

ロジャーズは中核条件でなにをめざしたのか —— 来談者中心療法とフォーカシング、そして心理療法 ——

伊 藤 研 一

論文要旨

カール・ロジャーズが来談者中心療法において中核条件を提示することで何を目指そうとしたかについて論じた。中核条件とは共感的理解および無条件の尊重、純粋性である。

筆者はロジャーズとユージン・ジェンドリンについて二つの疑問をあげた。なぜ、ロジャーズは心理療法についてまったく技法に言及しなかったのか。彼は初期のころ提起した反射技法を次第に遠ざけるようになったのである。なぜジェンドリンはフォーカシングにおいて関係を重視するのか。熟練したフォーカサーは自分が熟練したリスナーを必要としていないこと、フォーカサーとリスナーとの関係はあまり重要でないことを知っている。彼らは深く自分自身のフェルト・センスをあてにしているのである。

筆者がセラピスト役として、大学院生がクライアント役として経験した心理療法ロールプレイングが先の二つの疑問に関する仮説を与えてくれると考えられた。

反射技法だけを使いながら、私はクライアントと自分のフェルト・センスに注意を向けていた。学生は自分が自分の内的自己に入り込んでいて、セラピストとではなく、自分自身とやりとりしているように感じたと言った。彼女はセラピストがそこにいないように感じたこともあった。そのような関係をロジャーズは目指したのだと私は気づいた。セラピストの感情から切り離された技法はそのような関係の妨げとなると彼は考えたのではないか。

しかし、もしわたしたちが自分のフェルト・センスに触れながら反射技法を使えば、先のロールプレイングセッションのように、クライアントは自分の内的自己とコミュニケーションができるようになると期待される。

次に、ジェンドリンが関係を重視したのは関係によってクライアントは自分のフェルト・センスとやりとりできるようになるからだと思えた。はじめのうち、クライアントは自分自身のフェルト・センスではなく、セラピストをあてにしている。クライアントは中核条件が満たされた関係を経験してはじめて、自分自身を信頼し始め、自分のフェルト・センスをあてにし始めるのである。

キーワード【中核条件、来談者中心療法、フォーカシング、反射技法、関係】

I はじめに

村瀬（2004）はジェンドリンのフォーカシングとロジャーズの来談者中心療法の関係に関して以下のように述べている。

技能としてのフォーカシングは、はじめ来談者中心療法の研究者であり、理論家であり、かつまた優れた実践者でもあったジェンドリンが、そうした経験から編み出したきわめて独創性の強い方法である。しかしながらフォーカシングの母体ともいえる来談者中心療法あるいはその創始者であるロジャーズのフィロゾフィーとフォーカシングとの関連性については、必ずしも一致した見解があるわけではないし、突っ込んだ研究や考察がなされているとはいえないのが実情である。(p3)

筆者は、最近、ゼミで院生に求められて、筆者がセラピスト役、院生の一人がクライエント役であるライブのロール・プレイングを行なった。そこで経験からフォーカシングとロジャーズが中核条件で目指したこととの関連について一つの仮説を見出した。そこで、本論文ではその仮説を提示し、検討する。

II 二つの疑問

1. ロジャーズはなぜ技法を提示しなかったのか

周知のように、ロジャーズは心理療法において、治療者が「無条件の尊重 (受容)」と「共感的理解」「一致 (純粋性)」という三条件を満たすことができれば、治療的な変化が生じると主張した。しかし、ロジャーズはその条件を満たすための「技法」については明示していない。ロジャーズ辞典 (キース・チューダー、トニー・メリー、2008) には「中核条件、あるいは、ロジャーズの言う中核的な質は、治療者や援助者のひととしての質・価値・態度であって、特定の技法・ストラテジーではないことを忘れてはならない」と述べられている。

この点に関しては賛否が分かれる。同じく村瀬 (2004) によれば「たとえば一方では旧来のロジャーズの考えややり方だけでは物足りないと感じてフォーカシングに新しい魅力や効用を認める人がいる反面、フォーカシングの技術強調面をロジャーズに背くものとして毛嫌い、攻撃する「純粋ロジャーズ派がいる」といった具合である」さらに「もちろんロジャーズの言うところを、臨床家が本来理想としてここに留めおくべき最も基本的な心得とするならば誰も反対するものはいまい。しかしながら彼はこの心得を実現する道については、示唆さえも残していない。その徹底ぶりには感心してしまうほどである。中途半端な手掛かりや幻想を与えないという意味では、こうした態度のほうが本当の親切というべきかもしれないが、そのあまりの理想主義、あまりの単純化、あまりの「原理主義」的傾向は、筆者には結局なじめないものを残したのである」。

この点についてジェンドリン (1999) は「ロジャーズの技法 (伝え返し、いわゆる「反射」のこと；筆者注) が提示されたおかげで、多くのセラピストはクライエントの感情を自分で実際に取り入れて感じ取ろうともしないで、ただ言葉の上で繰り返すだけに墮してしまっ

た。ロジャーズは自分の技法がただ言葉の上の技法になっていることに気づき、反作用として反対の極に向かった。そして1961年には、セラピストの態度だけが重要だと主張するようになった」と述べている。本当にそれだけだろうか。

ロジャーズほどの人が、あるいはロジャーズほどの人だからか、どうして技法についてまったく触れなかったのだろうか。これが第一の疑問である。

2. ジェンドリンはなぜ「関係」を重視するのか

フォーカシングに習熟している人にとっては、自分がフォーカシングするときリスナーがベテランである必要はない。ベテランであれば楽にフォーカシングできるし、「深い」フォーカシングが期待できる場合があるが、それこそ初めてリスナーをするという相手でもフォーカシングは可能である（平野、2012；伊藤 2013）。つまり、リスナーとの「関係」はあまり重要ではない。そもそもフォーカシングにおけるやり取りの相手は「自分のフェルト・センス」であり、「リスナー」ではない。「リスナー」をあてにしたらフォーカシングはできない。

しかし、ジェンドリン（1999）は「傾聴もフォーカシングもそれ以外のどんな手法も、安全で本物で信頼できる人間関係が成立してはじめて効果を持つ（下線筆者）」「セラピーで、第一に重要なのは関係（その中にいる人）であり、第二が傾聴で、ようやく三番目にくるのがフォーカシングの教示なのである」と主張する。

これはいったいどういうことなのだろうか。

以上、来談者中心療法とフォーカシングについて二つの疑問をあげたが、先に述べたようにこの疑問に対する一つの答えが見出されたと考えられるので、その答えを提示し、検討したい。

Ⅲ ロール・プレイング事例

以下は、筆者の大学院の「心理療法技法論」で行なったロール・プレイングとその後のディスカッションの逐語録である。

1. 事例

セラピスト役：伊藤研一

クライアント役：斎藤博美（仮名、大学院生）

クライアント役が記入した申し込み用紙から

〈相談したいこと〉問題は多分たくさんあります。今まで、2度ほどうつ病の症状を経験し、現在は抗うつ薬、安定剤を服用しています。もう、うつ病になりたくありません。

〈来談のきっかけ〉学校の先生からC相談室を紹介された。

〈治療歴〉A心療内科(現在通院中)、B相談室

〈家族構成〉父(52歳 無職 別居)、母(49歳 会社員 別居)、兄(28歳 別居)、本人(25歳 専門学校)

2. 逐語録

複雑な家庭環境

th 01 えーと、齊藤博美さん。

cl 01 はい。

th 02 はじめまして。あのーカウンセラーの伊藤と申します。一応あのー受付の、人からは、うつ病の症状を経験して、安定剤を服用してると、もううつ病にはなりたくないということで、専門学校の先生から、あの、ご相談、相談室を紹介されたと。

cl 02 はい。

th 03 あのー、齊藤さんのほうからいろいろお話を伺えたらと思ってるんですが。

cl 03 はい。えっとー、そうですね、あのー、えっとー、本当に問題がいっぱいあって(はあ)、あのー凄惨胸の中に(はあ)たくさん溜まっていて。

th 04 はあ〜。胸の中になんかいっぱい溜まって感じが。

cl 04 はい。でーあのー、うつ病を今まで2回して、で、もううつ病になりたくない(うん)と思って…(うん)心の中のたくさん積み積もったものを(うん、うん)整理したいと思ひまして(はあ)ここに来ました。

th 05 なんかいっぱいこう…胸の中に結構溜まってるとなそんな(はい)感じがあって(はい)、でそれをこう整理したい。

cl 05 はい……何から話していいのか

th 06 あーうんうん、はいはい。うん。話せるところから、で結構ですから。

cl 06 はい。えっとー、その2回目の、あのーうつ病を起こしたのが(はあ)、あの、就職してすぐだったんですけど(ほう)、えーと去年の4月だったかな

th 07 あー去年の4月、就職したときに、2度目のうつ病を。

cl 07 はい。うつ病になりまして(うん)、そのーきっかけっていうのが(うん)、その今の彼でもあるんですけど(はあ)、今の彼に、あのー彼の实家に、あの行かせてもらう機会が(ほう)ありまして(ほう)、で、

th 08 彼の实家に。

cl 08 はい。で、あのー、そう…あの私もその結構複雑な(うん)家庭で育ってきて(ほ

- う) いて (ほう)、で、彼の家に (うん) 行ったときに (はい)、あの一、妻く皆さん優しく (ほう)、で、その行って帰ってきた後に (はい)、でも、自分には帰る家が無いと (ほう) 思ったら (ほう)、あの一、妻くなんていうか辛くなってきてしまって (うん)、でも (うん)、なんていうんでしょうね (うん) ……うん、家、家からもう出たくないというか (はい)、思ったり (はい)、し始めたらうつ病 (うん) になって (ああ)。
- th 09 あの一、彼の実家に行ったらとても (はい) 皆が優しくしてくれて (はい)、ひょっとしたら、ああ逆に自分にはなんか帰る家がない、辛いなあ。
- cl 09 はい (はい)。そうなんです (うん、うん)。私、その例えば私が彼と結婚しても (うん)、そんな、普通の家庭なんて知らない (はい) ので、そんな家庭をなんか作れないな (ああ) って思ったらなんだかこう、何も考えたくなくなって (はい)、くると、
- th 10 うん、自分は、そういう優しい (はい)、あの一家庭みたいなものを (はい) 経験したことがないし (はい、そう・・)、彼と結婚したとしても (はい)、そういう家庭が作れないなあと思ったら (はい)、なんか、とっても辛い感じになってきた。
- cl 10 はい (うん)。何も考えたくな (うん、何も考えたくない) くなってしまって・・その…薬で症状は軽くなってきたんですけど (うん)、あの一、でもなんていうかこう人に (うん) 揺さぶられると (はい) 弱いというか (はい)、揺れてしまって (はい)、きっと、その、私これ、あの、今あの社会福祉の専門学校に (はい) 行ってるんですけども、その学校の先生が (うん) 福祉に行く、その働くのは (うん) 心身ともに健康じゃないと (はあはあ) やっていけないよって (うん) 言われて (うん)、じゃあ私は出来ないし (はあ)、今は健康じゃないから (はい、はい、はい) どうすればいいんだろう。彼とも (うん) どうしようと (うん) 思ったらまたなんかちょっと (うん) こう揺れてる感じというか。
- th 11 はあ、揺れてる感じ (はい)。うん。…彼には、その自分には、あ、そういう風に結婚したとしても、なんかそういう優しい雰囲気の家でできないなっていうことはお話しになった？
- cl 11 んー、言ってない (はあはあ) です。あの、家の事は (うん) ちょっと話せなくて (はあ)。その彼にも黙って (うん) ・・いるんです (うん)。
- th 12 なんかないかそういう事話すと、もしかすると (はい) 負担かけちゃうみたいなの。
- cl 12 うん、嫌い (はあはあ、嫌い) になるんじゃないかな
- th 13 嫌われちゃうんじゃないか、うん。
- cl 13 うん…… [何度も頷く]
- th 14 そうするととても話せないなあ。

- cl 14 はい。話せないですね、なんか。
- th 15 うん。で、その福祉の専門学校の先生にも（はい）、心身ともに健康じゃないとこの仕事できないよって（はい）言われて、自分はどうしたらいいんだろう。
- cl 15 はい、健康にな、（うん）なりたいたいと思うんですけど（うん）、でも本当になんていうか、うーん、うーん、うーんなんだろう、凄く弱くて（はあ）、うーんなんかこう何かあるとこう何も考えたくなくなる（はい、はい）というか。やる気もなくなるというか（はい、はい）…
- th 16 何かあるともう何にも考えられなくなるし（はい）、揺れちゃって。
- cl 16 うん…その、誰にも（うん）相談できなくて（うん、うん）、どうすればいいんだろうって（うん）…
- th 17 どうし、どうしたらいいか本当に、あの、分からない（はい）。帰る家がない、（はい）っておっしやってましたけど（はい）。今、お一人、一人暮らし？
- cl 17 はい（うん）、一人暮らしです。で、今あの、あの、あ、兄が（うん）、あの統合失調症でして（ああ）、はい。あの入退院を繰り返してて（ああー）今入院してるんですけども（はい）、あの一、父と兄が今一緒に住んでて、母は今別居してて（はあ）、母が働いて色々お金を工面して（うん、うん）くれてるんですけど。その、家、家、住んでた家が（うん）その、兄と、父、の住んでる家なんですけど（はい）…その…あの…あの、家に、なんか血が付いてるというか。
- th 18 ん？家に？
- cl 18 はい。家に、血、血が。父の血なんですけど、あの一
- th 19 え？なに？
- cl 19 父の血、（笑）
- th 20 お父さんの（はい）血が付いてる（はい）。ほお～。
- cl 20 あの一、と一…え、あの、私、が（うん）高校の時に、あの、兄が中学の時に（うん）統合失調症って言われたんですけど（うん）その頃からもう凄く、暴れて（ああー）、不登校（はあはあ）だったりしていたんですけど（はい）、その一、今でも、その残っている家の血が。あの一、高校の時に（はい）、突然兄が暴れ出して（はい）、で一、父がその兄を止めるために（うん）、包丁を持っていたんですけど（はい）、あの…包丁を持ってる兄を止めながら私に（うん）、あの逃げろって言って（はい）、で、逃げたん、です（はい）。でも結構あったんで、そういうことが。
- th 21 はい、そのお兄さんが暴れて。
- cl 21 はい。で一、しばらくして裸足で逃げてたんですけど（はい）、戻ってきたら（うん）、あの一救急車が止まって（はい）、その兄がささ、あ一、兄がえっと一、兄が、あの父を刺したって（はあー）聞いて。で、飼ってた犬もいたんですけど（はい）、

犬もメッタ刺しにさせられてて（はああー）。で、その父を刺した時の血が今でも家に残っていて（ああ、はあはあ）。もう、もうあそこには（はあ）、帰りたくない（はい）というか、はい。

- th 22 もうあそこには（はい）、到底帰れない、帰りたくない。
- cl 22 あそこは、私の家じゃない（うん）、って・・・うん、思ってるけどあそこしか私の（はい、はい）家はなくて（うん）……
- th 23 うん。あそこにはもう帰れない、帰りたくない。（はい）と思うけど自分の家はそこにしかない。
- cl 23 はい…そう、なんですはい。なんで自分の家だけ（ふん、はい）こうなんだろう（うん）。小っちゃい時（うん）は、その、これが普通だと思ってたんです（はあ）母親にも（うん、うん）聞いて、なんで、こうなのって（はい）。その、暴れた時に（はい）裸足で逃げる（はい、はい）って結構あって。それを（うん）聞いたら・・・どこの家庭でもあることなのよって（はあーはあ）言っていて。ああ、どこの家庭でもあ（はあ）ると思ってたんですけど。
- th 24 その時は、どこの家庭でもあることだ（はい）。そんな風に説明されてそうかな。（はい）と思ってた（はい）。
- cl 24 …でも実際は（うん、うん）、彼の家を見る（はい、はい）と、そうじゃないんだな（うん、彼の家を見るとそうじゃないし、うん）と思うと（うん）…なんか凄いや、ポツンとしちゃったって（はい）いうか…
- th 25 ポツン。と自分一人だけみたいや。
- cl 25 はい。だともうなんか何も考えたくないというか（うん）・・・うん。
- th 26 うん、もう何も考えたくない。
- cl 26 はい……（沈黙）
- th 27 でもどっかでこう、健康になりたい。そういうのにはもう、（はい）なりたくない、って思ってたっしやる。

専門学校で

- cl 27 そうですね、い、今はあの一専門学校の（うん）行っていて、うーん健康になりたいなどは、思ってますはい。うん…でもなれるのかなあ（はい）って。
- th 28 今は、何年生ですか？
- cl 28 今、今年入ったばかりなので（ああそうですか）、1年生です。あと3年間あるので（うん）、その間に、ここで（はい）・・・こう、気持ちの整理がい出来たらなって、うん、思っています、はい。
- th 29 専門、その福祉の専門学校に入られて、入ってみてどうですか？

- cl 29 うーん、そうですね・うーん、皆凄くいい人、です(はあはあ)。はい。優しくて(うん)、うん。なんか自分、なんか自分がここにいていいのかなって気も(あーはあはあはあ)ありながら、通っていたりするんですけど(はい、はい)。レポートも多くて(はいはい)、朝まで一生懸命やったりとか(あーはあはあ)、して、います(はい)。はい。
- th 30 皆いい人で(はい)、自分がここに本当にいていいのかなっていう気持ちもすることが、ある。
- cl 30 うーん。
- th 31 でも、レポートとか頑張って(はい)、なんとか(はい)、こなしてらっしゃる。
- cl 31 うん、なんか、嫌なこと忘れられるっていうか(あー)朝まで一生懸命(はい)やっていると。
- th 32 朝まで一生懸命レポート書いたりしていると(はい)、なんか他の嫌なことが忘れられる。ちょっとホッとできる(はい)。身体辛いけどみたいな。
- cl 32 うん…(沈黙)
- th 33 でも一方で、先生に、心身健康じゃないと、って言われたりして。うん。
- cl 33 うーん、そうなんです。一生懸命やってるんですけど。なんか、うん。
- th 34 自分は一生懸命やってるのに。
- cl 34 うん、なんか凄く、なんだろう、私に言ってるわけではないのは(はいはい)分かってるんですけど(うん)、なんか否定されたというか。自分ここにいて本当に(うん、うん)いいのかなと思ったら、なんかまた揺さぶられてる(はい、はい、はい)というか。何もまた考えたくなくなってきた(うん、うん)。

睡眠時間と経済状況

- th 35 今うつ病、ということですが(はい)、あの一、睡眠はどうですか？
- cl 35 えーと、そう、うーん、朝までレポートしてるので(はいはい)、あんまり寝れてはいないんですけど(はい、はあ)。
- th 36 あの一、レポートがない時は？
- cl 36 ない時も、なんだかんだいって(うん)起きて(はあ)ることが多いですね。
- th 37 はあ、はあ。そしたら平均睡眠何時間ぐらいですか？
- cl 37 うん平均、どれくらいだろう・・3時間くらいは寝てると思いますね。
- th 38 3時間？はあ。
- cl 38 なんか疲れてウトウトしちゃうんですけど(はいはい)日中、はい…なんかそのままアルバイトいたり(はあー)、学校行ったり、レポート書いて少し寝て、そんな生活

- th 39 あーアルバイト、その一、生活のためにアルバイト、っていう（はい）ことですかね。
- cl 39 はい。母にばかりお金出させるのも（はい）申し訳ないので（はあはあ、はあ）。働かなきゃって思っただけ。
- th 40 えっとお母さんは、もうちょっと援助しようと思えば援助できる？
- cl 40 んー、どうなんでしょう。お母さん、母一生懸命働いているので（うん）、うーん言えばどうなんでしょうね、もしかしたら援助してくれると思うんですけど。
- th 41 うん、ちょっと、言い出しにくい？
- cl 41 言い出しにくい（うん、うんうん）ですね、なんか母も弱い人なので。あの兄が病気になるまで（うん）逃げる様に働いてる感じとか。うーん、父はその一アルコール依存症で（はあー）、仕事を始めたと思ったら辞める（うん）っていう繰り返しで（うん）、去年、会社辞めた、また辞めたばかりなんですけど、それじゃ生活できないって言って。はい。働き始めて。これ以上母に負担をかけたくない（うん、うん）気持ちもあるんですね、はい…
- th 42 そのうつ病、というのは・・・その睡眠、がとれないということより気分が落ち込むみたいな感じ、でしょうか。
- cl 42 そうですね。もう家からは一歩も出たくなくて…なんかこう、なんで生きてるんだろうみたいな…そういう話をお医者さんにしたら、じゃあお薬だしますって言われました。
- th 43 今あの一、斉藤さんのお話を伺って（はい）、あの一、本当によく今まであの一頑張ってるなあと、本当に心の底から思ったんですね（はい）。で、あの一、ただ、今の状態は、あの一まあ睡眠の時間が一番、だと思んですが、あの一・・・このままいくと、より、あの一状態は大変になっていく可能性が高いので、あの一、一つは、あの経済的なことも含めて（はい）、ちょっと奨学金であるとか、そういうローンであるとか、そういうものであの一何か、もう少し自分の生活自体が楽になるっていう、方策を少し考えたいなあと思うんですね（うん）。それと、あの一もう一つは、凄く今までいっぱい抱えてこられた、凄く重たい、いろんな（はい）問題について、ここでしばらく続けてお話を伺って行って、あの一整理をしていくっていうこと、を、まあここでは出来ると思うんですが（はい）、どうでしょうか。
- cl 43 ……3年かけて（うん）、ぜひお願いしたい（はい）です、はい。
- th 44 じゃあ、また、あの一、同じ（はい）時間に（はい）お待ちしておりますので。
- cl 44 ここって、おいくらですか？
- th 45 えーっと、は、えーカウンセリング 3000 円ということになっていますが、場合によって、様々な条件の時には、減額するということを、会議で申請することもでき

ますので。その時には遠慮なく(あ、はい)おっしゃってください。

cl 45 分かりました。はい、よろしくお願ひします。

3. ディスカッション(考察で触れない箇所は省いている)

セラピスト役の反応の特徴とクライアント

- | | 発言者 | 逐語 |
|-----|-----|---|
| D1 | Th | どうですか? |
| D2 | Cl | なんか、なんだろう・・・ |
| D3 | Th | 今まで何回かロールプレイをやっている |
| D4 | Cl | 自分…に、なんかこう、集中、できたというか…なんか先生の声になんか自分の心の働きと、ちょうどよく入ってきて、それが邪魔にならないというか、そういう感じがだいたいでした。うん、なんか途中先生もいないんじゃないかなみたいな(笑) |
| D4 | 一同 | (笑) |
| D5 | A | 質問いいですか?(はい)あの、途中で、どんどんクライアントさんが、最初の時、言い出す前にすごくぐっと一回息苦しさが上がってきてそれが少し落ち着いてから、またじわじわじわじわって息苦しさが上がってきた。息をうまく吸って吐いてっていうのが出来ないような雰囲気になってきたときに、先生がすごく大きなため息を一回ついたのでよ。 |
| D6 | Th | あーそうですか |
| D7 | A | それは先生もやっぱり息苦しさを感じたからため息を… |
| D8 | Th | ちょっと覚えてないな… |
| D9 | A | 途中三回ぐらいため息をついてたんですけど。どの場合もクライアントさんがちょっと息苦しい、私が見ても息苦しさを感ずる状態の時に、先生がフーと息を吐かれていて。 |
| D10 | A | 泣き出しそうな感じの時。 |
| D11 | Th | 私のお腹のあたりに、すごく押し付けられるような圧迫感がずっとあって、それを感じながら聞いていた。だからもしかすると、その溜息は自然に出たのかもしれないね。 |
| D11 | A | 私たち多分、セラピストとして自分自身をコントロールしなきゃいけないと思ひながらロールプレイを多少やってる部分があったかもしれないので、クライアント前でため息をつくなんて絶対できない…(笑) |
| D12 | Th | あーなるほど。 |
| D13 | A | もし意識がキチンと自分に向けられていればですけど、ため息をつくっていい |

うことは多分、しないような気がしたので、すごく、だから余計自然にフワーって出てる、感じ、何も気にならなかった？

- D14 Cl あ、なんかそのため息をついてるのはわかったんです、先生が。あ、なんかそれで、その不安もあるんですよ、あなんでため息ついたんだろうって。それもあんだけどなんかそれでなんかこう戻ってこられるというか、先生ここに居たんだみたいな（笑）なんか、ため息、よかったのか…

[中略]

- D24 Th どうですか？どんなことでも質問あれば。
- D25 C 私たちが多分ロールプレイやると、クライアントさんの話に対して、話を聞いて相植は「うんうん」ぐらひは打つんですけど、話を聞き終わってから例えば内容に対してこう返事をする、「あーなるほど、これこれこういうことでこうなんですな」みたいなのが多いんですけど、先生の今のロールプレイをこう見てると、例えば、「兄が『あー兄が』」っていう感じで、こう入るのがすごい印象的でした。あ、そういう風にやるんだっていう…。
- D26 B でもそれが邪魔にならなかったんですよね？邪魔にならず、逆に入っていく、手掛かりになったみたいなことをさっき…。
- D27 Cl うーん…。なんか、多分それが、全然的外れなことだったら、「お？」ってなる、と思うんですけどでも、なんだろう、あながち間違っていない…
- D28 一同 あながち（笑）
- D29 Cl その、自分の文脈に沿ってるっていうか、ぴったりくっつくっていうことでもなくて、なんか沿ってるような内容だったので、そんなに嫌じゃなかった、先生の言葉も、気にならずにっていう感じでしたね…。
- D30 Th 割と自分の内側に入れたっていうのは、どちらかっていうとフォーカシングしてるような感じではあるわけですよ。
- D31 D 話してて聞きたいな、聞きたいなものって、いつも私たちがロールプレイやってると生まれるわけじゃないですか。そういうのがない感じで、すごい反応が早くてっていう。会話のやりとりは、どんな感じなんですか？
- D32 Cl でもなんだろう、それって、多分そちら側、側からみたらテンポよく行ってたってことですよ？でも、なんか合間合間にある間が、私はすごく長く感じていて、なんかすごく長いなーと思ひながら、うん、ながーく…
- D33 A 多分私たちから見ると、すごい短かった。（あーそうなんだー）
- D34 B 沈黙も、破ってはいってこられるし、先生が。

- D35 D キャッチボールしてる感じで、会話進んでるなっていう。
- D36 B なんか自然、すごく自然で、これまでの数々の不自然な、不自然さ満載の、ロールプレイ（笑）そうそうそうなんか全然、作られた感がなくて、そう、すごい自然な感じが…
- D37 A 私なんかすごい、先生が「はい、はい、あっはい、はい、へえー」って言いながらも、私たちみたいにグーって入り込もう入り込もうっていうのとは違う、ちょっとこう、二人の間に、きちんとした空間が保たれてる距離感をずーっと感じていて、そこが全然違ったというのをやっぱり感じますね、傍から見てると。なんか相手の何を探ろう、何を知ろうっていう、グイグイっていうか、全然違う。客観的っていうか、ここに場所がずっとある感じを…？
- D38 D 無理な共感じゃなくてっていう
- D39 A 無理な共感。（あぁー）先生は先生でそこにいて、CIさんはCIさんでここにいて、でもここにきちんとした交流があるっていう、感じ、空気感。

心理療法としての方向性

- D40 Th 私としては、あの体でどっかですっと感じながら、話を聞きながら、一方であつ病って言ってるけど、この人のうつ病ってどういう「うつ病」なんだろう…とか、「ここにいていいんだろうか」っていうのを聞きながら、一番自分にダメ出しをしているのはこの人自身なんだろうな、それがあの面接が進んでいくうちに少しずつ自分でも気づいていけるといいかもしれないと思いつつ、方向性みたいものも考えながら…。
- D41 CI そこにつながるかわからないんですけど、最後の二つの提案の一つ目がすごいなんか、わかってくれてると思いつつ聞いてたんですよ。お金の部分。その前のところでじっくり話してたところでもあるんですけど、その既往歴のB相談室も（あ、そうだ、それ聞くの忘れちゃった。聞こうと思ってたんだ）半年前に行ってた設定なんですよ。でもそこは、料金がすごく高くて、続けられなかったっていうので、行けずに、結局こっちにきたっていうのだったんで…。
- D42 Th 感じが悪かったわけじゃないんだよね？
- D43 CI 感じが悪かったわけじゃなくて、その経済面。（聞こうと思って忘れてた）おぉーって思いつつながら…。ちょっとびっくりしました。

[略]

- D48 B これまででカンファとかに私たちが出ててやっぱりその現実的なこういうその奨学金の話とか、出たことがあんまりないと思うんですけど、するものなんですか？
- D49 Th しますね。だって、睡眠時間三時間なんて異常だもん（笑）そんなことやってたらこれからどんなカウンセリングやろうとやっぱり状態悪くなりますね。
- D50 E 結構これまでロールプレイしていると、最後その、次回の約束するときに、ちょっと今日のことを軽くさらっと振り返るといとか、その見立てじゃないですけど方針みたいなのをやるときって、割とみんな、いいことっていとか、ここで話していくとよくなると思うんですけどみたいなかんじで、あんまりこのまま行くとマズい、このままその睡眠時間三時間という状態で行くとマズいと思うんでとかってなかなか。ネガティブ系のこといえないので…でもやっぱりそういうこともちゃんと伝えるのって、大事なんだなって。
- D51 Th まず、睡眠が必要。次が食欲。

あいづち

- D52 B 先生のこうなんか、相槌じゃないけど、こう声のバリエーションっていうのが、すごいそれが、すごく、私はそれが出来なかったの、こういう風に素直にといとか、すごくそれが自然さを出させてたといとか…
- D53 A あと、ほーって言ってた。
- D54 Th ほー、はーとか（笑）
- D55 A ほー、とかいったあとうん、ああ、うん、うんって（笑）

「融合」している感じ

- D56 F なんか、融合してた感じ。…融合してた感じ？
- D57 Cl 融合してたんですかねえ先生？（笑）もう私自分のことしかほぼ考えてなかったから…時折先生の声が聴こえるみたいな。
- D58 A でもちゃんと、私達が傍からみると、先生の問いかけ「はあ、はあ。うん」っていうのののせて返事を、会話を進めていってるから、聞こえてないとは思えないといとか。
- D59 B 全くいない人だとは思ってないと思う、なんか。すごい真剣に。
- D60 Cl なんか、なんだろう。なんだろう。
- D61 Th 私のパーソナルな声っていうのはあんまり感じないんですね。
- D62 Cl そう。なんかすごい不思議な感じでした。なんか途中もう、なんかもう自分の殻に閉じこもって目つむっちゃったときがあったときも、先生の声は聞こ

えるみたいなの。なんか不思議な感じ。

- D63 G フォーカサーみたいな印象、あるのかな。フォーカシングしてるみたいなの。
D64 Th そんな感じで、一部そんな対応してる。
D65 B ありがとうございます。

IV 考察

1 「技法」について

セラピストが使っている技法のほとんどは伝え返し、反射、あいづちである (th4～5、th7～11、th13～17、th20～26、th30、th32～34、D52～55)。

フォーカシング・セッションではフェルト・センスを認める、フェルト・センスと一緒にいる、フェルト・センスとほどよい間合いをとる、などのスキルが使われるが、そのようなスキルの提案はセラピストからいっさいなされていない。

すなわち、このロール・プレイング・セッションは (筆者が身につけてきた) 来談者中心療法的面接である。

2 クライアント役に生じていることとセラピスト役との関係

今まで抱えてきたであろうつらさが感情とともに語られている (CI3、CI8～16、CI21～22～25、CI34、CI41)。

このときのクライアントの状態は「集中できたというか」「先生の声が自分の心の働きとちょうどよく入ってきて邪魔にならない」「途中先生もいないんじゃないか」(D4)「もう私自分のことしかほぼ考えていなかったから…時折先生の声が聞こえるみたいなの」(D57)「すごい不思議な感じでした」「自分の殻に閉じこもって目つむっちゃった時も先生の声は聞こえるみたいなの」(D62) というほど自分自身の内側に入り込んでいた。

クライアント役はフォーカシング・セッションのようにフェルト・センスとやりとりしているようではないが、自分の中に入り込んでいる。そしてセラピスト役の「声は聞こえている」。関係の様式としては、フォーカシング・セッションにおけるフォーカサーとリスナー、あるいはガイドとの関係そのものである。すなわち、重要なのはクライアント (フォーカサー) とクライアントの内側 (フェルト・センス) との関係であり、セラピスト (リスナー / ガイド) はそれを支えるのである。

このような関係について、ロジャーズはクライアント中心療法においてクライアントが体験するセラピストについて次のように述べている。(ロジャーズ、2005)

カウンセラーの人格——自分自身の欲求から評価を下し、反応する人格としてのカウ

ンセラー——が明らかに不在であるという独特の体験であるように思える。その関係が人格を「もたない」のはこうした意味においてである。(中略) 関係全体が心理療法の目的上、非人格化されて「クライアントの別の自己」となるのだ。この関係を、クライアントのこれまでの体験上たぐいまれな、まったく独特な関係にしているのはクライアントの体験に入り込むために自分自身の自己を一時的に放棄するというカウンセラー側の温かい好意によるものである。(下線筆者)

これを読むと、ロジャーズも来談者中心療法におけるクライアントとセラピストとの関係について、フォーカシングにおけるフォーカサーとリスナー／ガイドとの関係と同じ様式を考えていたことがわかる。

ただ、ロジャーズはそのような関係を実現する条件は、カウンセラーが自分自身の欲求から評価、反応しないこと、言い換えれば、クライアントの体験に入り込むために自分自身の自己を一時的に放棄することという「態度」に帰っていて、具体的な技法については触れていない。

3 セラピスト役が内面でしていたこと

筆者は、このロール・プレイングで、同時に①クライアントの話の内容を理解する②自分自身のフェルト・センスに触れ続ける (D11) ③①と②を総合してアセスメントを行い、面接の方向性を考える、という三つの作業を心がけた。

(1) セラピスト自身のフェルト・センスに触れ続ける

2で述べたようなクライアントの状態をもたらしたのは②のセラピストが自分のフェルト・センスに触れるということと関連があると考えられる。セラピストが内面に触れ続けることがクライアントが内面に触れること、自分自身の深い理解を促す。このことは土居(1992)、増井(1997)、成田(1989)などが指摘していることとつながる。たとえば増井は、クライアントの発する言葉と言葉以外のメッセージ(特に音色)には、クライアントの生活史の骨格さえ内包されていて、そうした面までがセラピストのフェルト・センスに響いてくるといふ。そしてセラピスト自身のフェルト・センスに触れながら出てきたイメージをクライアントに時に応じて伝え続ける。その繰り返しによって、クライアント自身も自分自身のフェルト・センスに開かれていくと述べている。

このロール・プレイングにおいてはクライアント役自身がすでに自分自身の内側に開かれているので、セラピスト役の自分自身への態度がクライアントの内省的な方向をすぐに促したと考えられよう。

(2) クライアントの話の内容理解と治療者のフェルト・センスを総合したアセスメントについて

例えば、cl10の「自分は普通の家庭を知らないので付き合っている彼と幸せな結構生活を送れない」という話を聞き、一方でセラピストはお腹にある「きつい感じ」を感じている。このきつい感じはおそらくクライアントも感じているきつさだろうとセラピストは想像している。

もし相手の彼がクライアントの家庭の事情を知ったうえで結婚しようとしているのならだいたいクライアントは楽になるはずだと考えて、th11の「彼はあなたの家庭の事情を知っているか」という質問をしている。しかしcl12のように「嫌われちゃうんじゃないか」と思い、伝えていないことがわかり、そこまで相手を信頼しきれていないことがわかる。セラピストのきつい感じには「彼にも十分に支えられていない」きつさが含まれているとアセスメントをしている。

このようにセラピストはクライアントの話の内容と自分のフェルト・センスとを行ったり来たりしながら、面接を進めていっている。

4 二つの疑問に関する仮説

(1) なぜロジャーズは技法を示さなかったのか——中核条件を実現する「技法」

先述したようにロジャーズが目指した面接は、クライアントが自分の内側と対話している状態をセラピストが支えている面接であろう。それを「伝え返し（反射）」のような技法にした場合、それがクライアントの内面と合っていない場合、クライアントに違和感をもたらし、クライアントの内面探求を邪魔し、ひいてはセラピスト・クライアント関係を阻害するとかんがえたのではないだろうか。

神田橋（1995）によれば「今日、善意と熱意と訓練と勉学にもとづいて行なわれている心理療法が生み出している悲惨は目を覆うばかりである。責めはおおむね治療者のコトバ文化が治療者自身の心身の体験と乖離し、治療者の心身がコトバ文化の編み上げた疑似体験に身を屈していることに帰せられる」。

「伝え返し（反射）」もセラピストの心身から乖離した技法となればこの「悲惨」を免れない。ロジャーズはそれを強く警戒したのではないか。

このロール・プレイング事例では、セラピスト役が自分のフェルト・センスに触れ続けながら「伝え返し（反射）」をしているので、「伝え返し」がセラピストの心身と乖離せず、密着したものとなっている。

筆者がロジャーズの中核条件を実現する「技法」の一つを提示するとすれば、「セラピストが面接中に自分のフェルト・センスと触れ続ける」ことである。治療者自身のフェルト・センスはクライアントから非言語的に伝わってくる感じに対する反応であり、治療者のもの

でありながらクライアントから引き出されたものでもある（伊藤・山中、2005）。そのフェルト・センスに触れ続けることは、クライアントとは別個のカウンセラー個人の人格から踏み出すことを意味している。ロジャーズのいう「自分自身の自己を一時的に放棄する」といより「自己の中心を自分とクライアントとの間に置く」といったほうがより適切ではないか。それがクライアントにとっては、「自分とは別個のまったくの他者としてのカウンセラー」がいないように感じられると考えられる。

(2) ジェンドリンはなぜ「関係」を重視するのか

ジェンドリンがここで傾聴やフォーカシングの前提として「本物で信頼できる人間関係」をあげたのは、「セラピー」という文脈である。

池見（1997）によれば「臨床場面での『患者』は多くの場合、『治療者の知恵』を暗黙のうち前提している」「治療者は『からだの知恵』を信じているにも関わらず、患者は『治療者の知恵』を信じているのである」。

このことは、有名な「グロリアと3人のセラピスト」というセラピーセッションのビデオで、ロジャーズの面接（約30分）において如実に表れている（佐治・平木・都留、1980）。セッションの序盤で、シングルマザーであるグロリアは娘に自分の現在の性生活についてオープンに話していかどうか、ロジャーズに聞いている。グロリアの話に対して、繰り返し共感的に応答するロジャーズに対して序盤では「もっと私の罪悪感を取り除く助けをしてほしいんです」とグロリアは答えている。ロジャーズの「知恵」をあてにしている、それが与えてもらえないことへの不満である。それでもロジャーズはひたすら傾聴と共感的応答を繰り返していく。終盤になってようやくグロリアは自分自身の内側に入り込み始める。グロリアは娘にうそをついたことを悔やんでいて「嘘についてごめんなさい。嘘をいったことで自分がつまらない人間だと思っていたということを話すことができる人間になりたいんです」と語り、続けて「なんだか…今解決されたような気がしてきました。わたし自身はなにも解決してないのに、ずいぶん気が楽になりました」と。フォーカシング的にはまさにフェルト・シフト（気づきによる変化）が生じていると考えられる。ロジャーズが共感的応答を繰り返していくうちに、その態度がグロリアにとりこまれて、自分に対して共感的態度をとれるようになり、自分の（内側の）「知恵」を信じることができるようになったといえる。

ジェンドリンは、まずロジャーズのいう受容、共感的理解、一致という条件がそろった関係があり、「傾聴」が行われて、「フォーカシングのプロセス」が生じる土台ができるということをも主張したのだろう。本論文で引用したロール・プレイング事例はそのことを示す一例である。

文献

- 土井健郎 (1992) 『新訂 方法としての面接』 医学書院
- ジェンドリン (1999) 「フォーカシング指向心理療法 (下)」 金剛出版。Gendlin, E. T. (1996) *Focus-
ing-Oriented Psychotherapy*, The Guilford Press.
- 池見陽 (1997) 「セラピーとしてのフォーカシング」 『心理臨床学研究』 15(1) 13-23.
- 平野智子 (2012) 「フォーカシングに馴染みがない心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング・
マニュアルの作成」 『関西大学 臨床心理専門職大学院紀要』 第 2 号、97-107.
- 伊藤研一 (2013) 「フォーカシングになじみがない初心セラピスト同士のセラピスト・フォーカシン
グ」 『学習院大学文学部研究年報』 第 60 輯、143-157.
- 伊藤研一・山中扶佐子 (2005) 「セラピスト・フォーカシングの過程と効果」 『人文 (学習院大学人文
科学研究所)』 4、165-176.
- 神田橋條治 (1995) 「書評 フォーカシング事始め」 『精神療法』 22(3)、320-321.
- 増井武士 (1997) 「フォーカシングの臨床的適用」 『こころの科学』 74、49-53.
- 村瀬孝雄・村瀬嘉代子 (2004) 『ロジャーズ』 日本評論社。
- 成田善弘 (1989) 『青年期境界例』 金剛出版。
- C. R. ロジャーズ (2005) 『クライアント中心療法』 岩崎学術出版社。Rogers, C. R. (1951) *Client-Cen-
tered Therapy*, Houghton Mifflin Company.
- 佐治守夫・平木典子・都留春夫 (訳) (1980) 『トランスクリプト グロリアと 3 人のセラピスト』 日
本・精神技術研究所。
- 滝川一廣 (1998) 「精神療法とは何か」 星野弘他 (著) 『治療のテルモピュライ』 星和書店、37-79
- キース・チューダー、トニー・メリー (2008) 『ロジャーズ辞典』 (岡村達也監訳、小林孝雄、羽間京
子、箕浦亜子訳) 金剛出版。Tuder, K. & Merry, T. (2002) *Dictionary of Person-Centered Psychol-
ogy*, London: Whurr Publishers Ltd.

謝辞 1 この論文作成にあたって人文科学研究所共同研究プロジェクト予算の支援を受けました。こ
こに記して感謝の意を表します。

謝辞 2 ロール・プレイングで迫真の演技をしてくれ、しかも論文にすることを許可してくれた大学
院生、そしてディスカッションで貴重な意見を出してくれた「心理療法技法論」の受講生に心
から感謝します。

ENGLISH SUMMARY

What was Carl Rogers. Aiming at with the Core conditions?

— Discussions about Client-Centered Therapy, Focusing, and Psychotherapy

ITOH Kenichi

What Carl Rogers was aiming at when he presented the core conditions in client-centered psychotherapy is discussed. The core conditions are empathetic understanding, unconditional positive regard, and genuineness.

I raised two questions about Rogers and Eugene Gendlin. Why did Rogers choose not to refer to no techniques about psychotherapy? He gradually came to avoid the reflection tech-

nique he had proposed early on. Why did Gendlin emphasize the relationship in focusing? Experienced focusers know they need no experienced listeners, and that the relationship between the focuser and the listener is not very important. They depend deeply on their felt sense.

The psychotherapy role playing session I experienced as the therapist role with a graduate student, the client role, was considered to give a hypothesis about the two questions.

While I used only reflection technique, I was paying attention to the client and to my "felt sense". The student said that she got in touch with her inner self and that she felt as though she were communicating with herself, not with the therapist. She sometimes felt as if the therapist were not there. I found that such a relationship was what Rogers had been aiming at. He might have thought that the technique dissociated from the therapist's feelings would prevent such a relationship. But if we use the reflection technique, keeping in touch with our felt sense, clients are expected to come into communication with their inner self as in that role playing session.

Next, I supposed that Gendlin made much of the relationship in the therapy session because it could enable a client to communicate with his or her felt sense, because at first a client depends on a therapist, not on his or her felt sense. It is not until he or she experiences the relationship in which the core conditions are satisfied that he or she begins to trust him- or herself and to depend on his or her felt sense.

Key Words: Core conditions, Client-centered psychotherapy, Focusing, Reflection technique, Relationship