

セラピストの振る舞いを意識すること

宮慶論文の読後感から連想する

(駒澤大学・やまき心理臨床オフィス) 八巻 秀

はじめに

神戸松蔭の大学院生の皆さんが担当するケースの事例論文を、じっくりと読ませてもらいながら、このようにコメントさせていただく機会をこれまでも何回かいただいて、いつも思うのですが、本当に皆さんは「初めてのつかい」、いや「初めての事例」を担当しているのにもかかわらず、なかなかうまくやられておられるな～と感心することが多いです。今回の宮慶さんのケースもそうですね。少しずつケースは良い経過をたどっているように思います。うまくいっているのもう言うところはありません！と言いたいところですが、そうもいかないで、この論文を読んでいて、あえて気になったところを書いていきましょう。本来ならば宮慶さんとの会話でやりとりしながらコメントするのが良いと思うのですが、残念ながらそうもいかないようですし、またこの事例はまだ継続中のようなので、「もうわかっていることですよ」と言われてしまいそうな点もあるかもしれませんが、その点はお許し下さい。

論文の読後感からいろいろ考える

宮慶さんの論文を読ませていただいて、最初の読後感が、率直に言わせていただくと「事例は良い展開をしているようだけれど、全体的にこの事例のイメージがどうもはっきりつかめない」というか、「少々何か物足りない感じ」がありました。料理で例えるならば、美味しいんだけど、あとひと味、何か足りないという感じでしょうか。なぜそう感じるのだろう・・・？ と少し立ち止まって考えてみました。まず最初に思いついたのは「う～ん、私も歳をとってイメージ力が衰えてきたのかな？」という私自身の（年齢による衰え）の問題。そう気がついた時は、正直少々落ち込みました（笑）。「いや、他にも要因があるかもしれない」と思い直して、もう一度じっくり論文を読み直してみたところ、1つだけ気づいたことがありました。それは、宮慶さんの論文の中に「セラピストの言葉がない」ということです。

「セラピストの言葉がない」ということ

この論文の「5. インテーク面接」のはじめの部分に、

以下、*Cl.* の言葉を「」、インテーカーの言葉を《》、その他の言葉を『』とする。
と書いていますよね。ここを読んだ瞬間、思わず「おいおい、セラピストの宮慶さんの言葉はないんかい！」とツッコミをいれたくなりました。そうなんです。この論文では、宮慶さんの面接内での言葉は、要約された形で描かれてはいますが、宮慶さんが話した言葉がそのまま記述されているところがない。そうすると、クライアントの言葉ははっきりと「」で描かれていますが、セラピストの言葉が要約されてしまっている分、面接場面でのクライアントとセラピストとのやりとり（＝相互作用）がわかりにくくなってしまっているんですね。これは面接場面で、実際に何が起きているのかが想像しにくいだけでなく、セラピストが頭の中で何を考えながらセラピーを展開させているのかも、わかりにくくなっているんですね。

例えば、#4に「学生時代は、楽しい思い出がなかったから、3年生の最後の2ヶ月は本当に楽しかった」というクライアントの言葉に対して、宮慶さんはどう反応したのでしょうか？ ただうなづいただけ？ 声を出してうなづき（＝相づち）をした？ それとも何かコメントをした？ そのようなセラピストがどんな反応をしたのかという情報を知るだけでも、その場面の雰囲気リアルに伝わるのはもちろんのこと、宮慶さん自身がそのクライアントの言葉をどのように捉え、感じていたのかが、解説がなくてもわかるものなんですね。

クライアントが語る「良い変化」の扱い方

面接場面で、実際にセラピストがどんな反応・対応をしたのか、とても気になったもう1つの大切なポイントも挙げてみましょう。

それは、#7の冒頭の部分ですが、クライアントがカウンセリングに来るようになってから人のことを

過剰に気にしなくなったという、カウンセリングによる「良い変化」について語っていますね。そのクライアントの語りに宮慶さんがどう対応したのかも、私としては大いに興味があります。なぜならこの部分は、この事例が描かれた20回の中で、ある意味では最大の山場とも思えたからです。

ご存知かもしれませんが、面接場面でクライアント本人が自らの「良い変化を語る」ことは、セラピシーの展開としては大きなチャンスなんです。そんな時のセラピストの反応の例としては、例えば、その良い変化をセラピストも一緒に喜ぶとか、セラピストからくどんなことからそう思うのですか？>といった良い変化についてクライアントにもっと自覚してもらおう質問をするとか、<その変化は、どうして起こったと思いますか？>というその良い変化を起こした要因あるいはコーピング(=対処法)を詳しく聞き出すとか、いろいろな手が考えられます。

このように、この場面では「良い変化を巡っての会話」が可能で、そこから、それを起こさせた「解決を巡っての会話」に展開できるチャンスであったと思われます。さて、宮慶さんはこの場面では実際どのように反応されたのでしょうか？(ちなみにセラピストの言葉はこのように<>が使われることが多いようです。)

信頼関係の構築の要因は？

前述したように、事例の展開そのものはうまく行っていることは、読んでいてとても良く伝わってきました。例えば、#17~#19でクライアントが宮慶さんに絵をプレゼントしてくれていますね。このクライアントの行為は、宮慶さんも考察しているようにクライアントの活動性が高まったため、とも考えられますが、その時点でクライアントとセラピストの信頼関係が構築されたためだ、とも考えられます。信頼に対するクライアントからセラピストへのプレゼントかもしれませんね。そのような信頼関係ができ上がると、その後のセラピーは良い展開をしていくことが多いですし、実際このケースでもそうなっていますね。

では、このような信頼関係はどのようにして構築されてきたのでしょうか？セラピストのどのような姿勢や振る舞いが信頼関係構築に貢献したのでしょうか？このことを常にセラピスト自身が考え続けていくことは、さらなる良い展開を生むために、必要な姿勢だと思います。私はこの論文からは完全に読み取れていないのですが、想像するに、宮慶さ

んが「精神的に疲れを感じたり(#2)」「胸を締め付けられるような思い(#4)」をしながらも、懸命に全身で話を聴こうとしている態度が、このクライアントにとっては新鮮だった、あるいは家族以外の人では初めての体験だったのかもしれませんが。それがセラピストとの信頼関係につながっていったと考えても良いかもしれませんね。やっぱりセラピスト宮慶さんが「精神的に疲れを感じた」時にどう振る舞ったのか、反応や言葉はどうだったのか、それらがクライアントにどう写ったのか、(しつこいです)とても興味がありますね。

セラピスト自身の振る舞いを記憶・記録していくことの意義

実際、面接場面におけるクライアントの言葉や様子を、セラピストがしっかりと捉えて記録しておくことは、もちろん大事なことですし、宮慶さんも普段からそうされていることは、論文を通してよくわかります。その一方で、セラピスト自身が発した言葉や態度もしっかり意識して、メモなどして覚えておくこと(あるいは記録に載せておくこと)も、やはり重要なんですね。そのような面接中のセラピスト自身の振る舞いを意識していくことは、今後さらに自らの臨床能力をアップしていく上でも、とても大事なことだと思います。なんせ、面接場面で一番変化させやすいのは「セラピスト自身の振る舞い方」なんですから。

このような考え方は面接場面そのものだけではなく、事例論文を書く時にも大切になってきます。今後はぜひ意識してみてくださいね。

さいごに

論文を読ませていただいて、宮慶さんがこのクライアントの語りに対して、一生懸命、全身で傾聴しようとしている様子は伝わってきました。その点ではしっかりと臨床やっていく基本姿勢はできていますね。その姿勢を維持しつつ、さらに今回指摘した「自分の面接中の振る舞いを意識すること」が加われば、鬼に金棒ですよ。ぜひ今後の臨床活動で意識してってくださいね。

宮慶さんの今後の活躍に期待を込めて、簡単ですがコメントとさせていただきます。