

『就実大学大学院教育学研究科紀要 2021（第6号）』 抜刷

就実大学大学院教育学研究科 2021年3月10日 発行

臨床心理実習授業における 「被傾聴体験」をめぐる多声的検討

— 担当教員と受講生それぞれの振り返りを通して —

A polyphonic study of “experiential learning of being-listened-to” in the class of clinical psychology practicum: Through the reflections of teachers and students

山田美穂・山本 力・大西由美・稲谷祐理
小合君朋・黒河 葵・玄馬夏帆

臨床心理実習授業における 「被傾聴体験」をめぐる多声的検討

— 担当教員と受講生それぞれの振り返りを通して —

山田美穂・山本 力・大西由美・稲谷祐理・小合君朋・黒河 葵・玄馬夏帆

A polyphonic study of “experiential learning of being-listened-to” in the class of clinical psychology practicum: Through the reflections of teachers and students

Miho YAMADA, Tsutomu YAMAMOTO, Yumi OHNISHI, Yuri INAYA,
Kimiho OGO, Aoi KUROKAWA, Natsuho GEMBA

抄録

私たちは、大学院生の傾聴訓練として従来行われてきた「試行カウンセリング」に加え、「自分のことを話し、聴いてもらう体験」をすることにトレーニング効果があるのではないかと考え、「被傾聴体験」という独自の実習メソッドを創案し、2018年度から実践を試みてきた。本稿では実践開始までの経緯、実施手順、本論文執筆までの経緯と意図を共有した後、受講生（話し手）5人と教員（聴き手）2人がそれぞれの体験を振り返り、記述した。それらの検討を通して、トレーニングとしての「被傾聴体験」の有効性と、それを実現するための心理的安全性の重要性、特に受講生と教員全員の間に「否定されない関係」が成立し維持されていることが不可欠であるということが示された。

キーワード

臨床心理実習、傾聴、疑似クライアント体験、試行カウンセリング、倫理

I はじめに

本論文の目的は、本研究科教育臨床心理学コースの修士1年生が「話し手」となり、同コース教員2名が「聴き手」となって行った「被傾聴体験」の試みをそれぞれの立場から振り返り、その教育的意義と課題を示すことである。また、本論文の執筆そのものが、参加者全員の「聴かれる体験」および「聴く体験」の言語化、そしてそれらを読み合うという、いわば書き言葉を用いての相互的・協働的な「聴かれる体験」および「聴く体験」となることを通して、それぞれの省察が深まり、さらに学修が進むことを意図している。

Ⅱ 「臨床心理基礎実習Ⅱ」の中での「被傾聴体験」の創案

1 実施までの経緯：5年間の試行カウンセリングの検討を通して

教育臨床心理学コースの修士1年生には、心理教育相談室でケースを担当する前に「試行カウンセリング」という実習が課せられている。試行カウンセリングは、鏞³⁾が緻密な手引きを発表して以降、心理面接の総合的なトレーニングとして広く行われている方法である。本コースではこの実習を、セラピストとしての基本的な姿勢やスキルが身についているか、実際にクライアントと心理面接ができるかを確認する実習として位置づけている。教育心理学科の1・2年生有志にクライアント役として協力を依頼し、セラピスト役の修士1年生とペアを組み、夏休み期間中に1回50分、計4回実施するという方法を取っている。修士1年生が全回録音し、トランスクリプトを作成して、後期の「臨床心理基礎実習Ⅱ」の授業中に発表し、他の修士1年生と担当教員（山本・山田）と共に検討する。本コースではこれまで、1期生から6期生までの計6年間、この方法を継続している。

試行カウンセリングでは、「伝え返し（リフレクション）を用いた傾聴」を実践できるかどうか最も大きな課題であると言ってよい。伝え返しとは、相手の話をじっくりと聴き、共感的に理解したことを言葉で伝え返していくという技法である。様々なカウンセリング技法の中でも、最も基本的で最も特徴的なものであり、受講生も理論的知識として繰り返し学んだ上で試行カウンセリングに臨む。

しかし、実際に行おうとすると、初めからスムーズにできる人は誰もいない。これは本コースの大学院生に限らない。緊張しすぎてしまう、遠慮してあいづちも打てない、世間話やおしゃべりようになる、助言や質問ばかりになる、気づけば話し手よりもたくさん話してしまうなど、傾聴しているとは言い難い状態から始まるものがほとんどである。

担当教員のひとりである山田は、これらの「傾聴しにくさ」の背景に、セラピストとして役に立とうとし、何か「援助」らしきことをしなければという思い込みがあると考え、受講生にもそのように指摘してきた。しかし、徐々に、それだけではなく、そもそも家族や友人以外の人に自分のことをじっくり話して聴いてもらったことがない、あるいはそのような体験があってもセラピストとしての学びに変換できていないので、話を聴いてもらう場面で人がどんなことを感じるかを想像できないのではないかと考えるようになった。

ならば、もし自分の話を聴いてもらう体験があれば、たとえば沈黙にも意味があり、自分の内面を見つめて言葉を探すために大事な時間でもあることが、想像できるのではないかと？さらに、理解を伝え返してもらうことで、自己理解が深まるというのがどういう感じなのか、実感として味わえるのではないかと考えた。つまり、「聴く」スキルのためには、「聴かれる」体験がもっと必要なのではないかと？という発想であった。この発想の背景にあったものの一つは、後述する山田自身の「試行カウンセリング」体験であった。もう一つはダンスセラピーやフォーカシング等のトレーニング体験であった。それらの身体的アプローチではトレーニーの体験学習が非常に重視されており、Payneはその意味を「クライアントになること」と「実践家になること」の二側面に整理している²⁾。そのような「ト

レーニングの中での疑似クライアント体験」からもヒントを得た。

そこで、2018年度の「臨床心理基礎実習Ⅱ」授業時に、担当教員が聴き手となり、受講生が「話を聴いてもらう」体験をするという方法を提案した。しかし、最初に提案した時点ではぴったりした名称が見つかっていなかった。「話を聴いてもらう実習」では漠然としすぎているし、「クライアント体験」では受講生への心理的支援のようなニュアンスになってしまう、と悩み、最終的に山本が提案した「被傾聴体験」に決定した。

2 方法

話し手は2018・2019年度後期開講の「臨床心理基礎実習Ⅱ」の受講生計7名であった。「臨床心理基礎実習Ⅱ」の授業時に「被傾聴体験」の趣旨を説明し、希望しない場合は参加しなくてよいことを伝えたが、受講生全員が参加した。

聴き手となる担当教員2名のどちらとペアになるかについても受講生自身に決定を委ね、3名が山本と、4名が山田とのペアを選択した。どちらかに希望が偏らないよう、受講生同士での配慮や調整もあったかもしれないが、教員は決定までの詳細を確認していない。

実施は授業時間外に1ペア1回20分で行った。話す内容は自由だが、自分自身に関する話であること、できるだけ聴き手である教員が知らない話がよいこと、後で他の受講生および教員と共有しても差し支えない内容を選ぶこと、を事前に確認した。演習室や教員の研究室等、一対一で落ち着いて話せる静かな場所を使用した。話し手である受講生が録音し、各自で聴き直しながら、印象に残ったやりとり、話し手として感じたこと、聴き手として参考にしたいことをまとめた資料(A4サイズ1～2枚)を作成した。体験の共有には、「試行カウンセリングの検討」がひとつおりの終了した後の授業回をあてた。トランスクリプトの作成や資料への記載は求めず、もし発表者がぜひ検討したい箇所があれば一部掲載してもよいこととした。録音した対話をその場で共有してよいかを改めて確認した上で、全員で聴き、資料を補助的に使いながら検討した。検討の際には、あくまで「話を聴いてもらう体験」そのものとそこから抽出できる「セラピストとしての聴き方」についての検討が目的であり、話し手のパーソナリティ等を分析する時間ではないこと、録音した対話について部外者に話したりしないことを毎回確認した。

Ⅲ 本論文執筆までの経緯

1 担当教員間の議論

以下、若干「内輪話」的であるかもしれないが、本論文執筆開始までに教員間のメール等で交わされた議論のプロセスを記述し、本実践の検討、特に「疑似クライアント体験」をトレーニングに取り入れることをめぐる検討の材料としたい。

2020年2月、4期生との授業最終回で、山本は、被傾聴体験の試みを紀要論文として投稿してはどうかと山田に提案した。山本は「被傾聴」という「逆の立場」に身を置いてみる体験には大きな意味があり、この試みの着想を書き残すべきであると感じていた。山田

にはまだ何かを書き残せるほどの手ごたえが得られていないという躊躇があったが、受講生の振り返りを読んでみたいという素朴な好奇心と、自身の退職のため時間的な制約もあり、山本と受講生を含めた「多声的検討」を目指した共著形式での執筆を提案した。

山本は、傾聴を含む心理面接の訓練プロセスを以下のようにとらえている。①伝え返しのスキル獲得のための紙上応答訓練、②短時間のロールプレイの反復、③指導者/経験者による面接のモデリングと観察学習、④試行カウンセリング、⑤ケース担当とスーパービジョン体験、⑥4回程度の体験カウンセリング¹⁾、⑦(求める人は)大学院修了後の個人カウンセリングの機会、という6つである。山本が論文化を提案した意図は、「被傾聴体験」は③と④と⑥に関連するオリジナルな傾聴訓練のやり方と言えるので、これをさらに洗練させ、本コースの臨床訓練プログラムとして従来の試行カウンセリングとセットで位置付けた実施を検討する価値があるのではないかと、そのためには担当者が変わっても「継承」していけるように、基本的な考え方と進め方を文章化して残すことが必要なのでは、というものだった。つまり被傾聴体験による訓練プログラムの原案作成であった。

しかし山田は「継承」と聞いて再び躊躇した。山田の懸念は倫理的問題の扱い方であった。このような試みは一步間違えば心理的損傷になり得る。「自分を知る」ことは心理専門職にとって必須の課題であるが、強制されるべきことではない。また、教員がセラピストの役割を取ることは、一種の多重関係であり、不必要な依存を引き起こす危険性もある。被傾聴体験はそのような微妙なバランスをその都度考慮しながら成り立つものであり、慣例化あるいは必修化することがはたして適切だろうかという躊躇だった。

また、「被傾聴体験」の実施には、受講生同士の相互サポートが不可欠である。過去2年、被傾聴体験を「やれそうな感じ」があり、実際に「やれた」のは、4・5期生にサポートイブな関係性が形成されていたからであり、どの学年でも同じようにできるとは限らない。さらに教員相互の関係も同様であり、臨床経験、臨床観、傾聴スタイルの違いがあっても、「山本先生ならこの試みを受け入れてくれるだろう、また私の聴き方を批判したりもしないだろう」という信頼があるからこそできたことだと感じていた。

つまり、山田は、教員がそのような「安全性」についてその都度慎重に検討できるかどうか非常に重要だと感じており、自分自身が手探りしている状態だということに文章で継承できるとは思えないため、被傾聴体験をプログラム化してそれ自体の継承を求めるよりも、その教員の味を活かした実習を工夫していくほうがいいのではと考えたのである。

山本は山田の考えに理解を示しつつ、敢えて異論を展開した。まず「狙い」について、被傾聴体験に心理的損傷が生じる危険性があるというなら、試行カウンセリングのほうがその危険性が高いのではないかと。そして「継承」について、この試みを書き残すことは、臨床心理学教育のカリキュラム開発、プログラム開発の試みと位置付けられるのではないかと。訓練プログラムであるなら、技術の体系として、その狙い・教員の役割・教示内容・プロトコール・院生との討論の留意点・チームとしての倫理的配慮や今後の課題などに言及して、他に問うことが必要である。そして最終的なねらいとしては、個々の「人」を超

えて、一般的な指針を模索すべきなのではないか？せっかくの着想と試みを、仲間問うて、できれば後任の担当者が大枠に賛同してくれるなら、あとは個々人の味付けで活用してもらえればよいのではないかと。

それを受けて山田は、確かに試行カウンセリングもさまざまな倫理的配慮の上で成立するトレーニングだが、被傾聴体験には、教師—学生関係の非対等性と、授業の受講生にかかる強制力のため、被傾聴体験のほうが「話させられた」「(教員はそう思っていないくても)偉くて賢い先生に何か言われた」体験になりかねないリスクな部分があると反論した。また「継承」については、山本の継承に対する意識の強さは理解するが、山田自身は職業的にも個人的にもその発達段階に達しておらず、「人」を超えた形で論じる力量は自分にはないと感じていた。

ここまでの議論を経て、教員2名の見解が、その違いも含めてある程度見えてきたが、当然のことながら教員だけで議論していても肝心の受講生の体験は見えてこなかった。そこで受講生に原稿募集し、読ませてもらって、考察として何が書けるか、あくまで「私たちの試みの振り返り」になるか、それとも「人」を超えてもう少し普遍的な価値のある提案ができるのかを改めて考えてみようということに同意した。

2 原稿執筆の手順

2020年8月、教育臨床心理学コース4・5期生として「臨床心理基礎実習Ⅱ」を受講し「被傾聴体験」に参加した7名に、上記Ⅱ・Ⅲに記した教員の問題意識を伝え、本稿の共同執筆を呼びかけたところ、5名が執筆者としての参加を希望した。原稿に盛り込んでほしい内容として以下の3点を示した。

- (1) 今、「被傾聴体験」を振り返って、あの体験はあなたにとってどんな体験でしたか。
- (2) 「被傾聴体験」は、あなたが心理臨床家として「傾聴」を行うことに役立っていると思いますか。役立っているとしたら具体的にどんなふうに役立っていますか。
- (3) 今後、授業で行う「被傾聴体験」をもっと効果的で安全なものにするために必要なことは何だと思いますか。教員がさらに工夫できる点・留意すべき点は何だと思いますか。

2020年10月に5名の草稿が集まった。教員の望む内容に誘導してしまうことを避け、さらに受講生同士の相互学習にもなるよう、受講生同士のピア・レビュー形式による修正作業を行った。5名の中で、全員とコミュニケーションが取りやすく、また高校の国語科教諭としての経験から文章執筆・指導経験の豊富な大西にリーダーを依頼した。

Ⅳ 話し手としての体験／聴き手としての体験

1 受講生5名の「話し手」としての体験

- 1) 話を聴いてもらうってどんな体験なんだろう。(4期生・稲谷祐理)

「被傾聴体験」がどんな体験だったのか振り返るために、約2年前のレポートに改めて

目を通して見た。すると、当時は気づかなかったがレポートのタイトルが全員異なっていることに気づいた。私は「カウンセリング体験を通して」と付け、あとの2人は「自己カウンセリング経験の省察」、「クライアント体験を通して」だった。同じ試みをしたはずなのに捉え方、役割取得が全く異なることを実感して改めて面白く感じた。私は話を聴いてもらった経験が少なく「被傾聴体験」はとても新鮮だった。同時に「リフレクションってこんな意味があるのか。」と思えた時間だった。自分自身まだ分かっていないことに少しずつスポットライトが当たっていくような時間だったと感じている。

私は現在精神科デイケアに非常勤職員として勤務している。まだ、心理療法をする機会は少ないが、「ちょっと話聞いて。」と頼まれるときがある。その時は「こういうことを言っているんですね。」という意味でリフレクションを用いたり、「そんな風を感じたんですね。」と情緒的な部分に触れたりするようにしている。すると利用者は少し安心してくれる。このように体験から学んだことが現場で利用者に安心を提供することに役立っている。

学生が担当の教員を決める際に多少の緊張感はあるが「被傾聴体験」の手続等に問題はないと思う。ただし、私の発表回では「被傾聴体験」に加えて、発表者の人格査定の要素が含まれていたように感じた。自分を知るということは非常に大切な要素だが、「被傾聴体験」とはあまり関わりがないように思う。「臨床心理学を学ぶ者であれば仕方ない…」とも思えるが、人によっては負荷がかかりすぎる時があるかもしれない。この点への配慮はなされるべきだろう。

2) 心癒されながら学んだ時間（4期生・大西由美）

セラピーはクライアントとセラピストが二人で作っていくものだ、ということを実感できた貴重な体験だった。自分の話をする際にクライアントが感じる不安や、話が進むうちにその不安が少しずつ解消していく感じを味わった。セラピストが言葉だけではなく人としての存在全体で、クライアント側の置きどころのない不安定な何かを受け止めてくれている感じが伝わってきた。その「ゆだねていい感じ」も安心安全な枠の要素なのだと思う。

私は、病気で弱っていく母を娘として何とか支えたいと思いながら、なかなか自分に甘えてくれない母に対してどう接していったらいいのかという迷いを語った。セラピストは優しい表情で聴きながら、私の思いがより明確になるように、＜その気持ちになった何かエピソードがありますか＞と尋ねて考えさせてくれた。問いに触発されて自分の内面を見つめ返すうちに、すっかり忘れていた過去のいろいろな場面が心の中によみがえり、それらをとりとめなく語った。するとセラピストが話の中に断片的に散らばっているイメージのピースのつながりに気づいてそれをわかりやすい言葉にして伝え返してくれた。それによって自分の心の中に子どものころからずっと変わることはない「我慢強くて愛情深い母」のイメージが置きなおされた。そして、母を母のままできさせてあげることが一番の親孝行なのだと自然に納得でき、今のままでいいのだと思えてスッキリした気持ちになった。

「ゆだねていい感じ」を無言のうちに醸し出せるようになるまで自分にはまだまだ修行

が必要だと思うが、それが自分らしく出来るようになることを目指して精進したいと思った。また、自分がセラピーをする際、エピソードを尋ねることや、クライアントの話の断片（イメージ）のつながりに気づいたら伝え返してみるということは、真似して実践している。この体験をしたことでセラピストとクライアントの双方の視点での気づきや学びがあった。後輩にもぜひこの貴重な時間を体験してもらいたい。

3) すがすがしく不思議な感覚に包まれて（5期生・小合君朋）

私にとって被傾聴体験は、忙しい日常の中で自分を振り返る貴重な体験だった。私は被傾聴体験の際に、そのとき思った内容をありのままに話し、それをセラピスト役が受容してくれた。時には、質問されることもあり、その質問によって自分を振り返り、自分はこう思っていたのだと再確認することもあった。話し終わった後は、すがすがしい気持ちになり、体の疲労感も減っており、非常に不思議な感覚に包まれたことをよく覚えている。傾聴されるということはこういうことなのか、クライアントは実際にこういう体験をしているのかもしれないと傾聴することされることの意味を実際に体験して学ぶことができたことが私の中で一番の収穫であった。

実際に傾聴を体験して傾聴のもつ力を身をもって知ることができたことは私がケースを担当する際に役に立っていると思う。傾聴することの大切さを知って、クライアントにとって傾聴することはとても有効だと確信をもって実践することができるのではないかと感じている。

今後の「被傾聴体験」を安全にかつ実りの多いものにするためには、教員と学生の関係や学生同士の関係など参加者の関係性のアセスメントが大切だと思う。私の場合、参加しなかったとしても、傾聴の際にどんな話をしたとしても、教員も学生も否定しないという確信があった。そのため、被傾聴体験の際には私はそのとき思っていたことを素直に話すことができた。しかし、少しでも参加者に対して不信感があれば、後で全員で聴くことを意識して話す内容を考えていたと思う。素直にありのままを話すことができたからこそ、実際のクライアントにより近い立場で話すことができ、今回のような実りの多い体験ができたのではないかと感じている。

4) カウンセリングを通して感じる気持ちや感覚を体験したことを振り返って（5期生・黒河葵）

被傾聴体験を振り返ると、本当に不思議な体験であったという言葉が相応しいように思える。それは、話し手と聴き手が相互作用の中で、話をし、話を聴いていたからだと思う。

私は被傾聴体験を行う前から、傾聴という技法について難しさを感じながらも、習得のための糸口くらいは掴んだつもりでいた。それは自身の行った試行カウンセリングを生の題材としたことで、なんとなく聴くのではなく、傾聴するということの本質について考える機会に恵まれたからである。しかし、立ち止まって考えてみると、この段階では傾聴「す

る」ことを意識するばかりで、傾聴「される」ことには関心を向けていなかったと思う。上手く傾聴できれば、クライアントにとっては有益であると当然のように、決めつけてさえいたような気がする。その意味でも、被傾聴体験は、傾聴される側に立って考えることができる貴重な体験であった。

傾聴されるという体験で得たことは、相槌の打ち方や質問する際の言葉遣いのような技術的なことではない。むしろ、学内の相談室でケースを担当している際に役立っていると感じるのは、体験直前と体験直後に感じた気持ちの部分も大きいと思う。自分が初めて面接の前に何を話そうかと考えたり、面接が終わった後の少なくない疲労感とすっきりしたような心が軽くなったような感覚を味わったりしたことで、自身が受け持っているクライアントがどんな気持ちで来談し、どんな気持ちになって帰っていくのか想像するきっかけになったように思う。

最後に、きわめて個人的な考えであると思うのだが、被傾聴体験をしてから、試行カウンセリングを行うという順序で実践することも有意義であると思う。そうすることで、試行カウンセリングが自身の被傾聴体験で感じたことや学んだことを試してみる機会になると思う。

5) 気持ちにじっくりくる言葉が見つかった被傾聴体験（5期生・玄馬夏帆）

心理臨床家になる訓練は、座学やロールプレイ、面接後のスーパーバイズが主である。どれもが大変勉強になるものではあるが、やはりリアルな面接にある雰囲気や間合いなどを感じることは難しい。被傾聴体験にはそれらを感じたいという期待と経験豊富な心理士の面接を体験できる嬉しさを持って臨んだ。そしてその経験は、自分の言葉にならない気持ちにじっくりくる言葉が見つかった体験として記憶されている。話した内容に質問やリフレクション、言い換えをされるとその部分が深まり、次第に具体的な話に展開した。約20分の傾聴でいくつか言い換えてもらった中に腑に落ちる言葉があり、何を解決したわけでもないが気持ちがすっきりした。セラピストとクライアントのやり取りを、雰囲気や間合いも含めて疑似体験できたと感じている。

正直なところ、被傾聴体験を普段思い返すことは少ない。しかし、今回振り返りを行うために当時の資料や録音を確認すると、今、面接を行うときに頭に置いている考えに影響している箇所がいくつもあると気づいた。そのうちの一つは“言葉で伝えることの難しさ”である。話した言葉が的確に思いを表現できているとは限らないと実体験したからこそ、クライアントの言葉を意図通りに受け取れているか確認することを意識するようになったと思う。

今回私が被傾聴体験を肯定的に体験できたのは、参加の拒否が保証されていたこと、同期と担当教員に対して、相手をむやみに否定することはないという信頼があったことが強く影響している。この二つが保証されなければ安心して話すことが出来ず、気持ちが伴わない形だけの体験となる可能性がある。先輩臨床家の傾聴を体験でき、クライアントを疑

似体験できる貴重な機会として、安全が保障され、院生の意見が取り入れられる雰囲気の中で、ぜひ後輩にも体験して欲しいと思う。

2 教員2名の「聴き手」としての体験

1) もっとも手ごわい、もっとも心を揺さぶられる体験（教員・山本力）

(1) 院生が聴き手ではなく、「話し手」としての体験をする試みについての提案が山田先生から行われた際、私は15年ほど前から受講生の依頼に応じる形で、皆の前で私自身の面接のデモンストレーションをしてきたこと、「相手の立場に身を置くこと」の意義も強く意識してきたので、すぐに賛同した。普段通りの私なりの20分間面接ができればよいと安易に考え、あまり自己吟味することなく新しい試みは始まった。

(2) しかし、やってみると普段通りの面接とはいかなかった。最近の一期一会のメンタルヘルス相談やスクールカウンセリング経験での、いわゆる「治してなんぼ、役立ってなんぼ」という考え方やコミュニケーションでの「くせ玉」が20分間の面接にも忍び込んだ。その癖に気づき、時に反省しながら、心構えとしては、また知らぬ経験世界に手探りで接近し、分かち合おうと心掛けた。手探りの際の探照灯になるのが、話し手の気持ちと共振していることばやイントネーション、表情であった。経験の流れが見えなくなると、その都度質問もしたと思う。そうしているうちに、語られる経験の断片と、別の経験の断片がつながってくる感じがした。「そういうことだったのか」と気づくと、それをことばにして返そうとした。「大切なことば」だと直感したら、それをリフレクション（伝え返し）をして、自分の記憶にとどめた。経験がつながる瞬間、そして理解が深まっていく瞬間は、私にとって小さな喜びである。普段の面接では、ここで述べたようなことは、あまり意識に上っていないが、被傾聴体験の試みでは、「もう一人の自分」でセルフモニタリングしながら、それなりに自覚的に進めてきたように思う。やり取りでくせ玉を投げてしまっただけから、この応答の仕方はこの訓練の趣旨と違くと心の中で何度もダメ出しもした。山田先生が「山本先生が前に聴き手をされた時はもっと多くのことを喋っていたが、今年度（2020年度）の傾聴が一番、基本に近い」という趣旨のコメントをされたが、その通りだと思う。私も3年間の試みを経て、山田先生の懸念や意図を汲み取り、歩調を合わせられるようになった。加えて、上記の傾聴の姿勢以外で意識していたことは、相手の生きる営みを「感動して聴こうとする」努力であった。これは日常臨床でも同じ態度で臨んでいる。

(3) この試みで最も微妙で難しい事態は、二人で行う傾聴体験の時間というより、教員二人と院生全員で行う検討の時間にあることに、やってみて気づいた。その年の院生同士の関係のあり方やダイナミズムによって、全員での振り返りでの経験に少なからぬ影響が出てくることに思い至ったのは、少し経ってからだった。皆の前で、被傾聴体験を振り返り、聴き手の関わり方も含めて「評価」し合うことは、人によっては相当な負担になるかもしれない。私の内なる声は、「評価は怖い、怖いが聞きたい」というアンビバレントな気持ちである。だから山田先生は院生に一つ一つ確認しながら、慎重にグループ運営をさ

れた。私の軽率な動きにも何度も「気配で」警告が発せられ、時にことばで制止がなされた。うまく立ち回れない私は、以後促進役を山田先生にゆだねた。被傾聴体験の授業時間は、すべての担当授業の中で、もっとも手ごわい時間であり、もっとも心を揺さぶられる時間でもあった。

2) 聴き手への有難さ、私自身の恐れ、話し手へのいとおしさ (教員・山田美穂)

私も自分が修士1年の時に「試行カウンセリング」実習を体験した。本コースの方法とは異なり、3つの大学院合同での実施で、初対面の院生同士で相互に聴き手と話し手をするという形式だった。そして自分にとっては聴き手として以上に話し手としての体験が非常に大きかったのではないかと感じていた。聴き手が、スキルうんぬんの以前に一生懸命耳を傾けて受け止めようとしてくれたこと、それが自分と向き合う助けになること、それでも自分を見つめ語るのは大変な作業であること(4回の途中で熱が出たりした)といった疑似クライアント体験は、自ら求めない限りはその後なかなか得られないものだった。

その体験から思い切って「被傾聴体験」を提案したのだが、自分が教員として良い聴き手になれるはずという自信があったかと言えば、あまりなかった。どうしたって偉大なる「山本力先生」と比較されるだろうという怖さもあった。普段は院生に厳しく指導をしているくせに山田自身はこんなもんと呆れられるのではないかという不安もあった。

しかしそれでも、初対面だった聴き手が一生懸命耳を傾けてくれたことを私が今も有難く感じているように、上手くはなくても全身で傾聴する姿勢を示すことができれば、受講生はそこから何かを学んでくれるだろうと思った。せめて自分の考えを押し付けないように丁寧に聴くことが、私の意図を超えてその人の中で続いていく学びになるはずと願うことにした。当日は、いや前日からそわそわと緊張していたが、どんな語りが生まれるのだろうという、楽しみなような怖いような気持ちもありながら、目の前のその人に集中すること、自分なりの「伝え返しを基本とした傾聴」をすることはできたと思う。ごく短時間なので、時間内で語りが完結するというよりも、終了後に残る余韻の中で、話し手の心の作業が続いていくことをイメージし、聴き手として欲張らないことを意識した。また最後にまとめを言うことなどはせず、時間が来たらそのまま終了した。

聴いていて感じたのは、つい「教師目線」で反応してしまいそうになることだった。助言したくなったり教育的な観点から聴いてしまったりする自分に気づき、いかんいかんと押しとどめることもあった。一方、それまで何時間も授業その他の場面と一緒に過ごし、講義から雑談まで様々な会話をしてくれていても、教師—学生としての普段の関係とは違う、知らなかったその人の一面が必ず顕れ、毎回驚き、自分自身と向き合う姿をととても尊いと感じた。そして教員として学生であるその人を大切に思っているのとはまた違う、自分の人生を生きているひとりの人に対してのいとおしいような気持ちを感じた。

V 考察

1 被傾聴体験の学修効果

「II-1実施までの経緯」で、「被傾聴体験」という名称がなかなか決まらなかったことを示したように、また稲谷が話し手によるレポートのタイトルの違いを指摘しているように、本実践における話し手の体験は多面的な構造になっていた。すなわち、1) 自ら話すという能動的行為と、2) それを相手に聴いてもらい、かわりを受け取るという体験と、3) さらにそれらを自らが専門家として聴く行為に変換し活用していくという自己変容プロセスが含まれていた。Payneが示した二側面で考えると、1)と2)は「クライアントになること」、3)は「実践家になること」に該当する。

1) 「自ら話す」こと：一連の能動的行為による疑似クライアント体験

本実践に臨む際には、初学者として貴重な体験ができる期待や嬉しさ（玄馬）という意欲的な反応もあったが、それだけではなく、生身の人間として自己開示することをめぐる大変さも示されている。

それらは、事前に「自分が初めて面接の前に何を話そうかと考えたり」（黒河）、「自分の話をする際にクライアントが感じる不安」や「置きどころのない不安定な何か」（大西）を感じたり、「話した言葉が的確に思いを表現できているとは限らない」（玄馬）という実感を得たりするという体験である。

そして体験終了後には「体の疲労感も減っており、非常に不思議な感覚」だったという報告（小合）と、「少なくない疲労感」があったが「本当に不思議な体験」だったという報告（黒河）があった。これらは一見対照的であるが、どちらも通常とは少し異なる意識の集中をした後の反応だったのではないかと考えられる。

これらの体験は、クライアントが自ら相談機関にやってきて自分自身について話すということが、どれほどさまざまな感情の揺れ動きを伴う行為なのかということを、セラピストとして少しでも想像するのに役立つだろう。そしてともするとクライアントが目の前に座って話すことを当然の繰り返しのように感じてしまうことを防げるのではないだろうか。

2) 「聴いてもらう」こと：聴き手の存在による疑似クライアント体験

(1) 安心感・カタルシス効果を味わう

はじめに不安を感じていた大西は、聴き手に「ゆだねていい感じ」（大西）があることで「安心安全」を感じ、不安が解消していったと記述している。また、「スッキリ」あるいは「すがすがしい」感じについても4名（大西、小合、玄馬、黒河）が言及しているが、それぞれ「今のままでいいのだと思えて」（大西）、「自分はこう思っていたのだと再確認する」（小合）、「何を解決したわけでもないが」（玄馬）といったように、「問題の解消」ではなく、自己肯定や自己確認、そして感情を表現できる言葉が見つかることだけで「スッキリ」しているという点が重要である。ここには聴き手が助言して解決に導くのではない、傾聴によるカウンセリングの本質的な特徴が顕れていると考えられる。

(2) 傾聴技法の効果を体感する

話し手の体験の記述には、聴き手が用いた具体的な技法の種類とその技法が話し手に与える影響の違いが如実に表現されている。

たとえば、聴き手の「伝え返し」に対しては、「自分自身まだ分かっていないことにスポットライトが当たって」いく(稲谷)、「イメージが置き直され」「自然に納得でき」る(大西)という効果があった。「言い換え」に対しては、「いくつか言い換えてもらった中に腑に落ちる言葉が」あった(玄馬)。「質問」には「自分の内面を見つめ返すうちに、すっかり忘れていた過去のいろいろな場面が心の中によみがえ」る(大西)、「質問によって自分を振り返」る(小合)という反応につながっていた。

それぞれの技法をこのように体験でき、さらに言語化できることは、話し手が傾聴技法について理論的学修と実践的訓練を積み重ねていること、さらに録音を何度も聴き直し、聴き手の聴き方を何度も反芻したことの顕れであろう。また、傾聴のための適切な技法を使えることは、本実践で経験を積んだ教員が聴き手を務めることの特長であろう。「被傾聴体験」自体は20分間というごく短い時間であっても、各々の事前の準備と事後の反芻によって濃厚な技法学習になり得ることが示されている。

3) 「自分が聴けるようになる」こと：セラピストとしての姿勢とスキルの体現

5名の話し手は、臨床現場に勤務する心理専門職として、あるいは心理教育相談室の研修相談員として、日々「傾聴」を実践している。4期生の稲谷はデイケアの現場でも伝え返し(リフレクション)が有効であることを報告している。伝統的な心理療法とは異なる枠組みであっても傾聴を実践できている例である。大西は聴き手との間で体験した「ゆだねていい感じ」を少し先の目標に設定し、質問や伝え返しの工夫はすでに実践に取り入れている。5期生では、小合は傾聴の有効性を確信できるようになったことを、黒河は面接前後のクライアントの気持ちを想像しやすくなったことを、玄馬はクライアントの言葉は本人の意図と必ずしも一致していないと理解できたことを、ケース担当において役立てられていると報告している。

原稿執筆時点で4期生は被傾聴体験の実施から約2年経過し、既に臨床現場での経験を積んでいるが、5期生は約1年経過したばかりで、大学院生として研修を積んでいる最中である。4期生の報告がより具体的で明確であることは、被傾聴体験をはじめとする大学院での学修効果には、経験を積む中でじわじわと顕れてくる部分があり、したがって長期的なスパンで検証していく必要があるということを示すものかもしれない。

2 教員の傾聴スタイルの違い：自己理解の促進と心理的安全の重視のバランス

「被傾聴体験」の肝は、試行カウンセリングのように初心者の大学院生ではなく、臨床経験を積み、傾聴の姿勢とスキルを身につけた教員が聴き手になるという点である。それは前述したような教育効果を高めただろう。一方で、各教員の傾聴スタイルの違いについ

でも考慮しなければならない。「セラピーはセラピストとクライアントが二人で作っていくもの」(大西)であり、被傾聴体験においても聴き手役の傾聴スタイルが少なからず影響を及ぼしていたと考えられる。

2名の教員は「臨床心理基礎実習Ⅱ」をはじめいくつかの授業を共同担当しているだけでなく、臨床心理学専攻の大学院生時代に試行カウンセリングを経験し、現在は教員として伝え返しを中心とした傾聴を教えることの意義を重視しているという点で共通している。しかし、当然のことながら質量ともに全く異なる臨床経験と教育経験を持ち、異なる傾聴スタイルを持っている。

本実践では、山本は大西、小合、玄馬の聴き手、山田は稲谷、黒河の聴き手を務めた。話し手・聴き手の体験から抽出される両者の聴き方の特徴を挙げると、山本は自然に質問をする、言い換えて明確化する、まとめてから終わるという聴き方だったのに対し、山田は伝え返しを徹底する、まとめずに終わるという聴き方だったと言える。

元々のセラピストとしての姿勢やスキルの違いがあるのはもちろんであるが、本実践に関して両者の見解が最も異なっていたのは、話し手の自己理解を促すか否かという点であったと考えられる。前節でも示されたように、被傾聴体験による効果の1つに自己理解の深まりがあるが、山本はself-awarenessを広げることも積極的な目的ととらえ、山田はあくまでそれは自然に生じる副産物にとどめるべきと考えていた。「Ⅲ 本論文執筆までの経緯」にも記したように、山田は自己分析を急ぎ過ぎることによる心理的損傷を懸念していた。

つまり、山本は本実践のメリットを最大限にすることを、山田はデメリットを最小限にすることを重視していたと言えるだろう。この差異については両者で議論を重ねてきており、本実践に関してはそれぞれの特徴として許容される範囲であったと考える。さらに次節で今後の課題として検討する。

3 まとめと今後の課題

1) 「被傾聴体験」は続けるべきか?

まず何より、「傾聴してもらおう」ということが「新鮮な体験」(稲谷)であり、「傾聴されるということはこういうことなのか」(小合)という素朴な実感を生むものであったことは、本実践を発案した際の「そもそも自分のことをじっくり話して聴いてもらったことがないのではないか」という推測を裏付けるものだった。さらに、傾聴「する」ことの巧拙に意識が向きがちで、傾聴「される」ことに関心が向きにくくなる(黒河)という現象は、専門的訓練が孕むパラドックスを浮かび上がらせる。人間はされたことをする生き物であり、逆にされたことのないことをするのは難しい。傾聴の専門家を目指す人の「傾聴する」訓練だけでなく、「傾聴してもらおう」体験をいかに充実させていくかということは、臨床心理学教育の中でもっと真剣に検討されるべき課題であると考えられる。

したがって、大学院の臨床心理実習として「被傾聴体験」を継続することには意義があ

ると言えるだろう。そしてV-1で示した本実践の学修効果は、今後の実践における仮説的モデルとなるだろう。ただし、実施に際しては、心理的安全性に関するいくつかの条件を考慮する必要があると考えられる。その詳細を次項に示す。

2) 実施条件と手順

II-2に示した実施方法について、話し手・聴き手の体験の記述から大きな問題点は見出されなかった。したがって、実施の手順についてはII-2を原法とする。ここでは「安全な実施」のための必要条件を4つ提示する。

(1) 「否定されない」関係を育てる

受講生同士および受講生と教員の間、何を言っても否定されることがないと思える関係（小合、玄馬）が、前提として形成されていなければ、このような実践は成立しない。またそれは、山田が述べたように教員同士の関係においても同様である。

さらにいえば、「臨床心理基礎実習」という授業自体が一つの継続的な「グループ体験」であるというとらえ方が必須である。まず授業を構成する受講生と教員全員が1つのグループであり、その中に受講生グループと教員グループ（あるいは1名の教員）という2つのサブグループがある。さらに個々のメンバー同士の関係性がある。

山本と山田は共に、聴き手として評価される「怖さ」について言及しているが、話し手にもそれぞれ怖さがあったのではないかと考えられる。その怖さを抱えながら聴き手・話し手の役割を果たすには、グループへの信頼感がなくてはならない。

(2) グループの関係性の吟味

(1)で述べたグループ体験に関連して、「被傾聴体験」の呼びかけと実施の前に、教員を含めた参加者の関係性の慎重な吟味を行うことが不可欠である。受講生グループについては情緒的に支え合える関係が育っているか、教員グループについては臨床経験や臨床感の違いを含め、認め合い、建設的に議論することができるか、教員と受講生については、教員が権威的になったり受講生が依存し過ぎたりすることなく、お互いに普段の「教える—教わる」という役割関係を少し横に置いて「語る—傾聴する」関係を作れるか、さらに個々の二者関係がサポータティブであるか、がポイントとなる。もしこれらの点に関する懸念があれば、そのグループでの被傾聴体験は実施しないことも選択肢とする。

(3) 参加・不参加の選択の自由を保証する

(2)で述べた「グループの関係性の吟味」は教員の役割であるが、個々の受講生もお互いの関係性を、さらに自分の心身の状態やニーズを吟味することを通して、自分が参加するかどうかを判断する。そのことによって、主体的に参加するという姿勢を持ちやすくなるを考える。そのためには、教員から実施を提示する際に、参加しないという選択が可能であることを必ず示し、回答まで十分な時間をとるというプロセスが必要である。

(4) 発表時には発表者のパーソナリティの分析をしない

授業の中で話し手の体験を発表する際に人格査定的な部分があったこと、発表者の負荷

に対する配慮が必要であることについての稲谷の指摘を、教員は深く受け止めなければならない。Ⅱ-2で示したように、授業での発表の際には、話し手のパーソナリティ等を分析する時間ではないこと、録音した対話について部外者に話したりしないことをその都度全員で確認することが必須である。

3) 今後の検討課題

(1) 実施の時期・タイミング

本実践は、「臨床心理基礎実習Ⅱ」の授業における「試行カウンセリング」の検討をきっかけに発案されたという経緯があるため、受講生である修士1年生は8～9月に試行カウンセリングの「聴き手」をし、その内容の検討後、11～12月に「被傾聴体験」の「話し手」をするという流れになっている。この点について黒河は、「被傾聴体験を先に、試行カウンセリングをその後に行う」という、現行と逆の順序での実践というアイデアと、その意図として「試行カウンセリングが自身の被傾聴体験で感じたことや学んだことを試してみる機会になる」という可能性を示している。一方、受講生同士のピア・レビューの中では、先に「被傾聴体験」で教員の聴き方を体験することで、それにとらわれてしまい、かえって試行カウンセリングがやりにくくなるのではという意見もあったという。今後はこれらのメリット・デメリットを考慮して実施の順序や時期を検討する必要があるだろう。

(2) 教員の傾聴スタイルをふまえたペアの選択

V-2に示したように、教員間の傾聴スタイルにはそれぞれ差異がある。その差異があまりにも大きすぎるとすれば、傾聴の考え方とスキルについて合意形成をするという事前調整が必要であるが、許容範囲であればそれぞれの「味」となり、受講生がバリエーションを学ぶ機会にもなる。これまでは明確に行ってこなかったが、受講生が教員とのペアを選択する前に、教員が自らの傾聴スタイルの特徴や方針を示し、受講生が自分のニーズに合わせて選択できるとよいだろう。そうすれば、「学生が担当の教員を決める際に多少の緊張感はある」（稲谷）というやりにくさも和らぐかもしれない。

また、教員にとっても、聴き手としての自分の特徴や方針を客観視することは有意義な機会になるのではないかと考えられる。山本が述べたように、教員もそれぞれの臨床現場に適した実践を模索してきており、その中で何らかの「くせ」が身についている。さらに遡れば、学生時代からそれぞれ異なるアプローチを学び、異なるルーツを持っている。被傾聴体験に聴き手として臨み、自らのスタイルを言語化することは、心理臨床の基本に立ち返り、自分にとっての「傾聴」を見つめ直すという、中堅あるいはベテランの臨床家である教員にとって貴重な機会にもなるのではないだろうか。

(3) 発表の形式

これまで、発表の際には発表者が検討したいことを尊重し、それに沿ったディスカッションをすることを重視してきた。そのため発表資料の様式は定式化しておらず、Ⅱ-2に示した項目に基づいて発表者が構成をアレンジしている。ディスカッションは「どう聴けばう

まくいくのか」というマニュアル的な追求に偏らないよう、「話し手の体験」を深く味わうことから進めていくことが、ファシリテーターである教員には求められる。これらについては今後実践を重ねる中で最適の方法を探る必要があるだろう。

(4) 学外と連携した実施の可能性

本実践は、本コースの試行カウンセリングがクライアント役を学部学生に依頼する形式であり、大学院生が聴き手しか体験できないことのデメリットを補うものとして提案された方法である。他の方法として、試行カウンセリングを近隣の他大学院と合同実施する等ができれば、その中で大学院生も話し手を体験できる可能性があるだろう。あるいは中谷らの実践¹⁾のように、外部の臨床家に協力を依頼して被傾聴体験を実施するという方法についても模索する価値があるかもしれない。

VI おわりに

本論文執筆の目的の一つは、体験の言語化と相互共有を通じた学修の深化であった。執筆者それぞれが、自らの体験を振り返って率直に言葉を綴るという学びに取り組んだことは、それぞれの記述に示されている。もちろん、「被傾聴体験」の場で話せることと話せないことがあるのと同じように、原稿の中に書けたこともあれば、書けなかったこともあるだろう。私たちは基本的に「大学院生と教員」であり、サブグループでいえば「先輩と後輩」「上司と部下」という非対称的な関係である。本実践は「話し手と聴き手」という、普段の役割とは異なる関係をごく短時間ながら生きてみる試みであり、この論文執筆は「共著者」という、さらに対等な関係に近づいて体験を共有する試みだったとも言える。つまり本実践および研究は、広い意味での多重関係を慎重に成立させ、その関係だからこそ共有できること（と共有できないこと）から学ぼうとする試みでもあった。だからこそ、「大学院生と教員のグループ」という基本の関係が確かなものであるかどうかが重要だったのだと考えられる。そしてこのことは、大学院における他のさまざまな臨床訓練にも通底するエッセンスであると言える。

引用文献

- 1) 中谷三保子・浅野博喜・廣畑富子・藤里智子・山本恵美・梁柯(2006). 臨床心理学部生への体験カウンセリングの試み—研究の主旨と方法. 日本心理学会大会発表論文集, 70(0), 2PM067.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/70/0/70_2PM067/_article/-char/ja/
- 2) Payne, H. (2004). Becoming a client, becoming a practitioner: student narratives of a dance movement therapy group. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32, 511-532.
- 3) 鎌幹八郎(1977). 試行カウンセリング. 誠信書房.