

## 研究論文

## コミュニケーションにおける共感的な自己表現について

## — 体験過程尺度からの一考察 —

吉水 ちひろ

小泉 瑠菜

## I はじめに

カウンセリングや心理療法の学びにおいて、初学者はまず共感的なコミュニケーションを身につけ、クライアントの主体性が高まるように援助することが目標とされる。パーソンセンタードセラピーの立場からは、カウンセラーの基本的態度として、ロジャーズの受容、共感、一致の中核3条件や傾聴の重要性が、古典的な精神分析の立場からは、治療者の中立性や匿名性が原則として教えられる。また心理支援者の基本姿勢として、安易に助言をしたり自らの価値観を伝えたり、傷つきに無神経に触れてクライアントのところに侵襲的になることは慎むべきとされる。このような初期段階の学びを通し、初学者は自らの主体性を抑え受身的な姿勢になりやすい傾向がうかがえる。しかしながら、実際に実践を始めると、クライアントから、ふと個人的な情報を尋ねられたり、いきなりクライアント自身のことをどのように理解しているか意見を求められることもある。クライアントの話に真摯に寄り添いながら傾聴しているつもりでも、ただ黙って聞き相槌をうったりしていると、このあり方でよいのだろうかと不安や疑問が生じるようである。不意打ちをくらい戸惑いながら、自分自身をどのように表現し相手に伝えるかを考える、実習初期の一つの山場といえる。もちろん、軽々しく同感、同情を示したり、直截的な助言には慎重に対応することは大前提であるが、初学者においても、共感的に聴くことと共に、主体的に共感を表現し相手に伝えることを体験的に学ぶことが必要ではないかと考える。

カウンセラーが自ら主体的に話をする事、自分

自身を伝えることについては、精神力動的アプローチにおいて、自己開示や転移・逆転移の文脈の中で論じられている(岡野・吾妻・富樫・横井, 2016)。また、現代のカウンセリングの効果研究からは、自己開示(Self-disclosure)とは自分の個人的な事柄を表明するセラピストの発言、また、自己関与的発言(Self-involving statements)とは、セラピストがクライアントに対して今ここでの個人的な反応を表現する、自己開示の一つの様式とし、研究文献の中では、この二つは区別されている。また、ある程度の自己開示、特に肯定的自己関与的発言は、系統的で非自己開示的なセラピーよりも効果的であるとされている(Cooper, 2008)。本稿で検討する共感的な自己表現とは、カウンセラー自身の個人的な情報を自己開示することではなく、後者の肯定的自己関与的発言に類するものである。

このことはすでに約半世紀以上も前に、体験過程療法を創始したジェンドリン(Gendlin, 1961)によって「言語下のコミュニケーションと治療者の自己表明性」の中で論じられている。近田(2002)によれば、ジェンドリンは、治療者が体験過程に基づく自己表明をすることで、クライアントとの間に新たな相互作用のプロセスを生み出しうるとし、自己表明の方法について、押しつけにならないこと、少し自分に注意を向けてみる事、すっきりとシンプルに語ることを挙げている。さらに近田(2002)は、聴き手の自己表明を伝える安全な枠組として、ジェンドリンの弟子であるクライン(Klein, 2001)が創案したインタラクティブ・フォーカシングの有効性を提唱し、「相手の体験を相手の観点から正確に理

解し」(エンパシー) その上で、自分の中に生じてくる「痛みを共にする思い」(コンパッション)が必要であり、エンパシーとコンパッションがセットになってこそ相手を癒すことができるというクラインの主張を紹介している。共感(エンパシー)と思いやり(コンパッション)について、岩壁(2015)は、最近の研究から、「どちらも他者に共鳴し、その人が感じていることを理解することを可能にする社会的感情であり、いずれも、他者との絆を強めて、二者間の感情調整を促進する重要な役割を持つ。…共感的苦痛は苦しみや痛みと共鳴し、他者と一緒に感じる(feeling with)ことを指し、一方で、コンパッションは、他者に対するあたたかさ、気遣い、そして他者の幸福を願う気持ちであり、他者のことを思いやり、他者のために感じる(feeling for)ことを指す」と紹介している。

吉水・小泉(2022)では、エンパシーとコンパッションは、文脈の中で交錯し一様なものではなく、聴き手自身が内側の声の一つひとつ誠実に聴きとり丁寧に認めていく中で、共感的エッセンスの通路がひらかれ、個人のそれぞれの人生のストーリーが浮かび上がることを示した。また両者を明確に分けることが目的ではなく、このプロセスそのものが心理臨床における共感の本質に一步近づくことができるのではないかと述べた。コンパッションの表現を安易に行えば、同情や憐れみを向けられたと感じ取られてしまうだろう。また、エンパシーが知的理解に留まり、カウンセラー自身の問題や価値観の影響を受けた表現になったり、共感的苦痛を抱えられずクライアントの感情を扱うことができなければ、「わかって貰えない」と受け取られてしまうだろう。共感的な自己表現は、クライアントとの間に一瞬にして大きな溝を作り出し、信頼関係の形成を阻む危険性を伴う。臨床実践において、今ここで、どのように共感を伝えるかを吟味し表現していくことは、心理支援の基盤となる関係性の構築につながる重要な要素であり検討の必要性があると考えられる。

## II 問題と目的

他者とのコミュニケーションにおいて共感的に聴き、エンパシーとコンパッションを表現することは、どのような効用をもたらすのだろうか。吉水・小泉(2022)では、フォーカシングの経験がない心理臨床初学者が、大学院授業で8時間のインタラクティブ・フォーカシングの枠組みを用いた共感的傾聴トレーニングを受講したことにより、聴き手として身につけられる傾聴スキルについて検討した。その際、話し手をX群とY群の2群に分け、聴き手は、近田(2015)が考案した応答のモデルに基づき次に示す2種類の方法で応答し、コミュニケーションにどのような質の違いが生じるか探索的研究を試みた(図1)。

- X群：I 伝え返しと理解の確認  
 Y群：I 伝え返しと理解の確認 +  
 II 話し手の身になって感じたこと  
 (エンパシー) +  
 III 聴き手自身の気持ち(コンパッション)

以下にY群の「言語的やり取り」の例を記載する。Tは話し手、Lは聴き手を示す。会話文を簡潔にするためごく軽微な修正を加えている。

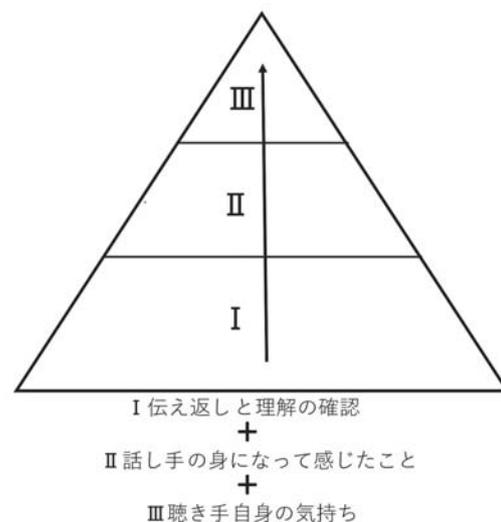


図1 共感的応答実習のモデル

※近田(2015)プロセスとしての共感的理解  
 —インタラクティブ・フォーカシングで身につける—参照(一部抜粋)

T: 私は結構、歌の歌詞とかに影響されるところがあって、それでなんかこう、…、「隠れた空は青いだろう」みたいな歌詞があって、今こう、色々あってモヤモヤしてるけど、それをとりあえず片づけていけば、太陽はいつもあるから。

L: あー、うん。色々ごたごたしてるけど、ひとつずつ片づけていけば、太陽は見えるだろう、いつか見えるだろうみたいな。そんな感じがGさんの中にある。

T: そうですね。

L: うんうん。少しGさんの身になって私を感じたことなんですが、結構今はモヤモヤしてる感じなのかなって思ったり、ただ、太陽の光は少しさしてる感じというか、今、一生懸命太陽の光がさすように頑張ってるから、そんな感じを受けました。[Ⅲの表現]

T: …うんうん。うーん、なんかこう、夕暮れっていうのも、結構感傷的な感じが自分の中にある。うん、何か、いつもより夕暮れがきれいだなーって思ってる時って結構、こう何か、悩んでるとか、恋してるとか、そういうセンチメンタルな感じもあるかもしれないなって。

L: 夕暮れっていうセンチメンタルな感じがあるかもしれない、そんな感じがある。

T: …。最初は普通に迷っている、普通に青空がいいなって思ったけど、でも何か、青空半分夕暮れ。どっちも欲張りすぎたみたいになった(笑)。

L: なるほど(笑)。青空もいいけど、夕暮れみたいなセンチメンタルな気持ちもあるから、欲張りセットみたいにな(笑)。[Ⅱの表現]

T: はい、なんか、面白くないなって思って。なんか、青空だと。

L: うんうん、やっぱり青空だけじゃないっていう、夕暮れの気持ちもあるよっていう感じ。

T: そうですね(笑)。もっと自分は複雑だぞみ

たいな、ふふふ(笑)。

吉水・小泉(2022)では「言語的やりとり」の聴き手側の分析を行い、その結果、共感的な自己表現を加えたY群の方が伝え返しと理解の確認のみをしたX群よりもコミュニケーションが膨らみ活性化し、両群に何らかの質の相違が生じていることが示唆された。本稿では話し手側の分析を行い、聴くことを基盤にした共感的な自己表現の効用について、ジェンドリンの体験過程理論に基づき検討していきたい。

### Ⅲ 方法

#### 1. 調査期間・対象者

調査期間は、2020年9月。調査対象者は、臨床心理学を専攻している大学院生11名(男性2名、女性9名)、X群が5名(A,B,C,D,E)、Y群が6名(F,G,H,I,J,K)である。コロナ禍の調査のため対象者のサンプリングが制限され、専攻の同質性と既知の関係であることが問題点として挙げられる。倫理的配慮として、匿名性の保証、中断の自由、データの適切な管理と処理、秘密の厳守について口頭と文書で説明し同意を得た。

#### 2. 分析資料と調査方法

##### 1) 分析資料① 「言語的やりとり」における話し手の発話内容

話し手(調査対象者)が『こころの天気』(土江, 2005)を用いてワークシートに描画後、聴き手(調査者である第2著者)と「言語的やりとり」を行った時の話し手の発話内容を分析資料①とする。調査方法として、「これからは〇〇さんが主体になって頂き、自由に話して貰う時間になります。こころの天気は、あなたのどのような様子を表したもののなかを説明していただけますか?」と導入し、質問を交えない「言語的やりとり」を行った。

2) 分析資料② 「言語的やりとり」についての話し手の振り返り

話し手が「言語的やりとり」について振り返り語った発話内容を分析資料②とする。調査方法として、「私に内容やストーリーについて話をしている時、どのような気持ちになったり、どのような感情が湧いてきましたか？また、身体はどのような感じでしたか？」と導入し、その後の聴き手の応答は、内容の確認の意味での繰り返しと、気持ちや身体の変化をさらに尋ねる質問に限定して応答した。

インタビューは、調査者が対面で個別にX群からY群へアルファベット順に行い、テキストデータを得るためにICレコーダーで録音し逐語記録を起こした。

3. 分析方法と手続き

1) 分析1：「言語的やりとり」(分析資料①)におけるEXPレベルの評定

体験過程尺度 (EXPスケール: The Experiencing Scale) とは、面接や会話の語りにおける体験過程の様式を測定するものである。ジェンドリンがカウンセリングで自己理解を深め成功しやすいクライアントは、心の「実感」に触れ言語化する話し方の特徴に着目し、7段階のスケールを開発したことから始まり、その後改良を加えられてきた (池見,

1995)。今回のEXPスケールの評定基準は、久保田・池見 (2017) のEXP (体験過程) チェックリストを評定基準に使用した (表1)。また、チェックリストの17項目の詳細は大橋・池見 (2017) を参照した。

表1は、EXPスケールのレベルと評定基準の概要を示している。特徴的な表現とは、体験過程の展開を示す表現として挙げられているものである。

話し手、聴き手の発話交替により一発話として区切り、最高レベルを評定した。なお、簡単な同意 (例:「うん」「なるほど」「そうですね」等)、質問 (インタビューの枠組みについて等)、沈黙は評定から除外した。評定は第1著者 (筆者) と第2著者がそれぞれ別々に行ったところ、一致率は94.0%であった。不一致の評定について検討し合議した上で決定した。

以下に各発話内容の例を記載する。

【各発話内容の例】

①Very Low (VL) : A

えっと、たぶんなんですけど、この雲は、わりと最初は、ぐるぐるの旋回、空を旋回して、割と速いスピードで旋回しながら、こうぐるぐる一と、青空を覆ってしまっていたような感じ。

②Low (L) : C

「あー、雨降る」って思いながら、ちょっと、楽しみにしているわけじゃないですけど、そ

表1 EXPスケールのレベルと評定基準の概要

EXPレベル	評定基準	特徴的な表現
Ver Low (VL)	出来事のみを語っており、感情表現がない。あるいは知性化された様式。	「〜と思う」「〜考えた」
Low (L)	出来事中心の語りで、感情表現が出来事への反応に限定されていて、その質は語られない。	感情を表す言葉
Middle (M)	出来事ではなく、自分の在り方について豊かな気持ちの感情表現を用いている。フェルトセンスが表現される場合もある。	「何か」(フェルトセンス) 「うん (共鳴)」「そう」「感じ」 「〇〇のような」
High (H)	自分の体験を吟味しながら語り、仮説提起したり自問自答する様子が見られる。	「うーん (探索)」「何て言うのかな」 「よく分からないんですけど」 「たぶん」 沈黙 (言いよどみ)
Very High (VH)	気持ちを語りながら、閃きや新たな気づきが得られる。声が大きくなったり、笑いや涙など変化が見られる。	「あ、わかった」「そうだったんだ、そうそう…」 あー (気づき) 「あっ」 笑 涙

※久保田・池見 (2017)、大橋・池見 (2017) 参照。

んな、わー嫌だなんて。そこまでにはならず  
に、「あー」って、客観的に見てる感じ。

③Middle (M) : E

これが自分なんですけど、ま、何か、本当に  
気持ち悪い状況に、自分があるみたいな。そ  
の場にいる感じ。

④High (H) : F

たぶん、囲っておいては欲しいけど、囲って  
あった方が安心するけど、黒でしっかり囲ま  
れるよりも、グレーの透ける感じの方が、自  
由な感じが。何か、何て言うんだらう、あの一  
別に出ていいみたいな、出たかったら出ても  
いいみたいな感じがする。

⑤Very High (VH) : J

うんうん (共鳴), そっか, そっか, そうで  
すよね。うーん (探索), なんか, 基本, 楽  
観主義者なので (笑) 何とかなるさーみたい  
な。あまりこう, 自分で自分を暗くしたくな  
い, 追い込みたくないというか, 落ち込みす  
ぎたくない。かもしれないですね。

2) 分析2 : 「言語的やりとり」(分析資料①)にお  
ける抽出語頻度と共起ネットワーク

「言語的やりとり」の発話内容の全体像を捉える  
ために、テキストマイニングのためのフリーソフト  
であるKH Coder(樋口, 2022)を用いて分析を行っ  
た。以下の手続きを踏み前処理を行い抽出語リスト  
と共起ネットワークを作成した。

①自動的に語を取り出し、KH Coderの全品詞を  
確認

②意味の付与が難しい品詞(動詞B, 否定動詞,  
感動詞等)を除外

③EXPスケールの段階ごとに、以下のフォーカ  
シング特有の特徴的な表現を強制抽出  
Middle : うん (共鳴), 何か (フェルトセンス  
を指し示す), High : うーん (探索), 何て言うか,  
Very High : あー (気づき)

④抽出語の頻出語リストを作成

⑤集計単位を「文」、最小出現数を6以上、描画す  
る共起関係の数を60として共起ネットワークを  
作成

3) 分析3 : 「言語的やりとり」の振り返り(分析  
資料②)の質的分析

逐語記録は、「言語的やりとり」と同様に話者交  
替で区切り、一発話の中でも意味内容ごとに区切  
り切片化した。切片数はX群は44, Y群は31であっ  
た。全体として発話数が少ないので定量的な分析はせ  
ず、発話内容の個々の独自性を重視するKJ法(川  
喜田, 1970)による定性的な分析を行うことにした。  
まず、第1著者がカテゴリーの生成を行い、第2  
著者がデータに照らし合わせてカテゴリーを吟味し、  
合議を行ない作成した。

IV 結果と考察

1. 分析1 : 体験過程の進展について—EXPレベ  
ルの評定より

総発話数は、X群が93(一人あたりの平均数  
18.6), Y群が149(同24.8)であり、Y群はX群の1.3  
倍であった。そのうち、その他を除外してEXP  
レベルの評定に使用した数は、X群が71(同14.2),  
Y群が125(同20.8)であり、Y群はX群の1.5倍と  
多かった。表2に各対象者のEXPレベルの評定数  
と%を示した。各対象者の評定数にばらつきが見ら  
れたため、個人内のレベルの割合を算出してから各  
群の平均値をとった。ピークレベル(最も高い評定  
レベル)、モードレベル(最も多い評定レベル)も  
併記した。図2は各群におけるEXPレベルをグラ  
フで示したものである。

X群では、Middleが最も多く約半数の52.4%、次  
にVery Lowが23.4%, Lowが12.8%, Highが10.7%  
で、Very Highは1名のみで0.8%であった。一方  
Y群では、最も多いのがHighで37.4%、次にMiddle  
が30.3%で、Very Highは14.2%であり6名中5名  
に現れた。Very Lowが11%, Lowが7.1%であった。  
群ごとに比較すると、ピークレベル、モードレベル

表2 EXPレベルの評定

EXPレベル	X群						Y群						
	A	B	C	D	E	計 %	F	G	H	I	J	K	計 %
Very Low (VL)	3	4	4	3	0	14	0	9	3	2	0	0	14
	27.2	30.8	16	42.9	0	23.4	0	39.1	17.6	9.1	0	0	11
Low (L)	4	2	3	0	0	9	3	2	2	0	2	0	9
	36.4	15.4	12	0	0	12.8	11.5	8.7	11.8	0	11.1	0	7.1
Middle (M)	4	7	12	4	10	37	8	4	6	12	5	3	38
	36.4	53.8	48	57.1	66.7	52.4	30.8	17.4	35.3	54.5	27.8	15.8	30.3
High (H)	0	0	5	0	5	10	12	5	4	8	6	12	47
	0	0	20	0	33.3	10.7	46.2	21.7	23.5	36.4	33.3	63.1	37.4
Very High (VH)	0	0	1	0	0	1	3	3	2	0	5	4	17
	0	0	4	0	0	0.8	11.5	13	11.8	0	27.8	21.1	14.2
計	11	13	25	7	15	71	26	23	17	22	18	19	125
ピークレベル	M	M	VH	M	H		VH	VH	VH	H	VH	VH	
モードレベル	M	M	M	M	M		H	H	M	M	H	H	

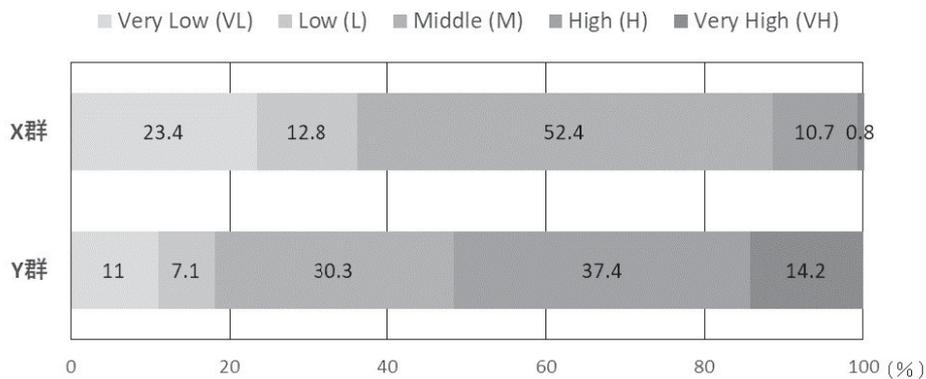


図2 EXPレベルの評定

からもX群よりY群の方が高いレベルにあることが明らかである。X群がMiddleに留まりながら豊かな感情表現やフェルトセンスを十分吟味し細やかに表現しているのに対し、Y群では、探索的な語りであるHighが加わり、気づきをもたらすVery Highへと展開していることが示された。

2. 分析2：発話内容の全体像—抽出語頻度と共起ネットワークより

樋口(2014)は、出現パターンが似通った語のグループから、データ中にどのようなテーマないしトピックがあったのかを読み取れるとしており、分析

1によるEXPレベルの把握だけでなく、発話内容の全体的な特徴を可視化し考察を進める。X群は、総抽出語数3786(使用数878)、異なり語数531(使用数336)、Y群は、総抽出語数5068(使用数1252)、異なり語数667(使用数443)が抽出された。両群における抽出語頻度が上位20位までを表3に示した。図3と図4は、X群、Y群の抽出語の共起ネットワークである。

まず、抽出語頻度を見ると、両群の上位20位のうち12語が共通している。特に、上位6位のうち、1位「感じ」、2位「思う」、3位「うん」(共鳴)、5位「ちょっと」、6位「何か」は同位であり、4位だけが

異なっている。また、両群ともに、「ちょっと」、「たぶん」、「すごい」等の感じを細やかに表す「程度副詞」が上位に見られる。すなわち両群ともに、『フェルトセンスが指し示す「何か」の「感じ」に触れ「共鳴」しながら思いを巡らし話している』と言えよう。

次に共起ネットワークを概観すると、比較的大きなつながりのグループが、X群では1個、Y群では2個捉えられる。その他の小さなバブルプロット同士のネットワークは、主に描画に関する個人の語りを表しているが、X群ではグループに属さない語が見られる。X群の第1グループからは、「感じ」を中心に、「今」、「自分」、「状態」のつながりが見られる。X群は、抽出語リストにおいても、「今」、「自分」がY群よりも頻度が多く上位に位置している。それに対しY群の第1グループは、X群では別々のグループにある「感じ」、「何か」、「思う」がひとまとまりになり、ネットワークはX群よりも大きく広がっている。また、強制抽出した「うん（共鳴）」は、抽出語リストではX群においても上位に位置しているが、他の語とのつながりは弱く共起していないのに対し、Y群では、第2グループとして、「うん（共鳴）」と「うーん（探索）」のつながりが捉えられた。

表3 抽出語頻度

X群(5名)			Y群(6名)		
順位	抽出語	頻度	順位	抽出語	頻度
1	感じ	55	1	感じ	51
2	思う	28	2	思う	44
3	うん（共鳴）	17	3	うん（共鳴）	38
4	今	17	4	描く	33
5	ちょっと	15	5	ちょっと	29
6	何か	15	6	何か	27
7	自分	15	7	うーん（探索）	21
8	たぶん	14	8	色	20
9	すごい	12	9	たぶん	18
10	雲	12	10	太陽	18
11	見る	12	11	見る	17
12	イメージ	11	12	人	15
13	気持ち	11	13	雲	12
14	天気	11	14	自分	12
15	雨	10	15	今	11
16	降る	10	16	出る	11
17	太陽	10	17	いい	10
18	状態	9	18	すごい	10
19	絵	8	19	海	10
20	晴れる	8	20	もっと	8

これらのことから、両群ともに聴き手の伝え返しを共鳴させながら話しているが、X群は、今の自分の感じに留まり豊かに表現し深まりが見られるのに対し、Y群では自分の気持ちと一致する表現を仮説的、探索的に吟味しつながりを広げている。すなわち、聴き手の共感的な自己表現は、話し手をより広がりのある自己認識の世界へと導く要因の一つではないかと推察される。分析1においてもX群はEXPレベルが主にMiddleの段階であるのに対し、Y群はMiddleの段階からHighの段階へと体験過程の推進が示された結果と一致している。

### 3. 分析3：話し手は「言語的やりとり」をどう捉えていたか—KJ法による質的分析より

分析1と分析2から、EXPスケールのMiddleからHighへの変化が捉えられたが、Very Highの様相を詳細に捉えることができていない。Very Highの段階の特徴的な表現として強制抽出した「あー（気づき）」は、F、G、Hに計5回出現していたが、分析2の結果として取り出すことはできなかった。そこで分析3では、話し手が聴き手との「言語的やりとり」を俯瞰して語った内容について、質的分析法であるKJ法を用いて分類し分析した。KJ法の作業は、発話内容を活かすことに留意しながら進め、カテゴリー名は体験過程理論の概念に基づき命名をした。

X群は、5つの大カテゴリーに分類された。大カテゴリー【象徴化による理解『気づく』】には、2つのサブカテゴリー[気づく][整理されて理解する]がまとめられ、以下同様に、【象徴化の様相】には3つのサブカテゴリー[振り返る感覚][言語化の促進][プロセスの進展]、【身体を感じ】には[すっきりする][リラックス・落ち着く・楽][感じの変化]、【他者の存在】には[伝わる]、【課題の特徴】には[可視化]と整理された。Y群も5つの大カテゴリーに分類され、大カテゴリー【対話による理解『わかる』】には、3つのサブカテゴリー[新たな発見][理由が分かる][自然と深まる]、【身体を感じ】には[すっ

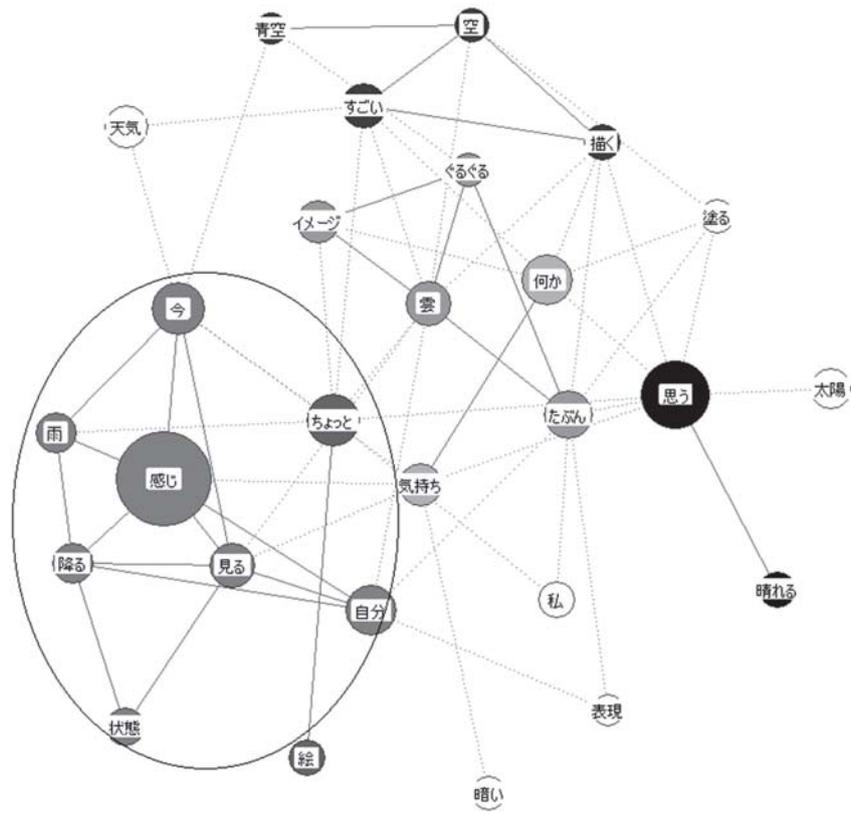


図3 Y群 共起ネットワーク

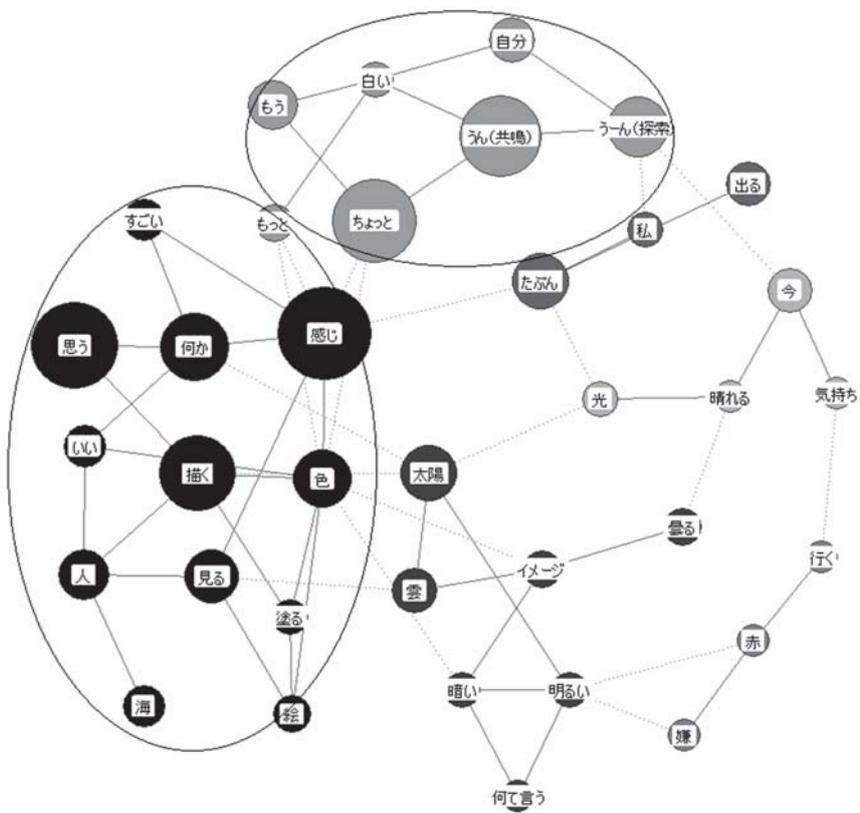


図4 Y群 共起ネットワーク

きりする] [リラックス・ほっとする] [感じの変化] [楽しい], 【他者の存在】には [伝え返しの手応え] [わかって貰える], Y群独自の【主体感覚】には [自分が出る] [話したい欲], 最後に【描写の説明】と整理された。

両群の大カテゴリーを概観して最も注目するのは, 【象徴化による理解『気づく』】(X群) と【対話による理解『わかる』】(Y群) の違いである。X群では, 【象徴化の様相】として体験過程のポジティブな方向への変化や, 象徴化の変化の流れの微妙な描写が【身体を感じる】とともに多く語られている。一方Y群では, 6名中4名が「話していくうちにわかる」と語っており, 対話をしながら発見や洞察が進み『わかる』へと自己認識の世界が展開することが

示された。

次に, X群の【他者の存在】を意識した語りは, やや消極的な [伝わる] であったが, Y群では, 【他者の存在】による [伝え返しの手応え] を感じており, [わかって貰える] という双方向の関係性に言及している。晩年のロジャーズ (Rogers, 1986) は, パーソンセンタードセラピーにおける人間的態度として, 「私がそこに存在している (presence) というだけで, クライアントにとって開放的であり, 援助的になっているのである」とプレゼンスについて言及しており, 近年プレゼンスは, あらゆるカウンセリングや心理療法の共通基盤になると論じられている。【他者の存在】は, このプレゼンスに通じる感覚と言える。さらにY群独自のカテゴリーである【主体感

表4 言語的やりとりの振り返りの分析・X群 (KJ法より)

大カテゴリー	サブカテゴリー	発話例	対象者
象徴化による理解『気づく』	気づく	自分へのさっき言った怒りとか不満というのが、表現されているんだな一つ一つの気づいたことが一番よりびったりきた…。	B E
	整理されて理解する	整理されていくので言葉や絵にすると、自分の中で理解できるなという感じになるの。	A
象徴化の様相	振り返る感覚	そうだな一つ自分のことを振り返るような感じで、落ち着いているような感じがします。たぶん、こんな考えやったりやろうなっていうのが後からついてきた感じですよ。	A C
	言語化の促進	いつも言語化ができないんですけど、今はいつもよりできたし、スッとできた感じがします。	A B E
	プロセスの進展	自分の不満とか、イライラしているのはずっとあるから、そこから解放されたいとかはあるけど、なんか、絵を描く前とか、よりは、逃げ出したい…?逃げ出したい感じはない…。	A D E
身体を感じる	すっきりする	自分の中でわかって思ってたことが、ちゃんと言語化しながら、…、自分の中で思ってるよりはすっきりしたかなっていう。	B D E
	リラックス・落ちつく・楽	落ち着いているというか、ゆったりしてる感じがします。	A B C
	感じの変化	自分の中のイメージを言って、すっきりした感じもあるんですけど、…胸のあたりに引っかかるというか、小さい小骨を、喉につかえる感じとかいうか。	D
他者の存在	伝わる	結構感覚でモノをいうタイプなので、どうすれば伝わるんやろうとか考えながらやっただけです。	A B
課題の特徴	可視化	目に見えて媒介できるものがあるから、話しやすかったんかな一つという気がします。	A B

表5 言語的やりとりの振り返りの分析・Y群 (KJ法より)

大カテゴリー	サブカテゴリー	発話例	対象者
対話による理解『わかる』	新たな発見	話しているうちに何となく、自分の中で、どうやってこの絵になったかみたいなのがわかった気がします。…、新たな発見じゃないですけど。	J
	理由がわかる	…自分で喋りながら、あっそうかってなって、ちょっと理由がわかった気がして、…。話していると、あっそうかみたいなの、腑に落ちる感じとかいうか。	F K
	自然と深まる	段々その、自然と深まっていったとか、話しているうちにわかっていった。	G
身体を感じる	すっきりする	すっきりしていく感じっていうか、少しずつなんか。	J K
	リラックス・ほっとする	話している時は逆に、前のめりというよりかはこう、…、リラックスしている感じ。ちょっと理由が分かった気がして、ちょっとほっとしてる感じがします。	F G H
	感じの変化	喋っているうちにちょっと、違和感とか、窮屈な感じとかが復活してきました。それぞれのパーツについて話していると、その気分になるというか。	F I
	楽しい	ただ、楽しいというか、そういう感じ。湧き上がる感じ。	H
他者の存在	伝え返しの手応え	私の中で、何でだろうって思ってくるのが…、話しているなかで…、伝え返しがくるじゃん。あ、それかもってみたいな言葉の感じが…、はまった時というのが、すごい、すっきりする。	K
	わかって貰える	ただ絵を見せるだけより、説明もできたほうが、わかって貰えてるなっていう感じがしたと思います。	J
主体感覚	自分が出る	人に説明する時って、自分が出る感じとかいうか、…、のびのびできる感じがあるな一つ思えます。	H
	話したい欲	深まったと思った時に、喋りたい欲が出てきて、聞いて!みたいな。	G
描写の説明		天気の話を描いたのに、あんまり天気の話をしていないな…。	F

【他者の存在】は、自らが自らの体験の主人公であるという一致感や生き生きとした主体的な語りが特徴であり、吉良（2002）が論じた「体験に伴う自律性の感覚」の定義に基づき命名した。【主体感覚】もまた、【他者の存在】を意識した対話による相互交流に拠るものである。今、まさにここにいる【他者の存在】に触れると、聴いて貰えている、わかって貰えるという揺らぎのない感覚が生じ、語りたい気持ちが湧き自己探索が進むのではないかと。共感的な自己表現を伝えることにより、話し手は聴き手を他者として鮮明に認識し、主体的な感覚や自律性の発現が促されることが推察される。

## V まとめ

本稿は、インタラクティブ・フォーカシングの枠組みによる共感的傾聴トレーニングを受けた聴き手が、2種類の方法の応答を試み、話し手との間に生じたコミュニケーションの質の相違に着目し分析を行った。その結果、聴くことを基盤にした共感的な自己表現の特質が、体験過程の推進、自己認識の広がり、自己と他者の関係性等の観点から捉えられた。図5はこれまでの分析の結果から、話し手の体験と聴き手の応答を関連づけたイメージを図式化したものである。両群ともに、I「伝え返しと理解の確認」の応答を土台にしているが、X群は自分の体験に留まり浸り（Dipping）細やかに描写を語り、共鳴による交差（Crossing）から自己内の対話を促進している（Gendlin, 1995）。さらにY群は、【他者の存在】による、II「話し手の身になって感じたこと（エンパシー）」、III「聴き手自身の気持ち（コンパッション）」の共感的な自己表現との相互作用の交差（Crossing）によって『気づく』から『わかる』へと、体験の意味をより深く理解することを表している。

興味深いことに、両群ともに最近の状況と関連づけた語りがあるが、X群よりもY群の方が、何気ない現実的な話題を出して新たな対話を始めるような語りや、一例としては「聴き手に良い人に見せたい」などの自己に関する印象的な語りが見られた。自分

の内側からいったん外に出て、【他者の存在】を意識し自分を捉える動きが感じられた。ひとは生まれながら重要な他者とのコミュニケーションの中で、情動を共有し交換し、「相手に向き合う能動の相と、相手の主体性（能動）を受ける受動の相を交替でとるなかで自他の関係性が成立し、他者がみるかのように自己をみて、他者の目によって捉えられる自己の把握が始まる」（岩田, 1998）。「他者の他者」としての自己を相対化する時に、自分自身を獲得し成長は起こるとされる（谷村, 1993）。他者から「私は〇〇さんのことをこう感じこう思う」と共感をこめて語りかけられれば、安心感が醸成される中で他者に理解して貰おうと、自分自身の中をもっと見ようとし、感じ、考えて伝えようとする中で、自己理解がいつそう深まり成長が促されるのではないかと。

本稿では、共感的に聴き共感的に自己表現することの有効性について、分析資料に基づき実証的検討を試みてきた。他者に対する共感的な自己表現は、体験過程を推進させ、自己と他者の関係性の形成に寄与するだけでなく、『気づく』から『わかる』へと自己認識の世界を広げ、深い自己理解を促進する要因の一つであることが示唆された。対話的交流において相互に意味世界を伝え合い産み出す、コミュニケーションの原点といえる営みが活性化するのではないかと。近田（2002）は、カウンセリングの過程でカウンセラー自身の体験過程を活かすことが、困難なケースほど重要であり、自分自身の体験過程に注意を向け、「私はこう感じた」と一人称のメッセージで、分かりやすく語る必要があると述べている。カウンセリングや心理療法の実践においては、カウンセラー自身が内側の声を誠実に聴きとり認めながら、その時々十分に吟味して伝えることが重要である。初学者には実践への橋渡しとなるトレーニングが必要である（前田・伊藤, 2016；吉水, 2017）。

本稿の限界として、外在化した描画を媒介にしたインタビューの一部を分析資料にしていることや、対象者が少なくサンプリングや個人差の影響など、条件の統制面での問題が指摘されるだろう。より適

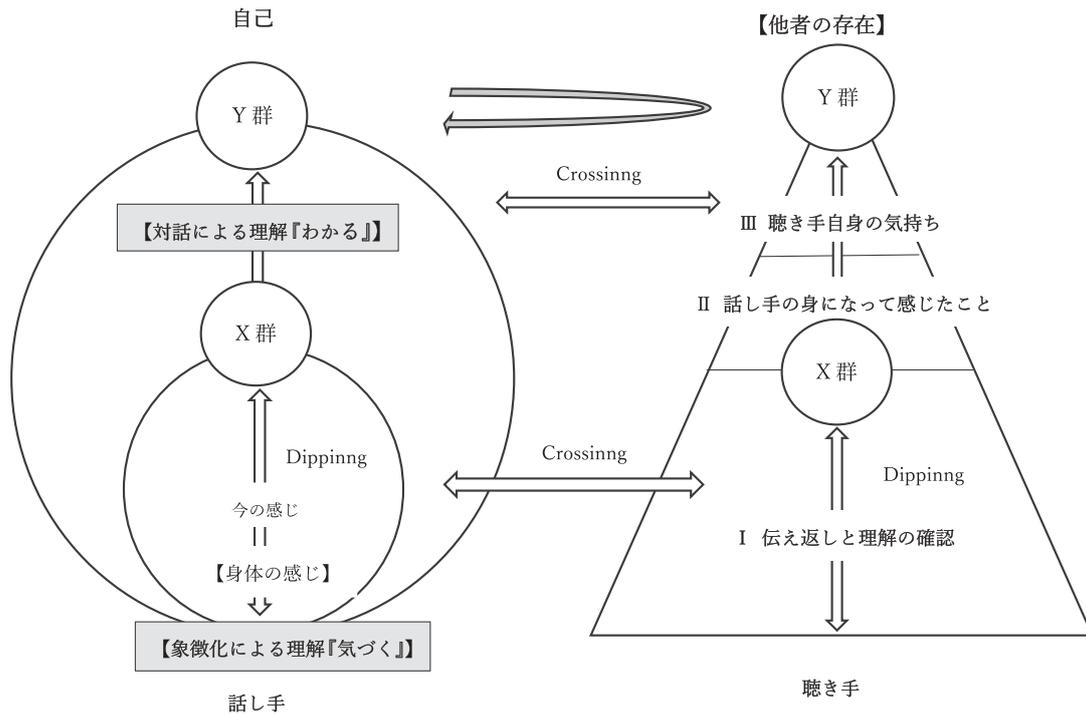


図5 話し手の体験と聴き手の応答のイメージ図

切な分析方法について検討し実証性を高めることが挙げられる。

付記

本稿は、第二著者が修士論文作成時に取得した資料を、異なる視点から分析し考察を加えたものである。

引用文献

Cooper,M.(2008). Essential research findings counseling and psychotherapy:The fact are friendly. 清水幹夫・末武康弘監訳(2002). エビデンスにもとづくカウンセリングの効果の研究—クライアントにとって何が最も役にたつのか—. 岩崎学術出版社, pp.151-165.

Gendlin,E.T.(1961). Subverbal communication and therapist expressivity:trends in client-centered therapy with schizophrenics. The Wisconsin Psychiatric Institute Bulletin, 村瀬孝雄訳(1981). 言語下のコミュニケーションと治療者の自己表明性. 体験過程と心理療法. 新装版, ナツメ社, pp.190-206.

Gendlin,E.T.(1995). Crossing and dipping: Some terms for approacheing the interface between natural understanding and logical formulation. Minds and Machines. 5(4), 547-560.

樋口耕一 (2014). 社会調査のための計量テキスト分析 内容分析の継承と発展を目指して. ナカニシヤ出版, pp.37.

樋口耕一 (2022). KH coder : 計量テキスト分析またはテキストマイニングのためのフリーソフトウェア. <https://khcoder.net/> 2022年8月4日取得.

池見陽 (1995). こころのメッセージを聴く 実感が語る心理学. 講談社現代新書, pp.80-103.

岩壁茂 (2015). 共感の神経科学. 共感的苦痛とコンパッション. 臨床心理学,15(2), 274-279.

岩田純一 (1998). 〈わたし〉の世界の成り立ち. 認識と文化, 8. 田島信元・無藤隆編, 金子書房,pp.11-90

川喜田二郎 (1970). 続・発想法—KJ法の展開と応用. 中央公論新社.

吉良安之 (2002). 主体感覚とその賦活化 体験過程

- 療法からの出発と展開. 九州大学出版会, pp.122-126.
- Klein, J. (2001). *Interactive focusing therapy : Healing relationships*. Evanston, Illinois. インタラクティブ・フォーカシング・セラピー. 諸富祥彦・前田満寿美訳(2005). 誠信書房.
- 久保田恵美・池見陽 (2017). 体験過程様式の推定に関する研究 : E X PチェックリストII ver.1.1作成の試み. 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 7, 57-65.
- 前田満寿美・伊藤三枝子 (2016). *ハンドブック インタラクティブ・フォーカシング からだに根ざした深いコミュニケーションを学ぶ～傾聴・共感・癒し～*. 近田輝行監修 インタラクティブ・フォーカシング学習会.
- 岡野憲一郎・吾妻 壮・富樫 公一・横井 公一 (2016). 臨床場面での自己開示と倫理—関係精神分析の展開. 岩崎学術出版社.
- 大橋梨乃・池見陽 (2017). クライエントの体験過程様式の推定値とセラピストが認知した面接経過の関係について. 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 7, 39-48.
- Rogers, C.R. (1986). *Client-centered therapy*. In: Kutash, I.L. & Wolf, A. (Eds.): *Psychotherapist's casebook: Theory and technique in the practice of modern therapies*. Kossy-Bass, pp.197-208. 伊東博・村山正治監訳(2001). *ロジャーズ選集—カウンセラーなら一度は読んでおきたい厳選33論文*, 上巻, 誠信書房, pp.162-185.
- 谷村覚 (1993). 「他者の他者」としての自己. 現代のエスプリ, 307, 至文堂, pp.53-62.
- 近田輝行 (2002). *フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本 クライエント中心療法を本当に役立てるために*. コスモス・ライブラリー, pp.121-125.
- 近田輝行 (2015). *プロセスとしての共感的理解—インタラクティブ・フォーカシングで身につける*. *ロジャーズの中核三条件 共感的理解 カウンセリングの本質を考える 3*. 野島一彦監修 三國他編著, 創元社, pp.22-30.
- 土江正司 (2005). *こころの天気. フォーカシングワークブック*. 近田輝行・日笠摩子編著. 金子書房.
- 吉水ちひろ (2017). 共感的傾聴トレーニングとしてのインタラクティブ・フォーカシング—大学院授業における試み—. 仁愛大学人間学部紀要人間学部編, 16, 33-42.
- 吉水ちひろ・小泉瑠菜 (2022). *インタラクティブ・フォーカシングで身につける共感的コミュニケーション—心理臨床初学者の傾聴スキルの様相—*. 仁愛大学附属心理臨床センター紀要, 17, 44-57.