

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プログラムの試み—

吉水 ちひろ

仁愛大学人間学部

Interactive Focusing as a Training Method for Empathic Listening :
An Approach Using the Learning Program in Graduate School Class

Chihiro YOSHIMIZU

Faculty of Human Studies, Jin-ai University

本稿の目的は、インタラクティブ・フォーカシングを用いた共感的傾聴トレーニングのプログラムを、大学院授業用に構成し実践した試みを紹介し、心理臨床初学者にとっての有用性を検討するものである。プログラムは『ハンドブック インタラクティブ・フォーカシング』を土台に、6つのステップと8つの実習で構成されている。受講者の感想からは、新鮮で意味ある実習体験として受け止められ、体験の深まりや被傾聴感を実感し、実践との繋がりを意識しながら自己研鑽の展望を得る様相が示された。心理療法における共感と傾聴という臨床実践の中核的なテーマについて、主体的な気づきによって課題が明確になり、実践への橋渡しとなる有効なトレーニング法であることが示唆された。

キーワード：共感的傾聴 インタラクティブ・フォーカシング トレーニング・プログラム

1. はじめに

心理療法において、クライアントを尊重し共感的な態度で接することにより信頼関係が築かれ、成長、変容を促進する基盤となることは、流派を超えて認められているといえよう。ロジャーズ (Rogers, C.R.) が提唱した来談者中心療法における積極的傾聴 (active listening) は、対人援助におけるカウンセリングの基本的技法として普及しているが、心理臨床教育の専門課程においても、共感をもたらす技能を身につけることは重要な課題とされている。下山 (2003) は、通常の臨床心理面接法では、「聴く」(listening) 技能が中心となり、「訊く」技能を組み合わせるコミュニケーションを進めることが多いとし、クライアントの主体的な語りを生成する機能としての「聴く」コミュニケーション技能の実習方法として、ロールプレイ、試行カウンセリングを取りあげている。

心理臨床初学者の養成課程では、基礎的な知識に始

まり、傾聴の基本的な応答様式として、内容の繰り返り、感情の反射、感情の明確化などの技法を学び、逐語記録を検討し心理臨床実習等を通して実践への準備をしていくのが一般的であろう。しかしながら、話し手の発言をていねいに伝え返すこと (reflection) は表面的な反応 (reaction) でしかなく、果たして共感的に相手に伝わっているのかという疑問や、日常会話とは異なるコミュニケーションに違和感を持ちながら、共感的応答について十分習熟しないままに実践に入る場合も多いと思われる。

そのような中で、諸富 (2005) は、共感的リスニング (empathic listening) の最良のトレーニング法としてインタラクティブ・フォーカシング (以下、IF) を紹介し、カウンセリング演習の在り方を一新させる可能性があるとして述べている。IFは、ロジャーズの共同研究者でもあったジェンドリン (Gendlin, E.T., 1964) が創始したフォーカシングをもとに、そ

の門下生でフォーカシング研究所の元所長であったジャネット・クライン (Klein, J.,2001) によって1990年代に考案された。

近田 (2010) は、臨床心理士指定大学院のカリキュラムの中で、共感的コミュニケーション技能訓練のモデルとしてのIFの実践を紹介しており、「この方法には、ジェンドリン (1968) のフォーカシング指向心理療法のエッセンス、すなわち、今ここでの『感じ』に注意を向けることと、対人的相互作用の質を高めることの二点が、わかりやすくかつ安全な枠に込められており、ロジャーズの『共感的理解』に至るプロセスを身につけるための優れた練習法である」と述べている。クラインは2002年に初来日し、その後はクラインの元で指導を受けた宮川(2005)や近田・日笠(2005)により紹介され広まりつつあったが、待たれていた実践的な手引書『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～』がようやく刊行された (近田・前田・伊藤, 2016)。本稿は各氏による指導の下にIFを学ぶ機会を得てきた筆者が、IFを用いた共感的傾聴トレーニングのプログラムを大学院授業用に構成し実施した試みを紹介し、心理臨床初学者にとっての有用性を検討するものである。

2. インタラクティブ・フォーカシングとは

クライン (2001) は、フォーカシング過程における相互作用を研究する中で、二者間に深い相互理解、癒しと絆をもたらすことを発見し、それが生じるような枠組みとしてIFを考案した。IFの4つ大切な基盤として、①安全な環境 ②ボディセンス (からだの感じ) ③共感的リスニング ④話し手に教えて貰う方法、を挙げている。まず以下にIFの手順の流れを示す。

【インタラクティブ・フォーカシングの手順の流れ】

- (1) 話し手 話す (からだの感じにふれながら、ゆっくり)。
- (2) 聴き手 聴いて伝え返す (話し手の話を感じようとしながら、響いた部分を)。
- (3) 話し手 伝え返された言葉を聴き自分の内側に

響かせて確認する。

必要に応じてフィードバックする。

(1) ~ (3) を話が一段落するまで繰り返す。

(4) 「二重の共感のとき」

(5) 「インタラクティブな応答」

話し手と聴き手が役割交替して(1)~(4)を行う。

(6) 「関係の確認」

図1は、IFの流れと相互作用による共感の深まりを図化している。全体は二つのパートに分かれ、前半部分(1)~(4)を「シングルウィング」と呼び、後半部分(5)「インタラクティブな応答」、(6)「関係の確認」までをフルセッションと称している。

クラインは、(1)~(3)の共感的リスニングの話し手—聴き手のやりとりだけでも十分相互作用的で非常にバランスのとれたものであり、さらに「二重の共感の時」「インタラクティブな応答」「関係の確認」は、相互作用による共感の深まりが進むIF特有の重要な場面と述べている。「二重の共感の時」に深い気づきが生じ、まさにその時に関係性ががらりと変わるようなシフトが起こることに注目し、「黄金の時」と呼んでいる。深い気づきによる自己理解や自己肯定が内側から生み出される瞬間であるが、あくまでも話し手、聴き手の対等で自立した関係が基盤になる。聴き手自身の在り方が真摯に問われる場面でもある。

また、フルセッションを繰り返していくと、相互理解は細やかかつ濃蜜に積み重ねられ、相互作用は重層的、ダイナミックに進み、共感深化していく。そのプロセスの中に生まれる人と人との絆 (bonds) や癒しのパワーを実感できることがIFの大きな魅力である。人間関係の援助の様々な場面で、目的によって枠組みを柔軟に選択し、応用できる実践的な手法になっている。

3. I Fを用いた共感的傾聴トレーニングの実際

3-1 プログラムの特徴

傾聴トレーニングとしては、I F前半部分の「シングルウィング」が適切とされており、本稿で述べる「共感的傾聴トレーニング」とは「シングルウィング」を指している。クラインが提唱した「4つの大切な基盤」はすべて含まれており、I Fの本質を十分学ぶことができる。具体的なプログラムの紹介の前に、まずその特徴について述べておく。

①ハンドブックを土台にした漸進的なプログラム

プログラムは、『ハンドブック インタラクティブ・フォーカシング』（以下、ハンドブック）を土台にし、応用して構成した。ハンドブックは、基本を身につけるための部分練習（割り稽古）として実習Aから実習Pまでの16の実習と、「関係の確認」の代替実習、セッションの実際が紹介されている。今回実施したプログラムでは、シングルウィングを目的に沿って6つのステップに分け、8つの実習を設けている。各ステップを前進、反復しながら繰り返し練習し、最終的に

共感的傾聴トレーニング「シングルウィング」になる。安全性、ステップの流れ、リスニングの方法など、制約を守り部分練習を積み重ね、習得を確かめては次に進める漸進的なプログラムである。

②安全性の強調

クラインは、「4つの大切な基盤」の一番目に「安全な環境」を挙げている。場の安全、自分の安全、体験から語り、批判せず思いやりのある謙虚な態度を維持など、トレーニング中のルールとして常時提示し、保証されるよう配慮する。I Fでは実生活上の具体的な状況や体験を話題とするため、大学院生のコミュニティに影響が及ばないように留意が必要である。話題の例としては、楽しかったこと、安心な場所など、ポジティブな内容から始め、徐々に気がかりごとへと進み、話題に対する安全性のレベルを数値化するなどの工夫もよい。自分自身が安全を守り扱える話題を慎重に選ぶ作業は、ひいては安全性の理解を深める学びにもなる。

③フォーカシングの経験を問わない

フォーカシングに習熟していなくても取り組めるプ

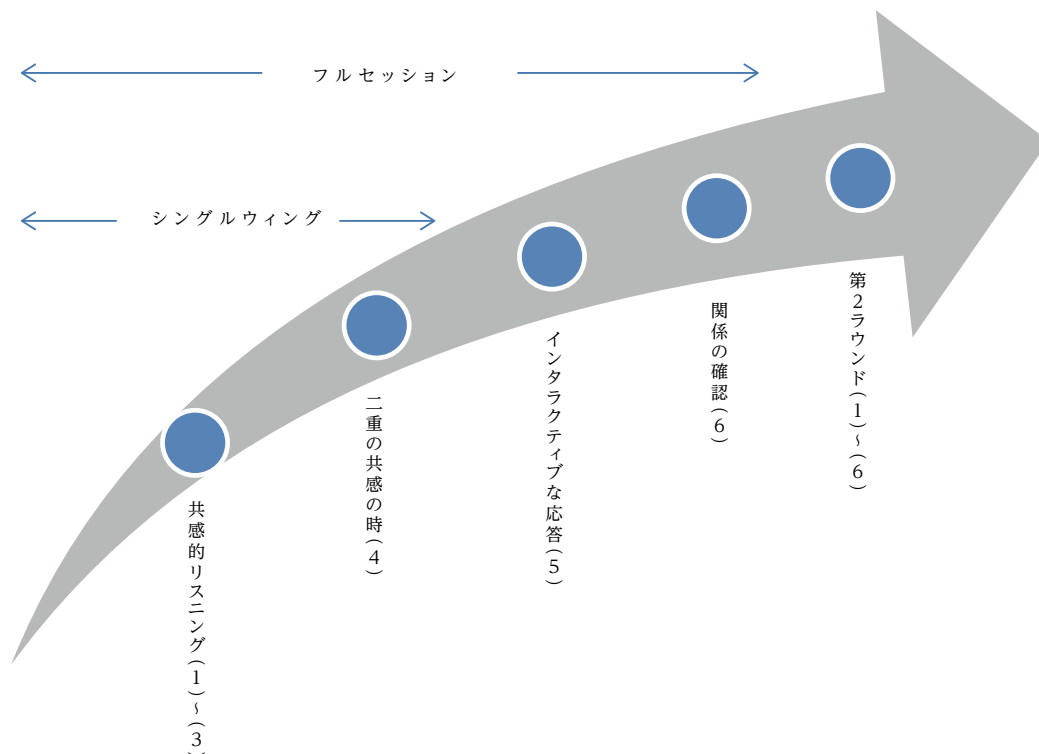


図1. インタラクティブ・フォーカシングの手順の流れと共感の深まり

プログラムである。トレーニング開始時に、IFを土台にしたトレーニング方法であることは説明するが、その後はフォーカシング用語の使用は最小限にし、習得の有無に捉われないよう留意する。ただし内的プロセスや象徴化などの体験の進み具合には個人差があるので、実習の補充を柔軟に取り入れる必要はある。

④指導者の役割

プログラムを進行するファシリテーターとして学習を効率良く進めていく役割をとる。また、各ステップには、話し手に教えて貰う方法、伝え返しによる内的照合、共鳴の相互作用など、新しい方法の習得と繊細な体験学習が盛り込まれているため、トレーナーとしての役割が求められる。ステップごとの課題について分かりやすくデモンストレーションし体現して見せ、受講者はモデリングしながら学習を進める。

3-2 大学院授業におけるプログラム

表1はプログラム全体の流れを示している。ステップ1～5が部分練習、ステップ6が通しのトレーニング「シングルウィング」である。ステップ1とステップ2では、実習に通底する「からだの感じ」、「安全性」、「プレゼンス」を体験的に理解する。ステップ3はステップ4の準備学習である。「話し手に教えて貰う方法」は、受講者にとって全く初めての体験になるため、まず方法に馴染んだ上でステップ4で習熟を目指し繰り返し練習をする。同様に、ステップ5はステップ6の「シングルウィング」のハイライトとなる「二重に共感の時」を表現する準備学習になる。ステップ6では、ステップ4の「共感的リスニング」に加え、ステップ5を参考にしながら「二重の共感の時」の場面を実習する。各実習後には、実習体験を材料にし、話の内容ではなく、話し方、聴き方、自分の体験、実習の枠組みなどについて振り返りの時間を設ける。

次に、主にクラインの記述から各ステップの要旨を説明し、実習の概要と指導上の工夫や留意点を記していく。実習の詳細はハンドブックを参考にして頂きたい。

ステップ1：「からだの感じ」(ボディセンス)を感じる

クラインは、「話をする時も聴く時も、常にボディ

センスに触れながら進めることが大切である」と述べている。ボディセンスとは、フォーカシングというフェルトセンスのことであるが、クラインは、より身体性を明確にするためにボディセンスと表現している。受講者はフォーカシングを習得していないことが前提であり、「身体に注意を向け続ける」実習から始める。「からだを感じる」ことは通常の日常生活や教育課程では意識されにくく分かりにくいものである。自然に受け入れられ感じやすい実習を2つ取りあげ、身体を感じるワークを丁寧に楽しみながら体験する。身体感覚を感じることには個人差があり、自分のペースで体験を積み重ねることが大切であることを伝えて、プログラムの入口で苦手意識が生じないように注意する。

【実習①】 近づく実習

2人組になり、約3メートル離れ向かい合って立ち、近づく人と待つ人の役割をとる。双方ともにからだの中心に注意を向けながら、目を開けて互いの様子をみながら行う。待つ人は、自分で望んだときに、近づく人に手で合図してストップをかけ、近づく人はすぐに歩をとめる。からだに湧き起こってくるボディセンスに注意を向け、それを言葉やイメージで表現してみる。多様なボディセンスを感じ、からだの感じが状況によって変化することを実感できるとよい。

相手と自分の間の距離が変化すると、からだの感じが変化することに注目し、距離が離れている時の「安全感」が、近づくにつれて徐々に変化し、「違和感」「快適でない・居心地の悪さ」、さらに近づく「安全でない」「危険な」感じになっていく微妙な違いにも言及する。「安全感」をからだで感じてみる体験をした上で、改めて実習中の安全性のルールについて説明し、ステップ2の「安全・安心な環境づくり」につなぐ。

【実習②】 アート・フォーカシング実習

ポストカード等の絵画や写真を見て、今のからだの感じを十分に感じながら、からだを通してぴったりするものを1枚選び、自分の中の何がそのエッセンスに引き付けられたかを、一人ずつ、またはペアで言葉やイメージで表現し合う。頭で考えることと身体で感じることの違いを感じ取り、他の人の感じ方や表現の仕方を知りその多様性に気づく。

表1. 共感的傾聴トレーニング・プログラムのモデル

	実習のテーマ	実習名
ステップ1	からだの感じ（ボディセンス）を感じる	実習① 近づく実習 実習② アート・フォーカシング実習
ステップ2	安心・安全な環境づくり	実習③ ころとからだを調える実習（プレゼンス実習）
ステップ3	伝え返しの方法を学ぶ	実習④ 話し手に教えて貰う実習（Talker as teacher model）
ステップ4	共感的リスニングを習得する	実習⑤ 共鳴のコミュニケーション実習
ステップ5	共感的エッセンスを表現する	実習⑥ 他者の身になって表現する実習 実習⑦ 話の全体を捉える実習（絵画分割法）
ステップ6	共感的傾聴トレーニングを体験する	実習⑧ シングルウィング実習

ステップ2：安全・安心な環境づくり

クラインは、「からだの内的な変容のプロセスが起こりやすくなるためには、適切な環境と、その維持が必須条件である。安心・安全感は落ち着いたプレゼンスの状態を保つためにも非常に大切である」と述べている。日笠（2003）はプレゼンスを、「この人になら語ってもいいと語りたい気持ちが動いてくるような聴き手の在り方として、自分の心の中に相手の話しが入ってくる空間をつくること、話し手との今ここでの関係の中にながら自分の内側で起こることにきちんと触れていること、相手にも自分にも注意をむけてただ見守る態度」の三つを挙げている。実習は日常モードのままいきなりセッションを始めると表面的な会話になりがちである。話し手も聴き手も、「今、ここにいる」自分に意識を向け集中していくプレゼンスのモードを作り出し維持していくことを身に付ける。

【実習③】ころとからだを調える実習（プレゼンスを感じる）

指導者が次の内容の教示をしながら各自で体験を進めていく。必ずしも教示に従う必要はなく、自分なりのやり方で感じを掴んでいけばよく、自由度を持たせてゆったりした雰囲気で行う。

①リラックスし呼吸を調える。

②グラウンディッド・プレゼンス

（Grounded Presence）：体の中心軸をまっすぐ維持し、体重がどっしりとバランスよく床や椅子にゆだねられている感じを味わい、「今ここにいる」自分を意識する。

③気がかりや雑念は、いったん脇に置くつもりで程よい距離をとり、自分の中にこれから話しを聴く準備状態を調える。

ステップ3：伝え返しの方法を学ぶ

クラインは、共感的リスニングについて、「聴き方は、話し手がどれだけ深く内側に入れるか、どれだけ大きな発見ができるかに影響を及ぼす。思いやりを持ってやさしく共感的な聴き方をすることで、話し手の内的なプロセスはより深いものになり、より大きな気づきが生まれる」とし、「話し手に教えて貰う方法（Focuser / Talker as teacher model）」を考案した。単に言葉を繰り返すことではなく、聴き手の存在と伝え返しによる傾聴によって、象徴のもとにある内側の感じと、その表現である象徴の一致度を響かせ合いながら確かめる作業である（日笠、2003）。

話し手は聴き手に対して、その聴き方の正確さや質について、どんな聴き方をして貰えるとよいかを聴き手にリアルタイムでフィードバックしながら教える。双方が相互作用的なパートナーシップをつくり、聴き手はフィードバックによってより共感的になることができる方法である。初学者にとって、話しをしながら自分の内的なプロセスを捉え、聴き手とのやりとりの流れを止めて要望することは高度な課題である。まずこの方法に馴染み、話し手のリクエストに沿った伝え返しをすることで、どのような内的変化が生じるかを細やかに感じる体験をする。

【実習④】話し手に教えて貰う方法実習（Talker as

teacher model)

- ①話し手は、与えられた話題のテーマに関連づけながら、目の前にいる聴き手に何を聴いて貰うか、話題を決める。始める前に伝え返しの要望、(例：速度、タイミング、量、語尾、伝え返しの言葉など)を伝える。話題が決まったら筋道はあまり考えすぎずに、自分の内側を感じながら、短く、ゆっくり、動作も含め一区切りしながら話す。最初は伝え返しのタイミングを聴き手に「ハイ」と手で合図してもよい。
- ②聴き手は、話し手の話を自分の身体を感じを通して聴き、ひと呼吸、間をおいて、響いてきた大事な言葉をゆっくり、相手に響くように伝え返す。質問、助言、コメントは一切しない。話し手のリクエストに素直に応じてみる。
- ③話し手は、伝え返された言葉を身体に響かせてよく聴き、自分の内側に共鳴させ「そうそう、その感じ」、「う～ん、ちょっと違う」と微妙な違いを繊細に感じ取り丁寧に表明していく。可能であれば、やりとりの最中にリアルタイムで要望を加えたり修正したりしてみる。伝え返しのレポーターは正確な伝え返しを中心にするが、聴き手の中から湧きあがるフレーズも試しながらその違いを実感し理解を深める。

ステップ4：共感的リスニングを習得する

クラインは、「伝え返された言葉を自分の内側と共鳴させる作業こそがプロセスを開かせ、体験をより深いものにし、またその体験からの気づきを生み出していく。癒しを生み出すリスニングは、単に傾聴するだけではなく、話し手の体験を自分自身のボディセンスに響かせながら聴くという、ボディセンスからボディセンスへのコミュニケーション」と述べている。また、ジェンドリン(1984)は、人格変化を促すステップの一つの共鳴(resonate)について、「性質を表わす言葉(quality-word)を来談者中心的な応答で伝え返し(reflection)、それを響かせ、この言葉(ないしイメージ)は確かにぴったりしているのだろうか」と尋ねてみると、言葉について身体はそれに応えてきて、それは驚くほど見事で要求がましい」としている。その

意味で、共鳴に焦点を当てたステップ4は、自分でプロセスを進めていくという主体感と、プロセスの進展や気づきを得る、まさに来談者中心療法のエッセンスの習得を目指した実習といえよう。

【実習⑤】共鳴のコミュニケーション実習

セッションの枠組みは実習④と同じであるが、セッションの時間を長くして繰り返し練習する。話し手も聴き手も感覚を研ぎ澄まして身体に響いてくる言葉を感じ取り協同して進めていく。聴き手は伝え返しに徹し、自分の中に湧き起ってくる思いはいったん脇に置いて、話し手が今話していること全体をどのように考え感じているかについて、ありありと想像しながら徹底的に話し手の身になって捉えようとする。話し手は伝え返しがぴったりかどうか妥協なく確かめながら内的な気づきや変化を実感する。楽器の弦や鐘などの比喩的なイメージは、共鳴作用の学習を促進する手がかりになる。

ステップ5：共感的エッセンスの表現(二重の共感の時の表現の仕方)

クライン(2009)は、「相手の話全体のエッセンスを、相手の感じにとってどんな感じなのか、共感的に感じとろうとする意図をしっかりと意識しながら注意を集中し、内側の一段と奥深いレベルに入っていく、そこで何か新しい濃密で威力があるものが出てくるか、共感的イマジネーションが自由に働くようにしながら意図的に心がける」という。「共感的エッセンス」とは、話の本質＝エッセンスのようなものが内側から浮かんでくるのを待ち、その全体を凝縮したものを、イメージ、メタファーなどの言葉や音、姿勢、ジェスチャーなどの短い象徴的表現である。まず表現方法を理解するために、話ではなく絵画などの視覚的素材を用いて練習する。

【実習⑥】相手の身になって表現する実習

- ①絵画(画像)を見て、登場人物(動物)の表情やしぐさなど全体をじっくり眺めて味わう。さらに、心の内をありありと想像する。次の問いかけを参考に、ボディセンスを感じる。「これを見て、今私の内側では、どんな感じが出てきているのだろうか?」「その感じや性質はどんなものだろうか?」「ここ

から伝わってくるメッセージは、何だろう?」

②からだの中に出てくるボディセンス全体を捉えて、「これ全体の核となるエッセンスは何だろう?」と問いかけて、湧き起ってくるのを待つ。

③そのエッセンスを象徴するのにふさわしい言葉やイメージを探り表現する。

【実習⑦】話の全体を捉える実習（絵画分割法）

教材として、大きなサイズの絵画（カレンダーなど）または画像を、全体像とそれを3つの分けた分割像を用意する。まず分割像から順番に提示し、それぞれのボディセンスを感じエッセンスを表現したのち、最後に全体像を見て共感的エッセンスを表現し、分割像からの表現と比較してみる。「共感的エッセンス」は印象に残った部分や部分ごとのボディセンスの羅列ではなく、全体のエッセンスの表現であることを理解する。

ステップ6：共感的傾聴トレーニング（シングルウィング）を体験する

最終段階として「シングルウィング」を体験する。ひと纏まりの話の聴いた後の二重の共感の表現の仕方には押さえておくべきポイントがある。①徹底的に相手の身になって感じ取り、話し手の抱えている世界全体を話し手の立場にたって聴き手のボディセンスに響いてきたものの象徴的表現になっているか、②要約、説明、解釈・分析、感想、助言にならないこと、③話の進行に沿ってでてきた一連のイメージの羅列や長々しい表現にならないことに留意する。比喩的で短く象徴的な表現は、含有されている意味の範囲が広く多様な受け取り方ができるからである。受け取り方としては、ぴったり当てはまらず少しずれているように感じられても、内的な感じが明確化しプロセスが進み自己理解が深まること、ピンとこない時も自分が納得できる部分だけ受け取ればよいことを十分説明する。

ステップ6のもう一つ重要なポイントは、聴き手の中に共感以外のボディセンスに気づき認めることである。聴き手の体験や気付きに関するもの、話し手に対する思いや疑問、話の内容への同意、意見、助言、判断などが挙げられる。

【実習⑧】シングルウィング実習（共感的リスニン

グ+ミニ共感の時）

ステップ4の実習⑤に加え、二重の共感の時を続けて行う。今回のプログラムでは「ミニ共感の時」と名付け、初心者向けにこの場面が広がりすぎないことがポイントである。

【ミニ共感の時の手順】

①話し手が話し終えたあと、聴き手が次のように声をかける。「今の話しが、〇〇さんにとってどういうことだったか、話されたこと全体がどのように感じられているのか、そのエッセンスを〇〇さんの身になって感じてみたいと思います。オブザーバーの方も同じようにしてみてください。もしよろしかったら、〇〇さんは、出てきたご自分の感じと一緒にいてやさしい気持ちで振り返ってみてください。」

②全員で30秒から1分ぐらい時間をとる。

③聴き手は、話し手の話全体を、相手の立場に立って（相手の身になって）感じ取り、短く象徴的に表現する。説明にならないように注意する。

④話し手は表現をもらった時の感じを話してもよいし、内側と共鳴させびったりこない場合は修正して新たな表現を伝える。その際、表現がびったりしない場合は多く、話し手は無理やり合わせず、腑に落ちることだけ取り入れればよいことに留意する。

⑤オブザーバーも同じように行う。

⑥話し手は振り返った時に感じたことや、エッセンスをもらった後の感じを伝えてみる。

4. 実習の実際と参加者の感想の検討

実習の実際は、臨床心理学専攻の大学院修士過程2年生11名（男性2名、女性9名）、実施期間は2016年12月から2017年1月にかけて筆者が担当する臨床心理実習の授業の一環として計5コマで行い、授業終了後にA4版の感想用紙を配布し、授業への感想を自由記述するよう依頼した。研究目的以外に使用しない旨と個人が特定されないことを口頭、文書で説明し、同意を得て回収した10名の感想記述を内容別に9カテゴリーに分類した。表2は、記述した人数の多い順に記載したものである。実習時の印象と感想内容を参考に、共感的傾聴トレーニングとしてI

表2. 感想記述例の分類

カテゴリー	記述内容例
①課題の困難点	頭で考えることばかりして、身体で感じる事が難しかった。話し手の要望に気をとられて、伝える内容に注意が向けられなかった。相手の感覚か自分の感覚かを感じて判断することが難しかった。共感的エッセンスは説明しがちになったり、イメージが湧きづらいこともあった。(8名)
②体験の深さ	自分では見えていなかった感情や見方が生まれてきてその感覚はとても新鮮だった。引き込まれるような、触れているような気持ちになった。本来身体には様々なボディセンスが湧き起っている驚きがあった。傾聴の深さを知った。まさにクライアント体験なんだろうと思った。(7名)
③実践との繋がり	普段の面接での自分の聴き方を省みることが多くあった。実習後の面接では、自分の癖やボディセンス、イメージを意識するようになった。クライアントの今感じていることを少しでも汲み取ろうと以前より気をつけている。面接の前に「今ここにいる自分」を意識するようになった。(6名)
④自分の特徴・癖	説明を求めるような聴き方をよくしていた。身体の状態をほとんど無視している。聴き方に対して根強い考え方が自分にあることに気づいた。自分に湧き起ってくる感じに注目することが苦手だと気づいた。自分の感覚を基にして理解や共感しようとしていた。自分が聴く姿勢を作りやすいペースを優先していた。(6名)
⑤コツの体得・実感	こころからだのつながりを実感した。言葉をからだに響かせることができる時間が増えていった。相手の要望のポイントで伝え返しをし、話に入っていける感じがした。一呼吸置く大切さを知った。一度自分の内側を空っぽにすることで、セッションに臨む余裕が充分確保できた。自分の中の感覚についても考えられた。(6名)
⑥被傾聴感	本当に伝えなかったことが、聴いて貰うことで徐々に見えてきた。自分の中に「入れてみる」と動きがあった。イメージが変化したり、まとまっていた体験が新鮮.. しっくりくればるほど楽しく反対にこない時は話したい気持ちが消えた。聴き手が一緒に感覚を味わってくれる感じが伝わってくると話しやすい。(5名)
⑦今後の展望	「今ここにいる自分」を感じどっしり構えて話を聞く練習をしたい。何度も訓練する必要があると思った。自分の中にわいたイメージをクライアントの理解につなげていけたらよい。こうした心地よさを感じて貰うように話を聴けたらよい。(5名)
⑧トレーニング方法	実際の面接場面に近く生かせると思った。枠(ルール)がある安心感があった。グループの組みあがり方がやりやすかった。環境面も大きな影響を及ぼす。写真や画像を見つめることで普段よりも意識できた。(5名)
⑨授業の全体的評価	とても良いトレーニングになった。大学院の授業ではこういった実習は無く新しい視点で考え直す機会になった。ケースに活かせる。自分の内側にある感覚を改めて捉え直すことができた。セラピストの基本姿勢を考えることができた。(5名)

Fを用いる有用性を検討し若干の考察を述べてみる。

①課題の困難点と取り組みのプロセス

受講者の多くはトレーニングの課題の難しさを挙げており、初学者にとって決して容易ではない課題に試行錯誤しながら積極的に取り組んでいた。ステップ1, ステップ2で、からだの感じやプレゼンスの感覚をつかむことは比較的スムーズであったが、からだの感じに触れながら具体的な話を聴く場面になると、注意を一方に向けると一方が疎かになるという具合に、一転して難しさを感じるようである。ステップ3の話し手に教えて貰う方法ではさらに難易度が上がる。感じに触れながら相手の話の内容を聴き取り理解し、話し手の要望に沿って伝え返し、必要があれば修正する行為は、頭、身体、気持ちの多次元のモードを働かせることが要求される。「聴く」技能は高度に洗練された行為であることを改めて認識し、困難点はそのまま取り組むべき課題点になり、コツを体得しスキルアップする様子も見受けられた。

もう一つの困難点として、共感のエッセンスの表現の場面で「相手の身になること」が挙げられる。これまで共感として捉えていたものは、相手に対する自分

の感じであったことに気づき戸惑う様子も見られたが、自分自身の体験に根ざした同情や同感との違いを吟味し、あくまでも相手の身になることに集中する、そのポイントの理解は実践に踏み出しているだけに早いと思われた。習得には至らないが、相手に投入しながらも一体化するのではなく、別人格である聴き手自身のあり方に同時に焦点化していく奥深い体験と捉えていることが窺えた。

②実践との繋がり と 主体的な気づき

I Fは実生活上の具体的な体験や状況を話題にするため、実際の面接場面に近く実践に繋げて捉えやすいようである。普段の面接の聴き方を照らし合わせて振り返っており、自分自身の体験様式、聴き手としての応答の仕方、傾聴についての自分の考え方など、これまで意識しなかった側面に直面する機会になっている。主体的な気づきとしての記述が多く、実施中の面接に生かそうとする試みもみられた。ロジャーズ(1986)は、「セラピストの存在そのものがクライアントにとって解放的であり、援助的になっている瞬間として、私がそこに存在している (presence) こと」と述べている。受講者にとって、「今ここでの感じ」

やセラピストとしてのプレゼンスは、手応えを得やすい課題であり、自分なりの工夫をして実践に取り入れようとしていることが明らかになった。

③深い体験を促進する4つの大切な基盤

課題は難しいと感じながらも、そこでの体験は新鮮で深いものであったようである。1回のセッションは長くて10分程の短い時間であるにもかかわらず、聴いて貰うことの心地よさや内的変化を実感しクライアント体験として受け止められている。からだの感じに留まりながら繊細に聴くことや、体験過程の進展や象徴化への言及も一部見られた。この深い体験に開かれていく為には、クラインの提唱する4つの大切な基盤を忠実にプログラムに盛り込むことが肝要であることに改めて気づかされる。

日笠(2015)は、話し手に教えて貰う方法について「自分の体験に忠実にそれを相手に伝わるかたちで表現する訓練であり、基本的態度の中核三条件の「真実性」の訓練としても有効である」と述べている。また、田村(2015)は、共鳴の相互作用による治療的意味として、「双方が共鳴しあっているような」状態であり、その共鳴の感覚が治療的にも効果をもたらしている可能性がある。ここではセラピストとクライアントの役割の区別があいまいになり、二人の対等な存在にとしての人間に近づいている。この治療的関係仮説をくりゾナンスモデル>とも呼びたい」としている。このようにIFによる共感的傾聴トレーニングは心理療法の本質に通じるものであり、心理的援助における基本的な態度や治療的意味に自ずと真摯に向き合う体験になっているといえよう。

5. おわりに

大学院1年目前期の臨床基礎実習においてIFを取り入れたことがあったが、感受性訓練や傾聴訓練としての関心や効果は深まるものの、カウンセリング実習としての重要性を実感したのは、学内外での実習が始まってからという感想が述べられていた。今回、大学院2年目後期の実践的実習が進む時期に実施してみたところ、新鮮で意味ある体験として受け止められ、実践との繋がりを意識しながら、トレーニングの今後の展

望を得る様相が示された。被傾聴感や体験の深まりを実感し、試行錯誤しながらそのポイントを体得し、傾聴のスキルアップに手応えを得たようであった。心理療法における共感と傾聴という中心的テーマについて、主体的な気づきにより個々人の課題が明確化し、実践への橋渡しになる有効なトレーニング法であることが示唆された。

プログラムは、大学院授業の限られた時間の中で効率よく習得することをねらいとしている。90分5コマの授業で構成しているが、1日研修でも実施可能な内容である。習得には個人差がありトレーニングの時間数としては十分とはいえないが、枠組みを守り安全性に配慮しながら自主練習を継続し、習熟度を高めることは可能であろう。ロールプレイや逐語記録での検討の場合、初学者は実践経験がない時期に反省に陥り学習の停滞が生じることが指摘されているが(諸富, 2005)、IFは実践に近い場面でリアルタイムに課題点を実感しながら取り組めることも長所といえる。

カウンセラーの基本的態度としてのロジャーズの“中核三条件”は、心理臨床の基盤をささえるものとして広く認知されている。近田(2015)は、「共感」をひとつの型に押し込もうとするのがこの実習の目的ではないとした上で、IFは“中核三条件”を学ぶ優れた方法であると述べている。このトレーニング法が臨床実践において尽きることのない「共感」という課題への道標となることを期待したい。今回のプログラムの実施は試みの段階である。今後は効果の分析の仕方を検討し、より有効性のあるプログラムに改善していくことが課題である。

引用文献

- Gendlin, E.T. (1964) A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (eds.) *Personality change*. pp. 100-148. New York: John Wiley & Sons. 「人格変化の一理論」池見陽・村瀬孝雄訳(1999)『セラピープロセスの小さな一歩』
- Gendlin, E.T. (1968) The experiential response. In E.F. Hammer (ed.) *Use of interpretation in treatment: Technique and art*. pp.208-227. New York: Crune & Stratton. (http://www.focusing.org/jp/6steps_jp.html) 日笠摩子・田村隆一訳「体験的応答」。

- Gendlin, E.T. (1984) The client's client: The edge of awareness. In R. Levant & J. M. Shlien (eds.) pp.76-107 *Client centered Therapy and Person-centered Approach. Praeger.*
- Rogers, C.R. (1986) A Client centered/ Person-centered approach to therapy. In H. Kirschenbaum & V.L. Henderson (Eds.) (1989) *The Carl Rogers Reader, Mariner Books.* 中田行重訳 (2001) 「クライアント・センタード／パーソン・センタード・アプローチ」伊藤博・村山正治監訳『ロジャーズ選集』(上) 誠信書房.
- 下山晴彦 編著 (2003) 臨床心理学実習論 誠信書房
- 田村隆一 (2015) ロジャーズの中核三条件 一致 カウンセリングの本質を考える1 村山正治 監修 三國他編著 「一致からみた共感的理解」 創元社
- 近田輝行・日笠摩子 (2005) フォーカシング・ワークブック 日本・精神技術研究所
- 近田輝行 (2010) 「共感的コミュニケーション技能訓練のモデルとしてのインタラクティブ・フォーカシング」東京女子大学心理臨床センター紀要, 創刊号.
- 近田輝行 (2015) 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「プロセスとしての共感的理解ーインタラクティブ・フォーカシングで身につけるー」 創元社
- 近田輝行監修 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・フォーカシングーからだに根ざした深いコミュニケーションを学ぶー傾聴・共感・癒しー インタラクティブ・フォーカシング学習会
- 日笠摩子 (2003) セラピストのためのフォーカシング入門 金剛出版
- 日笠摩子 (2015) ロジャーズの中核三条件 一致 カウンセリングの本質を考える1 村山正治 監修 三國他編著 「フォーカシング指向の観点から一致を考える」 創元社
- 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』2005, 諸富祥彦・前田満寿美訳 誠信書房
- Klein, J. (2009) The empathic moment and the empathic response. *Personal communication.*
- 宮川照子 (2005) インタラクティブ・フォーカシング：その基本と技法 『フォーカシングの展開』伊藤義美編著
- ナカニシヤ出版
- 諸富祥彦 (2005) インタラクティブ・フォーカシング 『カウンセリングの展望』下司昌一編 プレーン出版