

研究論文

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 —

吉水 ちひろ
Chihiro Yoshimizu

小泉 瑠菜
Runa Koizumi

1. はじめに

共感という言葉が一般的に使われるようになって今日、心理臨床における共感とは何かを理解しその技能を身につけることは、専門性をいっそう問われる課題である。心理臨床初学者は、ロジャーズ(Rogers,C.R.)の共感的理解を基本的な概念の一つとして学び、心理面接ではどのように実践すればよいのか、どのような効果をもたらすかを模索する道に入りていく。河合(1970)は、「日本人の通性としては、共感的理解を、何かその人と同じことを感じねばならないと思いつぎの傾向があるが、違う体験を共通に感じ合おうとしてこそ二人は深い理解に至るのであり、自分の今までの体験と、今話しているクライアントの体験の共通の因子にまで到達するまでに、相当深くおりてつながっていくことを共感的理解と考えるべきではないか」と述べている。成田(1999)もまた、治療者と患者の間にある共通の体験が成立しているときに解釈が生まれ、その解釈は同時に共感の表明でもあるとし、共通の体験を地下水でつながっている心の井戸のイメージで表している。このように、心理臨床における共感の本質とは、人と人が出会い、心の奥深い次元で繋がり合うことと理解される。

共感力とは人の本来の資質に由来しており、トレーニングによって身につくものなのかという問いもあるだろう。近年、共感概念について神経科学の立場からの研究がすすんでいる。ワトソン & グリーンバーグ(Watson,J.C. & Greenberg,L.S. 2009/2016)は、共感に影響を及ぼす要因として、共感する側の認知的側面(視点取得、抽象的推論、

認知的柔軟性)と情動的側面の特性のうち、いくつかは生得的で能力のレベルの個人差はあるが、それ以外はトレーニングと自己内省とによって向上することが可能であるとしている。心理臨床家養成課程においては、臨床心理実践の基本となる共感的コミュニケーションの力量を確実に身につける方法と研鑽の見通しを示すことが求められる。松木(2015)は、こころの臨床家としての専門的な聴き方は、促成できるものではなく訓練が必要であり、ひとつの地図やモデルを持って学ぶことが効果的な学習になると述べている。その方法の一つとしてインタラクティブ・フォーカシング(以下、IF)が挙げられる。本研究の目的は、まず、吉水(2017)の続編として「共感的傾聴トレーニングとしてのIF」を説明し、改定したプログラムを紹介する。次に、そのトレーニング・プログラムを受講した心理臨床初学者の傾聴場面での応答を分析し、共感的コミュニケーションを身につけるモデルとしての有効性を検討することである。

2. 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

2-1. インタラクティブ・フォーカシングとは

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、その門下生であり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. 2001/2005)によって考案された。二者間に深い相互理解、癒しと絆をもたらすことが生じる共感的コミュニケーションの方法である。健全で、

心を癒し合える人間関係の柱として、心から相手の身になって感じる事（エンパシー）、思いやり慈しむこと（コンパッション）、受容（アクセプタンス）、謙虚な心を提唱し、これらを身につけていく過程を他者にも教えらるるような形にしたという。IFの4つの大切な基盤（Four Building Blocks）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。

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】

- (1) 話し手が、話す（からだの感じにふれながら、ゆっくり）。
- (2) 聴き手が、伝え返しをする（話し手の話を感じようとしながら、響いた部分を）。
- (3) 話し手が、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「話し手に教えてもらう方法」。
- (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>
……ここまでが[シングル・ウイング]……
- (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) ~ (3)を繰り返し、(4)を行う。
- (6) <関係の確認>
……ここまで全部するのが[フルセッション]……

※ 前田・伊藤（2016）『ハンドブック インタラクティブ・フォーカシング』参照

2-2. インタラクティブ・フォーカシングの習得

IFは、『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～』（以下、『ハンドブック』）を実践的な手引にして学ぶことができる（前田・伊藤, 2016）。またクライン（2009）は、セミナー・ペーパー1～4を私信として世界に向け

て配信していたが、『セミナー インタラクティブ・フォーカシング ジャネット・クラインとメアリー・マクガイヤーに学ぶ』（以下、『セミナー』）が刊行され全容が明らかになり、クラインが晩年まで探求した真髄に触れることができる（前田, 2021）。共感することが苦手だったというクラインが、自らの人生上の必要性に迫られ、他者と深く真摯に感じ合い繋がろうとして見出した枠組みは、極めてシンプルで自然な流れがある。しかし、それを学び身につけることは実は容易ではない。個人セッションで伝授される営みを、少人数であってもグループで学ぶことの難しさもある。クラインに直接師事しマスター・ティーチャーに認定された宮川（2005）や前田・伊藤（2016）は、様々な工夫を凝らし伝えている。例えば、初心者向けには[シングル・ウイング]を繰り返し、手順や約束事を習熟してから[フルセッション]に進むことや、フルセッションの最終段階である<関係の確認>は、<共感のとき>や<インタラクティブな応答>を十分に体験してから真の関係づくりに入ることを重視している。各師から学ぶ機会を得てきた第一著者（以下筆者）が、共感的コミュニケーションを身につける方法として注目するポイントを、クライン（2009）の言葉を辿りながら述べてみたい。

(1) 共感的コミュニケーションの基盤となる身体に根ざした共鳴の練習

IFは人と人との関係性に直接触れていくがゆえに力があると同時に、諸刃の剣として傷つける鋭さも内包する。安全な相互作用を促すためには、話し手も聴き手も身体に根ざすことが何より大切である。伊藤・前田（2016）が主催するIF学習会のワークショップでは、[シングルウイング]までをレベル1、[フルセッション]をレベル2として、枠組を守りステップ・バイ・ステップで十分な時間をかけて丹念に練習を積み重ねる。特に、話し手が教える方法（focuser/talker as teacher model）による身体で感じ響き合う共感的リスニング【IF手順の流れの(1)～(3)】が常に基本練習になる。日笠（2003）は、フォー

カシングの象徴化とフェルトセンスをつき合わせる作業の「共鳴 (resonance)」について、楽器の弦と弦の波長があい響きあって強い音を響かせあう現象にたとえ、象徴のもとにあるフェルトセンスとその表現である象徴の一致度を響かせあいながら確かめる作業であると説明している。宮川 (2005) のワークショップは、「身体を信頼して、身体に任せて」との声かけのもと毎回基礎練習から始まり、共鳴を確かめ合い、クリアな音が奏でられるように上達を目指す楽器の練習風景のようであった。

(2) 共感能力の向上を促進する創意的なワークと ティーチャーの役割

『ハンドブック』では、五感を使い直観的にポイントを掴む創意的なワークや、視覚化された教材や説明のための図が多く含まれている。相手の身になりありありと想像するワーク、話の全体からエッセンスを表現するワーク、自他を区別した視点取得を促すワークなどが順序よく続く。ワトソン&グリーンバーグ (2009/2016) は、共感能力を向上させる方法として、より意識的に注力する諸プロセスとして視覚化、模倣、文脈、脱中心化を挙げているが、これらの要素が十分に盛り込まれている。グループ学習の場合には、参加者同士が各々の反応の違いを知ることで視点転換が自ずと生じ、ティーチャーの即時的なコーチングにより学びが促進する。何より、自己開示が含まれた深い傾聴と繋がりを体現したデモンストレーション・セッションを目の当たりにできることは、IFの本質を感得する貴重な機会となる。

(3) 深い共感と繋がりに導くインタラクティブな 応答への工夫

クライン (2009) 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、相手のストーリーに深い感動を覚えると、ごく自然に、その話のどんなことが自分の心に触れて来たかを探求せずにはおれず、今相手が語ったストーリーの中のどんなことが私の琴線に触れて来ただろうか？今、私の内側では、どんな自分自身の人生のストーリーが出てきている

だろうか？と問いかけてゆっくり時間をとってみるのが<インタラクティブな応答>の誕生のきっかけであった」と述べている。ところが、宮川 (2005) がIFを初めて日本に導入した時、初心者がフルセッションをすると、聴き手は役割交替をして話し手となった時に、自分が聴いた相手の話をまるで自分のことのように話したり、元の話の真意とは違う捉え方で話すことが生じたという。そこで、入門段階では[シングルウィング]で区切り、<二重の共感のとき>の後に、聴き手が話を聴いて心に響いてきた感じ(コンパッション)を短く伝えるパートを加えることにした。前田・伊藤 (2016) も、[+ a 付きのシングルウィング]と称し取り入れている。

クライン (2009) は、「2人の話それぞれが別個のもので、しかも対等でありながらも、ストーリーとして繋がっていくような架け橋が必要であること、さらに、その架け橋が、パートナー同士をも繋がらせ、結びつけていくようなものでなければならない」と述べている。初期の習得段階では<二重の共感のとき>とともに+aの小さなステップが架け橋になり、インタラクティブな応答に進む為の勘所になると思われる。

2-3. IFをモデルにした共感的応答実習 (近田, 2015)

近田 (2015) は、ロジャーズが70年代になってジェンドリンの体験過程をとりいれて新しい定義として示した「共感的理解のプロセス」を身につける方法として、IFをモデルにした共感的応答の実習を紹介している。大学院授業の限られた時間で少しでも効果をあげることをねらいとしている。ここでも、相手の身になる(エンパシー)だけでなく、相手をおもいやる表現(コンパッション)を取り入れた構成になっており、以下のように説明している(図1)。

【実習の3段階】

- I 伝え返し(キーワードや感情表現の繰り返し)と理解を確認する。
- II 聴き手が、話し手の身になって感じたことを

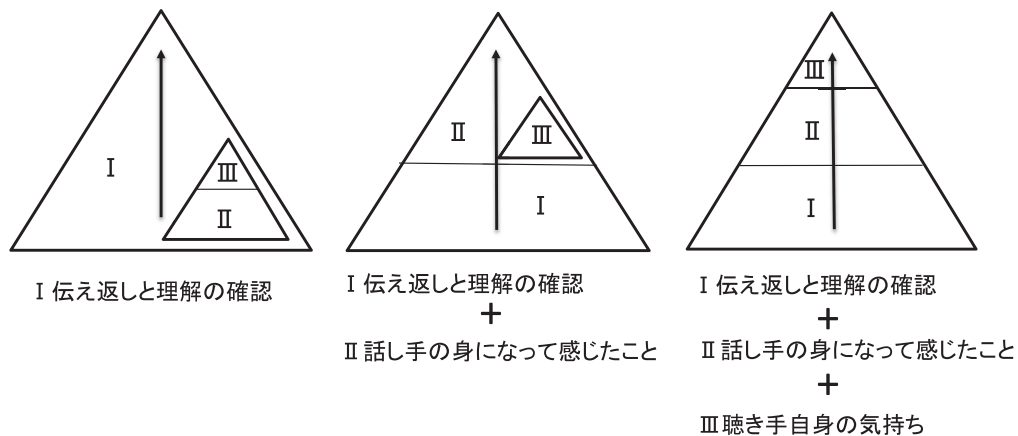


図1. I Fをモデルにした共感的応答実習

※ 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— 参照

伝える。

III 聴き手自身が感じたことを伝える。

「I, IIを踏まえて、IIIを最後に言語化する。話し手に対する思いやりや、聴き手自身の問題に触れて出てきたことを語る段階である。IIの「エンパシー」に対してここでは「コンパッション」（思いやり）が表明されることをねらっている……。面接においていつもこの段階に至るわけではなく、言語化に慎重な配慮が必要であり、安易な表明は控えるべきであろう。初学者には高度な課題かもしれないが、言語化するか否かは別にして、実践的にはこの段階まで気づいている必要がある。……IからIIIの段階をふまえたうえで、聴き手の持ち味を生かした自然な応答ができるようになることが、カウンセリングの訓練の長期的な目標となろう」としている。段階IIIは、「相手の視点にたちつつも、自分を失わず巻き込まれないでいることの意味や難しさを体験する。……ロジャーズ派では『一致』を、精神分析では『逆転移の理解』を問われる段階である」と意味づけている（近田, 2010）。

3. I Fを用いた共感的傾聴トレーニングのプログラム

3-1. 改定したプログラムの概要

吉水 (2017) では、[シングルウィング] までのプログラムを大学院授業用に実施した試みを紹介したが、今回改定したプログラムは、近田 (2015) の

共感的応答実習をモデルにし、インタラクティブな応答の入り口を体験する実習としてステップ7を追加した(表1)。前プログラムと同様に『ハンドブック』を土台にしている。ステップ6までは吉水(2017)に既述しており、ここではステップ7について以下に説明する。

3-2. ステップ7：インタラクティブな応答の入り口までを体験する—実習①小話

クライン (2009) は、<インタラクティブな応答>の時に、純粋な思いやりや共感がないまま話し始めてしまうと単なるリアクション（反応）になりがちであり、「あなたのストーリーを聴いて私の心に触れてきた私自身のストーリーになるためには、<共感のとき>と<共感的エッセンス>の言葉や表現されたものを必ず入り口にすること」と注意し、実習ワークとして短い物語を用いている。

本研究のプログラムでは、『ハチドリのひとしずく 辻信一監修 (2005) 光文社』を小話に用いて試みた。南米アンデス地方に昔から伝わる話で、森火事に一滴ずつ水を運ぶハチドリに対して、森から逃げた動物たちは「そんなことをして何になるのだ」と笑うのに対して、ハチドリは「私は、私にできることをしているだけ」と答えた、という短い話である。受講者の一人は、「最初はハチドリに逃げてほしい自分の気持ちが出てきたけれど、ハチドリ

の身になって感じると、ハチドリも役にたっていないことは分かっていたとしても、それでも自分は今できることをやっていくしかない、という強い気持ちが響いてきた。自分も今大学院に通って一生懸命勉強しているけれど、広い世界からみれば役立っているわけではない、それでも今頑張り続けるほかはない、そんなストーリーが自分の中に重なり浮かび上がってきた」と述べ、別の受講者は、「そんなことをしても火は消えない。早く逃げて！と思わず浮かんできたが、それはハチドリに対する思いやりではなく、そんなことをしていったい何になるという考えに気づいた。森にはハチドリにとって大切なものが残っていた可能性を想像してみると、自分の人生では、合理的、現実的な視点で物事を判断して、何か大切なものを否定してきたのではないかという思いが浮かんだ」と述べた。

このように、聴き手の中に湧き出てくる考えや感情は、共感的で肯定的なものばかりではなく、様々な反応が同時に起こってくる。同じストーリーから各々の人生に触れて響くそれぞれのストーリーが浮かび上がり、エンパシーとコンパッションは一樣でないことは興味深い。精神分析でいう逆転移も含まれるだろう。『ハンドブック』では、聴き手自身の反応として、話し手に対する思いや疑問、話の内容への同意、意見、助言、判断などがあり、それらに気づき、優しく丁寧に認めて、落ち着きを取り戻す方法を示している。聴き手が内なる声を誠実に聴き取り、言葉にして表現するプロセスを踏むことで、自分自身の奥にある人生に触れるストーリーに繋がっていくものと思われる。共感の奥深さを探求しながら＜インタラクティブな応答＞に導かれるワークといえよう。

4. 心理臨床初学者のIFトレーニング受講後における傾聴スキルの様相

4-1. 研究の目的と方法

(1) 目的

心理臨床初学者がIFを用いた共感的傾聴トレーニングを受講することによって、聴き手としてどのような傾聴スキルを身につけることができるかを検討する。またその際、2種類の伝え返しの方法を用いることによって、聴き方やコミュニケーションにどのような質の違いが生じるかを探索的に検討することを加えた。

(2) 方法

【トレーニングの実際】

トレーニングは、筆者が表1に示したプログラムを実施した。実施期間は、2020年8月～9月、受講者は臨床心理学を専攻している大学院生9名であった。新型コロナウイルス感染症の影響により実習が一時停止したことにともない、文部科学省・厚生労働省（2020）の対応として、本研究科で協議し承認した実習代替活動として3回に分けて遠隔授業で実施した。1回目、2回目を3時間、3回目は練習会として2時間行った。

【傾聴の場面】

第2著者（以下調査者）が、上記のトレーニングを受講した後、『こころの天気』（土江、2005）を用いて体験内容や体験様式についてインタビュー調査を行った。具体的には、ワークシートに描画後、「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。その際、近田（2015）に基づき、2群にわけて2種類の異なった伝え返しの方法を用いた。実施期間はトレーニング後の2020年9月、感染対策し対面調査を行った。

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 +

III 聴き手自身の気持ち

【調査対象者】

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，Y群が6名である。倫理的配慮について説明し文書で同意を得た。調査はX群からY群へAからKまでアルファベット順に行った。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，すべてが本学大学院生であり，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。

(3) 分析手続き

【分析資料】

インタビュー調査のうち，言語的やりとりの調査者の応答を主な分析資料とした。さらに，参考資料として調査対象者が言語的やりとりを振り返り語った部分の逐語記録とトレーニング後に求めた自由記述式の感想文を用いた。

【応答カテゴリー】

筆者が逐語記録の特徴的な応答から，ジェンドリン（1981/1982），近田（2015）を参考に分類基準を決め，5つの応答カテゴリーと13のコードにした（表2）。表3は，応答カテゴリーとの対照表である。「う

ん」「はい」などのあいづちは除外した。その他のカテゴリーとして，「私」や「あなた（〇〇さん）」の人称表現を抽出した⑫と⑬は二次コードとして付与した。コーディングは筆者が行い，調査者と検討し合議した。以下に各応答の例を記載する。話し手である対象者の応答（A～K）をT，聴き手である調査者の応答をLとする。

【各応答の例】

I-1 正確に伝え返す

①大切な言葉やフレーズ

T：はい，そうですね。本当に今色々同時並行というか。

L：同時並行。

②感情

T：これなんか，真ん中にちょっと黒めのやつがどーんと，なんかちょっとおもりみたいなずっしりところ，なんか嫌な感じの雲になっちゃいましたね。

L：あー，嫌な感じだなーって思う。

③話全体の要点

T：・・・，今すごく私自身，やることに追わ

表1. 共感的傾聴トレーニング・プログラム

ステップ	実習のテーマ	実習プログラムの構成	
		1回目	2回目
ステップ1	からだの感じを感じる	実習① アプローチ・エクセサイズ	実習⑥ チェッキング
		実習② 逢いたくない人・逢いたい人	
ステップ2	安心・安全な環境づくり	実習③ プレゼンス実習	実習⑦ 識別練習（批判とフィードバック）を 実習⑤ TAT実習で
ステップ3	伝え返しの方法を学ぶ（TAT）	実習④ 間（pause）を取る実習	
ステップ4	共感的リスニングを習得する	実習⑤ TAT実習	
ステップ5	共感的エッセンスを表現する		実習⑧ 他者の身になって表現する（動物の画像を用いて）
			実習⑨ 話の全体像を捉える実習（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⑩ シングルウィング（二重の共感の時）
ステップ7	インタラクティブな応答の入り口までを体験する		実習⑪ インタラクティブな応答実習（小話）
			実習⑫ +a付きのシングルウィング（コンパッションの表現）

れている感じがあって、どれも結構中途半端になってるなーっていうのが自分の中にありながら、あーやらなきゃならないっていう思いを、ずーっと解消できずに持ってる感じがあって、焦ればあせるほど、暑さっていうのがそれをイメージしたのかなって思うんですけど、……。

L: あーなるほど。Eさんの中には、結構やることがたくさんあって、どれも中途半端みたいな、そんな思いが解消されなくて、ぐるぐる回っている感じがあったんですね。

④聴き手の感じを伝えた後で、正確な伝え返しに戻る

L: 私の中でHさんの話を聴いて感じたのは、雲の色がというか、苦しい感じがあるなって思ったんですけど。

T: あー、苦しいって感じではないです。

L: 苦しい感じではない。

I-2 工夫して伝え返す

⑤聴き手の言葉に言い換える

T: もっと本当は境目なくしたかったけど、本当

は全体を馴染ませたかったけど、わりとしっかり境目ができちゃった。

L: グラデーションばくというか。

⑥言葉になっていない部分をくみ取ったり、際立たせる

T: なんかよりセンチメンタルに見えてくるというか、絵を見てると。もうちょっと太陽もキラッ、キラッとしている感じで想像してました。

L: じゃあなんか、イメージ的にはすごく光ってるというか、キラキラした感じなんですね。

⑦感じと距離をとる

L: なるほど。Bさんは、こういう晴れているけど、どこかモヤモヤしているところがあって、でも、今ここを感じると、キラキラした感じもある。

II 話し手の身になって感じたことを伝え返す

⑧共感的エッセンス（エンパシー）としての新たな言葉やフレーズ

L: 今Fさんの話を聴きながら、Fさんの身に

表2. 応答カテゴリーとコードの特徴

	応答カテゴリー	コードの特徴
I	1 正確に伝え返す	①大切な言葉やフレーズ
		②感情
		③話全体の要点
		④聴き手の感じを伝えた後で、正確な伝え返しに戻る
I	2 工夫して伝え返す	⑤聴き手の言葉に言い換える
		⑥言葉になっていない部分をくみ取ったり際立たせる
		⑦感じと距離をとる
II	話し手の身になって感じたことを伝える	⑧共感的エッセンス（エンパシー）としての新たな言葉やフレーズ
		⑨共感的エッセンス（エンパシー）のより濃縮した表現
III	聴き手自身の気持ちを伝える	⑩聴き手の感じや考えの表現
		⑪思いやりや慈しみ（コンパッション）の表現
※その他		⑫聴き手自身（私）を含める表現
「私」と「あなた（〇〇さん）」の表現		⑬話し手自身（〇〇さん）を含める表現

なって感じたことで、枠線、グレーで描いた枠線が、何で描いたか分からないって仰っていた感じで、私はその話を聴いて、守られている感じのないのがあったなと感じました。

⑨共感的エッセンス（エンパシー）のより濃縮した表現

T：言葉だと言わなければ伝わらないですけど、なんか、描くと、こう、描かないのもあるかもしれないですけど、描かないわけにはいかないしって思って描くと、そのまま自分が思っていることが、そのまま出ちゃう気もしました。

L：隠したい感じとか。

T：うーん。

L：表と裏な感じ。

III 聴き手自身の気持ちを伝え返す

⑩聴き手の感じや考えの表現

T：今の気持ちを、ってなると本当に直前の影響が大きすぎて。何となく、これのためにだけに来たらまた違うだろうなって思いました。

L：そうですね。人の気持ちって移り変わると思えますし、なんか、今がでているなっていう感じですね。

⑪思いやりや慈しみ（コンパッション）の表現

T：ちょっとこれから大変だなみたいな。うん。本当に、その直前の自分の気持ちがそのままここに反映されましたっていう感じがあります。

L：うんうん、今の話を聴いて感じたことなんですけど、すごく大変だーみたいな、どうしようっていうのがありつつ、青に塗りなおした、暗くなりたくないっていう気持ち、すごく立ち上がろうとしている感じがしました。

※その他のコード 「私」と「あなた（〇〇さん）」の表現

⑫聴き手自身（私）を含める

L：私もちよっと、広くとっておけばよかったみたいなことを感じてみると、そうだなというか、今の感じだと窮屈な感じがあるかなって思いました。

⑬話し手自身（〇〇さん）を含める

L：今Kさんの話を聴いていると、光が部分的にさしているっていうことだったと思うんですけど、暖かみを感じたというか、暖かさを感じました。

4-2. 結果と考察

心理臨床初学者にとって、心理臨床面接の基本的技能とされている伝え返しが、共感的に相手に伝わり内省を促す応答として機能しているか、また聴き手の考えや感情を面接の中でどう扱い対処したらよいかは重要な課題である。このような観点から結果を検討し若干の考察を加えたい。

(1) 伝え返しと理解の確認

表4は聴き手による各応答カテゴリーと各コードの応答数と応答割合を示している。X群に対する応答割合は、I-1「正確に伝え返す」が76.3%であり、

表3. 応答カテゴリーの対照表

ジェンドリン (1981)		近田 (2015)	応答カテゴリー
第1の援助の方法： 他の人が話している間、相手にフォーカシングをするように援助する	A：絶対傾聴	I 伝え返しと理解の確認	I-1 正確に伝え返す
	B：フェルトセンスを形成するのを援助する		I-2 工夫して伝え返す
第2の援助法：相手に対するあなた自身の感情と反応を使う方法		II 話し手の身になって感じたこと	II 話し手の身になって感じたことを伝える
		III 聴き手自身の気持ち	III 聴き手自身の気持ちを伝える

I-2「工夫して伝え返す」は18.2%であった。そのうち①「大切な言葉やフレーズ」を多く用いており、丁寧に理解を確かめながら、徹底して身体に注意を向けて聴き、響いてきた言葉を伝え返していることがわかる。X群対象者が言語的やりとりを振り返る語りからは、「話しながらすっきりし、気づきを得た」、「話しているうちに、こんな考えだったのだろう」というのが後からついてきた感じ」など、自己内対話の促進が窺えた。言葉を表面的になぞる繰り返しではなく、共鳴による伝え返しの「鏡の機能」が働いていると推察された。以下に応答の具体例を示す。

T：暗いし、少し見える青空との対比がきれいになっていう感じ。ただそれを見ていたい。落ち着いてゆっくりこう、してみたいって感じの絵です。

L：見ていたいなって思う絵なんですね。

T：うん、静けさってうんか。

L：静けさ。うんうん。

T：そんな感じですか。静かです。

L：静か、穏やかってうん、そういう絵だっている。

T：うん。あ、でも穏やかって言われると、穏やかってうんとなんか、プラスなイメージもあるんですけど、そこまでプラスな穏やかさはなく、静かな。

L：静かな。

T：しーんとしてるような感じ。うーん、無まではいかないですけど、海の波もあんまりなく、さーっ、すーっと流れてる。

L：波はなくて、すーっと流れている感じっていうのがあったんですね。

T：音で表現すると、例えばテレビつけた時に音声流れないけど・・・、音はあるけど、静かのなかに、ただテレビはついていて、何もなっていないけど、全く無ではない感じ。

L：全く無ではない感じ。そんな感じがあったんですね。

一方、Y群に対する応答割合は、I「伝え返しと理解の確認」は計68%であり、I-1「正確な伝え返し」が39.7%に対し、I-2「工夫して伝え返す」は28.3%であった。そのうち、①「大切な言葉やフレーズ」は26.5%であり、X群の約半数であるが最もよく用いていた。また、⑤「聴き手の言葉に言い換える」は14.2%、⑥「言葉になっていない部分をくみ取ったり際立たせる」は11.5%であり、⑤と⑥の合計は、X群の約2倍になっている。すなわち、I-1の応答を基盤にしながらI-2の応答を積極的に取り入れ、聴き手自身が身体を感じと照合し、話し手の世界を共に探りフェルトセンスを共有しようとする試みと捉えられよう。そのプロセスの中で共感的エッセンスが徐々に醸成され、次の段階のエンパシーやコンパッションの表現に繋がっていくことが示唆された。⑦「感じと距離をとる」は、感じを対象化し微妙なニュアンスを聴き分けたり中味を取り分けて認めていくフォーカシング特有の応答であり、これも少数ではあるが認められた。

(2) 聴き手の感じたことを伝える

ーエンパシーとコンパッションの表現ー

II「話し手の身になって感じたことを伝える」のうち、⑧「共感的エッセンス（エンパシー）としての新たな言葉やフレーズ」は7.1%、⑨「共感的エッセンス（エンパシー）のより濃縮した表現」は5.3%であった。『ハンドブック』では共感的エッセンス

表4. 応答数と応答割合

応答 カテゴリー	応答数と割合							
	X群			Y群				
	応答数	応答割合 (%)		応答数	応答割合 (%)			
I	1	①	29	52.7	76.3	30	26.5	39.7
		②	7	12.7		5	4.4	
		③	6	10.9		4	3.5	
		④	0	0		6	5.3	
	2	⑤	5	9.1	18.2	16	14.2	28.3
		⑥	2	3.6		13	11.5	
		⑦	3	5.5		3	2.6	
II	⑧	0	0	0	8	7.1	12.4	
	⑨	0	0		6	5.3		
III	⑩	3	5.5	5.5	14	12.4	19.5	
	⑪	0	0		8	7.1		
計(⑩~⑪)		55	100	100	113	100	100	

を表現する際の注意として、要約、説明、解釈・分析、長々しい表現、感想、アドバイスにならないこと、受け取る時の含有される意味の範囲が広いことから、メタファーなどの象徴的な表現が望ましいとしている。聴き手はこれらの注意に沿った応答をしており、比喩的表現は見られなかったものの、⑧や⑨を通して象徴化の試みが窺えた。

また、Ⅲ「聴き手自身の気持ちを伝える」のうち、⑩「聴き手の感じや考えの表現」は12.4%、⑪「思いやりや慈しみ（コンパッション）の表現」は7.1%であった。苦痛の状況にある他者に対する個人の反応は、自己志向的にも他者志向的にもなり連続体に沿って変動すると考えられている（ワトソン&グリーンバーグ, 2009/2016）が、聴き手自身のプレゼンスが試されるコンパッションの応答も為されていた。4つのコードのうち、⑩が最も多かったのは、外在化する描画を媒介にした為、応答がしやすかったと推察される。

I Fの枠組みでは、話が一区切りしたタイミングで共感的エッセンスを伝えるのであるが、調査者はやりとりの中でその都度感じたことを交えて伝えていた。共感的リスニングを基盤として積極的にフェルトセンスの共有を試み、共感的エッセンスを表現していく様相が捉えられた。早い段階でのエンパシーやコンパッションの表現は、「そうではなくて・・・」と訂正されることが多かった。その際に調査者が、④「聴き手の感じを伝えた後で正確な繰り返しに戻る」を用いて、訂正されるままに正確な伝え返しをし、速やかに話し手の主体的なプロセスに戻っていたのは、話し手に教えて貰う方法（TAT実習）による効果と考えられる。聴き手としては共感的な表現のつもりが必ずしも通じない体験は、安易な励ましや同情に慎重になることを学ぶ機会になるだろう。

I Fのハイライトといえる共感的エッセンスの表現は、初学者でなくても難易度の高い課題である。この場面が待ち受けているがゆえに緊張してセッションに集中できないことや、話し手に気に入って

貰えるエッセンスを知的に考え、身体に根ざすことが疎かになることがある。創始者のクライン自身は、エンパシーとコンパッションを区別しておらず、共感的エッセンスを好奇心を持って自由に産み出していたようだ。「注意を集中するうちに、内側の一段と奥深いレベルに降りて行くように感じます。そこでしばらく待って、何か新しいものが出てくるか見てみます・・・何か濃密で、簡潔で、威力のあるものが出てくるのを期待しながら待ちます。共感的なイマジネーションを自由に羽ばたかせます・・・簡潔で、できれば五感から出てきたイメージが含まれればより効果的になります」とし、共感的エッセンスの生成を濃縮物あるいは蒸留のイメージで伝えている（図2）。初心の頃は、いきなり比喩的表現を目指すのではなく、クラインが伝えるように、「心からの思いやりや尊敬の念をこめて、意図的に共感的イマジネーションを働かせよう、素直にフェルトセンスに触れようとする」と念頭に十分練習を重ねることが望まれる。

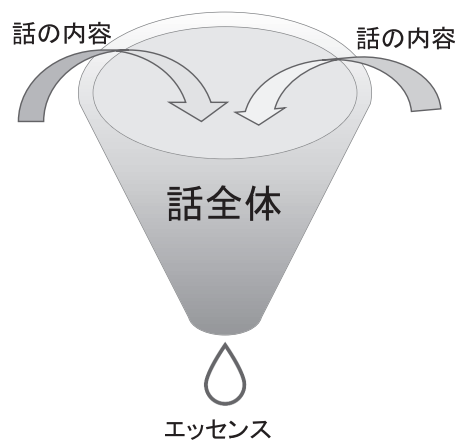


図2. 共感的エッセンスの生成のイメージ図

※ 前田 (2021) セミナーインタラクティブ・フォーカシング参照

(3) 2種類の伝え返しの方法によるコミュニケーションの質の違い

聴き手の伝え返しのX群とY群に対する相違点として、1点目は、Y群はジェンドリンによる第1の援助方法だけでなく第2の援助方法を併用していること、2点目は、「私は」「あなた(〇〇さん)は」という二者関係の表現を用いていることである。この表現は、<二重の共感のとき>の場面で、「今の〇〇さんの話されたこと全体が、〇〇さんの中でどのように感じられているか、そのエッセンスを〇〇さんの身になって、私のからだでキャッチしてみたいと思います」というIFの独特の声かけに由来している。

表5は聴き手の各調査対象者に対する総応答数と各コードの頻度を示している。総応答数は、話者交替を区切りにして計数した。一つの応答に複数のコードが該当するものは2個のみであった。X群の総応答数は93(平均18.6)、Y群の総応答数は152(平均25.3)であり、X群よりY群の方が約1.4倍のやりとりがされており、聴き手が感じたことを伝える方法をとると、コミュニケーションが膨らみ活性化し

ていると推察される。Y群対象者の振り返りでは、「聴いてほしい気持ちが湧く」、「自分が出る感じがありのびのびと話ができる」、「分かって貰える感覚が得られる」と語られた。「自己・他者関係」そのものに焦点化する表現により、コミュニケーションに何らかの質の相違が生じることが示唆された。本研究では十分な検討ができなかったので今後の課題としたい。

5. まとめ

本研究では、共感的コミュニケーションを身につける方法の一つとしてIFを紹介し、トレーニング・モデルとしての有効性を検討してきた。初学者の傾聴の様相としては、「正確な伝え返し」を基盤としながら話し手の自己内対話を促進させ、「工夫して伝え返す」応答により、新しい言葉やフレーズを産み出し、膨らみのある伝え返しを行っていた。さらにフェルトセンスの共有を目指し、エンパシー、コンパッション、聴き手の感じや考えを、その都度伝える実践的なスタイルで応答していた。そこにはIF特有のTAT実習や、相手の身になり意図的に共

表5. 総応答数と各コードの頻度

		X群					Y群								
		A	B	C	D	E	計	F	G	H	I	J	K	計	
総応答数		15	22	29	11	16	93	27	34	21	25	24	21	152	
I	1	①	7	2	14	3	3	29	9	5	7	3	3	3	30
		②			4		3	7		1		1	3		5
		③	1	2		2	1	6				2	2		4
		④							3	1	1			1	6
	2	⑤		1	3		1	5	3	4	1	3	3	2	16
		⑥		1	1			2	4	5	1	1	1	1	13
		⑦		2			1	3		1				2	3
II	⑧							3	1	2	1		1	8	
	⑨							3	1		1	1		6	
III	⑩		3				3		5	5	3	1		4	
	⑪								1	1	3	1	2	8	
	⑫							4	1	1	1			7	
	⑬	1	1	1	1	2	6	3	3	3	1		1	11	
計(①~⑬)		9	12	23	6	11	61	32	29	22	20	15	13	131	

感的エッセンスを表現する実習の効果が窺えた。また、本研究での応答は、ジェンドリンの傾聴の手引きによる枠組みでも整理された(表3)。すなわち、IFはジェンドリンのフォーカシング指向心理療法のエッセンスが安全な枠にこめられており、一連のプロセスのなかで関連しあっているロジャーズの中核三条件を、初学者が理解し身につける優れた方法であることが改めて確かめられた(近田, 2015)。筆者の体験からは、聴き手が自身の内側の声を誠実に聴きとり認めながら、文脈の中で交錯する一様ではないエンパシーとコンパッションを言葉で表現し、相手に伝えることが大切であると思われる。小さなステップを丁寧に踏みながら共感的エッセンスの通路はひらかれ、聴き手自身の人生に触れるストーリーが立ち現れると感じられる。そのプロセスを真摯に体験することにより、心理臨床における共感の本質に一步近づきことができるのではないか。

本研究の限界として、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、対象者のサンプリングの制限など、条件の統制が十分でないことが挙げられる。さらに、IF以外の傾聴技法の学習の影響や、聴き方の個人の特徴の検討の必要性が指摘されよう。また、トレーニングの参加者は、3回目の練習会においてセッションを繰り返す、ようやく体験の意味と効果を実感したと述べていた。トレーニングを継続する機会を設け、実践へと橋渡しすることが重要である。

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

Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P.Worchel, & D.Byrne (Eds.) Personality change. New York: John Wiley & Sons. pp.100-148. 池見陽・村瀬孝雄訳 (1999).

セラピープロセスの小さな一歩 金剛出版

Gendlin, E.T. (1981). Focusing (2nd ed). New York: Bantam Books. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳 (1982). フォーカシング 福村出版

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

河合隼雄 (1970). カウンセリングの実際問題 誠信書房

Klein, J. (2001). Interactive Focusing Therapy: Healing Relationships. Evanston, Illinois 諸富祥彦・前田満寿美訳 (2005). インタラクティブ・フォーカシング・セラピー 誠信書房

Klein, J. (2009). Interactive Focusing Seminar 1~4 (前田満寿美 (2020). 近田輝行監修 セミナーインタラクティブ・フォーカシング ジャネット・クラインとメアリー・マクガイアに学ぶ インタラクティブ・フォーカシング学習会 pp.7-39 からの重引)

前田満寿美・伊藤三枝子 (2016). 近田輝行監修 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~インタラクティブ・フォーカシング学習会

前田満寿美 (2020). 近田輝行監修 セミナー インタラクティブ・フォーカシング ジャネット・クラインとメアリー・マクガイアに学ぶ インタラクティブ・フォーカシング学習会

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 伊藤義美 (編) フォーカシングの展開 ナカニシヤ出版

文部科学省・厚生労働省 (2020). 新型コロナウイルス感染症の発生に伴う医療関係職種等の各学校、養成所及び養成施設等の対応について https://www.mext.go.jp/content/20210518-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf

成田善弘 (1999). 共感と解釈—患者と治療者の共通体験の探索 成田善弘・氏原寛 (編) 共感と解釈—続・臨床の現場から— 人文書院

- 近田輝行 (2010). 共感的コミュニケーション技能
訓練に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 pp.51-55
- 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—
野島一彦 (監修) 三國他 (編著) 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 pp.22-30 創元社
- 土江正司 (2005). こころの天気 近田輝行・日笠
摩子 (編著) フォーカシングワークブック 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 pp.33-42
- Watson, J.C.& Greenberg, L.S. (2009). 共感的共鳴:
神経科学的展望 Decety, J.& Ickes, W. (Eds.)
THE SOCIAL NEUROSCIENCE OF EMPATHY.
岡田顕宏 (訳) (2016). 共感の社会神経科学 勁
草書房