

専攻分野の名称	文学
専攻の区分	心理学

〈氏名〉 N a r r

テーマ名…

どのような心の傷の持ち主がカウンセラーになっているのか
(カウンセラー自身の心的外傷と自己開示)

要旨…

これはクライアントの側から見たカウンセリングへの試論である。生い立ちからの心的外傷を負っている私は、ロジャーズの来談者中心療法に知って、その非審判的で許容的雰囲気^{えぐ}を柱にした「傾聴」に一筋の光明を見出していた。幼児期に愛着の形成を得られなかった私は、ずっと誰かに自分の話を聞いてもらいたいと願いながらも、カール・ヒルティの言う苦しんでいる人間を救うことのない心理学とは距離を置こうとしていたのだが、ロジャーズの「傾聴」によって自己に対する肯定感が得られるのではないかと希望を抱いたのである。

しかし、現実のカウンセラー養成に際しては、受講生の心の傷を^{えぐ}剔り出すかのような方法で自己開示が求められていることを知り、そこから「どのような心の傷の持ち主がカウンセラーになっているのか」という疑問が膨らんできた。このような方法で自己開示を求められることに、深い心的外傷を負う者は耐えられず、その結果、カウンセラーたらしとする人材の選別として作用しているのではないか。そんな疑問である。

そして、心的外傷の深い者がカウンセラーの道に進まないということがあるのなら、それは心理学にとっての不幸ではないのかと考えたのである。新垣勉の「思いやりの心というのは、体験の深さに比例するわけです」という指摘を聞こうではないか。

論文の検索や、私なりの簡単な調査を行った結果では、「カウンセラー自身の心的外傷及び外傷体験の統計的資料」がわが国の心理学界には存在していないらしいことが判明した。つまりカウンセラーとなった者の持つ心的外傷については、外傷を有する者の割合、外傷の度合いといった量と質の双方の調査がされていないのである。

もともとカウンセリングという行為は、侵襲をともし^{おそれ}虞のあるものである。カウンセラー自身の心的外傷の度合いによってその侵襲発生の態様が異なるのではないか、そんな問題提起にも今の学界は応えられない状況にある。

この「カウンセラー自身の心的外傷及び外傷体験の統計的資料」に関する問題が、これまで等閑視されてきたこと自体が私には不思議なことであるのだが、ヒルティの指摘を胸に刻んで人間を救う心理学(カウンセリング)を追究するためにも、これから学界を上げて取り組むべき課題であることを稚拙な文章を以て真摯に提起したのが本稿である。

専攻分野の名称	文学
専攻の区分	心理学

〈テーマ名〉

どのような心の傷の持ち主がカウンセラーになっているのか
(カウンセラー自身の心的外傷と自己開示)

〈氏名〉 N a r r

目 次

1. 私の問い …1 頁
2. ロジャーズの来談者中心療法 …3 頁
3. 産業能率大学通信教育部「カウンセリング演習Ⅰ」での出来事 …5 頁
4. カウンセラーの自己開示の研究 …9 頁
5. カウンセリングによる侵襲の問題 …11 頁
6. 結語（私の自己開示の一部とともに） …13 頁

脚注 …14～15 頁

※末尾に『産業能率大学通信教育部2016シラバスⅡ』の88～89頁を添付。
「カウンセリング演習Ⅰ」のシラバスである。

1. 私の問い

カール・ヒルティ（1833～1909）は、その著『眠られぬ夜のために』でこう述べている*1。

「とにかく、人間のたんなる思想は決して力ではない。これは、自分で慰めを得ようとして得られなかった経験をたびたびくり返した人ならば、だれでも知っていることである。そうではないこのような力は、一体何であろうか。——単なる『心理学』はこのときわれわれを全く見すててしまう。およそ心理学はそれ自身になんの力も持たないものであり、かつて、不幸に陥った人を元気づけたことのない、一つの学問体系にすぎない」*2

二十代前半でこの言葉に接した私は、決して信仰の道を選ぶことはなかったが、キリスト者であったヒルティの言葉に、人間の苦悩は果てることなく、心の平穏をもたらすものは信仰において他なしという意味で、何処かマックス・ヴェーバー（1864～1920）のエートス論*3における宗教の位置づけに似たものを感じたのである。無神論者ではあるけれども、宗教を荒唐無稽として斥けるような姿勢は今の私にもない。人の世の不条理に対する真摯な問いかけの結果として、宗教が誕生した面は何人も否定できないからである。とにかく単なる心理学は人を救わないという定言は、この時の私の脳裏にしっかりと刻み込まれた。

何となれば、往時の私は心の底から救いを求めていた。それは、今でも多少は違っても似たような状況にあるのだが。そして、その方法として私が何よりも欲したのは、話を聞いてくれる相手を探すことであった。しかし、そういう相手に会うことはなかった。ヒルティは、こうも言っている*4。

「もしあなたが心に深い傷をうけたように感じる時や、もはや自分の神経を支配できそうもない時には、そのような状態で人に会うことは避けたがよい。その痛みを人間にではなく、神に訴えなさい。そして或る程度落着きを取りもどしてから、人に会うようにしなさい。それができない間は、ちょうど動物が病気の時本能的にそうするように、ひき籠っていなさい。ところが、現代の人たちは、そういう時にかぎって、他人のところに押しかけて行く。だが、相手はたいてい彼らを助けてやることができないものだ」

まさに人に何かを話すことの愚かしさを、自嘲とともに教訓として確立したのが二十代の私だったのである。そうした体験の痛みとともにヒルティの言葉と接した私は、「心理学」という学問に近づくのを忌避するようになった。その頃、カウンセラーを訪ねるという選択を漠然と抱きつつも、その一歩が踏み出せないでいた私にとって、ヒルティの

書との出会いは天啓とも呼ぶべき危険の告知と受け取れた。勿論、苦悩は仕舞い込まれたまま深まっていったが、カウンセリングによって傷をさらに切り裂かれる愚は避けることができた。そう私は解釈したのである。

そんな私の苦悩に一筋の光明を与えたのは、ある日ラジオから流れてきた新垣勉（1952年～）の話であった。まさに神を呪いたくなるような生い立ちの中で*5、新垣は偶然出会った牧師の城間祥介が自分の話を肯定も否定もせずに最後まで遮ることなく聞き、そして涙を流してくれたことに救われた思いがしたと語っていたのだ。ああ、これだと私は思った。おそらく今世紀に入って、暫くしての出来事であった。

ただし、悲しいことに人間が神を作ったと確信している私は、新教であれ旧教であれ教会の門を叩くことはできなかった。聞いてもらうことで救われる。その希求だけが募っていったのである。

かくの如く、話を聞いてもらうことで救われたいと思いつつ、宗教を受け入れることができず、且つ心理学には嫌悪と恐怖に近いものを感じていた私が、否応なく心理学に接近せざるを得ない事態が起きた。

ひとつは、大学改革支援・学位授与機構への学士（教育学）の授与申請である。

心の傷の痛みを、逃避あるいは補償で防衛しようとする。いつもそのように行動してきた私は、××××の残した『×××××××』についての書誌学的な試論を、大学改革支援・学位授与機構の学位授与制度を利用することで世に問うてみたい、言い換えればそのことで自分が肯定されたいという欲求を充たそうとしたのである。学士（教育学）の専門科目に図書館学の文字を見出した私は、この試論の提出先を学士（教育学）に決めた。そして、図書館司書課程で修得した単位数だけでは足りない分を、通信制大学の科目等履修生を利用して主に人格心理学・発達心理学・カウンセリングに関する科目を修得することで充足させることにしたのだ。心理学を忌避しつつも心理学の単位を取ろうとしたのは、産業能率大学の通信教育を利用することにより比較的安い学費で教育学関係の単位が取れるという、単純ではあるが生活に根ざした切実で^や已むを得ない選択であった*6。

もうひとつは、三年ほど前から知的障害者・精神障害者のガイドヘルパーや生活支援員をして糧を得る日々が始まったことで、自分の仕事を内省的に見るために（決して利用者を^る見るために、ではないことを断っておく）心理学の勉強を必要としているのである*7。

こうしたややもすれば本筋から外れた恰好での私の心理学との接近は、望外の収穫を運んできた。カール・ロジャーズの来談者中心療法における「傾聴」である。カウンセリング

グの理論でありながら「療法」の語が示すように、ロジャーズはカウンセリングと心理療法を区別していないのだが、精神分析などに比してクライアントに心的損傷を与える可能性が少ない*8 とされるこの方法の、非審判的で許容的雰囲気をつくり「傾聴」を面接の中心にする行き方に心惹かれた。

勿論、ロジャーズの流派もロジャーズ自身の理論に変遷があるように一様ではないが、その弊害とされる「ロジャーズ方式には契約がない。クライアントは来たいと思う限り来る。カウンセラーは面接したい限りこれを受ける。目標が事前に設定されていないので、目標の達成がない。それゆえ、ダラダラと無期限に面接が続くことがありうる」*9 という点こそ、自分の心の傷を誰かに聞いてほしいと願い続けた私の救いに映ったのである。

しかし、現実にロジャーズの「傾聴」の技法を学ぶ講義で、私は心的損傷を受けてしまった。具体的には後述するとして、カウンセラー養成のための講義でもある場所で（私のようにカウンセラーを目指さない受講生もいたが）起きた出来事に、私は一体カウンセラーになる人は他者の痛みをどう感じているのだろうか。ひいては、自分自身に特に生い立ちにおける心的外傷はないのだろうか。もしかしたら、自らは何の傷も負わない人たちがカウンセラーの道を選んでいるのではないか。そんな疑問が膨らんだのである。

拙稿は、その問いのために書かれた。

2. ロジャーズの来談者中心療法

まずロジャーズの来談者中心療法を概観する。「面接の当初から、クライアントは、カウンセラーが答えを持っているのではなく、カウンセリング場面とは、クライアントが援助を得て問題に対する自分なりの解決を見いだせる場面を提供するものだ、という事実を知らされる」とロジャーズは述べる*10。これが来談者中心（クライアント・センタード）の意味である。

講学的には、時間の経過とともにロジャーズの理論は三段階に分けられる。①1940年代の洞察療法、②1950年代の共感的理解の重視、③1960年以降の「パーソン・センタード」の立場である*11。

①は、自己概念の確立のための技法が中心となった。自己概念とは、自分に対する受け取り方である。自己概念の変化が行動を変えろという視点で、非指示的療法の時代とも呼ばれる。クライアントの言葉をそのまま繰り返したり、感情を反射したり明確化したりす

るといった技法を重視して、クライアントが自己洞察により今まで気づかなかった本当の自己に気づくような場を提供するのがカウンセラーであった。例えば面接の際のテープを文字に起こし、それを逐語的に検討して「ここは繰り返すべきだった」「この明確化は早すぎる」といった技法の点検がされ、カウンセラーはその技法を磨くことで、クライアントの自己成長に資するのである。

②は、前項が技法偏重の受け取り方をされがちだったことから、ロジャーズは「来談者中心療法」の語を掲げて技法ではなくカウンセラーの態度が面接の核になることを明確化した。そしてカウンセラーの態度として有名な三条件^{*12} が示されるのも、この時期である。すなわち、

(1)「無条件の肯定的配慮」(カウンセラーがクライアントに対し、無条件に相手を一箇の価値ある人間として認め、たとえカウンセラーの価値観などを壊すような感情や行動をクライアントがあらわにしても、成長に向けて苦闘している存在としてクライアントを受容・承認しようとする事)

(2)「共感的理解」(クライアントの体験や内的世界をクライアントの見地から理解しよう、あたかも自分自身のものであるかのようにカウンセラーが想像的にそれを感じ取ろうとすること、しかもそれに巻き込まれずに「あたかも～であるかのように」といった特性をカウンセラーが失わないこと)

(3)「純粋性」もしくは「自己一致」(カウンセラーがカウンセリングにおける自分の感情・態度・気分などの流れについて常に鋭敏に感知しており、それをクライアントから隠し立てせずに透明であること。ロジャーズはこう言っている。「私は透明でありたいと思う。クライアントは私をどんな方向から見透すことができ、私の中には何も隠されていないということを知って欲しいと思うのです。ある意味で、私がこのような特質をもつ関係を持つときには、自分がその関係の中で完全にひとつになっているということです^{*13}」)

③は、クライアントばかりでなくカウンセラーの側の体験過程にも焦点を当てるべきであり、また、カウンセラーの態度としてこれまで以上に「自己一致」や「純粋性」が重視されるべきであるなどの重要な提言がなされた。ここでは、技法から解脱して、その瞬間瞬間に自分のありたいようなあり方をお互いに示し合う。お互いが出来るかぎり本音に忠実になる。こういう体験が人を癒すのだと考えるのである^{*14}。

このような変遷は見つつも、ロジャーズのカウンセリングの考え方で首尾一貫している

のは、カウンセラー（ロジャーズはセラピストという呼称を使う）とクライアントの“リレーション”である。カウンセラーとクライアント相互に防御のないリレーションがあって、そのリレーションが人を癒すのだと考えたところに、来談者中心療法のエッセンスがある*15。心理学で言うところのリレーションは、信頼関係に近い意味でも使われている。

以上のロジャーズの来談者中心療法の流れにまとめると、(ア)人間には「今ある自分」と「あるべき自分」という2つの自己の受け取り方がある。(イ)この2つの自己概念が一致しないときに問題が生じる、(ウ)カウンセラーの援助の目的は自己概念を変えて不一致をなくすようにすることである、(エ)そして問題点や進むべき方向を知っているのはカウンセラーではなくクライアント自身である、(オ)したがってカウンセラーが指示しなくとも寄り添って傾聴することでクライアント自身が問題点に気づき成長していく、(カ)それがやがて自らの手で自己不一致から自己一致への変容につながる、ということになる。そして、傾聴こそが全てを開く鍵となるのである*16。

私は、自己概念の不一致を解消するというロジャーズの理論には懐疑的だが（私の場合どのような自己一致がゴールなのか全く見えない）、傾聴こそが全てを開く鍵であるというのは私自身の希求するものと一致する。誰にも苦悩を打ち明けられない痛みは、言語に絶するものがあるからだ。

3. 産業能率大学通信教育部「カウンセリング演習Ⅰ」での出来事

私が傾聴を希求するのは、ロジャーズ流の非指示的な傾聴によって、自分の存在が肯定されることを期待するからだろうと自己分析している。そこから先はわからないが、私がここにいることを誰かに知ってもらうことが今の私の望みなのである。

産業能率大学通信教育部のスクーリング科目「カウンセリング演習Ⅰ」を受講したのも、末尾にシラバスの写しを付したとおり、同講義がロジャーズの傾聴を学ぶものだったからである。

あらかじめ断っておくが、私がここに具体的な科目名や担当教員の氏名、そしてそこでの出来事を記そうとするのは抗議の意などでは毛頭ない。逆に担当教員および助教には貴重な学びの場と経験を提供してくれたことへの心よりの感謝の念しかない。加えて、産業能率大学理事長である上野俊一氏への謝辞をここに大書しなければならない。

産業能率大学通信教育部の「カウンセリング演習Ⅰ」は、正科生のみを対象として開講されている科目であった。科目等履修生であった私は、傾聴を学びたいことと、そして大

学改革支援・学位授与機構に専攻の区分・心理学で学士の授与申請をするためにも「カウンセリング演習Ⅰ」の単位が必要であること、学費の低廉な御校は苦学生の頼りとするところであることを挙げて、受講を許可されるよう同校理事長に宛てた嘆願書を平成27年7月13日付けで差し出したのである。固より認められるとは思っていなかった嘆願であったのに、折り返すかのように来た回答には「特に受講を許可する」の文字があった。

平成28年2月26日から28日の三日間、名古屋市東区白壁三丁目12-13の中産連ビルで開講された「カウンセリング演習Ⅰ」は、担当教員が正木眞理子氏（シラバス執筆責任者）、助教が亀井三貴子氏で、猛威を振るっていたインフルエンザの所為か定員30名に対して6名の受講生であった。通例この科目は定員どおりの受講生があり、このような少人数の授業は初めてとのことだった。そのため非常に濃い内容の授業になった。

特記すべきは、科目名は演習であるが、シラバスの講義内容に三日間とも「面接実習」とあるように、本来は「カウンセリング実習Ⅰ」としてよい講義であったことだ。台本があって、それに従って役割分担をして模擬カウンセリングをする、などと言うようなものではなく、受講生には教室を出た後には守秘義務が課せられ、クライアントとなった受講生は自らが抱えている問題を語り、ある者は心の傷の痛みには涙するという展開になったのである。本物のカウンセリングの場がそこに出現したのだ。

面接実習の具体的方法だが、3人ずつのグループを作る。この3人は順次入れ替えられるので、組分け計算の $\{C(6, 3) \div 2\} = (6 \times 5 \times 4) \div (3 \times 2) \div 2 = 10$ 通り近い組が三日間で作られたことになる。

そして、その3人の中から「カウンセラー」「クライアント」「観察者」を決める。この役割の中で、カウンセラーは傾聴の技法を体得しようとするのだが、クライアントは現実に関心がある問題を語らなければならない。そして、観察者は両者の面接を見ながら、例えば「簡単受容を入れるべきだった」「明確化をすべきだった」「感情の応答ができていない」等々のカウンセラーの技法を評価するのである。カウンセラーは筆記禁止である。その両方のグループには、教員と助教が分かれて入って適宜指導する形になる。

指導はカウンセラーの態度もそうだが、観察者が見るべき所を見ていないといった面にも及ぶ。まさに6名という受講生の数がなした贈り物で、いつものような30名近い受講生では教員・助教の指導をここまで受けられることはなかったはずだ。こうした実習を座学を交えながら三日間繰り返すのである。

ロール・プレイングではない面接実習は、クライアントとなった受講生の慟哭に近い涙

もあった。不思議なもので、日常生活では他者に打ち明けられない実生活の苦しみを、ただ偶然でその場に居合わせただけの相手に対して、カウンセリングを学ぶ者同士という安心感も手伝ってか、吐露してしまうことがあるという事例だろう。これもリレーションの成立かも知れない。

面接実習でクライアントになった私は、本物の傷は持ち出していない。それでも、その周辺部分を幾つか語ることにになった。たとえば、昨年末に私は知的障害者の生活介護施設の生活支援員を首になった（現在は別の施設で働いている）。そこは見えにくい虐待^{*17}が日常になっている施設で、施設長に「辞めてもらってかまわない」と言われ退職届を叩きつけた私の耳には、「N a r r さん、うちのこと助けてほしいねん」と小声で言った利用者の声が今も焼きついている。私のしていることは結局は他の連中と同じ虐待でしかない。助けを求めた相手を見捨てて、職場を辞めてきたのだから、と。「N a r r さん、うちのこと助けてほしいねん」と言ったときの相手の表情も甦ってきて、私はその場で涙した。

こうした面接実習による心の負担も大きかったが、最大の心的損傷はカウンセラーとしての自己開示であった。一日目の終わりに出された課題が、「子供^{*18}の頃を振り返って、一番記憶に残っていることを書きなさい」だったのだ。

この課題に対して、私は書けないと言う内容のレポートを提出した。15歳のある夜、重苦しさを感じて目を覚ましたら実父が上に乗っていた。声を上げようとしたら、口を塞がれてパジャマのズボンを剥ぎ取られ、一気に挿入された。この日から実父は母親の目を盗んでは性交を強要し、その関係は両親が離婚する二十歳のときまで続いた。母親は今でも娘が実父に強姦され続けたことを知らない。こんな子供の頃の一番の記憶を、誰がこの場で書けるだろうか。

小学校に入ってから七歳になった少女は、ある日の昼休みに担任の教師に理科室に連れ込まれた。引き裂くような痛みが、彼女の人生を七歳で終わらせてしまった。自分が無価値で生きている意味などない存在だと思うようになった。教師の行為は、新しい獲物がくる翌年まで何回も行われ、時折り行為の最中に理科室の外を通る足音が聞こえたときなど、どうか戸を開けて中に入ってきてと祈った自分の姿があったことを思い出しては、息苦しくてたまらなくなる。両親と愛着が形成されなかった家庭環境もあり、彼女は誰にも助けを求められないまま成人して二十年近くが経った。こんな子供の頃の一番の記憶を、誰がこの場で書けるだろうか。

私の課題には、上のような事例を添えた。これらは教室設例ではなく、私のこれまでの

人生で出会った相手の「本物の人生」である。

この私のレポートのために、授業の進行は通常の軌道から外れたようだ。本来ならば、それぞれのレポートを翌日の授業で何らかの形で共有する予定だったのが、消えてしまったからである（インターネットで他日の同じ講義の感想を拾うと、場合によってはレポートの読み上げがされている）。

ただ、担当教員から課題の趣旨説明はあった。要は、前掲のロジャーズの「私は透明でありたいと思う。クライアントは私をどんな方向からも見透すことができ、私の中には何も隠されていないということを知って欲しいと思うのです。ある意味で、私がこのような特質をもつ関係を持つときには、自分がその関係の中で完全にひとつになっているということです」である。カウンセラー自身の自己一致のための自己開示は、カウンセラーになるために避けて通れない道のりなのだと。

産業能率大学非常勤講師である担当教員は、日本産業カウンセラー協会の認定実技指導者であり、日本カウンセリング学会認定カウンセラーでもあるが、日本産業カウンセラー協会ではカウンセラーとして現場に配置されるまでには、実技指導員との面接で徹底して生い立ちの頃からの心的外傷の開示が求められたと言う。教員が語ったのは、小学生の頃の級友と自分の両親とをめぐる事件で胸中深く秘めていた闇だった。その自己開示の場で、大泣きしたと体験とともに、何回にもわたる面接は「自己一致」を得るまで続いたと。今回の課題は、そうした自己開示への入口なのだと。

ここで私は、新垣勉の「人間というのは、自分が体験した度合いの深さで人を思いやるわけです。思いやりの心というのは、体験の深さに比例するわけです」*19 という言葉が浮かんだ。なるほど、担当教員の幼時の体験も自身にとって深い傷に違いない。しかし、実父や教師に強姦された痛み^{えぐ}に比して、その度合いの深さが違うのではないか。的確な論理化が上手くできないのだが、実習という場での自己開示で、課題という形で心的外傷を平気で剔り出すような方法が採られているとしか私には映らないのである。

他者とのリレーションが殆ど形成されていない中で、他者に対して心的外傷の開示を求められることは、①これをカウンセラーになるための通らなければならない関門と位置づけているのか、②それとも実父による強姦のような心的外傷は想定していないのか。

繰り返すように、ここで私は授業の担当者への抗議や疑問を用意したのではない。こういう形での実習がルーチン化されていることに、痛みとともに絶望に近い気持ちを感じるのである。カウンセラーという職業が、通過儀礼とも言うべきかような自己開示を達成し

た人間にのみ許されるものとするのならば、特に生い立ちに深い心的外傷を負った者には近づきがたい、否、おののきを覚える職業と化しているのではないのか。

短絡な批判を避けるために付言すると、私は体験の度合いの浅い者はカウンセラーの適格を欠くなと結論するつもりはない。まさにロジャーズの共感的理解の世界である。担当教員の言を借りれば、「私は真冬の鴨川の河原に立って、流れの中に身を置いて布を洗う京友禅の職人の姿を見ている。『染めている人の足は、さぞ冷たかろうな』と感ずることが共感的理解なのである」。友禅染の経験がカウンセラーに必須の条件ではない。

ただ、カウンセラー自身が自己一致を形成するための入口としての自己開示が、その心的外傷を容赦なく^{えぐ}剔り出すような方法を採用することは、カウンセラーたるべき人材の選別に繋がっているのではないか。もしそうならば、そうした選別がカウンセラーによるクライアントに対する侵襲の一因になるということはないのか。何よりも選別の事実の有無を先ず調べなければならない。

4. カウンセラーの自己開示の研究

私はここから、カウンセラーの自己開示について、これまで如何なる研究がされてきたのかという関心を持った。

C i N i i で検索したところ、カウンセラー自身の自己開示に焦点が当てられている論攷は次の二点であった。著者は、いずれも田中健史朗である。

「カウンセラーの自己開示内容がカウンセラーの印象評価に与える効果」2013年*20

「Self-involving 技法がカウンセラーに対する印象評価とクライアントの自己開示に与える効果：肯定的感情と否定的感情の違いを考慮して」2015年*21

ただし、両者ともクライアントに対するカウンセラーの自己開示が、心理臨床場面でどのように影響するかという問題に対しての実験と観察に基づく考察であって、カウンセラー自身が如何なる自己開示、すなわち如何なる心的外傷を負っている人間かという考察ではない*22。

しかし、田中が前者の論文で「カウンセラーの自己開示についての研究は、アメリカを中心に1970年ごろからさかんに行われるようになってきた。その中で、自己開示するカウンセラーは、自己開示しないカウンセラーに比べ、クライアントから好意的に評価されること、温かい印象を与えること、カウンセラーとクライアントの関係を良くすることが見いだされている。(中略)しかし、日本においてはカウンセラーの自己開示について

扱っている研究は少ない」と記しているとおりの、カウンセラーの自己開示についての研究そのものが日本では少ないのだろう。

日本ではと断ったが、海外の例は私の今の守備範囲ではない。同じく田中が前者の論文で「カウンセラーの自己開示の効果に関しては、社会的背景や文化の影響を受けることが見いだされており、海外の研究が日本において適用できるとは限らず、日本においてもカウンセラーの自己開示についての研究を行う必要があると考えられる」と指摘していることから、田中の対象とする所と私のそれとは全く別物ではあるが、日本におけるカウンセラー自身の心的外傷と自己開示の問題は追究すべき学問的価値があるのではないか。

そこで、私は次のような照会を日本の69の心理学関係の学会に電子メールで出してみた。対象としたのは、私がインターネットで検索し得た学会で且つ電子メールによる問い合わせ先を公開している学会である。

件名：カウンセラー自身の心的外傷及び外傷体験の統計的資料について（照会）

〇〇〇〇学会 御中

謹啓

日々、ご清祥のこととお慶び申し上げます。

不躰にこのようなメールを差し上げることを、何卒お許しください。

私は、通信制大学の科目等履修生として心理学を勉強しております。独立行政法人大学評価・学位授与機構では、教師論により学士（教育学）を取得しました。学位記番号 第×××××号 平成××年×月××日

さて、このたびの照会ですが、飽くまでも勉学のためのものであることをご理解いただきたいと存じます。

具体的に申し上げますと、貴学会におかれてはカウンセラーを対象とした次のような内容による調査資料をお持ちでしょうか。

1. カウンセラー自身の生い立ちにおける心的外傷の有無
2. 前項の具体的な外傷体験
3. 前二項を自己開示したことはあるか
4. 自己開示の相手がクライアントであったことはあるか

もしも、ペーパー化された資料があるようならば、是非とも拝読させていただきたく本書を呈しました。

ご教示賜れば、幸甚これに過ぎるものはございません。

末筆ながら、貴学会の益々のご発展を祈念いたしております。

敬具

2016/9/20

N a r r メールアドレス・電話番号・住所記載

これに対して、二週間以内に41件の回答があった*23。①調査資料の所持なし又はそのような資料は見たことがない=31、②当学会の研究対象外である=8、③論文検索サイト「C i N i i」で検索されたい=1、④非会員からの照会には応じられない=1である。回答公開の承諾を取っていないので匿名とするが、2つの学会からは「非常に興味深いテーマですが、残念ながら資料はありません」との添え書きがされていた（このような照会に対応くださった方々に心からの謝辞を記す）。

統計のための母集団の数は多い方がいいのは当然で、この「カウンセラー自身の心的外傷及び外傷体験調査」をやろうとすれば学会などが会員を対象にして組織的にするのが最善である。被験者はカウンセラーという心理職であり、その母集団の把握からして学会もしくはそれに準ずる組織以外では困難だからだ。

とにかく現実には、文献検索でヒットする資料もなく、また学会でもそうした調査や文献の把握がなされていないと言ってよさそう。これは予想していたこととは言え、その余りのわかりやすい結果に驚いている。「どのような心的外傷の持ち主がカウンセラーになっているのか」という問題に、なぜこのように関心が払われないのだろうか。

5. カウンセリングによる侵襲の問題

私が、カウンセラーという職業の人間の中に占める、生い立ちにおける心的外傷を有する人間の量的・質的把握に関心を持ったのは、カウンセリングという行為が普通にクライアントを侵襲する^{おそれ}虞のある行為だからでもある。

産業能率大学通信教育部「カウンセリング演習Ⅰ」でも、担当教員からカウンセリング・ルームの間取りについての注意があった。カウンセラーとクライアントは間にテーブルを置いて対面し、カウンセラーの背後に脱出用の扉があるのが望ましいと。侵襲に対する反応が、クライアントのカウンセラーに対する暴力となって現れることがあるからだ。事程左様にカウンセリングとは危険を伴う行為なのである。

にもかかわらず、例えば放送大学の受講生の間でも認定心理士に象徴される心理学に関わる資格は人気の的になっている。同大学の平成28年度第2学期『面接授業開設科目一覧』なる冊子*24 を見ても、わざわざ「東京文京学習センターにおける認定心理士資格取得に必要な心理学実験科目の特別開設について」という頁が設けられていることから窺える(22~23頁)。私も実際に放送大学の他の学習センターで同種の面接授業を受けたが、受講生にはカウンセリングや心理検査に関心を持つ者が多くいて、そして彼らからはカウンセリングや心理検査における侵襲のリスクが全く語られなかったのが印象に残っている。辛辣に言えば、お気楽なのである。

インターネット上には、こんな記事がある。「前進友の会」という京都の精神病患者会のホームページである*25。

被災地被曝地から、心のケアは、撤退せよ、この地獄の亡者ども、シニクサレー
死にクサレー————

この糞たわけた地獄の亡者ども国から三十億もモロうて、千数百人のスクカンセラー
の新規就職口を確保かいやあああああ————

死ね死ね死ね死ね死ね死ね死ね死ね死ね死ね

シニクサレー————怒アホがああああ————

被災地被曝地の子供らをコレ以上チゴクに落とすな————すぼけがああああ

(中略)

被災地、被曝地の皆さんに警告する。警告する。

被災地、被曝地にいる、心のケアに騙されるな。

被災地、被曝地にいる、精神科医にクスリを貰うな。

コロされるぞ。

被災地、被曝地にいる、臨床心理士の認知行動療法の副作用はイノチを奪う。

被災地、被曝地にいる、スクールカウンセラーに相談してはいけない。

PTSDは、精神病ではない。精神病ではないのだ。

キーサンは、イマ、叫んだぞ。叫んでおいたぞ。叫んだぞ。

怨念とともに、イマ、叫んでおいたぞ。 (2011/01/19えばっち)

表現に拒絶感を抱く向きもあろうが、ここに書かれていることはカウンセリングや心理

療法の対象とされる側からの激烈な告発と解すべきだろう*26。

実は、こうしたカウンセリングによる侵襲の一因に、カウンセラーという職業を選ぶに当たって、本稿の「3. 産業能率大学通信教育部『カウンセリング演習Ⅰ』での出来事」の最後に記した人材選別の構造（9頁）があるのではないかというのも、私の問題意識である。

そのためには、やはり心理学関係の学会を中心として組織的に「カウンセラー自身の心的外傷及び外傷体験の統計的資料」を是非とも作ってほしい。その結果、人材選別の構造、すなわち生い立ちにおいて深い心の傷を持った人間も、そうでない人間と同じようにカウンセラーの職業についているとなったのなら、私の問題意識は事実と反するという答えが出たことになる。しかし、生い立ちにおける心的外傷や外傷体験を、極めてルーチン化された形でカウンセリングを学ぶ者に自己開示を迫る上述の方法では、深い心の傷を持つ人間はそこから中へ入ることは出来ないように強く感じるのである。

6. 結語（私の自己開示の一部とともに）

人間という動物であるからには、私は、精子を提供した男と卵子を提供した女によって生を受けた。世間の人々は、前者を父親と言ひ、後者を母親という。その言葉を使うことすら私には耐え難い苦痛である。前者をA男、後者をB女とする。A男とB女は私が小学校に上がる頃に離婚し、A男はC女と再婚する。私はA男とC女と一緒に同じ貧しい家に暮らすことになった。しかし、離婚前からB女は情夫のもとに入り浸っていて殆ど家には居なかった。

こうした環境で、私に有ったのはA男、B女、C女による徹底した虐待であった。刑法41条の「十四歳に満たない者の行為は、罰しない」を知っていたのなら、こいつらを14歳になるまでに殺してやったのに。心底、私はこの殺意を常に新たに生きている。虐待の詳細は書かないが、例えば私は一切の幼児教育を受ける機会もなく、小学生になるまでA男の母親（これも非道い人間であったが）によって家の中に閉じこめられ、外に出て同世代の子供と遊ぶという経験が皆無のまま過ごすことを余儀なくさせられた。

こんな私は、何処かに愛着を形成する場所を無意識で求めていた。それが得られないのなら、誰かにせめて私の話を聞いてほしい。「傾聴」の相手をずっと求め続けてきた。今でも求め続けている。そして、ロジャーズの来談者中心療法に出会って、少し心の中の痛みが和らいだ気がしたのである。

しかし、現実のカウンセリングの講義の中で求められた自己開示によって、和らいだはずの傷が激しく疼くのを感じた。ヒルティの言う、人を救わない単なる心理学である。

人を救うためにあるはずのカウンセラーの養成過程で、生い立ちに深い心の傷を負っている人間が選別されているとするのなら、そのこと自体が心理学の不幸である。カウンセラー自身の心的外傷及び外傷体験の統計的資料作成のための調査をすることで、そうした事実の有無を把握することの必要性を学界に提起し、クライアントとなる側の立場から見たカウンセリング論のひとつを試みたのが本稿である。以上

平成28年10月4日 校了

-
- *1 草間平太・大和邦太郎訳『眠られぬ夜のために第1部』岩波文庫（1973年）199頁。7月5日の項である。
 - *2 引用した文章における表記、すなわち「たんなる」「単なる」といった表記の不統一等は全て引用元のままである。以下、同様。
 - *3 エートス論は『プロテスタンティズムの倫理と資本主義の精神』でヴェーバーが述べた概念で、人間の行動様式を内面から支える意識形態を言い、人間にエートスを供給するものは宗教だとヴェーバーは言った。
 - *4 注1の『眠られぬ夜のために第1部』317頁、11月23日の項である。
 - *5 新垣は『ひとつのいのち、ささえることば』マガジンハウス（2004年）で半生記を綴っている。
 - *6 平成24年10月期のこの学位申請は、学修成果レポート「××××××××××××××××××××」が教育学を構成する図書館学に含まれるとは認められず不合格となった。書誌学は図書館学であっても、教育学ではないということである。その後、平成26年4月期申請で、学修成果レポートを教師論にして学士（教育学）を取得した。
 - *7 いわゆる16単位問題で、修得単位数については不本意なまま本申請となったが、動物心理学等の科目を今後も私は修得していくつもりでいる。
 - *8 国分康孝『カウンセリングの理論』誠信書房（1980年）75頁
 - *9 前掲書304頁
 - *10 カーシェンバウム他編／伊東他訳『ロジャーズ選集（上）』誠信書房（2001年）77頁
 - *11 国分前掲書89頁

- *12 この三条件は、ロジャーズの論文「セラピーによるパーソナリティ変化の必要にして十分な条件」(1957年)で示された。注10の『ロジャーズ選集(上)』に所収。
- *13 この「私は透明でありたいと思う」以下のロジャーズの言葉は、1965年の『グロリアと3人のセラピスト』という映像資料に収録されているが、日本語版(日本・精神技術研究所、1980年)が21万円と高価で入手しがたく、私は本年10月から近畿大学通信教育部の科目等履修生であったため同大学中央図書館で閲覧することができたものの、かような商法は反学問的であろう。
- *14 ここの①から③は、園田雅代「クライアント中心療法から見るアサーション教育の効果」(『創価大学教育学部論集第53号』2002年所収)に拠った。
- *15 エッセンス云々は、国分前掲書90頁を採った。
- *16 今村幸太郎他『社会人のための産業カウンセリング入門』産業能率大学出版部(2014年)180頁。
- *17 殴る蹴るという見えやすい虐待とともに、親の言うことは絶対であるといった虐待もある。親は本人のためにやっていると言えば、それで終わってしまうのだ。
- *18 子供という表記は禁忌とする教育学の学派?がある。何を馬鹿なことを言うか。障害者も「障がい者」と書かないと糾弾される世になりつつあるが、そう書いて虐待を続けている連中を見よ。
- *19 新垣前掲書67頁
- *20 『カウンセリング研究』日本カウンセリング学会、2013年2月、46巻1号所収
- *21 『カウンセリング研究』日本カウンセリング学会、2015年2月、48巻1号所収
- *22 self-involving技法とは、クライアントの話を聞いたことによってカウンセラーに湧き起った感情を伝えることである。self-disclosing技法とは、カウンセラー自身の過去の体験や個人情報伝えることである。
- *23 この照会はお願ひでもあるので、回答期間は設定していない。
- *24 発行年月日記載なし
- *25 <http://yuinoumi.web.fc2.com/zenshin-20110402.html>
- *26 このことに関しては、ロシナンテ社『月刊むすぶ』の483号(2011年4月)、同484号(2011年5月)に関係者の寄稿がある。同誌は「一人ひとりが、いろんなことを考え、関わり合うキッカケをつくる市民・住民運動の交流誌です」と銘打たれている。

S C 限定科目 **前提科目あり** (科目の概要参照)

授業科目名 テキスト名	カウンセリング演習 I (テキストはありません)	科目コード	配当年次	単位
		EA37	3	2
担当教員 (※)	正木 真理子 (シラバス執筆責任者)、生田 かおる、満田 大、湯川 弓子、和田 啓子 ※担当教員は変更になる場合があります。			

■ 科目の概要と到達目標

科目の概要	科目の到達目標
印刷教材では学習することが困難な、カウンセリングの技法についての演習を行う。 具体的にはケーススタディやロールプレイを取り入れながら、カウンセリングにおける基本や来談者中心療法に基づいた「傾聴」などの技法を身につける。 ※ 本科目の受講申込にあたっては、「カウンセリングの理論」「産業カウンセリング」の2科目を単位修得済み、あるいは科目修得試験受験済みで結果待ち状態であることが条件となる。	I 傾聴実習を通して受容、共感的理解、自己一致の大切さを体験的に理解できる。
	II リレーションづくりの大切さを理解できる。
	III カウンセリングの聴き方と日常の聞き方の違いを理解できる。
	IV カウンセラーの基本的態度について体験的に理解できる。
	V 傾聴の技法について体験的に理解し、実践できる。

■ 標準授業スケジュール (1回=90分授業)

※授業の進め方は担当教員によって異なる場合があります。

授業回数	講義内容	授業のねらい
1日目 1～5回	グループワーク 面接実習 課題作成	① 受講生同士のリレーションづくり、実習参加への動機づけ ・グループのメンバーになじみ、面接実習の基本的な姿勢を学ぶ。 ② カウンセラーの基本的態度を、ある程度理解する。 ・「聴く」ことについて、実習を通して考える。 ・ミニカウンセリングを実習することでカウンセラーの態度とクライアントの感情について理解する。 ③ 課題を通して自己について考える。 ・自己理解を深める。
2日目 6～10回	面接実習 グループワーク 課題作成	① 面接実習をすることで、傾聴の基本的態度と技法について理解する。 ・受容、共感、自己一致の意味を理解できる。 ・傾聴の技法の意味を理解できる。 ・自分の態度・聴き方のクセに気づく。 ② 課題を通して自己について考える。 ・自己理解を深める。
3日目 11～15回	面接実習 グループワーク 課題作成 評価	① 傾聴の基本的態度と技法を体験的に理解する。 ・ライブを通して、カウンセラーの態度を理解し、クライアントの深い感情をつかむ。 ② 課題を通してカウンセリング事例検討の方法を学ぶ。 ③ 3日間を振り返る。 ・自分の態度・聴き方の特徴について気づき、その意味を考える。
◇スクーリング試験		

■ 成績評価の方法

科目の 到達目標 ※ I～Vの 到達目標は 左頁参照	評価の観点	成績評価の方法（スクーリング）				
		A. 予習（事前課題） B. 授業中に実施する小テスト・レポート・実技 C. グループワーク（演習・発表） D. 最終試験（筆記または実技） E. その他・備考				
		A	B	C	D	E
I	知識・理解		○	—		
II	思考・判断		○	—		
III	関心・意欲	○	○	—	○	
IV	態度		○	○	○	
V	技能・表現		◎	—	◎	
評価割合（計 100%）		10%	10%	70%	10%	

■ 面接授業（スクーリング）の予習（事前課題）・復習

予習と課題	・『産業カウンセリング』のテキストの 169 ページから 168 ページカウンセリングの意味と方法、179 ページから 183 ページ文談者中心療法を熟読しておくこと。
	事前課題 「傾聴」について、考えたことを 600 字程度で簡潔にまとめ、A4 一枚のレポートとして提出する。
復習	面接授業受講時に担当教員から復習方法を説明します <1・2 日目の授業終了後の復習> ・演習で気づいた自身の課題を、ノートに記録しておくこと。
	<3 日目の授業終了後の復習> ・3 日間で学んだ聴く姿勢をノートに整理し、今日からできることを書き出すこと。 ・職場や身の周りで気になることがあれば、積極的に声を掛けるところから実践に活かすこと。

■ 関連学習科目

事前に学習したほうが望ましい科目	「科目の概要」にある前提科目を参照のこと。
事後に学習したほうが望ましい科目	「カウンセリング演習Ⅱ」

■ 参考文献

書籍・雑誌・新聞記事・インターネット・その他のメディア等
産業カウンセリング、メンタルヘルスに関する問題は、現在刻々と変化している。常に新聞やインターネットで新しい情報を得ておくことを勧める。 社団法人日本産業カウンセラー協会HP http://www.counselor.or.jp/