

# 来談者中心療法、もしくはパーソン・センタード・アプローチの再評価

—ある若手心理臨床家の視点から—

## A Revaluation of Client-Centered Therapy and Person Centered Approach -by a Young Clinical Psychologist-

坂中正義

Masayoshi SAKANAKA

福岡教育大学教育学部

学校教育講座心理学研究室

(2000年8月24日受理)

### Abstract

The author is a client-centered therapist. He examined theoretical and practical subjects about client-centered therapy and person centered approach, by looking upon the last 5 years his clinical experiences and research activities.

He described some his experiences, discussed 5 subjects. They are "about direct-nondirect," "about client-centered," "about C.R.Rogers's three conditions," "about response skills," and "about counselor training."

Finally, he examined practical and research subjects.

Key Words: client-centered therapy, person centered approach, C.R.Rogers's three conditions

### 要約

本論では、ロジャース派セラピストである著者が、5年間の臨床・研究活動を振り返り、自らの体験からみえてきた来談者中心療法についての理論的、実践的問題を考察した。

著者にとっての来談者中心療法という視点から、いくつかの体験が素描され、そこから5つの問題が述べられた。その問題とは「指示-非指示ということ」「来談者中心ということ」「Rogersの3条件について」「応答技法について」「カウンセラー訓練について」である。これらについて個別に考察され、さらに実践と研究両面の課題が検討された。

キーワード：来談者中心療法、パーソン・センタード・アプローチ、Rogersの3条件

### 1. プロローグ

来談者中心といった在り方やRogersの3条件に比べ、共時性や布置、象徴的意味といったものに、著者はさほどこだわりはない。しかし、本論をどのように書き始めようかと迷っていた時に、偶然にも（必然か？）次に述べるような出来事が起きた。そのエピソードを本論のプロローグとして書き始める。

ある研修会でのことである。私は来談者中心療法による事例の発表をした。レジメには各セッションの逐語記録を記載した。しかし、質疑では、応答や態度の検討はされず、クライアントの抱える病理や解釈についてなされ、「どうしてよくなっ

たのか分からない」といった感想が述べられた。発表の終わった時には、クライアントが相当、問題を持った人にみえてきた。その事例自体は、大変いい印象で終結しているのにである。その後、同件事例を今度は、内輪の事例検討会で発表した。この時は前のクライアントの印象とは異なり、健康な側面を持った人だなどという印象を持った。

エピソードをもう一つ。ある講演会での出来事である。数名の心理臨床家が学校臨床について話題提供していた。この時の質疑の時に、「来談者中心療法だけで学校ではやっていけない」といった発言がなされた。そこには「話を聴くだけではだめじゃないのか？ 指導や助言もしなくては行けないのではないのか？」といったニュアンスが

あった。壇上の心理臨床家のうち2名はロジャリアンだったが、ほとんど来談者中心療法をおこなうような発言はしていないし、他の心理臨床家は他のオリエンテーションを持っていたにも関わらずである。

## 2. 今、なぜ、来談者中心療法なのか？

前節のエピソードは単なる特殊な例だろうか？ 偶然にも来談者中心療法への理解のない人が会場に来て、発言したのだろうか？ そうではないだろう。前者のエピソードからは、来談者中心療法におけるパーソナリティ論、カウンセリング論、そして逐語記録の意味といったものが、どれだけ理解されているかという疑問を感じさせる。また、後者のエピソードからは、来談者中心療法の「非指示性」という表面だけしか理解されていないということを感じる。

来談者中心療法の理論をいささか大胆に要約すると「カウンセラー側の変数は『治療的パーソナリティ変化に必要な十分な条件 (Rogers 1957)』で述べられている『自己一致』『共感的理解』『無条件の積極的配慮』の3つの態度条件であろう。また、クライアント側の変数はプロセス・スケール (Rogers & Rablen 1958) の中の『7つのストランド』や、そこでも扱われている『体験過程 (Gendlin 1961)』であろう。そして、カウンセラーの3つの治療的態度がクライアントへ伝わる時、7つのストランド、もしくは体験過程が上昇し、治療が展開する (坂中 1997)」となり、変化の動因となるものは「クライアントの持つ実現傾向」である。ここで述べられていることは、Rogers (1957) によれば、オリエンテーションを越えた共通の根源的な仮説、条件であり、すべてのカウンセリングの基本とされている。そして、実際にも多くの心理臨床家が、上述したような仮説、特にRogersの3条件と呼ばれるカウンセラーの態度条件の重要性を認めている。その証拠に、来談者中心療法の概説は、臨床心理学のテキストには、必ずといっていいほど載っているし、精神分析、行動療法と並んで、相当の紙面が費やされている。

にもかかわらず、上述のようなエピソードが起きるのである。どれだけ正確に来談者中心療法が理解されているか、非常に疑わしい。このような状況において「来談者中心療法は、もはや時代遅れだ」「来談者中心療法の果たすべき役割は終わった」といった主張は、いささか性急であろう。岡 (1993) は、様々なオリエンテーションにRogersの

提出した概念が生きていることを例証し、「新しい傾向に関心をもつことはよいのですが、それをまた大きな視野の中でまとめて捉える努力も、必要なことではないでしょうか」と述べ、未だ来談者中心療法の歴史的役割は終わっていないことを示している。まさに温故知新といえよう。

## 3. 私にとっての来談者中心療法へのこだわり

前節では、来談者中心療法の重要性と、今日においてもその意味を失っていないということを手短かに述べた。ただ、来談者中心療法についての概説が本論の目的ではない。来談者中心療法にこだわりを持ち、実践・研究する中で、現在、何がみえてきつつあるかを述べるのが目的である。そこでまず、著者がなぜ、来談者中心療法にこだわっているのかを振り返る。

### 3.1 自分のカウンセリング経験

著者自身、大学時代にカウンセリングを受ける機会があった。大学に入学してまもない頃で、来談者中心療法という言葉も知らない頃のことである。その体験は、坂中(1996)に詳しく書いたが、この時のカウンセラーとの体験は、印象深く残っている。その先生は、私の話をただひたすらに傾聴してくれた。批判することなく、励ますことなく、そのまま聴いてくれた。面接終了後、不思議な体験をした。公園を歩きながら、面接を振り返っていると、「こんな自分でもそのまま認めてくれる人がいる。自分は自分なりにやっていけばいいんじゃないか」という気持ちが起きてきた。その時、比喻ではなく本当に周囲の草木が生き生きと見えた。その後も問題そのものはそれ程変わらなかった。でも、「自分なりにやっていけばいいんじゃないか」という言葉が賦に落ちた。「苦しいけど、やれることはやっぺいこう」というスタンスで過ごしていくうち、自分を苦しめていた問題は消えていった。その先生に自分の話をひたすら耳を傾けもらい、ただそのまま受けとめてもらえたこと。これがどんなに自分の助けになったことかと思う。この体験と気づきは、後に出会う来談者中心療法の理論 (特に、自己受容や無条件の積極的配慮) と繋がり、自分のこだわりを形成している。

### 3.2 「人間尊重の哲学」と「実現傾向の信頼」への共鳴

学部の際は、心理学の様々な本を読んだ。自分にフィットする考え方を模索していた。Freud的な

考え方は、知的には面白かったが、それほど魅力は感じなかった。Jungの考え方は、象徴解釈についていけない感じがした。行動主義は「何で動物の結果を拡大解釈して人間に適応できるのだろう」という根本的な疑問が払拭されなかった。そんな時に読んだのが、Rogers (1970) の「エンカウンター・グループ」だった。心理学を学ぼうとした動機が、自分の内面探索よりも、よりよい対人関係の作ることにあった自分としては、エンカウンター・グループの持つ「無限の多様性と調和」ともいうべき、個々の存在を大切にしながら、違いを尊重しながら、それでいてどこかグループとして一緒にいるといった思想に大変惹かれた。また、対等の人間関係に基づいたグループ運営も新鮮であった。その後、すぐにRogers (1967) の「人間論」を読んだ。ここでは、人間の持つ実現傾向の信頼が大変新鮮だった。本人の持っている可能性を信じて待つことは、いつも指示され続けてきた自分にとって輝いて見えた。また、カウンセラーとクライアントが対等、もしくはカウンセラーの方が半歩後からついてゆくという関係も、エンカウンター・グループでの体験に輪をかけて新鮮だった。もともと実存主義的な哲学に傾倒していたこともあり、この1人1人を尊重する「人間尊重の哲学」や「自分にとってのもっとも必要なことは自分が一番知っている」という「実現傾向の信頼」といった特徴は、自分にフィットした。

### 3.3 「やさしさ」と「きびしさ」

よく、「来談者中心療法は、話を暖かく聴くだけで、生ぬるい」といった意見を聞く。これは「心理的に安全な風土」といった、この療法の優しい部分のみに目を向けたことや、「実現傾向の信頼」といった根源のオプティミスティックな部分を称していわれるのであろう。しかし、私は、「やさしさ」と「きびしさ」両方を持ち合わせているという印象を持つ。そこが、この療法の深みとして光を放っている。無条件に本人の苦しみや不安などを認め、共感していく。これは双方にとって厳しいことだろう。クライアントにとっては、自分の気持ちに真摯に向き合わなければならないし、自分の事を自分の事として引き受けなければならない。カウンセラーも安易な助言やなぐさめなどせず、クライアントを見守らなくてはならない注1)。また、エンカウンター・グループにおいては、メンバー1人1人がいたいようにいいのだが、

そうするためには1人1人が自分で動かないといけないという側面も当然持ち合わせている。来談者中心という言葉の中には「クライアントの自由（したいようにしていい）と責任（自分の事を自分の事として引き受ける）」という両方の意味が含まれていると思う。この両面を伴っているというところは、私にとって魅力であるし、未だに来談者中心という言葉にこだわるゆえんである。

### 3.4 普遍性と実証性

来談者中心療法は、常にオリエンテーションに関わらず、すべてのカウンセリングに共通の特徴に目を向けていた。その結果、抽出されたのが3条件であり、体験過程であった。こういったスタンスは、普遍性へのあくなき探求心があることによる。また、そこで提出した仮説を実証的に明らかにしようとした。こういった特徴も、私にはたいへん魅力的に映った。

## 4. こだわりからみえてきたもの

本節では、来談者中心療法、もしくはパーソン・センタード・アプローチへこだわりながら実践、研究してゆく中で、現時点でみえてきたものを、思いつくままに記述していきたいと思う。

### 4.1 指示-非指示について

指示-非指示をめぐるのは、Thorne (1944) に端を発すThorne-Snyder論争が有名である。Rogersはこういった疑問に、来談者中心療法を提出することで止揚した。非指示的という言葉の持つ技法的色合いによる誤解を解くためである。しかし、指示-非指示の次元と来談者中心の次元との関係はどう考えればいいのか？ 例えば、来談者中心療法においても技法を解説する場合、やはり「繰り返し」「明確化」といった非指示的技法がメインに語られる。また、表面的な技法でなく、カウンセラーの態度が大事という主張は分かるが、指示的技法で3条件が満たされるということが可能だろうかという疑問もある。この場合、特に「無条件性」という条件が問題になってくる。

この問いには、未だ、すっきりとした答えがみつからない。しかし、次のように考えることは可能かもしれない。Rogersの非指示という方法の背後にあるのは「クライアントの抱えている問題の最善の答えは、カウンセラーが知っているのではなく、クライアントが知っている」という「実現

注1 安易な助言やなぐさめは、えてしてカウンセラー側のなさによるであろう。

傾向の信頼」である。故にどうしたらいいかを指示するのではなく、クライアント自身が、自らを探求していけるようにカウンセラーは、実現傾向が発動されるような「心理的に安全な風土」をカウンセラー-クライアント関係の中に醸造してゆくこととなる。

このことから考えると、指示的方法のうち、カウンセラーが答えを知っているという前提がある助言、指導、解釈といったものは論外だが、クライアントが知っている答えを明確にしてゆく「非指示的リード」「体験過程を明確にしてゆくような質問」などは、Rogersがいうところの指示には、あたらないかもしれない。指示的方法といつても、「何に基づき、何をしようとしているのか」によって分けて考える必要があるようである。

#### 4.2 来談者中心ということ

来談者中心ということは、カウンセラーがクライアントの存在自体に焦点を当ててゆくということであり、クライアントの発言や表情、雰囲気などからクライアントの感じていることや在り様を感じてゆくことが本来の意味であろう。しかし、最近では、来談者中心の意味を単なる「どうするかはクライアントに選択権がある」といった自己決定権の保証という意味で使っていることもあるようである。もちろん、そういった側面もあるが、本来の意味の持つ意味深さも強調しておかなくてはならないだろう。

#### 4.3 Rogersの3条件について

よく、「3条件が大事なのは当たり前だ。でもそれだけではだめだ」といった主張をきくことがある。しかし、当たり前というほど誰もが簡単に出来ることではないと思う。「それだけではだめだ」と考えるのか「これが大事なんだ」と考えるかはオリエンテーションを分けるところであるが、今の自分は「それだけではダメだ」というほど、この条件を援助関係で実現しているか疑わしく、実践的にも理論的にもこの3条件にはこだわっている。以下、3条件について述べてゆく。

##### 4.3.1 無条件の積極的配慮

3条件のうち、どの条件から述べるかは、どの条件を大事にしているかといったことと関係が深いと思われる。自分の場合は、何のためらいもなく、「無条件性」から述べることとなる。これは、3条件のうち、もつとも重要で、優先される条件というよりは、自分がカウンセリングやエンカウン

ター・グループで相手と向き合う時に、まず大切にしたいという意味あいにおいて、優先される条件と考えているからである。それは、いかに日頃、我々が「条件付き」で人と相対しているか、と感じているし、相手の話を肯定したり、否定したりせず、どれだけそのまま受け入れられるかといったことが前提になれば、共感的理解も自己一致もあり得ないと考えるからである。

この条件に関わる理論的側面では、1.「自己一致」条件との関係、2.体験過程療法における「無条件性」、といった2つの問題を明確にすることが重要であろう。

1は、無条件に相手に耳を傾けることが困難になる時（どうしてもゆずれないことを見せつけられた時や自発的展開を待てなくなる時など）は、必ず、自己一致条件が絡んでくるからである。

2は、来談者中心療法から体験過程療法への発展の段階で、この条件を体験過程療法がどう引き継いだのかが重要になってくるからである。クライアントの在り様をそのまま受け入れるという「無条件性」に対して、体験過程に焦点をあて、そこから出てくるものをそのまま受け入れるという「無条件性」は、「無条件性」に体験過程という「条件」をつけるかどうかという重要な問題をはらんでいる。

##### 4.3.2 共感的理解

共感的理解が、私に突きつける問いは、したら共感的な理解ができるのかといった実践的なものである。これはカウンセラーの感受性といった問題とも大きく絡んでいるが、それとともにカウンセラーのクライアントへの向き合い方といった問題も大きいように思う。三坂・坂中・永野・平井(1996)では「分かる」と「尋ねる」の違いが述べられ、「クライアントが何を感じているかを感じ、それを尋ねてみる(原文通り)」ことが「相手を内側から理解してゆく」「相手の世界に住み込んでゆく」といった共感的理解につながるのではないかと書かれている。このことは「クライアントを分かるためには安易に分からないこと」とも言い換えられる。カウンセラーの照合枠ではなく、クライアント自身の照合枠で理解してゆくには、クライアントに丁寧に「尋ねて」ゆく作業が必要だろう。こういった作業の積み重ねが、そのクライアントとの関係においてのカウンセラーの感受性を高めてゆくのかかもしれない。感受性とは、具体的な関係を抜きに存在するものではないのかかもしれない注2。

### 4.3.3 自己一致

「自己一致」の条件は、3つの側面が存在するようである。1.今カウンセラー自身が感じていることを正確に知覚していること、2.クライアントが語ることや感情、表情や雰囲気やカウンセラー自身が味わい、感じてみること、3.カウンセラーが感じていることをクライアントに伝達すること、である。

1, 2はカウンセラー自身の気持ちとどう向き合うかということであり、ある意味、自分にどれだけ共感的に接することが出来るかということであろう。この場合も、自分に共感的に接するには、自分のどのような気持ちにも、無条件に耳を傾け、丁寧に向き合うことが、初めにありきである注3。

3は、感じたことを何でも返せばいいというものではないだろう。カウンセリングというクライアントを理解してゆくという関係の中で、自己開示するのであり、クライアントとの関係に応じて、伝えるか伝えないか、伝えるならどんな形で伝えるのかということが配慮されなければならないだろう注4。

以上、3条件について述べてきたが、自他へ丁寧に向き合うことといった軸で振り返ると、Fig.1のように考えられる。自他に丁寧に向き合うこと自体が、価値判断をエポケーし、自他の感情や在り様を認めるという「無条件の積極的配慮」であるし、自他の感情や在り方を丁寧に尋ねてゆく

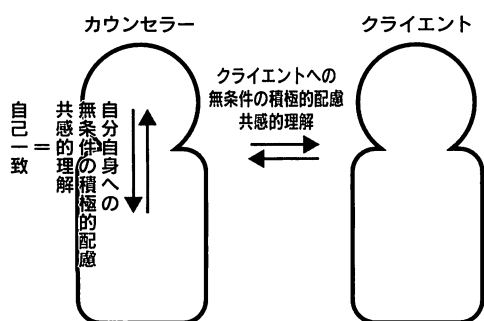


Fig.1 自他に丁寧に向き合う視点からみた Rogersの3条件

ことが「共感的理解」につながるであろう。そしてそのうち、カウンセラーの自身に対する「無条件の積極的配慮」や「共感的理解」といったものが「自己一致」と呼ばれるものなのであろう。

### 4.4 応答技法について

前節では、態度論について述べてきたが、ここでは応答技法という観点からいくつか述べる。

まず、来談者中心療法の訓練として比較的よく実施される応答訓練について述べる。この訓練は、私にとっては、大変意味深いものであったが、一方で、単なる形式を学ぶだけで、実際のカウンセリングには役立つまいといった意見もある。確かに応答訓練での基本的応答注5をそのまま実際のカウンセリングで使うことができない場合もある。あまりに形式的になんでも繰り返せばいいといった対応は、本来めざす関係とは逆の非援助的關係にさなってしまうであろう。

私にとつての応答訓練のイメージは、剣道の素振りのようなものである。素振りがいくらうまくできても、実際の試合でも勝てるわけではない。型をどう組み合わせるのかといったことや、どうアレンジしてゆくのかといったことは、1回1回の試合の中で磨かれてゆくものである。しかし、基本的型がしっかり出来ていないと組み合わせもアレンジも存在し得ない。この意味で、基本的応答をしっかりと訓練することは意味のあることのように思う。

次に、応答技法についてであるが、来談者中心療法における基本的応答技法は、心理的に安全な関係を作る上で重要である。クライアントが自発的に話す場合は、これだけで展開しうる。しかし、自発的にはあまり話さない人や来談意欲のない人などは、基本的応答のうち、従来あまり理論的に深められることのなかった場面構成や、非指示的リードといった応答、カウンセラーの「自己一致」を利用した応答、フォーカシングのようなクライアントの体験過程促進的な質問といったものが重要となってくるであろう注6。こういった応答も含

注2 ここで述べたような理解の仕方は、カウンセラーにとつてだけでなく、クライアント自身にとつても、自分に丁寧に向き合うことになり、意味深いことと思われる。

注3 自分の気持ちに丁寧に向き合う時には、Cornell (1996) のフォーカシングのように感じに、声をかけながら、認めてゆくことが有効のように思う (Ex.もし、退屈な感じがあれば、「声を聞きながら退屈な感じがあるんですね」と自分の気持ちに声をかける)

注4 ここが、「無条件性」と葛藤を起すところである。

注5 基本的応答技法とは「単純な受容」「繰り返し」「感情の反射」「感情の明確化」「場面構成」の5つである (金内, 1995など)

注6 ただし、こういった応答は前節に述べた「無条件性」との関係が問題となってくるであろう。

めて、応答技法について考えていかなければならぬだろう注7。

以上をカウンセラーとクライアントの位置関係という軸で考えるとFig. 2のようになる。カウンセラーの定位置は、クライアントの半歩後ろである。基本的にはクライアントについてゆくことが重要であり、ここでの応答は「繰り返し」、「感情の反射」などが中心となる。しかし、クライアントの自発的展開に応じて、横に並んだり、半歩先に出たりすることも必要だろう。ここでの応答は、「場面構成」や「非指示的リード」、「感情の明確化」、「体験過程促進的な質問」であろう。そして自発的に展開し始めたら、また半歩後ろからついてゆく。ここで重要なのは、前でも後ろでも半歩であることである。これは、カウンセラーが行きすぎたり、とりのこされたりしないことを示している。また、クライアントの状態に応じて動くということも重要である。今は、半歩出る時ではないか、出すぎてないか、定位置に戻った方がいいのではないか、といったことにカウンセラーは敏感でなくてはならないだろう。しかし、この関係に応じて動くことは大変難しいことである注8。

#### 4.5 カウンセラー訓練について

ここまで、態度論と技法論に分けて述べてきた。ここでは、そういったものをいかに獲得していけばいいかという点について考察したい。

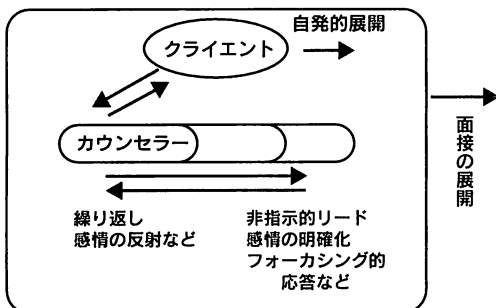


Fig.2 クライアントに対するカウンセラーのスタンスと応答

河合(1970)はRogersの3条件は「ヒットを打つために必要十分条件は、確実にミートする、力いっぱい振る、野手のいないところに振る、の3条件」と同等の意味しか持たず、必要なのはどうしたらその3条件を実現できるのかということであると述べている。この主張は大変重要であるが、これが即時的、How To的に獲得出来るための方法という意味ならば、異論のあるところである。現前のクライアントとの関係の中で、如何に3条件的な関係を築いていけるかは、まさに一期一会の真剣勝負である。訓練といういい方でいえば、応答訓練やエンカウンター・グループ、そして実際のカウンセリングの中で、どれだけ相手に、そして、自分に真摯に丁寧に向き合えるかといったことが、まさに訓練なのである。効果的に短期間で3条件を獲得させるという意味での訓練はあり得ないだろう。

上述の、自分と真摯に丁寧に向き合う姿勢は重要である。自分はどういう時に聴けなくなるのかといったことや、どんな時につまづいてしまうのか、どういう相手だと聴きにくいのかなどを自分に問い直すことは、カウンセラー自身の自己理解や成長といったことと無関係ではないし、それはすなわち、3条件の獲得といったこととも繋がっている注9。これから考えると、応答訓練も単に形を学ぶだけでなく、1回1回の実習の中での自分の在り様といったものと向き合わない限り、いくら訓練しても実質的な意味はなさないだろう。

安易なHow Toの提示は、自分との主体的な関わりを阻害してしまうだろう。自分なりに面接での在り様や自身を模索することは、容易なことではないが、面接においてクライアントをそのまま受け入れてゆくことと同様に、そういった自分の体験をそのまま抱えていくことが、訓練において大事であろう。

#### 5. 自分にとっての今後の課題

ここではきわめて個人的なことではあるが、著者にとっての今後の課題を考えてみたい。

注7 ここに述べた応答についての考察は、坂中(1997)で実際の事例を交えながら、詳しく検討されている。

注8 ここでは、本人面接を中心に述べているが、親面接などでも同様のことがいえる。しかし、一方で、親面接特有の応答をめぐる問題もある。例えば、坂中(1997)では、母親面接では、カウンセラーは、子供の気持ちの代弁者、もしくは通訳となり、母親の子供理解を促進することの治療的意義が考察されている。こういったカウンセラーの役割は、エンカウンターグループにおけるファシリテーターの役割と共通だろう。

注9 佐治(1996)も、「クライアントの感じを感じられない部分(ブラインドスポット)をカウンセラー自身が自分に聴いてみること」が純粋性(自己一致)に繋がっていると述べている。

著者は、話さない人や感情を語らない人との面接に非常に苦労している。半歩先に出た応答が苦手であるし、それをしようとするとしやべりすぎたり、相手が動き出しても定位置に戻ることが出来なかつたりする。関係に応じた自己表現なり、関わりが出来ないからであろう。カウンセラー・クライアント関係が今どういう状態なのかという感受性、その関係に応じた対応の柔軟性（半歩出たり戻ったり）が実践面の課題であろう。

研究面では、やはり3条件の理論的検討が課題である。ここまで述べてきたようなことに加え、「治療的パーソナリティ変化に必要なして十分な条件」の特に6条件をめぐって検討が必要と思われる。坂中（1997）では「従来はカウンセラーが、どれだけ治療的態度を保持しているかといったことが検討されがちであったが、『治療的パーソナリティ変化にして十分な条件』の6番目の条件で述べられているように、面接が展開するには、カウンセラーの治療的態度がクライアントに最低限伝わる必要があるのである。つまり、クライアントがカウンセラーの態度をどう認知しているかといった視点が重要になってくる」と述べ、クライアントの認知という観点からみた3条件の検討という問題を提示している。村山（1991）は、GendlinやBarrett-Lennardの「クライアントが3条件を知覚することが本当に必要なのか」といった第6条件をめぐむ問題提起を紹介し、今後の研究課題と述べている。態度論や必要十分条件についてはまだ研究の余地があるようである。

## 6. エピローグ

ここまで、今までの自分の体験を振り返りながら、来談者中心療法について思うことを記述してきた。しかし、私も自分の体験と来談者中心療法の理論を付き合い合わせながら、自分の実践の中にどう取り込んでいったらいいのか問いかけているプロセスにいる人間である。まちがって来談者中心療法を理解している可能性も、今後考えが変わってゆく可能性も十分にある。これからも、自分の体験と真摯に向かい合いながら、来談者中心療法というものを考えていきたいと思う。

最後に、体験の中から考えてゆくといった事に気づかされたエピソードを記して、エピローグとしたい。

私がエンカウンター・グループに初めて参加した時の出来事である。グループの中でRogersの3条件について思った疑問を話した。「私はどうして

も受け入れられない価値観の人の話を聞けば、それは違うと絶対思う。そしたら、もう無条件ではない。さらに違うけど、でもこの人はこの人で受容しなきゃと思うと、これは自己一致でない。無条件性と自己一致は両立しないのではないのか？」と発言した（本文からも分かるようにこの問いは手を変え品を変え、いまだ引きずっている）。すると、メンバーがこういった。「それはそういう人と会ってみたいと分からないじゃない」。しばしの沈黙の後、ファシリテーターが「理屈じゃなく、実際の人と人の関係で自分がどう相手に関われるのか、具体的にどう関係を作っているのか。そんな中で考えていけばいいのではないかと思う」と。これは私の疑問には直接答えていないものの、今までの自分にはない視点だった。理屈や論理のみ大事にしていた自分にとって、体験の重要性が輝いた最初の時だったと思う。本当に新鮮で、目から鱗が落ちる体験だった。

## 文献

- Cornell, A.W. 1994 *The Focusing Student's Manual. Focusing Resources* (村瀬孝雄監訳 大澤美枝子訳 1996 フォーカシング 入門マニュアル 金剛出版)
- Gendlin, E.T. 1961 *Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. American Journal of Psychotherapy*, 15, 233-245. (村瀬孝雄訳 1966 体験過程—治療による変化における一変数 体験過程と心理療法 ナツメ社 19-38.)
- 金内茂男 1995 *ロールプレイング学習の実際 カウンセリング*, 26(1), 9-19.
- 河合隼雄 1970 *日本における心理療法の発展とロージャーズ理論の意義 教育と医学*, 18(1), 11-16.
- 三坂友子・坂中正義・永野浩二・平井達也 1996 *来談者中心的聴き方実習を実施して 九州大学心理臨床研究*, 15, 39-52.
- 村山正治 1991 *ロジャースとジェンドリンをめぐって—クライアント中心療法と体験過程療法の国際会議で考えたこと 村山正治編 フォーカシング・セミナー 福村出版 124-133.*
- 岡 昌之 1993 *クライアント(来談者)中心療法 小川捷之監修 心理療法入門 金子書房 77-86.*
- Rogers, C.R 1957 *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change, Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103. (伊東博訳 1966 パーソナリティ変化の必要にして

十分な条件 伊東博編訳 サイコセラピーの過程  
ロージャズ全集第4巻, 岩崎学術出版社  
117-140.)

Rogers, C.R & Rablen, R.A 1958 A scale of process  
in psychotherapy, *Psychiatric Institute Bulletin*,  
University of Wisconsin. (伊東 博訳 1966 サ  
イコセラピーのプロセス・スケール 伊東 博  
編訳 サイコセラピーの過程 ロージャズ全集  
第4巻,  
岩崎学術出版社 187-231.)

Rogers, C.R. (村山正治編訳) 1967 人間論 ロー  
ジャズ全集第12巻, 岩崎学術出版社

Rogers, C.R. 1970 Carl Rogers on Encounter Groups.  
Harper & Row. (畠瀬 稔・畠瀬直子訳 1973  
エンカウンター・グループ人間信頼の原点—  
ダイヤモンド社)

佐治守夫 1996 私とカウンセリング—カウンセ  
ラーの専門性とボランティアリズム— カウンセリ  
ング, 27(2), 1-16.

坂中正義 1996 学生相談体験から思うこと 学  
生相談室報, 12, 29-33.

坂中正義 1997 来談者中心療法による面接逐語  
記録の検討—終結した2事例から学ぶ— 九州  
大学心理臨床研究, 16, 23-32.

Thorne, F.C 1944 A Critique of Nondirective Methods  
of Psychotherapy, *Journal of Abnormal and Social  
Psychology*. 39, 459-470. (伊東 博編訳 1960  
非指示的心理療法の批判 カウンセリングの基  
礎誠信書房 179-194.)

< 付記 > 本論は、若手心理臨床家の臨床体験を編  
纂し、出版する予定であった書籍のために、1997  
年に執筆した原稿である。しかし、書籍は出版さ  
れず、本論は公刊されていない。

本論の性質から、執筆時での著者の考えを明示  
するため、内容についてはあえて修正していない。  
なお、原題は「私と来談者中心療法、もしくはパ  
ーソン・センタード・アプローチ—理論と体験の  
相互作用から—」である。