

試行カウンセリング実習の可能性と考慮点の実証的検討①

—体験についての予備調査—

鵜養 啓子・藤崎 春代・島谷まき子・渡邊 佳明・
山崎 洋史・松永しのぶ・田中奈緒子・木村あやの

Perspectives, Methods and Trainees' Experience During Trial Counseling

Keiko UKAI and Haruyo FUJISAKI, Makiko SHIMATANI, Yoshiaki WATANABE
Hirofumi YAMAZAKI, Shinobu MATSUNAGA, Naoko TANAKA, Ayano KIMURA

The current study was conducted to demonstrate that trial counseling was an effective training method in graduate school clinical psychology courses. Here, the results of responses to a preliminary questionnaire by trainee counselors are reported. Usually, in courses to train clinical psychologists, role-playing is undertaken before taking practical cases, in which trainees play the role of client/therapist in a single session with students of the same school. In the present study, students were required to play the role of client/therapist successively in four sessions with students from other graduate school, so that they were meeting each other for the first time. Before and after the trial counseling session, students were asked to respond to yes-no questions and provide free descriptions on the substantial effects of the training. Results indicated self-awareness in students playing the role of the counselor and contented feelings about the psychological growth of the client. These results suggest that trial counseling is an important step in preparing for practical counseling. Results also indicated that to counsel students from another school was more similar to the real situation. Moreover, to observe the counseling experience from the viewpoint of a client in counseling was an important experience for the trainees.

Key words : *role-playing* (ロールプレイ), *trial counseling* (試行カウンセリング),
self-awareness (自分に対する気付き), *clinical psychologists* (臨床心理士)

【研究の動機】

臨床心理士養成大学院では、学生は、学内での授業を通して基礎的知識、実践的知識を学ぶことと並行して、内部実習・外部実習での実践的学びも行い、さらに指定大学院学生は、将来自立した心理臨床領域での実践的研究者となるためのトレーニングとして修士論文執筆も行う多忙な2年間である。

こうした状況の中で、大学院修了後も踏まえた臨床心理士養成の仕組みをどのように組み立てていくのかを詳細に検討することが急務である。昭和女子大学の大学院では、多様な領域の教員の協力のもと幅広い授業科目を設定するほか、実習に

おいても、1年次4月より外部実習を経験し始め、2年次進級時には実習先を変えて、在籍中に異なる2機関で実習できるように配慮するなど、養成の仕組みを整えてきた。内部実習についても、付属の心理臨床相談室が地域のなかに根付いてきたことを受けて、相談件数が増え、院生の担当ケース数も確保できるようになってきている。一連の養成の仕組みが整ったことを踏まえ、さらに、個々の訓練の実施上の課題や考慮点を丁寧に検討する段階に入ってきたと考える。

そこで、今回、内部実習、特に試行カウンセリングに焦点を当てて、より一層充実した実習の在り方を検討したいと考える。

【臨床心理士養成プログラムにおける 試行カウンセリングの位置づけ】

昭和女子大学大学院では、臨床心理面接の実習として①院生同士によるロールプレイ（20分間1回）②他大学院との連携により他大学院生との間で実施する試行カウンセリング③付属の心理臨床相談室でのケース担当（子守・ビデオ撮り・インテーク陪席等も含む）という3段階の実習を行っている。このうち、本研究で取り上げる試行カウンセリングは、昭和女子大学大学院が他の3大学院と協力して実施開始後4年目となり、実施の方法が整理されてきた段階である。しかし、その意義や実施上の考慮点は、経験的には理解されているが、実証的方法では十分に整理されていない。

そこで、試行カウンセリングに焦点を当てて検討することを通して、ロールプレイ、試行カウンセリング、ケース担当という一連の臨床心理士養成の流れの中で、それぞれの訓練を通してどのように専門性が養われていくかについて検討することが必要である。

【試行カウンセリングについて】

試行カウンセリングは、鑪（1977）が、その著書「試行カウンセリング」で、心理臨床の初学者のために、組織的にカウンセリングの技法を学ぶことができる方法として著して以来、カウンセリングや心理臨床を志す人のトレーニングとして、多くの大学院や民間の養成機関で採用されている方法である。

この方法は、臨床心理士養成指定大学院の多くで、基礎実習の中で採用されていることが多いにもかかわらず、カウンセラー養成プログラムの中での意義やその効果性については、十分に検討されてきているとはいえない。試行カウンセリングの方法を用いた他のテーマでの研究は散見されるが（伊藤，2006；葛西ら，2003；桜本，2009）、このテーマに正面から取り組んだ研究は日高らの「カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み」の一連の研究が目を引き程度である。（今村ら，2001；石橋ら，2003；西山ら，2004；井上ら，2005；田上ら，2005；江田ら，2006；近藤ら，2006；伊波ら，2007；安部ら，2008；山形ら，2008）

試行カウンセリングの多くは、そこに所属する学生同士、研修の参加者同士、同じ大学の大学院

生（カウンセラー役）と学部学生（クライアント役）という形であり、日常生活でつながりのない、本来のカウンセラークライアント関係になぞらえるような出会いを含んだ方法は、ほとんどない。

【本研究の目的と意義】

試行カウンセリングの実証的な検討のための、予備的な質問紙調査を行う。臨床心理士養成課程で通常行われるロールプレイおよび実際のケース担当との中間にある、試行カウンセリングの効果と実施上の考慮点をとらえることが目的であり、今後の臨床心理士養成プログラムの方向性を明確にする手がかりとする。その際に、同じ大学院の学生同士の1回のみでのロールプレイと、他大学の大学院生との組み合わせによる、4回のプロセスを踏んだ試行カウンセリングの効果を比較検討する。

実際のケース担当の前にロールプレイによる訓練を行っている大学院は多いと思われるが、他大学院と協力しての試行カウンセリングは、協力者を得ることの難しさから、実施している大学院はあまり多くない。しかしながら、ロールプレイと実際のケース担当との間には大きな隔たりがあり、それを埋める取り組みが不可欠である。これを埋める経験のうち、一つは、学内実習におけるインテーク陪席がある。さらに、外部実習機関において、グループ指導などの形式の中で実際のクライアントとかかわる経験や、外部実習機関でのインテーク陪席、個別指導の補助などの経験をしている院生もいる。しかし外部実習機関の中には、学校臨床現場、医療機関のデイケア場面、生活療法をその中核とする情緒障害児短期治療施設、教育相談機関併設の適応指導教室、引きこもりの人の居場所的な現場など、明確な時間や場の枠づけのない臨床活動の現場もあり、実際の臨床心理面接につながる実習ができない機関も多い。そこで本大学院では、そういった場での研修を受けている学生を中心に、実際の臨床心理面接場面に酷似した、他大学院学生との組み合わせによる試行カウンセリングを実施している。

試行カウンセリング実施にあたっては、カウンセリング協力者をいかに得るかということが問題となる。その点からも本研究のもととなっている4大学院間の連携は、試行カウンセリングを実践するためのモデルケースとなると考えられる。以

下、カウンセラーを Co.、クライアントを Cl. と表記する。

試行カウンセリングにより、以下の効果を期待できるのではないかと考える。

- ① ロールプレイ、試行カウンセリング、実際のケース担当という流れを踏むことで、学生の心理臨床家としての自覚が促されるとともに不安が軽減され、実際のケースを担当する時の準備性が高まる。
- ② Co. 役としては、未知の人 (Cl.) と会うことにより、実際のケースに近い状況を経験できる。
- ③ 4回連続の面接により、ケースの流れを理解し、同時に Co.-Cl. の関係変化も実感する。
- ④ Cl. 体験をすることにより、Cl. 側の気持ちも味わいつつ、自分自身の問題にも直面する。
- ⑤ 丁寧な SV により、面接プロセスを修正しつつ、自分自身についても受け止められる。

【研究方法】

1. 調査対象者 本大学院で200X年に試行カウンセリングに参加した修士課程1年学生6名。

臨床心理学講座修士課程1年のうち今年度、外部実習先が、臨床心理面接の枠を持たないところであり、個別のケースを持ちにくいところにあたっている人、また、夏休み中には実習が無くなる人を試行カウンセリング実習該当者とした。全員が調査に協力した。

2. 実習概要

- ① 200X年4月～7月までに1回20分のロールプレイを実施した。3人一組で行い、各自、Co. 役、Cl. 役、カウンセリング場面の観察者役をそれぞれ交替で経験するとともに、1回ごとに簡単な体験についてのシェアリングを行い、その後 Co. 役が逐語録を作り、修士課程1年全員が出席し、教員がスーパーヴァイザーとなるグループスーパーヴィジョンの形式の検討会で提出し、ディスカッションを行った。Cl. として話す内容は、自分自身のことあるいは自分が他者から相談を受けたことのどちらかとした。Cl. 役は、Co. 役に対して、自分がどのような役割を演じているかを簡単に告げてから開始した。
- ② 200X年8月から10月初旬までに他3大学

の大学院生と組んで、試行カウンセリングを以下の手続きで行った。

- ◆ Cl. が話す内容は、自分自身のことである。ただし、最も悩んでいることは避けること。
- ◆ Cl. から Co. あてに電話で相談申し込みを行う。そこで簡単な、電話受付を行う(名前、年齢、簡単な主訴、希望日時)。
- ◆ 相談室の部屋の空き状況を確認した上、折り返し Cl. に連絡し必要な情報を伝える(キャンセルの仕方を含む)。
- ◆ 各回の面接は、Cl. の許可を得て、録音し、逐語録を作成する。
- ◆ 決められたスーパーヴァイザーにより、事前及び各回終了後計5回のスーパーヴィジョンを受ける。
- ◆ もし、実施中に Cl. の動揺が激しかったり、発病などが懸念されたりする場合には、スーパーヴィジョンで報告し、場合によっては試行カウンセリングを中断し、教員から Cl. の所属する大学院の教員に連絡する。
- ◆ 4回は必ず実施、4回で話が終結しなくても、それを確認したうえで、試行カウンセリングとしては終結する。
- ◆ 守秘義務に配慮して以下の事を守る。
 - ・試行カウンセリングの中で話されたことは、絶対に口外しない(通常のケースと同じ)。
 - ・試行カウンセリングの最中は、カウンセリング目的以外の個人的な話をしない(たとえば、双方の大学院のこと、先生の噂、飲み会の相談など)。
 - ・学会などで会ったら、会釈程度で済ませ、あくまで Co.-Cl. の関係を守る。

3. 調査

調査1 試行カウンセリング実施前に、ロールプレイの体験について、その事前の不安や期待、自分自身の心構え、ロールプレイ終了後の実際の体験や気持ち、試行カウンセリングへの期待や不安などを中心とした調査(選択式回答の質問紙と自由記述項目)を行い、事前 SV のときに提出させた。

調査2 試行カウンセリング実施後には、気づきや反省など、また今後のケース担当への期待や不安などを中心とした調査(選択式質問項目と自由記述)を行った。

【結果】

1) 調査1の結果

6名の参加者のうち、大学院入学以前に、ロールプレイの経験を持たないものは2名であった。

CI.としてのロールプレイの前の気持 いずれの対象者も、CI.ロールでは、自分がきちんと話せるかどうか不安を感じているが、逆に、相手に聴いてもらえるかどうか不安に思っている人はいなかった。同様に、受け入れてもらえるかどうかの不安を感じた人も1名にとどまった。観察者に見られる不安は誰も持っていなかった。また、CI.の気持ちを体験できるということへの期待は、6人中4人が持っていた。自分自身の感情のコントロールの不安もほとんどなく、思わぬことが出てしまう懸念も持っていなかった。気持ちの動き方、沈黙、カウンセラーの反応、自分の気持ちが伝わるかどうかについては、プロセスについての若干の懸念は持っている人もいた。全体として、ロールプレイという場面であるにもかかわらず必要以上の不安や動揺は無く、仲間に対する信頼感に支えられていた。

CI.として実際のロールプレイ体験後の報告

気持については6名中4名が「軽くなった」と回答していた。あとの2名は「変わらない」と回答していた。短時間の1回限りのロールプレイでありながら、気持ちが軽くなるという体験をしていたのは興味深い。また、全員が、「話そうと思っていた以上に話した」と回答しており、聴く一話すという実習に対して前向きなもの同士では、よきラポールが付き、大きな変化が起きることが分かる。カウンセラーに対しては全員が「よく聴いてくれたと思う」と回答していた。面接の中で「自分の感情が動いていくのを感じた」と5名が回答し、有効な体験がおきていることがわかる。1名のみ、特に感情の動きはなかったと答えていたが、この回答者は前述の体験した後の気持は「変わらない」と回答したうちの1名である。

Co.としての事前の気持 Co.ロールでは、話された内容を理解できたものが5名、よくわからなかったものが1名であった。「聴くことが楽しみ」と回答した者は1名だけであり、しっかり聴けるかどうか不安が5名、全員が、Co.らしく対応できるかどうかについての不安を述べていた。気持を受け止められるか不安が3名、沈黙についての不安が5名等、自分がCo.として機能するか

表1 ロールプレイの前の気持ちについて (CI. 役)

質問項目	人
話を聞いてもらえるかどうか不安	0
話をしてみることが楽しみ	0
きちんと話せるか不安	6
自分自身の気持をコントロールできるか不安	1
自分の気持がどのように動くか楽しみ	2
沈黙になったらどうしようか不安	2
Co.がどのように反応するか楽しみ	2
思わぬことが出てこないか不安	0
自分の気持が伝わるか不安	2
観察者に見られることが不安	0
CI.の気持を味わえること期待	4
Co.に受け入れてもらえるか心配	1

表2 ロールプレイ体験後の報告 (CI. 役)

	人	
気持は	軽くなった	4
	変わらない	2
	重くなった	0
話してみ	話そうと思った以上に話した	6
	話そうと思っていたことだけ話した	0
	話そう思ったことが話せなかった	0
	話したくないことまで話してしまった	0
Co.は	よく聴いてくれたと思う	6
	ごく普通に聴いてくれた	0
	あまりよく聴いてくれなかった	0
面接の中で	自分の感情が動いていくのを感じた	5
	とくに自分の感情の動きは無かった	1
	自分の感情が固まってしまった	0
その他	CI.の気付きを体験できた	

どうかについての不安が高く、CI.の変化への期待(1名)や、自分の気持の動きを味わう期待(0名)はほとんど持つことができていない。しかし、CI.ロールのときと同じく、観察者に見られることへの不安は誰も述べておらず、設定されたカウンセリング場面に対する信頼感は大きかったことがうかがわれる。

Co.として実際のロールプレイ体験後の報告

CI.ロールの時とは異なり、「満足した」という回答は1名しかなく、5名は「どちらとも言えない」という回答であった。聴き手としては、5名が「聴き役に徹することができた」と回答し、1

名のみ「普通の会話のようになった」と述べていた。CI. は「よく話してくれた」が4名、「どちらとも言えない」が2名、面接中「自分の感情の動きに気付いた」ものは2名、「特に感情の動きはなかった」が2名、「Co. らしくということに気を取られて不自由だった」が2名であり、プロセスを十分に味わうことがなかなかできなかった様子がかがわれる。

表3 ロールプレイの前の気持ちについて (Co. 役)

質問項目	人
話をしっかり聴けるかどうか不安	5
話を聴くことがが楽しみ	1
Co. らしく対応できるかどうか不安	6
CI. の気持を受け止められるかどうか不安	3
自分の気持がどのように動くか楽しみ	0
沈黙になったらどうしようか不安	5
CI. がどのように変化していくか楽しみ	1
思わぬことが出てこないか不安	1
CI. を受け入れることができるか不安	2
観察者に見られることが不安	0
実際のカウンセリング場面に役立つと期待	2

表4 ロールプレイ体験後の報告 (Co. 役)

		人
やってみて	満足した	1
	どちらとも言えない	5
	不満だった	0
話してみて	聞き役に徹することができた	6
	普通の会話のようになった	0
	気がついてみると自分が話していた	0
CI. は	よく話してくれた	4
	どちらとも言えない	2
	十分話せないようだった	0
面接の中で	自分の感情が動いていくのを感じた	2
	とくに自分の感情の動きは無かった	2
	Co. らしくと言うことに気をとられ不自由	2

2) 調査2の結果

CI. としての試行カウンセリング前の気持 試行カウンセリングは、初対面の相手に話すということで、CI. ロールの方で、初対面の人に話す不安が生じていた（3名）。ロールプレイと同じように気持ちが伝わるか不安（3名）はあるが、きちんと話せるか不安（4名）は、ロールプレイの時は全員だったのに比べると、前の体験が生きているかと思われる。また、CI. 体験ができることへの期待は4名、気持ちがどう動くか楽しみが3名と、CI. 体験をすることへの前向きな態度が見受けられる。問題解決への期待は2名のみであった。今回も、Co. に対する不信感や自己コントロールへの懸念はなかった。

CI. として実際の試行カウンセリング体験後の報告 気持は軽くなったが4名、変わらないが1名、重くなったが1名であった。話そうと思った以上に話したのは全員であり、Co. はよく聴いてくれたが5名、普通に聴いてくれたが1名、全員が、面接の中での自分の感情の動きを体験していた。自由記述でも、CI. として先ず来ることの大変さから始まり、話すことの難しさに触れながら、Co. との関係性の中で自分が変化していくことを感じ、重くなったと答えた人も話してすっきりしたという体験をしていた。重いのも悪い体験ではなく、皆、自分自身の体験に開かれてきているの

表5 試行カウンセリングの前の気持ちについて (CI. 役)

質問項目	人
話を聞いてもらえるかどうか不安	0
数回連続して話をしてみることが楽しみ	1
きちんと話せるか不安	4
自分自身の気持をコントロールできるか不安	1
自分の気持がどのように動くか楽しみ	3
沈黙になったらどうしようか不安	2
Co. がどのように反応するか楽しみ	1
Co. に受け入れてもらえるか心配	0
思わぬことが出てこないか不安	0
自分の気持が伝わるか不安	3
初対面の人に話をすることで気が楽	0
初対面の人に話をすることが不安	3
自分の問題が解決する事を期待	2
CI. 体験ができると期待	4

表6 試行カウンセリング体験後の報告人

		人
気持は	軽くなった	4
	変わらない	1
	重くなった	1
話してみ	話そうと思った以上に話した	6
	話そうと思っていたことだけ話した	0
	話そう思ったことが話せなかった	0
	話したくないことまで話してしまった	0
Co.は	よく聴いてくれたと思う	5
	ごく普通に聴いてくれた	1
	あまりよく聴いてくれなかった	0
面接の中で	自分の感情が動いていくのを感じた	6
	とくに自分の感情の動きは無かった	0
	自分の感情が固まってしまった	0
その他	自分が感じていなかった面が見えた	
	Co. Cl.の相互交流で気づきが起ること体験	
	相談に来るまでの道のりの大変さ実感	
	話すのにエネルギーがいることが分かった	
	話したいことを言葉で表現することの難しさ 話すことですっきりした	

が分かる。

Co.として事前の気持 しっかり聞けるかどうかの不安（5名）、Co.らしく対応できるか不安（4名）Cl.の気持を受け止められるか不安（3名）沈黙への不安（3名）Cl.を受け入れられるか不安（3名）と、ロールプレイと同じくCo.ロールをきちんと取れるかどうかについての不安が大きかったことが分かる。しかしながら、Co.としての資質や特徴の検討ができることへの期待（4名）、カウンセリング場面に役立つと期待（3名）のように、修行としての試行カウンセリングに対する期待がある。

Co.としての実際の試行カウンセリング後の報告 Co.として満足した人が4名、どちらとも言えないが2名であり、前回のロールプレイと比較して、満足感を持てた人が多かった。Co.として「今、ここで」の気持に触れる体験をした人が4名、相手の今までの体験を聞いた人が2名であり、相手の気持に触れられなかったと思っている人はいなかった。Cl.については5名が初回「自分から話してくれた」と、相手の積極的な態度を感じ、1名のみ「問いかければ話してくれた」と回答し、相手の協力的態度を感じていた。4回の試行の中で、Cl.の変化を感じ取り、「自己受容

して自分らしく動けるようになった」と感じていた人が4名、あまり変化は感じられなかったが2名で、悪くなり自己否定的になったとの回答はなかった。自分自身の感情の変化については全員が自分の感情の自然な動きを感じていた。自由記述ではCo.として、相手の変化する喜びに言及し、自分自身の気づきで変化していくCl.を味わいつつ、理解し、Cl.にそれを伝えることの難しさに言及した人もいた。相互関係を4回の中で味わうことができていたと考えられる。

表7 試行カウンセリングの前の気持ちについて (Co. 役)

質問項目	人
話をしっかり聴けるかどうか不安	5
Cl.の話を連続で聴くことが楽しみ	1
Co.らしく対応できるかどうか不安	5
Cl.の気持を受け止められるかどうか不安	3
自分の気持がどのように動くか楽しみ	1
沈黙になったらどうしようか不安	3
Cl.がどのように変化していくか楽しみ	1
思わぬことが出てこないか不安	0
Cl.を受け入れることができるか不安	3
Co.としての資質特徴について検討できると期待	4
実際のカウンセリング場面に役立つと期待	3

表8 試行カウンセリング体験後の報告 (Co. 役)

		人
やってみ	満足した	4
	どちらとも言えない	2
	不満だった	0
Co.として	今ここでの相手の気持に触れられた	4
	相手の今までの体験を聴けた	2
	気持に触れられず内容についていただけ	0
Cl.は初回	自分から話してくれた	5
	問いかければ話してくれた	1
	沈黙多くなかなか話そうとしなかった	0
Cl.は4回で	自己受容し自分楽し動けるようになった	4
	あまり変化は感じられなかった	2
	状態が前より悪くなり自己否定的になった	0
4回を通して	自分の感情が相手に伴って動くのを感じた	5
	特に感情の動きは無かった	1
	Co.らしくということに気を取られ不自由	0
その他 (自由記述)	回数を重ねるごとのCl.の態度変化を感じられた	
	Cl.の変化、気づきが分かると嬉しくなった	
	Cl.が自分で考えて向き合うことの大切さ 理解し、それを伝えることのむずかしさを学んだ	

3) 自由記述全体のまとめ

それぞれの調査時期に、一人一人の体験についてさらに自由記述で回答を求めた。その結果について全員からの報告をまとめ、項目ごとに整理し

たものが表9、表10である。一人の記述が多岐にわたる場合には、その内容を各項目に分けてまとめた。

表9 ロールプレイ体験からの理解

ロールプレイでどのようなことを学んだか	
Cl. についての理解	Cl. は緊張と不安を抱えてきている／Cl. ごとに相談内容もどのようなことを望んで来談していくのかも異なる／Cl. の沈黙には何らかの意味がある／Co. の発言がCl. にどう解釈されるかはCl. によって違うため、最新の気配りが必要である
Co. の態度	Co. は先入観を捨てて、目の前にいるCl. を受け入れること／Cl. に寄り添う気持ちを持つこと／Cl. に合わせたカウンセリングをすることの必要性と、そのむずかしさ／Co. は沈黙の時間を受け止める余裕を持っていることが必要
知識や技術	さまざまな知識が必要不可欠／授業を通して机上の勉強によるものだけではなく、イメージとしてインターク面接では、事実確認を行い、ラポールが形成されてから心の悩みの解決に向けて、カウンセリングを行っていくこと、また、その手段として傾聴が重要であること／ 今まで勉強してきた技法などが、実際の場面で使われたときに、Co. にとってどういった気持を促すものになるのか理解した／技法を使う際には、しっかり目的を持って使わなければいけないこと
ロールプレイで疑問に思ったこと	
ロールプレイだけでは実際にどうなるのかわからない	いろいろな考えが出てきたが実際何をその場で考慮すべきかわからない／実際の知らない相手とのカウンセリングではロールプレイとは異なる展開があるのでは／ロールプレイの始まりから心の問題に入りすぎているという意味がわからない
具体的な疑問	クライアントにとって心地よい沈黙とそうでない沈黙の見極め／インタークのときにクライアントに関する情報をどの程度聞き出すべきか
自分の課題と思ったこと	
カウンセラーとしての態度や姿勢	共感すること／自分の枠組みではなく相手に寄り添うこと／カウンセラーからの自己開示（自分のスタンスについて伝える）についての判断／沈黙があってもあせらない／あいまいな語尾／しっかり考えて口にする
知識	知識不足／専門的知識の向上
技法に関するもの	繰り返しや言い換えといった共感的理解を示すための技法／頭の中で状況を整理し、仮説を立てる必要があり、それを落ち着いて冷静に考えられるようになるのが課題／積極的に質問するのが不足／
上記を踏まえ試行カウンセリングにどのように取り組もうと思うか	
Cl. …役としてではなくできるだけ本人としてやれるようにしようと思う	ロールプレイ等で学んだカウンセリングに関する内容を頭から出し、通常のCl. と同様にカウンセリングを受け、Cl. 体験をしたい ロールプレイではCo. に気を使ってしまって、自己開示しすぎてしまったと思ったので、Cl. の気持を味わうために、自己開示しすぎないように、素の自分で取り組みたい ロールプレイの際には、自分の悩みではないものを話したのですが、それでも自分の中で気づきがあった部分があったので、今回は自分の悩みを相談するので、よりリアルにカウンセリング体験ができればいいと思っています 基礎実習のロールプレイより時間・回数が多いため、自分が思っている以上に話が深まってしまうのではないかと心配があるが、自分と向き合いながら話せるところまで素直に話していきたいと思う 自己洞察を深めながら話すようにしたいと考えている
Co. …本番だという気持ちで向かっていき、ロールプレイで学んだことを意識してやりたい	ロールプレイ・授業等で学んだ傾聴・共感的理解をできるだけ活かし、目の前にいるCl. から語られる事の理解に努めたい 自分の考えや理解ではなく、Cl. の現象的場から理解できるように取り組んでいきたい まず、課題にあげた部分を強く意識して、Cl. 役の方とラポールを形成することができればいいと思っています また、4回面接があるので、その中で何らかの解決の方向に向かうことができればいいと思っています 試行カウンセリングとは言え、実際のカウンセリングに近い形で行うので、慎重に責任を持って行いたいと思っている Cl. の枠組みで考えるということ意識して、それが体験できたらと思う Cl. が話しやすい環境を作ること 質問内容はもちろん、話すスピード・テンポ、表情、目線にも気を配るようにする

表10 試行カウンセリング体験からの理解

<p>どのようなことを学んだか</p> <p>Co.として</p> <p>技術や技法</p> <p>集中力と記憶力の大切さ／話をまとめる国語能力／Cl.を理解するための質問の仕方 最初の始まり方終了の仕方 家族構成や基本事情を最初に確認しておくことの大切さ 沈黙について Co.の時はCl.のお話をまとめる時間として必要な時間であると感じた 事実確認は、Cl.の気持をより理解するものであり、Cl.の像を思い描いていく 質問することは、Co.側のメッセージを伝えることになることを感じた どこを聞けばいいのかということがポイントであることを体験を通して学んだ</p> <p>Cl.理解</p> <p>Cl.は様々な人がいて、自分の世界とまったく違って環境も違う 知識だけにとらわれるのではなく、その人を理解していこう、その人について知ることが大事 人を理解することのむずかしさを、「自分」という存在を一步引いて相手を理解していくこと課題 Co.-Role では4回の限られた回数ではあったが卒の中で行うことができた 実際に近い体験ができた</p> <p>Cl.として</p> <p>最初のカウンセリングの大切さ 第一印象で気持ちが変わる 沈黙が気まづいときと大丈夫な時がある／共感してもらえた時の喜び Cl-Role では、話すことの大変さを体験の中で学ぶことができた</p> <p>Co.-Cl.関係</p> <p>同じ時間でもCl.とCo.では感じかたが大きく異なることを学んだ 授業で「要約や繰り返しが大切」と学んだが、それにとらわれすぎて、Cl.とむきあえなくなってしまうと思った スキルを踏まえた上で、目の前にいるCl.とどう関係を築いていくかが大切である</p> <p>スーパーヴィジョン</p> <p>スーパーヴィジョンをして貰うことによって、自分でも気づいていない癖があることが分かった</p>
<p>試行カウンセリングで疑問に思ったこと</p> <p>Co.として</p> <p>技法に関して</p> <p>カウンセリング中に、自分が理解できない点や焦点を当てたい点について、繰り返しなどを行ったが、特に焦点を当てる必要のない点は、繰り返しなどはしなくていいのか 要約をすることで、Cl.の話を阻害してしまっていると感じたため、要約を極力少なくしたが、そのことでCl.に対する受容が示せていたかどうか疑問だった</p> <p>Cl.理解</p> <p>Cl.さんは、カウンセリングの場面ではないところで生活している カウンセリングをするときだけではなく、その時の周りの状況や環境によっても変化の仕方が変わるのではないかと思った</p> <p>関係性</p> <p>共感的理解をしているつもりでも、Cl.自身はそんなに分かってもらっていると感じない場面があるのでは 沈黙の時Cl.としてはCo.に沈黙を破ってほしかったが、結局自分で破った 沈黙をどう扱えばいいのか</p> <p>スーパーヴィジョンなど</p> <p>スーパーヴィジョンや勉強をしている時には、分かったり理解していても、やっぱり実際面接の場面になってしまうと、意識できなくなってしまうりするのでそれはどうすれば良いんだろうと思いました 特にありません 疑問はスーパーヴィジョンの時に先生に伺い、解消することができました</p>

<p>自分の課題と思ったこと</p> <p>資質や態度</p> <p>話をまとめる力や、スムーズに話ができる国語能力の大切さ Cl.の話を自分でまとめ過ぎてしまったり、具体例をうまくお聞きすることができなかった 語尾をしっかりと意識すること カウンセリング中は話は通じていたが、逐語を起してみると、言葉が足りなかったりして、何を言っているのか意図が読み取れないことがあった 言葉を介してのコミュニケーションを豊かにしていきたい どこに焦点を当てるべきかすぐに考えられる頭の回転の速さ 自分に準備ができていないことや、自信のなさから、深く突っ込むことができなかつたりすること また、終わりの時間が近づくと、焦ってしまって冷静に話をきけなくなっていたので、気をつけたい 相手を理解し、受け入れるという姿勢を持つこと 無意識の内に指示的になってしまっていたので、気をつけなければならないと思った</p> <p>関係性</p> <p>沈黙の時ゆったりと待ってられるようにすること 自分の中だけの枠組みで理解しないように心がけたが、自分の中で一つ一つ区切って考える傾向があった 色々な関係性の中で、絡み合っていて悩みが存在するので、Cl.の枠組みで理解できるよう、自分の中だけで整理しないようにしたいと感じた 相手の気持を整理するために質問するのであって、私の疑問を解消するためにCl.に質問しない</p>
<p>ケース担当について現在感じていること</p> <p>Co.体験を生かして</p> <p>不安と期待</p> <p>試行カウンセリングをする前よりは少し不安は取れたが、まだまだ自信がない面が多いのですぐにケースを持つというのは少し勇気がいるように思う しかし自分の特徴や苦手な点を意識してやっていくことで改善していけるのではないかと感じる 自分の課題点をカウンセリングの最中にきちんと意識できるか少し不安だが、目の前のCl.のお話を誠実に聴きたいと思った 実際のケースは、試行とはまた違った悩みであると思うが、Co. Cl.それぞれの試行を通して学んだことを活かして一歩ずつ着実に成長していきたいと思う Co.-Role でも1人の人とじっくり向き合うことができたので、実際のケースを担当するに当たって不安はたくさんなるけれど、今回の経験がプラスになったので自信に繋がるかなと思った</p> <p>Cl.理解</p> <p>勉強して得た知識ももちろん大切だが、目の前にいるCl.がどのような人で、どのような枠組みを持っているかを理解することも大切であり、 カウンセリングにいらっしゃるCl.の中には「あでもない、こーでもない」と迷っている方もいらっしゃるわけで、</p> <p>態度</p> <p>実際のケースを担当しても、必要以上に気負わずにやっていきたらと思う Cl.の視点から気持ちを理解し受け入れることを常に念頭において、ケースに取り組まなければならないと思います 今回の体験を通して、私が意外に物事に対して「はっきり」していることを求めてしまうところがあるということを知り そういう方の気持に寄り添うためには自分をどの程度押さえるのがちょうどいいのかということも学んでゆきたいと感じています</p> <p>Cl.体験を生かして</p> <p>Cl.さんの気持も少しは感じる事ができたので、今回の経験が自信につながるかな 自分のことを人に話すというのはとてもエネルギーを必要とするということを忘れずに、Cl.の話を聞かなければならないと思う</p>

ロールプレイではそれぞれ大切なことに気づいてはいるが、傾聴、共感、寄り添う等の言葉が、まだ十分に理解できておらず、ロールプレイという通常のカウンセリングとは異なる実験的な体験からは、実感を通しての理解がまだ不十分であった。疑問点も課題も知識不足、落ち着いて冷静に考える、積極的に質問するなど、抽象的であり、全体として記述が少なかった。実際はどうか、カウンセリングの場では、学んだ知識をどう生かしたらいいのかについて、疑問だらけという状況であり、それだけに、実際場面に近い試行カウンセリングに対して、期待を持っていた。

試行カウンセリングでは全体として、ロールプレイより記述が長く、具体的になっていた。自分自身の言語能力や集中力、目的をもった質問の仕方など、4回の体験を通じて、自分自身の特徴に気づき、自分なりの課題が明確になっていた。4回ではあるが、そのプロセスの中で、初回に何をすべきか、どのように終わるか、沈黙のとらえ方、Co.の発言(要約、質問、焦点化など)がCl.に対して与える影響など、Cl.とCo.の関係性の中で技法を使いこなすことと、相手の存在を受け止めることの両立の難しさなど、実際のケース担当に近い形で検討ができていた。また、スーパーヴィジョンについてもその大切さを理解し始めていた。Cl.体験とCo.体験を同時にする中で、よりCl.を的確にとらえ、理解する手掛かりを得ていた。

【考察】

1. ロールプレイと試行カウンセリングの体験の比較について

今回の調査では、ロールプレイを実施する前に学生の事前の気持を調査したわけではない。試行カウンセリング実施の前に、回想の形でロールプレイ実施の前の気持ならびに実施しての体験について、回答を求めている。そのため、4月当初の気持をそのまま表現したものではない。その点に留意する必要があるが、ロールプレイに際してCl.役に、自分がきちんと話すことができるかどうかについての不安はあるものの、Co.に聴いてもらえないのではないかという不安が表明されないのは注目に値する。同じ心理臨床を学ぶ仲間であることへの安心感なのか、日常の付き合いの

ある相手だからなのかはわからないが、Co.役が自分の事を受け入れてくれると言う信頼を持っている。実施後の気持も、自分自身の気持ちの変化を感じ、話そうと思っていた以上に話してしまった体験を述べている。試行カウンセリングの場合は、相手が未知の人であるためか、初対面の人に自分の事を話す不安が出てきているが、Co.に受け入れられないのではないかと不安は無い。カウンセリングが成立するためには、Co.に対する信頼感があることが前提であるとも言え、実際のCl.よりも「学ぶもの」としての思いがこの強い信頼感につながっていると考えられる。また、ロールプレイの体験があるからか、きちんと話せないのではないかという不安は、若干軽減されている。4回を通じて、自分の体験過程を素直に受け止め、気持の変化をしっかりと受け止めている。

Co.役の体験については、ロールプレイの段階では、Co.らしくふるまえるか、相手の話をしっかりと聴けるか、沈黙になったらどうしたらいいかという不安が高い。実施後にも、相手が満足したかどうかには自信が無く、自分自身の満足感も感じられず、自分や相手の気持の動きに気を配るだけの余裕の無さを感じられる。それに対し、試行カウンセリングでは、Co.としての満足感を味わい、Cl.の変化についても十分受け止めるともに、それに伴う自分自身の気持ちの動きも味わうことができている。これらのことから、ロールプレイと言う実験的な場での体験によりある意味でのウォーミングアップを行い、その後、4回と言うプロセスを踏んだ、相互の関係性の中での「今、ここで」の体験に自然に導かれているといってい

2. 試行カウンセリングの効果と実施上の考慮点

前述したとおり、試行カウンセリングは、実際のケースに近い形での契約に始まり、インテークから始めて面接を進め、4回のプロセスを踏んで一応の終結にいたるという形を取っている。このプロセスが重要である。Cl.の立場では、実際のCl.が味わうであろう緊張と不安を体験し、Co.の態度や力量を確かめながら、自分の問題について話していく。一方で、Co.としての役割においては、未知の人の話を聞き、相手の主訴を確かめ、アセスメントを行い、面接の方向性を探っていくという体験をする。この二つの立場を同時

進行で行うことが、試行カウンセリングの大切な点である。こういう場面でCI. はこんな気持ちになる、ということを実体験として確認しながら、Co. としての専門的スキルを検討することになる。単なる知識や論理ではなく、関係性の中での気付きをもとに、それぞれの自分自身のありように根差した「Co. としての自分」に目が向くようになっていくことがわかる。

試行カウンセリングの留意点としては、やはり、関係の深まりにつれて、「最も重要な悩みではないもの」と限定されていても、その人の本来の課題に触れた面接過程になっていってしまうのは避けられない。今回は、CI. に病理を感じさせる人は見受けられなかったようだが、4回では終われない内容になってしまい、どのように終結するか、困るケースも当然出てくる。そのために、それぞれの面接終了ごとのスーパーヴィジョンが大切である。スーパーヴィジョンで疑問や困ったことが解決できた、自分で気づいていない自分の特徴についても気づけたという意見があった。次回からの調査では、このスーパーヴィジョンにしっかりと焦点を当てて取り上げる必要がある。

3. 他大学院の大学院生との組み合わせによる、実際のケース担当に近い形での4回のプロセスを踏んだ試行カウンセリングの効果

結果の中にも記述したが、他大学院生の組み合わせということ、CI. Co. 双方が初対面という緊張と、日常性を引きずらなくてよいという安心感を得ている。試行カウンセリングの約束事でもカウンセリングという非日常場面であったことを、日常場面に持ち込まないということ、具体的に示した取り決め事項がある。こうした配慮をすることで、4回のカウンセリング場面が守られることになり、心理臨床家としての倫理を意識することにもつながる。

4. 臨床心理士養成におけるロールプレイ、試行カウンセリング、ケース担当の連続効果について

前述したとおり、今回の調査では、ロールプレイングの前の気持、終わった後の自己評価、試行カウンセリングの前の気持、終わった後の自己評価、これらを踏まえて、ケース担当に向けての気持を、選択式と自由記述で把握している。結果に

も示した通り、段階を踏んで特に Co. 役において、ロールプレイングでは「Co. らしく」ということのみを気を取られ、自分の気持の動きや、相手の変化に注目することができなかつた人がほとんどであったのに対し、試行カウンセリングでは、相手の変化に対する喜びを感じ、自分の気持の変化も意識することができるまでに成長している。それをふまえ、さらにCI. としての体験を活かしつつ、ケース担当についての心構えを作っていることが分かる。この流れが、心理臨床家としてのトレーニングに意味を持つ重要な体験であると考えられる。

【今後の課題】

本研究では、複数大学院で共同して行う、試行カウンセリングの、心理臨床家養成における位置づけと意義を検討している。ただし、今回は、ごく予備的な調査にとどまり、調査項目自体も十分に精選されているとは言い難い。また、ロールプレイングについては、その実施前に調査を行っていない。

今回は、研究協力者の学生が6名と、ごく少ないので、統計的な調査研究としても不十分であり、また、個人の成長過程に注目した質的研究も、本人が特定される可能性もあるため、行っていない。

スーパーヴィジョンについては、その意味を検討するような質問項目を設定していなかった。

これらは今後の課題として、次年度以降、システムティックに調査を行い、データを集積していきたいと考えている。

【文献】

- 安部希・熊河美晴・柳田亜矢子・日高三喜夫(2008) カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第10報) —自己肯定意識尺度・STAIに基づく検討 久留米大学院心理学研究科心理教育相談室紀要 第9巻11-16
- 江田早紀・日高三喜夫(2006) カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第6報) —質問紙によるカウンセリング効果に関する検討 久留米大学院心理学研究科心理教育相談室紀要 第6巻3-9
- 伊波清徳・川島枝里子・吉川晃弘・日高三喜夫(2007) カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第8報) —質問紙による

- 試行カウンセリングの検討 久留米大学院心理学研究科心理教育相談室紀要 第8巻3-9
 今村律子・日高三喜夫 (2001) カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み 久留米大学大学院比較文化研究科真理教育相談室紀要 第2巻 85-90
- 井上真理子・北村誠一郎・日高三喜夫 (2005) カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み (第4報) —自己肯定意識尺度・成長—抑制不安尺度・ラポール体験尺度に基づく検討 久留米大学院心理学研究科心理教育相談室紀要 第6巻3-9
- 石橋大樹・中島充代・福田和久・日高三喜夫 (2003) カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み (第2報) —自己肯定意識と成長不安、抑制不安の結果と事例に基づく検討 久留米大学大学院心理学研究科心理教育相談室紀要 第4巻 25-32
- 伊藤研一 (2006) 試行カウンセリングのケースに適用したセラピスト・フォーカシング 学習院大学文学部研究年報53 209-228
- 葛西真記子・徳永啓牟 (2003) カウンセラーの「適切な自己開示」に関する研究：試行カウンセリングを通して 鳴門教育大学研究紀要. 教育科学編 18, 67-75
- 近藤素子・日高三喜夫 (2006) カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第7報) —VTR 評定によるカウンセラーの応答性に関する検討 久留米大学院心理学研究科心理教育相談室紀要 第7巻9-15
- 西山孝子・佐伯はるか・高木梢・竹田園子・福元理奈・日高三喜夫 (2004) カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み(第3報) —自己肯定意識、成長不安・抑制不安、共感評定項目に基づく検討 久留米大学院心理学研究科心理教育相談室紀要 第5巻 21-27
- 榎本洋樹 (2009) 心理面接における沈黙の一研究 —体験課程スケールを用いた試行カウンセリングの分析を通じて カウンセリング研究42 (2) 155-164
- 田上雅之・上原万里・日高三喜夫 (2005) カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み (第5報) —カウンセラーの応答の特性とクライアントが受けるその影響に関する考察 久留米大学院心理学研究科心理教育相談室紀要 第6巻11-19
- 鑪幹八郎 (1977) 試行カウンセリング 誠信書房
- 山形俊・田村あさひ・早瀬由紀・日高三喜夫 (2008) カウンセラー訓練における試行カウンセリングの試み (第9報) —試行カウンセリングにおけるカウンセラーの作用と態度について 久留米大学院心理学研究科心理教育相談室紀要 第9巻3-9

(うかい けいこ 昭和女子大学大学院生活機構研究科)
 (ふじさき はるよ 昭和女子大学大学院生活機構研究科)
 (しまたに まきこ 昭和女子大学大学院生活機構研究科)
 (わたなべ よしあき 昭和女子大学大学院生活機構研究科)
 (やまざき ひろふみ 昭和女子大学大学院生活機構研究科)
 (まつなが しのぶ 昭和女子大学大学院生活機構研究科)
 (たなか なおこ 昭和女子大学大学院生活機構研究科)
 (きむら あやの 昭和女子大学生生活心理研究所)