

カウンセリングにおける一致を伴わない受容共感の問題点について —Rogers中核3条件の再検討—

佐野 和 規

九州女子短期大学 子ども健康学科 福岡県北九州市八幡西区自由ヶ丘1-1 (〒807-8586)

(2024年6月26日受付、2024年8月8日受理)

要 旨

Rogersの理論は、日本では表層的に理解され、未だに受容共感のみ行うものだと考えられている。それは、Rogersの中核3条件のうち、一致が十分理解されていないからである。これを「一致なき受容共感」とよぶ。Rogersは後期になって体験過程の意識化である一致を、中核3条件の中で一番重視するようになる。Rogersは「一致なき受容共感」は意味をなさないとまで言っている。一致とは内臓感覚的に体験過程を意識化し必要に応じて語ることである。それは、カウンセリングだけでなく、人生の目標であるとも主張している。一致が日本で十分理解されなかった背景には、日本にRogers理論を導入した友田不二男らが、Rogersの一致を理解せず日本に伝えることができなかったからではないか。「一致なき受容共感」をカウンセラーが行うと、受容共感していないのに偽りの共感をしてクライアントを傷つけたり、クライアントの状況を不用意に肯定的に捉え、クライアントの気持ちの尊重に失敗したりする。そうではなく、一致を意識しながらクライアントや生徒に接することで、偽った対応がなくなり、クライアントの気持ちに寄り添うことができるようになる。

キーワード： 一致 中核3条件 体験過程 一致なき受容共感

1 はじめに

Rogers, C. R.のカウンセリング¹⁾の理論は日本の心理臨床や教育相談に大きな影響を与えてきた。しかし、一方でRogersの理論は誤解されたまま日本に浸透していったことが指摘されている。

岡村は、Rogersの理論が、カウンセラーは、クライアントに「受容と共感さえすればいい、具体的には感情の反射さえすればいい」という理論だと「誤解」されて広まっているとする²⁾。また、村瀬・村瀬は、Rogersの理論が日本では「安易に表面的なところだけを取り入れて、わかった気になってしまい」深く理解されることがなかったとしている³⁾。

氏原は、日本の心理臨床や教育相談が素人性を残存させていると厳しく指摘する。その中で、その原因を1960年代にRogersが導入された時の「教師素人集団」が、カウンセリング・マインドという和製英語とともにRogers理論を誤解して広めたことに求め、それが現在の心理臨床家にも影響を与えているとする⁴⁾。

また、諸富は、日本では、「ロジャーズをわかっている、知っていると思っている人の9割以上は、無理解と誤解の域を出ていない」とし「よく知られているわりに、著作が丹念に読まれることもなく(中略)、本質的な理解にはまったく至っていない」と述べる⁵⁾。

一方、そのようなRogers理論の「誤解」を前向きに積極的に意義づける見解もある。諸富は、別の著作では、日本へのRogersの受容のされ方を日本の文化的特性に基づいたものであるとして、必ずしも否定的にとらえるべきでないと述べている⁶⁾。また、東畑は、心理臨床の歴史的経緯を検討する中で、日本でのRogers理論が形式的・表層的に受容されてきたことを、「表面を取り繕うこと」を重視する日本の心理療法のローカライズされた独自のあり方だと肯定的に捉え、臨床的価値を見いだそうとしている⁷⁾。

このように、否定的にみるか、独自の意義を見いだすかの違いはあれ、日本ではRogersのカウンセリング理論が「誤解」されたり、「表面的」に理解されたりしてきたことは指摘できる。そして、それは、Rogersの受容、共感、一致というセラピストの3つの態度条件(以下、中核3条件)の中で、一致が十分に浸透していなかったことが背景にあることが考えられる。たとえば、野口は「学校現場では、《受容》《共感》は言われても、《一致》が語られることがなかった」として、Rogersの理論が受容共感のみで理解される風

潮を批判し、一致の欠落したRogers理論は躍動する生命力を失ってしまったとしている⁸⁾。広瀬も「看護の中でも《受容》《共感》は取り入れてきたが、《一致》は置き去りにされてきた」として改めて一致に注目することの必要性を説いている⁹⁾。

筆者はこのような日本独自のRogersの理解の状況を「一致なき受容共感」という言葉でとらえたい。そして、「一致なき受容共感」を端的に示す用語が「カウンセリング・マインド」という言葉である⁸⁾。

それではなぜ、日本では一致が十分に浸透しなかったのか。そして、Rogersの理論が現在でも「受容共感」中心に実践されている日本のこのような状態はこれでよいのか。

東畑⁷⁾が、日本の心理療法の特徴を「認知行動療法をトッピングした精神分析もどきのユングアンフレイヴァー溢れるロジェリアン」と揶揄して表現しているように、未だにRogersの理論が日本の心理臨床に大きな影響を与えていることは間違いない。そのような日本の心理臨床や教育相談を発展させていくためにもRogersの一致を中心とする中核3条件の在り方を再検討することが必要だと思われる。

本稿では、まず、Rogersの一致概念がどのようなものであるかを改めて検討し、次にそれがなぜ日本に十分浸透しなかったかを追求したい。さらに、一致が浸透していない結果、現在どのような問題が日本の心理臨床や教育相談にもたらされたかを複数事例を通じて検討し、心理臨床や教育相談で、一致をどのように活かしていくか、確認したい。

2 Rogersの一致概念

(1) 一致の登場とその意義

Rogersの一致概念については、未だに日本の心理臨床家の間に誤解もあるため確認する。

Rogersの「一致congruence」は「純粋性genuineness」や「真実性 realness」等とも表現される。日本では「自己一致」と表現されることが多いが、本稿では他の文献の引用以外、「一致」で統一する。

Rogers¹⁰⁾は、他の2条件（受容、共感）を語る前の、非指示的技法段階とされる初期の頃から、後の一致概念の基となる、人の有機体としての体験と自己概念の関係についての19の命題を提示する。そして、「心理的適応とは、(中略)生命体の知覚的・直感的な体験の全体を自己概念と一致した関係の中に取り入れている」というように初めて自己概念と体験が一致することの重要性を説き、それを2つの円とその重なりで説明する。つまり、Rogersは他の2条件に先んじて、一致について重視し考察をしているのである。

Rogersが本格的に一致を語るのは、1957年の「パーソナリティの変容をもたらすセラピーの必要にして十分な条件」(以下、「条件論文」)である¹¹⁾。ここでは、一致とともに無条件の肯定的配慮(積極的関心)¹²⁾、共感的理解のいわゆる中核3条件が登場する。「条件論文」の6条件の箇条書きの後に、続いて各条件の具体的説明がなされているが、それによると、まず、クライアントが一致の状態に至ることが、セラピーの最終目標であり、そのためのセラピストが先に一致していることがセラピストの第1の態度条件となる。

そして、第2条件の無条件の肯定的配慮は、今度は「クライアントの体験のすべての側面を(中略)暖かく受容している」ことであると説明する¹¹⁾。つまり、一致がセラピストの体験を意識することなら、無条件の肯定的配慮は、クライアントの体験を尊重し受け入れようとするものである。

つづく第3条件の共感的理解は「クライアントの自己自身の体験の意義に対して」共感的に理解することだとRogersは説明する¹¹⁾。

つまり、中核3条件はいずれも、セラピスト、クライアントのそれぞれの体験に関するものであり、両者の体験を重視して意識化したり自覚させたりするためのものなのである。

Rogersは、この体験を内臓的体験という表現で説明し、間もなくGendlinの影響で「体験過程 experiencing」という概念で一貫して説明するようになる¹³⁾。

Rogersはこの「条件論文」が出された1957年以降体験過程や一致を中心とした経験主義的セラピーに移行すると同僚のHartは指摘する¹⁴⁾。Hartの指摘通り、この一致を最重視する姿勢がRogers理論の1つの到達点といえるのではないか。

その後Rogersは、一致を説明し「体験していることと意識していることが正確に合致していることを示す」のであり、また「体験と意識とコミュニケーションが合致している」ことであるとも説明している¹⁵⁾。さら

に、Rogersでは、「セラピストは、自分が体験しつつある事柄を意識することができ、(中略)適切ならばその体験を伝えることができる」と述べている¹⁶⁾。

つまりRogersの一致とは、①「体験を意識する」②「適切ならばその体験を伝える」ということである。そして、他の2条件、受容、共感とともにセラピー中にセラピストが意識して行うものである。

(2) 一致の重要視とその効果の強調

Rogersは、いくつかの著書で、中核3条件の中で、一致が一番重要な条件であると繰り返し述べている。

三つのセラピイ的な諸条件が記述される順序は、それらが論理的にからみ合わされているので、ある重要な意味をもつのである。(中略)ある満足のゆくレベルの共感、かなりの程度の無条件の肯定的な配慮もまた、あるのでなければ、ほとんど存在しえないのである。(中略)そのセラピストが、(中略)セラピイ的な出会い(therapeutic encounter)の中で統合されており、かつ純粹であるのでなければ、ほかの諸条件は、満足のゆくような程度まで存在することがほとんどできないであろう。したがって、純粹さ、もしくは一致という、この要素が、三つの諸条件のうちでいちばん基本的であると思われるであろう¹⁷⁾。

つまり、Rogersにとって、一致は中核3条件の基礎、土台であり、その上に無条件の肯定的配慮があり、さらにその2つを土台にして初めて共感的理解が実現するということである(Figure 1.)。そして、一致を基礎としない、受容、共感、「意味をもつことができない」と述べている¹⁸⁾。また、Rogersは、「一致(純粹性)」について、破壊的になる可能性のある「否定的感情(中略)」についてさえも、セラピストが、興味、関心、好感という偽りのポーズ(中略)をとるよりは、リアルであった方が好ましい¹⁸⁾。また、彼は、教師が「真実の人間」となっているのなら「腹をたてることもできる」という言い方もする¹⁹⁾。

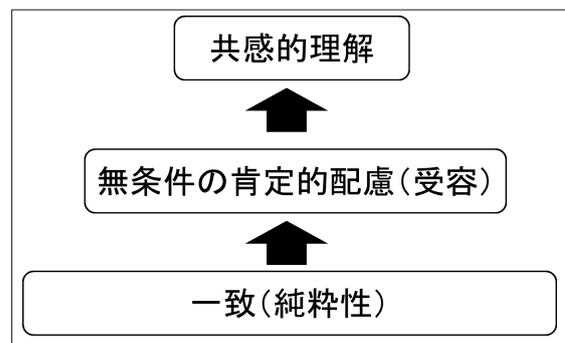


Figure 1. 中核3条件の優先順位

また、Rogersは、一致を強調して、「怒りややさしさ、恥じらい、痛み、愛、不安(中略)好ましいものも好ましくないものも、現れ出るあらゆる感情を宝にしたい(中略)、すべてを私の部分として大切にしたい」と肯定的であろうと否定的であろうとあらゆる経験を受け入れることの重要性を指摘し、それによって自分の行動がその時に状況にふさわしいものになるとしている¹⁶⁾。このような主張からすれば、Rogersにとって、カウンセラーが否定的感情を抱こうが、腹を立てていようが、その体験過程を意識化する一致を貫いていることが重要となる。そして、Rogersの主張からすれば、受容共感が伴わない一致はあり得るが、「一致なき受容共感」はありえないことになる(Figure 2.)。

Rogersが来日した折に、3つの条件の中でどれが一番重要なのか、たずねられた時Rogersは、「それは間違いなく、一致だ」と即答したという⁵⁾。

そして、Rogersにとって、一致は、セラピー上の態度条件だけに留まらず、「自己が真にあるがままの自己であるということ¹⁵⁾」であり、人間にとっての重要な目標となるのである。それは、自分の肯定的なもの、否定的なものすべてをありのままに受け入れることである。そして、それはただ、言語で意識するだけでなく、人間としての有機体や内臓感覚をもって体で感じるものである。カウンセラーがそれを行えば、面接の場面では適切な応答ができるようになり、生き方としてそれを行えば、より真実の人間になっていくということである。諸富⁵⁾は、このような状態を「内臓感覚知」という言葉を使って表現している。

Rogersの同僚であるHart¹⁴⁾は、Rogersの理論が非指示的技法段階(1940-50)、クライアント中心療法の段階(1950-57)、そして、経験主義サイコセラピーの段階(1957-)と3段階に渡って発展してきており、クライアントとセラピストの体験過程を重視する最後の経験主義サイコセラピーの段階が最も重要だとしている。

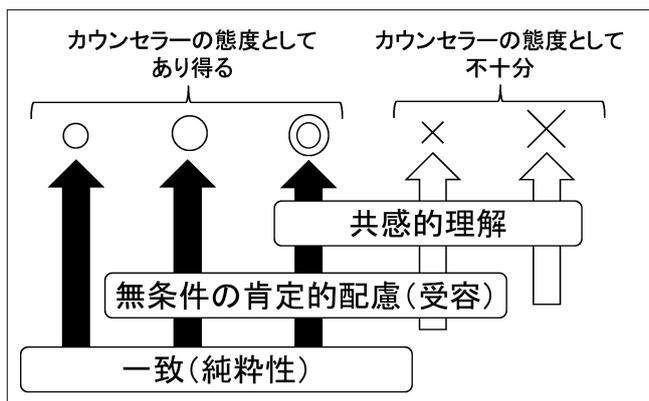


Figure 2. 中核3条件とカウンセラーの態度

Rogers派のMearns & Cooperはクライアント中心療法を発展させる中で「深い関係性 Relational depth」という概念を編み出した²⁰⁾が、その「深い関係性」に基づいた面接の事例と考察をみると、セラピストのクライアントへの応答が一致しているか否か、セラピストとクライアントとの触れ合いが本物かどうかということだけを気にしている。そして、面接の場面で、一致していない場合は、そのことに気づき、修正をかけている。また、クライアントの発言も表面的かそれとも一致したものかモニ

ターをしている。さらに、自他の体験過程に分け入り触れようとして「深い関係性 Relational depth」を構築しようとする。共感についても本物の共感かどうかだけを気にしている。Mearns & Cooper²⁰⁾はこうしてRogersの一致を重視した姿勢を体現した面接を受け継いでいるのである。中田²¹⁾もMeansの論文を検討する中で、深い関係性の源流が一致にあることを認めている。

3 一致の日本への導入史

このような極めて重要な一致概念であるが、それが特に、日本でどうして浸透しなかったか、日本のRogers理論の導入の過程を確認する中で検討する。

Rogersの理論を日本に取り入れ広めた最初の人物は友田不二男である²²⁾。友田が戦後の心理学や教育相談のあり方を模索していた頃、Fox, J. L.がシカゴ大学でRogersから学んだ後、1949年茨城キリスト教短期大学に赴任した。そして、友田はFoxからRogersの「カウンセリングと心理療法 Counseling and Psychotherapy」²³⁾の原著を借りて大きな影響を受け、自分でもRogersの非指示的技法やクライアント中心療法を実践し、『ロージャズ臨床心理學』という邦題で1951年にその原著の一部を翻訳刊行し²⁴⁾、Rogers初期の理論を広めていく。

そして、友田らは1955年以降Foxの勤務先である茨城キリスト教短期大学のある大甕(おおみか)で毎年研修会を行い、非指示的技法を中心とするクライアント中心療法を研修参加者に伝え、それをきっかけとして日本全体にRogersの理論が広まる。そこでの研修は、当時日本の教育界や相談業界に大きな影響を与える画期的な内容であったと思われる。

大甕での研修会が成功したあと、友田が主催する東京カウンセリングセンターの運営が微妙に行き詰まりも感じていたとのことで、それを打開するヒントを得るために、友田は1957年アメリカに留学してRogersから教示を受けるということになっていた。これはちょうど「条件論文」が出た年であり、Rogersが一致や体験過程を強調し始めた時期である。その留学が順調なら、Rogersの理論の変化に友田は気づき、それを日本に紹介したかもしれない。

しかし、その時は、Rogersがシカゴ大学からウィスコンシン大学に異動する混沌とした時期であった。友田は、アメリカ留学中、Rogersが去った直後のウィスコンシン大学の研究グループの混乱状況やRogers自身の仲間を見捨てるような振る舞いに幻滅し、その後のRogers自身との面会などを経て、Rogersに失望していつている²⁵⁾。おそらく、Rogers自身の行動はアメリカの自由主義的、個人主義的な文化に基づいているものであり、大学の異動に伴う負の現象はやむを得ないと思われるが、友田はRogersの判断や行動が理解できない様子であった。

この時期は、既述したが、Rogersの理論が、一致や体験過程概念を重視する経験主義的サイコセラピー¹⁴⁾に移行しつつある頃だが、留学中に友田はその変化の意味や重要性については気づかず、それらの理論を吸収せず留学を終え、帰国して以降、友田はむしろRogersから離れていく。もし、友田がこの時、一致や体験過程概念を吸収したり理解したりすることができたら、彼はそれを日本に持ち帰り、日本に一致概念を中心とした中核3条件を正しく普及させることに成功したかもしれない。そして、日本でのRogers理論の理

解が深まったかもしれない。

しかし、友田は日本に帰ってから相変わらず、非指示的方法を中心としたRogers初期のクライアント中心の技法を広めていき、さらには、東洋思想に傾倒していくことになる。東洋思想への傾倒は、Rogersから決別することを意味する。友田のこのような姿勢が日本への一致の理解と普及を遅らせ、「一致なき受容共感」が広まっていくきっかけとなったのではないか。それでも、日本の相談業界や教育界にRogersのクライアント中心の発想を広めた友田の功績が大きかったということは否定できない。

続いて、友田の盟友であり、友田と並んで日本のRogersのカウンセリングを紹介した伊東博についてみる。伊東の代表的な著作『(新訂) カウンセリング』は1959年に『カウンセリング入門』という標題で刊行され、その後1963, 1966, 1980, 1995年と改訂されていき、題名に使われている「カウンセリング」という概念を日本に普及させた著作である²⁶⁾。

ここで、伊東は、Rogersの中核3条件を東洋の徳目で表現しようとする²⁷⁾。まず、一致(自己一致)を老子の「徳」「虚」、禅宗の「不動智」という言葉で説明表現している。さらに、無条件の肯定的配慮は老子の「仁」で表現している。

しかし、一致が「徳」であるという説明では、結局、一致とは「徳」という東洋思想の徳目を身につけることと読者は誤解するのではないか。そして、カウンセラーの人格的な向上の問題として一致を捉えることになり、結果として、カウンセリング中に一致を実践できずに受容共感だけのカウンセリングに陥るきっかけになるのではないか。

氏原⁴⁾は、日本のRogers理論の表層的理解の広まりを、日本の素人教師集団の責任に帰するが、むしろ専門家である友田、伊東らの限界こそがこのような状態を招いたと考えるべきである。友田、伊東らが十分に一致概念を理解しないまま、著作や研修を通じて、臨床家や教師集団に「一致なき受容共感」を広めつつあったのではないか。

その後のカウンセリングの専門家の著作でもRogersの中核3条件は紹介され、一致について説明されるが、たとえば、次のようである。平木²⁸⁾は、一致を「ジェニユイネス=邪気のないこと=本物性」という言葉で表現し、「理想と現実の自己が(中略)一致していないことを認め、受け入れること」だとする。松原²⁹⁾は、自己一致を「カウンセラーがうらおもてなく自分をごまかさずにクライアントに接することができるか」ということだとする。このような説明では、一致は、セラピー中になされることではなく、もともとのカウンセラーの人格的姿勢のようなニュアンスで捉えられてしまう。福島³⁰⁾は一致(純粹性)をセラピストの人格や人柄の問題と結びつける理解を日本独自の純粹性観であると批判している。

こうして、一致が理解されないままわかりやすい受容共感中心のRogers理論が広まり、受容共感を重視する姿勢がカウンセリング・マインドという和製英語でいつしか表現され、それが普及する。その後の教育相談やカウンセリングに関する著作において、中核3条件は一応紹介されるが、受容共感という言葉は理解され実践されても、一致の概念は十分理解されないまま、一致なき、表面的受容や形式的共感が蔓延していく。さらには、「カウンセリング=受容共感」という考えが臨床家に広まり、面接の場面で無理に受容しよう共感しようという発想を生じてさせてしまっているのではないか。

本来のRogersの考え方に基づいて面接中の態度として、一致をわかりやすく説明したのは、佐治・保坂・岡村³¹⁾においてであると思われる。佐治他は、一致や純粹性について「カウンセラーが面接中に自己の体験過程(experiencing)への照合(refer)作業をし続けること」、そして、必要に応じてその体験過程の自己表明を行うことだと指摘した。その後、本山³²⁾は、セラピストが「クライアントとの関係の中で経験していることを(中略)ありのままに気づき、意識している」ことであり、「意識化している自分の感じを、適切ならばクライアントに『伝える』」ことであるとする。

つまり、すでに、Rogersの著作では、同じ説明がなされていたものを、佐治他や本山は明確にわかりやすく初めて日本で表現した。つまり、一致とは、面接中の技法であることを前提として、第1に、自分の経験つまり体験過程の意識化、第2にそれを伝える(自己表明)ことの2つからなる。しかし、第2の伝えることについては、自己表明問題ともいい、カウンセリング中、いつどのようなタイミングで行うか、適切さや必要な機会をどのように考えるかについてRogersの段階から議論がある。

Rogers³³⁾は、それが嫌悪などの否定的な体験であっても、継続的な関係性の中で感情が持続した時にそれを表明することを選ぶこともできるとしている。また、Mearns³⁴⁾は、Rogersのこうした考え方をまとめて、「クライアントに関連があつて、比較的持続しているか顕著である反応を表現することが必要である」とする。

こうして、カウンセリングにおいて一致とはどのようなことをするか明確になった。つまり、面接中に「体験過程の意識化をする、照合作業を行う」「クライアントに関係があつて、持続するか、顕著である時表明する」ということである。

4 「一致なき受容共感」の弊害

筆者がこのような、一致を重視してカウンセリングや教育相談に当たることを主張するのは、Rogersがそのように主張しているからというだけでなく、彼の主張の通りに一致を基礎にしてカウンセリングや教育相談を行うことで、適切な応答ができたり、クライアントや生徒の状況が好転することを何度も経験しているからである。また、カウンセリングや相談がうまくいかない時の多くの原因が、カウンセラーが受容共感ばかりを意識して一致を実現できていない時であることに気づいているからである。そのことを以下具体的事例によって検討する。

セラピストは、クライアントと会った瞬間から、あるいは会う前から自分の体験過程への照合作業を行う。そして、クライアントとの言語的・非言語的な対話の中で、自分がどのようなことを感じるか、体験過程への照合作業を行いながら応答することで、適切なカウンセリングになっていく。

そもそも一致を理解しないまま受容共感だけで、セラピーを行うと、セラピストは自分の本当の体験やクライアントの体験を軽視し、表層的に受容や共感をしようとすることに陥る。Mearns³⁴⁾の表現では「共感的で受容的なあり方を演じる」ことになってしまう。そのような形式的な共感的態度を示されることで、敏感なクライアントなら傷つくことさえあるであろう。Mearns & Cooper²⁰⁾は、「クライアントととの関係に入り込み過ぎないように、ということをおもひに過ぎず、むしろ逆にクライアントとの関係に深く入り込まない危険があることに、(中略)気がついているか」、あるいは、「冷たく非人間的で距離のある関係をクライアントに体験させてしまつて、結局、役に立つどころか傷つけてしまうカウンセリングになる危険性」について指摘する。

この問題は、東畑⁷⁾が言うような「表面を取り繕うこと」を重視する日本の心理療法の独自のあり方というような表現で済まされる問題ではなく、もっと深刻な問題を日本のカウンセリングにもたらしているといえるのではないか。

これから示す事例は、セラピスト側が、「一致なき受容共感」を行つたり、Rogers理論を皮相的形式的に実施した結果、クライアントが傷ついたり、カウンセリングがうまくいかなかった事例である。いずれも筆者が事後的に知ったケースであり、本人および保護者から掲載の了解を得ている。また、すべて2010年以降の近年の事例である。

事例1 形式的共感によってクライアントが傷ついた事例

Rogersは、一致を重視するので、目の前のクライアントに共感できていないのに、共感したような言動を取ることを戒めている。しかし、日本では一致が理解されていないため、セラピストたちは半ば強迫的にクライアントを受容共感しようとして表面的な共感的言動をクライアントにしてしまうことがないであろうか。

感情の起伏が激しい高校生のA子が、カウンセラーBとカウンセリングをオンラインで受けた。A子が母親と口論になって夜中に家を飛び出したこと、そして、その時、通りがかりの自動車の運転者からナンパされそうになり、無理矢理自動車に入れられそうになったので、走って逃げて、怖くて傷ついて強姦されたようなショックを受けたとA子は話した。それに対して、カウンセラーBは、「それは大変だったね、辛かったね」という表現をした。しかし、A子は、そのカウンセラーBの言葉に実感がこもっておらず形式的な共感であることを感じ取って、「本当にその辛さがわかるのか」とA子が尋ねたら、カウンセラーBは「わかるよ」と答えた。するとA子は怒り出して、「そんな簡単に私の辛さがわかるわけがない」と言い、カウンセラー

Bと口論になって、カウンセリングはそれっきりで中断してしまった。

果たしてこのカウンセラーBは、本当に「大変だった、辛かった」と思ったから言ったのか、それともA子が辛そうな話をしたので、形式的にそう表現してしまっただけなのか。おそらく後者であろう。A子が、その共感が偽りであることを見抜いてしまったと思われる。もし、もう少しメンタルの安定したクライアントなら、その共感的応答が表面的なものに感じられたとしても、受け流したかもしれない。

このようないわゆる「偽りの共感」(疑似ケア)によってカウンセラーが応じることはカウンセリングの現場ではよく起きることだと思われる。

もし、カウンセラーBが一致を重視しながら、A子の話を聴いて、まだ本当に大変だったとか辛いだろうと思っていないなら、無理にそのような共感的言動の応答をせず、もう少しA子の話を聴き続けた方がよかつたのではないか。

このように、カウンセラーは、クライアントの話を聴いて、すぐに受容共感で応答しようとする傾向にあり、それが「一致なき受容共感」の弊害の1つである。

事例2 クライアントの状況を肯定的みること、クライアントの思いを否定した事例

受容共感を、クライアントの置かれた状況を肯定的楽観的にみることであり、その方がクライアントのためになると誤解し、クライアントの語る状況を肯定的に捉え返すことで、かえってクライアントの思いを否定する言動になってしまうことがある。

母親Cは、中学生の娘の非行行動について学校の担任から母親自身に責任があると批判をされたことについての不満を、公的相談機関の親担当カウンセラーDに語った。すると、Dは、担任の先生は、母親Cに批判的というより、心配しているだけではないかと述べた。Dの意図は、母親Cが担任に不信感を抱きすぎて、Cと担任との関係が崩れることを危惧し、状況をもっと肯定的にリフレーミングしようとしただけである。しかし、母親Cは、カウンセラーDがわかってくれず、担任の味方をしていると感じた。

もしDが一致の姿勢でいれば、母親Cの不満や葛藤も感じ取って、状況をリフレーミングする前に、母親の気持ちに寄り添う姿勢を示し、担任の味方と取られるような言動は避けられたかもしれない。

5 一致を基本としてカウンセリングや教育相談を行った事例

続いて、一致を重視した姿勢で生徒やクライアントと接することで、個別カウンセリングや教育相談(出会い面接、集団対応)がうまくいった事例を3つ取り挙げる。そのうち、個別カウンセリングのケースはクライアントから掲載の了解を得ている。

日本の心理臨床や教育相談では、一致を中心にしてカウンセリングを行った事例や実践の報告例が少ない。そのような中、以下に紹介する事例は、カウンセラーや教師が一致の姿勢を理解し、自分の体験過程を意識化すること、必要に応じて表明することを意識して行った事例である。

事例3 一致を貫くことで、明るい会話の中に、悲しみを感じる事例

教師Eは、カウンセリングの中核3条件のうち一致が一番重要であることを学び、一致の姿勢を重視し、日常的に生徒と対応する時、自分の体験過程を意識化するように日頃から心がけていた。

ある日、先日終わった学園祭の写真が廊下に飾ってあるのを見ている女子生徒Fを廊下で見かけたので対話が始まった。「先生久しぶり」とFから明るく話しかけてきて、Eも「最近どう?」、というようなやりとりをしはじめた。生徒Fは、非常に明るい感じだったが、教師Eは自己の体験過程を意識化する中で、なにか心の奥に違和感を感じた。悲しみのような感じだった。そこで、教師Eは、明るい感じの会話を止めて、写真に目をやり、その学園祭の写真の中に、生徒Fが写っているか尋ねた。すると、Fはそれらの写真には自分が写っていないこと、さらに、突然、家に自分の写真がほとんどないという話を悲しげに始めた。

その理由を尋ねると、Fは3人きょうだいの末っ子で、両親から放っておかれ、大事にされたりした経験が少ないとのこと。その証拠に兄妹たちの写真は数多くあるのに、Fの小さい頃の写真は家にあまりないとのことであった。その話も教師Eは一致の姿勢で聴いたが、すぐに出てくる言葉がなかった。悲しげに頷く

ことしかできなかった。

その会話は5分程度で終わった。その生徒Fはその会話のあと、少しすっきりした顔になって「先生また話をしよう」と言って去っていった。

Eは応答に困り、無理な受容共感的言動を避けて黙って聴いていただけだったが、生徒Fは、教師Eが自分の辛さをわかってくれたと感じたようであった。

事例4 一致を買ったことで、クライアントがコア感情を表出した事例

中学時代不登校だったG子と母親との親子合同面接が何年間も続けられていた。G子は不登校を克服し大学生となっていた。セラピストHは、G子はもう十分立ち直ったと思っていた。

その日は初めて親子合同ではなく、G子本人との2人だけの1対1の面接となった。G子自身が希望したとのこと。セラピストHは、G子との初めての1対1の面接に、少し緊張し、一致を意識し自分の体験過程の照合作業をしようと心がけていた。すると、親子合同の時と違って心理的に深い話の展開になっていた。

G子が、親や友達に自分がいかに傷つけられてきたかを語った。それは擦り傷のような傷だという。親子合同の時はいち早く立ち直りかけているように見えたG子だが、そんなふうには傷ついてきたということにセラピストHは初めて気づき、H自身も小さな傷をいっぱい受けたような感覚になった。

そして、親にも友達にも自分が傷ついていることをわかってもらえないというG子の言葉は、セラピストである自分にも向けられているとHは感じた。H自身も、親と同様、「G子は不登校を克服し大学に通学し立ち直っている」と誤解していたのだ。そうではなく、G子は、立ち直ろうとして、無理して精一杯がんばってきて、傷を負ってきたのだと初めてその時Hは気づいた。そして、その気づきをそのままG子に伝えた。

するとG子は泣き出した。今までもセッションで泣いたことはあったが、これほど大泣きしたことはなかった。G子は「私は、ただ、がんばってるねってほしいだけなんだ」と泣きながらつぶやいた。でも家族も友人もその言葉をかけてくれないと泣き続けた。

セラピストHは、それまで自然にG子が不登校から立ち直ってきたと勘違いしていた。そうではなく、G子なりに、不登校を克服しようと必死にがんばってきた、そのがんばりに対して自分を含めて周囲が無理解であるということにそのセッションで初めて気づいた。そして初めてG子のがんばりをねぎらった。やがてG子は泣き止んですっきりした顔になった。

セラピストHは体験過程の照合作業を続ける中で、G子がすでに不登校から立ち直りつつあるという認識が誤解であり、むしろG子が傷つきながら「がんばってきた」ということをフェルトセンスとして感じ、気づくことができ、その自分の誤解を伝えた。そのことをきっかけとして、G子の核心的な感情（コア感情）³⁵⁾が初めて吐露されたのである。

事例5 常に一致の姿勢を意識して生徒と対峙する教師

教師Iは、一致の姿勢を重視し、生徒に対峙する時、個別でも集団に対してでも、自分自身の体験過程を意識し、必要に応じて表明するように心がけている。

たとえば、授業のために教室に入っていき瞬間から、一致の姿勢でいると、その教室の様子や生徒たちの雰囲気に俊敏に気づくことができる。たとえば、その日、そのクラスの生徒たちの雰囲気の違いなどに気づき、授業開始時にそのことをクラスに伝えると、当該クラスの生徒との関係性が深まったり、授業展開もよくなる場合がある。

ある日、教師Iは、授業をするためJクラスに入った時、Jクラスの生徒たちの雰囲気がいつもより重たいことに気づいた。そこで、そのことを口に出すと、その直前のLHRの時間に、学園祭のクラス企画についての話し合いがこじれたことを一部の生徒が教えてくれた。それについて教師Iが言及し、短時間ながらそのクラスの生徒たちと対話をすることができて、Jクラスの雰囲気の重たさが解消され、その後の授業展開がしやすくなった。

6 まとめ

このように、クライアントや生徒を前にして、セラピスト、カウンセラー、そして教師が一致を重視し、体験過程を意識化し必要に応じて表明することで、クライアントや生徒、そして自分の心理に気づくことができ、適切な対応ができる。一致を土台にした自然な受容共感が行えるようになる。少なくとも偽りの共感や表面的受容をして相手を傷つける危険性は減らすことができる。

また、クライアントや生徒に対して、受容共感ができない時も無理する必要がなく、一致さえできてればよいことになり、葛藤や矛盾が生じない。また、一致だけをしていけば、その後の相談やカウンセリングの中で、結果として受容共感に至れることが多い。これが、本来のRogersの主張に基づいた中核3条件の在り方であると考えられる。

しかし、本稿で示したように、日本には一致の輸入と普及に伴う不運な歴史があったため、未だに、日本には、一致に対する誤解があり、「一致なき受容共感」を行おうとする臨床家が多い。Rogersの主張通り、一致を優先にした姿勢を貫くことで、この問題を改善していくことが必要であろう。

引用文献・注

- 1)以下、本稿では、「カウンセリング」と「セラピー」、および「カウンセラー」と「セラピスト」を同様の意味で用いる。前後の引用文献との関係で、使い分けるだけである。さらに、本稿ではカウンセリング／カウンセラー、セラピー／セラピストに当てはまることは、学校現場での教育相談／教師にも当てはまるという前提で論述する。
- 2)岡村達也「カウンセリングの条件——純粋性・受容・共感をめぐって——」(1999) 垣内出版
- 3)村瀬孝雄・村瀬嘉代子「ロジャーズ——クライアント中心療法の現在——」(2004)日本評論社
- 4)氏原寛「カウンセリング実践史」(2009)誠信書房
- 5)諸富祥彦「カール・ロジャーズ ——カウンセリングの原点——」(2021)角川書店
- 6)諸富祥彦 第三章「クライアントセンタード」とはなにか——カウンセリングの実践原理として—— 久能徹・末武康弘・保坂亨・諸富祥彦「ロジャーズを読む」(1997) 岩崎学術出版社
- 7)東畑開人「日本のありふれた心理療法——ローカルな日常臨床のための心理学と医療人類学——」(2017) 誠信書房
- 8)野口真「現場」で聞く一致 村山正治・本山智敬・坂中正義・三國牧子「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——」(2015) 創元社
- 9)広瀬寛子 看護と一致 村山正治・本山智敬・坂中正義・三國牧子「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——」(2015)創元社
- 10)Rogers, C. R. (1951) (ロジャーズ, C. 保坂亨・末武康弘・諸富祥彦訳「ロジャーズ主要著作集2 クライアント中心療法」第8章 人格と行動についての理論 (2005) 岩崎学術出版)
- 11)Rogers, C. R. (1957) (ロジャーズ, C. 伊東博編訳「ロジャーズ全集4 サイコセラピーの過程」第6章 パースナリティ変化の必要にして十分な条件(1966) 岩崎学術出版)
- 12)「無条件の肯定的配慮」は「受容」とも呼ばれ、「無条件の積極的関心」と訳されることもあることを、念のため確認する。
- 13) 田中秀男 フォーカシングの成立と実践の背景に関する研究——その創成期と体験過程理論をめぐって——(2018) 関西大学博士論文<https://kansai-u.repo.nii.ac.jp/records/13554> (2024年8月1日確認)
- 14)Hart, J. T. (1961) (ハート, J. T. 伊東博編訳「ロジャーズ全集17 クライアント中心療法の評価」第2章 クライアント中心療法の展開(1967)岩崎学術出版社)
- 15)Rogers, C. R. (1961) (ロジャーズ, C. 諸富祥彦・末武康弘・保坂亨訳「ロジャーズ主要著作集3 ロジャーズが語る自己実現への道」 (2005) 岩崎学術出版社)
- 16)Rogers, C. R. (1980) (ロジャーズ, C. 島瀬直子訳「人間尊重の心理学——わが人生と思想を語る——」(2007)創元社)
- 17)Rogers, C. R. (1967) (ロジャーズ, C. 友田不二男・手塚郁恵編訳「ロジャーズ全集19 サイコセラピー

- の研究——分裂病へのアプローチ——」 第 6 章 変化に先立つセラピイ的な諸条件——あるひとつの理論的な見解——(1972)岩崎学術出版社)
- 18)Rogers, C. R. (1966) (ロジャーズ, C. 伊東博編訳「ロジャーズ全集15 クライアント中心療法の最近の発展 第11章 クライアント中心療法」(1967)岩崎学術出版)
- 19)Rogers, C. R. (1961) (ロジャーズ, C. 畠瀬稔編訳「ロジャーズ全集5 カウンセリングと教育」 第 7 章 治療と教育における意味のなる学習(1967)岩崎学術出版)
- 20)Mearns, D. & Cooper, M. (2017) (ミアーンズ, D. クーパー, M. 中田行重訳『深い関係性 (リレイショナル・デプス)』がなぜ人を癒すのか——パーソン・センタード・セラピーの力——」(2021)創元社)
- 21)中田行重 パーソン・センタード・セラピーの展開——深い関係性Relational depthとそのセラピー Working at relational depthの源流に関する文献探索—— 関西大学心理臨床センター紀要15 (2024) p107-116
- 22)日本カウンセリング・センター「友田不二男研究——日本人の日本人による日本人のためのカウンセリング——」(2009)財団法人日本カウンセリング・センター
- 23)Rogers, C. R. (1942) (ロジャーズ, C. 末武康弘・保坂亨・諸富祥彦訳「ロジャーズ主要著作集1 カウンセリングと心理療法——実践のための新しい概念——」(2005)岩崎学術出版社)
- 24)友田不二男「ロジャーズ臨床心理学」(1951)創元社
- 25)山本伊知郎 カウンセリングとの出会い 日本カウンセリング・センター編「友田不二男研究——日本人の日本人による日本人のためのカウンセリング——」(2009)財団法人日本カウンセリング・センター
- 26)伊東博「カウンセリング入門」(1959)誠信書房
- 27)伊東博「新訂カウンセリング」(1980)誠信書房
- 28)平木典子「カウンセリングの話」(1984)朝日新聞社
- 29)松原達也「カウンセリング入門 (学校カウンセリング講座(1))」(1988)ぎょうせい
- 30)福島伸泰 “Genuineness”と純粋性をめぐる一考察——Genuineなセラピストは人格者なのか—— 関西大学臨床心理専門職大学院紀要5(2015)p119-128
- 31)佐治守夫・岡村達也・保坂亨 「カウンセリングを学ぶ——理論・体験・実習——」(1996)東京大学出版会
- 32)本山智敬 《一致》をめぐって 村山正治・本山智敬・坂中正義・三國牧子「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——」(2015)創元社
- 33)Rogers, C. R. (1970) ロジャーズ, C. 畠瀬稔・畠瀬直子訳「エンカウンター・グループ——人間信頼の原点を求めて——」(1982)創元社
- 34)Mearns, D. (1994) (ミアーンズ, D. 岡村達也・上嶋洋一・諸富祥彦・林幸子・山科聖加留訳「パーソンセンタード・カウンセリングの実際——ロジャーズのアプローチの新たな展開——」(2000) コスモスライブラリー)
- 35)花川ゆう子「あなたのカウンセリングがみるみる変わる！——感情を癒す実践メソッド——」(2020)金剛出版

Problems of acceptance and empathy without congruence in counseling: Reexamination of Rogers' three core conditions

Kazunori SANO

Department of Childhood Care and Education, Kyushu Woman's Junior College
1-1 Jiyugaoka, Yahatanishi-ku, Kitakyushu-shi, 807-8586, Japan

Abstract

Rogers' theory is superficially understood in Japan, and is still considered to only involve acceptance empathy. The reason for this is thought to be that one of Rogers' three core conditions, congruence, is not fully understood, and this is called "acceptance and empathy without congruence." In his later work, Rogers placed the greatest emphasis on congruence, which is the conscious realization of the experiencing. Congruence is a visceral awareness of the experiencing and can be talked as needed. This is not only the goal of counseling, but also of life, he argues.

I believe that the reason why congruence was not well understood in Japan was that Fujio Tomoda, who introduced Rogers' theory to Japan, did not understand Rogers' congruence and was unable to convey it to Japan. If counselors engage in acceptance and empathy without congruence, they may hurt the client by falsely empathizing, or they may view the client's situation in a positive light, which may lead to a lack of respect for the client's feelings. Instead, by approaching clients and students with an awareness of congruence, you will be able to avoid false responses and be able to empathize with the feelings of your clients.

Keywords: congruence, core tree condition, experiencing, acceptance and empathy without congruence