、

表4 Personal developmentの定義及び展開過程の具体例

Personal development定義	人格全体を含むその個人の展開過程
展開過程の具体例	①自己理解・自己受容 ②Being（在り方が過程的） ③学習が進んでいる

「学習」、「展開」と呼ばれる過程的な現象とほぼ同じ意味で用いている。また、Personal developmentの対比として、Professional developmentを想定した。Professional developmentは、役割に特化した発達であり、ある特定の技術やスキルの向上を指すものである。専門家教育の多くはこのProfessional developmentが推奨されているように思われる。役割を生きているときには、役割に対する成長はみられるが、Personal development（人格的でもあり、個人的でもある展開過程）には焦点があたりにくいことが考えられる。EGにファシリテーターとしても多数回参加している小柳は、その役割がかえって率直な自己開示を妨げている時期があったこと、「役割で高い評価を得たとしても、それは役割に与えられたものであり、真の自己受容にはつながらないことであった」と詳細に自己分析をしている（小柳，1981）。そのため、こうしたProfessional developmentの側面のみに焦点が当たっているような記述は対象から除外した。

IV 結果・考察

EG及びフォーカシングの文献を対象に、Personal developmentの観点から体験的な記述を抽出し検討したところ、大きく「個人的側面の変化」と「対人的側面の変化」に分類された。各側面のなかに、さらに複数の項目

に分けられたため、項目に沿いながら考察する。なお、現象が把握しやすい記述を優先して引用する。引用箇所にある傍線は全て筆者によるものである。

1. EG体験で生じること

【個人的側面の変化】

個人的側面としては、(1)「自尊感情・自己評価・自己受容などの増加・拡大」、(2)「人生を楽しむようになった」、(3)「仕事におけるCreativeなかわりの増大」、(4)「臨床家として『私』を活用する援助」が挙げられた。

(1) 自尊感情・自己評価・自己受容の増加・拡大

自尊感情や自己評価、自己受容の増加や拡大がみられた記述は次のようなものである。

ここでの自己受容とは、弱さや欠点、それまで恥と感じていた考えや行動について等の受容を意味している。

たとえば、小柳（1981）や村山・野島（1976）は、EGの有益さについて次のように報告している。

「他人からの評価を気にすることが少なくなったために、自分独自の興味を自信をもって追求できるようになり、ささやかなことにでも喜びを味わえるようになり、日々の充実感が増した」（小柳，1981）。

「体裁を気にすることや、欠点を隠したり取りつくろったりすることにエネルギーを使わなくなった。有効なエネルギーが増大したように感じる」(小柳, 1981)。

「身体の欠陥についてのこだわりが少なくなった」(小柳, 1981)。

「かつては自分を責め、自己嫌悪におちいていたが、そうしなくなった」(村山・野島, 1976)。

下線部のような報告は、自尊感情や自己評価、自己受容が増加・拡大しなければみられない発言であると考えられる。なぜなら、自尊感情が低い場合、自己評価も低くなりやすく、それゆえ、自身の言動にも自信が持てない。また、他人の評価を気にするという余分なエネルギーを消費しかねない。欠点や欠陥だと感じるものがあるろうとも、ありのままの自己を受容することで、有効にエネルギーを活用でき、自身の強みも活かされうることが考えられる。

加えて、「自己抑制的でなくなること」も自己受容の在り方の一つであると考えられる。弱さや欠点の受容については上述しているため、「自己抑制的でなくなること」の記述のみを示す。

「自分の興味や関心を抑えないで、積極的に伸ばすようになった」(小柳, 1981)。

「こだわりなく自慢したりもできるようになった」(小柳, 1981)。

「妻以外の女性との交際についてのこだわりが少なくなり、楽しんでつき合えるようになった」(小柳, 1981)。

上記の変化を、小柳は、EGに多数回参加していく中で徐々に生じたものとして報告している。自己受容が進むにつれて人からの評価を気にすることなく、自分に合った趣味や興味に開かれるようになったこと。また、「自慢」という恐らくは日本人には否定

的に感じられる表現にも開かれていったこと(小柳の「自慢」はprideと英訳されるもののようには筆者には感じられた)。更にはパートナー以外の異性についての関心や関わりたいという欲求は、多くの人と接する機会がある人間にとってしばしば生じるも、認めることが難しく抑圧されやすいものであろう。

Rogersは、援助的な関係をつくるうえで、セラピストの自己受容がいかに必要であるかを指摘している。

「私が自分自身との間に援助的な関係を形成することができるならば — 自分自身の感情に感受性豊かに気づくことができ、それを受容することができるならば — 私は他者に対しても援助的な関係をつくることができる可能性が高まる、ということである」(Rogers, 1961 諸富・末武・保坂共訳 2005 p.52)。

引用からわかるように、セラピスト自身が自分自身の気持ちや考えを受け容れることによってこそ、援助的な関係を築いていけるのである。

小柳の場合は、パートナー以外の異性についての関心や関わりたいという欲求を、初めは受け入れたり表現したりすることに困難を感じていたと文献では述べている。しかし、この難しい部分に開かれることで、それまでぎこちなかった「夫婦仲が円滑にゆくようになった。家庭が和やかになった」と述べている。このことは逆説的ではあるが、臨床場面ではしばしば生じることでもある。

Rogersは、他人の評価を気にしすぎないことや、抑制的にならないことについて、次のように表現している。

「私は、自分が他者とは違う別の人間であるという強さを自由に感じられるときには、自分を失う恐怖を感じなくてすむので、より深く相手を理解し受容できるよ

うになれることがわかってきた」(Rogers, 1961 諸富・末武・保坂共訳 2005 p.53)。

自分が他者とは異なる存在であることを理解しつつも、一方で私たちは他者の評価にエネルギーを費やし、自身の言動を抑制してしまう側面が誰しも少なからずある。援助的な関係において、セラピストは怯えることなく「自分であること」を体験する必要がある。言い換えれば、クライアントやスーパーヴァイザーの評価や言動にエネルギーを注ぎ怯えるのではなく、別の人間であるという強さをセラピスト自身が自由に感じられることで初めて、より深くクライアントを理解し受容できると主張しているのである。近年のメタ分析でも、EG体験が自尊感情へ寄与 ($r=.154$, $p<.001$) することが報告されており(押江, 2011)、自然科学モデルでもその効果が実証されているといえよう。

(2) 人生を楽しむようになる

人生を楽しむようになったと考えた記述は次のようなものである。

「やや年寄りくさいが園芸や日曜大工など、自分に合った趣味を見つけることができ、長く続けられるようになった」(小柳, 1981)。

「休養したいときには、仕事のことを一時忘れて休めるようになった。何もせずゆったりした気分で時間をすごすこともできる。以前は、せめて何かをつくらないと生きている価値がないと思い、強迫的に動いていなければならないという気持が強かったが、何もせずゆったりした気分で時間をすごすこともできるようになった」(小柳, 1981)。

それまで仕事中心であった生活から、自分にあった趣味を見つけられるようになり、それが長く続けられるようになったことが語ら

れている。また、仕事のことを一時的にでも忘れ、休息をとれるようになったことが報告されている。これらの記述からは、何かをつくらなくと生きている価値がないと考えていた価値観や、常に動いているべきといった「べき思考」から解放され、人生を楽しむようになったと推察される。

また、異性間に関する記述としては次のようなものがある。

「男性に甘えられるようになった。前は男性を意識して、近寄りがたさを感じ、近寄らないようにし、気を張っていたりしていたが、誰にでも男性にベタベタできるようになった」(村山・野島, 1976)。

以前は、男性に近寄りがたさを感じ、気を張っていたが、誰にでも甘えられるようになったことが報告されている。性別に関係なく自由に関わることができるようになり、人生を楽しめるようになったと考えられる。

(3) 仕事におけるCreativeなかわりの増大

仕事におけるCreativeなかわりの増大に割り当てられた記述は、次のようなものである。

「生徒たちと共にいるひとは楽しい(略)。生徒達が時間はかかっても自分で手探りして何かを掴もうとしている時、私は黙ってみているということに落ち着いております」(畠瀬, 1990)。

「今のこの状態が良いか悪いかはよくわかりませんが、今の私の正直なあり方です」(畠瀬, 1990)。

上記は、EGに参加した教師による発言である。これまで行っていた一斉授業を止め、生徒たちの自学自習が促されるように授業スタイルを変更したことが報告されている。また、黙って見守っていても落ち着いており、今の正直なあり方だと語っている。上記の変

化以外にも、「クラス回覧ノートの試み」や、「保護者との成績拔きの懇談会」を実施したことにも触れられており（畠瀬，1990）、仕事においてCreativeにかかわるようになったことが記述されている。

こうすべきという姿に拘束されていた側面が、教師自身が実施したいと感じたことを行うように変化している。外的な価値基準ではなく、内的な価値基準に従い行動を起こすように変化している。

(4) 「臨床家として『私』を活用する援助」 （清澤，2017）

清澤（2017）は、EG10年以上の経験者を対象に、インタビュー調査を行い、EGが対人援助の在り方にどのような影響を与えたのかを検討している。M-GTA（Modified grounded theory approach）を行った結果、6つのカテゴリーが得られ、そのうちの一つに「私がある援助」を挙げている。このカテゴリーには、セラピスト自身の感覚を援助に生かすことや、セラピストが自分らしく関わることが援助的に働らくことを考えるようになったこと等が含まれている。たとえば、次のような記述である。

「自分のプライベートなことは話さないのはもちろんだけど、自分の感じとか自分の気になってることとか、2人の関係の中で出すことって大事なんだなと思って」（清澤，2017 p.11）。

「非常に役に立つとか役に立ちましたと言ってもらえとかに、そういう人間じゃなきゃというのに拘っていたと思うけどね。初期の時は。エンカウンターから得たのは、そうではなくて、その人自身に援助的であるってことがありえるんだってというのが体験的に。だから別の言葉でいえば、今ここでリアルに感じ取ることができる、それだけでいいって。それは次々とプロセスに

なっていくんだって」（清澤，2017 p.11）。

セラピスト自身の感覚や気になっていることを活用すること、EG経験を通して、セラピストが自分らしくいることが援助的になりえることを報告している。これらの発言は、臨床家としてセラピストの「私」を活かす援助と考えることができる。

【対人的側面の変化】

対人的側面としては、(1)「中核3条件やプレゼンスの体験」、(2)「自他を信じるかかわり方の増大」、(3)「パートナーシップや異性とのかかわりの改善」が挙げられた。

(1) 中核3条件やプレゼンスの体験

清澤（2017）は、EG体験に影響を受けた対人援助の在り方として、「私がある援助」の他に、「Rogers理論の体験」、「多様な出会い」、「人への信頼」、「共生志向」、「人と共に生きる私」を挙げている。特に、Rogers理論の体験はサブカテゴリーも多く、多くのEG経験者が挙げている。サブカテゴリーには、「受容体験」、「共感体験」、「自己一致体験」、「プレゼンス体験」、「促進的な体験」が含まれており、それぞれ次のような発言がみられている。

受容体験「スツといかないっていうかな。

色んな障害みたいなものを抱えたり、違う意見の人がいたり、違う感じ方をする人がいたりみたいなものを大事にしていく関係だよ。お互いに」（清澤，2017）。

共感体験「この人どんな感じかなとか、その人側に行って立つというか見るというか、何かそういう訓練をしている」（清澤，2017）。

自己一致体験「身体の感じっていうことが、心理っていうこと以上に私にとっては意味深い。そういう意味で内省の度合い

が増したっていうのがあるかな。自分の身体への意識を向けるようになった」(清澤, 2017)。

プレゼンス体験「ひとりではないと思うのかな。こういう気持ちに付き合ってくれる人がいるとか、この人は一生懸命に聴いてくれるとか、自分でもどうしようもなくて色々な気持ちがある中、その人が一緒にいてくれる感じ、分かってくれようとするとか。その辺が一つの力になる」(清澤, 2017)。

促進的な体験「関係性。信頼し合えることが熟成されていく。何セッションもやっていくうちに(中略)信頼しあっていくプロセスが、プロセスを信頼すればまたそこから新しいものが出てくる(中略)そこに一緒にいることでプロセスに乗れば、何かその人にとって、自分にとって、大事な何かが生まれてくる」(清澤, 2017)。

EGは、ロジャースの理念や考えを現した実践といえるものであり、Rogers理論の体験は誰もが納得する側面であろう。

(2) 自他を信じるかかわり方の増大

平井・白井・村山・韓(2010)は、EG多数参加者の変化について検討し、「自分を信頼して生きる」ことや、「他者への信頼」が増大したことを報告している。また、清澤(2017)の研究でも、「人への信頼」や「共生志向」、「人と共に生きる私」が挙げられており、これらは総じて、自他を信じる関わり方の増大と捉えることができる。

(3) パートナーシップや異性とのかかわりの改善

パートナーシップや異性とのかかわりの改善に関する記述は、次のようなものである。

「女性に対する緊張感の減少(略)はじめは女性とちょっと体が触れると緊張していた(略)それまで委縮していた自分が、安心して女性と接したりできるようになった。(略)老女教師からは、清潔感・純粋性がなくなったと言われている。」(村山・野島, 1976)。

「女性に素直にやさしさを表現できるようになった」(野島, 1975)。

「男性に甘えられるようになった。前は男性を意識して、近寄りがたさを感じ、近寄らないようにし、気を張っていたりしていたが、誰にでも男性にベタベタできるようになった」(村山・野島, 1976)。

上記の引用からわかるように、女性に対する緊張感の減少や、女性(パートナー)にやさしさを表現できるようになったこと、男性に甘えられるようになったことが報告されている。EGには、性別関係なく、様々な職種や立場の方が参加する。日常では苦手とする異性間のやりとりも、メンバーに受け容れられることで、自身の思い込みが修正されたり、苦手の克服につながることもあると思われる。

2. フォーカシング体験で生じること

【個人的側面の変化】

個人的側面としては、(1)「クライアントへの見方や関わり方の変化」、(2)「自己一致の促進」、(3)「自己理解の深化」、(4)「自己受容の増大・拡大」、(5)「態度条件についての理解の深化」が挙げられた。

(1) クライアントへの見方や関わり方の変化
クライアントへの見方や関わり方の変化についての記述は次のようなものである。

「何か具体的に心理療法の進め方を思いついたり、取り組み始めたわけではない。しかし、静かにクライアントの気持を受け入れているという実感があり、その結果、

治療を徐々により深いものへと進めていくことにつながった」(吉良, 2010 pp.80-81)。

引用からわかるように、フォーカシング体験が、クライアントの気持を受け入れる実感につながったり、治療を深いものへと進めていくことにつながったことが報告されている。

フォーカシングはフェルトセンスへのかかわりが重要となるアプローチであることから、セラピー中に感じられるフェルトセンスにも注意が向きやすくなっていることが考えられる。クライアントが感じているように聴けているか、その都度セラピスト自身がフェルトセンスに確かめながら話を聴いていくことで、治療をより深いものへと進めていくことにつながったと考えることができる。

(2) 自己一致の促進

自己一致の促進についての記述は次のようなものである。

「誰かの一致的応答を受け止められる自分では、フォーカシングを通して自分自身でいることができるようになることが必要だったとも思えます」(堀尾, 2019 p.78)。

PCAでは、セラピストの自己一致と同様に、クライアントの自己一致も重視する。それはRogersの自己理論(Rogers, 1951)からも読み取れるであろう。引用部分では、他者の自己一致した発言を受け止めるためには、聴き手自身が「自分自身でいること」が必要であったと報告している。セラピーに置き換えれば、クライアントの自己一致した発言を受け止めるためには、セラピスト自身も「自分自身でいること」、つまり、本物であること(Authenticity)が求められる。これはPCAが重視する出会い(Encounter)に必要なものとして挙げられるものであろう(たとえば、Schmid, 2001)。つまり、フォー

カシング体験は、セラピストの本物らしさに影響を与える要因と考えることができる。近年の調査研究(森川・永野・福盛・平井, 2014)でも、フォーカシング的態度とAuthenticityとの関連が報告されていることから、フォーカシング体験が寄与することは十分に考えられうる。

フォーカシングを通して、「自分自身でいること」、「自分らしさ」、「本物らしさ」をより感じるができることと推察されるため、本研究では、セラピスト側の自己一致の促進と捉えた。

(3) 自己理解の深化

自己理解の深化の例としては次のようなものである。

「日常の生活のなかでは、自分をゆっくりみつめる余裕がなく、日常の生活に流されたり、意外と窮屈な自分があるにもかかわらず、無理をして頑張っている自分があった」(小嶽, 2002 p.170)。

日常の生活に流されていることや、窮屈に感じていること、無理をして頑張っている自らの在り方について気づいたことが報告されている。フォーカシングが自己理解を促す方法であることは広く知られている。特徴としては、知的な理解ではなく、フェルトセンスを手がかりに自己理解を深めていくことである。

フォーカシングを通じた自己理解は、帰納的推論や演繹的推論とも異なり、アブダクション(Abduction)やセレンディピティ(Serendipity)のような創造的発見や予想外の発見に近いかもしれない。しかし、当時者としては腑に落ちる感覚を伴っているため、納得感のある自己理解となる。納得感のある理解は、体験過程をさらに推し進め、次なる一歩を指し示すため、同じようなことで悩む

ことは少なくなる。

(4) 自己受容の増大・拡大

自己受容の増大・拡大についての記述は次のようなものである。

「自分自身とつながり実感とともにいることを知り、自分自身でいていいという感覚を掴んでからでした」(堀尾, 2019 p.78)。

「自分自身でいていいという感覚」は、「自分自身でいること」という表現とは異なり、ありのままの自分を認めたり、許したりする表現である。つまり、自己受容を指している。フォーカシング体験を積み重ねると、物事に対してどのように自身は感じているのか、そのフェルトセンスへ注意が向けられるようになる。物事の内容がポジティブなものであれ、ネガティブなものであれ、感じられるもの(フェルトセンス)には何らかの意味が含意されていると考える。

自己受容は、「自分自身を、好ましい面も好ましくない面も含めて受け入れること」(飯長, 2012 p.323)と広く理解されている。ただし、フォーカシングの観点からは、受け容れるファーストステップに、その物事にかかわる様々なフェルトセンスを認めることが含まれる。たとえば、自身の強迫的な側面が受け入れがたいと感じていたとする。自己受容が重要だと聞き、なんとか自身の強迫的な側面を受け入れようとするが、なかなか認めたくないという場合もあるであろう。その場合、強迫的な側面を認めたくないというフェルトセンスについて、まず注意を向けるのである。一つ一つのフェルトセンスを認めていくことで、徐々に自己受容が促されると考えるのである。

引用部分からは、こうした積み重ねがあり、最終的には「自分自身でいていい」といった

自己受容につながったことが考えられる。

(5) 態度条件についての理解の深化

態度条件のついての理解の深化としては次のような記述である。

「クライアントと共にいる中で感じることを活かした理解ということで、私にとっては、「これこそが共感的理解だ」と感じられました」(吉原, 2019 p.108)。

引用からわかるように、Rogersが挙げた態度条件のうちの共感的理解についての理解が深まったことが触れられている。Rogersの態度条件は、具体的にどのように行えばいいのか、Doingが把握しづらいと批判されることも多い。引用からはフォーカシング体験を積むことで、その理解の一助となることが推察される。

フォーカシングはクライアントが行うものである。セラピストの仕事は、クライアントがフォーカシングできるよう促すことであり、オープンリードや問いかけ(Asking)、ガイドと呼ばれる応答を行うことだと解説されることがある。しかし、どのような応答でもよいわけではない。クライアントの体験過程に沿った応答を行わなければ、オウム返しのように揶揄されるような応答になる。そのためには、セラピストや聴き手側もフォーカシングを行う必要がある。このように、セラピストとクライアントの双方がともに振り返って観て理解を浮かびあがらせる在り方を、河崎(2013, 2015, 2019)は「相互リフレキシブな営み(Co-reflexive dialogue)」と呼び、その重要性を論じている。

フォーカシング体験を積むと、クライアントのフォーカシングを促すばかりでなく、セラピスト自身がフォーカシングをする必要性を感じるため、共感的理解を深めるきっかけになったと考えることができる。

V まとめ

本研究では、EG及びフォーカシングに関する体験的な記述を主な研究対象とし、Personal developmentの観点から、それらの意義を検討してきた。それぞれの意義について表5に示す。

表5 Personal DevelopmentからみたEG及びフォーカシング体験の意義

	エンカウンター・グループ体験	フォーカシング体験
個人的側面 の変化	自尊感情・自己評価・自己受容などの増加・拡大 人生を楽しむようになった 仕事におけるCreativeなかわりの増大 臨床家として「『私』」を活用する援助	CIへの見方やかわり方の変化 自己一致の促進 自己理解の深化 自己受容の増大・拡大 態度条件についての理解の深化
対人的側面 の変化	態度条件やプレゼンスの体験 自他を信じるかわり方の増大 パートナーシップや異性とのかわりの改善	

これらの違いは、多人数で実施するEGと、1対1のセッション形式が多いフォーカシングとの実施構造の違いによるものであることは言うまでもない。もちろん、参加者が悩んでいる内容、話したい内容によって体験の意義が変わってくることも十分考えられるため、フォーカシング体験で対人的側面の変化を経験した参加者もいるであろう。また、フォーカシングは悩んでいる内容を話さず実施することも多いため、EGに比べて意義がつかみにくいことも考えられる。今後はこうした点を踏まえ、EG、フォーカシング体験の場を企画し、効果測定を実施していくことが課題である。

本研究で検討してきた意義は、EGやフォーカシングセッションに単に参加すれば必ず得られるというのではなく、いかに参加しているかといった参加様式に影響を受けていると推察される。筆者らの経験を踏まえると、有益さを体験した参加者の様式としては次のことが挙げられる。参加に際し、自身や他者に対して①誠実にコミットするこ

と、②知識や概念を体験化させること（当事者性）（永野他，2021）。③その場で感じられるプロセスに触れること、④特定の部分に生きようとするのではなく、ひと全体（ホールパーソン；Whole person）として生きようとする、これら4つが重要な様式と考えている。これらについては、今後詳細に検討する必要があるが、セラピストトレーニングを検討していくうえでの一つの方向性であると思われる。

付記

本研究は、追手門大学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。また、成果の一部は、日本人間性心理学会第41回大会（2022）で発表された。

利益相反について

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- 畠瀬 稔(1990). エンカウンター・グループと心理的成長 創元社
- 日笠 摩子(2008). フォーカシングの効果の質的分析－入門書で提示されている効果の分類 大正大学カウンセリング研究所紀要, 31, 65-81.
- 日笠 摩子(2011). 日本心理臨床学会第30回大会発表抄録集, 251.
- 平井 達也・白井 祐浩・村山 正治・韓 彩路(2010). エンカウンター・グループへの多数回参加者の変化の諸相、過程、特徴の分析と考察 九州産業大学大学院臨床心理センター臨床心理学論集, 5, 11-14.
- 堀尾 直美(2019). 「パーソン中心」を求めて 飯長 喜一郎・園田 雅代(編) 私とパーソンセンタード・アプローチ 新曜社 pp.71-83.
- 飯長 喜一郎(2012). 自己受容 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 p.323
- 池見 陽・田村 隆一・吉良 安之・弓場 七重・村山 正治(1986). 体験過程とその評定 EXPスケール評定マニュアル作成の試み 人間性心理学研究, 4, 50-64.
- 河崎 俊博(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(2015). 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(2019). 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博士論文
- 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
- 清澤 亜希子(2017). ベーシック・エンカウンター・グループが対人援助の在り方に与える影響 追手門学院大学心理学研究科修士論文 (未公刊)
- McLeod, J., & McLeod, J. (2014). *Personal and professional development for counsellors, psychotherapists and mental health practitioners*. McGraw-Hill Education.
- 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
- 森川 友子・永野 浩二・福盛 英明・平井 達也(2014). FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.
- 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.
- 村山 正治・野島 一彦(1976). エンカウンター・グループ経験者の事例研究 九州大学教育学部紀要, 21, 47-55.
- 永野 浩二・河崎 俊博・益田 啓裕・荒木 浩子・宮川 裕基(2021). 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 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, 18, 9-22.
- 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.
- 並木 崇浩(2022). パーソン・センタード・セラピーのトレーニングにおける構成要素と課題 関西大学心理臨床センター紀要, 13, 47-56.
- 野島 一彦(1975). エンカウンター・グループのYさんへの影響 九州大学教育学部心理教育相談室紀要, 1, 97-114.
- 小嶽 久美子(2002). フォーカシングとの出会いと日常生活での活用 伊藤義美(編著) フォーカシングの実践と研究 ナカニシヤ出版 pp.167-173.
- 押江 隆(2011). エンカウンターグループの効果研究と今後の課題 -メタ分析による研究の統合に向けて- 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 2, 81-90.
- 小柳 晴生(1981). エンカウンター・グループ多数参加者としての自己分析 -グループの多数参加は個人の心理的成長を促すか? 佐治守夫・村上英治・福井康之(編) グループ・アプローチの展開, 誠信書房, 185-210.
- 西園 昌久(1994). スーパービジョン論 精神療法, 20(1), 3-10.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- 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 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)
- 佐治 守夫・岡村 達也・保坂 亨(1996). カウンセリングを学ぶ 理論・体験・実習 東京大学出版会
- 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.
- Schmid, P. F. (2001). Authenticity: The person as his or her own author. Dialogical and ethical perspectives on therapy as an encounter relationship. And Beyond. In Wyatt, G. (Ed.), *Rogers' Therapeutic Conditions Evolution, Theory and Practice. Volume 1: Congruence*, 213-228, Ross-on-Wye: PCCS Books.
- 白井 祐浩(2007). セラピスト訓練のあり方についての一考察 -TCTの2つの方向性- 九州産業大学大学院臨床心理センター紀要 心理臨床研究, 3, 3-8.
- 白井 祐浩(2022). セラピストの多様性モデルとセラピスト・センタード・トレーニング -個別要因を含めた心理療法の捉え方- 志學館大学人間関係学部研究紀要, 43, 33-58.
- 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- 志學館大学大学院心理臨床学研究科紀要, 7, 3-11.
- 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)
- Tudor, L. E., Keemar, K., Tudor, K., Valentine, J., & Worrall, M. (2004). The person-centred approach: A contemporary introduction, Macmillan International Higher Education.
- 吉原 啓(2019). 私なりのパーソンセンタード・カウンセリングへの道 飯長 喜一郎・園田 雅代(編) 私とパーソンセンタード・アプローチ 新曜社 pp.103-120.