

初学者における心理療法の終結

—喪失反応に注目して—

The Reflections of termination of the psychotherapy by beginning therapists
—Attention to Loss Reaction—

神山 ルリ乃
Rurino Kouyama

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻

キーワード：初心者，喪失反応，喪の作業

Key words : Beginning therapist, Loss reaction, Mourning work

1. 序論

近年、臨床心理士の社会的な認知度の高まりと比例して資格取得者数も増加し、平成29年度からは心理に関する支援を行う国家資格である公認心理師も誕生したことから、心理臨床家としての資質の向上が今後の課題となっている。心理臨床家として最も中心的な活動である心理療法については、大学院におけるケース担当実習が重視されており、心理臨床家としての資質を養う上で重要な役割を果たしているといえるだろう。

臨床心理士や公認心理師を目指すもの(以下：初学者)は、無力感・否定的な感情および逆転移への対処が困難で、それらを用いてクライエント(以下：CI)を理解することが難しいなどの心理的特徴と、初学者特有の課題とが重なり不安定になりやすい(鈴木, 2012)。特に心理療法の終結はCIだけでなくセラピスト(以下：Th)にも様々な感情を想起させるため非常に難しく、別れに対する反応を味かうための「お別れの作業(mourning work)」が必要(馬場, 1999)であるが、初学者における終結期は修士論文の作成・発表や就職など院生を取り巻く外的状況が大きく変化して院生の集中がケースから離れがち(青木, 2010)であるなど大学院特有の要因も複数重なり、CIとの「お別れの作業」は十分になされていないと考えられる。

しかし、ケース担当実習に関する一連の体験から初学者がどのような心理的プロセスを経て、心理臨床家としての専門性を身につけていくのかといった研究は始まったばかりであるため、実証的な研究は極めて少ない(黒川, 2016 など)。

そこで本研究では、ケース担当実習の終結期に

おける体験の中でも、喪失反応に注目し、初学者がどのように向き合い終結・引継ぎに至ったのか、そのプロセスを探索的に検討することを目的とする。また、終結における情緒体験プロセスから仮説モデルを生成する。したがって、本研究では大学院におけるケース担当開始前から終了後および現在の臨床活動までを一連のプロセスとした。

2. 方法

調査対象者 臨床心理士指定大学院修了後3年以内の者10名(平均年齢：25.4歳， $SD=0.97$)

調査内容 2018年7月から10月にかけて、A大学キャンパス内の面接室などにおいて、ケース担当実習開始前から終了後までのThの情緒的体験プロセスを明らかにするための半構造化面接を行った。なお、インタビューに先立ち質問紙調査(使用尺度：専門職アイデンティティ尺度(元木ら, 2014)、自意識尺度(菅原, 1983))にも回答を得た。

分析方法 質問紙調査は統計的な処理を行い、半構造化面接で得られたデータは逐語化し、M-GTAを用いた。

3. 結果と考察

本項では、M-GTAの結果を示す。分析の結果、3つの大カテゴリーとその下に15個の中カテゴリー、さらにその下に27個の小カテゴリーが生成された。なお、ケースの時期を《 》、大カテゴリーは【 】、中カテゴリーは〔 〕、小カテゴリーは[]で示す。

初学者のケース担当実習プロセスには《開始前》《初期》《中期》《終結期》《終了後》の5つ

の時期があり、それぞれの時期で【CI—Th 関係要因】、【Th 要因】、【教育カリキュラム要因】が複雑に影響しあいながら経過をたどっていた。

《開始前》において、初学者の関心は目の前にある CI との出会いに注がれており、その先にある CI との別れについて考えを巡らせることが難しく、この時期に終結について講義で学習していても《終結期》まで覚えている者はほとんどいなかった。

《初期》では、初回セッションにおいて経験したことのない状況への不安や緊張が、次第に「自分は Th として役にたっているのだろうか」という不全感に変化していた。また、CI 理解が深まらずその原因を Th 自身に帰属したり CI に苛立ちを感じたりする者も多く見られたが、未熟さへの悩みや否定的な感情をスーパー・ヴァイザー(以下: SVor)と共有し整理すると解消されることが明らかとなり、SVor との安定した関係性の中で適切なサポートを受けることの重要性が示唆された。

《中期》では CI—Th の関係性が確立され、「お互い安心できる関係」が構築されると心理療法が深まることが明らかになった。反対に「お互い居心地悪い関係」にとどまると心理療法が深まらないことが明らかとなった。

《終結期》では、多くの事例において「お別れの作業」が行われていた。【お別れの作業】は、①「お互い安心できる関係」のなかで 2 人でお別れを味わい終了した事例、②「お互い安心できる関係」だが別れを味わわないまま終了した事例、③「お互い居心地悪い関係」のまま別れも味わわずに終了した事例の 3 パターンに分かれ、《中期》からの Th—CI 関係だけでなく、CI や Th の要因も大きく影響していることが明らかになった。また、ケースが終了する同時期に SV が終わることへの寂しさを感じている者もあり、CI—Th—SVor というパラレルプロセスが生じていた。さらに、青木(2010)の指摘通り、終結期は修士論文の作成・発表や就職活動など Th の外的状況が大きく変化しており、心理療法にも少なからず影響を及ぼしていたことから、初学者の物理的・心理的な負担は大きく、今後教育カリキュラムの見直しが課題であると考えられる。

《終了後》教育カリキュラムにおいてケース全体を振り返る機会が与えられると、ケースに対する未消化な気持ちの整理がなされていた。また、【お別れの作業】を遂行した Th や《終了後》に「ケースに対する未消化な気持ちを整理する」こ

とのできた Th は、現在の臨床活動においてケース担当実習で実践した「CI との向き合い方は今も変わらない」と語り、ケース担当実習での学びを現在の臨床活動の中に再配置していると考えられる。

4. まとめ

本研究では半数近くの事例において CI との「お別れの作業」が遂行されていたことが明らかとなった。このような結果になった要因としては、ケース担当《初期》から《中期》における安定した関係性の確立が挙げられ、それが《終結期》の「お別れの作業」のスムーズな遂行に影響を及ぼしていたことが考えられる。また、無力感・否定的な感情への対処が困難(鈴木, 2012)である初学者が、自身の情緒体験と向き合いお別れの作業をすることが可能であったもう一つの要因としては、SVor との安定した関係の中で適切なサポートを受けられたことが挙げられる。

このようにケース担当開始前からケース終了後までを含めたケース担当実習の一連のプロセスは、初学者にとって後々の臨床態度を支える貴重な原体験となり、心理臨床家としての成長につながると考えられる。

今後は、ケース担当実習におけるネガティブな体験をもつ者も負担なく協力できる調査計画をたてることや、プロスペクティブな調査方法を計画するなど、さまざまな視点から初学者における心理療法の終結について検討する必要があると考えられる。

5. 付記

本研究は平成 30 年度大妻女子大学人間生活文化研究所の助成(DB3010)(初心者セラピストにおける終結—喪失反応に注目して—)を受けて行われた。

また、本研究は平成 29 年度の大妻女子大学生命科学研究の倫理審査委員会の承認を得て行われた(承認番号: 29-027)。

主要引用文献

- [1] 青木佐奈枝(2010). 臨床心理面接ケース担当実習に関する一考察 東京成徳大学臨床心理学研究, 10, 28-39
- [2] 鈴木潤也(2012). 初学者セラピストの自己理解の重要性に関する文献研究 青山学院大学教育人間科学部紀要, 3, 171-185.