

# カウンセラーの介入とクライアントの孤独感の関連

## —効果的な介入の探索的検討—

The Relationship between Intervention of Counselor and Loneliness of Client  
—Exploratory Study of Effective Intervention—

中澤 珠緒

Tamao Nakazawa

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード：介入，孤独感，効果研究

Key words : Intervention, Loneliness, Effect Research

### 1. 研究目的

#### 1-1. 心理学的支援としてのカウンセリング

近年、「カウンセリング」という言葉が一般的となり、特に心理学的支援としてのカウンセリングに関しては、精神科病院や精神科クリニックといった医療領域、学校といった教育領域など、様々な領域において耳にするようになった。カウンセリングとは、専門の訓練を受けた臨床心理士などの専門家（セラピスト：以下 Th と略記）が、援助の必要がある人（クライアント：以下 Cl と略記）に対して、問題解決を支援することであり、その手法として、傾聴や来談者中心療法、認知療法や認知行動療法などがある（厚生労働省）。

#### 1-2. カウンセリングにおける「共感」の重要性

Th と Cl が、カウンセリングを行う際の重要な要素の1つに「共感」がある。共感の研究により様々な定義づけがされているが Rogers (1957) は「共感の状態は、あたかもその人のように、でも「あたかも」の感覚を決して失わず、正確に、そして感情的な構成要素と意味を持って他者の内的照合枠を正確に経験すること」とした。また Rogers (1957) が定義づけた「建設的人格変化のための必要十分条件」の5・6つ目の条件は、共感的理解に関する条件である。5つ目は「Th は Cl の内的照合枠を共感的に理解しており、この体験を Cl に伝えようと努めていること」、6つ目は「Th の共感的理解と無条件の積極的関心が、最低限 Cl に伝わっていること」である。また、Kohut は、共感とは他者の心理学的な資料を収集する1つの様式で、精神分析の臨床においても必要不可欠な

ものと主張した。さらに金沢ら (2020) は、Th と Cl の関係の構築・維持には、Cl が Th から受容・共感され、明確な枠組みによって守られていると感じ、面接場面での言動が自身の意思に任されていると感じることが必要であることを明らかにした。

以上から、共感とは、カウンセリングを行う際の重要な要素であるといえる。

#### 1-3. 共感の過程

Lennard (1981) は、共感の5段階サイクルを提唱した。本サイクルは、①Th が Cl に注目する②Th は Cl に波長を合わせ感受性豊かに Cl の感情を感じ取る③Th が感じ取り理解したことを Cl に不安や脅威を与えることなく適切に表現する④Cl は自分が Th に理解されているという意識をもつ⑤Cl は Th にフィードバックを与えつつ、表現を続けて②に戻るというサイクルである。

本サイクルは、前述の Rogers (1957) が定義づけた「建設的人格変化のための必要十分条件」の5・6つ目の条件に「波長を合わせる」という行動が含まれたものといえる。

#### 1-4. 加速化体験力動心理療法

Lennard (1981) の共感の5段階サイクルを忠実に実行しようとしている心理療法アプローチに、加速化体験力動心理療法（以下 AEDP と略記）がある。AEDP とは、Th と Cl が安全なつながりを作り、その中で過去に扱えなかったような感情的痛みに向き合って、自分の中の強みや力に接し、心理的成長や変化を目指すものである (iEFT Japan)。本療法の創始者である Fosha (2017) に

よると、心理療法における変容全体の基盤は Th の共感と、CI がその共感を体験することであり、AEDP においては、CI が Th を共感的と感じることで、両者間で感情をスムーズにやりとりできる。

また Fosha (2017) によると、AEDP における Th の共感とは、コア感情体験への波長合わせ・その体験を CI にとって恐ろしく、つらく、または爽快にするものへの感情の波長合わせという両方のプロセスをとらなう。花川 (2020) によるとコア感情とは、真で純粋な混じり気のないのびやかに出てくる感情である。この感情は時として、これまで抑えて見ないふりをしてきた都合の悪い感情の可能性もある。しかし、この感情に触れることで自己感を抱くことができ、さらにこの感情を感じ切ることでネガティブ感情がポジティブ感情体験になるといった変容を遂げることができる。また花川 (2020) によると、波長合わせとは言語・非言語を使い相手に「あなたの言っていることをきちんと受け取りました」と伝える応対性のある介入である。具体的には、うなずきや呼吸の速度、ジェスチャーや姿勢、声のトーン・速度・高低、目線を相手に合わせたり、相手の言葉を使ったり、相手の気持ちを正確に言葉にしたりする技法である。このように、AEDP における Th の共感とは、CI の真で純粋な混じり気のないのびやかに出てくる感情を Th がきちんと受けとったことを、様々な言語・非言語の技法によって伝えることである。

#### 1-5. Th の共感に対する CI の防衛・不安

Th が CI に対して共感し、CI がその共感を体験することは AEDP を行う際の重要な要素である。一方で、Fosha (2017) は、防衛により共感体験が阻害・抑制されたり、その意義が極小化されたりする可能性、また Th の共感が CI の心の奥深くに抑圧された欲求を刺激して、その欲求に対する不安や防衛が当初は高まる可能性を主張している。つまり、CI の中には、Th が共感していても、Th を共感的と感じることができず、Th の共感を受けとることができない CI がいると考えられる。

#### 1-6. 本研究の意義・目的

これまで、田中 (2006) や青柳 (2013) により、Th が CI へ共感を伝える際、どのような応答を主に使用しているのか、言語的技術と非言語的技術の2つの側面から明らかにし、またこれらの応答が実際に CI の共感体験につながるのかを検討した研究は行われてきた。しかし、これまでの研究は Th の共感を受けとった CI に焦点をあてており、

Th の共感を受けとることができない CI へ焦点をあて、さらに最終的に CI が共感を受けとることができるまでの過程を明らかにしようとする研究は、筆者の知るかぎり、行われてきていない。

そこで本研究は、AEDP における Th の共感を CI が受けとることができるまでの過程に関して、カウンセリング開始当初は Th の共感を受けとることができなかったが、カウンセリングが進むにつれて受けとることができるようになった CI へ焦点をあて、明らかにすることを目的とする。

#### 1-7. 本研究における共感の指標

なお、本研究における「Th の共感」は、Lennard (1981) による共感の5段階サイクルのうち、①から③の3段階とする。また、①・②に共通する行動指標は、AEDP における Th の非言語的波長合わせ (例：うなずきやジェスチャーを相手に合わせる)、③の言語指標は、言語的波長合わせで、CI の言葉以外を用い相手の気持ちを正確に言葉にするとした (例：「確かに孤独な闘いですよね」)。

「CI が Th の共感を受けとる」は、Lennard (1981) による共感の5段階サイクルのうち、④・⑤の2段階とする。また、④・⑤に共通する行動指標は、CI に安堵・納得の表情、涙などが見られる、言語指標は、賛同や被受容感を言葉にするとした (例：「受け入れられている感じがする」「嬉しい」「安心する」)。

「CI が Th の共感を受けとらない」の行動指標は、CI に不安・不服の表情、防衛的笑い、目線そらしなどが見られる、言語指標は、疑惑や非受容感を言葉にするとした (例：「今とかも、ピンとこない。本当かなって」「受け入れられていない感じがする」)。

#### 方法

##### 対象者

1) CI：カウンセリング開始当初は、Th の共感を受けとることができなかったがカウンセリングが進むにつれて受けとることができるようになった成人の男女3名程度を対象とする予定である。

なお、現段階の研究協力予定者2名の属性・職業・主訴を以下に示す。

##### Aさん

属性：20代後半の男性

職業：無職

主訴：「無気力。やりたいことがやれない」

Bさん

属性：20代前半の女性

職業：無職

主訴：対人関係における衝動性、処方薬依存、  
過食嘔吐、自傷行為

2) Th : 1) の CI のカウンセリングにて AEDP を  
行っている臨床経験 20 年以上の男性臨床心理士  
1 名を対象とする予定である。

#### 分析方法・手順

分析には課題分析を使用する予定である。岩壁  
(2016) によると本分析は、面接において重要な  
やりとりを抜き出して、その場面において変容が  
おこるために必要な要素を抽出しプロセスモデル  
を構成するための方法である。

現在、共同研究者で指導教員である福島の研究  
に同意書付きで賛同した CI の心理療法場面の映像  
データと逐語から、部分的に、本研究のテーマで  
ある、「AEDP における Th の共感を CI が受けとる  
ことができるまでの過程」に沿ったものを、指導  
教員と相談しながら本研究のデータとして収集中  
である（データ収集・利用における倫理的配慮）。  
また研究協力者の CI へインタビュー調査の依頼を  
検討中である。インタビュー調査によって、Th の  
共感に対する印象や感想を聞くことにより、映像  
データや逐語からは把握しきれなかった側面を  
探ることができると考えている。

## 2. 研究実施内容

今年度は、本研究を進めるために、先行研究の  
まとめと並行して、日本質的心理学会第 17 回大会  
に参加した。本学会にて質的研究に関する発表を  
聞いたことで、質的研究の新しい動向を知ること  
ができ、また、本研究に最適な研究方法を選択す  
るために必要な情報を得ることができた。

また 3 月には、専攻内で行われる修士論文構想  
発表会にて発表を行い、様々な指摘を得て、より  
詳細な研究計画へと修正を行った。

## 3. まとめと今後の課題

今年度は、Th と CI がカウンセリングを行う際  
の重要要素の 1 つである「共感」に関して、定義  
づけやその過程のサイクル、AEDP に関する文獻

から情報収集し、Th の共感を CI が受けとること  
ができるまでの過程を明らかにすることの意義を  
明確にした。また、本研究における指標の設定、  
分析方法・手順の検討を行った。

今後の課題としては、4 月に大妻女子大学生命  
科学研究倫理委員会に研究計画を提出し、承認が  
得られ次第、調査を実施する。10 月～1 月に分析と  
結果・考察をまとめ、修士論文として提出する。

**付記** 本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所  
令和 2 年度大学院生研究助成 (B) (課題番号  
DB2022) より研究助成を受け行う。

## 主要引用・参考文献

- 青柳 宏亮 (2013). 心理臨床場面でのノンバー  
バル・スキルに関する実感的検討—カウンセラ  
ーのミラーリングが共感の認知に与える影響  
について—. *カウンセリング研究*, 46 (2), 83-90.
- Barrett-Lennard, G. T. (1981). The empathy  
cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of  
Counseling Psychology*, 28, 91-100.
- (野島 一彦 (監) 三國 牧子・本山 智敬・坂  
中 正義 (編著) (2015). *ロジャーズの中核三  
条件 (共感的理解)* 創元社)
- 花川 ゆう子 (2020). *あなたのカウンセリング  
がみるみる変わる! 感情を癒す実践メソッド*  
金剛出版
- 伊藤 洸他 (監訳) (1987). *コフト入門—自己  
の探求—現代精神分析双書第 II 期第 14 卷*  
岩崎学術出版社
- 岩壁 茂・花川 ゆう子・福島 哲夫・沢宮 容子・  
妙木 浩之 (監訳) Fosha, D. (2017). *人を育  
む愛着と感情の力—AEDP による感情変容の  
理論と実践—* 福村出版
- 厚生労働省 *カウンセリング (かうんせりんぐ)*  
e-ヘルスネット [情報提供] Retrieved from  
[https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/  
dictionary/heart/yk-088.html](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-088.html) (2021 年 3 月 4 日)
- Rogers, C.R. (1957) : The necessary and sufficient  
conditions of therapeutic personality change.  
*Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- (野島 一彦 (監) 三國 牧子・本山 智敬・坂  
中 正義 (編著) (2015). *ロジャーズの中核三  
条件 (共感的理解)* 創元社)