

カウンセリングに興味をもつたらどうすればよいか

荒 尾 良 子

カウンセリングというものが、相当に有用

であるらしいと感じ、カウンセリングに積極的な興味をもった方たちが、カウンセリングについての理解を深め、更にはカウンセラーへの第一歩をふみ出すのに参考になる資料の一つとして、私はここでロジャーズの著書の中の一つの章を紹介してみようと思います。

それは、Carl. R. Rogers: Client-Centered

Therapy, chapter 10. The Training of Counselors and Therapists (第十章、カウンセラーとセラピストの訓練)で、この著書は友田不二男氏の訳で岩崎書店から、ロジャーズ選書Ⅱ精神療法として出版されていますが、その書物ではこの章だけ省かれています。

この章では、著者自身が治療者を訓練してきた経験に沿って、その時々の方やそれに対応する卒直な考えから訓練の方法について

の有益な資料を提供しています。

書物の標題が示すように、ここでなされる訓練は、クライエント・センターに方向づけられているのですが、この中で著者も述べているように、治療者の訓練の目的は、特定の銘柄の治療者ではなく、治療者を訓練することに向かうのが当然ですから、この章はたとえどんな立場からみても示唆されることが多いと思われま

す。また、ここでは非常に高度な専門家としての訓練を受ける過程について述べられているのですが、ここにあらわれた事実について知ることは、カウンセリングに内在する深い意味へとつながっていますので、カウンセリングを生活の中で有効に利用したり、その人間への迫り方を学んだりする立場からも、有益なことと思われま

す。著者は一九四〇年から四四年にかけ

て、大学院ドクター・コースの実習を担当しました。このコースには、すでに訓練を受けていたり、経験をもったりしている人たちが入っていて、20〜25時間という短い時間に、一人で15人から30人の実習生のグループを受け持ちました。そこで行なったことは、種々の治療に対する見解についての広い読書をする、わりに早くからクリニックに来るクライエントを受け持つことができるようにして、その面接の逐語的な報告をプリントにしてみんなに討議するということでした。このコースからは優れた治療者が相当生れたそうですが、実習を受けた人たちの資質や訓練の経過をふり返って、この経験から著者は次のような反省をしています。

学生たちに『正統なやり方』についてのあ

る漠然とした観念ができていると、自分のしていることに對して正しい (right) とか間違っている (wrong) とかあるいは、それがノンディレクティブで正当であり、ディレクティブで不当だとか感じることから、自分の本当の気持としてやりたかったこととは別のことをしたと感じがちだったということですが

これはあらかじめ予想はしながらも、クライエントに対してひどい害を与えないための考慮として、やむを得ずテクニックを強調しすぎたせいなのですが、治療者としては最も有害なスタートであったということです。

そこで、訓練の計画に関する重要な点としては次の方向を見出しました。

(1) 最も重要なことは、学生が自分自身の経験に對して真実であることであり、これは既に知られている『治療のあり方』に沿うことよりずっと重要だということ。

(2) 次の段階として、学生が自分自身の人に対する態度をはっきりと知ったならば、その時こそ自分や他人の面接の場面での動き方に新しい光をあてて深く考えることに効果がで

てくるということ。

(3) 学生自身が治療を受けると、クライエントが経験するような種類の感情や態度に敏感になることが期待でき、より深くより重要なところで共感的になり得るということ。

(4) 実習は、なるべく早くから取り入れられることが望ましいこと。

訓練を受ける人の素地については、次のようです。治療者となるために望まれる人格的資質については、アメリカ心理学会の臨床心理家の選択基準15項目を示した後、著者は、ある人格の構造が、治療者としての潜在能力を示す指標となることは考えられるけれども、個人が優れた治療者になるかどうかを決定するには、その人の受ける訓練が、もとの人格構造と同じ位に重要だと思われる、と述べています。また訓練に先立って望まれる知識や経験については、著者はその経験から、教育、神学、産業関係、看護あるいはその中間領域、更には文学や美術の領域から来た学生たちが心理学の学生と同じくらい早く目標に到達し得ると信じているのです。但し、これについては更に時間と観察と研究とが必要

であるとはつけ加えています。

と言つても、有能な治療者になりたい人にとって、有益な準備が全くないと言っているわけではなく、次のような学習や経験が役立つとすすめています。

(1) その人が住んでいる文化的な環境の中で、人間に對する広い経験的な知識をもっているということは、他人を深く理解できるようになるためにしばしば必要となります。

(2) 他人との共感的な体験は、それが多いいい準備となります。これは文学や演劇を通して、力動的で現象学的な心理学によって可能ですが、敏感な人ならば、他人の見解や態度を理解するように努めることから得られるでしょう。

(3) 自分の基本になる人生観を深く考え、公式化する機会をもつことは重要です。哲学、教育あるいは信仰の中に入つて、その中で存在に對する深い疑問に直面し、自分自身の考えをはっきりさせる機会をもつことによつて、自己の中の安定感が育つからです。これは哲学の知識によつてだけ育つものではありません。

(4) 必要と感じたときに、すずんで自分が治療を受けることは、前に述べられた意味から有益なことになります。

(5) 人格の力動性に関して深い知識をもち、問題に直面して深く考える経験は望ましいことです。ただこの知識を個人の行動にレツテルを貼ったり、抽象化してみるために使うだけでは価値がないのです。

(6) 実験計画法など科学的な方法論や、心理学的理論の知識は、治療者が治療の分野の進歩に貢献するためには不可欠です。また治療者が間違いないと考えていた学説を放棄する場合に、科学的な方法で新しいより意義のある真理に近づく手段をもっていると、基本的な安全感をもって進むことができます。

(7) 生物学の知識は、人間が有機的な存在であるために、重んぜられるべきであるという意見もあるのですが、英文学、歴史、遺伝学あるいは美術のように治療者がその見解や理解を広め、人生をよりよく知り、生命過程の複雑さをより広く知るといふ意味で価値があると同様以上の特別な価値は認められないようです。また人格理論については、たとえそ

れがクライエント・セントード・オリエンテーションによって発展したものであったとしても、経験に先行するのではなく、経験のあとづけをする時にだけ有益です。

訓練に要する時間については、二日間の集中的な講習でも、心理学者、産業カウンセラー、あるいはガイダンス・ワーカーの仕事が目みえて効果的になることもあり得る一方、五年間みっちり訓練と経験を積んでも、その効果が最高になるためには決して充分とはいえないのです。

訓練を受ける時期については、基本的な原理の中のいくつかは、高校や大学の過程で履習して、学生が人間関係一般に應用できるようにしておくことが考えられますし、専門教育の一部として技能を習得しようとする人のためには、ドクター・コースを終る以前に、大学院教育の一部として訓練していいと思われるということです。

こうして一九四六年に著者は、復員局から依頼されて、復員軍人の戦後の適応の問題をとりあつかうハーションナル・カウンセラーの短期講習会を行いました。その結果について

著者は、受講者自身が示した個人的な成長（人格転換とみられるもの）の過程を通して、また全体の学習の成果を客観的に測定することによって、評価し、反省と工夫を重ねているのですが、それは次のようなものです。

講習会の受講者は、皆一人前の心理学者でかつカウンセラーとしての相当な訓練や経験を経た人たちだったので、期間を六週間ずつとしました。会の雰囲気はできるだけクライエント・セントード・セラビの雰囲気に近づけ、受講者が訓練期間中、望ましいと思われる対人的な経験をし、自発的な学習をすすめることができるように指導者は努力しました。ラーナー・セントード（学習者中心）といえましょう。この講習中行なわれた主な要素は次のようです。

(1) 講義。午前の最初の一時間半、題目は、治療過程、集団療法、産業への応用、この方法に内在する人格理論などです。

(2) 討議。午前の講義のあとに、主には午後8人以下のきまつたサブ・グループを作り、討議と集団療法の混合的な会合を重ねます。

訓練前後の方法の比較 (各テストごと%)

		訓練前	訓練後
筆記テスト	反射	49.7	85.3
	解釈	18.6	11.8
	支持	8.4	0.0
	説諭	5.1	0.0
	診断	18.2	2.9
面接テスト I	反射	10.7	59.0
	解釈	21.8	15.1
	支持	14.7	4.6
	義務づけ	20.5	3.3
	情報を求める	15.8	1.6
	情報を与える	2.6	3.9
	個人的意見を言う	8.9	1.4
面接テスト II	沈黙	5.0	11.1
	+2	4.0	35.5
	+1	12.0	25.5
	0	24.0	22.5
	-1	25.0	11.5
	-2	35.0	5.5

(3) 直接の経験の機会。この期間中に実際にクライアントに面接し、録音し研究します。
 (4) ケース分析の時間。録音とその逐語記録のプリントによって、スタッフのケース、受

講者のケース、あるいは他の方法の治療者のケースなども扱います。
 (5) 個人治療を受ける機会。受講者が希望すればいつでも受けられるように用意します。
 (6) 親密で集中的なインフォーマルな交際の効果。これはスタッフがあらかじめ予想したよりもはるかに重要なことでした。受講者は食事やお茶—宿泊をともにしながら、明け方まで議論に熱中し、そこで講習のいろいろな問題点と、それらの意見が自分自身の人間的統合 (their own personal integration) や人生観 (philosophy) に及ぼした効果をじっくりと考えることができたのです。

その六週間の後に受講者がみせた変化は上表の通りで、満足し得る肯定的な結果となったのです。この結果は更に一年後の各受講者の職場での有効さを裏づけています。

もちろん、批判も多く受けたよ

うですが、このあと著者が行なっている反省の方向は、更にラーナー・センタード・オリエンテーションを進めることであり、講習会後の指導の問題にもふれているのです。

著者はこの結果から、更に新しい工夫を加えて行なった方法を述べていますが、それには客観的な結果が出ていませんので、ここでは省略することにします。

(茨城キリスト教学園短期大学)

茨城キリスト教学園カウンセリング研究所では、夏期を利用して一週間ずつの研究会を毎年行なっています。去年はロジャーズ博士を迎えて勉強いたしました。今年は八回目、どんな発展があるでしょうか。お気持のある方はどうぞお問い合わせ下さいませ。

茨城県日立市久慈町大みか四〇四八
 茨城キリスト教学園

カウンセリング研究所

* * *