

# カウンセリングにおける reflection の援助的効果についての研究

教育相談課 教育相談主事 嶋田 弘人

【要旨】 本研究（注1）では、単発面接の逐語録をもとに、カウンセラー応答を「reflection」（注2）と「non-reflection」に分類し、これらの応答後のクライアントの体験過程（注3）レベルを EXP（体験過程）スケール（注4）で評定した。その結果、「reflection」と「non-reflection」は共にクライアントの体験過程を推進させる応答であるが、「reflection」の方がクライアントに評定不能応答を招きにくい応答であること、即ちクライアントの体験過程からズレることの少ない応答であるということが明確になった。

【キーワード】 reflection, non-reflection, 体験過程, EXP スケール

## 1 研究の背景

カウンセリングでは傾聴されるだけで悩みや抱えている問題について整理がついたりする。これはカウンセラーの応答によりクライアントに内省が生じたからであると考えられている。この内省の過程は、個人が漠然とした実感（池見，1955）（※1）に触れる過程と考えられ、この過程を Gendlin（1964）（※2）は「体験過程の推進」と呼んだ。個人は体験過程の推進（EXP レベルの上昇）により内的変化が生じるものとする。ここでいう内的変化とは、個人に気づきが生じ、それが様々な状況に適用できる心理的状态に変化することである。

Gendlin（1996）（※3）は体験過程を推進する応答として「reflection（反射）」について言及している。Rogers は初期の時代にこの応答を強調していたが、カウンセラーの態度を重視していったため、この応答は次第にオウム返しという形式的な技法として一般に認識され、その本質が普及しないまま重要視されなくなっていく経緯がある。しかし、体験過程療法（注5）やフォーカシングでは、この応答の重要性が提唱され活用されている。

岸田らの研究（1983）（※4）では「reflection」を「吹き」と捉え、クライアントの人生、身体感覚、感情をあらわす表現をカウンセラーがそのまま吹くことでクライアントの体験過程が促進されると報告している。しかし、この研究で用いられた尺度は EXP（体験過程）スケールではないため、この研究で述べられている体験過程の促進

が Gendlin のいう「体験過程の推進」であったのか、またその援助的効果はどのようなものかについては不明確である。このように「reflection」の重要性は提唱されているが、その援助的効果についての実証的研究はほとんどなされていないというのが現状である。

## 2 体験過程と焦点づけ（Focusing）

個人の内的変化は、個人の内面で行われる「焦点づけ」の過程をみることで明らかになる。「焦点づけ」とは個人が体験過程の「実感」に注意を向けたときに生じる連続した過程であり、この過程は4つの位相からなる。4つの位相とは、位相（1）「心理療法における実感」、位相（2）「ひらけ（Unfolding）」、位相（3）「全面的な適用」、位相（4）「実感の移動」である。そして、個人が「実感」に注意を向け続けるとき、この4つの位相に分かれるというものではない。「焦点づけ」における4つの位相の循環は「体験過程の推進」時に見られる現象であり、このような循環の過程を経て個人の内的変化が生じると考える。

実感への焦点づけによって生じる4つの位相の循環について Gendlin（1964）（※5）は「4つの位相の循環が次々と進むことによって全体的な感情過程が動き出す。この感情過程は具体的に感じられた非常に顕著な自己駆進的性質を備えている。この自己駆進的的感情過程は人格変化の本質的原動力なのである」と述べている。要するに、それぞれの個人が持っている体験過程はそれ

自体方向性をもって推進していく性質を持っているということであり、この性質を持っているから個人の内的変化が可能になるということなのである。内的変化とは個人に気づきが生じ、それが様々な状況に適用できる心理的状态に変化することであり、体験過程の推進により生じた新たな体験過程様式の獲得のことを意味すると考える。つまり、「何を」体験しているかという内容の変化ではなく、「いかに」体験しているかという様式の変化なのである(吉良, 1984) (※6)。

### 3 本研究における「reflection」の定義

足立(1996)(※7)は「応答技法はその背景にあるカウンセリングの理論や領域などによって異なる面も多いが、共通的に用いられる応答技法も存在すると考えられる。その中には、Rogersのいうカウンセリング関係(クライアントの心理的成長を支援するための受容・共感を中心としたカウンセラーとクライアントの相互作用)が成立するために、基本的に必要とみなされるような共通性の高い応答技法(たとえば、非指示的リード、受容、くり返し、感情の明瞭化など)がある」と述べ、「多様なカウンセリングで基本的な応答技法として、共通的に使用されている」ものとして、6種類の応答技法を挙げている。即ち「非指示的リードの発言」「簡単な受容的発言」「内容を繰り返しまたは要約する発言」「感情の反映の発言」「解釈的な発言」「指示的な発言」である。筆者はこれらの応答をもう少し細分化し、それに「質問」を加え、「非指示的リード」「簡単な受容」「繰り返し」「内容の要約」「感情の反射」「感情の明確化」「解釈」「指示」「質問」の9つの応答技法に分類した。

本研究では、筆者が分類したカウンセラーの9つの応答技法を2つの範疇に分類し、分類した双方に対し範疇名を付け、定義付けを行った。分類した範疇名はそれぞれ「reflection」, 「non-reflection」とした。また、「reflection」とはカウンセラーがクライアントの言葉をできるだけそのまま反射する応答とし、「non-reflection」とはカウンセラー自身の言葉による応答と定義付けた。諸富(1997)(※8)は「reflection」とは、「クライアントが今ここで感じつつあることを、評価や偏見を加えずそっくりそ

のまま受け取って返していく応答のこと」であると述べ、Gendlin(1996)(※9)は「reflection」とは、「相手の言おうとしていることをそのまま繰り返す応答である」と述べていることから、本研究で定義付けた「reflection」はカウンセリングやフォーカシングで一般に定義付けられている意味とほぼ同一であると考えられる。

「reflection」, 「non-reflection」とはどのような応答であるのかを整理すると以下のようなようになる。

「reflection」— 「繰り返し」「内容の要約」  
「感情の反射」「質問」  
(明確な「質問」ではない)

「non-reflection」— 「非指示的リード」  
「内容の要約」「感情の反射」「感情の明確化」「解釈」「指示」  
「質問」

### 4 「reflection」の具体例

クライアント応答の何をどのように「reflection」するかについて、池見(1995)(※10)はセラピストがクライアントの言葉の中の要点、実感、論理の展開、自己概念などを鏡のように言い返してクライアントのために映し出すことであり、特に「実感」のreflectionをする場合はできるだけクライアントが使った感情表現の言葉は変えないようにすることであると述べている。また、Cornell(1996)(※11)はクライアントの「感情」「核心」「大切な言葉や言い回し」「いろいろな感情が入り混じっているときには、それらを全部」「身体感覚」「そこに無いものではなく、在るもの」の6つについて「reflection」することの有効性を述べている。

前述した「reflection」, 「non-reflection」の定義と池見やCornellの考えにもとづき、より具体的な例を提示する(表1-5, 表1-6)。表1-5と表1-6の応答例は本研究で筆者が計画した面接におけるカウンセラー応答を「reflection」か「non-reflection」の何れかに判定するための範例でもある。

表 1-5 「reflection」の応答例

C: 顔を合わせたり話したりしていると、ま多少はね、絡れる、絡れるというかそういうのは薄らぐんですが。
T: 少しは薄らぐ。
C: すると自分は弱いかなあ、てね。
T: 自分は弱いけど。
C: というのは、忙しいし、全然落ち着かないんですよ。
T: 忙しいから、落ち着かない(んですか?)
C: まあ1年過ぎたわけなんです、その・・・やっぱりそういうの、こう、ちょっと耐えられなくなってきたというか。
T: 耐えられない。
C: 独りぼっちのような感じを受けてしまうと、それが何か・・・・・・。
T: 独りぼっちのような感じに自分が思ってしまうとおっしゃられました。
C: 耐えられる。耐えられるときは、だから、耐えられるし、ええそういう、そういう、孤独感っていうのは感じていないんですよ。
T: 耐えることができるし、孤独感も感じない。
C: 京都とかあいう、人の人の匂いするような町、うん、ああいうところやたらねえ、また違うかなあって思うんですけども。
T: 人の匂いがする場所(だったらね)。
C: 意味がない、ということはないけど・・・・・・あまり外に出て仕事をするのは私にあってないのかなあ、と今、ふと思いました。
T: あなたは外に出て仕事をするのはあなたらしくない、そう感じるんですね。

表 1-6 「non-reflection」の応答例

C: なんかこう一人でいてるとそういう孤独感に襲われるし、・・・・・・でまあ同僚の皆さんと、こう、顔を合わせたり話したりしていると、ま多少はね、絡れる、絡れるというかそういうのは薄らぐんですけども、そのなんつとやうかこの寂しさとか孤独感とかいう、そういうのがねえ、こう理まらないとかね、そういうのがあって。
T: 同僚の方と話してもちょっとは絡れるけども、その本当のところの寂しさとかいうか、むなしさは埋めることができません。
C: うん、なんていうのかなこれは、・・・うん、自分で考えてみるんですけどね、なぜかなあって、で、・・・例えばその、実家のね家でその、まー人、家族がまあ仕事とかで出払って一人にいる時は、もう感じないんですよ、でそんなことから考えると現実には家族と離れてるからかなあっていう感じも、・・・考えられないことないんですけども。
T: それだけではないよな(気がするんですね)。
C: 本当のところはね、誰かとながってると思うんですけども、自分としてはなんかこう、つながって、つながってないとかね。
T: 表面的に感じるんですね。

<表1-5、表1-6は 池見 陽 1996 『心のメッセージを聴く』 講談社 pp.226-228の原文と予備調査の前後逐語逐語をもとに作成>

5 体験過程 (EXP) レベルと尺度

クライアントの体験過程や体験様式を客観的、操作的に研究するための手段として、EXP スケール(表 1-7)が存在する(池見ほか, 1986)(※12)。これは、「実感に触れる度合い」(池見, 1995)(※13)をもとにした7段階からなるスケールであり、Gendlin (1964)(※14)が概念化した体験過程を操作的に定義するものである。

表 1-7 EXPスケール

段階	特徴	評定基準 (いずれかが満たされればよい)
1	非人称的、抽象的、表面的、他人事のような表現	a) 内容は話し手のことではない b) 話し手は自分に触れるが自己関与がない c) 関わり拒否、最小限の応答
2	話し手と話の内容に心理的関連はあるが、話し手の感情は直接表明されない	a) 内容は個人的関わりがあるが感情表明はない b) 話の内容への話し手の関わりが不明 c) 話し手の感情や内的照合体とは離れた自己描写 d) 感情や反応が暗々裡に示される e) 反応の示されない空想、厳格、連想
3	感情、個人的体験、ある出来事や状況に限られる、自分自身について述べていない	a) 内容は限定された場面、挿入的個人的発言を伴う b) 内容はある場面での行動の自己描写で、その時の文脈に限られるもの c) 質問に答えて、自分の感情を語る
4	出来事事態より、それに対する体験や感情が中心、体験の自己吟味がされない	a) 特定の状況に限定されず感情を詳細に描写 b) 個人的視野から語られた話 c) 内容によって、自己を特徴づけるもの
5	話し手の感情や体験過程についての目的をもった探究、仮説提起と体験的取り組み、仮説は自己像と関連するもの	a) 感情、反応、内的過程、行動パターンについての仮説と吟味 b) 特定の感情を持つているか、どの程度もっているかを吟味 c) 感情の起原、原因、順序などを吟味 d) 様々な感情、反応が対比され、吟味される
6	今まで気づけなかった感情や体験の気づきと統合、意味ある構造の創造や問題解決	a) 感情は生き生きと、豊かに、具体的に示される b) 個人的な構造の創造と変化が語られる c) 新しい内的体験や問題解決
7	感情や内的過程への気づきの拡大、洞窟があること、一つの内的照合体から他への移行、おさまっていく感じ	a) 話し手が沈黙 b) 話し手の応答が短い質問に対して答えているだけ c) 応答はしているが内容が表明されていない

<田村 (1994) が池見ら (1986) の「EXPスケール」評定マニュアルよりまとめたもの筆者が加筆し作成>

6 研究の目的

本研究の目的は研究1と研究2によって、カウンセリングにおける「reflection」の援助的効果を実証することである。

研究1では、以下の仮説を立て、「reflection」の援助的効果を検証することを目的とした。

仮説1: クライアントのEXP値(レベル)は「non-reflection」後よりも「reflection」後の方が高い傾向を示す。

仮説2: モード値(注6)とピーク値が異なるセグメント(注7)でのクライアントのEXP値については、「non-reflection」後よりも「reflection」後の方がピーク値を出す頻度が高くなる。

研究2では、カウンセラーが、比較的「reflection」を多用している面接と「non-reflection」を多用している面接を取り上げて、「reflection」と「non-reflection」後のクライアントの体験過程の変化を分析することで「reflection」の援助的効果を検証することを目的とした。

## 7 研究の手順

研究は以下の手順で行った。①20ケースの単発面接(30分間)の実施②20ケースの逐語録の作成③各逐語録をセグメントに分割④カウンセラー応答を「reflection」か「non-reflection」に判定⑤クライアント応答からEXPレベルを評定⑥「reflection」の援助的効果を分析。

本研究において筆者が計画した単発面接のカウンセラーは、研究当時の大学院生(鳴門教育大学:男性4名,女性10名,計14名;年齢20代~30代)である。この院生たちは大学院の心理・教育相談室で2ないし3ケース程度を担当し、総面接回数は数回から10数回の経験を持つ。

クライアントは、本研究において筆者が当時計画した単発面接のクライアント募集に応じてくれた人たち(学部生1名,院生17名,科目等履修生2名;男性16名,女性4名,計20名;年齢20代~40代)である。クライアントには自分の問題(悩みや考えていること,整理のつかないことなど)について話すことを指示した。

「reflection」,「non-reflection」の判定については「reflection」の応答例(表1-5)と「non-reflection」応答例(表1-6)を範例として用い,判定は筆者と別の者(当時院生)で行った。判定に際しては,まず範例をもとに「reflection」と「non-reflection」の応答について確認した後,個別に判定を行った。その後2人の判定結果を提示し合い,判定の一致しているものはそのまま用い,不一致のものは範例を参照しつつ検討し,合議により判定の決定を行った。判定の信頼性については, Ebel の interclass method (級内相関係数) による信頼性係数  $r_{kk}$  により得た。

クライアントの EXP レベルの評定については EXP スケール日本版の EXP スケール評定マニュアルを用いた。研究1に関し,評定者3人以上による評定が困難であったことから2人の評定者で行った。1人は筆

者であり,もう1人は臨床心理士でありスクールカウンセラーでもある。共に K 大学で EXP スケールの評定練習を行った。評定練習の時間について,筆者は9ヵ月間で12時間,もう1人の評定者は10ヵ月間で14時間である。また,この練習期間中,筆者ともう1人の評定者として評定の自主練習を行った。その時間は4ヵ月間で8時間である。総じて評定練習に費やした時間について筆者は計20時間,もう1人の評定者は計22時間である。久保田らの研究(1991)(※15)では3人の評定者が3日間に24時間の評定練習後に評定を行っている。本研究は評定者の人数,評定練習時間についてはこの先行研究には満たないが評定の客観性と信頼性はあるものと考えられる。

実際の評定は録音テープと逐語録をもとに個別に行った。その後2人の評定結果を提示し合い,評定の一致しているものはそのまま評定値とし,不一致のものは評定マニュアルを参照しつつ検討し,合議により評定値の決定を行った。また,各セグメントのモード値とピーク値についても合議により決定した。評定値の信頼性については, Ebel の interclass method (級内相関係数) による信頼性係数  $r_{kk}$  により得た。

## 8 研究1の検証方法

### (1) 仮説1の検証

クライアントの EXP 値は「non-reflection」後よりも「reflection」後の方が高い傾向を示すという仮説を検証するために,2つの応答後のクライアントの EXP 値の頻度分布の比較を  $\chi^2$  検定で行い,2つの応答後のクライアントの EXP 値の高低の比較を Wilcoxon の順位と検定で行うことによってその有意差の有無を調べた。また,上述の検定結果を受けて新たに2つの仮説を立てた。1つはクライアントの評定不能応答は「reflection」後よりも「non-reflection」後に多い傾向を示すという仮説であり,もう1つはクライアントの評定不能応答を除けば,2つの応答後のクライアントの EXP 値の頻度分布やクライアントの EXP 値の高低に有意な差がないという仮説である。前者の仮説を検証するために「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントの評定不能応答の頻度の比較を  $\chi^2$  検定で行った。また,後者の仮説を検証する

ために「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントの EXP 値の頻度分布の比較を  $\chi^2$  検定で行い、クライアントの EXP 値の高低の比較を Wilcoxon の順位和検定で行うことによってその有意差の有無を調べた。

## (2) 仮説 2 の検証

モード値とピーク値が異なるセグメントでのクライアントの EXP 値については「non-reflection」後よりも「reflection」後の方がピーク値を出す頻度が高くなるという仮説を検証するために、モード値とピーク値が異なるセグメントの EXP のピーク値に該当するクライアント応答の個数を全て算出した。そして、カウンセラーの 2 種類の応答後において、EXP レベル別にピーク値と他の値の頻度分布の比較とピーク値の頻度を  $\chi^2$  検定で行い有意差の有無を調べた。

## 9 研究 1 の結果

### (1) 仮説 1 の結果

「reflection」, 「non-reflection」の判定については高い信頼性係数 ( $r_{kk}=0.92$ ) を得ることができたことから、判定の信頼性は非常に高いと言える。また、クライアントの EXP レベルの評定について高い信頼性係数 ( $r_{kk}=0.93$ ) を得ることができたことから、評定の信頼性は非常に高いと言える。

クライアントの EXP 値は「non-reflection」後よりも「reflection」後の方が高い傾向を示すという仮説を検証するために、2つの応答後のクライアントの EXP 値の頻度分布の比較を  $\chi^2$  検定で行い、2つの応答後のクライアントの EXP 値の高低の比較を Wilcoxon の順位和検定で行った。

「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントの EXP 値の頻度分布の比較についての結果は表 2-2 の通りである。検定の結果、「reflection」後のクライアントの EXP 値の頻度分布の偏りが有意に認められた ( $\chi^2(6)=17.697, p<0.01$ )。また、「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントの EXP 値の高低の比較についての結果は表 2-3 の通りである。検定の結果、クライアントの EXP 値は「reflection」後

の方が有意に高いことが認められた ( $W=488604.5, Z=+2.667, p<0.01$ )。従って、「non-reflection」後よりも「reflection」後の方がクライアントの EXP レベルを上昇させると言える。

表 2-2 2つの応答後のクライアントの EXP 値の頻度分布の  $\chi^2$  検定結果

	EXP レベル						合計	$\chi^2$ 値	自由度	有意確率	判定
	評定不能	1	2	3	4	5					
r 後	23	2	160	168	63	6	425	17.697	6	0.007	**
nr 後	98	9	281	315	69	10	813				
合計	121	11	441	483	133	16	1238				

\*\*  $p < 0.01$

表 2-3 2つの応答後のクライアントの EXP 値の高低の順位和検定結果

Co の応答	Cl の応答数	平均ランク	順位和	Wilcoxon の W	Z 値	有意確率	判定
r 後	425	654.91	278336.50	488604.50	+2.667	0.008	**
nr 後	813	600.99	488604.50				
合計	1238						

\*\*  $p < 0.01$

仮説 1 の検定結果 (表 2-2) を受けてクライアントの評定不能応答は「reflection」後よりも「non-reflection」後の方が高い傾向を示すという新たな仮説を検証するために、「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントの評定不能応答の頻度の比較を  $\chi^2$  検定で行った。

「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントの評定不能応答の頻度の比較についての結果は表 2-4 の通りである。検定の結果、評定不能応答の頻度は「non-reflection」後の方が有意に高いことが認められた ( $\chi^2(1)=13.833, p<0.01$ )。従って、「non-reflection」後にクライアントの評定不能応答が多くなると言える。

表 2-4 評定不能応答の頻度の  $\chi^2$  検定結果

	評定不能	その他	合計	$\chi^2$ 値	自由度	有意確率	判定
r 後	23	401	424	13.833	1	0.000	***
nr 後	98	716	814				
合計	121	1117	1238				

\*\*\*  $p < 0.001$

また、仮説1の検定結果(表2-2)を受けて、クライアントの評定不能応答を除けば、「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントのEXP値の頻度分布やクライアントのEXP値の高低に違いがないという仮説を検証するため評定不能応答を除いてクライアントのEXP値の頻度分布の比較を $\chi^2$ 検定で行い、クライアントのEXP値の高低の比較をWilcoxonの順位和検定で行った。

クライアントの評定不能応答を除いた「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントのEXP値の頻度分布の比較についての結果は表2-5の通りであり、「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントのEXP値の高低の比較についての結果は表2-6の通りである。検定の結果、双方とも「reflection」後の方が有意であるという結果は認められなかった。

表2-5 評定不能を除いたクライアントEXP値の頻度分布の $\chi^2$ 検定結果

	EXPレベル						$\chi^2$ 値	自由度	有意確率	判定	
	1	2	3	4	5	6					合計
r後	2	159	168	63	9	1	402	3.653	5	0.600	n.s.
n.r後	9	281	315	99	10	1	715				
合計	11	441	483	163	19	2	1117				

n.s.:non significance

表2-6 評定不能を除いたクライアントのEXP値の高低の順位和検定結果

Coの応答	Clの応答数	平均ランク	順位和	WilcoxonのZ	Z値	有意確率	判定
r後	406	687.88	232291.48	306111.60	+0.754	0.455	n.s.
n.r後	716	664.00	306111.47				
合計	1122						

n.s.:non significance

## (2) 仮説2の結果

モード値とピーク値が異なるセグメントにおけるクライアントのEXP値は「non-reflection」後よりも「reflection」後の方がピーク値を出す頻度が高くなるという仮説を検証するために、モード値とピーク値が異なるセグメントにおいてEXPのピーク値に該当するクライエン

ト応答の個数を全て算出した。そして、カウンセラーの2種類の応答後において、EXPレベル別にピーク値と他の値の頻度分布の比較とピーク値の頻度を $\chi^2$ 検定で行った。

モード値とピーク値が異なるセグメントにおいて「reflection」後と「non-reflection」後のEXPのピーク値の頻度分布の比較についての結果は表2-7の通りであり、「reflection」後と「non-reflection」後のEXPのピーク値の頻度の比較についての結果は表2-8の通りである。検定の結果、双方とも「reflection」後の方が有意に頻度が多いという結果は認められなかった。しかし、ピーク値以外のEXP値については、「reflection」後に有意差が認められた(表2-7)。

表2-7 セグメントにおけるピーク値の頻度分布の $\chi^2$ 検定結果

EXPレベル	EXPレベル						$\chi^2$ 値	自由度	有意確率	判定		
	1	2	3	4	5	6					合計	
ピーク値以外												
r後	0	0	0	37	35	7	1	43	0.265	2	0.981	n.s.
n.r後	0	0	0	65	65	10	1	141				
合計	0	0	0	102	100	17	2	224				
ピーク値												
r後	23	2	188	131	25	2	0	342	21.029	1	0.001	**
n.r後	98	9	291	267	54	0	0	672				
合計	121	11	480	398	80	2	0	1314				

n.s.:non significance \*\* p<0.01

表2-8 ピーク値の頻度の $\chi^2$ 検定結果

	ピーク値	その他	合計	$\chi^2$ 値	自由度	有意確率	判定
r後	83	342	425	0.900	1	0.343	n.s.
n.r後	141	672	813				
合計	224	1014	1238				

n.s.:non significance

## 10 研究2の検証方法

研究は以下の手順で行った。①20ケースの単発面接からカウンセラーが比較的「reflection」を多用している面接1ケース(面接1)と「non-reflection」を多用している面接1ケース(面接2)の2ケースを抽出②クライアントの体験過程の変化を分析。

面接1, 面接2の「reflection」, 「non-reflection」の判定については研究1で行ったものを用い、判定の信頼性については、Ebelのinterclass method(級内相関係数)による信頼性係数 $r_{kk}$ により得た。

クライアントのEXPレベルの評定につ

いては、評定尺度として研究1と同様 EXP スケール日本語版の EXP 評定マニュアルを用いた。評定者は研究1で評定を行った2人に K 大学からの1名を加えた3人で行った。新たに加わった評定者は EXP スケールの評定練習を積み重ねてきた院生である。評定方法は研究1と同様の手順で行い、評定値の信頼性については、Ebel の interclass method (級内相関係数) による信頼性係数  $r_{kk}$  により得た。

分析については、面接1、面接2の逐語録をカウンセラーの応答、EXP レベルの変化、クライアントの EXP 値に着目し、データを作成した。このデータからクライアントの体験過程の変化について分析した。

## 11 研究2の結果

面接1、面接2における「reflection」、 「non-reflection」の判定について高い信頼性係数 ( $r_{kk}=0.96$ ) を得ることができたことから、その信頼性は非常に高いと言える。また、クライアントの EXP レベルの評定について高い信頼性係数 ( $r_{kk}=0.91$ ) を得ることができたことから、その信頼性は非常に高いと言える。

「reflection」と「non-reflection」後のクライアントの体験過程の変化を分析するため、面接1、面接2の逐語録からカウンセラーの応答、EXP レベルの変化、クライアントの EXP 値に着目してまとめたものが、表3-2、表3-3である。表3-2、表3-3から面接1、面接2の EXP 値の頻度分析についてまとめたものが表3-4である。

表3-2、表3-3、表3-4から言える特徴的なことは、カウンセラーが比較的「reflection」を多用している場合と「non-reflection」を多用している場合に関わりなく、クライアントの評定不能応答は全て「non-reflection」後に認められることである。

表3-2 面接1

01(答)	1(n)	2(n)	3(r)	4(n)	5(r)	6(n)	7(r)	8(r)	9(n)	10(n)	11(r)
昇降	評定		1	→	1		→	1	→	→	→
0評定値	不能	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4
02(答)	13(r)	13(n)	14(n)	15(r)	16(n)	17(n)	18(n)	19(n)	20(n)	21(r)	22(r)
昇降	1	→	評定			→	→	→	→	1	→
0評定値	3	3	不能	3	2	2	2	2	2	3	3
03(答)	23(r)	24(r)	25(n)	26(n)	27(r)	28(r)	29(r)	30(n)	31(n)	32(n)	33(r)
昇降	→	→	評定		→	1	1	1	→	→	→
0評定値	2	3	不能	2	2	3	2	3	3	3	3
04(答)	34(n)	35(r)	36(n)	37(n)	38(n)	39(n)	40(r)	41(n)	42(n)	43(r)	44(r)
昇降	→	→	評定	評定	1	→	→	→	→	→	→
0評定値	3	3	不能	不能	2	3	3	3	3	3	3
05(答)	45(r)	46(r)	47(r)	48(r)	49(n)	50(n)	51(n)	52(n)	53(n)	54(n)	55(r)
昇降	→	→	→	→	評定	評定	評定	評定	評定	→	1
0評定値	3	3	3	3	不能	不能	2	不能	4	4	5
06(答)	56(n)	57(r)	58(r)	59(n)	60(r)						
昇降	評定	→	1	1							
0評定値	不能	4	4	5	4						

<1, → 1はEXP値の上昇、変じなし、下降を表す>

表3-3 面接2

01(答)	1(n)	2(r)	3(n)	4(n)	5(n)	6(n)	7(r)	8(n)	9(r)	10(n)	11(r)
昇降	→	1	1	→	1		1	評定		評定	
0評定値	3	3	4	3	3	4	3	不能	2	不能	2
02(答)	13(n)	13(n)	14(n)	15(n)	16(n)	17(n)	18(r)	19(n)	20(n)	21(n)	22(n)
昇降	1	1	評定		評定	評定		評定		1	1
0評定値	5	3	不能	3	不能	不能	3	不能	4	3	4
03(答)	23(n)	24(n)	25(n)	26(n)	27(n)	28(n)	29(n)	30(n)	31(n)	32(n)	33(n)
昇降	評定		1	→	1	→	評定		評定		
0評定値	不能	2	3	3	4	4	不能	3	不能	2	4
04(答)	34(n)	35(n)	36(n)	37(r)	38(n)	39(n)	40(n)	41(n)	42(n)	43(n)	44(n)
昇降	→	1	1	→	→	評定		→	1	1	評定
0評定値	4	2	3	3	3	不能	4	4	3	4	不能
05(答)	47(r)	48(r)									
昇降		評定									
0評定値	3	不能									

<1, → 1はEXP値の上昇、変じなし、下降を表す>

表3-4 面接1、2のクライアントのEXP値の頻度分布

		EXPレベル											
		面接1					面接2						
		評定不能	2	3	4	5	合計	評定不能	2	3	4	5	合計
後	0	4	18	6	0	29	後	0	2	5	0	0	7
面接	9	8	10	3	1	31	面接	12	3	12	11	1	39
合計	9	12	28	9	1	50	合計	12	5	17	11	1	46

そこでクライアントの評定不能応答に着目し、面接1、面接2から具体的な応答として「non-reflection」後のクライアントの評定不能応答と「reflection」後のクライアントの評定可の応答をそれぞれ3例ずつ取り上げ、表3-5にまとめた。取り上げた応答については、意味が変わらない程度に加筆修正した。

表 3-5 評定不能の応答と評定可の応答の  
具体例

non-reflection 後の評定不能応答例	reflection 後の評定可応答例
T: その方は男性ですか。<nr>	T: その言葉にすごく抵抗がある。<r>
C: 男性です。<評定不能応答①>	C: すごく抵抗があるので、自分なりにベストは尽くしているつもり。<評定値2>
T: 自分の状態がよくないとき。<nr>	T: ううん、自分のことで。<r>
C: よくないっていうか、ううん。<評定不能応答②>	C: 頑張ってみようと思ったときからるんですごく楽しくてね。<評定値3>
T: あなたのおかげでその場の雰囲気楽しくなっている。<nr>	T: 自分でわかって。<r>
C: 盛り上がっているんですけど。<評定不能応答③>	C: うん、自分で気がちっちゃい部分があるから、うん、だから、どきどきすることもあるし、人前でしゃべるのが苦手だから、ああ嫌だ、まあいいかなあ、ああ嫌だなあ明日が…
	<評定値4>

- ①話し手の応答が短いか質問に対して答えているだけ
- ②応答はしているが内容が表明されていない
- ③応答はしているが内容が表明されていない

評定可の応答ではクライアントの実感が表現されている（評定値3、評定値4の応答）か、暗に表現されている（評定値2）。しかし、評定不能の応答では、言語としては表現されているが実感が暗に表現されるまでには至っていない。

## 12 全体考察

本研究では、カウンセリングにおける「reflection」の援助的効果を実証することを目的とした。研究結果から明らかになったことは次の4点である。

①「reflection」後と「non-reflection」後にみられるクライアントのEXP値の頻度分析には明らかな違いがあり、「non-reflection」後よりも「reflection」後の方がクライアントのEXP値が高くなることが認められたこと。

②「reflection」後よりも「non-reflection」後の方がクライアントの評定不能応答が多くなることが認められたこと。

③評定不能応答を除いた「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントのEXP値の頻度分布とEXP値の高低には違いは認められなかったこと。

④モード値とピーク値が異なるセグメントでの「reflection」後と「non-reflection」後のクライアントEXPのピーク値の頻度

分布には違いが認められなかった。しかし、ピーク値以外のEXP値については、「reflection」後に有意差が認められたこと。

⑤カウンセラーが比較的「reflection」を多用している面接と「non-reflection」を多用している面接の何れにおいても、クライアントの評定不能応答は全て「non-reflection」後に認められ「reflection」後には全く認められなかったこと。

⑥評定不能応答ではクライアントの実感暗々裡にも表明されていないばかりか応答そのものも短いこと。

これらのことから、「reflection」と「non-reflection」は異なる性質をもつ応答であることが明らかになった。この2種類の応答は、共にクライアントのEXPレベルを上昇させる作用があるが、違いはクライアントの評定不能応答を招きやすいか否かにある。「reflection」に比べ「non-reflection」は評定不能応答を招きやすいカウンセラー応答であると言える。研究1で、この2種類の応答後のクライアントのEXP値について、「reflection」後の方がその値が有意に高くなったことは、評定不能応答の少なさが影響したからである。また、表2-7の「その他について」（ピーク値以外のEXP値の頻度分布）では「reflection」後の方に有意差が認められた。この結果も評定不能応答の少なさが影響していると推測するに難くない。

クライアントに評定不能応答が生じた時の体験過程については、消滅したというよりは、その動きが一時停止したか、あるいは混乱状態に陥ったと考えられる。

## 13 まとめ

### (1) 2つの精神活動

カウンセリングにおいてカウンセラーはクライアントの言葉や態度を手がかりに2つの精神活動を行いながらクライアントの内的世界を理解しようと努める。2つの精神活動とはカウンセラーがクライアントの言葉や態度といった刺激によりもたらされた意識経験をカウンセラー自身が観察することと、カウンセラーがクライアントの内的世界を観察することである。カウンセラーが自身の意識経験を観察するという精神活動は内省（久松ほか、1982）（※16）であり、この内省の延長が、カウンセラー自身が感じられた



実感に触れようとする精神活動と考える。また、クライアントの内的世界を観察するという精神活動は Kohut (1959) (※17) のいう代理内省 (相手になり代わって内省すること), 即ち共感であると考えられる。カウンセラーが行う2つの精神活動である内省と共感 (代理内省) について Kohut は、カウンセラー自身の内的世界とクライアントの内的世界を観察するための手段と捉え、そしてこの内省と共感 (代理内省) によってクライアントの内的世界の「理解」が可能となると述べている。

この「理解」は Rogers (1964) (※18) の「クライアントの内的世界をあたかも自分自身のものであるかのように感じることができるが、その“あたかも……のように”という性質を絶対失わない」ことを共感的理解であるとする考えと比較すると、非常に共通していると思われる。そして、この「あたかも……のように」という感覚はカウンセラーが自分の意識経験を観察するという内省により維持されると考える。

## (2) 「reflection」の本質と援助的効果

2種類の応答「reflection」と「non-reflection」は、共にクライアントの体験過程の推進とそれに伴う内的変化を援助するものであるが、その本質は異なると考える。

「reflection」は「反射」以外に「内省」という意味を持つ (岩崎ほか, 1977) (※19)。従って、カウンセラーが「reflection」することはクライアントの言葉を「反射」することでありカウンセラー自身が「内省」することであると言える。カウンセラーが「reflection (反射)」するとき、カウンセラー自身に「内省」が生じる。この「内省」はカウンセラー自身がクライアントの使った言葉をそのまま音声化することで、意識経験したことを観察するという内省であり、クライアントの内的世界がいかなるものか相手になり代わって体験し観察しようとする代理内省 (共感) でもある。また、クライアントは「reflection (反射)」されたことによって、カウンセラーに受容されていると感じながら、内的世界においては「反射」された言葉が自身の感じた実

感であるか否か焦点づけを行っていく。この焦点づけによって体験過程は推進し、時にはクライアントに内的変化が生じると考える。

「non-reflection」は、カウンセラーが2つの精神活動である内省と共感を手段にクライアントの理解に努めながら、この内省の延長にあると考えられるカウンセラー自身の実感をもとになされる応答であると考えられる。言い換えれば、カウンセラーの一致性を原動力としてなされる応答であると言える。クライアントは、この応答によって返されたカウンセラーの言葉を自身の感じられた実感であるか否か焦点づけを行う。この焦点づけによって体験過程は推進し、時にはクライアントに内的変化が生じると考える。

「reflection」と「non-reflection」は共にクライアントの体験過程が推進することを援助する応答であるが、Gendlin (1970) (※20) は「クライアントの感じられた意味 (felt meaning) を敏感に指し示すことで、彼がそれに焦点を当て、それを推進する (carry further) のを援助すること (吉良 訳, 1984) (※21)」が empathy (共感) であると述べている。つまり、カウンセラーが「reflection」か「non-reflection」をすることでクライアントの体験過程推進の援助となれば、これらの応答は Gendlin のいう共感であったと言える。また、Prouty (1994) (※22) のプリセラピー (注8) 理論ではクライアントの表現する言葉を文字通りそのまま繰り返す「逐語反射 (word-for-word reflection)」によって他者との心理的接触が展開すると考えられている。この「逐語反射」は本研究でいう「reflection」と捉えることができ、「reflection」することによりカウンセラーとクライアントの心理的な関係が形成されると言える。

従って筆者は、「reflection」の本質とは他者との「関係形成」による「共感」の応答であり、「non-reflection」の本質とはカウンセラーの「一致性」による他者への「共感」の応答であると考えられるのである。

## (3) 臨床経験から

実際のカウンセリングは「reflection」と「non-reflection」の両方の応答

をしながら行われる。当センターでの2年間の臨床経験から言えることは、これらの応答は、共にクライアントに内省をもたらす作用があるということである。しかし、カウンセラーの在り方によって、これらの応答の在り方も違ってくる。カウンセラーの在り方とは、クライアントの抱える問題について、カウンセラーがどれだけ見立て（クライアントが抱える問題とその背景と今後を含む全体的な見通し）ができていないか、どれだけクライアント理解ができていないかということである。その如何によって、クライアントの内省の深まりにも違いが生じるように感じられる。カウンセラーに見立てやクライアント理解ができていないならば、クライアントに返す言葉はカウンセラーの研ぎ澄まされた感覚により選択された言葉としてクライアントに返され、その言葉はクライアントを大きく刺激し、内省をもたらすことになる。しかし、カウンセラーの見立てやクライアント理解が不足（あるいは浅い）していたならば、「reflection」は単にクライアントの言葉を返しているに過ぎず、それは単なるオウム返しとなり、カウンセリングに停滞を招くおそれが生じる。さらに、「non-reflection」はズレた言葉としてクライアントに感じられ、カウンセリングの進展も危ぶまれることになる。つまり、カウンセリングにおいては、見立てやクライアント理解があつてこそ、カウンセリング応答の援助的効果が発揮されると言えよう。カウンセリングにおいては、いかに見立て、いかにクライアント理解をするかが重要となる。これは、筆者にとっての課題でもある。

#### <注 釈>

- 注1 本論文は、筆者が2000年度、鳴門教育大学大学院学校教育研究科に提出した修士論文を再考察し、あらためてまとめ直したものである。
- 注2 「reflection」とはカウンセラー応答技法の1つであり、意味は「反射」である。本研究では「reflection」をクライアントの言葉をできるだけそのまま反射する応答、「non-reflection」をカウンセラー自身の言葉による応答と定義付けた。
- 注3 体験過程とは実感の連続した流れであり、刻々と変化していく前概念的で漠然としたもの

である。人はこの漠然とした実感を感じることができ、時には身体的な感覚として感じることもある。

- 注4 体験過程のレベルを操作的に評定する尺度である。
- 注5 体験過程療法とはGundlin, E.T.の身体感覚と内的感情のプロセスに注目する体系化された心理療法のことである。また、フォーカシングとは体験過程（実感）に直接注意を向け、その象徴化を促進する一連の技法のことである。
- 注6 モード値とはセグメントの中で最も出現頻度が多かった値のことであり、ピーク値とはセグメント中のEXPが最も高かった値のことである。
- 注7 セグメントとは逐語録を4～6分程度からなる部分に分割した部分のことである。
- 注8 プリセラピーとはカウンセリングの前提条件としての“関係”を発展させるカウンセリングであり、“関係”に障害があつてそれをカウンセリングに十分に活用できない人々（統合失調症患者等）とのカウンセリングのことである。

#### <引用文献>

- ※1 池見 陽『心のメッセージを聴く』講談社 pp.48-49 (1995)
- ※2 Gundlin, E.T. (1964) 村瀬孝雄 訳「人格変化の一理論」『体験過程と心理療法』ナツメ社 p.94 (1981)
- ※3 Gundlin, E.T. (1996) 村瀬孝雄・池見 陽・日笠摩子 監訳『フォーカシング指向心理療法 (上)』金剛出版 p.88 (1998)
- ※4 岸田 博・楡木満生・中村喜久子「ミニカウンセリングによるカウンセラー養成—カウンセラーの基本的態度体得のための一方法論—」『相談学研究』日本相談学会 16(1) pp.1-17 (1983)
- ※5 前掲書※2 pp.97-111
- ※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』日本心理臨床学会 pp.14-24 (1984)
- ※7 足立明久「カウンセリングの基本的な応答技法の教育方法—カウンセリングの過程に即したダイナミックな訓練モデル—」『京都教育大学紀要A (人文・社会)』京都大学 pp.75-103 (1996)
- ※8 諸富祥彦『カール・ロジャーズ入門 自分が“自分”になるということ』コスモス・ライ

- ブラリー p.224 (1997)
- ※9 前掲書※3 p.86
- ※10 前掲書※1 p.225
- ※11 Cornell, A.W. 村瀬孝雄 監訳『フォーカシング入門マニュアル』金剛出版 pp.103-104 (1996)
- ※12 池見 陽・田村隆一・吉良安之・弓場七重・村山正治「体験過程とその評定：EXPスケール評定マニュアル作成の試み」『人間性心理学研究』日本人間性心理学会 pp.50-64 (1986)
- ※13 前掲書※1 p.96
- ※14 前掲書※2
- ※15 久保田進也・池見 陽「アクティブ・リスニングの成功感—体験過程と促進条件—」『日本人間性心理学会第9回大会発表論文集』日本人間性心理学会 pp.52-53 (1990)
- ※16 久松潜一・佐藤謙三『角川国語辞典』角川書店 pp.759-760 (1969)
- ※17 Kohut, H. (1959) Paul, H. Ornstein 編 (1978) 伊藤 洸 監訳「内省・共感・精神分析—観察様式と理論の相互関係の検討—」『コフト入門—自己の探求—』岩崎学術出版社 pp.25-50 (1987)
- ※18 Rogers, C.R. (1964) 伊東 博 訳『ロジャーズ全集 15 クライエント中心療法の最近の発展』岩崎学術出版社 pp.255-294 (1967)
- ※19 岩崎民平・稲 義男 監修『新英和中辞典第4版』研究社 p.1262 (1977)
- ※20 Gendlin, E.T. A short summary and long predictions. Hart, J.T. & Tomlinson, T.M. (ed.), *New Directions in Client-Centered Therapy*. Houghton Mifflin, Chap. p.549 (1970)
- ※21 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』日本心理臨床学会 pp.14-24 (1984)
- ※22 Prouty, G (1994) 岡村達也・日笠摩子 訳『プリセラピー』日本評論社 p.67 (2001)
- マシュー, P. L.・クライン, M. H. (1967) 友田不二男 訳編「体験過程を評定するためのひとつのスケール」『ロジャーズ全集 19 サイコセラピーの研究』岩崎学術出版社 (1972)
- ・清水幹夫・飯塚銀次「カウンセリングにおける内容範疇の研究」『東京農業大学一般教育学術集報』東京農業大学 (1972)
- ・渡辺三枝子「聴くということ—人間に対する畏敬の心—」『世紀』世紀編集室 (1977)
- ・Gundlin, E. T. (1961) 村瀬孝雄 訳「体験過程—治療による変化における一変数」『体験過程と心理療法』ナツメ社 (1981)
- ・Ivey, A. E. (1983) 福原真知子・梶山喜代子・國分久子・楡木満生 訳編『マイクロカウンセリング』川島書店 (1985)
- ・池見 陽「「フィーリング」の奥行き」『現代のエスプリ』至文堂 (1988)
- ・田村隆一「体験過程レベルと治療関係—EXPスケールによる事例の分析と考察—」『福岡大学人文論叢』福岡大学 (1994)
- ・近田輝行「ロジャーズからフォーカシングへ」『このころの科学』日本評論社 (1997)
- ・Gendlin, E. T (1988) 池見 陽 訳『セラピープロセスの小さな一歩』金剛出版 (1999)

#### <参考文献>

- ・Guilford, J.P. (1954) 秋重義治 訳『精神測定法』培風館 (1959)
- ・Snyder, W.U. (1945) 伊藤 博 訳編「非指示的心理療法の性格に関する研究」『カウンセリングの基礎』誠信書房 (1960)
- ・Seeman, J. (1949) 伊東 博 訳編「非指示的心理療法の過程に関する研究」『カウンセリングの基礎』誠信書房 (1960)
- ・ジェンドリン, E. T.・トムリンソン, T. M.・