

セラピストの自己理解と自己モニタリングに関する 基礎的研究：臨床活動に伴う自己理解および自己モ ニタリングの内容について

北島, 貴子
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/18450>

出版情報：九州大学心理学研究. 11, pp.101-107, 2010-03-31. Faculty of Human-Environment
Studies, Kyushu University

バージョン：

権利関係：



セラピストの自己理解と自己モニタリングに関する基礎的研究

— 臨床活動に伴う自己理解および自己モニタリングの内容について —

北島 貴子 九州大学大学院人間環境学府

Fundamental Study on self-awareness and self-monitoring of therapists: In terms of content of self-awareness and self-monitoring in the clinical action

Takako Kitajima (*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University*)

It has been found that the importance of development of self-awareness for therapists themselves in their clinical action. The present study conducted a survey on what the self-awareness and self-monitoring of therapists contain. The results showed that most of the self-awareness is based on innate characteristics and skills as a therapist, and that most of the self-monitoring is based on mental and physical state of themselves, their involvement to others and what they are like in the society. Both contains not only aspiration to improve or control self-presentation or emotion, but also contains awareness of their own states to use it for themselves and their therapy and interests in self-awareness itself. Further, the study shows that therapists are away from work for a while for their health maintenance, on the other hand, their self-awareness and self-monitoring are not only conducted in their time as a therapist, but also they are conscious of links to what they are like in daily life.

Key Words: therapist, self-awareness, self-monitoring

I 問題と目的

1. 自己理解について

クライアントの援助にあたって、セラピストがまず自身の特性や傾向・自身の感覚・言動がどのように生じているかといったことについて理解を深めようとすることは重要である。しかし、セラピストにとっての自己理解 (self-awareness) とはどのようなことを指すのかについて、はっきりとした定義はみあたらない。類似の用語としては、セラピストに限定したものではないが、自己概念 (self-concept)、自己覚知 (self-awareness) などがある。遠藤 (2002) は、“自己概念とは自らが自己を対象 (客体) として把握した概念であり、性格や能力、身体的特徴などに関する比較的永続した自分の考え”と定義している。また、“自己概念は、自己観察や周囲の人々のその人に対する言動や態度、評価などを通して形成される”とされている。自己覚知は、福祉領域で多く使用される用語であるが、介護福祉用語辞典 (1989) によれば、“社会福祉援助において援助者が、自らの能力、性格、個性を知り、感情態度を意識的にコントロールすることである”とされており、自身のコントロールまでを含んでいる。また、山辺 (2004) は自己覚知について、“専門職としての自己を理解し、意識化する『専門職業

的自己覚知』と、専門職としての自己の基盤となる個人的な自己のあり方を理解し意識化する『個人的自己覚知がある”と述べている。

セラピストが自身の傾向に自覚的であり、それを援助のなかで活かしていくためには、個人としての傾向ばかりでなく、セラピストという職種に生じやすい傾向についての理解が必要であると思われる。Casement (2004) は、自身の事例とスーパービジョンを行った事例を通して、役に立っていると思われない気持ち、治療者自身が安心したい気持ち、治療者自身が緊張から逃れたい気持ちなどの存在を指摘するとともに、そこから生じる患者との間のダイナミクスについて紹介している。斉藤 (1989) は、アルコール依存症者の対人関係障害の治療過程において、治療者側の治療の野心 (治療者自己愛と万能感) が増大と縮小とを繰り返すことを指摘している。このようなセラピスト側の感情あるいはエンナクトメント (enactment) は、セラピスト自身が本来持ち合わせている傾向によるものばかりではなく、クライアントに生じさせられたものである可能性もあるが、その検討においては、やはりセラピスト自身の個人的・職業的自己理解がベースとして欠かせないものであると思われる。

2. 自己モニタリングについて

自己モニタリングについては、精神分析における逆転移のように臨床心理学的観点から論じられたもののほか、自覚状態理論のように社会心理学的観点から論じられたものなど多くの見解がある。また、セラピスト個人の健康や成長の側面に主眼を置いたもの、臨床心理学的支援における職業的機能の維持向上の側面に主眼を置いたものなど、さまざまである。

社会的行動においては、“人は一般に内面化された規準に合致するように自分の行為を調整・統制する”（押見, 1993）とされている。自覚状態理論 注意を環境に逸らすことで自覚状態を弱める（注意転化）か、規準に自己を一致させようと努めること（不一致低減）で、不快感情を低めようとする においては、自己に注意が向かい、自覚状態になってはじめて、人は自分がもつ規準を意識するようになり、自己モニター機制が作動するとされている（Duval et al, 1972）。さらに、Snyder (1974) によれば、自己モニタリング (self-monitoring) は、社会的状況における行動の個人差を説明する概念であり、状況や他者の行動に基づいて、自己の表出行動 (expressive behavior) や自己呈示 (self-presentation) が社会的に適切なかを観察し (self-observation)、自己の行動を統制すること (self-control) であると定義されている。

臨床心理学の領域においても多くの学派で自己モニタリングの重要性が指摘されている。Casement (2004) は、“心の中のスーパービジョン”の観点から、神田橋 (1990) は“状況を読み取る目や態度や能力の育成”の観点からその重要性を指摘している。さらに、精神分析においては、治療者の自己モニタリングの機能として、クライアントが投影するものへの治療者の正常な反応と病的逆転移とを識別すること、クライアントの投影物そのものと投影物への治療者の反応を識別することの意義が示されている (Money, 1956)。

パーソンセンタードアプローチでは、“エンカウンターグループの過程においても、自己の経験への照合 (モニタリング) が促進される”とされている (平山, 1993)。“しかし、その効果は個人のモニタリングへのレディネスが整っているかどうか、グループの中で得られた手掛かりを通して自己の経験へのモニタリングを機能させようとしているかによっても、いくらか差異を生じる”とされている。

丸野 (1993) は、“自己モニタリングの中心的な機能は、自分が行為・思考している状況の展開を見守る、読み取るということにある”と述べている。また、人との関わりの状況では、状況の変化や相手の心の動きや自分自身の心の動き、身体の状態や感情状態を理解するのに、知的に理解するばかりでなく、知的過程に至る以前のホットな直接的な体験による、“わかる”、“感じる”という

読み取りの能力や技術がきわめて重要になると述べている。

角井ら (2006) は、“自己モニタリングとは自分で自分自身の身体や心や行動に意識を向けて、現在の心身の状態をより敏感に感じ取って表現してみる（モニターすること）と述べている。自分のなかに「今ここに生きている自分」と「それを客観的に見ている自分」とを作ることにより、自身に今何が起きているのか、それに自分がどう反応しているのか、どんな考えや感情が引き起こされているのかに気づき、自分自身の改善につながる”と述べている。また、これに基づき、看護師をはじめとする援助職への実践的トレーニング法も紹介している。内容的には、援助職のストレス軽減や健康維持に主眼をおいたものであるように思われる。

3. 本研究の目的

セラピストは臨床活動を行うにあたって、自分自身を理解しておくことの重要性が広く指摘されている。Rowan et al (2002) は、“セラピストは、クライアントと接する上で、ただ技法や専門的知識を適用しているのではなく、一人の人間として専門的技術や知識よりももっと深く個人的なかかわりをしており、セラピストの「自己」が治療的効果の欠くことができない一部となっている”と述べている。抛って立つ理論によって、いくぶんの違いはあると思われるが、このような見解は、いずれの学派にもほぼ共通したものであるように思われる。

日本臨床心理士会倫理綱領（平成 21 年 4 月）には「会員は、心身の健康のバランスを保つとともに、自分自身の個人的な問題が職務に影響を及ぼしやすいことを自覚し、常に自分の状態を把握するよう努める」とある。さらに、日本心理臨床学会綱領（平成 19 年 3 月）の第 4 条（援助・介入技法）2 項では、「会員は自らの影響力や私的欲求を常に自覚し、対象者の信頼感又は依存心を不当に利用しないよう留意しなければならない」と謳っており、倫理的な側面からも自己理解や自己モニタリングの重要性を示唆していると思われる。

Coster et al (1997) は、“心理臨床家として十分に機能し続けるためには、自己への気づきとモニタリング、セルフケアなどが重要であること、心理士がこのようなスキルを大学院での在学期間や就業早期に身につけておく必要性”を指摘している。初学者の心理的援助の過程においては、クライアントの感情表現に動揺しやすく早く何とかしたい思いに駆られたり、自分自身の感覚や思いをクライアントの気持ちであるかのように感じたりすることも多いと考えられる。また、クライアントが表す感情や行動に気を取られ、クライアントの状況や本質的な苦しみへの理解が妨げられることも考えられる。自身の問題とクライアントの問題を混同してしまう場合、た

とえ逆転移という現象を知識として知っていても、その背景にある程度の自己理解が伴っていなければ、実際に自分自身にそれが起こっていると府に落ちる体験をすることは難しいと思われる。しかし、大学院のカリキュラムのなかで直接的に自己理解を深めるためのトレーニングを受ける機会は少なく、自己の何に目を向ければよいかをあまり認識することなく修了することも多いと考えられる。また、自己理解に対する態度については個人差があり、上述したようなネガティブな側面については触れたくないと考えたり、無意識に理解を避けたりする可能性もある。

そこで、本研究では、セラピストが実際の臨床活動において自己の何を理解し何をモニタリングしているのかを調査し、自己理解の視点を初学者に呈示することを目的とする。初学者の時期には、知識や技術の習得やセラピストとしてのアイデンティティの模索といった課題と重なり、不安定になりやすいと思われるため、自己理解や自己モニタリングは心の健康と技術の向上とをうまく両立させていくために重要な支柱のひとつであると思われる。本研究は、セラピストの責務としての自己理解の視点を得るばかりでなく、初学者が今の自分に必要な自己理解の視点を見出していくための支援として意義があると思われる。

II 方 法

1. 調査方法

1) 調査対象

質問紙調査の対象は、臨床心理士養成のための大学院に所属している学生から経験年数の長い臨床心理士までを含む33名。スクールカウンセラーの研修会場で配布したほか、筆者の知人数名へ直接依頼し、郵送で返信してもらった。

面接調査は、上記質問紙への回答者のうちの協力者6名。詳細はTable 1のとおりである。

Table 1
回答者の内訳

経験年数	質問紙調査	面接調査
1年目～3年目	16	1
5年目～9年目	13	4
10年目以上	4	1
計	33	6

経験年数は臨床心理的関わりを行った期間

2) 調査方法

I. 質問紙調査

こころの健康状態 についての質問を、自己理

解・自己モニタリングに関する質問内容に入る前に導入として行った。

a. 主観的なコンディション

- 1) 心理の仕事は疲れるなぁと感じますか (4件法)
- 2) 気持ちが不安定になってきたなぁと感じることはありますか (4件法)

b. こころの健康のために工夫していること

自己理解 に関して下記の質問を行い、セラピストとして自分自身について理解していることについて尋ねた。

- a. 自分自身についてどのように理解しているか。
- b. 自己理解、自己への気づきが進むと感じる時。
- c. 自己理解について思うこと、感じることを自由に。

なお、上記の質問にあたって、それぞれの自己理解の捉え方を把握するために、自己理解の定義については呈示しなかった。

自己モニタリング に関して下記の質問を行い、セラピストとして自身についてモニタリングしている内容について尋ねた。

- a. 自分自身についてどのような内容をモニタリングしているか
- b. 自分自身についてのモニタリングは、どのような時または場面で行っているか
- c. 自分自身についてのモニタリングは、具体的にはどのような方法で行っているか
- d. 自己モニタリングについて思うこと、感じること

なお、上記の質問にあたって、それぞれの自己モニタリングの捉え方を把握するために、自己モニタリングの定義については呈示しなかった。

II. 面接調査

半構造化面接 を実施し、質問紙の回答の詳細を尋ねるとともに、自己理解・自己モニタリングが促進された体験や場面を想起してもらい、実際の様子を尋ねた。

2. 分析方法

この質問紙についてはKJ法を用いて臨床心理士3名により分類を行った。IIの面接調査については協力者本人の了承の上、録音し、自己理解および自己モニタリングに対する考えを整理した。

III 結 果

下記に質問紙調査および面接調査の結果を示す。以下、セラピストをTh、クライアントをClと表記する。

1. 質問紙調査

- (1) こころの健康状態に関して

- a. 主観的なコンディションについての結果はTable 2のとおりである。スケールの1は“まったくない”，2は“ほとんどない”，3は“時々ある”，4は“よくある”とする。

対象者が少なく整理の仕方も粗雑ではあるが，大体の傾向として経験年数が上がるにつれ，セラピストの疲れや不安定さが軽くなっていると思われる。

- b. こころの健康のために工夫していること

好きなものを食べる，ゆっくり寝る，趣味などの仕事以外のことをする，心理以外の友人と会うなど仕事から少し距離をおく（心理士としての自分を忘れる）といった趣旨の回答がほとんどであった。信頼できる心理士に友人・家族に聞いてもらうといった回答も複数みられた。この質問に関する回答については経験年数による違いは見受けられなかった。

(2) 自己理解に関して

自己理解に関する回答内容を分類したものを Table 3 に示す。

自己理解の内容についての回答を，A. 性格・特性のうちニュートラルな側面，B. 性格・特性のうちネガティブな側面，C. 感情・状態についての傾向，D. セラピーのスタイル・姿勢，E. 技量についてニュートラルな側面，F. 技量についてネガティブな側面，G. 性格・特性のうちポジティブな側面の7つに分類した。回答は性格・特性に関するものが上位を占め，技術的内容に関するものは比較的少なかった。また，いずれもニュートラルな側面・ネガティブな側面についての理解を挙げたものが多く，ポジティブな側面については少なかった。

また，質問には“セラピストとして”と表記していたが，回答には日常場面，プライベートの状況を含むものも多くみられた。

(3) 自己モニタリングに関して

自己モニタリングに関する回答内容を分類したものを Table 4 に示す。

自己モニタリングの内容についての回答を，A. 自身の感覚・感情，身体感覚，B. 自身の今の状態を総合的に捉えようとするもの，C. 他者との関わり方・態度，D. 自身の状況を客観的に捉えようとするもの，E. 自身の言動・状況などの振り返り，F. 他者との比較・関係性など，G. モニタリング意味がわからないの7つに分類した。回答は，自身の状態に関するものが上位を占め，他者への関わり方がそれに続いた。また，質問には“セラピストとして”と表記していたが，自己理解の質問の回答と同じく，回答の多くに日常場面，

Table 2
主観的なコンディション

経験年数	疲れる				不安定になる			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1～3年目	1	0	7	8	1	1	11	3
5～9年目	0	0	5	8	0	2	8	3
10年以上	0	0	4	0	0	1	3	0

Table 3
自己理解の内容

Th が自身について理解している内容の分類		
A	性格・特性のうちニュートラルな側面	19
例	能力は高くないが，努力で補おうとする	
	休日はゆっくりするようにしている	
	無理がきかないので無理しないようにしている	
	うつや AC の人からは気に入られる傾向	
B	性格・特性のうちネガティブな側面	15
例	外的な出来事に影響を受けやすい	
	思ったこと，感じたことを CI に伝えるのが苦手	
	サービスが好きだが，業務が終わらないことも依存的な CI にネガティブな感情を生じやすい	
C	感情・状態についての傾向	7
例	疲れ・ストレス・不安はそれほど感じない	
	現在の状態・感情など	
	人と接するときの自分の癖	
	CI との関係の中で生じる感情	
D	セラピーのスタイル・姿勢	7
例	技法より現実面を重視して面接を行う	
	CI の理解に精神分析的な理論を参照している	
	侵襲的にならず安心感を保てるように関わる	
	人の意見を聞く謙虚さをいつも持っていたい	
E	技量についてニュートラルな側面	6
例	まだまだ学ぶ必要がある	
	難しそうな人とわりとスムーズに話ができる	
	ようやく現場に慣れてきた等	
	現場で Th として求められるものがわかってきた	
F	技量についてネガティブな側面	6
例	中堅と呼ばれるには抵抗がある段階	
	慌てることが多い	
	技術が未熟。まだまだ勉強や経験が必要	
G	性格，特性のうちポジティブな側面	6
例	援助者として精神的な健康度は高い	
	困っている人を助けたいくなる，面倒見がいい	
	仕事では明るく話しかけやすい態度でいる	
計		66

複数回答あり

Table 4
自己モニタリングの内容

Th 自身の自己モニタリング内容の分類		
A	自身の感覚・感情, 身体感覚	33
	CI やスタッフと関わった時に沸き起こった感情 疲れの度合い・やる気	
例	うまく聞れない不安, 治せないと思う焦り 相手 (の話) への違和感 面接後に残った気になる感じ	
B	自身の今の状態を総合的に捉えようとするもの	13
	身体的なものを指標にして心の乱れを把握する 精神的コンディションと身体的コンディション	
例	CI の話を聴ける状態に自分があるかどうか 自分自身の判断力 自分の生活のあり方・生活全般(掃除, 食事)	
C	他者との関わり方・態度	13
	クライアントとの関わり方	
例	対人接触の際の癖, 自身の行動 力みすぎていないか, 頑張りすぎていないか 過剰なサービス, 時間のかけ過ぎなど	
D	自身の状況を客観的に捉えようとするもの	8
	見立てや見通しの弱さ, 知識不足などを感じる 対象への向き不向き. 何を得意としているか セラピストとしての能力, 資質 健康で, ある程度の社会適応をしているか	
E	自身の言動・状況などの振り返り	7
	カウンセリングでのやり取りの内容 どうすればよかったかを後で考える	
例	見立てや方針に沿った関わりができていたか 面接で Th としてどのように機能していたか	
F	自分のスタイルや理論と実践とのズレ	4
	他者との比較・関係性など	
例	人との距離. リミットセッティングを超えてないか 今の自分が相手にどう映るか・どう伝わるか	
G	モニタリングの意味がわからない	3
計		81

複数回答あり

プライベートの状況を含むものが多くみられた。

2. 面接調査

面接調査の回答内容を分類したものをTable 5に示す。セラピストの自己モニタリングは時系列的には、面接前、面接中、面接後に行われているほか、日常的なかでのセラピストとしての自分を意識的に振り返るというように日常生活のなかでも行われていることがわかった。自己モニタリングの内容としては、あることができていようかどうかをモニターコントロールすることが主目的と思われる「自己コントロール型モニタリング」(1準備性, 2オブザーバー的確認, 3技量や方向性の確認)

と、自分の傾向や健康状態などについて「自分自身への気づきを得るモニタリング」(4セラピー中の自分自身への気づきを得る, 5日常的な自分の課題について気づきを得る)とに分類することができる。

IV 考察

1. 自己理解と自己モニタリングのありよう

本調査では、回答者が自己理解や自己モニタリングをどう捉えているかを知るために、定義を呈示せず、実際に行っている方法・内容などの自由記述から分析した。内容には自身を意識的にチェックしようとする自己内省的なものから、自然に感じる感情や感覚的なものまでが回答として含まれている。自己理解の内容 (Table 3) では、自身の性格・特性, セラピーのスタイル・姿勢, 技量に関するものが中心となっており, “自己概念とは自らが自己を対象 (客体) として把握した概念であり, 性格や能力, 身体的特徴などに関する比較的永続した自分の考え” との定義 (遠藤, 2002) に沿ったものであった。一方, 自己モニタリングの内容 (Table 3, Table 4) では自身の状態, 他者への関わり方・関係性, 自身の言動・状況の振り返りに関するものが中心であった。本調査の結果から, 自己モニタリングと自己理解の内容は類似してはいるが異なるものであることがわかった。また, 自己モニタリングは自己コントロールを目的とするばかりではなく, 自分に気づきをもたらす役割も果たしていることから, 自己理解 (比較的永続した自己像を構築する) の工程のひとつであることが示唆される。また, 自分の傾向や状況などについての理解をベースに自己モニタリングが行われていることも示唆される。

丸野 (1993) は自己モニタリングを, 自己コントロールの一過程であり, 行為前, 行為中, 行為後の三位相での反省的思考が繰り返されるとも説明しているが, 広義の意味では “自分が行為・思考している状況の展開を見守る, 読み取ること” とも説明している。本調査の結果からは, 臨床活動においてセラピストが行っている自己モニタリングは後者の広義の意味での自己モニタリングに近いものであると思われる。セラピストは何かの基準に沿って自分の言動をチェックコントロールするばかりでなく, ふとした気づきや沸き起こってきた感情をキャッチすることそのものも自己モニタリングと捉えていると考えられる。このような自己モニタリングの自分自身への気づきの側面がうまく機能するようになれば, 感情や体調といったコントロールが難しいものについても, まずそれに気づくことによって, そのような自分を受容しつつ, クライアントへの関わり方に配慮したり, セラピーへの影響を考察したりするといった流れが可能になるのだろう。

Table 5
セラピストとしての自己モニタリングの内容 (2)

自己コントロール型 モニタリング	1 準備性	クライアントに注意を向けられるよう自分の準備が整っているか (面接前)
	2 オブザーバー的確認	聞きすぎ・しゃべりすぎでないか、相手と噛み合っているか等 (面接中)
	3 技量や方向性の確認	見立てや方針に沿った関わりができていかどうか (面接中・面接後)
自分自身への気づき を得るモニタリング	4 セラピー中の自分自身への 気づきを得る	クライアントの反応から。自分が焦っていることなどに気づく (面接中) 自分の言動から。クライアントに関わり過ぎているときは自分の 状態があまり良くないなど。(面接中)
	5 日常的な自分の課題につ いて気づきを得る	日常的に他者 (クライアントや一般人を含む) と比較することで、 自分の状態や傾向に気づく (面接中・面接後・日常)

2. セラピストとしての自己理解・自己モニタリング

「セラピストとして」の自己理解・自己モニタリングを問う質問をしたが、職務に伴うものと日常とを分けるのは難しいようで回答の多くには日常やプライベートの状況が含まれていた。自己理解・自己モニタリング自体が日常的に行われる性質のものであるため、切り離して抽出することはそもそも難しいと思われる。それでも、回答をみると、本研究と関連があると思われる Snyder (1974) のセルフモニタリング尺度に使われている項目とは様相が異なる。例えば、Table 4.の半構造化面接の 4. セラピー中の自分自身への気づきを得る、5. 日常的な自分の課題について気づきを得る は、同尺度の“他者の反応・行動をガイドラインとして自分の言語的ないし非言語的な自己呈示や感情表出を自己管理・統制する”の項目に該当する。しかし、1. 準備性、2. オブザーバー的確認、3. 技量や方向性の確認については、セラピストの職務を遂行するためにセラピスト個人のもつ基準にしたがって、自身を管理・統制するものである。したがって、セラピストとしての自己理解や自己モニタリングには、社会的状況における行動の個人差といった性格特性の問題ばかりでなく、個人の職業的モラルに伴う努力や経験的な判断が伴う点で異なると思われる。

また、自己理解や自己モニタリングを自己成長の視点から捉えた場合にも、関連する自己成長性に関わる因子 (梶田, 1975) と多少異なる。青少年を対象としたものではあるが、自己成長性に関わる因子には、向上意欲、達成動機、知的好奇心、努力主義、自信、自己解放性、自己受容、自己統制性、自己責任性が挙げられている。このような内容は職業的モラルを高め、自己成長につながる点では同じだが、セラピストの自己理解・自己モニ

タリングで抽出された内容には、自己成長のための努力や責任ばかりでなく、セラピスト自身の健康維持の重要性についての認識がみられる点で少し異なる。岩壁 (2007) は、“セラピストが一個人としての心理的健康と高い職業的機能を維持し向上するためには、自己の内面に起こっていることに注意を向け、それを理解する自己モニタリングを行うことが重要である”と述べている。この調査結果から、臨床での実践においても、このような認識が多くのセラピストの自己モニタリングに欠かさない視点になっていることが示唆される。

V まとめと今後の課題

1. まとめ

本研究では、セラピストが自身について何を理解し、何をモニタリングしているかについて調査を行った。質問紙と面接内容を総合すると、自己理解については自身の本来もつ傾向、セラピストとしての技量が中心であり、自己モニタリングについては自身の心と身体の状態、他者との関わり方、社会のなかでの自身のありようが中心であった。自己理解をベースに、自身の状態や周囲の状況、他者との関係性などを総合的に判断して自身の統制を図るもののほか、自己理解とは関係なく自己モニタリングが行われている場合もあった。また、自己理解と自己モニタリングのいずれについても、自己の向上を意図したものや自己呈示・感情表出を統制しようとするもののほか、自身の状態を知ること、自分自身について気づくことへの希求といった、統制を目的としないものが含まれていることがわかった。これはセラピストとしての自分を整えるためでもあり、一個人としての自分を大切

にしたい気持ちでもあるように思われる。さらに、本調査はセラピストとしての自己理解と自己モニタリングの内容を捉えることが目的であったが、自己理解と自己モニタリングのいずれについても、セラピストとして過ごす時間と日常とにまたがっているため、切り離して取り出すことのできない性質のものであることが合わせて示唆された。

2. 今後の課題

本研究では、臨床活動に伴うセラピスト自身の自己理解と自己モニタリングの内容のみを検討した。しかし、インタビューを行った人数が少ないため、さらに対象を増やして同様の半構造化面接を行い、詳細を検討する必要がある。また、自己理解や自己モニタリングを具体的にどのように行っているか、自身に向き合うための準備性や姿勢はどうか、どのようなサポートへのニーズがあるかといった点についても調査や検討を行っていく必要がある。

こころの健康状態についての調査では、大体の傾向として経験年数が上がるにつれ、セラピストの疲れや不安定さが軽くなっていた。このことは、経験年数によって自己理解や自己モニタリングの方法や領域、深まりなどに差があるためとも考えられる。本調査では予備調査に留まり、これを明らかにすることが出来なかったが、自己理解・自己モニタリングを客観的に測定する尺度を作成するなどして経験年数や精神的な安定度との関連を検討する必要があると思われる。

付記

お忙しい中、本調査にご協力くださった臨床心理士の先生方、修士の学生の皆様に厚く御礼申し上げます。また、本論文の作成にあたり、ご指導・ご助言を下さった吉良安之先生、野島一彦先生に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 一般社団法人日本臨床・心理士会 (2009) : 一般社団法人日本臨床心理士会倫理綱領 第1条 4項
 岩壁 茂 (2007) : 心理療法・失敗例の臨床研究 その予防と治療関係の立て直し方 金剛出版 pp252
 遠藤由美 (2002) : 心理学辞典 中島義明, 安藤清志, 子安増生, 坂野雄二, 繁枅算男, 立花政夫, 箱田祐司 (編集) 有斐閣 pp327
 押見輝男 (1993) : 現代のエスプリ 314 丸野俊一 (編集) 至文堂 pp106-107
 梶田叡一 (1975) : 青少年の内面的成熟過程に関する検討 自己成長性の発達状況をめぐって 教育の成果分析研究会 『青年の内面的成熟に関する研究』 pp7-

37

- 角井都美子・美羽理一郎 (2006) : 自己モニタリングと呼吸法 メディカ出版 pp22
 神田橋條治 (1990) : 精神療法面接のコツ 岩崎学術出版社
 斉藤 学 (1989) : アルコール依存症の精神病理 金剛出版 pp216-218
 中央法規出版編集部 (1989) : 介護福祉用語辞典 中央法規出版編集部 (編集) 中央法規出版 pp93
 日本心理臨床学会 (2007) : 日本心理臨床学会倫理綱領 第4条 3項
 平山栄治 (1993) : 現代のエスプリ 314 丸野俊一 (編集) 至文堂 pp156
 丸野俊一 (1993) : 現代のエスプリ 314 丸野俊一 (編集) 至文堂 pp12-13
 山辺朗子 (2004) : 介護・医療・福祉小辞典 橋本篤孝, 古橋工ツ子 (編集) 法律文化社 pp107
 Coster, J. S. & Schwebel, M. (1997) : Well-functioning in professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, **28**, pp5-13
 Duval, S. & Wicklund, R.A. (1972) : A theory of objective self awareness. New York: Academic Press.
 Money-kyrle, R. (1956) : Normal countertransference and some of its deviations. *Int. J. Psycho-Anal.*, **37**, pp360-366
 Patrick Casement (2002) : Leaning from our mistakes: Beyond dogma in psychoanalysis and psychotherapy. Paterson Marsh Ltd, London 松木邦裕 (監訳) (2004) : あやまちから学ぶ 精神分析と心理療法での教義を超えて 岩崎学術出版社 pp67
 Rowan, J. & Jacobs, M. (2002) : The therapist's use of self. New York, US: Open University Press
 Snyder, M. (1974) : Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **30**, pp526-537