

心理療法場面における

セラピストの感情コンピテンスの発達過程

About a development process of emotional competence of psychotherapists

鈴木 理絵¹, 福島 哲夫²

¹大妻女子大学人間文化研究科臨床心理学専攻, ²大妻女子大学人間関係学部

Rie Suzuki¹ and Tetsuo Fukushima²

¹Studies in Clinical Psychology, Graduate School Studies in Human Culture, Otsuma Women's University
2-7-1 Karakida, Tama-shi, Tokyo, Japan 206-8540

²Faculty of Human Relations, Otsuma Women's University
2-7-1 Karakida, Tama-shi, Tokyo, Japan 206-8540

キーワード：感情，セラピストの発達過程，感情コンピテンスの発達

Key words : Emotion, Development process of psychotherapists, Development of emotional competence

抄録

セラピスト(以下,TH)の発達過程の中でも、心理療法場面で抱く感情に焦点をあて、感情コンピテンスの視点から、THの発達過程を明らかにすることを目的とし、臨床心理士16名にインタビュー調査を行った。逐語記録をグラウンデッド・セオリー・アプローチにて分析した結果、全部で10カテゴリーが生成された。THは『不全感』、『上手く頼れない』、『向き合えない』、『クライエント(以下,CL)に巻き込まれそうになる』状態から、『どうにかして対処』し、『救われるスーパーヴィジョン(以下,SV)』を経験してCLおよびTH自身の『感情に触れる』ことができ、CLとの『関係の深まり』を得て、『二者関係からの理解』の視点も得られるようになる。そして『感情自己効力感の向上』がなされていくということが明らかとなった。また、THは初めは感情コンピテンスがインコンピテンスな状態であるが、TH自身の努力やCLやスーパーヴァイザーとの関わりを繰り返すことで、感情コンピテンスは発達していくことが明らかとなった。

1. 問題

心理療法場面においてセラピスト(以下, TH)は面接場面で様々な感情を抱きながらクライエント(以下, CL)と関わっている。とくに初学者は心理療法がうまくできないことに対して、不安, 焦り, 劣等感, 無力感, 自己嫌悪などの否定的感情を抱いたり, CLに対して苛立ったり, CLが何を求めているのか分からず困惑したりと, 居心地が悪い体験をしているという指摘がある(山口,2010)^[1]。

THが心理療法場面で抱く感情は、古くから逆転移として研究がなされており、その扱い手順や克服・活用要因が明らかにされている(松木,1996, 遠藤,1997)^{[2][3]}。

熟練者になるほどそのような感情に振り回されることなく、自身の感情およびCLの感情をも理解し、関係が深まる傾向があるが、そのプロセス

についての具体的な知見は少ない。熟練したTHになるまでの過程を示すことは、初心者にとって、現実的な目標設定の一助となるだろう。

本研究ではTH自身の感情、およびCLの感情、そしてTHとCLの二者間に流れる感情を総合的に考察できる概念として、感情コンピテンスを取り上げる。

感情コンピテンスとは、感情が引き出される社会的相互作用の中における自己効力感の現れと定義されている(Saarni,1999)^[4]。

また、感情コンピテンスとは①自分の感情に気づく能力、②他者の感情を識別し理解する能力、③感情とその表出に関する語彙を使用する能力、④共感的な関わりのための能力、⑤内的主観的感情と外的感情表出を区別する能力、⑥嫌な感情や苦痛な状況に適応的に対処する能力、⑦人間関係

の中での感情コミュニケーションへの気づきの能力、⑧感情の自己効力感の8つのスキルから構成されている。

では、感情コンピテンスの発達を促す要因とはどのようなものであろうか。亀の甲より年の劫という諺があるように、経験を積むことは重要であろう。しかし、ただ経験を重ねるだけで良いのだろうか。

この点に関連があるものとして、まず、スクリプトが挙げられる。スクリプトとは、我々がしばしば遭遇する典型的場面において行われる常識的になされる行為や、自然な場面展開を、一まとめにした知識表現である(Schank & Abelson,1977)^[5]。つまり、過去の社会的相互作用のパターンを示していると同時に、将来起きうる同様の社会相互作用のパターンも示す(北山,1998)^[6]。

また、Saarni(1999)^[4]は、Abelson(1981)の理論的立場を採用し、スクリプトには連続性のある予想が伴うのであり、それゆえ我々は一連の出来事の繋がりを予測できるようになると指摘している。これを踏まえると、セラピストはセラピストとしてのスクリプトを形成させることで、心理療法場面における感情の扱い方が発達していくと考えられる。

もう1点考えられるものとして、メタ認知が挙げられる。感情には認知・評価プロセスが存在するとし、感情と認知には密接な関係があるとされている。メタ認知とは、認知に対する認知、認知を対象化して認知することを意味する(三宮,2004)^[7]。三宮(2004)^[7]は、他者との関わりを中心とするコミュニケーションという認知活動においては、メタ認知を働かせることが必要であると指摘している。なぜなら、他者に自分の考えや気持ちを伝え、理解してもらうためには、自分の中での考えや気持ちと、他者に向かって表出する表現のギャップを埋め、自分の表現と相手の理解のギャップを埋める必要があるからである(三宮,2004)^[7]。心理療法場面もクライアントとセラピストのコミュニケーションの場である。セラピストは心理療法場面に関するメタ認知を獲得していくことによって、感情コンピテンスは発達していくのではないか。

さらに、感情そのものの捉え方には個人差があると思われる。例えば、「怒り」という感情に対して、それを恥じる人もいれば、必要であると捉える人もいるだろう。このような感情に対する捉え

方をメタ感情という(Gottman et al., 1997)^[8]。

このメタ感情は、主に養育者の態度によって子どもの中に形成されるものとして発展していった概念であり、親子関係に焦点が当てられた研究が多い。Gottmanら(1996)^[9]は、親個人のネガティブな感情へのメタ感情が、子育てにおいても影響を与えることを示した。例えば、親がネガティブな感情について否定的・回避的である場合には子どものネガティブな感情にも同様に否定的・回避的であるため、その子どもはそのような感情を対処するよりも、回避したり抑圧したり、とにかく早く立ち直るべきだと教わるのである。

THが心理療法場面において抱く感情にどのようなメタ感情をもっているかによって、感情コンピテンスの現れも異なっているのではないか。そして、新たなメタ感情の獲得、もしくは変容によって、感情コンピテンスは発達していくのではないだろうか。

以上の点から、本研究ではスクリプト、メタ認知、メタ感情が感情コンピテンスとどのような関連があるのか検討したい。

2. 目的

本研究では、セラピストの発達過程のなかでも「心理療法場面で生じる感情」に焦点を当て、逆転移や心理療法場面で抱く感情を、感情コンピテンスの視点から捉え、セラピストにおいて感情コンピテンスがどのように発達していくのかを、探索的に明らかにすることを目的とする。また、発達途上にある初学者にとって目標設定の一助となり、中堅者には自身の臨床経験を振り返ることができるようなモデル図の作成を試みる。

また、感情コンピテンスの発達要因として考えられるスクリプト、メタ認知、メタ感情との関連も明らかにする。

3. 方法

臨床心理士16名にインタビュー調査を実施した。

インタビュー調査前に「大学院在学中のケース」、「資格取得後1~2年のケース」、「最近1~2年のケース」において、「CLやTHの感情が喚起されることの多かったケース」をそれぞれ想起してもらい、調査用紙に記入を求めた。

調査用紙には①それはどのような感情でしたか、②CLの感情をどのようなことを手掛かりに認識

していますか、③セッション中の感情を言葉にできた時はどのような時ですか、④CLに共感的になった時はどのような時ですか、⑤自身が抱えている感情と表出すべき感情が異なる場合にどのように対応していましたか、⑥セッション中、嫌な思いをした際はどのようにしていましたか、⑦この特定のCLや状態だからこそ抱く感情や、その伝え方・関わり方がありましたか？それはどのような体験でしたか、⑧このCLとの体験についてどのように捉えていましたか、⑨スーパーヴィジョン(以下、SV)での体験はどのようなものでしたか、の9項目を記載した。①～⑧は感情コンピテンスのそれぞれのスキルに対応する項目であり、⑨はSVの体験について尋ねる項目であった。

インタビューの際、対象者に許可を得た後、ICレコーダーを用いてインタビュー内容を録音した。調査に要した時間は2時間程度であった。

すべてのインタビュー内容の逐語記録を作成し、その後「感情コンピテンスのスキルがどのように現れているか・どのように発達しているか」という視点から、得られたデータを Strauss & Corbin (1990)¹⁰⁾に基づくグラウンデッド・セオリー・アプローチ(以下、GTA)により分析を行った。

4. 結果と考察

分析の結果、全部で10カテゴリーが生成された。それぞれのカテゴリーの特徴を対応させて流れを追うと、この過程は四段階に分けることができる。第一段階は『不全感』、『上手く頼れない』、『向き合えない』、『CLに巻き込まれそうになる』の5カテゴリーである。

第二段階は『どうにかして対処』、『救われるSV』の2カテゴリーである。

第三段階は『感情に触れる』、『関係の深まり』、『二者関係からの理解』の3カテゴリーである。第四段階は『感情自己効力感の向上』である。全体の流れを図1に示す。図中の①～⑧の数字は、感情コンピテンスのスキル1～8を示している。

結果より、THは『不全感』、『上手く頼れない』、『向き合えない』、『CLに巻き込まれそうになる』状態から、『どうにかして対処』し、『救われるSV』を経験してCLおよびTH自身の『感情に触れる』ことができ、CLとの『関係の深まり』を得て、『二者関係からの理解』の視点も得られるようになる。そして『感情自己効力感の向上』がなされていくということが明らかとなった。

また、第一段階～第四段階という流れはあるものの、段階は上下すると思われる。例えば、初任者があるCLとの心理療法場面において第四段階へ至ったとしても、他のCLに出会えば再び第一段階へ至る場合や、第四段階へ至った後に心理療法の進行によってCLとの関係が変化することで、他の段階へ至る場合である。これは熟練者の場合でも同じことが起こると考えられる。しかし、その段階の上下の幅は臨床経験を積むごとに狭くなっていくだろう。よってこれらの段階は円環的であると考えられる。この動きは図中の曲線の矢印で示されている。

そして、THは『救われるSV』を体験し、自身でも『感情に触れる』ことや、『関係の深まり』、『二者関係からの理解』を幾度も経験することで、心理療法場面の展開を一まとめにした知識表現が形成され、また、CLとTHの相互作用パターンが蓄積され、心理療法場面における感情のクリプトが形成される。これが要因となり、感情コンピテンスは発達していくと考えられる。

更に、SVを受けることにより、自分自身のことや、自分の感情、自身の心理療法場面を俯瞰して眺める視点である心理療法場面へのメタ認知や、ネガティブな感情を受け入れられるという、感情に対する感情の変容、つまりメタ感情の変容によって感情コンピテンスの発達が促されると考えられる。

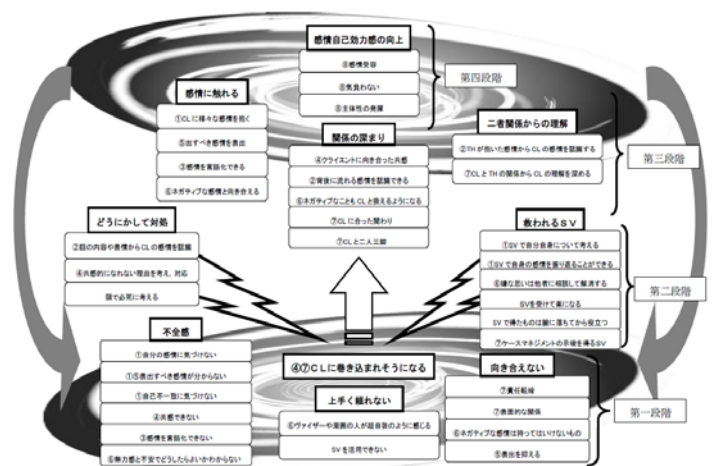


図1. セラピストの感情コンピテンスの発達過程

5. 今後の課題

感情コンピテンスの発達を促す要因については未だ推測が多く、再度検討する必要がある。その要因が明らかになれば、今後のTHの発達に貢献

できる視点を示唆することが出来るだろう。

付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の平成26年度大学院生研究助成(A)(DA2611)より研究助成を受けて行った。

引用文献

- [1] 山口裕也(2010). 初心者セラピストにおける「居心地悪さ体験」の探索的研究—内容と変化のきっかけに着目して— 弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要, 7, 19-27.
- [2] 松木邦裕(1996). 逆転移, 再考 精神分析的技法理論からの一論及 日本心理臨床学研究, 14, 2, 219-225.
- [3] 遠藤裕乃(1997). 心理療法における治療者の陰性感情の克服と活用に関する研究 心理臨床学研究, 15, 4, 428-436.
- [4] Saarni, C. (1999). The Development of Emotional Competence. New York: The Guilford Press. (佐藤香(監訳) (2005). 感情コンピテンスの発達 ナカニシヤ出版)
- [5] Schank, R. C. & Abelson, R. (1977). Scripts, plans,

goals, and understanding. Erlbaum. (北山忍(1998). 自己と感情 文化心理学による問いかけ 共立出版株式会社)

- [6] 北山忍(1998). 自己と感情 文化心理学による問いかけ 共立出版株式会社
- [7] 三宮真知子(2004). 思考・感情を表現する力を育てるコミュニケーション教育の提案: メタ認知の観点から 鳴門教育大学学校教育実践センター紀要, 19, 151-161.
- [8] Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). Meta-Emotion. How Family communicate Emotionally. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. (岩壁茂(監) (2009). 臨床心理学 —感情体験の心理療法 感情調整— 10, 3, 421-423.)
- [9] Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families. Theoretical Models and Preliminary Data. Journal of Family Psychology. , 10, 3, 243-268.
- [10] Strauss, A. & Corbin, J. (1990). Basics of Qualitative Research: Grounded Theory, Procedures and Techniques. Thousand Okas, CA: Sage. (岩壁茂(2010). はじめて学ぶ臨床心理学の質的研究—方法とプロセス— 岩崎学術出版社)

Abstract

The authors focused on emotional experience in psychotherapy sessions and the development process of therapists, from the viewpoint of Emotional Competence. We interviewed 16 clinical psychologists and through its qualitative analysis by Grounded Theory Approach, 10 categories were generated.

Therapists have a “feeling of imperfection” and “cannot rely on their supervisor and colleagues well”. Likewise therapists “cannot face his/her own feelings”. Although therapists are “confused by clients”, through the experience to “be relieved by supervision”, they come to “understand” and “deal with clients’ emotions”. After therapists “experience a deepening of relationship between clients”, therapists “get a point of view to learn from therapist-client relationship”. Then therapists’ “Emotional Self-efficacy improve”.

As for the therapists’ Emotional Competence, it is very insufficient at the beginning, but will continue to develop through the efforts of the therapist's own, while repeating the relationship between the client and supervisor.

(受付日: 2015年7月5日, 受理日: 2015年7月15日)

鈴木 理絵 (すずき りえ)

現職: 大妻女子大学心理相談センター研究員

大妻女子大学大学院人間文化研究科修士課程修了。
専門は臨床心理学。