

大学生のカウンセリング短期集中研修の効果 SCTと研修後の感想から見えてくること

本間恵美子 (新潟青陵大学看護福祉心理学部)

橘 玲子・伊藤真理子 (新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科)

丸山公男 (新潟青陵大学看護福祉心理学部)

齋藤恵美・運上司子 (新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科)

キーワード：カウンセリング研修、大学生、SCT

Effect of the counseling short-term intensive training for university students: Qualitative research on original SCT and notes.

Emiko HONMA (Niigata Seiryō University, Department of Social Welfare and Psychology)

Reiko TACHIBANA・Mariko ITOH (Graduate school of Niigata Seiryō University)

Kimio MARUYAMA (Niigata Seiryō University, Department of Social Welfare and Psychology)

Megumi SAITO・Shisako UNJO (Graduate school of Niigata Seiryō University)

Key words : counseling training, university students, SCT.

I. 問題と目的

カウンセリングを学ぶのは意外と難しい。学生に限らず多くの人たちは適切な助言を与えとかカウンセラーが積極的に話をリードしていくと考えたり、あるいは受容と共感的理解が必要であると述べたりする。そしてカウンセリングによって悩みが解決されるとカウンセリングに期待する。あるいは人に好かれるような性格になると考える人もいる。しかしカウンセリングとは魔法を使うわけではないので、実際はそれほどの効力はない。かなり長い時間をかけて、悩みを消し去るのではなくて、むしろ悩みを抱えながら自分らしく生きる、自分の人生をこれまでとは違った視点から見ても自分を発見していくというようなことが、カウンセリングの大まかな目標なのである。共感的理解とか受容とは確かにその通りであるが、実際に他者の話を聴き、それに対して返す言葉、つまり言葉のやりとりを援助的に行うことはできないと言ってよい。

クライアントとカウンセラーのロールプレイを行ったらすぐにこのことがわかるであろう。ロールプレイの実習で訓練する前に、カウンセリングについてある種の体験学習に基づいて、相手の語ることに添ってついていく、何が語られてそれにどういう感

情が伴っているのか、カウンセリングの援助とはどのような特徴があるのかなどについてイメージを持ってもらうことが必要で、このような方向がわかっていないと、カウンセリングを理解することが難しくなるのである。

本学福祉心理学科心理カウンセリングコース所属の学生は、1年次より「カウンセリング実務実習(1、2年生対象、2年間通年実施)」を受講している。授業の目標は、カウンセリングについての基本的な考え方、技法を取得することである。1年から2年前期までは、直接カウンセリングに関することとしては、学内で「カウンセリングの概念、心の構造・はたらき」「心の障害」「発達の視点」「アセスメント面接」などの講義、「傾聴訓練」「カウンセリングのロールプレイ」の演習を行っている。これらの演習科目で学生は短時間ではあるが、ロールプレイでカウンセリングの体験に一度は触れている。実際のカウンセリングの難しさが体験され、漠然としていたカウンセリングのイメージが少し具体的なものとして理解することができるようになっている。2年後期には学外実習が行われることもあり、その前にカウンセリングの基礎について十分に理解していることが求められる。

以上のことを踏まえて、心理カウンセリングコー

スの2年生では、宿泊による集中的なカウンセリングの体験的学習を実施することによって、今後の授業におけるカウンセリングの理解を進めるための基礎作りを目指したい。本研究では、この研修において学生がどのような体験をしたのかをとらえることによって、短期集中型のカウンセリング研修における効果を検討する。

II. 方法

1. **対象**：短期集中型カウンセリング研修参加者（以後、「宿泊研修」とする）は、新潟青陵大学福祉心理学科心理カウンセリングコース2年生30名（男子8名、女子22名）である。そのうち事前のSCTの回答者は29名（男子7名、女子22名）、事後のSCT回答者は24名（男子5名、女子19名）、セッションの感想に回答したのは、23名（男子4名、女子19名）である。

2. **実施時期**：2007年9月～10月

3. **手続き**：学生のカウンセリング訓練における体験を把握するために20項目からなるSCTを筆者のうち1名が作成したものについて、さらにもう1名と検討を加えて作成した。この2名は臨床心理学を専攻している。宿泊研修1週間前のオリエンテーション時（以後、「事前」とする）、および宿泊研修1週間後の授業時（以後、「事後」とする）に実施した。宿泊研修後の調査では、宿泊研修での各セッションの感想の記述も求めた。宿泊研修は、2007年9月に1泊2日で行われた。プログラムの詳細は以下のとおりである。学生にはタイムスケジュールとセッションのねらいについて配布し、オリエンテーションを簡単に行って実習にはいる。以下に、プログラムとセッションごとのねらいについて簡単に述べる。

4. セッションのねらいとタイムスケジュール

ねらい：カウンセリングの基礎となる演習を集中的に行うことにより、支援のためのコミュニケーションの力を高める。

グループ構成：セッションIで4グループ（1グループ7、8名、スタッフ2名）を作り、以後、各セッション後に行うグループ討議はこのまま継続する。スタッフは各グループの担当の大学院・学部教員6名、及び臨床病院の臨床心理士3名がスタッフとして参加する。

第1日目

10:00 セッションI：オリエンテーションをかねてグループ分けと自己紹介。

緊張を解いてコミュニケーションが図られるように、課題を通してのグループ作りや話し合いを行う。開放的な環境の中で行うことによって大学での知的学習とは異なる雰囲気を提供する。

セッションのねらい

- ・いつも一緒にいるメンバーではなくできるだけ様々なメンバーとグループを作る。
- ・ゲームを使いながら緊張を解き、自らの体験にオープンな姿勢が作れるようにする。
- ・5分間、話す人と聴く人の役割で、聞くだけ、話すだけという極端な経験から何を感じ取れるか。話を聞き取ることの難しさを体験する。
- ・グループ討論では人の話を聴くことの難しさ、聴き取ることの難しさ、話したくなってしまうこと、話すだけで悩みを解決できるのかなどの疑問がだいたいどのグループでも出てくるテーマとなると予想される。

12:00 後片付け・昼食・昼休み

14:00 セッションII：屋外での活動から援助とはどういう特質があるかを考える。課題はブラインド・ウォーク。広いグラウンドや子どもの遊び場などを利用して行う。

セッションのねらい

- ・このセッションの目指すところは安心感、信頼感の体験である。グループ討議を通して様々な体験が語られ、カウンセリング的援助とは相手との確かめの中で行うことであり、してあげる援助とは異なることが期待される。援助像について理解することが目指される。
- ・援助とはどういうことか 助けてあげるのではなく、必要な援助を行うこと、相手が望む援助を確かめることを理解する。
- ・安心感や信頼感が出てくると人はどうなっていくのだろう。五感が活性化し、冒険をしたくなる、自由な感じ、関心の高まりなどが語られる。もちろん不安も緊張も体験する。しかしそれらが時間の経過や信頼感の変化で変わると実感されると予想される。

16:00 休憩

16:30 セッションIII：ピア・カウンセリング 二人のペアがお互いの話を聞き取ることと、

話を聞いてもらう体験をする。面接の雰囲気味わう。時間は30分。その後、二人の感想を言い合い、このあとグループでの討論を行う。

セッションのねらい

・セッション1での態度とは学生たちの様子が変わってくると期待される。話に添って聴いてもらうと話やすいなど素朴なレベルで感じてもらう。

18:30 後片付け・休憩・夕食

20:00 フリー・トークング

21:00～ フリータイム

第2日目

7:00～8:00 朝食

8:30 セッションⅣ：粘土で作品制作。油粘土を1/4前後を残して、作品を作り、その後1人おいて隣の人から作品に残した粘土を追加してもらい、それを取り入れて作品を再構成する。ここでは言葉のやりとりを禁じ、1人の世界となる。全部終わってグループ討議を簡単に行う。

セッションのねらい

・人の作品に粘土を追加する恐れ、人から粘土を追加されるうれしさなど、人から働きかけられたり、交流が行われたりすると予想外の粘土作品へと展開する。一見言葉のやりとりとは異質な体験であるが、作品をよく見て、作り手の気持ちを考える必要があり、無言で行うこの活動に多くの学生たちは緊張感と開放を味わうであろう。変化するという体験も大切である。コミュニケーションの意味を考え、援助することの基礎的体験である。

11:10 後片付け・休憩

11:30 小レポートの作成

12:10 解散

Ⅲ. 結果と考察

1. SCTについて

SCT20項目については、回答の内容が類似している項目同士を「傾聴・受容」、「自己表現」、「自己への気づき」、「援助、カウンセリングとは」の4つにまとめ、その傾向を宿泊研修前（事前）と宿泊研修後（事後）に分けて分析した。まず各項目の特徴を、次に各カテゴリーの全体的傾向を、事前事後で比較しながら検討する。以下の文中の（）内の数字は回答者の人数であり、2つ数字が入っている場合は、最

初の数字は事前、後の数字は事後を示している。

(1) 傾聴・受容

SCTの質問項目のうち、傾聴・受容に分類されたのは、「1.話を聴くことは」「15.相手の気持ちを受け止める」「7.信頼できるカウンセラーは」「11.クライアントを信じるといことは」「19.信頼しあえる関係づくりのためには」の5項目である。

「話を聴くこと」については、事前は「相手を知る(5)」「理解する(4)」ためという記述が多く、知的レベルで相手を把握するため話を聴く態度が推測されるが、事後はこのような記述(5)が減少し、「気持ちの汲み取り(3)」「むずかしい(3)」が増え、聴くことについての難しさ、深まりが認識されつつあると考えられる。

「相手の気持ちを受け止める」ことは「話を聴く」こと以上に実践がむずかしいと考えられ、事前は、それを反映して「むずかしい(6)」という記述が最も多い。しかし事後は「むずかしい(2)」が著しく減少し、「共感(4)」や「理解(3)」につながるという記述がでてくる。事後には、「話を聴く」ことが「むずかしい」とされていることから、実際、共感や理解を実践できたというよりは、「受け止める」ことについて、このような理解ができたということが推測される。

7、11、19はカウンセラーとクライアントの関係性について問う項目であるが、回答の内容が受容と傾聴が中心であるため、先の1、15と類似しており、比較検討しやすいと考えたので、ここに位置づけた。7、11については、事前と事後とで大きな変化は見られなかった。「信頼できるカウンセラー」については、「共感、理解、受容しようとする(8、11)」「話を聴いてくれる(3、6)」「秘密を守る(5、3)」が事前事後とも多いが、前2者は増加し、後者は減少している。相違点としては、事後には受容とそこからくる気持ちについて焦点をあてた記述が出てきている点が挙げられる。焦点がより傾聴、共感、受容に移りつつあると考えられる。「クライアントを信じるといことは」については、その重要性を認める記述が事前事後とも特に多い(10、7)。事後には理解、信頼のために重要という記述が含まれてくる。

「信頼しあえる関係づくりのためには」は、事前は「相手を信じる(4)」「信じあう(2)」「互いに理解する(6)」「何でも言い合える(4)」「本音をだす(3)」といった全幅の信頼や理解、極端な自己開示が記述されている。事後はこれらも記述が大きく減少

し、たとえば「自分のことも出し、知ってもらう (5)」といった適度な自己開示、相互の自己開示 (5) やそのための雰囲気づくり (2) が増加している。これらの記述は、後に示す自己表現の難しさの事後の記述から、実際のトレーニングから感じられたことではないかと推測される。同じ「信頼」について問われている7、11と異なる結果になっているのは、7、11はカウンセラーやクライアントというカウンセリング場面で現在の回答者にとって未経験の場面であり、抽象度が高い一方、19はこの研修である程度経験できることであるという違いを反映しているのではない。

(2) 自己表現

SCTの質問項目のうち、自己表現に分類されたのは、「12.相槌をうつ」「10.アドバイスをすること」「6.会話が滞ってしまったとき」「16.自分の反応」「3.自分について語ることは」「9.グループの中で話すことは」「14.自分と異なる意見」の7項目である。「相槌をうつ」は、「聴いていることを示す (7、0)」「理解を伝える (4、8)」「聴いていることで安心感をあたえる (6、5)」が事前事後ともに多い。事前は「タイミングが大切 (3)」が見られたが、事後は見られず、少数であるが、「話を促す (2)」「重要、必要 (2)」が見られた。相手に傾聴、理解を伝える点に変化はないが、事後は相槌のもうひとつの機能に着目する点異なる。

「アドバイスをすること」は、事前事後とも「むずかしい、できない (9、6)」が最も多いが、事前は条件なしに記述しているのに対し、事後は理由を示しているものが多い。また、事前は「上からいわない (4)」意の記述が多かったが、事後は見られず、「相手の立場に立ってする (4)」が見られた。むずかしさの内容が明確化され、「上から言わない」といった禁止事項ではなく、むしろこのようにしたらよいという方向が示された点に変化が見られる。

「会話が滞ってしまったとき」は、事前は「あせり、緊張 (9)」、事後は「気まずい、つらい (4)」と表現はやや異なるが感情的反応が前面で出ているものが、特に事前が多い。「無理せず、待つ (9、3)」態度は事後も見られるが事前より減少している。事後には沈黙の重要性の記述 (3) と「話題を考える (2)」といった対応の提案が見られた。会話が滞ることは初心者が苦手とする点であるが、研修後は感情的反応と「待つ」が減少したことが特徴的である。感情的に少し余裕が出たかもしれないが、「待つ」こ

とも簡単ではないことが理解されたのかもしれない。

「自分の反応」は、事前は「よく見られている (3)」「相手の受け取り方に影響 (2)」が見られる一方、「相手に伝えるには不十分 (2)」というように、相手の反応に過剰な注目があるのに対し、自分の意は十分伝わっていないという不全感がある。事後は自分の反応の問題点や特徴の記述が増え、事前の対人不安的な自分への注目から、事後は、事前のような反応 (2) は残るものの、自分を振り返る形での自分の反応への着目へと変化する傾向が窺える。

「自分について語ることは」は、事前には、相手に「知ってもらう (6)」、「苦手、むずかしい (6)」、「自分の再認識 (4)」が多い。事後は、上記の記述を含めて特に多い反応はないが (3~1)、「勇気が必要 (3)」「恥ずかしい (2)」「楽しい (2)」「安心する (2)」と実際に行うことで生じた感情的反応が記述されていると考えられるものが中心となっている。研修では自分を振り返る機会が多く多くの学生にあったと考えられる。

「グループの中で話すことは」は、事前は「緊張する (7)」「楽しい (4)」という感情的反応とともに、「いろいろな意見を聞くことができる (5)」「知り合える (3)」「新しい発見 (2)」といった自分にはない視点を得るという利点 (9) を述べているものが多い。事後は、「緊張 (3)」「楽しい (2)」は減少し、新しい視点を得ることについての記述は同様に多い。事後に新しく見られたのは、少数ではあるが「受け入れられるか心配 (2)」「本音をだせない (2)」という相手からの拒否を気にする記述であった。事後は、感情的にはゆとりが出る一方、少数であるがグループ内で対人不安を感じている者がいることがわかる。

「自分と異なる意見」は、事前は「受けとめ、尊重 (9)」が特に多く、次に新しい視点を得る点 (6) が挙げられている。事後は「受容、共感 (2)」という形になり、大きく記述頻度が減少し、新しい視点を得ること (15) がもっとも多くなる。実際に新しい視点を受け入れることは困難であろうが、それについての記述はほとんど見られない。自分とは異なる意見を受容するというより、知的レベルでの受け止めではないかと考えられる。

(3) 自己への気づき

SCTの質問項目のうち、自己への気づきに分類されたのは、「2.私が気づいたことは」「5.私が疑問に思ったのは」「8.私が楽しかったのは」「18.私が辛かったのは」「13.自分にとっての課題は」「20.私の収穫

は」の6項目である。なお、これらの項目の事前の回答では日常生活を想定した記述が目立ったため、日常生活などの研修やカウンセリング場面以外を想定した回答は除いた。

「私が気づいたことは」は、事前にはカウンセリングについての記述は多くはないが、「聞くのはむずかしい」「まず自分自身を知ること」が挙げられる。事後は、内容は多岐に渡るが、話を聴くこと(4)、相手の理解(3)、援助(3)についての記述が比較的多く、その内容は研修で経験したことである。

「私が疑問に思ったのは」は、事前はカウンセリング場面を想定したものは少なく、ふだんの自分自身や人のあり方に向けられたものが比較的多かった。事後はカウンセリング場面に関するものがほとんどであった。その内容は多岐に渡るが、もっとも多いのが対応の仕方(9)についての疑問である。

「私が楽しかったのは」は、事前はカウンセリング場面を想定したものは多くなかったが、「ブラインドワークが新鮮(3)」が最も多く、カウンセリングの理解(2)があった。事後は、「粘土製作」、「ブラインドワーク」、「普段話せない人と話した」、が各4で最も多かった。「グループワークでの話し合い(3)」「皆と過ごせた(2)」もあり、セッションでの内容だけでなく、普段できない他者との関わりを挙げているのも目立った。

「私が辛かったのは」は、事前はカウンセリング場面と明確にわかる記述はなかったが、関連すると考えられるものとして、「自分の思いがわかってもらえなかったとき(2)」「言葉にできなかったこと(2)」がある。事後は、相手の話を聴くだけというセッション中に、反応しない、されないこと挙げたもの(4)が最も多い。他には「セッションごとの話し合い(3)」、「自己表現がうまくできない(2)」が挙げられた。

「自分にとっての課題は」は、事前は、人との接し方(5)、マイナス思考にならない(3)が目立ったが、広い意味でのコミュニケーションスキルに入るものが大半である。事後は、話の聴き方、伝え方の問題(10)が特に多かった。

「私の収穫は」は、事前の記述の内容は多様であるが、カウンセリングのトレーニングから得られたと考えられることを挙げた者が6名であった。事後はほとんどが研修に関連する内容であり、他者との関係の広がりとして視野の広がり(6)が最も多く、次に自分についての気づき(5)、援助のあり方(4)が多かった。

(4) 援助、カウンセリングとは

SCTの質問項目のうち、援助・カウンセリングとはに分類されたのは、「4.人を援助するということ」「17.普段の会話とカウンセリング」の2項目である。

「人を援助すること」は、事前は、「むずかしい(6)」、「重要(4)」が多いが、内容は多様であるが援助の方向性を示す記述(8)も多かった。事後は、「たいへん、責任が大きい(4)」、「力が要る(3)」、「重要(2)」と援助に重きを置く記述が目立つようになった。他は援助の方向性を示すものであるが、事後に特徴的なのは「相手の望んでいることをする(2)」「くつつきすぎることが援助ではない(2)」といった個別性や相手との距離の記述である。

「普段の会話とカウンセリング」は、事前事後とも「ちがう(16,8)」「普段の会話が気軽(3,5)」「普段の会話は自分の意見を言う(2,2)」「傾聴(2,3)」が多く、相違は小さい。しかし傾聴については、事前が単に「話を聴く」となっているのに対し、事後は「気持ちを聴くことが必要」と聞く内容に迫っている。また事後は「言葉を選ぶ(3)」「エネルギーが必要(2)」と、トレーニングの際により力を使っていることが示されている。

(5) SCTのまとめ

ここでは、これまでに示された結果をまとめ、全体的な傾向を把握してみたい。以下の[]内の数字は項目番号を示す。

傾聴[1]、関係づくり[19]、自己開示[3]については、事後では、これらに伴う感情、相互性の記述などから、リアリティのある自分の体験として経験できていることが推測される。一方、受容[15]は、共感、理解といった望ましい記述が事後に見られるが、それに伴う困難さはあまり認められない。さらに、自分と異なる価値観に接することについてより直接的に質問した、異なる意見[14]やグループ討論[9]は、視野や関係の広がりとして捉えられている。以上の理由から、受容については、共感的な受容ができたというよりは、知的レベルでの相手の理解にとどまっている可能性が高い。

自分の反応[16]という、自己注目の形をとりやすい自己認識についての質問は、事前には、相手から自分はどのように見られているかに注意が向けられるといった、対人不安的な自己注目した回答が目立った。一方、事後は、自分の反応の特徴を示すものが増加したことから、自分に向き合って自己認識する様子が見える。宿泊研修のセッションでは自己

認識するゆとりがある構成であったことが窺える。

カウンセラーが特に自己表現を考えさせられる場面である相槌 [12]、アドバイス [10]、会話の滞り [6] については、事後では、相槌はその機能について考えが深まり、アドバイスではそのむずかしさの内容が明確化と相手の立場され、会話の滞りでは戸惑いを示す感情的記述が最も多い一方、流れや沈黙の機能に着目するようになったことが特徴的であった。

援助、カウンセリングのあり方 [4, 17] については、事後は傾聴、理解が重視されるようになった。しかし、これらの点は前述のように知的な認識のレベルにとどまると考えられる。また、事後では、援助の個別性、相手の立場にたつことを重視した記述が少数ながら認められた。また、カウンセラーとしてのあり方を問う質問 [7, 11] については、事後は受容と共感を重視する記述が目立つようになるという変化はあったが、それに伴う感情的な反応は記述されておらず、同様に知的レベルでの理解であると考えられる。「援助」、「カウンセラー」といった、学生が直接セッションで体験することと比較するとやや抽象度が高いと考えられる項目は、知的認識が深まる以上の体験にもっていくことは難しいことがわかった。

2. 各セッションの感想について

自由記述方式で得られた各セッションの感想について整理を行った。以下に概要をまとめ、各セッションにおいて体験される内容の特徴を考察する。

(1) セッション I

セッション I では、まず、研修施設の庭に集合してストレッチを行い、開放的な雰囲気の中でゲームを交えたグループ分けが行われる。宿泊研修の始まりであり、それぞれの学生が、この2日間で何が起ころのだろうかという不安や緊張と期待を抱えている。

普段、講義等の授業で顔を合わせる機会はあるとはいえ、あまり交流したことがない学生同士がグループを作ることとなる。そのため、「どんな人とグループを作るのか不安だった」「余ってしまうのではないかと不安でつらかった」「このメンバーでうまくやれるか心配だった」など、グループをつくっていくことに緊張し、不安感を覚えたという感想が10名にみられた。

グループを作った後にグループの中で自己紹介を

し、さらにペアを作って各々5分間ずつ自己紹介をかねながら聞くだけ、話すだけという課題を行う。ここでは、「自分のことを色々話すのに少し抵抗があった」「自分のことを他の人に伝えるってはずかしい」「名前以外に何を言ったらいいか迷った」など、自己開示への抵抗感、不安感を述べた学生が8名いた。この自己紹介は、自分について語るクライアント体験の第一段階とも捉えられるが、自分を語ること自体の難しさ、信頼関係が形成されていない段階での自己開示の不安感が体験できたと考えられる。

さらに、相槌をしないうで話を聞くだけの体験については、「ひたすら一人で話すとき、話題がすぐになくなってしまいとてもあせった」「聴いているのか、そうではないのか分からないので変な感じ」「相槌をうってくれないものすごくショックで、ふだん無意識にやってることが実は重要なのだと思った」など、自己開示をする上で、聴き手が存在し、反応してくれることがいかに大切なのかを意識したという感想を5名が述べていた。

セッション I の段階では、どちらかというところ、聞き手としてより話し手としての感想が多くみられるが、「皆の知らなかった一面が見れておもしろかった」「また一つ相手のことを知れたし、自分も知ってもらえた気がする」など、相手の新たな一面を発見することの喜びや興味を述べた学生も7名おり、「相手のことを質問する時は、意外と聞きたいことがたくさん出てきた。…1対1で向き合う方が、相手に興味もわく…」などと述べた者もいた。話を聴き、相手を知っていくことへの興味が刺激されていることが窺える。

ただし、「反応できないということは、苦しいし、申し訳なく思った」「どんなことを聴けばいいか迷った」と述べ、聴き手としてどう振舞ってよいのかに言及したものは少数いたが、人の話を聴くこと、聴き取ること自体の難しさに関する感想を述べた学生は、この段階ではいなかった。

(2) セッション II

セッション II では、屋外でのブラインド・ウォークの課題を通じ、安心感・信頼感を体験し、カウンセリング的な援助像について理解することがねらいとなる。

目隠しをした状態で自分の知らない場所を歩くことの心細さを体験したと述べた者が7名いた。目隠しという不安な状況はクライアントの不安な状況を追体験することに繋がる。

これに対して、「どうしたら一番安心してもらえるのか」「相手を転ばしてはいけない」「相手をあきさせないために」「最初から最後まで手を離さなかった」など、相手の不安をどのように解消するのかを考えながら行ったという感想が12名にみられた。不安な体験をしている者に対して、なんとか安心感を与えるために工夫をし、課題に取り組んだことが窺える。このように、援助される者に関心を向け、安心させようとする援助者の努力によって、「お互い安心して自分を相手に任せることが出来た」「相手を信頼することができたし、相手も私を信頼してくれたみたいなので嬉しかった」と信頼感を体験した者も多い。さらに、「後半…安心して歩くことができた」「長く一緒にいることで安心感が得られた」など、援助する一される関係の中で信頼関係が形成されることが実感されたという感想もあった(4名)。セッション1に比べると、援助者(聴く側)に焦点をおいた感想が多くみられ、「どのように援助するのか」に学生の関心が向けられていることが窺える。

一方、援助される側に立ったときに「あっち行こうと言われると少し悩ましい気もした」「私がどんどん行こうとするので、相手の人はとても大変そうだった」など、援助者の枠にはまらない援助される側の意思があることに気付いた者(3名)がいた。また、グループで振り返りをし、他者の意見を聞く中で、「自分がして欲しいことと相手がしてあげようと思っていることは必ずしも一致しないというのがわかった。」「相手の望むことと自分が望むことは、必ずしも同じではないということを学んだ」などと、援助者の考えは必ずしも被援助者と一致していないことに気付く意見がみられ、「安全な場所では一人で歩かせてあげることも相手には必要だった」「ずっと手をつないでいることで相手の行動を逆に狭くしてしまった。手離す援助の方法もあるんだと思った」など、援助される側に問いかけ、確かめながら援助を行うことの大切さへの気付き(9名)も述べられた。

(3) セッションIII

セッションIIIでは、まずペアを組み、ピアカウンセリングを30分ずつ行う。その後、二人の感想を言い合い、このあとグループでの討論を行う。

話を聞き取ることと話を聞いてもらう体験をし、面接の雰囲気や味わうことや、話に添って聞いてもらうと話やすいなど素朴なレベルで感じてもらうことがねらいである。

聴き手の感想は16名あり、話し手の感想は7名あ

った。

聴き手の感想のうち、「相手の伝えたいことを汲みとるのはやはり難しいと感じた。」「悩みを話されたけど、私にとっては悩む必要のないのになあと思うことで、価値観のちがいを思い知らされました。そんなときどうしたらいいのかわかりません。」「カウンセリングというものを意識しすぎて、相手の話を聞くときに硬くなりすぎてしまった。(それが相手にも伝わっていた)」など、聴くことの難しさを感じた者が8名いた。

また、「悩みにどう回答していいかは少し迷いました。」「相手の話を聞く時は自分の言っていることが、相手にとって押しつけになっていないかが不安だった。」「相手の話を聴くときに、聴いているだけじゃいけないかなと思って何か言おうとしても何を言っているのか分からなくて、授業でやっているようにしようとしてもうまくできないし、やっぱり難しかった。」「沈黙の時どう話しを続けなければいいのか困った。」「どうすれば相手の話をより深く聞くことができるのか、自分の対応に悩んだ。沈黙の状態をどうしていいかわからず困った。」など、返答や沈黙に対しての具体的な対応の難しさを感じた者が8名いた。

「相手がたくさん話したいような感じだったので、沈黙になっても、相手の反応を見て、相手が気持ちよく話せるように努力した。」「第一印象が苦手だと思っていた人とペアになり、悩んだけど正直に『苦手です』と言ったら楽になったし、相手も笑わせてくれたり緊張をほぐしてくれたので話しやすかった。」など、話しやすいような雰囲気作りや工夫をした者が8名いた。

「相手の印象が少し変わった。」「カウンセリングは日常会話の感覚では成り立たないことを実感した。」「あと相槌はもっとスローペースでした方がいいなと気付いた。」「相手が私の話に関心から深く共感してくれた、という『共感』の体験ができた。やはり『相手が共感した』ことを知るには自分もその体験をしなければわからないのだと思った。」など、対人認知の変化、日常会話とカウンセリングの感覚の違い、相槌の仕方についてや共感されることなどについて、気づきの認められた者が6名いた。

一方、話し手の感想では、「私のペースで話していたけれど、相手もわたしの気持ちに共感してくれたような気がして嬉しかった。」「相手が自分の悩みを受け止めてくれてうれしかった。」など、話を聞いてもらえて良かったとの感想を持った者が4名いた。逆に「はじめは悩みが全然でなくてつらかった。」

「自分ができるか不安だった」など、自分の悩みを語る難しさを感じた者が3名いた。

学生は授業でカウンセリングのロールプレイを経験しているが、ピアカウンセリングを行うのは初めてである。カウンセリングのセッションのためか、聴き手と話し手の感想を比較すると、聴き手の感想が多くあげられ、聴くことの難しさが体験された。さらに、どのように反応したらいいのか具体的な対応の難しさを体験した。そのような難しさを感じつつ、その場で積極的に自分なりに工夫をして話しやすい雰囲気を作ろうとする者もいた。

感想としてあげられた気づきには、対人認知の変化、日常会話とカウンセリングの感覚の違い、相槌の仕方や共感されることに関するものがあった。

話し手の感想では、自分の悩みを語ることの難しさがある一方で、悩みを受け止めてもらえ良かったとの感想もみられた。

(4) セッションIV

セッションIVは油粘土を1/4前後残して、作品を作り、その後1人おいて隣の人から作品に残した粘土を追加してもらい、それを取り入れて作品を再構成するというものである。言葉のやりとりとは異なる体験であるが、作品をよく見て、作り手の気持ちを考える必要がある。コミュニケーションの意味を考え、援助することの基礎的体験をする。

「作った後相手が喜んでくれて、ちゃんと相手目線に立てたことを実感でき、よい経験となった。」
「一人一人いろんな世界があるんだなあと思いおもしろかった。誰かが手を加えることでさらに広がりを見せるところがすばらしい。」
「自分の作った粘土の世界観に相手が配慮してくれて、新しい世界をつくってくれて自分にはない考え方だったので、嬉しかった。」
「最初は何もうかんでこなくて、考えなしの作品だったが手を加えてくれたおかげで完成できた。私が手を加えたものも相手は考えがふくらんだようだったのでよかった。」
「自分の作った物に手を加えられた時はどんな風になで上がるかすごく楽しみで、でき上がってから感動した。」など、相手の世界に寄り添えたことや相手とのコミュニケーションにより世界が広がることに関して、良かった、おもしろかった、感動したと感じた者が半数(11名)であった。

相手の作品に介入することについては、「他の人の粘土の世界を見て、どういう方向にしていってよいかかわからなくて迷ったけれど、相手の世界も考えて、自分なり考えてつけ足した。」
「手を加えるの

に嫌な感じにしたくなかった」「グループメンバーの作品に自分が手を加えることにはじめ抵抗感があった」「相手の作品につけ加えることが申し訳なかった。その人が作ろうとしていたものを大なしにしてしまうのではないかと思ひ不安だった。」など、相手の粘土作品の世界にどのように介入したらよいか、相手から嫌に思われたくない、相手の作品の世界を壊してしまうのではないか、などの不安を感じた者が半数近く(9名)いた。

自分の作品に介入されることについては、「作った物に、違う人が手を加えるということに抵抗があった」「自分がつくったものをさわられたくないという思いがあったことに驚いた。」
「人の手が加えられた自分の作品は、少し戸惑った」など、介入されることに対する不安・抵抗感を感じる者が5名いたが、一方反対に「私のイメージにそったものがプラスされていて嬉しかった」「自分の作った粘土の世界観に相手が配慮してくれて、新しい世界をつくってくれて自分にはない考え方だったので、嬉しかった。」
「最初は何もうかんでこなくて、考えなしの作品だったが手を加えてくれたおかげで完成できた。私が手を加えたものも相手は考えがふくらんだようだったのでよかった。」など介入されることで、自分の作品の世界が広がり、良い体験をしたとの感想を持った者が8名いた。

「自分を表現したい気持ちがとても強いことに気づいた。」
「自分が他者からどう見られているかがわかった。」
「『その人らしさ』を活かすことの重要性を感じた。」など自身や介入についての気づきが3名に認められた。

このセッションでは粘土の作品という他者の(自分の)内面に介入し(介入され)コミュニケーションをはからなければならないが、自らが介入する場合には、相手の粘土作品の世界にどのように介入したらよいか、相手から嫌に思われたくない、相手の作品の世界を壊してしまうのではないか、などの不安を感じる学生が多かった。そのような不安やためらいを感じつつ学生は慎重に相手に配慮し相手の内面に介入を行った。このようなコミュニケーションによって、相手に対する介入は相手の世界に寄り添えたことや相手の世界が広がることに関して、良かった、おもしろかった、感動したと肯定的に受け止められた。

(5) 各セッションの感想のまとめ

セッションI (グループ作り・自己紹介・相槌を

しないで聴く)では、グループ作りへの不安感、自己開示への抵抗感・不安感と共に、聴き手の反応の重要性や相手を知っていくことへの興味が語られたが、この段階ではセッションの特徴も反映してか、話を聴き取っていくことに対する難しさは実感されていないようであった。

セッションⅡ(ブラインドワーク)では、援助されるものとしての心細さを体験し、相手の不安をどのように解消するか、という観点で働きかけを行ったものが多い。また、援助関係の中での信頼感の芽生えを体験したことが窺える。一方、被援助者としての体験から、援助者とは異なる被援助者の意思・主体性が存在することに気づいたものがあり、セッション後のディスカッションを経て、上記のように不安をただ解消するのではなく、相手の意思を確かめながら援助することの大切さが述べられた。

セッションⅢ(ピアカウンセリング)では、聴き手としての感想が比較的多く、自分とは異なる他者の話を聴くことや、それに返答したり反応したりすることの難しさが主に体験されたようである。さらに、聴き手として積極的に雰囲気作りなどの工夫をして臨んだ者もみられた。また、話し合う中で、相手の未知の側面やカウンセリングについて気づきを得たり、話し手として受けとめられることの大切さや語ることの難しさを感じたりしたことが窺われた。

セッションⅣ(粘土)では、相手に非言語的ではあるが、直接介入していくことが求められるが、どのように介入したらよいのか、嫌に思われたくないなどの不安が多く述べられた。しかし、慎重に、相手に配慮した介入を行ったことによって相手により添えたこと、相手の世界が広がったことに対しては肯定的に受けとめられていた。

各セッションの感想から、宿泊研修における実習には以下のような流れが読み取れるだろう。セッションⅠでは、日常場面から離れてのグループ作りや自己開示に抵抗感・不安感を感じる一方で、話をする上での他者の存在・反応の大切さに気づき、他者の内面への興味を持ち始める。セッションⅡにおいては、援助関係の中での信頼感の醸成の体験を深めていく。さらに、被援助者の意思の存在に気づき、これまでとは異なる援助観が形成され始める。セッションⅢではセッションⅡで気づきを得た「自分とは異なる他者」の話を聞き取り、反応していくことの難しさを実感を伴って体験される。セッションⅣでは、他者の作品(内面)へ介入していく不安とともに、慎

重に介入を行うことで、介入が受け入れられ新たな作品(内面)が作られていく体験をする。

セッションを重ねる中で、段階的に、聴く・話すことや関係性について体験がより深まっていったことが窺えた。連続性の保ちにくい日常の授業場面よりも、セッションを連続して行うことの出来る宿泊研修だからこそ、このような体験の深まりが得られたとも考えられるだろう。

IV. 総合考察

本研究では、短期集中型カウンセリング研修において学生がどのような体験をしたのかについてSCTと各セッションの感想を通してとらえることにより、この研修のカウンセリング学習における効果を検討してきた。ここでは、SCTで得られた変化の傾向がなぜ生じたのかについて、各セッションの感想をもとに考察を進めてみる。

聴くこと(傾聴)、自己開示、信頼関係の形成については、SCTおよびセッションの感想から、多くの学生に体験に基づいてリアリティを持った理解の深まりがあったことがわかった。また、セッションの進行につれてこれらの体験が深まっていくことが示され、セッションの構成が学生のカウンセリング学習の基礎となる理解を体験的に促進したといえる。このように体験を深めるのに有効だったのは、次のような作業を通してであったと考えられる。セッションⅠでは自己開示をめぐる不安感や抵抗感が多く語られており、話すこと、自己開示の難しさが注目されており、聴くことはあまり経験されていない。一方、聴くことについては、セッションⅢのピア・カウンセリングのカウンセラー役として聴くことの難しさを中心に多くの感想が述べられていた。ここでは悩みを話す際の感想として、聴いてもらえてよかったという経験につながる者が比較的多く、聴くことや自己開示についてよい体験となったのではないかと推測される。このような体験には、その前に行われたセッションⅡでの信頼関係の形成も影響しているのではないだろうか。信頼関係の形成については、特にセッションⅡのブラインドワークで、目隠しして歩く相手の不安をどのように理解するかという努力を通して信頼関係が形成されたと推測される。

受容、共感については、事後のSCTに記述が増え、その重要性についての認識が認められるが、これに

についての体験的な感想やSCTの記述は非常に少なかった。しかし、セッションⅢの感想においては、日常の会話とのちがひ、普段のペースとの違い、聴いてもらえることの良さといった受容、共感までは明確に達していないものの、これらにつながる可能性の高い体験が、特にクライアント役で受けとめてもらえる体験において少数ながら見られた。この点からこのような援助される経験にも焦点をあてることも重要であると考えられる。

援助、カウンセリングのあり方については、事後のSCTでは傾聴、理解が重視されるようになったが、その内容から知的レベルに留まる可能性が高かった。しかし、少数ながら援助の個性についての気づきがSCTで認められた。この個性についての感想は、セッションⅡでいくつか見られたことから、援助者と被援助者の援助についての不一致の体験、被援助者の意志への気づきの体験が、個性への気づきを促進したと推測される。また、セッションⅢにおいてもっとも感想の多かった聴くことのむずかしさは、相手の伝えたいことを汲み取るむずかしさ、価値観の違い等の理由が挙げられ、ここでも援助の個性を意識させられる機会であったのではないだろうか。同様に、セッションⅣの相手の世界とのコンタクトを直接的に意識させられる体験も、個性への気づきにつながる体験ではないだろうか。

大学での演習を含むカウンセリング研修参加における不安感についても特徴的な変化があった。SCTのまとめでも指摘したが、事前は、他者の目から見た自分の姿に注目する対人不安的自己意識が、カウンセリング研修における自己への気づきを妨げているのではないかと推測された。今回の研修後のSCTを見ると、事前の研修で起きたような不安は減少したと推測されるが、介入すること、会話が滞ることへの不安の記述にはそのような対人不安的な心性がある程度認められた。しかし、今回の研修のなかでは、特に信頼関係がある程度形成されたと考えられるセッションⅡ以降で、他者の目を通した自己注目的な視点からの感想が減少しているようである。さらに、グループ・ディスカッションを含めてセッションごとに自己を振り返る機会が十分あったことも影響していることも考えられる。

今回の宿泊研修においては、事前に大学での演習である程度カウンセリングについての学習を積み重ねてきているにもかかわらず、参加者に1泊2日という短時間でかなり変化が認められたといえる。な

ぜこのような変化があったのであろうか。ひとつは、日常生活から離れたゆったりとできる研修場所で行われたということがある。それにより参加者は、自由な空間と時間が確保され、自由に振舞うことができる(秦; 2001, 国吉; 2000)。また、長時間連続していることによって、参加者の固さがほぐれやすかったのであろうし、セッションⅡ以降はひとつのグループのメンバーが固定した形で維持されていることで感情的交流が継続されたであろう。7, 8名という少人数のグループに2名のスタッフがついたことで、「見守り」の力がグループの動きを促進しやすかったことも考えられる(国吉, 2000)。セッションが連続していることで体験の連続性が意識されやすく、先に考察したように体験をつなげ、積み重ねていくのに有効であったと推測される。これらの諸要因によって、参加者間のより深い交流が可能になり、それが深い体験をもたらしたと推測される。

本研究では、SCTと各セッションの感想を同時にとって分析した。それにより具体的にどのような行動を通してその体験が得られたのかについて、セッションでの具体的な体験を感想を通して把握することができた。しかし前述のように、セッションの感想からは、この被援助体験から援助について体験できた部分も大きいことが認められたにもかかわらず、今回用いたSCTは、カウンセラーの立場を想定した項目が中心であり、被援助者体験を直接問う項目がなかったため、被援助体験を拾いきれなかったという問題点がある。被援助者体験を記述できる可能性のある自己への気づきに関するSCT項目についても、このような体験はごく少数しか見られなかったことから、参加者自身の視点もかなり援助者寄りであると推測され、一層、被援助者としての体験を引き出しにくかったことも考えられる。今後、このような点への対処を工夫することによって、カウンセリングの研修における体験をより明確にとらえることができるであろう。

文献

- 秦真理子 (2001) : ファンタジーグループ: 心の力を体験する、山中康裕編『知の教科書: ユング』講談社、166~169
- 国吉知子 (2000) : ファンタジーグループの試み: 「学び」と「遊び」のファンタジーグループ、樋口和彦・岡田康伸編『ファンタジーグループ入門』創元社、44~49
- 本間恵美子 (2001) : 学生スタッフの訓練効果についての調査、不登校問題に対処する学社融合プログラムへの参加を取り入れた教員養成カリキュラムの開発・研究平成11・12年度文部科学省「教員養成カリキュラム改善に関する研究・開発」報告書、71~108
- 村瀬 旻 (1992) : 合宿制グループ・エンカウンターにおける「役割分担」、國分康孝編『構成的グループ・エンカウンター』誠信書房、240~254