

## 主体感覚に焦点をあてたカウンセリング論に関する 一研究

吉良, 安之  
九州大学健康科学センター

<https://doi.org/10.15017/431>

---

出版情報：健康科学. 20, pp.77-84, 1998-03-16. 九州大学健康科学センター  
バージョン：  
権利関係：

# 主体感覚に焦点をあてたカウンセリング論に関する一研究

吉 良 安 之

A Study on a Counseling Theory Based on the Concept of "Sense of Subjectivity"

Yasuyuki KIRA

## Abstract

In this paper, a concept of "sense of subjectivity" (namely, the subjective/active sense accompanying one's experience) was presented and discussed for the purpose of creating an original counseling theory. And then, steps of counseling process were analyzed from the viewpoint of this concept.

**Key words:** sense of subjectivity, experience, counseling

(Journal of Health Science, Kyushu University, 20 : 77-84, 1998)

## I カウンセリングにおける「体験」への注目

### 1. なまの「体験」に注目する必要性

カウンセリングにおいてクライアントの訴えを聴いていると、彼らは自分の抱えている心理的な困難さを、ごく具体的、感覚的に、切迫して感じていることが伝わってくる。それはクライアントにとっては、直接的、感覚的に感じられている困難さである。クライアントは決して抽象的に悩んでいるのではなく、ごく具体的に苦しんでいる。悩みの内容は抽象的なものであったとしても、その悩みの感覚は全く具体的なものであると考えられる。これは、増井<sup>12)</sup>が「原苦慮」と呼んで述べているように、言葉で言い表すことは大変難しいものであると考えられる。たとえば、生傷に触れられた時のような、「どこがどのように痛い」と細分化して語ることは大変難しく、「とにかく痛い」としか表現できないようなものではないだろうか。クライアントの語る主訴は、この困難さの感覚そのものではなく、クライアントがそれについて内的な違和感として自覚できたものを、カウンセラーに何とか伝えようとする試みであると考えべきであろう<sup>7)</sup>。

そしてこのような心理的困難さがカウンセリングを

通じて変化する場合には、クライアントはその変化についても自分の内的な実感として明確に感じていることがうかがわれる。カウンセリングが自分の役に立っているかどうか、非常に単純明快に、感覚的に感じられていると考えられる。そうであるとすれば、カウンセラーの側も、クライアントの感じている困難さをその次元で理解・把握し、その次元でクライアントにアプローチしていく必要があると考えられる。筆者は、クライアントが感じているこのような具体的、感覚的な次元のものを「体験」と呼ぶことにする。そしてなまの「体験」にできるだけ密着した形で、彼らの感じている心理的困難さの性質を明らかにし、それに対するアプローチの方策を探っていこうとする。

本稿では、まず「体験」に関する従来の研究をまとめた後、筆者が「体験」をどのようにとらえるかを明確にする。次に、クライアントに生じている心理的困難の体験的性質を「主体感覚」の概念によって明らかにする。そして最後に、主体感覚の観点からみたカウンセリング過程を記述する。なお、「体験」および「主体感覚」についての筆者の考えについては、先の論文<sup>10)</sup>ですでにその骨子を述べたが、本稿ではそれについてより詳細な論述を行うものである。

## 2. 体験に関する従来の研究

ここでは、カウンセリング関連領域において「体験」についてこれまでになされてきた研究をまとめることにする。ロジャース (C. Rogers), ジェンドリン (E. Gendlin), 成瀬悟策の3者の考え方をみていく必要があると思われる。

### 1) Rogers の “experience”

Rogers の文章の中には、“experience” という言葉が頻出する (これは「経験」と訳されることが多い)。事例の記述のなかで彼が「経験」という用語を用いている例をあげると、以下のようなものが見られる。「意識に存在している彼女の自己像は、“非常に立派な”人間という像であり、この像は、その場面における実際の有機的な経験 (organic experience) とはまったく一致していないのである」<sup>17)</sup>。「有意義な知覚は、直接的な感覚的経験 (sensory experience) に属する」、「カム嬢のこの経験は、おそらく純粋な内部的適応の経験であり、その経験において自己は、経験を受容しており、経験と対立するよりはむしろ基本的経験とともに動いており、“統制”を放棄することによって統制を獲得している。理論的ない方をすれば、自己や関係における自己についての体制化された概念は、有機体の感覚的・内臓的経験 (sensory and visceral experience) と一致している」<sup>18)</sup>。以上のように、“experience” (経験) という用語は、“organic experience”, “sensory and visceral experience” というような使い回しで用いられている。このような表現から見ると、彼は面接の場で交わされるクライアントの言葉の背後に具体的感覚的に感じられるものを「経験」と呼んだのではないかと考えられる。これは筆者の考えるなまの「体験」に非常に近いものである。

しかし Rogers は、彼の現象的場の理論および自己の理論にもとづいて、このような「経験」のうち、自己概念と矛盾するものは自分自身のものとして認められないか、歪曲して知覚されることになるかと考え、重要な意味を潜在的にもつ有機的経験が自己の構造に適切に取り入れられない時には心理的不適応が生じるというように理論化を行っていった。そして治療理論としては、カウンセラーがクライアント個人の内的準拠枠 (internal frame of reference) を共感的に理解していくことが重要であり、そのことによって、それまで否認あるいは歪曲されていたクライアントの経験が自己の構造の中に次第に取り入れられていくと考えた<sup>20)</sup>。つまり理論的には、経験はカウンセリングにお

いて直接取り扱われる対象ではなく、自己概念が変化するためにつれて生じる現象を理解するための説明概念としての側面が強いものとなっていくと考えられる。そして経験は「有機体のなかで起こっているもので、いつでも意識される可能性のある潜在的なものすべて」と、論理としては明確かもしれないが、実感からは遊離した実体性に乏しい概念として定義されるようになったのである<sup>19)</sup>。

以上のように、Rogers の言う「経験」(experience) とは、もともとはカウンセリングの場で交わされる言葉の背後に具体的感覚的に感じられるものを指していたと思われるが、理論化にさいしては、直接取り扱う対象というよりも理論上の構成概念として扱われた面が大きいと考えられる。

### 2) Gendlin の “experiencing”

Gendlin は、このような Rogers の言う “experience” の構成概念としての性格とは異なる、より実体性のある、そしてプロセスとしてとらえうるような概念として、“experiencing” (村瀬によって「体験過程」と訳されている) という考え方を展開している。体験過程とは、「他者や状況との絶え間のない相互作用のもとで、人間の中に常に刻々と感じられている、主観的具体的な体験の流れ」(これは末武<sup>20)</sup>の文章を筆者なりにまとめたもの) のことである。Gendlin<sup>1)</sup>によれば、それは①感情の一つの過程であり、②現在この瞬間において生起し、③一つの直接的なレファラントであり、④それに導かれて概念化が行われるものであり、⑤豊かな意味を暗に含んでおり、⑥一つの前概念的、有機体的な過程である。

そして Gendlin<sup>2)</sup>は、それに直接注意を向けることによって、そこに含まれたさまざまなニュアンスを具体的に身体感覚 (“felt meaning”あるいは“felt sense”) として感じ取ることが可能であり、それが言語的象徴と相互作用を起こすことによって概念化されると考え、そのプロセスをフォーカシング (focusing) と呼んだ。その後、フォーカシングは一連のステップから成る技法として確立していった<sup>4)</sup>。

彼の考え方の特徴として、以下の2点をあげることができる。

第1は、体験の身体感覚的側面 (彼はそれを “felt sense” と呼ぶ) の強調である。体験は「からだのかんじ」としてとらえられるような身体感覚的な側面を有しており、それに直接注意を向けること (直接のリファー) が可能であると考えられる。

第2は、身体感覚を通じてとらえる実感が、それと適合する言葉にされる過程を重視することである。つまり、ぴったりした言葉になることが体験の変化につながるという考え方である。彼はそのことを、「暗々裡の意味 (implicit meaning) が概念化 (conceptualize) されることによってレファラントの移動が起こる」というように記述する。この過程が「体験過程の推進」である<sup>5)6)</sup>。この第2の特徴は、体験の変化を言葉による概念化の作用と切り離せないものとして考える点において、Gendlin の理論の大きな特徴である。後述する成瀬<sup>14)</sup>の用語を用いれば、これは体験原理と洞察原理との中間に位置する考え方であると言うこともできるであろう。

### 3) 成瀬の「体験原理」

成瀬<sup>14)15)16)</sup>はロジャースやジェンドリンとは異なる立場から、体験について独自の考えを展開している。彼は、催眠・行動療法・動作訓練などの研究にもとづいて、クライアントの行動変容の成否の決め手はクライアントの内的活動、つまり体験の仕方とその過程にあると考えた。そして心理療法における治療原理について、従来から言われている「洞察原理」(ことばを主な媒体とする知的理解を中心とした治療原理)、「行動原理」(外部に表れた行動そのものだけを基準にした治療原理)よりも、「体験原理」(自己自身の只今現在の活動についての内的な実感の変化)が、治療上、より基本的で重要であると考えた。

彼は、どのような体験がなされているかという体験の客体(内容)よりも、どのように体験がなされているかという体験の主体(仕方)に注目している。例えば、同じ内容の体験であっても、それを傍観者のように感じたり、自分自身の体験という実感に欠けるような体験の仕方をしているのと、じっくりと噛みしめるように感じたり、しみじみと身に沁みるように感じたりするのでは、全く異なっている。そうした「自己に関わる体験を変化させて、より豊かにより生き生きとした体験、より自発的で充実した生甲斐あるものとして体験できるようになっていくこと」<sup>14)</sup>が体験原理にもとづく心理治療の目標になるのである。この「体験の仕方」の考え方は、成瀬だけでなく、田宮<sup>21)</sup>、鶴<sup>22)</sup>、松木<sup>13)</sup>らにも共通して見られるものである。

成瀬は Gendlin とは違って、体験が変化するために、必ずしも言葉による概念化を不可欠とは考えていない。それとは独立した治療原理として「体験原理」を考えるのである。彼のそのような理論展開は、彼が開

発してきた独自の臨床技法である「動作法」の実践を基盤にしている。動作法とは、実現すべき身体運動のある特定のパターンを課題として、その実現を努力させながら、クライアントの活動を援助する働きかけである。そこでは、主体者(自己)が自分のからだ(自体)といかに向き合うかがセラピーの焦点となるのであり、カウンセラー(セラピスト)とクライアントとの間の言語的交流はセラピーにとって副次的なものとしてされる。課題動作を実現しようという努力による動作の体験過程をとおして、日常生活における体験のしかたを変え、自己の活動を安定化・活性化・能動化させることが、動作法を心理臨床に用いる目的なのである<sup>15)</sup>。

### 3. 筆者の「体験」のとらえ方

上述したように、ロジャース、ジェンドリン、成瀬の3者の体験についての考え方は、それぞれ異なっている。そしてカウンセリング(セラピー)の実践形態も、各人が独自の展開を行っている。

以上の3者の考え方と対比させながら、ここでは筆者が「体験」をどのようなものと考えているか、それをカウンセリングにおいてどのように扱っていきこうと考えているかを、以下に述べていきたい。筆者の考えは、以下のようなものである。

- (1) 筆者は、Rogers の“experience”とは違って、なまの実感として感覚的に感じられているものを「体験」と呼ぶことにする。つまりそれは、理論上の構成概念ではなく、当事者の活動に伴って、当事者に直接感じられるものを指している。
- (2) なまの実感として感覚的に感じられているものの中には、言葉で明瞭に表現できるような明示的なものだけではなく、「何かモヤモヤする」、「何かよくわからないがじっくりこない」というような、うまく言葉にすることが困難だし自分にもそれがどのようなものであるのかは必ずしも明らかではないが、感覚的にははっきりと感じられているようなものも含まれている。
- (3) 体験は、当事者の注意が外界に向けられているときには、地になっていてははっきりと意識されてはいない。しかしその場合にも背景には存在していると考えられる。一方、自分の内界に注意を向けたときには、それが図化されて意識されることになる。
- (4) 体験には、当事者が置かれている状況についての、当事者によって体制化された認知が含まれている。例えば、これは大学生のカウンセリングを行ってい

ると実際によく経験することであるが、大学の入学試験に合格したことは、ある個人にとっては自己評価を高め、自分の目指している未来の自己像に近づくものとして認知されるものであるかもしれない。しかし別の個人にとっては、周囲の勧めになんとか従ったことによって生じた結果であり、自分の未来像とは必ずしも直結しない事実と認知されているかもしれない。クライアントが実感として感じている体験のなかには、このような認知的な側面が含まれている。

- (5) 体験には、このような認知的な側面だけでなく、情緒的な側面、身体感覚的な側面が含まれている。例えば、情緒としては「嬉しい」とか「なんとなく面白くない、苛立つ」というようなものがありうるし、身体感覚としては「胸が弾む、ワクワクする」とか、「胸のあたりにしこりを感じる」、「肩に力が入る」というようなものがありうる。体験とはこのように、分析的に見れば、認知的な側面、情緒的な側面、身体感覚的な側面の3つの側面から成り立っていると考えられるものである。
- (6) しかし実際に体験している当事者にとっては、体験とはこの3つの側面が組み合わさって感じられるようなややこしいものではない。それは今の瞬間に主観的に感じられている、まさに単一の事象である。ある認知に伴って、情緒も起こるし体でも感じるような、全身的なリアルなものである。
- (7) このような検討から、筆者は体験を、「当事者の活動に伴って当事者に直接感じられる、認知的側面、情緒的側面、身体感覚的側面を含む主観的心理的事象」と定義することにしたい。
- (8) 筆者は、Gendlin の考えとは異なり、体験の変化は必ずしも言葉による概念化の作用にもとづくものとは考えない。Gendlin の考えは、体験の認知的側面の変化に注目した考え方であるが、筆者は体験の情緒的側面や身体感覚的側面も同じ程度に重視し、この3側面のいずれかの変化が他の側面にも変化をもたらしようとする。情緒的側面や身体感覚的側面に変化が生じた結果、認知的側面にも変化がもたらされる場合もあると考えるのである。その意味では、「洞察原理」と区別して「体験原理」を考える成瀬の考えに共鳴するものである。
- (9) 筆者は言葉を媒介にした対話カウンセリングを手段として、体験に変化をもたらすことを目指す。そしてその鍵となるのは「関係を通じて形成される面接の場の体験」であるとする。対話カウンセリン

グの場においては、言葉という認知的要素を強く含んだ道具が基本的な手段となるが、やりとりされるのは言葉だけではない。言葉のやりとりや両者の態度・ふるまいを通じて「関係」が生じ、それはクライアントとカウンセラーの双方に「面接の場の体験」を生み出す。面接の場における両者の体験は必ずしも同じものではないが、何らかの意味でつながりをもっている。したがって、カウンセラーは自らの体験を手掛かりにしながらクライアントの体験の様相をつかみ、言葉や態度・ふるまいを通じて面接の場に働きかけることによってクライアントの体験に変化をもたらすことが可能である。

体験を以上のようにとらえたうえで、次に、クライアントが感じている心理的困難の体験的な性質について考えていきたい。

## II クライアントの抱える心理的困難の体験的性質

### 1. 主体感覚の観点

心理的に困難な状態にあるクライアントにおいては、どのような性質の体験が生じているのであろうか。筆者はカウンセラーとして、クライアントと関わりを持ちながら彼らの体験を観察しているうちに、彼らは体験に伴う主体的能動的な感覚を持ちにくくなっているのではないかと考えるようになった。彼らは、自分自身の体験であるにもかかわらず、しかもそれは多くの場合、不快な、苦痛に満ちた体験であるにもかかわらず、「いつもこんなふう感じて（考えて）しまう」と、その体験の反復に陥っていることを語るし、それに対して「自分ではどうしようもない」と、対処不能感あるいは無力感を訴えることが多い。つまりそのような体験を自分でコントロールできるような自律的な感覚を保てなくなっているのである。

われわれが一般に心理的な苦痛を感じる場合を考えてみると、それがかなり苦痛な体験であったとしても、自分の意志によってそれに直面したり、それを別の角度から眺めたり、それから離れて他の体験を持ったりするなど、自分の体験に自律性を持つことができるならば、本当の意味での「困難」とはならないと考えられる。しかし起こっている体験に対して対処ができず、特定の体験に縛られたり振り回されたりして体験の自律性を持たない場合には、困難さは急速に高まると考えられる。

ここに欠けているのは、体験に伴う主体性・能動性の感覚ではないだろうか。筆者は、この「体験に伴う

主体性・能動性の感覚」のことを「主体感覚」と呼んでいる。そのような感覚を持ってなければ、体験の主（あるじ）としての主体の感覚を保てなくなると考えるからである。つまり、彼らが心理的に「困難」と感じている、その「困難さ」のゆえんは、主体感覚が希薄化していることにありと筆者は考えるのである<sup>8)10)11)</sup>。

主体感覚とは、成瀬の表現を用いれば、ある種の「体験の仕方」を記述するものであると考えられる。つまりクライアントは、そのような「体験の仕方」に陥っており、そこから抜け出せなくなっている。そして彼らは、そのような状態にあることを大変苦痛に感じているのである。

## 2. 主体感覚の希薄化した体験に見られる諸特徴

主体感覚の希薄化した体験には、いくつかの特徴が見られる。以下に、筆者がカウンセラーとしてクライアントに関与しながら観察するなかで気づいた諸特徴を整理してみたい。

### 1) 常同的反復性

主体感覚の希薄化した体験が生じている場合には、同じような内容の体験が繰り返し反復される傾向がある。外界に生じる事象には2つとして同じものはないはずであり、元来われわれはそれに応じて、多種多様なニュアンスの体験を持つはずである。ところが、ここで問題にしているような体験においては、このような多様性がなく、全く同じような体験が常同的に反復されることになる。あたかも傷の入ったレコード盤のように、その体験が何度も反復され、体験内容に変化が起こりにくいのである。クライアントはこのような反復状態になっていることに、あまり気づいていないことも多い。クライアントにとってはそのひとつひとつが、実感のある、そうとしか感じようのない体験であるので、自分が反復状態に陥っていることには思い至らないのである。

### 2) 固有の情緒・身体感覚の随伴

このような体験には、固有の情緒および身体感覚が随伴している。先に述べたように、体験はもともと、認知面だけでなく、情緒面・身体感覚面を伴うものであるが、ここで問題にしている体験の場合には、かなり色合いの鮮明な、しかも度合いの強い情緒・身体感覚が随伴している。そしてそれは概して、本人にとって不快で苦痛なものである。

筆者はこのような状態にあるクライアントを観察す

るうちに、固有の情緒ないし身体感覚は単に体験の随伴物というだけでなく、それらが体験を作り出している側面もあるのではないかと考えるようになった。つまり情緒あるいは身体感覚が、反復的な体験を作り出すオーガナイザーのような役割を果たしている面もあるのではないかと、ということである<sup>9)</sup>。というのは、反復的な体験が生じている場合、特定の情緒ないしは身体感覚がその人の体験世界に広範に蔓延し、かつ固定化して、それに引きずられるようにして同じような体験が起こっているように見える場合があるからである。

### 3) 感覚的ニュアンスを感じ取ることの困難

このような体験に陥っている場合、クライアントは自分自身に生じている体験の感覚的なニュアンスを感じ取ることが難しくなっている。強い情緒や身体感覚が随伴しているのに、体験のニュアンスを感じ取ることが難しいというのは、奇妙に聞こえるかもしれない。しかし、さまざまなクライアントの話を聴いていると、彼らは強い情緒や身体感覚を伴う苦痛に満ちた体験であればあるほど、その体験がどのようなものであるのか、自分ではよくわからなくなっていることが観察されるのである。筆者はこれは、感覚的なニュアンスを感じ取るために必要となる、情緒によって色づけされていない静穏で能動的な主体の感覚が希薄になっているためであると考えられる。つまり、強い情緒や身体感覚を伴う体験に圧倒され、振り回されているために、穏やかにそれに耳を傾け、その感覚的なニュアンスを感じ取ることが困難になっていると考えられるのである。

## III 主体感覚の希薄化とカウンセリング過程

### 1. カウンセラーに生じる主体感覚の希薄化

対話カウンセリングにおいて筆者がクライアントにかかわるさいの基本的な姿勢は、クライアントが感じているはつきりと明確なものだけでなく、もっと複雑で暗に感じられているものも含めて、状況についてのクライアントの意味づけなどの認知的成分やそこでの情緒や身体的な感覚も含めた全体、つまり筆者が先に「体験」と呼んだものを、筆者自身の体験を通じて感覚的に感じ取ろうとするものであり、また、感じ取ったものをできるだけ言語化して応答していこうとするものである。これはGendlin<sup>3)</sup>が「体験的応答 (experiential response)」と呼んだものに相当すると考えられる。

このような姿勢でクライアントに関わることに

り、クライアントの主体感覚が賦活されることが期待される。先に主体感覚の希薄化した体験に見られる諸特徴のひとつとして述べたように、この状態にあるクライアントは自分自身が感じているはずの体験の感覚的ニュアンスを感じ取ることがなかなか難しくなっている。そのようなクライアントに体験的応答を中心とした関わりを行うことは、体験の感覚的ニュアンスを感じ取することを促進し、ひいては、情緒によって色づけされていない静穏で能動的な主体の感覚を賦活することにつながると考えられるからである。事実、そのような過程が生じる事例も多く見られるのである。

しかし一方で、同じようにこのような姿勢でクライアントに関わっているにもかかわらず、クライアントに変化が起こりにくく、それどころか、カウンセラー自身の体験の主体感覚も希薄化する場合があることに筆者は気づくようになった<sup>8)10)</sup>。それはクライアントの主体感覚の希薄化した体験の力が強いために、面接関係が生じるにつれて、クライアントの体験のそのような性質がカウンセラー自身の体験にも影響を及ぼし、面接の場においてカウンセラーが同じような体験の仕方に陥っていく現象とすることができるであろう。

このような感覚は、カウンセラーとしての対処不能感を中心としたものである。つまり、カウンセラーとして、そのクライアントに何もできない感じ、どうしていいかわからなくなるかんじを中心としている。それがひどくなってくると、面接中にカウンセラーが強い情緒（苛立ち、不快感など）の虜になってそこから抜け出しにくくなったり、クライアントへの関わりについて考えるさいの発想の自由度が乏しくなって決まり切った関わりを反復しかできなくなったり、そのクライアントとのカウンセリングについて無力感に襲われてどうにもならない気分になったりする、というような状態が生じることになる。

しかも、このような状態に陥っているときにカウンセラーに生じる体験の内容は、クライアントの体験している内容と共通したものになりがちである。例えば、自責感を繰り返し訴えるクライアントと接しているさいにカウンセラーに生じた苛立ちは、クライアントを責めたいくなるような、あるいは自分を責めたいくなるような内容の入り混じったものであった。またある別のクライアントとの面接の最中にカウンセラーが感じた無力感、やりきれない気分は、クライアントが感じているどうにもならなさ、やりきれなさとも共通するものであった。

これは、カウンセラーが自分自身の体験を通じて、

身をもってクライアントの体験を感じている状態とも言えるものである。その意味では、クライアントの体験を理解するために有効なものと言うこともできる。しかしそのような状態に陥ってそれに振り回されるだけになれば、カウンセリング過程は混乱してしまうことになる。つまり、カウンセラーの体験における主体感覚が損なわれ、希薄化した状態に陥ったままでは、カウンセラーとして十分に機能することはできなくなるのである。

## 2. 主体感覚の観点からみたカウンセリング過程

前節に述べたような臨床経験から、筆者は主体感覚の観点からみたカウンセリング過程を明確にする必要性を感じるようになった。図に示した4つの局面を記述するかたちで、それを検討していきたい（図中の白色の楕円は主体感覚の賦活された体験、網掛けの楕円は主体感覚の希薄化した体験を示している）。

局面Aは、主体感覚の希薄化した体験に陥っているクライアントに対して、カウンセラーがその体験の感覚を感じ取ろうとする姿勢で関わっている様相を示したものである。ここではカウンセラーの主体感覚は賦活された状態にある。

このようなカウンセラーの関わりによって、クライ

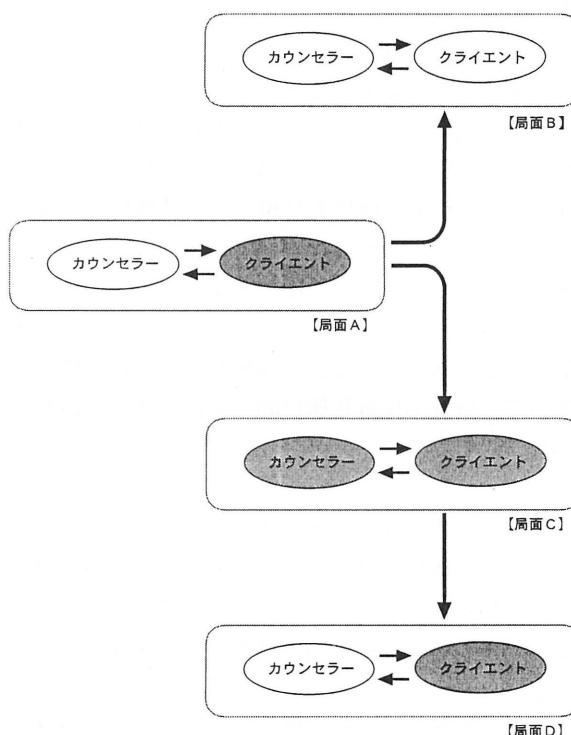


図 主体感覚の観点からみたカウンセリング過程  
※図中の白色楕円は主体感覚の賦活された体験、網掛け楕円は主体感覚の希薄化した体験を示す。

エントが自分の体験の感覚的なニュアンスを感じ取っていき、主体感覚が賦活されていく場合がある。それが局面Bである。この局面Bが現れてくれば、体験的応答は当初に考えていた予測どおりの効果を生み出しているわけであり、カウンセラーはこの関わりスタイルを継続していくことができる。

ところが前節に述べたように、このような局面が現れてこず、常同的な体験内容の反復に陥ったままクライアントに変化が起らない場合がある。そのような事態に陥った場合、えてしてカウンセラー自身の体験の主体感覚も希薄化し、対処不能感や無力感に襲われたり強い情緒の虜になったりして、面接中の体験の自由度が失われることになる。これが局面Cである。これはカウンセリング過程における危機の様相とすることができる。面接中にカウンセラーが強い情緒に襲われてそれに身をまかせてしまったり、カウンセラーがそのクライアントとの面接に対して無力になってしまい、必要なアプローチを工夫するような能動性を喪失してしまったのでは、カウンセリングは損なわれてしまうことになる。ここで必要になるのは、カウンセラーが自分自身の体験の様相に気づき、自らの体験の主体感覚を自らの力で賦活していくような能力であろう。

図中の局面Dは、そのような様相を示している。この局面Dは、結果的には局面Aと同じものになっている。しかし、その内実はかなり異なるものである。カウンセラーはクライアントの主体感覚の希薄化した体験の力に圧倒されて、自分自身の主体感覚も損なわれがちになる(局面C)わけであるが、そこに至って自分自身の主体感覚が損なわれていることに気づき、自分の力で自分の体験の主体感覚を回復させる(局面D)のである。つまり局面Aはカウンセラーとしての一般的な態度であり、クライアントに関わる基本的な姿勢をあらわしたものであったが、局面Dはクライアントの個別性を引き受け、そのクライアントとの関係を保ちながら、なおかつ自分の力によって自分の体験の主体感覚を賦活・保持している状態を指していると言えるであろう。

筆者は、この局面Cから局面Dに至る変化は、カウンセラーとしての専門性にかかわる、カウンセラーとしての役割を果たすために不可欠な心理的作業であると考え。つまり、このことはカウンセラーという役割を引き受けることの、具体的な一側面であると考えるのである。カウンセラーの主体感覚が希薄になった状態では、カウンセラーの思考や判断は情緒に色づけられたものであり、そのような思考・判断にもとづく

アプローチは適切なものとはなりにくいと考えられる。局面Dに示したような、カウンセラーの主体感覚が賦活された状態が成り立つことによって始めて、カウンセラーはそのクライアントの個別性に応じた、適切なアプローチの方策を考えることが可能になると考えられる。

#### IV おわりに

本稿では、まず「体験」という具体的感覚的な次元でクライアントの心理的困難を理解する必要があることを論じ、筆者が「体験」をどのようなものと考えているかを整理した。次に、クライアントの抱えている心理的困難の体験的性質を「主体感覚」という概念によって描き出すことを試み、主体感覚の観点からみたカウンセリング過程を記述した。そしてそのなかで特に、主体感覚の希薄化した体験の力が強いクライアントとの面接過程において、カウンセラーには自分自身の体験の主体感覚を賦活・保持することが必要不可欠となることを述べた。

本稿で述べてきたことは、クライアントの主体感覚を賦活することを目指したカウンセリング技法を論議していく前に、まずその前提としてカウンセラーに必要となる心理的作業である。このような心理的作業がなされたうえで始めて、主体感覚を賦活するための諸技法が可能になると考えられる。筆者はそのような諸技法として、クライアントの体験の情緒的側面へのアプローチや身体感覚的側面へのアプローチを考えているが、それらの臨床技法については稿を改めて論じることにした。

#### 文 献

- 1) Gendlin, E.: 体験過程—治療による変化における一変数. 村瀬孝雄(訳) 体験過程と心理療法. 第2章, 19-38, ナツメ社, 1961.
- 2) Gendlin, E.: 人格変化の一理論. 村瀬孝雄(訳) 体験過程と心理療法. 第3章, 39-157, ナツメ社, 1964.
- 3) Gendlin, E.: The Experiential Response. Hammer, E. (Ed.) Use of Interpretation in Treatment. Grune & Stratton, 208-227, 1968.
- 4) Gendlin, E.: 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄(訳) フォーカシング. 福村出版, 1981.
- 5) 吉良安之: フォーカシングの臨床的適用に関する研究—エッセンス・モデルの作成と事例の検討. 九州大学心理臨床研究, 2: 57-66, 1983.



- 6) 吉良安之：体験過程の推進を促進する働きかけフォーカシング技法からみたエンパシーに関する考察. 心理臨床学研究, 2(1) : 14-24, 1984.
- 7) 吉良安之：心理療法における Clearing a Space の意義. カウンセリング学科論集, 6 : 47-65, 1992.
- 8) 吉良安之：自責的なクライアントに笑いを生み出すことの意義—クリアリング・ア・スペースの観点から. 心理臨床学研究, 11(3) : 201-211, 1994.
- 9) 吉良安之：構造拘束的な体験様式へのアプローチ—clearing a space の観点から. カウンセリング学科論集, 8 : 61-78, 1994.
- 10) 吉良安之：カウンセリングにおける人間関係を通じての主体感覚の賦活. 心理臨床学研究, 15(2) : 121-131, 1997.
- 11) 吉良安之・田村隆一・岩重七重・大石英史・村山正治：体験過程レベルの変化に影響を及ぼすセラピストの応答—ロジャースのグロリアとの面接の分析から. 人間性心理学研究, 10(1) : 77-90, 1992.
- 12) 増井武士：「置いておく」こと, と「語りかける」こと. 北山修ほか(編) 言葉と精神療法. 現代のエスプリ264, 至文堂, 160-169, 1989.
- 13) 松木 繁：『悩み』の解決と『悩み方』の解決—『悩み方』の解決に焦点を合わせた二つの事例とその考察. 心理臨床学研究, 9(2) : 4-16, 1991.
- 14) 成瀬悟策：自己コントロール法. 誠信書房, 1988.
- 15) 成瀬悟策：動作法. 氏原寛・小川捷之・東山紘久・村瀬孝雄・山中康裕(共編) 心理臨床大事典. 培風館, 333-335, 1992.
- 16) 成瀬悟策：臨床動作学基礎. 学苑社, 1995.
- 17) Rogers, C. : パースナリティの体制についての観察. 伊東博(訳) ロージャズ全集第8巻. 岩崎学術出版社, 第1章, 3-33, 1947.
- 18) Rogers, C. : クライアント中心療法—その実践と含意とセラピー. 友田不二男(訳) ロージャズ全集第3巻. 岩崎学術出版社, 1951.
- 19) Rogers, C. : クライアント中心療法の立場から発展したセラピー, パースナリティおよび対人関係の理論. 畠瀬稔他(訳) ロージャズ全集第8巻. 岩崎学術出版社, 第5章, 165-278, 1959.
- 20) 末武康弘：ロジャース—ジェンドリンの現象学的心理学. 氏原寛・小川捷之・東山紘久・村瀬孝雄・山中康裕(共編) 心理臨床大事典. 培風館, 140-144, 1992.
- 21) 田嶋誠一：「イメージ内容」と「イメージの体験様式」—「悩む内容」と「悩み方」. 臨床描画研究V, 金剛出版, 70-87, 1990.
- 22) 鶴 光代：動作療法における「自体感」と体験様式について. 心理臨床学研究, 9(1), 5-17, 1991.