

心理臨床場面におけるクライアントの自己隠蔽が緩和されるプロセス

Process of relief to client's self-concealment in counselling

森川 実花

Mihana Morikawa

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：自己隠蔽, カウンセリング, 心理療法

Key words : Self-concealment, Counselling, Psychotherapy

1. 研究目的

カウンセリングにおいて、クライアント（以下、CI）がセラピスト（以下、Th）に対して自らの情報を積極的に隠すことがある。本研究ではこれを「自己隠蔽」と定義する。先行研究では、CIの自己隠蔽がセラピーの阻害因子となりうることや、反対にCIが隠していた事柄を開示することには一定の治療効果があることが確認されている（Farberら, 2004）。また、治療関係構築に影響を及ぼすThの関わりについても、さまざまな知見が得られている。しかし、CIの自己隠蔽が緩和される具体的なプロセスや、その緩和のために有効なThの関わりについて、個々の事例の個別性を踏まえて検討された臨床研究は見当たらない。これが明らかになれば、CIの自己隠蔽を緩和しよりよい介入につなげるためにはどのようなアプローチが有効であるのかについて、考えるうえでの一助となることが期待できる。

そこで本研究では、自己隠蔽を心理臨床場面においてThとCIの相互作用や関係性の中で起こる現象として捉え、冒頭のような定義のもと、CIの自己隠蔽が変化した過程を個別事例的に分析することで、CIの自己隠蔽が緩和される要因とプロセスについて明らかにすることを目的とした。

2. 研究実施内容

本研究では、研究協力者にインタビュー調査を行い、その結果を質的に分析するという方法を採用した。研究協力者は、過去に受けたカウンセリングにおいて自己隠蔽がみられ、それが緩和された経験のある現在健康な成人とした。現在の健康状態などについて尋ねる質問紙調査を実施した上で

インタビュー調査を行った(表1)。

表1:研究協力者の事例の概要

協力者	年齢	性別	主訴
Aさん	30代前半	女性	恋愛、家族、教授との関係、学歴についての悩み 学歴コンプレックスについて
Bさん	20代後半	男性	精神的な落ち込み、不登校、祖母からひどい扱いを受けていたことについて
Cさん	20代前半	女性	児童精神科の医師から勧められた
Dさん	30代後半	女性	夫の家族との付き合いについて
Eさん	30代後半	女性	男性や怒鳴り声が苦手。20歳くらいまでのことをほとんど覚えていない。その辺りのことを整理したい
Fさん	20代後半	女性	昔のことを思い出し、気持ちを自分で処理できなくなった
Gさん	20代後半	男性	虐待を受けており、精神的につらいこと
Hさん	20代前半	女性	自己受容ができていない。母との関係や生育歴について整理したい

分析は、データを個別のものとして扱い、事例検討的に行った。

結果として、事例ごとに多様な要因とプロセスが示された。事例ごとの自己隠蔽が緩和された要因をまとめたものを表2に示し、いくつかの共通点や相違点をポイントとして取り上げ考察する。

まず自己隠蔽の心理的背景として、研究協力者の多くが「Thにどう思われるかが怖い」という気持ちをもっており、こうした恐れを解消できるような関わりが、CIの自己隠蔽を緩和するために有益に働く場合が多いのではないかと推察された。また「言っても仕方ない」と考えていた対象者は1名のみ(Dさん)であったことを踏まえると、自らのネガティブな情報を隠すという行為は、それを話した際のポジティブな効果の少なさではなく、ネガティブな効果の存在を予期するために実行されている可能性がある(永井・山岸, 2015)とする知

見と重なる結果であると捉えられる。

表 2: 自己隠蔽が緩和された要因のマトリックス表

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん	Hさん
共感的	○			○		○	
肯定する	○	○					
否定しない			○				
理解しようとする・興味をもっている態度	○					○	
関心がない態度					○		
自己開示	○						
雑談		○					
くだけた言葉遣い		○		○			
フランクな雰囲気		○		○			
沈黙の時間が少ない		○					
家族についても聞く			○				
柔軟な頻度の調整			○				
CIの代わりに怒る			○			○	
CIの気持ちを一緒に体験する						○	
味方であることを伝える			○				
ゆっくりと時間をかけて関わる			○				
CIの意思を尊重する			○				
他の人に対しても人柄が変わらない				○			
他者を否定せず、CIの感情に焦点を当てる				○			○
軽い口調でCIのつらさを認める				○			
身振り手振りや表情が豊か				○			
涙ぐむ				○			
違和感を話すことの重要性に関する説明				○			
遠い距離を保つ					○		
テクニックではない存在感					○		
信頼を取るために近づくことをしない					○		
CIがよくわからないことを言っても質問をしない					○		
余計な動きをしない					○		
空白な感じ					○		
客観的で冷静な声かけ						○	
決めつけない・Thの解釈を押し付けない							○

次に自己隠蔽の緩和に役立つ Th の関わりとして、共感的かつ肯定的に CI を理解しようとする関わりが、Th-CI 間の関係性構築に役立ち、結果として自己隠蔽が緩和されることにつながるのではないかと考えられた。また、くだけた言葉遣いやフランクな雰囲気といった要因に加え、雑談も話すこと (B さん)、Th の人となり CI に伝わること (D さん) が有効に働いた事例が示されたことから、カウンセリングにおいて重視されてきた非日常的なコミュニケーションだけではなく、日常的なコミュニケーションを取り入れたアプローチが、Th-CI 間の信頼関係構築につながり、自己隠蔽の緩和に役立つ場合があると考えられた。一方、解離症状があったこと、深刻なトラウマ体験を抱えていると推察されることから、他の研究協力者と比べて病態が重いと推察される事例 (E さん) では、「遠い距離を保つ・余計な動きをしない・空白な感じ」とい

った非日常性を厳密に守るアプローチが重要であったことが示された。このことから、CI の病態水準や精神的な健康状態、内省力を踏まえ、CI に合わせた関わり方を行うことが自己隠蔽の緩和のために重要であると考えられた。さらに、Th が CI の話に出てきた他者に対して「CI の代わりに怒る・否定する」という関わりについても、有効であるかは事例によって異なるということが示された。CI から語られた話が家族に関するものであるなど、CI の重要な葛藤が生じていると推察される場合 (D さん・H さん) では、Th が安易に怒ったり否定したりすることは、CI 本人が葛藤を抱えながらも少しずつ自分の気持ちに向き合い整理していくプロセスを阻害する可能性があり、結果として自己隠蔽が維持されることにつながるのではないかと考えられた。加えて、信頼関係が構築できていない段階で自己隠蔽を解除することが傷つき体験につながるリスクがあることが示された (A さん)。一方で多くの研究協力者が、安全な形での自己隠蔽の緩和によって、主訴を扱えるようになる、情緒的な癒しを得るなどの治療的効果を得ていた。Th は CI の状態や Th と CI の関係性などを総合的に鑑み、自己隠蔽の緩和に役立つような関わりを試みる必要があると考えられた。

3. まとめと今後の課題

今後は、より詳細なプロセスについて明らかにするため、事例をタイプごとに分けてプロセスモデルを生成する、実証的な課題分析を取り入れるなど、分析方法を工夫することが有効なのではないかと考えられる。また本研究では、カウンセリングの期間の長さ、CI の病態水準、当時の健康状態などといった要因について統制されていない。今後はこのような観点を踏まえて検討することで、自己隠蔽の緩和に役立つ心理支援のありようについて、より詳細に明らかにすることができると考えられる。

付記

本研究は、大妻女子大学人間生活文化研究所令和6年度大学院生研究助成 (B) (課題番号 DB2431) 「臨床場面におけるクライアントの自己隠蔽が緩和されるプロセス」より研究助成を受けた。また、令和5年度大妻女子大学生命科学研究倫理委員会による承認を得て行った (受付番号 05-041)。