

初学者へのカウンセリング技術獲得のための工夫

古賀 香代子

Devices to help beginning students acquire counseling skills

KOGA Kayoko

心理職の国家資格公認心理師は、2018年より大学における養成が全国で開始された。心理の専門的知識と技術を獲得するための学びが始まるが、技術獲得のための実習・演習内容や教育方法は十分に議論されていない。九州ルーテル学院大学では2018年より要請を開始し、学生が実践力を身に付けるために工夫を重ねてきた。今回は、最も基本的なカウンセリング技術を獲得するために行った内容を紹介する。

キーワード：カウンセリング 技術獲得 ロールプレイ 外在化 公認心理師

I. はじめに

日本において2016年に公認心理師法（以下、法と略す）が公布され、新たな心理職の国家資格、公認心理師が誕生した。公認心理師は法の中で次のように定義づけられている。

「公認心理師」とは、公認心理師登録簿への登録を受け、公認心理師の名称を用いて、保健医療、福祉、教育その他の分野において、心理学に関する専門的知識及び技術をもって、次に掲げる行為を行うことを業とする者をいう。

- ① 心理に関する支援を要する者の心理状態の観察、その結果の分析
- ② 心理に関する支援を要する者に対する、その心理に関する相談及び助言、指導その他の援助
- ③ 心理に関する支援を要する者の関係者に対する相談及び助言、指導その他の援助
- ④ 心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供

このように法律によって明確に説明が行われたことは、画期的な出来事であり、心理の仕事がなんであるのかをそれを生業にする者だけではなく、広く国民に共通理解として示すこととなった。この定義に基づき、心理職が専門性を持って何ができるのかという問いへ答えることができるし、何ができな

ければならないのかという目指すものも明確になったのである。カウンセリング技術は対人援助職として、共通したコミュニケーション能力につながるものであり、基本的な技術を学ぶことは必須である。普段使うコミュニケーションであるからこそ、専門技術としての学びをしていく必要があるのではなかろうか。また、カウンセリング技術は定義のいずれにも関与するのだが、特に②と③の相談及び助言に必須である。

公認心理師は新たな国家資格としての専門性が問われるところである。カウンセリングについて養成カリキュラムの中でどのように教育を行っていくのか、教育機関の一員として日々工夫をしている。その実践について紹介するとともに、成果や課題について考察を行うこととした。

II. 問題と目的

1. 公認心理師養成カリキュラムの指針と課題

公認心理師養成カリキュラムについて、公認心理師法成立直後の2016年より厚生労働省において公認心理師カリキュラム等検討会が公認心理師カリキュラム等検討会ワーキングチームによる会議8回（2016年11月4日から2017年3月30日）を挟んで5

回(2016年9月20日から2017年5月31日)、開催され内容が取りまとめられた。その報告書(公認心理師カリキュラム等検討会, 2017)において「公認心理師のカリキュラム等に関する基本的な考え方」(表1)を元に検討したことが示されている。

また、公認心理師に求められる役割、知識及び技術について「活動する分野を問わず求められるもの」の中に『心理に関する支援が必要な者等との良好な人間関係を築くためのコミュニケーションを行うこと。また、対象者の心理に関する課題を理解し、本人や周囲に対して、有益なフィードバックを行うこと。そのために、さまざまな心理療法の理論と技法についてバランスよく学び、実施のための基本的な態度を身につけていること。』と記されている。ここがカウンセリング教育の中心となるコミュニケーション技術に関連した部分であるが、理論と技法をバランスよく学ぶという点で、理論が優先されていないかという懸念が生まれてくる。

大学教育では初学者として専門知識を獲得する時間は一定基準確保されている。しかし、技法習得に充てられる時間は不足していると言えるだろう。公認心理師という専門性に即したカリキュラムの導入は、従来の大学教育よりも実習と演習が確実に増加した。しかし、技法の紹介や基本について説明を受けたり、ビデオ教材や教員のデモンストレーションや簡単なロールプレイを見たりして、初歩の学びはできるが、それは部分的なものであり、学生本人が実践的な体験を通して学ぶことは難しい状況である。技法を習得することそのものに多くの時間が必要であるという特性があるのに対し、現在の大学教育で割り当てられた時間では、学生が実際にその技術を使う、実践練習の時間が不足しており、時間ももっと必要であると感じている。

公認心理師カリキュラムでは実習と演習時間は大学院までをいれると、かなりの実習時間数である。大学での実習80時間、大学院での実践実習450時間が基準で、多くはそれ以上の時間充てられているようである。大学院では技法を学ぶ時間も確保され、バランスが改善されているようであるが、実践力を身につけるにはまだ不足している。単位の配分、時間数や教室、教員の確保など現状では対応困難かもしれないが、未だ教育の現状は法に掲げられたバランスよく学ぶところからは乖離していると指摘したい。

2. 養成カリキュラムの整備について

法成立と同時に公認心理師に必要な知識や技術、国家資格としての専門性の水準について具体的に議論が行われ、養成の基準が定められ養成機関が整えられてきた。整備が急ピッチで行われ、大学等における公認心理師養成は全国で2018年度より開始された。他の国家資格創設時同様、国家試験開始時は現任者としての受験資格が設けられ、他職種であっても、心理業務としての現任者の条件を満たせば受験可能であった。これまで心理的な業務を担ってきた現任者や既に学生として学ぶ多様な人材に対し、複数の受験ルートが用意されたが、正式な養成カリキュラムが整うまでの措置であり、5年間という期限が設けられていた。それ以降は原則、大学等における公認心理師養成カリキュラムを終えることが必須であり、国家試験の受験資格を得るためには更に大学院で指定されたカリキュラムを修了するか公認心理師実務経験実施施設(公認心理師法第7条第2号に規定する施設)での経験を積むことが要件となる。

以前より病院臨床の場では臨床心理士資格を得た新人にすぐに心理検査やカウンセリングを任せるのではなく、半年から1年くらいは様子を見ながら段階的に業務を展開することが多かった。医師が研修医などを経て段階的に師専門性を獲得していくように、公認心理師もいずれ職業の専門性についても何らかの制度が取り入れられることを期待したい。

3. 日本におけるカウンセリング教育の課題

カウンセリングの発祥の地としてアメリカの教育プログラムについて、田所は認定機関「カウンセリングおよび関連する教育プログラム認定協議会」

(Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs; 以下 CACREP)を紹介し、カリキュラム、実習内容、実習期間、スタッフの要件などが細かく決められ(Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs, 2015)、教育内容は実証的研究により積み上げられてきた内容であり、学生の学習成果の評価が重要視されている(Warden & Benschhoff, 2012)こと、今後の日本のカウンセラー教育についても同様の実証的研究の必要性や公認心理師教育の開始に伴い、教育方法と教育成果を明確に示していくことが今後求められていることを指摘している(田所, 2018)。

カウンセリングは、公認心理師にとって中心的な業務の一つである。しかし、先に紹介したCACREPのように厳密で具体的基準が大学教育のプログラムの中にはない。公認心理師養成課程の認可基準の中に教員の条件は設けられているが、あくまでも資格や教育の経験等であり、カウンセリング技術についての訓練歴は問われることがない。

CACREPでは、専門家の実践基準を示している。ここに一部を抜粋して紹介する。

主な倫理的・法的問題

- ① カウンセラーは、開業する州の基準およびACA倫理綱領に精通していなければならない。
- ② カウンセラーは、診断システムを用いてクライアントのニーズを評価し、クライアント一人一人それぞれのクライアントに適した技法と手順を用いる。
- ③ 方法と技法は、それぞれのプログラムの理論的根拠によって正当化されるべきである。
- ④ カウンセラーは、その訓練と経験に合致した方法、手順、技法を用いること。
- ⑤ 各カウンセラーは、自分の能力レベルの範囲内で実践すべきである。
- ⑥ トレーニングや資格について虚偽の説明をしてはならない。
- ⑦ カウンセラーのサービスが役に立たなくなった場合、クライアントとの関係は終了しなければならない。サービスを受けられなくなった時点で、クライアントとの関係は解消されなければならない。(CACREP-2016基準 2015, F.1. -8.)

実践家として最低でもこれだけはできなければならないのであり、教員もこの基準を満たしたうえで指導をすることになる。少なくとも基準があいまい

な現在の状況を理解したうえで、限られた時間に効率的な教育を行うことが求められる。

近年のさまざまな心理療法については、そのトレーニングが諸外国と同様のスタイルで入ってくるため、時間数や技術の達成状況をクリアしないと、実践をさせてもらえない手法が多くなってきた。一方、多くの大学では、カウンセリング技術の到達点などの基準は設けられていない。傾聴と共感などカウンセリングの基本技能とされる部分は共通に学ぶだろう。加えて担当教員の専門的立場でさらに特定の技術を学ぶことになるが、ここは裁量に任せた目標もあいまいな内容を取り扱うことになっているようだ。

本論文では、公認心理師養成カリキュラムにおけるカウンセリング教育に着目し、大学教育の限られた時間数で初学者が技法を獲得するための教育実践の工夫について紹介する。

CACREPの基準は、非常に厳密であり、そのまま日本にすぐに取り入れることは難しい。しかし、この基準にできる限り追いつくような努力は行うべきと考える。

Ⅲ. カウンセリング講義の実践紹介

1. 全体の構成

本学の公認心理師カリキュラムにおけるカウンセリングに関する科目は心理演習Ⅱとして通常の大学講義2単位の枠組みで行っている。2名の教員で受け持ち、基礎的な前半8コマ分を筆者が担当している。尚、後半7回は医療分野で臨床的技能を評価する手法、客観的臨床能力試験「OSCE (Objective Structured Clinical Examination)」を導入し、客観

表1 公認心理師のカリキュラム等に関する基本的な考え方について

<p>○ 公認心理師の資格を得たときの姿を踏まえた上で、カリキュラムを考えていくことが重要である (Outcome-based education ; 卒業時到達目標から、それを達成するようにカリキュラムを含む教育全体をデザイン、作成、文書化する教育法)。その考えの下で、公認心理師に求められる役割、知識及び技術について整理する。</p> <p>○ 公認心理師法 (平成27年法律第68号。以下「法」という。) 第2条における公認心理師が業として行う行為 (※) について、適切に実践できる能力を養成すること</p> <p>(※) 法第2条における公認心理師が業として行う行為</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 心理に関する支援を要する者の心理状態を観察し、その結果を分析すること。 ② 心理に関する支援を要する者に対し、その心理に関する相談に応じ、助言、指導その他の援助を行うこと。 ③ 心理に関する支援を要する者の関係者に対し、その相談に応じ、助言、指導その他の援助を行うこと。 ④ 心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供を行うこと。
--

表2 心理演習Ⅱ（2023年）講義内容

回	テーマ	内容
1	ルールや進め方	心理療法を学ぶための環境を体験する。
2	ラビングプレゼンス	対人援助を行う基本となる態度の獲得
3	見る見られる、あいづち	非言語コミュニケーションの基本を学ぶ
4	セールスマントーク	「良いコミュニケーション」(SST)の技術を学ぶ
5	おとぎ話のワーク	カウンセリング場面を経験する
6	おとぎ話のワーク	カウンセリング場面を経験する
7	インテーク	情報を得るための面接
8	おとぎ話のワーク	カウンセリング場面を経験する

的指標に沿って厳密に得点をつけ、評価を行っている。

今回紹介するのは前半の8回分であり、内容を表2に示す。この中で座学としての基本の説明とロールプレイを行っているが、あまりにも時間が少ないと感じている。残念ながら、カウンセリング技法を学ぶ場は心理学的支援法と本科目のみである。時間数にして約48時間程度であろうか。もちろん、心理検査が中心となる心理演習Ⅰや心理アセスメントなどの科目の中でも対人場面のやりとりを実践する場を設けてあると思うが、系統的に訓練する場として捉えいかに効果的に技術を獲得できるかを常に意識している。

2. テーマと内容の紹介

(1) ルールと進め方の工夫

講義は始まりから、一つの心理療法のセッションに見立て構成をしている。ロールプレイをふんだんに用いることから、心理教育やSSTで用いる「この回のルール」と同じように講義のお約束(表3)として示し、毎回声に出して読んでいく。この作業を行うことで、訓練の場の安全性を担保している。お約束の1番は、練習の中で出てきた内容の取扱いを通して、カウンセリングを行う専門家がそこで聞いた話の内容をどのように取り扱うかの倫理的姿勢を学ぶのである。練習であっても、すでに専門的態度で秘密保持の姿勢を持つことが求められ、これが初学者の訓練の一つとなる。

お約束の2は、対人援助場面で基本となる態度である。言葉遣いは、無意識のうちに相手への解釈が入る。相手次第で声のトーンや口調が変わるのは、当たり前のことかもしれない。しかし、心理臨床の場において中立的な態度が求められるため、できるかぎり中立な状態を保つためには丁寧な言葉遣いが

必要と考える。経験的に複数の研修会などでも取り上げられた基本的態度である。

お約束の3は、実践の場で必ず行うものであり、カウンセリングの場を日常生活の場と区別する合図となる。はじめに挨拶をすることで、話を聞く姿勢がセラピスト、クライアントの双方に出来る。同様に、セッションはここで終わりという気持ちを切り替えることができる。挨拶自体は簡単なことであるが、行うことで場面が切り替わるということは意外に意識されていない。そのため、このような訓練の場であえて意識付けを行い、体験的な感覚を学ぶのである。

表3 講義のお約束

1. 練習のなかで話したことは、ここだけで共有しません。講義以外で話してはいけません。シェアで全体共有するときは、話をした人の許可をとりましょう。
2. 支援者としての丁寧な言葉遣いをしましょう。
3. ロールプレイでは、必ずあいさつで始まり、あいさつで終わりをしましょう。

(2) タイムスケジュールによる構造化

90分の配分を毎回分刻みで示す「タイムスケジュール」を用意し、講義を構造化することや時間を意識したセッションへとつながる基本を体験するようにしている。表4は第3回目のものである。

表4 タイムスケジュール

16:30	ウォーミングアップ
16:40	前回の振り返り
16:50	講義
17:10	ワーク1
17:20	ワーク2
17:50	シェアとまとめ、質疑
18:00	終了

心理臨床の場で心理療法やカウンセリングを行う場合、大枠の時間が決められているが、さらに細かい時間配分の意識が求められる。SSTや心理教育、認知行動療法をグループで行う時は開始前にプレミーティングで事前にその日に行うことの確認を参加者の情報共有と共に行っている。終わりの時間までにきちんと予定した内容をこなすという使命がある。同様に、1対1のカウンセリングでも、30分、50分と定められた時間で何をを目指すのか、どのような時間配分にするのかなどへの意識を持って行うことが必要となる。このような時間への感覚をつけることを意識して示している。

(3) ロールプレイ実践の工夫とポイント

カウンセリングは理論だけでは行えない。医師や看護師が医療行為を机上の学習だけでは行えないのと同様である。しかし、人の話を聞くという訓練は指導者が手取り足取り教える類のものではない。精神分析の教育分析のように自分自身がクライアント体験をして、学ぶという手法は実践力を身につけるためには非常に効果がある。本講義のロールプレイにおいても、2人組でセラピストとクライアントを交代で行うことが多い。1回目ではロールプレイを体験するときに着目してほしいことを伝えている(表5)。

表5 第1回目のロールプレイの説明

2人組 (1人5分×2+シェア5分) ロールプレイ1人3分話をする Cl: 「昨日の出来事」について話をする Th: 聴き手としての意識を持って話す 今、体験したことを話す (Cl、Thそれぞれ1分) 自分がどんな体験をしたかを言葉にしてみよう。 *役割を交替し、同じことをする。(5分) さらに、このワークを通して感じたことなど、それぞれの体験について話し合う。(シェア5分)
--

単にロールプレイを実施するのではなく、練習の目的を「自分の中に起きてくることに気付くこと」と伝え、この練習でどこに注目すべきであるのかを強調した。例えばクライアント役では、自分の中に起きる葛藤や相手の問いかけで気付くことなどに着目しそこからセラピストがどのように関われば良いのかを体験的に学ぶ。自分自身の内面に起きてくることを感じる力は、実は心理臨床の技術には必須の

能力である。これがなければ、クライアントに起きていることを想像したり理解したりすることができない。また、自分の感情に気付くというのは逆転移に気付くということであり、更に進めてカウンセリングの場で起きていることを理解しセラピーとしての舵を取る必要がある。これが専門家の仕事である。

専門家を目指す初学者というくくりでは、この練習で得てほしい狙いを明確にしておく。同じ経験でも、何のために練習をしているのかを意識して行うことが学習効果を高めると考えて、都度学生に伝えるようにしている。時間管理もあえてワークの説明の中に1人〇分と記すことで、明確に見通しを持って取り組む習慣付けを意識している。

次に、ロールプレイの実践を目的と内容、課題を含めて2回目以降の講義の実施順に紹介する。この順序は段階的に技術を身につけることを念頭に構成している。

① ラビングプレゼンス(セラピストの基本態度)

ラビングプレゼンスとは、ハコミセラピーの創設者ロン・クルツが提唱したものである。心理療法を行う際の聴き手としてのありようを指し、聴き手がラビングプレゼンスを保つことで、話し手が話やすくなる、クライアントの態度が変わるといっているのである。ロンは「クライアントの自己探求を最も効果的にサポートできるように、セラピストはしっかりよ今この瞬間に存在し、思いやりを保つことが必要です。そして、セラピストは、自分自身やクライアントの中で今この瞬間に起きていたり、今ここで体験したりしていることに常に意識を向けます。このようなセラピストの有り方と心の状態をラビングプレゼンスと呼びます。」と説明している。すべての対人援助の場面で基本となる態度がラビングプレゼンスである。この態度は、話し手に安心感を与え、ここで自分の話をしても大丈夫という安全感を増す。これが、カウンセリングの基本になるのである。そのため、この説明し体験していくよう最初に持っている。

② 見る、見られる、あいづち(非言語コミュニケーションの力を体感する)

ここでは、カウンセリングの基本の一つである非言語コミュニケーションを体感するロールプレイを行っている。「見る、見られる」は頭のとっぺんから

つま先まで順番に見られることで、安心感があるのは身体のどのあたりに相手の視線があれば良いのかを確認する。カウンセリングの研修会などで実際によく行われるもので、多くの人が体験したことがあるのではないかと思う。広くどこでも行われる訓練として、初学者には欠かせない内容ではなからうか。

次に、2回のロールプレイを行う。1回目はセラピストが絶対に表情・身振り共に動かないで聞く。2回目は普通に聞く。意図を持って行う2回のセッションであり、1回目は3分、2回目は5分と設定している。肝要なのは、1回目の開始前にセラピスト役（聴き手）に対し、「これはクライアントとしてどう感じるかの大事な訓練なので、絶対に頷かない、動かないを徹底してほしい、それがミッションです。」と伝えることである。訓練という意識を持つことが、短い練習時間で効果を上げることにつながっていくのである。この練習を通し、ほとんどの学生はあいづちを打つということの意味を体感する。あいづちがないと話にくいのはわかるが、中には、「辛くなった」「だんだん悲しくなった」と感情的な部分への気づきも見られる。同時にあいづちのある2回目のセッションが時間が長いにも関わらず、短く感じたという。このロールプレイを通して、非言語コミュニケーションについての理解が深まっていくのが狙いである。

③ セールスマントーク（コミュニケーションスキルの実践）

これは筆者が創作した手法である。目的は、コミュニケーションスキルの基本を実践することであり、SSTで取り扱う「良いコミュニケーション」を説明の後、「頼む」＝良いコミュニケーション、「断る」＝悪いコミュニケーションを使ったロールプレイを行う。短時間で効果を上げるための工夫として、5人から6人程度のグループとなり、ロールプレイを行う2人とその他の観察者の組み合わせとなる。観察者として他者のロールプレイを見ることでの学びも大きいのである。方法は単純で、セールスマンが客に2分間ものを売りつけるトークをするだけである。学生にもなじみのあるスマートフォンを相手に売るトークを行うのである。「新品のスマートフォンを5000円で売ること、1カ月料金無料とか、2台目付きますとかありえない特典なんでもありで、相手

にうんと言わせましょう。とにかく売らしましょう。」がセールスマンへの指示である。一方相手役には、絶対に買うと言わないこと、と伝え、断るためのコミュニケーションのコツについてあらかじめレクチャーをしている。残りの観察者はロールプレイを見て、様々な学びをしている。このワークは非常に楽しく、気軽にチャレンジでき、且つコミュニケーションの基本を知識として獲得できるのである。メンタルヘルスのリワークプログラムでSSTを行う際によくテーマになるのが「仕事の依頼を断る」などであるが、その際に断るためのコミュニケーション技術を教えるという専門家の役割がある。この技術を獲得するための教育と位置付けられるだろう。ここでも、最初に何の練習なのかを目的と共に説明する。これは、目的を明確にしないとゲームのような楽しさがあるため、楽しいだけで終わったり、雰囲気にならされてつい、セールスに乗って「はい」と購入に同意したりする学生もいたため、試行錯誤の末たどり着いたものである。

④ 情報を得るためのワーク（ここまでの復習、総合的なカウンセリング技術を元に情報を得る）

④が前後するが、インテーク面接の体験の為、2人組でロールプレイを行う。AとBの2パターンの情報シートを用意し、全く知識のない初めての相手からどれだけの情報が聞き取れるのかを疑似体験する。互いが手にした情報シートに書いてある内容はセラピスト役には全くわからない。心理面接の実践実習で多くの学生がインテーク面接の陪席から入ることや、この講義の後半に予定している客観的臨床能力試験 OSCE（Objective Structured Clinical Examination）で行う場面に近い部分があり、導入部分として意識して実施している。

⑤ おとぎ話のワーク（カウンセリング場面の体験）

カウンセリングの基本として、2人組でカウンセリング場面を設定するのは欠かせない。私の受けるハコミセラピーでは1人60分のセッション練習が繰り返され、1日の研修では午前、午後と行うこともある。90分の講義時間内でフルセッションを行うことは、物理的にも難しい。加えて実際に行くと5分でも「長い」「何を話して良いかわかりません」というコメントが学生から返ってくるのである。たしか

に講義で機械的に2人組になり。5分間自分のことを話すというのは、確かに難しいだろう。しかし、練習は必須の為、自分以外のことであれば話ができるかもしれないと考えた。ここで取り入れたのが、「おとぎ話のワーク」で、おとぎ話の主人公（あるいはその他の話に出てくる人）になって、その主人公の悩みや愚痴を話すというものである。はじめに誰もが知る物語として、桃太郎やシンデレラを紹介する。桃太郎はなぜ、鬼退治に出たのか、仲間はいずれもおらずキビ団子を渡してようやく犬、猿、キジがお供になったというのはどう解釈するのか、そこに桃太郎の苦しみはないかと投げかける。シンデレラでは継母にこき使われ、義理の姉たちと差別されるその立場について触れて見る。そういうキャラクターの立場でカウンセリングを受けてみるよう、説明をして始める。果たしてどれくらいの効果があるのか、複数回いくつかの集団で試みたが、直近の講義参加者へのアンケート調査のみ実施しており、その結果を紹介する。

おとぎ話のワークについて、概ねワークの説明やキャラクターになり話をすることについて理解ができていた（表6）。

アンケート調査では方法の説明について「理解できた」と回答がされているが、実際に複数回行った中には、「そもそも、おとぎ話をよく知らない」という声もあった。筆者は桃太郎や浦島太郎、シンデレラなどを誰もが知る話として提示していたが、年代によってはよくわからない話であることが判明した。となれば物語を絞り、例えば1つの話をシェアした後「この話の中の誰かになったつもりで相談しよ

う」と進めていったほうが、効率的にカウンセリング場面を体験できるのではないかと考える。物語を一つに絞り事前に内容を共有したうえで可キャラクターを選び相談する方法は、今後の取組で実践したいと計画中である。

どんな相談をしたのかは、表7に示している。全体を眺めると、昔話であるはずなのに、「学校に行かせてくれない」、「今の生活が辛い」など実際のカウンセリングで語られる悩みに近い。これ以外にも、つうの恩返しでつうが出て行ってしまった後に「つうだけに家事を押しつけていた自分がいけなかった。」と家事分担を怠ったことを悔やむとひょうや、「亀を助けたばかりに竜宮城に行き、玉手箱を開けたばかりに年をとってしまった。あの時、助けなければよかった、あの時教えてくれればよかったのに」という悩み相談をした学生もあった。

おとぎ話のワークを行ってわかったのは、キャラクターの悩みが学生自身の経験にどこかつながっているということである。自分自身の理解を元に相談をしていると、無意識のうちに、キャラクターに自分の気持ちが投影される。自分の思いを重ね合わせていることもあるし、見聞きしたエピソードが重なることもある。表面的には他人の話なのであり、抵抗が少なく話ができる。自分以外の別人格になるので、自身のことではないという安全感があり、話がしやすくなるのである。自分の悩みを擬人化して自分とは切り離していく、例えば幻聴に苦しめられる統合失調症の患者が「幻聴さん」と表現してその症状を語り合うような、外在化の手法に近いものである。

表6 おとぎ話のワークへの取組に関する理解



表7 選択した物語とキャラクター、相談した悩み

桃太郎	鬼退治にいかねばならなかったこと
ヘンゼル	家から逃げ出す方法はもっと他に何かあったんじゃないか
シンデレラ	母親の愛情を成長の途中から知らないため、結婚後こどもを作る勇気が出ない 幸せな家庭で育った夫に相談をしていいのかわからない 実家に帰ってお父さんに会いたいが、義理の母や姉たちは会いたくない⇔周りの目が気になるから交流を続けた方がいいのかとも思う
シンデレラ	今の生活が辛い ということ
桃太郎	鬼が島で、鬼を殺害した桃太郎が彼らもまた人語を話し人間と同じように感情を伴う事を知ってしまい、その良心の呵責を抱えて悩んでいる設定。
浦島太郎	現代まで生きているという設定で、お供の世話と、今後の人生をどう送るか
赤ずきん	そもそも赤ずきんという名前ではない・オオカミに食べられてから閉所恐怖症に・お母さんが学校に行かせてくれない
泣いた赤鬼の赤鬼	青鬼と関係修復をしないまま、青鬼がどこかに行ってしまった。
シンデレラ	姉が自分だけに家事を任せて、舞踏会や外にも行かせてくれない。また、姉は自分に嫌がらせをしてきて悩んでいる。毎日が嫌で苦しい。
赤ずきんのオオカミ	お祖母さんを食べた復讐として、赤ずきんに家を燃やされ火傷を負い、夜もうなされるようになり寝れなくなってしまった
ラプンツェル	家の外に出たことがないことや、出ようとすると母親にきつく止められること。

表8 おとぎ話のワークを体験した主な感想・意見

昔話だから、今の生活とはかけ離れていたけど、よく知っている物語だからイメージはしやすかった。実際のカウンセリング現場でも自分の生きてきた世界とは全く違う生活歴のクライアントがたくさんいると思うから、自分と違う話を聞く練習になって、面白かった。事前の説明の時にもっとおとぎ話の種類を教えてほしい。
初めて体験したということもあり、難しく感じた。
ワーク当初からセラピスト・クライアント役を真面目にやろうと思ってやっていたが、途中クライアント役をやっているときに感情が傾きすぎて涙が出そうになった。私の中に抱えている何かがメタファーとなって出てきたのかもしれないと思った。
なりきることはできるものの、設定次第ではクライアントの悩みを考え出すのが難しいが、クライアントの主訴を考える、整理するという点ではわかりやすい手法ではないかと考えられる。
話す内容が出てこなくなって10分くらいで終わったけど、先生がどんな物事にも疑問を持ったら質問していけば15分はすぐに感じると言われ、カウンセリングになってからは先生の言ったとおりになり勉強になりました。
他者の立場に立って相談することで、いつもの自分とはまた違った考えをすることができ、新鮮に感じた。
おとぎ話の役になりきって悩みを言うことで、クライアントとセラピストのカウンセリングの実際に似た体験をすることができた。自分の悩みではないので気軽に、なりきって話すことができた。
セラピスト役では、相手のペースに合わせてしまい上手くスキルを出せなかったため、難しかった。クライアント役では、話を広げる質問をされたため次々に話すことが出来た。
自分の悩みではない分、抵抗なくカウンセリングを受けることが出来て良かった。

加えて、自己開示をしないという安全な状況でクライアント役が安心して話をするのは、実際のカウンセリングに近い体験をしやすくしている。自己開示に対する抵抗を持ったクライアントとの練習も必要ではあるが、初学者ゆえにたくさんの会話を通した実践場面をまずは体験すべきと考える。このおとぎ話のワークを通して、セラピスト役としての練習が充実する。この手法を用いることでカウンセリングの場面を安全に体験することができ、訓練の効果

も上がると考えた。実際に体験をした学生の感想・意見は表8に示している。難しいと感じたという意見もあった。「おとぎ話の役になりきって悩みを言うことで、クライアントとセラピストのカウンセリングの実際に似た体験をすることができた。自分の悩みではないので気軽に、なりきって話すことができた。」という感想は、狙い通りのものであった。

IV. 考察

1. カウンセリング教育の脆弱性

日本の公認心理師養成カリキュラムにおけるカウンセリング教育、特に実践的スキルを獲得するプログラムの脆弱さを指摘した。これは欧米で行われている同様の心理支援に関するスキルについての教育とのギャップを感じてのことである。

筆者が現在訓練を受けているハコミセラピーにおいて、米国のハコミ研究所 (HakomiInstitute) の基準を説明する。総合トレーニング2年間を受講する時点でハコミ研究所の「トレーニングへの出席に関する規定」には次のように説明がある。『ハコミ総合トレーニングは2年間(最低360時間、60日(一日6時間))です。トレーニングは教育的な学習と体験的な学習から成り立っていますので、参加者の出席が大変重要な要素になります。2年間コースの終わりに証明書(卒業証書)を受け取るためには、80%の出席が必要』である(ハコミ研究所, 2022)。ここでの研修時間は360時間であり、理論を学ぶ時間も含まれているが、1年目を終わると3人組になり、セラピスト、クライアント、観察者の役割をローテーションして実際のセラピーを実践する。1人60分なので、180分の練習を毎回体験する。またその後のシェアリングにも十分な時間がとられている。

ハコミに出会うまで、このようにカウンセリングの本格的な訓練を受けたことがない。果たして、このような訓練をどう大学教育に反映させるのか、そのまま同じにはできないので、限られた時間で効果を上げる工夫を行った。

2. 限られた時間を有効にする

(1) タイムスケジュール

短い時間で教育効果を上げる工夫の一つは、タイムスケジュールによる構造化であった。短い時間の中に、講義やロールプレイ、質疑応答などたくさんを行う。分刻みの時間を提示することは講義時間を有効活用するという意味もあるが、一方では心理療法やカウンセリングを行うことになる為、「時間を意識する」技術の獲得を目指している。終わりの時間を明確に相手と共有しながらの時間管理の意識を持つことは、専門的技術の一つと考えている。

(2) 体験に気付くこと

ロールプレイの実践では、自分の体験に気付くことを繰り返し伝え、どんな体験だったかの感想を求めた。言語化することにより、セラピストに必要な観察力を身につけるように意図している。セラピストとして相手の反応に対して自分がどう感じているのか、これは自分を道具として相手のアセスメントをすることにつながっていく。クライアントとの関係性を用いたアセスメントの在り方は、力動的な面接を行うセラピストにとって、基本的な態度(岡村, 2017)であり、自分のなかに起きることに気付くことで転移や逆転移を扱うという精神分析的な技法へと展開していこう。クライアント役で自分の中に起きていることに気付くと、例えば話したいことがたくさんあるのでどこから話をしようかという体験や、話はしなくても黙ったままあれこれ考えているということを実感する。また、セラピストの関わりで自分が感じること、そこは待ってほしいとか、もう少し聞いてほしいとか、クライアントとしての経験がセラピストロールに役立つものである。このように練習のねらいをこまやかに伝えておく。そこで得てほしい技術を明確に伝えロールプレイを実践することで、学生は目標を持って取り組むことができた。これが短い時間で効果を高めることにつながっていく。

(3) 外在化による練習

少しでも長い時間、カウンセリング場面を体験する工夫としておとぎ話のワークを取り入れた。学生に自由に話をしてほしいとロールプレイの枠だけを設定して取り組ませても、なかなか話が進まないことがある。そこで、相談場면을効率的に作る工夫として、物語の役になってそのキャラクターとして悩みを相談するという形を実践した。自分ではない外在化した話となるため、悩みを話す本人への侵襲性が少ないのがメリットである。加えて、セラピスト役にとっても、悩みを聞く作業により取り組みやすくなるようである。初学者の訓練技法として、有効なのではないかと考えている。

今後に向けて、改善点を挙げるならば、物語を絞り込んでいくつかのキャラクターを提示していく方法をとると、練習しやすいかもしれない。なかには、物語がわからない、思いつかないという学生もいた。さまざまなバージョンで取り組んでみたいと考えて

いる。クライアントのみ相談を設定する手法もあるが、物語のキャラクターになることで、いくらか自由に創造力を働かせることも意図している。他人の気持ちを推測する能力、相手の立場を推測する能力も心理の専門家には必須の能力と考えるからである。今後、この教育実践について効果の実証研究も進めていく必要があるだろう。

3. カウンセリング教育への今後の期待

公認心理師として心理の専門家養成は始まったばかりである。カウンセリング教育の脆弱性について述べたが、これまでに積み上げられてきた実践的知見を元に、効果的な教育を展開していくことができるだろう。教員がそれぞれに工夫する教育実践をこのように明らかにしていくことも、実証研究に役立つのではないかと期待する。

謝辞

カウンセリング演習の講義を一緒に担当し、今回の実践に毎回一緒に担当し、協力をしていただいた有村達之教授にお礼を申し上げます。

参考文献

- 公認心理師カリキュラム等検討会報告書
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000167172.html>
 ハコミ研究所国際倫理委員会 専門家としての振る舞いと倫理についてのハコミ研究所規則 1993年(2011, 2015, 2017 更新)
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (2015). 2016 CACREP Standards. The Council for Accreditation of Counseling & Related Educational Programs (Retrieved November 26, 2016)
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs, 2015, F.1.-8.
- Ron Kurts Donna Murtin The Practice of Loving Presence: A Mindful Guide To Open-Hearted Relating, 2019
- 田所撰寿 学部学生に対するロールプレイを用いたカウンセリング演習の効果：授業感想カードによる学びのプロセスの検討, 教育実践センター研究紀要2019第7号 p23-p32
- 田所撰寿 初学者へのカウンセラー教育に関する研究の展望—日本における実証的研究に向けて— Japanese Journal of Counseling Science, 2018, 51, 51-62.
- Warden, S. P., & Benschoff, J. M. (2012). Testing the engagement theory of program quality in CACREP accredited counselor education programs. Counselor Education & Supervision, 51, 127-140.
- 吉井健治 カウンセリングの基本的技法 —— 相手のところに近づく聴き方 十二の技 ——
- 鳴門教育大学研究紀要 第30巻 2015