

## 被共感体験から探る共感の非対称性：「イヌバラ法」の悩み相談場面を用いて

糸繰, 朝美  
九州大学大学院人間環境学府

南, 博文  
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/2559029>

---

出版情報：九州大学心理学研究. 21, pp.23-35, 2020-03-16. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

バージョン：

権利関係：

# 被共感体験から探る共感の非対称性 —「イヌバラ法」の悩み相談場面を用いて—

糸線 朝美 九州大学大学院人間環境学府  
南 博文 九州大学大学院人間環境学研究院

## The asymmetry of empathy explored from the empathized experiences: An experimental approach using the “Dog and Rose Role Playing” technique for a simulated consulting situation.

Asami Itokuri (Graduate school of Human-Environment Studies, Kyushu University)  
Hirofumi Minami (Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University)

This study investigated the empathetic processes as induced by the “Dog and Rose Role Playing” technique with paired participants who took a speaker or listener role in one of five consulting situations using imaginary characters such as a rose, rubber eraser and dog. A total of 36 university students and 18 pairs who knew each other participated in the 15 minutes role-playing session followed by a semi-structured interview on aspects of empathize and being empathized experiences. Results showed 1) 10 out of 18 pairs showed symmetrical relations where a speaker’s and a listener’s experience of empathize-empathized combinations corresponded, and 8 pairs showed asymmetrical relations in which the pair’s perception of empathetic relations differed; and 2) behavioral factors or reasons that produced the listener’s experience of being-empathized were grouped into 9 categories such as nodding, shared positions, provision of episodes and non-negation. These results were discussed on the present research’s relevance for the basic understanding of empathetic experiences as binary processes and its validity for the actual counseling practices both in professional and everyday consulting situations.

**Key Words:** Empathy, Empathetic Process, Empathized Experience, Dog and Rose Role Playing Technique, Everyday Consulting

## 1. 問題と目的

本研究は、相談場面において相談する側と相談される側との二者の間で生起する共感の成立を実験的に設定された場面で検証することを目的として、「イヌバラ法」と呼ばれる役割演技を用いた悩み相談場面を設定し共感の相互作用過程および相互関係の分析を行った。その際、特に共感された相談者が感じる「被共感体験」に着目し、二者の相互作用において共感する体験と共感される体験とがどのように関わり合っているかを明らかにすることを課題とした。問題構成を説明するに当たって、まず用語の定義と研究の背景から述べる。

### 1. 共感の定義

「共感」とは日常生活において頻繁に用いられる言葉であり、心理学や哲学、教育学などで使われる学術用語でもある。ドイツ美学の学術用語として用いられた *Einfühlung* が英語圏に入り新たに *empathy* が創出されたのが始まりである(池田・八重樫, 2013)。

多くの分野や場面で用いられる「共感」とは他者の感情を共有する精神機能であるが、神経科学的視点でまず大きく「他者の感情状態を理解する」という機能と「そ

の状態を共有する、あるいはその状態に同期する」という機能に分けることができ、前者を「認知的共感」、後者を「情動的共感」という(Davis, 1983)。「認知的共感」とは他者の心の状態を頭で推論し理解するもので、比較的制御可能なものであるとされている。それに対し「情動的共感」は頭で理解するだけでなく身体反応をもって生じるもので、制御不可な共感である。

加えて、少し異なる視点から共感を「行動的共感」「主観的共感」「身体的共感」の3つの要素に分類することもできる(Decety & Lamm, 2006)。1つ目の「行動的共感」は、他者の行動を知覚することで類似した構想をとるもので、これは「ミラーニューロン仮説」(後述)と一致する部分が多い。「行動的共感」は観察される者と観察する者に類似した行動が表出されることをもって行動的に共感したと定義するため、そこには身体的な同期反応や主観的な共感の感覚が伴うことは前提としていない。2つ目の「主観的共感」は、主体者が「共感している」という意識を持っている状態のことを指し、主観や意識のレベルでは共感の感覚があったとしても、身体レベルでは反応がみられない場合もある。

また、1990年代後半、他の個体の行動を見る際、あたかも自分自身がその行動をしているかのような反応を

示す神経細胞のミラーニューロンが発見され、これは異なる個体をつなぐ生得的な仕組みであり、社会的動物の社会性を支える生物学的基盤が発見されたことになる (Rizzolatti & Sinigaglia, 2006)。

このように、「共感」とは神経科学的な基盤からも説明と分類が可能な生物学的に裏付けられた現象であると見なされる。共感する能力は考えや感情、目的を共有し自分と他者を結びつける役割を果たし、それによって人間的な活動が可能になると考えられ、他者関係に影響を及ぼすとされている (Davis, 1994/菊池 (訳), 1999; 佐伯, 2007)。複雑で多次元的である「共感」に対し様々なアプローチで研究が行われている現状があるが、本研究では、人間生活の基盤にある、他者の状況や気持ちに対して理解し、感情を移入するという心的機能を「共感」として捉え、特にそこでの共感する・共感されるという二者関係に注目する。また、概観した共感の分類の中では、「主観的共感」に焦点を当て、実際に共感体験や被共感体験が喚起される場面において、その渦中にある人はどのような気持ちを味わうか、という体験過程を重視した。

## 2. 共感的理解と心理療法

共感とは、他者とのやりとりにおいて特に言語的な側面から捉えられている。励ましとして効果的な役割を果たす言葉と、困難な状態に陥る人が求める関わりを調べた中野・正保 (2011) の研究がある。研究の結果、「励ましを受ける」群においては「共感」「激励」「援助」の言葉がけを求める傾向がみられた。このように、困難な状態に陥っている場合、人は他者に「共感」を求めることも多いだろう。また、人は悩み事を抱えた際、まずは周囲の人々に助けを求めるかもしれない。日常的な相談場面における「共感されること」の効果調べた結果、専門的な治療で得られる被共感の効果と対応し、日常の場面で被共感体験は予防的側面があることが示唆された (半澤・渡部, 2008)。

心理療法においても、「共感」は大変重要な概念である。心理臨床家が結ぶ治療関係は、他の対人援助職が結ぶものよりも共感がより中核的なものとして位置付けられているということ、そして共感は治療効果に影響を与える重要な要因であるという少なくとも2つの理由により、心理臨床実践においてクライアントとの間で「共感」を実現させることは、重要なこととして位置付けられている (田中, 2007)。

心理療法場面も含めて、共感とは二者のやりとりにおいて生起する。その際、二者の体験の類似性は必ずしも共感の成立の条件とは考えられていない。Rogers (1957) はカウンセラーの本質的態度の「中核三条件」として「無条件的積極的関心」、「共感的理解」、「自己一致」を挙げており、共感的理解とは「あなたか～のように (as if)

という性格を失わずにクライアントの私的な世界を感じ取ることだと述べている。そして Kohut (1984, p. 243) は「複雑な精神状態に関するどんな心理学も、共感の使用なしに考えることのできるものは何もない。…中略…われわれは共感を「代理内省」、あるいは、もっと簡単に、ある人が客観的な観察者の立場を保持しながら同時にもう一人の人の内的人生を経験すること (そうしようと試みること) と定義している」と共感と治癒について述べている。また、河合 (1970, p. 102) は「共感的理解というのは、その人のされたこと、私のしたことがよく似ていて共感できるのではなくて、その人のしたことと、私の体験とは相当違うのだが、あるいは違うが故に、その違う体験を共通に感じ合おうとしてこそ、二人は深い理解に至るといってよいかもしれません」と述べている。

また、これまで心理療法における「共感」の効果や過程についても研究がなされてきた。カウンセラーがクライアントに共感的理解の伝達を意図する際に主にどのような応答をしているのかを調べ、実際にそれらの応答がクライアントの知覚された共感を高めているのかどうかについて検討した田中 (2006) の研究では、カウンセラーが「相槌」「反射」「質問」というクライアントの体験を描写しようとする応答を多く用いていることが示された。

そして、相談を役割演技の方法で実験的に検証する「イヌバラ法」(後で詳細を述べる) を用いて共感体験と被共感体験の一致・不一致を探り、被共感体験を導くセラピスト役の応答特徴を検討した佐藤 (2014) の研究では、意図的に共感をしようとする場合だけではなく、「気負わないありのままの笑顔や相槌」、「質問」等は、クライアントの被共感体験につながっていた。また、意図的に共感しようとして関わるのが必ずしも相手の被共感体験にはつながっておらず、セラピスト役の先走った発言や応答、今あるところから大きくずれたときには考えの押しつけになり、被共感体験には至らなかった。このように共感体験と被共感体験には不一致がみられることが報告されておりそれらの会話の分類はなされているが、不一致であるということ自体の考察はなされていない (佐藤, 2014)。

## 3. 被共感体験への着目

以上のようにクライアントの体験に注目するという関心から、田中 (2006) や佐藤 (2014) の研究はいずれもカウンセリングにおけるクライアントの被共感体験に結びつくカウンセラー役の要素を検討することが目的であったため、カウンセリングに近い場面設定で実験を行っていた。しかし、このような心理療法における「共感」を検討することは異なる側面として、まずは人間に備わる「共感」という機能を、カウンセリング場面に限定しない場面設定で検討することが必要だと筆者らは

考えた。「共感」は心理療法において重要な役割を果たしていることは事実であるが「共感」という概念は非常に幅広く研究がなされており認知科学的観点や社会心理学的・発達心理学的研究など多くの分野でのアプローチ方法が存在する。それを踏まえて本研究では他者の状況に対して共感するという現象は、人間の対人関係における基礎的な過程であるという前提に立って、専門家同士ではない二者間での会話における「共感」という現象を検討した。カウンセリングにおいて関心事となるセラピスト側の共感する態度・行為だけでなく、相談するクライアントにとって二者の応答において、相手によって共感されたと感じる「被共感体験」に注目することが、共感という相互主観的な現象にとって重要であるだろう。

#### 4. 本研究の課題

以上、問題背景で明らかになったように、「共感」は日常生活、そして心理臨床場面でも重要な役割を果たしているが、日常生活と心理療法における「共感」の概念は異なる。また、日常的にその人なりの聞き方や態度が習慣的に形成されているため、専門的な聴く態度を身に付けるには努力と訓練を要する（春木・岩下, 1975）。また、一般での使われ方と心理療法での使われ方のちがいでだけでなく、領域が異なる心理学者間においても齟齬が生じやすい、大変複雑な概念である（鳴岩, 2017）。これまで「共感」はカウンセリング場面という視点や日常生活での共感などあらゆる切り口で検討されてきたものの、「共感される側」に焦点を当てた研究は少ない。「共感」という現象、または過程を探りたいのならば「共感する側」だけでなく「共感される側」にこそ注目するべきだと考える。

これらの課題を踏まえて本研究では、それらの体験や過程がどのような感情を引き起こすのかを探る。そのための場面設定として、ある仮想的なロールプレイを、関係を統制した二者間で実際に演じてもらう手続きを計画した。これは、できるだけ自然な設定に近い環境下で、かつ条件を一定に保った上で相互行為を見ていくという点で、実験的な設定であると捉えた。但し、仮説検証スタイルの実験ではなく、設定された場面の中で実際の会話が、どのように展開し、それぞれの実験参加者がどのような経験をするのかを、設定された場面での観察や個別インタビューにより質的に調査し、そこから意味のあるアイデアを導く仮説生成的な研究として計画された。

この問題に対し、下記のようなリサーチクエスションを立てた。また、佐藤・田名場 (2013) が「クライアントがカウンセラーに共感されたと感じる体験」を「クライアントの被共感体験」と表しているため、本研究においてもこの用語を使用し、「共感されたと感じる体験」を「被共感体験」とした。

(1) 共感体験と被共感体験は、どのような関係にあるのか。すなわち、両者に違いがあるとすれば、それはどのような関係なのか。

(2) 「共感された」と感じる時に、「聞き役」のどのような発言や非言語的要素が結びついているのか。

#### 5. 実験場面の設定—「イヌバラ法」の適用

カウンセラーの傾聴・共感能力を高めるための技法訓練法のひとつとして「イヌバラ法」が用いられている。クライアント役が「イヌ（犬）」などの動物や「バラ（薔薇）」などの植物といった人間以外の役割を演じる場面設定で与えられた役の悩みを語ることで、その人独自の対話の構造とプロセスの展開が観察可能になる点が最大の特徴である（大辻・平野, 2004）。「イヌバラ法」はクライアント役が人間以外の役割演技をしたうえで悩みを相談し、人間であるカウンセラー役が基本技法である傾聴・共感を活用して専門家としての対応を行うことで、場面構造が単純になりカウンセラー役が基本技法の学習に明確に焦点づけられるという特徴がある（大辻, 1993）。また、「悩みを語るのが人間である場合、実際は理解できていないにも関わらず同じ人間として相手のことが分かったような気になってしまうかもしれないのだが、この構造によってカウンセラー役はクライアント役に対しどのように対応するべきなのかということが課題として意識化されてくるようだ」と大辻 (1993) は述べている。また、カウンセラーの傾聴・共感の技法訓練という本来の視点を変え、クライアント役の経験に着目した大辻・平野 (2004) の研究では、役割演技に思いがけず自己が投影され、そこから自己洞察（気づき）が得られたと報告されている。この結果に加え、被験者本人の悩みを語ってもらうことは負担が大きいという倫理的配慮も必要であるため本研究では「イヌバラ法」を用いて対話場面を設定した。悩みを聞く側を「聞き役」、与えられた役の悩みを話す側を「話し役」とする。そして、「イヌバラ法」を活用した今までの研究と本研究と異なる重要な点が、「聞き役」と「話し役」の両者に、共に人間以外の役割を担ってもらうということである。本来「イヌバラ法」はカウンセラーの傾聴・共感訓練法であるということ、「カウンセラー役＝人間」、「クライアント役＝人間以外」という構造で実験が行われることが通常であったが、本研究の目的はカウンセリング場面ではなく日常での相談場面における「共感」を検討するというものであることで、二者ができるだけ同じ立場であることが望ましいと考え、両者ともに人間以外の役割演技<sup>1)</sup>をってもらうことにした。

<sup>1)</sup> 「イヌバラ法」と心理劇はともに役割演技をする技法だが、これらに関して先行研究においては明確な検討がなされていない。しかし今後検討が必要である。



## II. 方 法

### 1. 実験対象

日頃から関係性のある二者間で生じる「共感」を検討するため、A大学に在籍する初対面ではなく知り合い同士である大学生・大学院生を二人一組で募集した。

- 1) 人数：18ペア 36名 (男性10名：平均年齢24.1歳, SD=2.23, 女性26名：平均年齢23.73歳, SD=3.23, 男女合計：平均年齢23.11歳, SD=3.02)
- 2) 組み合わせ：男性同士5ペア, 女性同士13ペア (「聞き役」：男性5名, 女性13名, 計18名平均年齢22.67歳, SD=1.91「話し役」：男性5名, 女性13名, 計18名平均年齢23.56歳, SD=3.84)

### 2. 実験実施時期

2018年11月21日～12月8日, 2019年8月19日～8月24日

### 3. 手続きおよび方法

#### 1) 関係性測定

今回ペアで実験協力者となる相手との関係の特性を統制するため両者の関係性を測定した。構成概念妥当性も高く、特定の友人1名との関係性を多次的に捉えることができる「改訂版友人関係機能尺度 (丹野, 2008)」がある。この尺度は「安心・気楽さ」「娯楽性」「関係継続展望」「情緒的結びつき」「相談・自己開示」「支援性」「肯定・受容」「学習・自己向上」「人生の重要な意味」の9つの下位尺度, 全45項目からなる。本研究ではこれらの下位尺度から3つの「安心・気楽さ」「相談・自己開示」「肯定・受容」を選び、この尺度からさらに質問項目を16項目抽出し、相手との関わり方を測定した。2者の関係性を測定した理由としては、対話する2人の関係性が本研究の結果に影響を及ぼすと考えられたからである。これまでに「イヌバラ法」を用いてきた研究では、カウンセリングにおいて二者の体験の一致・不一致を検討することが目的であり、場面設定もカウンセリングに近い形で設定し初対面の二人を対象としていたため、特に二人の関係性を数値で表記していたものではなく、考察において二者の関係性について検討しているものはなかった。しかし、本研究の目的は日常的な相談場面における非専門家同士の二者の間で、共感する側と共感される側の経験の相互関係を検討することである。それに加え、二者の関係性・信頼関係ゆえになされる会話の展開があらわれる可能性も高いため、関係性を測定すべきだと考えた。また、再現性を担保するためでもある。実際の質問紙の内容は、添付資料に付した。

#### 2) アイスブレイク

「イヌバラ法」を用いるにあたって、役になりきることへの気恥ずかしさが生じる可能性が高い。アイスブレイクとして実験者が3つの質問をし、3人での会話をを行った。「模擬悩み相談会話」においては2人で会話を展開していかなければならないため、これらの質問はウォーミングアップとしての役割がある。この質問の内容と回答は特に今回の実験の結果・考察には加えない。

##### 〈質問〉

- (1)いつからお友達になられたのですか。そして、そのきっかけは？
- (2)最近の学生生活はいかがですか (返答から更に発展させる)。
- (3)今から実験を行います、今どのような気持ちですか。

#### 3) 悩み相談会話についての説明

実際に「模擬悩み相談会話」を行う前に、「イヌバラ法」について簡単に説明を行った。また、2人とも人間以外の役になりきるということと、与えられた役になりきるが会話の展開は自由であるということ、約10～15分ほど会話を行ってもらうが制限時間で強制終了というわけではなく自分たちで切りが良いところで会話を終了することができるということ (5分経過時に電子音で通知する)、そして実験者は会話に参加しないということを伝えた。実験者は二者の対話を同部屋で離れて観察するが対話に加わることはなかった。対話の様子は、許可を得て動画で撮影した。

#### 4) 役の提示と役割選択

「話し役」と「聞き役」のどちらの役を担うか本人達で話し合い決めてもらった。そして「話し役」となった被験者に5つの役が書かれた紙を提示し、どの役になりきるか選んでもらった。「話し役」に役を選んでもらった理由としては、相談場面においては相談する側が悩みを語っていくことで会話が始まるため、「話し役」である被験者が選んだものである方がその後の会話にスムーズに入りやすいと考えたためである。

本研究で提示した役と悩みの構成は、大辻ら (2004)、佐藤 (2014)、佐藤・田名場 (2013) を参考に筆者が一部変更したものであり、下記の5種であった。

- トゲがありみんなに触ってもらえないことに悩むバラ
- 最後まで使われずに捨てられることに悩む消しゴム
- 休む暇がなく疲れることに悩むスマートフォン
- ケガをしていて、家族に迷惑をかけていると感じている白鳥
- 家族の中で一番可愛がってくれていた娘が家を出

て、寂しさを感じている犬  
(大辻ら, 2004; 佐藤, 2014; 佐藤・田名場, 2013 を  
参考に筆者が一部変更)

#### 5) 模擬悩み相談会話

10~15分間会話を行った。椅子を半方向かい合わせに  
設置し、半身で向かい合うような形に着座してもらっ  
た。実験者は、協力者から2m程度離れた位置に座り、  
ビデオカメラの操作を行う以外には、両者との関わりは  
中立的であるように静かに同席した。

#### 6) 半構造化面接

対話にてどのような体験をしたのか、「聞き役」と「話  
し役」に個別に聴取した。面接の内容は許可を得て録音  
を行った。

##### 【「聞き役」への質問】

1. やってみたいかがでしたか。
2. 今回は人間ではなく○○○の～な悩み相談を聞き  
ましたが、どんなことを感じ、考えながら相手の  
話を聞いていましたか。
3. 共感はできましたか。そして人間の悩みではなく、  
経験したこともないような悩みでしたが、なぜ共  
感できたと思いますか（または、なぜ共感できな  
かったと思いますか）。
4. 話を聞いていて、特に「共感できる」と感じたり  
気になったりしたやりとりや話題はありましたか。  
そして、それはなぜだと思えますか。（または、「共  
感できない」と感じたやりとりや話題はありまし  
たか。）
5. その共感した気持ちを、相手に伝えようとしまし  
たか。そしてそれをどのように表現しようとしまし  
たか。

##### 【「話し役」への質問】

1. やってみたいかがでしたか。
2. なぜこの役を選んだのですか。その理由を教えて  
ください。今回は○○○役として～な悩みを語っ  
ていただきましたが、ご自身の悩みでもなければ  
人間の悩みでもありませんでした。どのようにな  
りきっていましたか。何か意識していたことがあ  
りましたら教えてください。
3. 話を聞いてもらい、どんな気持ちになりましたか。
4. 相手に共感されたと思えましたか。
5. 話を聞いてもらっているなかで、特に相手に「共感  
されている」と感じたやりとりや話題はありまし  
たか。そして、それはなぜだと思えますか。何か相手  
の行動や言葉がきっかけになっていましたら教え  
てください。（または、「共感されていない」と感じ  
たやりとりや話題がありましたら教えてください。）

## Ⅲ. 結 果

### 1. 実験操作のチェック

まず、分析に先立って、2つの確認作業を行った。1)  
本研究で用いた「イヌバラ法」による話し手―聞き手の  
設定が会話場面として成立していたかどうかを、協力者  
からの実験後の発言および実験中の観察から吟味して  
おく、および2) ペアとなった協力者の関係の等質性の2  
点であった。

まずは、役になりきり会話を行った実験協力者の実験  
者の発言から検討する。人間以外の役になりきるとい  
うことで、役への没入度は被験者ごとにばらつきがあると  
考えられ、「悩みが思いつかなくて疲れた」と答えたH  
ペアの「話し役」のように、場面設定での役割演技の難  
しさを感じていた被験者もいた。日常的な関係性の中で  
生起する「共感」をみるための場面設定として、普段か  
ら関係性のある二者に、同じ役になりきってもらい会話  
を展開してもらったが、「役」の設定の仕方や認識の違  
いによって、普段相手と会話をしているときの感覚とは  
異なり違和感を覚えたという被験者もいた（Dペアの  
「聞き役」）。このように認識の違いや役への没入度  
によってある種の不自然さを知覚した被験者もいたもの  
の、多くの被験者は半構造化面接での「やってみたいか  
がでしたか」という最初の問いに対して「楽しかった」  
「最初は緊張したがだんだん慣れていった」と答えて  
おり、実験を振り返り「意外と無意識で色々考えてたんだ、  
人間って結構考えるんだと思った、楽しかった（Oペア  
「聞き役」）、「思ったより喋れて、そこまで役作りしな  
くてもどンドン沸いてきて自然な会話ができたという感  
じがあって、結構楽しく10分くらい経つのが早かった  
なって感じた感覚で過ごすことができた（Qペア「話し  
役」）」など、会話を楽しく展開することができていたと  
振り返る被験者が多かった。

次に、実験中の観察から検討する。実験中に観察を  
行っているなかで、ほとんどのペアにおいて不自然な相  
互作用はみられなかったが、Fペアの「聞き役」と「話  
し役」そしてGペアの「話し役」は、会話が中断し  
たり相手の発言への応答に困ったりしたような場面にお  
いて、距離を置いて録画・観察している実験者の方を、少  
し笑いながら戸惑ったような、助けを求めるような表情  
で見遣ったことがあった。しかしこの2ペア以外はほと  
んど実験者の方を見ることはなく、2人で自由に会話を  
展開していた。

このように、実験協力者から得られた発言や会話中の  
観察から「模擬悩み相談場面」を検討すると、「イヌバ  
ラ法」において「聞き役」「話し役」ともに人間以外の  
役を担ってもらうというアレンジをきかせた今回の研究  
は、会話場面として成立していたと解釈していいものと

**Table 1**  
「関係性測定」の平均値・標準偏差

		安心・気楽	情緒	相談・開示	支援性	肯定・受容	全体
聞き役	男性	4.44	4.20	4.40	4.20	4.38	4.40
	N=5	(4.01)	(0.27)	(0.38)	(0.65)	(0.48)	(0.44)
	女性	4.37	4.08	3.63	4.46	4.35	4.16
	N=13	(0.55)	(0.70)	(0.93)	(0.54)	(0.55)	(0.56)
話し役	男性	4.40	3.60	3.95	3.92	4.40	4.10
	N=5	(0.37)	(0.74)	(0.84)	(0.55)	(0.22)	(0.45)
	女性	4.52	4.04	3.83	4.23	4.54	4.27
	N=13	(0.47)	(1.07)	(1.01)	(0.88)	(0.63)	(0.70)

注意) 括弧内は標準偏差

**Table 2**  
共感体験と被共感体験の関係 (全 18 ペア)

		被共感体験の有無 (話し役)	
		○	×
共感体験の有無 (聞き役)	○	8 ペア (J, K, L, M, O, P, Q, R)	3 ペア (E, F, I)
	×	5 ペア (A, C, D, G, H)	2 ペア (B, N)

※○ = 体験有り, × = 体験無し

考えられる。

次に、実験参加者の関係の等質性について確認するために、丹野 (2008) の「改訂版友人関係機能尺度」から選択された 16 項目の平均値を、協力者の性別と「話し役」「聞き役」ごとに示したのが Table 1 である。

サンプル数の制約があるため統計的な検定は行わないが、各群において測定値は、全体得点として 4.1 から 4.4 に分布しており、友人としての関係の範囲にあり、群の間で特定の偏りは無かったと判断される。

## 2. 分析方法・手順

以下の手順で、データの採取および分析を行った。

① 逐語録の作成: 「悩み相談場面」と「半構造化面接」で録画・録音された内容の逐語録を作成した。悩み相談場面のデータは会話の内容だけでなく、録画を見直ししながら主要な非言語行動を書き留めた。

② リサーチクエスションに対応する語りの整理: 次に、悩み相談場面における「聞き役」の「共感体験」と「話し役」の「被共感体験」を対比するため、リサーチクエスションの問いに対応する語りを表に整理してまとめた。

③ 非言語的要素の整理: その他、再現化・再解釈を可能にするため悩み相談会話の展開を簡単に要約し、悩み相談場面の動画を見直して非言語的要素 (顔みや姿勢、視

線など) を逐語録に追記した。

## 3. 共感体験と被共感体験との関係

はじめに、リサーチクエスション①「共感体験と被共感体験はどのような関係にあるのか。すなわち、両者に違いがあるとすればそれはどのような関係なのか。」に対する結果を述べる。なお、下記にアルファベットで示すのは、Table 3 に記載した参加ペアの略号である。「聞き役—共感した」、「話し役—共感された」というペアは J, K, L, M, O, P, Q, R の 8 ペアであり、「聞き役—共感しなかった」「話し役—共感されなかった」と答えたペアが B, N の 2 ペアで、両者の体験の方向性が一致していたのは 18 ペア中これらの 10 ペアであった。

次に、「聞き役」と「話し役」の体験の方向性が不一致であったペアを紹介する。「聞き役—共感した」「話し役—共感されなかった」ペアは E ペア, F ペア, I ペアの 3 ペアであり、「聞き役—共感しなかった」「話し役—共感された」が A ペア, C ペア, D ペア, G ペア, H ペアの 5 ペアであり、「聞き役」と「話し役」の体験の方向性が不一致だったのはこれら 8 ペアであった。このように、共感体験と被共感体験は必ずしも一致していなかった (Table 2)。

## 4. 共感の理由、被共感の理由

次に、半構造化面接において被験者が回答した、「共感」「被共感」体験の有無と各体験が生じた理由についてまとめたものが Table 3 である。まず「聞き役」が「共感した」理由としては、「同じ立場」、「自分を起点にし

て」、「役が身近なもの」、「悩みの内容」があり、「聞き役」が「共感しなかった」理由としては、「非現実的」、「悩みの深さ」、「相手の反応」、「考え方・性格の違い」、「経験したことがない」があった。そして「話し役」が「共感された」理由としては「行動・非言語」、「相槌」、「同

Table 3  
ペアでみる共感・被共感体験の有無と理由

ペア	聞き役	関係性		話し役
A	共感していない	3.63	4.06	共感された
	人間ではないから。非現実的。自分も相手も同じ立場だったから共通の悩みだと捉えて話した。人間視点での消しゴムあるあるという意味での共感だった。			会話の冒頭に「私も同じだよ」と言ってくれた。頷いて話を聞いてくれた。
B	共感していない	3.88	4.19	共感されていない
	どこからが共感というのか難しい。そんなに悩んでいないというのが伝わってきた。アイデアバトルみたいで楽しかったけど犬に対しての共感ではなかった。			相手が普段の「話を聞くモード」の体勢になっていた時には聞いてくれているなど感じたから今振り返ると共感されていたのかなと思う。でも彼は感じたとは答えないはずだから僕もそうは思わない。
C	共感していない	4	3.44	共感された
	理解はできたけど共感ではない。会話は成り立っていたと思うから相手は共感されたと思っているはず。			大学生のスマホ同士、自分だけではなくみんな色々あるんだなと思った。相手が話した話題について自分が納得・共感すると、「共感されているな」と感じた。
D	共感していない	4.88	4.94	共感された
	理解できたけど仮だから全て置き換えはできない。提案する解決策が受け入れられなかった。スマホにどこまで主体性を持たせるかが難しかった。			「わかるー」などの言葉や表情から。少し話がかみ合っていない箇所もあり、自分の思いが伝わっていないと感じた。
E	共感した	3.69	3.25	共感されていない
	確かにそうだなと思った。自分も相手も同じスマホという立場で、役になりきっていたから共感できたのかも。			頷いて目を見て話を聞いてくれ全体的に受け入れてくれているなどは思った。具体的なエピソードが話されると分かってもらえているな感じた。今振り返るとこれが共感？沈黙中は共感されていない。
F	共感した	4.94	4.56	共感されていない
	状況が似ているから自分に置き換えてイメージを膨らませた。特に犬目線ではなかったかも。			性格・考え方が正反対だったからそんなに悩まなくていいのかと一度はスッキリしたものの我にかえると寂しく、結局悩みも解決していなかった。
G	共感していない	3.63	3.94	共感された
	人ならその人の性格や考え方をもとに聞けるのだが今回はそうではない。相手の性格や考え方の違いがあって共感できない部分もあった。			「確かに」「わかる」という言葉や体の動きから。自分だけではなくみんなも悩んでいるのかなと思えた。解決策も出てきた。想像する消しゴム像が違うと戸惑った時もあった。
H	共感していない	4.31	3.88	共感された
	人間ではないから。共感とは結局自分の経験に帰着すると思う。でも実体験から、家族の中で可愛がりに差があるという話には、寂しいだろうなと思い共感した。			言葉の反復や頷き。「確かに一人で寝るのは寂しいよね」と気持ちに寄り添う言葉が多かった。最初に「趣味をみつけたら？」と言われた時には、共感されていないと感じた。
I	共感した	3.81	4.69	共感されていない
	持ち主がゲームばかりしていて学業に集中できないという話は、振り返ってみると自分もそうだなと思ったから。			「私はそんなに疲れていない」と言われた時は共感されていないと感じた。全体的に話し役が話をしすぎていたためちゃんと聞いてほしいと思った。同じ境遇だと知った時には共感されていると感じた。



ペア	聞き役	関係性		話し役
J	共感した	4.5	4.12	共感された
	生まれてきたからには役割を全うしたいという話に特に共感。 普段から自分もそのようなことを考えるから。			「そうだね」「わかるよ」などの言葉。ちゃんと話を聞いてくれた。 一緒に作り上げている感じが楽しくて、ちゃんとやりとりができていたと思った。
K	共感した	4.81	4.69	共感された
	スマホは身近な物だし、悩みも人であっても分かるものだったから。 休みたいけど捨てられるのはいやだという話は複雑な悩みで、特に共感できた。			「私もよく使われます」という言葉。自分だけではないんだと思った。すぐ発言はせずじっくり聞いてから話してくれた。相手が多く話している箇所があり強いて言えば共感されていないと感じたかも。
L	共感した	3.81	4.56	共感された
	相手の気持ちを分かってあげたい、同じ言葉で返してあげたいかと思った。やっぱり寂しいよなあって思った。励ましみたいなのも多かったかもしれない。犬に関する今までの経験や考えたことが思い出された。			うんうんみたいな感じで聞いていて、目を見て頷いてたから。ちゃんと話を膨らまそうとして、あ、すごいなと思った。
M	共感した	4.81	4.06	共感された
	立場が一緒だったから。きっと共感できる場所とできないところが重なっている。立場上は自分はそれを悩みだと捉えてないけど、でも捉え方によっては共感できるなって感じ。			あ、それは確かにねって、そうだよねとか言ってくれた。アイコンタクトもしてくれた。似たような境遇だよって話をしてくれた時は嬉しかった。新たな視点に気付かせてくれた。
N	共感していない	3.31	2.63	共感されていない
	状況が違ったからあんまりできなかったかもしれない。大変だなとは思いますが、ちょっと他人事みたいな。自分も同じ立場というよりは、ちょっと外から見てる感じ。でも全体的にわかるのはわかる。			分かるって感じではないけど、全然わかってくれなかったとは思わない。状況が全然違うし。全体としてはされてるって感じではなかったかも。向こうの話も多くて主体がずれるからかな。
O	共感した	4.19	4.75	共感された
	自分がもしその立場だったらそうだろうなって思った。でも、共感しすぎて立場がまったく同じではないからっていうのがあって、心情的には共感できた。それを表に出していいのはちょっと迷った。			後半にいくにつれいいところを言ってくれてすごく励まされてる感じがあった。つらい気持ちの共感っていうよりは、元気づけてくれたりとか、気付いていないことに気付かせてくれるとか、前向きに、っていう感じだった。
P	共感した	4.75	4.44	共感された
	人間としてなのか犬としてなのか、ちょっと分からない部分は多いけど共感できた。とても寂しいだろうと思う。			自分とは完全に一緒ではないけど、お互い寂しさがあるんだろうな、各々の寂しさがあるのかなっていう感じだった。
Q	共感した	4.38	4.81	共感された
	そんなに大切にしてくれたら、寂しくもなるやろうなって。話して違和感がなかった。話し役がすごく入り込んで、消しゴムそのものだったから。消しゴムの設定がぶれなかったっていうのもある。			同じ目線。いいところも見えてきて大事にしてくれた。悩んでいるよりも、結構いい人生送ってきたよねという感じで、想像を膨らませてくれる質問をしてくれた。自分の話もしてくれた。
R	共感した	4.81	5	共感された
	親しいというか、長年一緒にいて距離が近いから。自分がケガして気持ちがあったから。			甘えていつかってなったときにはそうかって思えたし、全体的にうんうんって話を聞いてくれた。でもなんだか見方を変えるととかじゃなくて、まったく逆の意見があった時は意見が違うんだなと思った。

じ目線・立場」、「相手のエピソード」、「解決策の提示」、「普段の様子を参考に」、「否定の言葉なし」、「反応・発言までの時間」があり、「話し役」が「共感されなかった」理由としては、「悩みが理解されない」、「発話量」、「沈黙」、「相手は共感したと思わないはずだから」があった。

#### 5. 被共感体験に結びつく発言と非言語的要素

では次に、リサーチクエスチョン②「被共感体験は『聞き役』のどのような発言や非言語的要素が結びついているのか」に対する結果を述べる。分析の結果、「行動・非言語」、「相槌」、「同じ目線・立場」、「相手のエビ

Table 4  
「被共感体験」に結びついていたもの

行動・非言語	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頷き (A,C,E,H,R)</li> <li>・目を見てくれていた (E,LM)</li> <li>・表情 (D)</li> <li>・体を後ろにのけぞって反応していた (G)</li> </ul>
相槌	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「わかる」(D,G)</li> <li>・「そだよね」(J,M)</li> <li>・「確かに」という言葉 (G)</li> <li>・言葉の反復 (H)。</li> </ul>
同じ目線・立場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「わかるよ。私だよ」という発言 (A,M)</li> <li>・「私もよく使われます」という言葉 (K)。</li> <li>・自分のスマホと似た状況の話聞いたときには「自分だけではないんだな」と思った (I)。</li> <li>・同じ目線で聞いてくれた (Q)。</li> </ul>
相手のエピソード	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の話題に対して自分が共感、納得できれば「共感されている」と感じた (C)。</li> <li>・相手から具体的なエピソードが話されると、分かってきているんだなと感じた (E)。</li> <li>・相手から自分の言葉が出てきた (K)。</li> <li>・聞いてくれるだけではなく、相手も自分の話をしてくれた (Q)</li> </ul>
解決策・新たな視点の提示	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手から悩みの解決策が出てきた (G,O,Q)。</li> <li>・いいところを見つけてくれた (O,Q)</li> </ul>
普段の様子を参考に	・普段の「聞いているモード」の姿勢と同じように前のめりになっていたから (B)。
否定の言葉がなかった	・「わからない」と言われなかったから (J)。
反応・発話までの時間	・すぐに発言するのではなく、じっくり聞いて時間が経ってから発言してくれた (K)。
立場の違いから	・状況は違うけど、各々の大変さがあるなど気付いた (P)

ソード」,「解決策・新たな視点の提示」,「普段の様子を参考に」,「否定の言葉がなかった」,「反応・発話までの時間」,「立場の違いから」の9つに分類される言語的・非言語的要素がみられた (Table 4)。

#### IV. 考 察

##### 1. 共感体験と被共感体験はどのような関係にあるのか —共感と被共感の「非対称性」

本研究で問題とした共感体験と被共感体験との関係について、関連する分析結果に基づいてどのような事が結論づけられるであろうか。今までの多くの研究において、あるいは感覚的・暗黙的に私たちは『「共感」という過程においては、聞く側と話す側は、できる限り同じ気持ちを感じ、共有するべきだ」と認識しているのではないだろうか。しかし、今回の研究によって、「共感」という相互作用のやりとりにおいても、必ずしも「聞く側」と「話す側」の体験が一致することが当たり前ではないということが示唆された。

具体的に Table 2 の分析結果から見ていくと、「聞き役—共感した」「話し役—共感された」と答えたのは J, K, L, M, O, P, Q, R の 8 ペアであり、「聞き役—共感しなかった」「話し役—共感されなかった」と答えたペアが B, N の 2 ペアで、両者の体験の方向性が一致していたのは 18 ペア中これらの 10 ペアであった。

先行研究 (佐藤, 2014) では共感する側とされる側の

経験の違いは「一致と不一致」という用語で表現されており、両者の体験の不一致は、「ズレ」だと見なされていた。しかしこれらの報告と会話の分類はなされているものの、不一致であることの中身は検証されていなかった。そこで本研究においてはリサーチクエスションの1つとして「共感体験と被共感体験は、どのような関係にあるのか。」という問いを立てることで、二者の体験が相互にどのように関わり合っているか、共感という全体過程における「する側」と「される側」との相互関係を検討した。その結果、本研究では、「聞き役」の体験をそのまま写し出すのではない形で、「話し役」の「被共感体験」が生じており、二者間での相互作用として行われる「共感」を語るうえで、「共感する側」と「共感される側」の体験が一致しないやりとりが多かったという事実が見いだされた。これは一見不思議な結果のように見えるが、「聞き役」の体験をそのまま写し出すのではない形で、「話し役」の「被共感体験」が生じているというこの現象こそが、今回の実験的な場面設定によって引き出された、素朴で自然な「共感」の側面なのではないだろうか。

今回の実験的な場面設定によって引き出された素朴で自然な「共感」の側面を表すものとして、「聞き役」「話し役」の体験は、「共感」という相互作用のやりとりであるにもかかわらずそれぞれの体験が異なり、しかしこの状態こそが自然な形なのではないかと考察するにあたって、これを「共感と被共感の非対称性」と述べてお

くこととする。

## 2. 共感される体験, 共感する体験とはどのようなものか

次に、「聞き役」と「話し役」それぞれの体験とやりとりにおいて18ペアで「聞き役」は5名、「話し役」は9名が「混合型」であったことから、会話はやはり複雑な相互作用の中でのやりとりであるために、「共感した—してない」「共感された—されていない」だけの水準で説明できるような単純な様相ではないということが示唆された。また、「聞き役」と「話し役」それぞれの体験の理由をみてみると、Cペアの「話し役」は「共感された」理由として「相手から話された話題が、自分が納得・共感するものだったから、相手に共感されているなと感じた」と述べており、Dペアの「聞き役」は「共感しなかった」理由として「自分が提案する解決策が受け入れられなかった。自分が共感しなかったというよりも相手（話し役）が共感していないという感じがした。」と述べていた。このように「共感される側」も相手の話に「共感した・していない」という体験を、「共感する側」も相手から「共感される・されない」の体験をしており、「共感する」「共感される」という体験は会話の中で「聞く側」「話す側」という役割を超えて、流動的に生じていると考えられる。

## 3. 被共感体験に結びつく聞き役の要素

では次に、「被共感体験」に結びついた「聞き役」の要素について考察する。「被共感体験」に結びつくものとして、9つの要素に分類できた。佐藤(2014)の研究で報告されている、クライアントの被共感体験につながっていた、カウンセラー役の「気負わないありのままの笑顔や相槌」、「質問」、そして田中(2006)の研究で明らかになった、クライアントの視点・理解・見方に基づいて意味づけがなされた「情報」「反射」「確認」という応答によって、クライアントの知覚された共感が高められるということを踏まえると、これらの結果は本研究の被験者による性質だというわけではなく、おおよそ一般的なものだと考えられる。

その中でも「被共感体験」に結びついたものとして、9つの分類のうち、「同じ目線・立場」、「普段の様子を参考に」の2つに注目してみる。これらが結果として出てきたということは、「聞き役」が人間ではなく、「話し役」と同様の役になりきったということ、そして普段から関係性のある二者間で会話が行われた、ということが要因だと考えられる。加えてこれは、カウンセリング場面に近づけるのではなくできるだけ日常的な相談場面における「共感」を引き出すことを目的とした設定が、適切に機能したとも考えられる。今回の結果から、「被共感体験」に結びつく要素としてこの2つの要素が挙げら

れたことにより、日常場面における「共感」には相手との関係性が重要な役割を果たしているということが示唆された。

## 4. 非専門家による共感とカウンセリングにおける共感

では、本研究で得られた役割演技場面での非専門家同士の悩み相談場面での対話のパターンは、カウンセリングの実践にどのような知見を与えるであろうか。先行研究で行われた専門家との対話で得るものと、本研究のような非専門家同士のやりとりで得られる共感の生起は、どのような点で共通するののかという観点から、両者の体験や効果の相違と共通性について以下に考察する。カウンセリング状況における共感を、共感的理解、共感的コミュニケーション、知覚された共感という3つのフェーズに区切り、共感的理解の伝達を意図するカウンセラーが共感的理解をクライアントに伝達しようとするときに、主にどのような応答をしているのかを調べ、実際にそれらの応答がクライアントの知覚された共感を高めているのかどうか検討した田中(2006)の研究では、「相槌」「反射」「質問」というクライアントの体験を描写しようとする応答を多く用いていることが示された。したがって共感的理解を示そうとするカウンセラーの応答は、「相槌」によってクライアントの悩みに理解を示しながらその語りを促し、語りを傾聴するなかでクライアントとの間で理解の枠組みにギャップを感じた時には「質問」によって修正を図り、「反射」によって理解されたクライアントの体験を言葉にして伝達する、という応答の特徴が明らかになった。また、「臨床経験あり」群では「臨床経験なし」群よりも「自己開示」が少なく、「相槌」「反射」が多い傾向にあることが明らかになった(田中, 2006)。そして、身近な人同士で相談しあい助け合うということも重要な支えとなるということは示唆できると述べられており、この研究の結果に関して、本研究で得られた、「話し役」が「(聞き役に)話を聞いてもらいどのような気持ちになりましたか」という問いへの回答を検討する。本研究では「半構造化面接」において「話し役」に対し、「話を聞いてもらい、どんな気持ちになりましたか。」という問いを投げかけている。それに対し、「悩んでいるのは自分だけではないんだと思った」、「ちゃんと聞いてくれていて気が楽になった」などの回答が多かった。これらはあくまでオープンクエスチョンとして「どのような気分になったか」と質問しているだけであるため、「効果」を表しているとは言いえないが、半構造化面接において「共感」というキーワードを用いない段階での問いかけであるため、「話し役」が話を聞いてもらい感じた素直な感想が得られると考えてよいだろう。半澤・渡部(2008)の研究で報告された4つの効果のうち、「相手からの支えを感じる」とい

う効果」に一部内包されると考えられる。

また、共感の過程をいくつかの段階をもつサイクルとして捉える見解がある。バレット・レナード (Barrett-Lennard, 1981) は、次のような共感の5段階サイクルを呈示した。①共感する側が共感される側に注目する。②共感する側が相手に共鳴し、相手の経験について知る(共感的共鳴)。③共感する側が相手にその気付きを知らせる(表出された共感)。④相手は自分が理解されているという意識をもつ(受け取られた共感)。⑤相手は共感する側にフィードバックを与えつつ、表現を続けていく。したがってサイクルは②に戻る。また、これに関して澤田(1998)は5段階サイクルの④において、「共感がクライアントによって『自分はカウンセラーに理解されている』と感じることではじめて意味を持つといえる」としている。このサイクルを参考に、本研究のデータを検討してみると、「話し役」が「聞き役」の発言に「共感」することで、自分が相手に「共感された」と知覚したCペアの「話し役」や、解決策を提案しても「話し役」から「共感されなかった」と感じたことにより、「自分は相手に共感できていなかった」と知覚したDペアの「聞き役」を例にとっても(Table 2)、本研究では互いにフィードバックを与えつつ会話が展開しており、いくつかの過程を循環しながら会話は展開されていたことがわかる。

#### 5. 会話過程への着目：「イヌバラ法」の方法論的検証を含めて

本研究における「話し役」の「被共感体験」に結びついた要素は9つに分類することができたが、その中でも「同じ目線・立場」、「普段の様子を参考に」の2つに注目してみる(Table 4)。少し上述したが、これらが結果として出てきたということは、「聞き役」が人間ではなく「話し役」と同様の役になりきったということ、そして普段から関係性のある二者間で会話が行われた、ということが要因だと考えられる。カウンセリング場面に近づけるのではなくできるだけ日常的な相談場面における「共感」を引き出すことを目的としたこのような設定が、適切に機能したことを表しているとも考えられる。

### V. 今後の課題

今回の研究において「被共感体験」に着目し「共感過程」を検討したことにより、このような「共感する側」と「共感される側」の体験の非対称性を検討することができたが、未だ「共感」については分からないことが多くある。「共感した・していない」、「共感された・されていない」の二分法ではなく、文脈的、関係性、なりきった役、没入度など様々な要因が関係していると考えられ

るため、今後それらも細やかに検討していきたいと考えている。

また、本研究において「共感と被共感の非対称性」が明らかになったということによって、何らかの「行為」は、常に「する側」と「される側」の、少なくとも2つの立場が存在するというのを再認識することができた。筆者が関心を寄せた今回の「共感」に限らず、「する側」と「される側」の感情や体験は、ともすれば多くの場合、「非対称性」があるのかもしれない。心理学の研究だけでなく、普段の生活においても「する側」と「される側」で検討可能性があるような出来事であふれているということを改めて感じた。本研究で得られた結果や気付きを、今後の生活においても大切にしていきたい。

#### 〈謝辞〉

本論文は、九州大学教育学部に提出した卒業論文(2018年度)に加筆修正したものです。本論文を作成するにあたり、貴重なご助言、ご協力をいただきました先生方、先輩方に心から感謝の意を申し上げます。また、実験にご協力くださいました皆様に、厚く御礼申し上げます。

### 引用文献

- Barrett-Lennard, G.T. (1981). The Empathy Cycle: refinement of a nuclear Concept. *Journal of Counseling Psychology*, **28**, 91-100.
- Davis, M.H., (1994). *Empathy: A Social Psychological Approach*. Westview Press. 菊池章夫(訳)(1999). 共感の社会心理学—人間関係の基礎—, 川島書店.
- Decety, J., & Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *Scientific World Journal*, **6**, 1146-1163.
- Giacomo Rizzolatti and Corrado Sinigaglia. (2006). *So Quel Che Fai : Il Cervello Che Agisce e i neuroni specchio*. Raffaello Cortina Editore. 茂木健一郎, 監修・柴田裕之(訳)(2009). ミラーニューロン. 紀伊国屋書店.
- 半澤 歩・渡部玲二郎(2008). 日常的な相談場面における「共感されること」の効果. 茨城大学教育学部紀要教育科学, **57**, 207-219.
- 春木 豊・岩下豊彦(編)(1975). 共感の心理学. 川島書店.
- Heinz Kohut, M.D. (1984). *How Does Analysis Cure? The University of Chicago Press*. 本城秀次・笠原 嘉, 監訳, 幸 順子・緒賀 聡・吉井健治・渡邊ちはる(共訳)(1995). 自己の治癒. みすず書房.



- 細谷祐未果・福島哲夫 (2016). カウンセリング場面におけるカウンセラーの反射・バリデーション・肯定とクライアントの被共感体験・心理的距離との関連. 日本女子大学人間社会研究科紀要, **22**, 217-244.
- 池田 喬・八重樫徹 (2013). 共感の現象学序説. 行為論研究, **3**, 11-35.
- 河合隼雄 (1970). カウンセリングの実際問題. 誠信書房.
- 久間 (糟谷) 寛子・藤岡 勲・隅谷理子・福島哲夫・岩壁 茂 (2016). セラピストによる肯定的発話の類型化. 臨床心理学, **16**, 90-98.
- 中野友貴・正保春彦 (2011). 励ましの受け取り方に関する一考察: 発話群・発話期待群の比較から. 茨城大学教育実践研究, **30**, 13-25.
- 鳴岩伸生 (2017). 心理療法における「共感」概念について. 京都光華女子大学京都光華女子短期大学部研究紀要, **55**, 125-139.
- 大辻隆夫 (1993). ロールプレイングのよるカウンセラーの基礎訓練—訓練法としてのイヌバラ法の紹介の試み—. 児童学研究, **23**, 32-49.
- 大辻隆夫・平野かおり (2004). イヌバラ法 (自己象徴的カウンセラー訓練技法) の治療的意義. こころの健康, **19**, 49-60.
- 大辻隆夫・塩川真理・上川貴子・平塚信子・塚原昌代 (2004). イヌバラ法による福祉科高校生に対する介護コミュニケーション技術の訓練効果. 児童学研究, **34**, 12-24.
- Rogers, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, **21**, 95-103.
- 佐伯 胖 (編著) (2007). 共感: 育ち合う保育の中で. ミネルヴァ書房.
- 佐藤記透・田名場忍 (2013). 模擬カウンセリングのセラピスト役応答から探る共感と被共感体験—イヌネコ法による模擬カウンセリングの振り返りをもとに一. 弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要, **10**, 24-33.
- 佐藤記透 (2014). 心理面接場面におけるセラピストの共感とクライアント被共感体験. 弘前大学大学院教育学研究科 学校教育専攻 学校教育専修 臨床心理学分野 修士論文 (未公刊).
- 澤田瑞也 (1998). カウンセリングと共感. 世界思想社.
- 田中伸明 (2007). 共感におけるコミュニケーション行動研究の概観. **54**, 29-40.
- 田中伸明 (2006). 共感的理解の伝達を意図するカウンセラーの応答の特徴について—クライアントへの影響も含めた検討—. カウンセリング研究, **39**, 13-123.
- 丹野宏昭 (2008). 大学生の内的適応に果たす友人関係機能. 青年心理学研究, **20**, 55-69.
- 梅田 聡 (編) (2014). 共感 (コミュニケーションの認知科学). 岩波書店.

年 月 日( ) : ~ :

所属:( )大学 ( )学部・学府( )学科・専攻

年齢:( )歳

氏名:( )

【質問】

今、あなたの隣にいる友人との関係について、以下の項目であてはまるものに丸をつけてください。また、この回答は相手には開示されることもなく、他人に回答者が特定されることもありませんのでご安心して素直にお答えください。

(例)

1 2 3 4 5

1:あてはまらない⇔5:あてはまる

- |                                      |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. <u>なんとなく気が楽だ</u>                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. <u>いざという時に力になってくれる</u>            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. <u>関係は、とても安心する</u>                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. <u>つらい時に励まし合う仲間である</u>            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. <u>普段から私を助けてくれる</u>               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. <u>よい相談相手である</u>                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. <u>自然と一緒にいられる</u>                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. <u>自分に悩みを打ち明けてくれる</u>             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. <u>自分の存在を受け入れてくれる</u>             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. <u>関係は、とても心地よい</u>               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. <u>自分を大切にしてくれていると思う</u>          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. <u>何でも話せる</u>                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. <u>相手が辛いと、自分も辛く感じる</u>           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. <u>気楽に付き合える</u>                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. <u>他の人にはできないような真剣な話をすることもできる</u> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. <u>頼れる存在である</u>                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |