

共感的理解のプロセスとその課題

——機能的サブグループ形成を用いた
心理カウンセリングの体験学習を通じて——

鴨 澤 あかね

共感的理解のプロセスとその課題

——機能的サブグループ形成を用いた心理カウンセリングの体験学習を通じて——

鳴 澤 あかね

目次

- I. はじめに
- II. 問題
- III. 方法
- IV. 分析と結果
- V. 考察
- VI. おわりに
- 注
- 参考文献

〔要旨〕

心理カウンセラーにとって、他者を共感的に理解するということが、最も基本的かつ重要な機能である。しかしこの態度を身に着けることは容易ではない。

本研究では、共感的理解という態度によって最も機能する手続きを内包する「機能的サブグループ形成」の手法を用い、グループ体験による学習を行った素材をとりあげた。そして共感的理解のプロセスと課題について明らかにすることを本研究の目的とした。

グループ体験の分析により、共感的理解をめぐる、《無理やりつながる》《体験したものをそのまま返す》《頭で考えて返している》《アクティブになる》《実際にやる難しさ》《嬉しさ・楽しさ》《やるしかない》《怖さ；対、他者》《怖さ；対、自分》の9つのカテゴリーが見出された。共感的理解には、今、ここで、の体験にとどまること、その体験に基づいた身体的・感覚的なものを言葉にして返すこと、心理的にアクティブになる必要があることが示唆された。しかしそれは非常に難しく、よって共感的理解という態度を身に着けるには、体験的な学習を続けること、それと同時に体験学習の中で生じる困難や恐れを取り扱いながら進む必要があると結論づけた。

I. はじめに

カウンセリングと共感

カウンセリングや心理療法において“共感（感情移入ともいう）は治療場面において、もっとも基本的で重要なセラピスト（治療者）の機能である（角田，2004）”とされる。これはロジャース（Rogers, C.R.）が“パーソナリティ変化の必要にして十分な条件（Rogers, 1957）”の中で述べた、クライエントの人格変化を促進する上で必要かつ十分と考えるセラピストの三つの態度条件、すなわち無条件の肯定的配慮、共感的理解、純粋性、に端を発しているといえる。そしてこれらの諸条件は、ロジャースが創始したクライ

エント中心療法のみならず、カウンセリングや心理療法のどの流派においても、中核技法として現在、認識されている（Feltham & Dryden, 1993）。

ロジャース（1967）は共感的理解を“セラピストの、クライアントへの感情移入体験とその表明”だと規定しており、また角田（2004）は“共感とは、広くいえばクライアントの内的状態をセラピストが体験的に把握することであるが、それは歯車と歯車がかみ合うように、客観的・知的理解と機能的な調和をもつことによって、意味をもつといえる”と述べている。

この「他者に共感する」ということにおいて欠かせないものの1つに「積極的傾聴」が

キーワード：共感的理解、積極的傾聴、機能的サブグループ形成、SCT（Systems-Centered Therapy / Training）

ある。佐治・岡村・保坂（2007）は積極的傾聴について“基本は、深く相手の話に耳を傾け、そのひと（person）に焦点を合わせ、相手そのものを聴く、ということである”とする。とはいえ、このような態度を身に着けるのは容易なことではなく、カウンセラーや心理療法家にとって、それは終生の課題といっても過言ではない。

II. 問 題

カウンセリング（本研究ではカウンセリング counseling と心理療法 psychotherapy をほぼ同一のものとして定義し、論をすすめる）を学ぶ場合に、共感を始めカウンセラーに必要な態度を身に着けるにはどのような学習が必要だろうか。これに関して佐治他（2007）は、“カウンセリングの学習には、理論学習、体験学習、実習という3本の柱がある”としている。

この中の体験学習には、カウンセリング場面をロールプレイなどによって再現し、自分自身を模擬的にカウンセラーの立場に置くものや、グループ体験を通じて自己理解を深めたり、対人関係で生じる心理力動を体験的に学習するものなどがある。本研究では体験学習、中でも後者のグループ体験、特に機能的サブグループ形成の手法を用いて実施したグループ体験についてとりあげる。

機能的サブグループ形成の手法

機能的サブグループ形成 Functional Subgrouping は、システム・センタード・アプローチ Systems-Centered Approach あるいはシステム・センタード・トレーニング Systems-Centered Training, 通称 SCT と呼ばれるグループ・アプローチの中核的な手法である。SCT は1990年代に Agazarian, Y. M. によって創始され、同じく Agazarian, Y. M. によって同時期に創始されたリビング・

ヒューマン・システム理論 TLHS ; Theory of Living Human Systems をその背景に持っている (Agazarian, 2000)。

TLHS は、“エネルギーを体系化し、目標指向性であり、システムを自動修正するという性質を持つ同形のシステムの階層を定義している。階層は、相互に依存する4つのシステム、すなわち個人のシステム、メンバーのシステム、一時的なサブグループのシステム、全体としてのシステムによって構成されている (Agazarian, 2012).” (図1. 参照)

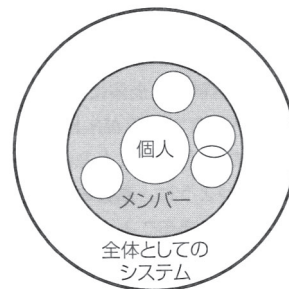


図1. 一時的なサブグループのシステム (Agazarian, 2012)

TLHS は、一般的な意味でのいわゆる「グループ」をシステムとみなしているだけでなく、個体としての個人もまたシステムとみなしている。ここでいう同形（同形性）は“それぞれのシステムは構造と機能において似通っており、異なる文脈に存在しているという意味で異なっている (Agazarian, 1992)”と定義される。入れ子のロシア人形（マトリョーシカ）を想像していただけるとよいだろう。そしてこのシステムが持つ同形性によって、階層の中のどれか1つのシステムについて、その構造と機能を理解し発見すれば、それを階層の中の他のすべてのシステムにあてはめることが可能である。つまり、グループ体験を通じてグループのシステムあるいは力動を理解すれば、そのグループに参加してい

るメンバー個々人のシステムあるいは力動についても理解できるということである。よってカウンセリングを学ぶ際のグループ体験は、グループで生じる力動を体験的に理解するだけでなく、個人カウンセリングにおけるクライアントとセラピストの二者で形成されているシステムや、クライアントおよびセラピスト個々人のシステムの理解も深めることができる、ということになる。

もう一つ、TLHSで重要なのは、“すべてのリビング・ヒューマン・システムは、異なるものの識別と統合のプロセスを通して生き残り、発達し、変形する (Agazarian, 2001).” と想定していることである。そして変形のプロセスは、似ているものと異なるもの、すなわち、一見したところ似ているものの中にある異なるものと、一見したところ異なるものの中にある似ているものの、双方に対するシステムの認識と統合に依存している。

ここで障害になるのは“現実世界において、人というものは、異なるものが嫌いである (Agazarian, 2001).” ということである。それゆえ一般的にグループは、異なるものを分裂排除する傾向を持っている。たとえばそれは、性別、年齢、人種、社会的立場といったステレオタイプなサブグループに分かれることや、はっきりと、あるいは密やかにスケープゴートやIP (アイデンティファイド・ペイシェント)¹⁾をグループの中に作り出す、という形でグループの中に現れる。しかしこういったやり方で異なるものを分裂排除し、似ているものだけで形成されるグループは、短期的にみればグループの安定に貢献するが、新しいものや異なるものを取り入れず分裂排除しているその状態は、長期的にみればグループの発展と生き残りを困難にするといえる。

それではどうすれば新しいもの異なるものをシステムに取り入れて統合できるのか。人間は異なるものが嫌い、すなわち異なるものが、あまりにも異なっている場合、それを取

り入れるのに多大な困難があることは想像に難くない。しかし異なりが少ない場合には、それほど困難なく取り入れて統合することが可能になる。“機能的サブグループ形成は、異なるものをステレオタイプなやり方で扱ったり、スケープゴートにするかわりに、識別し統合する手法である。機能的サブグループは、異なるものに基づいて分かれるのではなく、似ているものに基づいて集まっていく。一見したところに似ているものの中にある異なるものについて、それぞれのサブグループの中で探求し、また一見したところ異なるものの中にある似ているものについて、それぞれのサブグループどうして探求することで、異なるものは、全体としてのグループにコンテインされて統合される (Agazarian, 2001).”

機能的サブグループ形成の手続き

- ① センタリング：グループセッション開始時、今、ここで (here and now) に集中するために毎回行う。ゆったりとイスに座り、目をつぶって深呼吸をし、自身のお腹の下あたり (センター) の感覚に注意を向ける。頭にある考え、思考もセンターに集めて感覚を確認する。そしてセンターにある感覚・感情をグループに投入する (話す) 準備ができれば目をあけて互いにアイコンタクトをし、メンバー全員の準備ができるのを待つ。
- ② メンバー全員の準備ができれば、話したいメンバーから話し始める。話すのは、今の感覚や感情、すなわち体験について。話し終わったら「みなさん、どうですか？」と必ず全体に向かって呼びかける。そして自分の話に共鳴 resonate してつながるメンバーが現れるのを待つ。
- ③ 話したメンバーと自身の体験の似ているところ、共鳴するところをみつけて

つながる(サブグループを作る)。その際、まずは相手の話をリフレクト reflect する。これはオウム返しでも、相手の話に対する解釈でもなく、相手の話のハートを返すことである。リフレクトによって自身の体験が理解された、と先に話したメンバーが感じていることを確認し、それから自分の感覚や感情を話す。話し終わったら「みなさん、どうですか?」と必ず全体に向かって呼びかける。

この後は②と③のプロセスを繰り返し、互いの似ているところにつながりながらサブグループを形成して体験を探求していく。そうすると一見して同じに見えるものの中にある違いもみえてきて、それがグループに取り入れられ統合されて、グループのありようは複雑になり、グループは発達する。

- ④ もし探求が行われているサブグループと、違う感覚・感情を自分が体験している場合には、たとえば「私は違う感じがしています。違う体験を探求する準備がグループにありますか?」という形でグループに表明し、その時のグループが、違う体験の探求にシフトする準備があるかどうかを尋ねる。準備があるとグループが応えれば、その体験の探求にシフトする。もし準備が整っていなければ、違う体験は自身で保持して、グループの準備ができるまで待っている。

機能的サブグループ形成と共感的理解

はじめに、の部分で示したロジャース(1967)が共感的理解を規定した“セラピストの、クライアントへの感情移入体験とその表明”と同様のことがまさに行われるのが、機能的サブグループ形成の手続きの③である。

そしてこれは、同じくはじめに、の部分で示した、佐治他(2007)が積極的傾聴について“基本は、深く相手の話に耳を傾け、そのひと(person)に焦点を合わせ、相手そのものを聴く、ということ”であり、角田(2004)のいう“共感とは、広くいえばクライアントの内的状態をセラピストが体験的に把握することであるが、それは歯車と歯車がかみ合うように、客観的・知的理解と機能的な調和をもつことによって、意味をもつ”を実際に行うことである。

加えて機能的サブグループ形成では、相手と似ているものを自分の中に見つけ出し(SCTの用語でいえば‘識別し’)つながることによって、異なるものを分裂排除する人間が生来的にもつ傾向を減じ、グループの発達を促進していくが、そのことは、カウンセリングの場面でいえば、カウンセラーがクライアントの中に問題点や病理を見つけ出し、それに対して何等かの介入をするのではなく、カウンセラーはクライアントの中に、自らと似ているもの、共鳴するものを見つけ出し、そこにつながるものがクライアントの成長を促すということである。すなわちクライアントが「わかってもらえた」という体験をし、そのいわゆる共感される体験を通じて、クライアント自身がその時の自らに生じていることを探求し、成長していくプロセスを進むのである。

また機能的サブグループ形成の手続きを具体的に示したSCTのスキルマニュアル(Byram, 2011)には次のような記載もある。“異なる意見であなたが大事だと思うことを言う時は、その前に、あなたが相手の話をよく聴きましょう。そしてあなたに自分の話を聴いてもらえたと相手を感じれば、あなたの話を受け入れる余裕が相手に生まれます。”

本研究の目的

ロジャース(Rogers, 1957)が示した、

クライアントの人格変化を促進する上で必要かつ十分と考えるセラピストの三つの態度条件、すなわち無条件の肯定的配慮、共感的理解、純粋性は、カウンセリングや心理療法のどの流派においても、中核技法として現在、認識されているが、そういった態度を身につけるのは容易なことではない。しかしカウンセラーにはそれらを身につけていることが求められるため、これら態度の習得プロセスや態度のありようを、分析、検討しておくことが有用であろう。

そこで本研究では、臨床心理学専攻の大学院生を対象に、機能的サブグループ形成の手法を用いたグループ体験を実施した素材を取り上げて、主に共感的態度について、その習得プロセスの分析と検討を行う。この素材をとり上げた理由は、機能的サブグループ形成の手法が、前述したように、共感的理解という態度によってもっとも機能する手続きを内包し、したがってグループのメンバーは、共感的理解に向けて努力する必要性に迫られるからである。このグループ体験による素材の分析と検討を通じ、共感的理解のプロセスと課題を明らかにすることを本研究の目的とする。

Ⅲ. 方 法

研究協力者

A大学大学院修士課程臨床心理学専攻の1年生と2年生、全6名。全員女性。

手続き

グループ・アプローチを学ぶ大学院の講義、週1回、90分、半期中で、機能的サブグループ形成の手法を用いたグループ体験を実施した。この講義の目的は、グループのメンバーとして実際にグループに参加することを通じて「グループ・ダイナミクスを理解する」「グループで起きる対人関係を扱う」「グループの中での自らの反応に気づく」を体験的に

学習することである。

全講義中、最初の2回はグループ・アプローチに関する講義（理論学習）を講義担当者である筆者が行い、第3回はSCTのスキルマニュアル（Byram, 2011）を用いて、前半40分は積極的傾聴の練習と、機能的サブグループ形成のやり方の説明。後半40分は機能的サブグループ形成の手法を用いた、筆者をリーダーとするグループ体験、最後の10分はSCTの手法に基づいたグループ体験の振り返りであった。SCTの手法に基づいた振り返りは「今日の驚き、学んだこと、満足、不満足、発見」のどれかに当てはめてグループ体験を振り返るものである。

第4回から第13回は、前半75分が機能的サブグループ形成の手法を用いた、筆者をリーダーとするグループ体験、後半の15分は第3回同様SCTの手法に基づいたグループ体験の振り返りであった。

第3回から第13回の授業中の様子はすべてビデオで記録された。

倫理的配慮

この講義においてグループ体験の様子をビデオで記録することに関しては、シラバスに「講義の様子は担当者が講義の内容を振り返る目的でビデオに記録し、責任を持って保管します」と明記し、講義受講者はあらかじめそれを了承した上で受講している。

上記目的で記録したビデオを、今回、研究目的で使用することに関しては、全講義終了時に、研究の目的と個人情報保護に万全を期す旨を記した文書を受講者に提示して、研究協力の有無について意思確認を行った。また受講者の意思表示に関しては「協力の有無が、成績評価と今後の大学院での勉学、およびその後の専門家としての歩みに影響することは一切ありません」と文書に明記した。

分析の手順

分析は、グループ体験のリーダーである筆者が毎回のグループ終了後、記憶にもとづいて記録したプロセスノートを精読し、また、グループの体験（講義の第3回～第13回、全11回）を記録したビデオを視聴した。その後、本研究の目的である、共感的理解のプロセスと課題がもっとも表出されていると判断した第7回のグループのやりとりについて、発言内容の分析を行った。

IV. 分析と結果

全11回のグループ体験のプロセス

グループのメンバーは、A大学大学院修士課程臨床心理学専攻の1年生と2年生、カナ、モモ子、スマレ、ユリ子、アヤメ、フジ子（すべて仮名）の全6名。全員女性。

毎回、おしなべて発言が多いのはスマレとフジ子。カナとモモ子は発言が多い時とそうでない時の波がある。アヤメは思いついたように発言が続いたかと思うと、そのあとはずっと沈黙していたり、全く発言しない回も1回あり、どちらかという外からグループをみているスタンスで参加している。ユリ子は毎回ほとんど発言がなく、全く発言しない回も2回ある。しかし、毎回75分のグループ終了後に15分間行う振り返りでは、メンバー全員が一人1回以上発言している。

このグループの一つの特徴は、リーダーが主にスマレに対して頻繁に介入した第7回の次の回、第8回を除いて沈黙が多かったこと。SCTでは、グループの発達局面を“逃避→闘争→親密さ→作業（Agazarian, 2001）”とし、この順番でグループが発達していくと想定しているが、その視点でいえばこのグループは、第7回あたりから、沈黙するメンバーに対する間接的な怒りやリーダーに対する怒りが時折表出されて、「闘争」の局面へと移行

するかに見えたこともあったが、結果的にはずっと「逃避」の局面にあったといえる。ちなみに「逃避」の局面では、メンバー同士、あるいはグループに対する信頼感が十分に育っておらず、またグループという新奇な場面がこの先どうなっていくのかわからないという、未知のものに対する不安が高く、よって沈黙で様子見をしたり、自分を表現することを避けたり、逆に社交的なコミュニケーション、たとえば世間話や表面的な自己紹介などでにぎやかにおしゃべりすることによって、不安を解消しようとする動きが優勢なグループである。このグループの場合は沈黙によって、グループで行う心の作業から逃避する防衛が優勢であった。

第7回グループ体験の発言内容の抜粋

※機能的サブグループ形成の時に必ず行う、先に発言した人の話をリフレクトをする部分と、話し終わって「みなさんどうですか？」とってグループ全体に問いかける部分については割愛している。

スマレ：怒りというか戸惑いがあるって、すぐつながった方がいいのかなって思って、ちょっとのことでもつながってみたんですが、そうすると、無理やりつながっても、そのつながった人はあまり嬉しくないっていうことを感じて、じゃあ、無理やりも難しい。その人に対して、共感とか、そういう気持ち、わかるってところまで行くんですが、それは今の自分の気持ちではないから。

リーダー：わかるところまでいって、その「わかる」ってところにもまづつながる。

スマレ：でも、それは今の気持ちじゃない。

リーダー：「わかる」って思っているのが今の自分の気持ちです。

スマレ：「わかる」ってというのは過去の経験

からわかるっていう…今の気持ちじゃなくともいい？

リーダー：その「わかる」が今の気持ち。

スマレ：ただこう、そういうことでイライラするの、「わかるな」と思っても、今、自分はイライラしていなくても、つながっていいんですか？

リーダー：「わかる」っていうのが今のあなたの気持ち。

スマレ：それでつながるとしたら、今、私はイライラしてないんですが、そういう気持ちになったことがあるのでわかります、っていう。

リーダー：「わかる」っていうのは今です。ああ、っていう。あの時の体験から想像したらそうだろうな、っていうのはすでに思考が入ってます。それより、ああ、って思ったところ、そのところにつながる。

スマレ：それだと今までやってたこと、全部違ってたなって思う。

リーダー：たとえば「辛い」って言って、「辛いんだな」って思ったら、その気持ちにつながる、辛い気持ちに出会うんです。

フジ子：難しい。相手に対して出会いに行くのとか、ああ、そうなんだって共感するというのが、どれだけ難しいかっていう。here and now 自体が、どれだけ自分が思考をプラスして考えてるんだろうってつくづく思いました。

モモ子：私も難しいなって今すごく感じていて、共感することがその人に出会いに行く、辛い気持ちであったり、パッとつながって、この、パッと行けない自分って何なんだろうって思う…考えさせられるきっかけになって、ちょっと今、胸のつかえがパッと取れて、ああ、これだったのかなっていう気持ちになって、発見にもなっています。

カンナ：難しく考えていたな、と私も思って。自分が考えることで、難しくしていたんだな、と。思って。「わかるな」って思った気

持ちを、そのまま自分の言葉で伝えればい
いんだなって思っています。

スマレ：私も「わかるな」っていう気持ちをその場で「わかります」っていうのを応えればいいんだなって思いました。で、そのあと「私はこういう気持ちを持っています」っていうのがちょっとまだつながらなくて。「わかります」まで行って、そのあと付け足すのをどうしたらいいんだらうっていう戸惑いが今あります。

リーダー：「わかるな」って思う、それで起きた体験を付け足せばいいんです。ああ、って思って、そして浮かぶことをそのままい
えばいい。

スマレ：ああ…今まで全然違うことをやっていたので…「なるほど」ってつかみかけてるんですが、実践となるとちょっと、っていう気持ちになっています。

カンナ：実践をしないと、つかみかけたものが離れている感じがして、どんどん実践をして、つながるっていうことが、どう
いうことなのか、理解していきたいなって
いう気持ちになっています。

モモ子：私も、やってみないと「あ、なるほど」って手がつかみかかったところが離れていくような感じがして、でも話してみ
て、やっぱり体験したことだけじゃなく、頭で
考えたことを話している感じがあって、や
っぱり難しいなってというのが正直な気持ちで
す。

フジ子：私もつかみかけてる、つかみかけてるんだけど、頭の中で思考が入っている感じがして、呼吸が荒くなってます（笑）。でも、楽しいです。今。パッとつながることは確かに難しいんですけど、非常に貴重な体験をしてるな、と思います。

スマレ：つかみかけてるんだけど、実際に、頭で考えていて、難しい感覚があります。まだ、パチンって完全にわかった感じじゃなくて、ちょっともどかしい感じがします。

フジ子：私もたどりつきそうでつかない。楽しいんだけど、もどかしさも感じています。段々忘れていきそうで怖いんですけど。離れていってしまいそう。だから体験するしかないのかな、失敗してもいいから。何が失敗かという、何か、失敗という定義もなんか違うのかなって感じはします。失敗ってというのがこのグループの中にあるのだからって、感じが、非常にしてきました。

モモ子：習ったことはわかるんですけど、やっぱり体験しなければわからないなって。でも失敗ってことはないのかな、ということは成功ってこともないのかなって。とりあえず、やってみようという気持ちに今、すごくなってます。

スマレ：私も失敗とか成功とかいうことではないなと思って、とりあえずやってみよう、っていう気持ちが似ているなと思って…とりあえずやってみようという中に、出会いに行くっていう心理的動作っていうんですかね、今までずっと受け身で、出会いに行くってというのは結構行動的にならないと、アクティブなんだなって思って。

フジ子：私も出会いに行かなきゃって思います。ただ、ものすごく力を使う。やっぱり難しいなって思いますね。うまくできない自分に対して怒りが出てきて、イライラして、でも、楽しいっていうのもあります。

カンナ：つかめそうでつかめないことに関して、私もイライラ、悔しい、もうちょっとなのにな、っていうところがあって。でもなんか、新しいものがつかめそうっていうので、ワクワクもしています。

フジ子：何がわからないのかがわからなかった。だけど、わからないことが1つわかるだけでも大分進んでるんだなって、そういう発見っていう嬉しさがあります。ただ、実行に移せるまでにはちょっと時間がかかる、と思います。

スマレ：私も今日の発見が、1つ、ああ、良かったなと思って。みんなとちょっと違う…不安が出てきて。出会いに行く練習をちょっと今、してたんですが、なんか、自分をどう保っていたらいいんだろっていう、自分の感じが、共感しようとするあまり、自分がちょっとなくなりそうな感じもして、どう、それを調整したらいいんだろって、怖さを今は感じています。

〔振り返り〕：今日の驚き、学んだこと、満足、不満足、発見

モモ子：今日の発見なんですけど、前々回くらいから受け身でいるのが苦痛になっていて、今日はつかえた感じがあるし、これって何なんだろっていうのがあったんですけど、今日、なるほど、と。アクティブに出会いに行っていないからだと。受け身で受け取ろう、共感しよう、なんてしてたからだなっていうのがすごいわかったんで、もっと受け身じゃなく、アクティブに行きたいなと思いました。

スマレ：今日の発見と不満足なんですけど、受け身だと、共感というかつながるってことはほんとにできないんだ、っていうことを発見して。ただ、出会いに行こうとした時に怖さとかも出てきて、これどうしたらいいのかなって、なんか不満足というか、新しい気分が出てきました。

アヤメ：今日の発見なんですけど、つながったと思いきや、ずれていた返答がきた時のむなしさっていうのは多分、クライアント自身、起こりうる感情なんだろっていうのと、それを1回体験すると、話さなくていいかなって、そういう気持ちになるのかなって。出会いに行くとか共感できる、っていう大切さを聞いているけれど、アクティブになれない自分が出てきてしまって、たったちょっとの時間なのにビビりが尾をひいて、一歩踏み出せない状態を作っ

てしまうっていう、そこの溝を埋める作業が割と時間がかかるんだっていうのが発見です。

スマレ：それに対する発見と不満足なんですけど、無理に共感してしくじると、相手を傷つけるんだなって思って。なかなか、アクティブに行くのは大事なんですけど、慎重さも必要なんだな、と思い、自分がアクティブになったことによって傷つけることになるんだなって。

モモ子：今、思ったんですけど、無理に共感することはできないんじゃないかな、それは共感してないんだと思います。頭の中ですごい考えてるんだと思うんで、やっぱり、体験したことをそのまま返すっていう、共に感じるのが共感ってことなんで、そこであー（頭で思考している手振り）って、なんか、無理にでもつながろうっていう気持ちが働くと、それがクライアントに伝わるのかなと。共に感じるっていうのはほんとに難しいんだなと、あらためて思いました。発見です。

カンナ：今日の発見なんですけど、共感っていったい何なんだろうな、共感大事、とか書いているけど、どういうことなのかなってずっと思ってて、自分が聞いてて感じたこと伝えるって、ああそういうことなんだって思ったんですが、それがすぐにできるかっていうとすごい難しいなって、そのための訓練をこことかロールプレイとかでしてるんだなって、発見しました。

ユリ子（この回、初めての発言）：出会いに行く、わかるなっていう瞬間につながるっていうか、それをアクティブに行くっていうのは、自分にある程度余裕というか、やる気というか、そういう強い気持ちとかがあって「行くぞ！」ってならないとできないなって思いました。やっぱりそこには怖さというか、なんか、つながろうとした後のことを考えてしまうからなのかな、と思

いました。でもそれはやって、体験していかないと、そもそもできないものなので、こういう場とかが機会として大事なんだな、というのを発見しました。

スマレ：共感できることが、私の中でほんのちっちゃいところで、カチっとしたものがあったんですけど、それを伝えて、でも残り8割は自分の今の感じを言って、それが全然違うことだったので、そうすると共感したとは思ってもらえないんだなっていう。自分の意見を言いすぎた、せつかく共感できることがあったのに、自分の感じを言

いすぎたのかなっていうのが…難しいです。自分を押し殺さず、そして共感し、っていうのがちょっと難しいですね。
フジ子：自分の意見を言わないとかか、言うかとかじゃない気がするんですよね。なんか2割でも、すごくつながりました、っていうのが伝われば、多分、自分の意見をあ

と8割とか9割とか言っても、本人は伝わってる、って思うと思うんですよね。だから2割のつながりかた？の方だと思うんですよね。

第7回のその後

このあと、第8回のグループは、「とにかくやるしかない」という勢いですすみ、裏を返せば「ほんとにやれるのか」という不安を躁的に防衛してグループは高揚し、ほとんど沈黙なくグループが進んだが、第9回ではもとの沈黙がちのグループに戻り、「わかったという感覚はなんとなくまだ残っているけど、でも、何だったんだろう」となり、「自分の気持ちがあつかめない。だからつながれない。イライラする」と、自らの体験を探求する方向に進んだり、「表面的につながろうとしているだけではないか」という、知的に状況を理解しようとしたり、グループは「逃避」の

発達局面の中で、成すべき心の作業を、ある意味、淡々と行う状態になった。

共感的理解をめぐる

第7回の発言内容から、共感的理解をめぐるものを取り出し分類したところ、9つのカテゴリーが見い出された。

《無理やりつながる》

- ・無理やりつながっても、つながった人はあまり嬉しくない。
- ・無理に共感できない。
- ・頭で考えて、無理にでもつながろうという気持ちが働くと、それがクライアントに伝わる。

《体験したものをそのまま返す》

- ・「わかる」が今の気持ち（※リーダーの再三の介入）
- ・相手に対して出会いに行く。
- ・「わかるな」って思った気持ちをそのまま自分の言葉で伝えればいい。
- ・「わかるな」って思う、それで起きた体験を付け足せばいい（※リーダーによる介入）。

《頭で考えて返している》

- ・「わかるなー」と思っても、今、自分はイライラしていない。
- ・自分が考えることで難しくしていた。
- ・here and now 自体が、どれだけ自分が思考をプラスして考えているんだろうって。
- ・体験したことだけじゃなくて、頭で考えたことを話している感じがある。

《アクティブになる》

- ・失敗とか成功とかではない。とりあえずやってみよう。
- ・今まで受け身だった。出会いに行くっていうのは結構行動的にならないと。
- ・出会いに行かなきゃ。ただ、ものすごく力

を使う。

- ・つかえた感じ。アクティブに出会いに行っていないからだ。受け身で受け取ろう、共感しようなんてしてたから。
- ・受け身だと、共感とかつながるってできない。
- ・2割でも、すごくつながりました、っていうのが伝われば、自分の意見をあと8割とか9割とか言っても伝わる。

《実際にやる難しさ》

- ・パッて行けない自分って何？
- ・つかみかけてるんだけど、実際、頭で考えていて、難しい感覚がある。
- ・たどりつきそうでつかない。楽しいんだけどもどかしい。
- ・うまくできない自分に対して怒りが出てくる。
- ・アクティブに行くっていうのは、強い気持ちがあって「行くぞ」ってならないとできない。
- ・自分の意見を言いすぎた。せっかく共感できることがあったのに。

《嬉しさ・楽しさ》

- ・頭の中で思考が入っている感じがして、呼吸が荒くなってます。でも、楽しいです。
- ・新しいものがつかめそうっていうので、ワクワクもしています。
- ・発見っていう、嬉しさがあります。

《やるしかない》

- ・どんどん実践して、つながるっていうことが、どういうことなのか理解して行きたい。
- ・離れていってしまいそう。だから体験するしかない。

《怖さ；対、他者》

- ・ずれていた返答が来た時のむなしさ（※クライアントの立場から）。

- ・溝を埋める作業に時間がかかる。
- ・無理に共感してしくじると、相手を傷つける。

《怖さ；対，自分》

- ・つながろうとした後のことを考えてしまう。
- ・自分をどう保たればいいんだろう。
- ・共感しようとするあまり，自分がなくなりそう。

V. 考 察

共感的理解のプロセス

今回取り上げた第7回のグループ体験では、沈黙がちという特徴を持つこのグループに対し、スマレが「怒りというか戸惑いがある、すぐつながった方がいいのかなって思って…（中略）…無理やりつながっても、そのつながった人はあまり嬉しくないということを感じて」と語り、《無理やりつながる》というテーマが出現する。これは、一般のカウンセリング場面についても論じられることの多い“沈黙”をめぐる葛藤をどう取り扱っていくかという問題と、“沈黙”が引き金となって“無理やりつながる”，すなわち“つながる”とはいったい何か、さらにいえば“共感”とは何か、という問題の提示である。ここでは本研究の目的にそって、後者の“共感”を取り上げる。

この時スマレは「わかる」という、今、ここで here and now の体験と、「わかる」が過去の回想から出てきたもので、わかる気持ちの内容が「今の気持ちじゃない」という、今の自らの体験をつかみきれていない混乱を語っている。このように過去（あるいは現在、未来）へと心理的な空間と時間を移動することをSCTでは“時間旅行（Agazarian, 2001）”と呼んでいる。そして過去を回想する、すなわち思考によって時間旅行をする現象が生じると、今、ここで、の体験の探求ができなく

なり、心の作業が難しくなるとしている。

ここでリーダーは、スマレに対して何度も何度も「わかる」が今の気持ち」と話して強力に介入している。「わかる」というのは過去の回想から出てきたことで、今の気持ちじゃない」とスマレはいうが、それは思考が生み出した考えであり、スマレがまず身体的、感覚的に今、体験したのは「わかる」だ、とリーダーは考えていたからである。

この強力な介入こそが、むしろ共感的ではない、という議論が当然あるだろう。それを筆者は否定しないし議論が必要な問題であるとも考える。しかしこの介入によってグループは大きく展開する。

リーダーの“出会いに行く”という話に関連して、つながる（共感する）は《体験したものをそのまま返す》ことだ、とメンバーが話します。そしてそれを意識しはじめると、自分がいかに《頭で考えて返しているか》がわかる、と数名が言う。これは目の前にいる、つながろうとする相手よりも、自分の思考の世界の方を相手にしている、ということである。それではどうやって“出会いに行く”のか。それは《アクティブになる》ことであり、“受け身で受け取ろう、共感しようなんてしてた”らできないし、“すごく力のいる”ことである。

そして《実際にやる難しさ》が体験され、“パッて行けない自分って何？”という疑問や戸惑い、“アクティブに行くっていうのは、強い気持ちがあつて「行くぞ」ってならないとできない。”という大変さ、“自分の意見を言いすぎた。せっかく共感できることがあったのに”という反省が語られる。それと同時に、やり方をつかみかけたことや、アクティブにやってみることに《嬉しさ、楽しさ》もある。結局“どんどん実践して、つながるっていうことがどういうことなのか理解して行きたい。”等、《やるしかない》というところにまとまっていくが、その一方で“無理に共

感してしくじると、相手を傷つける”という《怖さ；対，他者》や，“共感しようとするあまり，自分がなくなりそう”という《怖さ；対，自分》など，共感には「怖さ」も伴うことが語られた。

共感的理解の課題

プロセスから明らかになった課題としては，目の前の相手につながろうとする際には，今，ここで，の体験にとどまること，その体験に基づいた身体的，感覚的なものを言葉にして返すことが求められ，そして実際にそれをするにはアクティブになる必要があるが，それが非常に難しいということである。ここでいうアクティブとは，他者にわかる何等かの具体的アクションを起こすことだけでなく，むしろ，内的心理的なものを外界に対してアクティブに働かせることに重点がある。それを妨げるのは，思考をめぐらせて外界と距離をとり，内的世界で受動的に心を働かせたり，その受動的な心のありようから生まれた気持ち，あるいは連想を，他者から受け取ったものとして他者に返してしまうことである。

本研究で取り上げたグループでも語られたように，外界にアクティブに働きかけることは，時に失敗や傷つきを伴い，また自他の境界があいまいになる恐れを生じさせるため，心理力動的観点でいえば，その防衛として内的世界で思考をめぐらせる，というメカニズムが生じやすい。

共感的理解における課題は，この内的世界で思考をめぐらせる防衛をいかに取り扱うか，そして，いかに今，ここで，の体験世界にとどまってアクティブに他者と交流するか，ということに身を着けていくか，ということになるだろう。

VI. おわりに

本研究を通じ，クライアントに対してカウンセラーが共感的理解を示すことは，容易なことではないことがあらためて認識された。そして，そういった態度をとるためには「今，ここで」の体験に即して反応を返すことが必要と考えられるが，それもまた容易ではないことも示唆された。人は思考によって，現実の生な体験からいとも簡単に離れ，自らの心的世界の中で生きることができからである。

他者の体験に開かれながら，個としての自らも維持する，そういう高度なメカニズムを作動させることが共感的理解には必要だと考えられるが，それを身に着けるには，トレーニングの中で実際に“やるしかない”，ということになるだろうか。しかしその際に，ただただ頑張る“やるしかない”のではなく，その際に生じる共感的理解をめぐり，具体的困難や恐れを丁寧に取り扱いながら進むことを忘れてはならないだろう。

[注]

- (1) IP (アイデンティファイド・ペイシェント) は「患者とみなされた人」という意味で，たとえばカウンセリングの場にクライアントとして現れた人は，あたかもその人個人に問題があるようにみえてしまうが，実はその人の家族やとりまく環境が抱える問題が，その人個人の問題であるかのように現れていると捉えること。グループの場合には，グループが抱える問題や異なるものを排除しようという力動が，メンバーの中からIPを選び出し，グループの課題を棚上げして，その人を患者とみなしてケアしたり特別視する状態にメンバーが埋没すること。

[参考文献]

- Agazarian, Y.M. (1992) Contemporary Theories of group psychotherapy: A systems approach to the group-as-a-whole. *International Journal of Group Psychotherapy*, 42(3),

- 177-203.
- Agazarian, Y.M. and Gantt, S.P. (2000). *Autobiography of a Theory: Developing a Theory of Living Human Systems and its systems-Centered Practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Agazarian, Y.M. (2001). *Systems-Centered Approach to Inpatient Group Psychotherapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- (アガザリアン, Y.M. 鴨澤あかね訳 (2015). システム・センタード・アプローチ: 機能的サブグループで「今, ここで」を探求する SCT を学ぶ 創元社)
- Agazarian, Y.M. (2012). *Systems-Centered Group Psychotherapy: A Theory of Living Human systems and Its systems-Centered Practice*. *The Journal of the Eastern Group Psychotherapy Society*, 36(1), 19-36.
- (アガザリアン, Y.M. 鴨澤あかね訳 (2012). SCT-システム・センター・グループサイコセラピー: リビング・ヒューマン・システム理論とシステム・センターの実践 (前編) 集団精神療法, 28(2), 280-289.)
- (アガザリアン, Y.M. 鴨澤あかね訳 (2013). SCT-システム・センター・グループサイコセラピー: リビング・ヒューマン・システム理論とシステム・センターの実践 (後編) 集団精神療法, 29(1), 80-85.)
- Byrum, C. (Ed.) (2011) *Systems-Centered Core Skills: Developed by Yvonne Agazarian, Ed. D.* Philadelphia: USA.
- フェルサム, C. & ドライデン, W. (1993). *カウンセリング辞典* 北原歌子監訳 (2000) ブレーン出版
- ロジャース, C.R. (1967~1972). *ロジャース全集* (23巻) 岩崎学術出版社
- 佐治守夫・岡村達也・保坂亨 (2007). *カウンセリングを学ぶ* [第2版] 理論・体験・実習 東京大学出版会
- 角田豊 (2004). 共感 氏原寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康弘 (共編) *心理臨床大辞典* [改訂版] 培風館 pp.211-213.

