

カウンセリング面接への セルフモニタリング法適用事例の検討<その2>

小野田 恵

(平成12年10月5日受理)

A Study Concerning the Adoption of the Self-monitoring Method in Counseling Interviews (II)

Megumi ONODA

(Received on October 5, 2000)

キーワード：カウンセリング，セルフモニタリング，感情表出

Key words : counseling, self-monitoring, emotional expression

1. はじめに一問題と目的

カウンセリング面接において、クライアントがあらひのままの自己の感情に気づき、その思考・行動を客観的な現実として受けとめることができるよう、援助するならば、そこからクライアントは、自己自身の新たな進展(成長)を見出すであろう。

筆者は、クライアントの感情の解放と客観的気づきに注目している。福井が、「感情は行動に伴って生じるもので、行動の動因ではない。行動を起こさせるのは欲求だ。感情は欲求と行動の関係を調整する役割を果たす」¹⁾と述べているように、現実生じたでき事に対する行動や思考と自己の感情を照らし合わせ、その感情を解放し、さらに検討、評価することにより、新たな気づきが生じる、と考えられる。この感情への意識化やその表現がクライアントの自己一致に結びつく、とみられよう。したがって、経験した感情を防衛によって歪めたり、無視したりせず、意識化し、解放することの援助が重要になる。

また、カウンセリング場面では、クライアントの気づきが重要視されているが、その場面で、“いまここで”の感情を生き生きと表出し、それをフィードバック(自己省察)することにより、感情と絡み合った思考を整理し、新たな気づきを促進する働きかけが求められよう。

しかし、感情・思考・行動・態度などは個人にとって習慣的であるため、どのような場面で、どの程度の強さや頻度で生じているのか、また、その結果がどのような状態をもたらしているかについて気づくことは、容易で

はない。このようなとき、自己の行動を観察することや記録、評価することによって、自分自身の行動を客観的な事実として理解することができるよう介入する方が講じられるならば、それらが把握しやすくなる。

そこで、筆者はこのことに着目し、カウンセリング面接過程で、「セルフモニタリング法(自己監視法)」を適用してきたが、“いまここで”の感情を表出することにより、クライアントが抱えている問題の糸口にかれ(かの女)自身が気づくよう援助することを目的としてひとつの事例と対応した。

ここでは、行動的技法としては、自己の感情・思考・行動が相互に関連していることに気づき、客観的に評価できるようクライアントを援助し、また、認知的技法としては、自身の自動的思考を発見できるよう援助する。

また、個人の自動的思考に対する適応的な対処の仕方に気づき、実行できるように援助するとともに、予防的対処をねらい、新たにカウンセリング面接にセルフモニタリング法を適用した事例について、その有効性と過程・尺度による面接過程の客観的評定などから検討する。

さらに、クライアントの感情・思考・行動の変容に注目するだけでなく、リレーションをも重要視し、問づくりを行うため、指示法としてのフォーカシング的導入を試み、その有効性も併せて検討する。

2. 対象と方法

1) 対象

A大学2年生(女子)

カウンセリング関係の授業を履修し、クライアント体験を希望していた。

2) 期間

A大学カウンセリング実習室で2000年4月20日から同年5月25日まで週1回約60分、計6回実施した。

3) 手続き

面接の導入は、まず目を閉じ、ゆっくりと呼吸を整え、からだの感じを味わう。そして、1週間のなかで、気がかりなことを3つ思い浮かべ、そのうちの1つをピックアップし、単語カード程度の大きさの付箋紙に記入する。そこから生じる感情・気分を思いのまま付箋紙に記入する。さらに、考え・思いも記入し、分類表に貼る。この分類表をもとに約30分のカウンセリング面接を行う。面接終了後、いまの感情・気分を思いのまま記入し、

分類表に貼る。さらに、いまの考え・思いも記入し、分類表に貼る。そして、気がかりなことに対する感情・気分と考え・思いがカウンセリング後に変化したか否かに関して1～10の自己評定を行い、分類表に記入する。面接内容は、テープ録音し、その後、逐語化して過程尺度による評定(院生2名を含む3名で実施)を行った。また、東大式エゴグラムを第1回面接前と第6回面接後の計2回実施した。

3. 結果

(1) 各セッションでの分類表への記入結果を以下に表す。

表1 第1回分類表
面接前分類表

気がかりなこと	母が入院するので、これから1ヶ月間父、兄、祖母と家で暮らして行かなければならないこと	感情・気分	<ul style="list-style-type: none"> 不安 寂しい こわい
		思い・考え	<ul style="list-style-type: none"> 母に心配させてはいけない 自分の仕事をきちんとこなしていきたい 母のありがたみをしみじみと感じる 病気ではなくても、これからは母を手伝っていきたい 家族みんなで母を支える 大学の勉強もできる範囲でやる

面接後分類表

感気い情分まの	不安	2
思考いいえまの	<ul style="list-style-type: none"> 前向きに考えたい なるようになってと思う できる範囲で自分のすべきことをする 	3

表2 第2回分類表
面接前分類表

気がかりなこと	サークルに参加が難しくなったこと 1年生の対応が難しいこと	感情・気分	不安
		思い・考え	<ul style="list-style-type: none"> 2年生同士の協力も結構難しい 1年生がたくさん入ってくれば嬉しいけど、性格上うまくやっていけるかわからない この1ヶ月が新入生勧誘の大事なときだけど、サークルに時間をかけてもらえない Bとしてやるべきことが多くて大変

面接後分類表

感気い情分まの	<ul style="list-style-type: none"> 不安 矛盾した気持ち 	3
思考いいえまの	<ul style="list-style-type: none"> 2年生でもうちょっとわかりあいたい 1年生には、Bとしてできる範囲で接していきたい 大変だけど前向きに考える 	4

表3 第3回分類表

面接前分類表

気が かり なこと	色々やるべきことが多くて 大学での生活で元気が出ない と きがある	感情・ 気分	<ul style="list-style-type: none"> ・疲れた感じがする ・元気が出ない ・あきらめの感じ
		思 い・ 考 え	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と一緒に話をしている心から楽しんでいない ・積極的に物事にとりくむのが、疲れる気がする ・今まで大学で元気にしていたエネルギーが家で使われているように思える ・家が大変だからという理由で友達の誘いを断ってしまっているのかなあという思いがする

面接後分類表

感 気 い 分 ま 情 ・ の	<ul style="list-style-type: none"> ・疲れて元気が出ないことに対するあまい気持ち ・どこか自分の気持ちがあみきれないもやもやした感じ 	2
思 考 い え ま ・ の	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的な友達をうらやましいと感じていると思う ・積極性や元気が欲しいけど、今のままが楽に思えて消極的になってしまう ・友達と元気にしゃべれないときがあっても仕方ない気もする 	5

表4 第4回分類表

面接前分類表

気が かり なこと	サークル活動がとどこおり そう なこと	感情・ 気分	<ul style="list-style-type: none"> ・不安な感じ ・疲れた感じ ・困った感じ
		思 い・ 考 え	<ul style="list-style-type: none"> ・3, 4月に感じていたほどのやる気がでない ・1年生の動きがわからず、どうやって勧誘したらいいか困る ・このまま新入生の入らないサークルになってしまったらどうしようかと思う ・最近、練習してなくて、いけないなあと思う

面接後分類表

感 気 い 分 ま 情 ・ の	<ul style="list-style-type: none"> ・先行きが不安な感じ ・疲れた感じ ・困った感じ 	2
思 考 い え ま ・ の	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で負っている責任はたとえ忙しくてもやり遂げなければいけないと思う ・1年生が入らないと困るけど入らなかつたら入らないで何とかしたい ・5月中はあきらめず勧誘活動をする ・練習していないのでなるべく練習するようにする ・みんなで協力して活動していきたい 	4

表5 第5回分類表
面接前分類表

気が かり なこと	1週間忙しいせいか授業の レポートを書くことがとても 大変	感情・ 気分	<ul style="list-style-type: none"> ・厳しいなぁという感じ ・不安な感じ ・疲れる感じ
		思い・ 考え	<ul style="list-style-type: none"> ・専攻している以上やらなければならないことだから、きちんと取り組みたいと思う ・提出日の数日前は寝る時間がなくなっていて、もっと1週間に分散させてやらなくてはと思う ・これからレポートに追われた毎日が続くのかと思うと、かなり不安に思う ・勉強に力を入れたいけど、他にもやるべきことが多すぎてどうしたらいいのか困ってしまう

面接後分類表

感 気 分 ま 情 の	<ul style="list-style-type: none"> ・厳しいなぁという感じ ・不安な感じ ・疲れる感じ 	1
思 考 い え ま の	<ul style="list-style-type: none"> ・将来のためにもやり遂げたいと思う ・計画性を持てなかったりする自分を嫌に思うことがある ・Sは大変だけど自分で選んだことだから、不安でも忙しくても仕方がない ・不安な気持ちと今現在大変だという思いはなくなる気もする 	3

表6 第6回分類表
面接前分類表

気が かり なこと	漠然と将来について不安を感じるようになった	感情・ 気分	<ul style="list-style-type: none"> ・不安 ・自分で自分がどうしたいのかわからない感じ ・あせり
		思い・ 考え	<ul style="list-style-type: none"> ・そろそろ将来についてはっきりと目標を立てなければならぬのに、真剣に考えて答えが出せない ・具体的に動き始めなくちゃと思うけど、それができない ・何を専攻していきたいかも決められない。優柔不断な自分が嫌に思う

面接後分類表

感 気 分 ま 情 の	<ul style="list-style-type: none"> ・不安 ・あいまいで矛盾した感じ ・あせり 	2
思 考 い え ま の	<ul style="list-style-type: none"> ・現実には厳しい ・人のことを気にせず、自分の意志をしっかりもっていきけたらいいと思う ・考えるより先に行動したい。専攻は良く考えて決めたい 	4

(2) 次に、各セッションでの概要を以下に示す。

第1回では、母親の入院によってパニックになっていると話す。また、自分が家事などをしていかなければいけないという不安、母親が入院することによる寂しさや手術がうまくいくかというこわさが表出される。母親の気丈さから、両親への日頃の接し方についても触れている。また、大学での授業も今年は多めに履修して意気込んでいたが、急な母親の入院によって、授業に出席することも難しい状態となっている。大学の授業を休んだことがないから、できる限り授業に出席したい気持ちと家事もしっかりやりたいという気持ちに挟まれている様子であった。しかし、面接終了後、不安感情は残るものの、考えは、ポジティブに移行し、なるようにしかならないし、できる範囲でやっていきたいと話す。

第2回では、サークルへの新入生勧誘がうまくいかないことへの不安が表出された。母親の入院によりサークルへの参加も厳しい状況であり、他の部員に頼りたいが、それぞれ忙しく、自分がリードしていかなければならないと思っている。また、新入生なら誰でもいいというわけではなく、やる気のある人に入部してもらいたいため、いろいろ考えてしまう。

面接後は、新入生勧誘よりも、上級生(とくに2年生)同士、もっとわかりあいたい、協力体制をとっていききたいと話す。大変だけれども、前向きに考えていききたいと話す。やはりもやもやとした何かをクライアントから感じられた。

第3回では、いろいろやらなくてはいけないことが多くて、元気が出ないと表出する。声も低く、エネルギーが低下しているように感じられた。家のことや大学の授業、サークル活動と忙しい生活のなか、消極的になり疲れた自分がいると話す。

クライアントは、面接後、もやもやした感じは残っているが、考え・思いは、いま振り返ると、こういう考えや思いが自分にはあったのだ、というような気づきもみられたと言い、また、この考えは変わったというよりも、ちょっと違う位置に移動し、ズレたと言う。

第4回では、サークル活動が滞りそうなことへの不安や疲れ、困った感じを表出する。4月から勧誘活動を続けているが、うまくいかず、また、どのように勧誘していけばいいのかわからないと話す。3月は、勧誘のことや活動計画について、はりきって考えていたが、いまはやる気も起こらない状態である。練習もおろそかになり、

本来の活動すらおろそかになっている。

クライアント自身が多くのことを抱えている様相がうかがえ、考えるばかりで行動せず、矛盾を感じ苦しんでいる様子であった。面接終了後、感情・気分の変化はみられないが、考え・思いのなかで、みんなで協力して活動していきたいという思いが強く印象に残った。

第5回では、授業のレポートに追われ、厳しさや疲れを感じていると表出する。自分で選んだ学科の授業課題なのでやり遂げていきたいが、こなしただけで精一杯となり、ゆっくりと考える時間がなく、大変であると話す。

面接後、クライアントは、「感情・気分はこれからもずっと同じような感じはもち続けると思うから、面接前後での変化はない。考え・思いは、あきらめるのは嫌だし、やり遂げていきたい。計画性をもって進められない自分が嫌だけど、いまは、やるしかない」と話す。

第6回では、将来について不安や焦りを感じ、また、自分がどうしていききたいのかもはっきりせず、優柔不断な自分に嫌悪感を抱いている、と話す。

来年からゼミも始まり、そろそろ自分の進む方向性を決定していきたいと考え、いろいろな人に相談し、経験談を聞いている。やりたいことと、むいていることは違うのではないかという思いや、希望してもその通りならない現実の厳しさを知り、真剣に将来について考えていることを話す。その中で、音楽療法に関心をもち始め、どのようにアプローチしていけばいいのかわかるとの考えを話す。

面接終了後、現実には厳しいが、考えるより先に行動していきたい、と未来への積極的構えがみられた。

(3) 次にエゴグラムの結果(図1)と過程尺度による評定結果(図2～図7)を以下に表す。

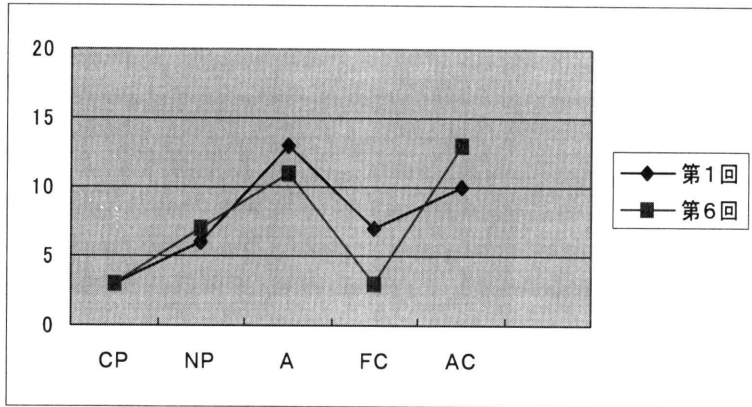


図1 エゴグラム・パターンの変容

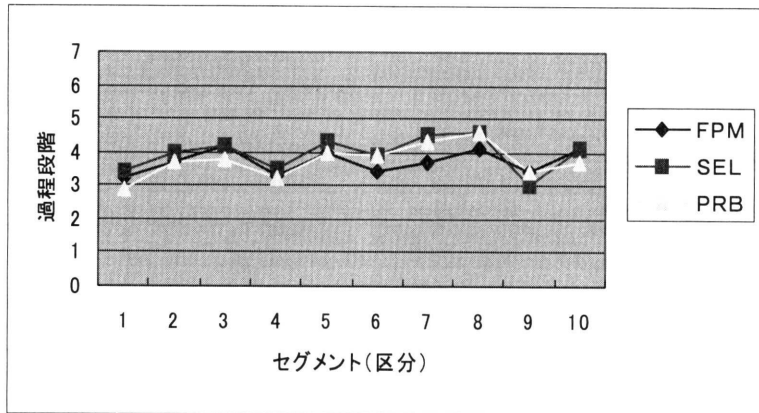


図2 第1回の評価結果

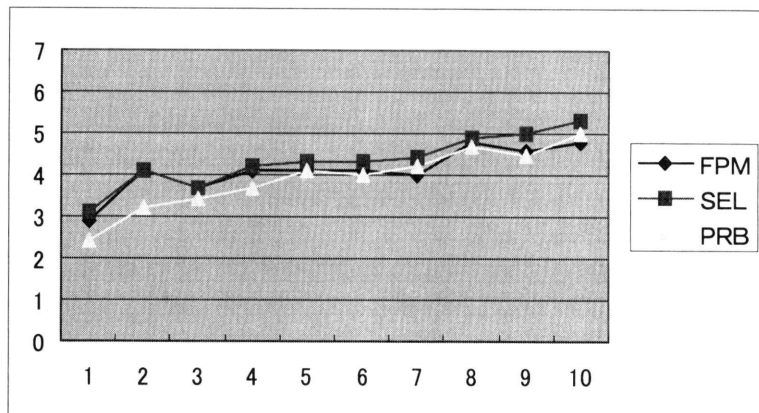


図3 第2回の評価結果

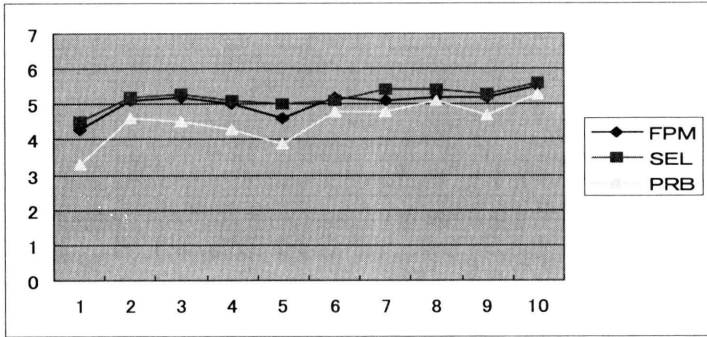


図4 第3回の評定結果

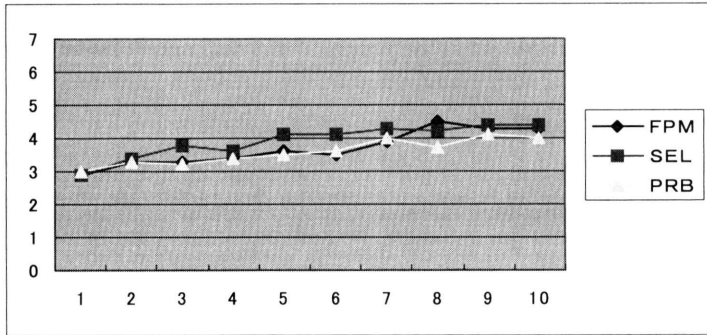


図5 第4回の評定結果

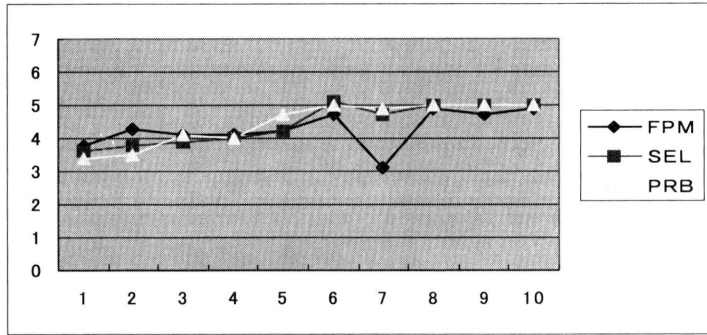


図6 第5回の評定結果

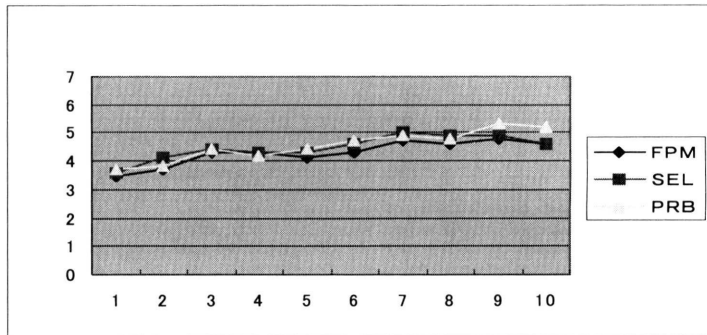


図7 第6回の評定結果

4. 考察

6回のカウンセリング面接について、考察と検討を加え、さらに、セルフモニタリング法適用の効果性と問題点について考察したい。

第1回では、母親の入院により、母親の体を心配する一方、家庭のことをクライアントがしなければいけないことや、自分にできるのだろうかという不安を表出する。かなりの早口で今の状況を淡々と話していく。自己の感情よりも、前向きに考えなければならないという思考がはたらいっている様子であった。また、あれもこれもやらなくてはいけないと焦りの様子がうかがわれた。しかし、面接後は、自分のできる範囲でやればいいし、なるようになると思う、というように、目の前の気がかりなことから、少し距離をおき、自己のあり方を客観的に認識することができたように思われる。

第2回では、母の入院により、サークル活動への参加が難しくなっている状況であるが、上級生として新入生の勧誘活動にとり組まなければならない、不安を表出する。面接後半には、新入生が入部してくれるか心配だという不安から、上級生同士の協力体制についての難しさや不安が表出された。クライアントの隠された問題が表出されたと思われる。面接後、新入生に入部してもらいたいが、上級生同士の結束を深めるため今のままでもいい、と矛盾した感じを表出された。また、面接後の考えとして、クライアントは、大変だけれど前向きに考える、と言い、そこにクライアントの力を感じたが、がんばらなければいけないというクライアントの気負いを感じ、「無理をしないように、自分のペースでいいと思う」と本人に伝え、終了した。今回は、クライアントの感情や気分よりも考えや思いが強く、“～していきたい、しなければならない”という認知のゆがみ(すべき思考)²⁾がみられた。このようなとき、面接の中で、その認知のゆがみを修正できるよう援助することが求められよう。そこに存在する感情・行動から改めて捉え直していくようなかわりが必要である、と考えられる。

第3回では、やらなくてはいけないことが多く、疲れやあきらめの感じを表出する。元気が出ない疲労感はどこからくるのかについてクライアント自身ははっきりせず、もやもやしている様子であった。面接の中で、どのような場面で元気が出ないのか、具体的に話していくうちに、積極的に元気な友達と一緒に話をしているとき、とくに

自分の疲れや消極性に気づかされ、さらに深い疲労感を感じるようであった。また、その疲れという感じは、その言葉でじっくりするか、クライアントになげかけると、いろいろなことに目がいけない感じ、と表し、荷物もっているような、面倒くさいような感じと徐々に移行していく。面接終了まで、この疲労感をさまざまな側面から捉えようとしていたが、分類表の記入の際、いまの考え・思いとして「友達と元気にしゃべれないときがあっても、仕方ない気もする」というようにいまのままの自分でもいいのだ、という自己受容がみられ始めた。成長過程でつくられてきた理想自我と現実自己を比較し、その格差があればあるほど、劣等感にさいなまれる。そこで、いかに理想自我との折り合いをつけ、現実自己の姿をそのまま省察し、調節していくかが重要な課題となる。ポジティブな面もネガティブな面も含めてそれ自体が自分である、という捉え方を体得していくことが面接過程で求められよう。

第4回では、再びサークル活動が滞りそうであり、不安で困った様相を表出する。いままで、サークル活動の予定を立て、期待もしていたのに、なかなか新入生の加入がうまくいかず、練習さえも滞り本来の活動の意味が見えなくなってきていることへの不安があった。やらなければならないことが多く、実現できない状況のなかで意欲も徐々に薄れている様子であった。物事をやり遂げた達成感は、次の活動へのエネルギーとして働きつづけるが、クライアントは達成できないことの焦りや不安、充実感を得られない状況からも自己不全感をもっているようであった。面接では、少しでも達成できていることは何か、クライアント自身が客観的に認められることを探し、自尊感情へのエネルギーを高める援助が必要であると思われた。

第5回では、授業のレポートに追われ、厳しさや不安感、疲労感が出された。面接中、時間がなくてもレポートを仕上げなければならないという現実と直面し、その厳しさの中で、提出期日ぎりぎりになって書き上げようとする自分や自分が選んで入学した学科なのにその授業が嫌になってきている自分への嫌悪感を表出する。クライアントは、今回も“～しなければならない”という認知に支配され、厳しさや不安感という感情は、面接後半には表出されにくくなっている。クライアントには、感情の解放とフィードバック(自己省察)、自己の成長へと向かう援助が要点になると再認識した。

第6回では、漠然とした将来への不安を表出する。面接前の分類表では、不安や焦り、将来の方向性が見出せないこと、何を専攻していきたいのかもはっきりしない優柔不断な自分への嫌悪感が表された。面接に入ると、分類表をもとに、漠然とした不安について、一つ一つ自己自身で明確にし、将来の方向性も、実は進学か専門機関への就職かの2つで迷い、揺れているということが明らかになっていく。そして、直面する問題から自分は逃げてしまうのだろうか、と自身の問題へと向かう。面接終了後は、「将来の漠然とした不安が徐々にはっきりしてきた」と話し、感情変化の評定値は低いが、考え・思いは、「考えるより先に行動したい」というようにいままでとは異なる自分に出会ったようであった。

全体を通じ、カウンセリング面接へのセルフモニタリング法適用の効果性について考察していきたい。

第1に、気がかりなことから距離をとり、自己の感情・考えを省察し、記録し、さらに評価することにより、自己変容の強化と自己治癒力が高められたといえる。気がかりなことから生じる、はっきりと意識されない感じを表出し、そこにある考えを客観的に検討していく過程から、自己省察は促進される。分類表をクライアント自身が作成し、面接後“いまここで”の感じや考えを改めて書き出し、セッション前と比較して、その変化を自分自身で評価することにより、客観的視点の広まりと自己変容の強化、さらに自己治癒力も高められていく、と考えられる。

第2として、気がかりなことへ自発的な気づきが促進される、と考えられる。感情・考えの意識化とその表現が一致してくるにつれ、さらに深く、真に感じている感情が何かを探る試みがなされる。また、認知を歪めて防衛していた自己が、現実を直視し、適切に対処できるよう変化していく。そして、新たな気づきとともに、クライアントは気がかりなことに対し、より具体的に主体的な構えが生じ、自己と経験の一致に向かう。

第3として、セッションの導入時とセッション中にフォーカシングの援助を取り入れることにより、クライアントは、気がかりなことから距離をとることができ、より客観的な視点が生じる、と考えられる。フォーカシングでは、体験過程の「かわり」の様式を重要視する。これは、カウンセラーとクライアントの対人的なかわりと同時に、セラピストとクライアント両者それぞれの内面的なかわりの様式を重視することである。フォーカシ

グ的かわりを取り入れることにより、クライアントが自己の内面へ向かうことを強化すると期待される。

次に、エゴグラムの実施結果からは、クライアントはCPの低位とFCの低位から、自己を押し込めてしまう傾向がみられるが、第6回面接後には、ACが高くなり、客観的視点が広まった、とみられよう。

また、過程尺度の結果からは第3回面接以後FPM(感情の個人的意味)やSEL(自己の伝達)が5段階近くに推移しており、クライアントが、より真の自己へ向かう過程をたどり、パーソナリティの変容が流動的に深まっていった、と言えよう。

逐語記録を振り返ると、カウンセラーは急がず、受容的な配慮をしたが、そのなかでクライアントは感情経験を意識化し、それを表現することにより、自己一致へと向かおうとしていた、と考えられる。

5. 今後の課題

この事例から浮上してきた課題や問題点について触れるならば、まず第1に、面接後に分類表を記入する際、クライアントは、面接前の分類表を見ながら比較して記入したが、“いま”の感じや考えを記入するには、面接前のそれは見ずに記入するよう改める必要がある。面接前の分類表を見ることにより、その時点へクライアントが戻ってしまう危険があるように思われる。

第2として、面接直後に分類表への記入をおこなったがこの記入に際しては、面接後、間をおき、あらためて立ち止まって、“いまここで”の感じをじっくりと味わい、その中から浮上してくる感情・考えを記入するよう改める必要があろう。より客観的に評価することができそうな手続きが求められる。

第3として、気がかりなことに対し、複雑に絡み合っている感情と認知を整理していく分類表を適用しているが、クライアントにとっては、両者を切り離すことが困難な場合がある。稲垣は「思う」という言葉について、それが知覚や認知や思考を表すと同時に、個人の感情をも表現していると述べている³⁾。本事例のクライアントには、「感じる」と「思う」の区別が捉えにくい場面があった。感情は、認知や思考に対し、相互に影響を及ぼす、と考えられるので区別し難いが、この区別が認識できるような示唆をおこなう必要がある、と思われる。

筆者は、クライアントの自発的な気づきには、客観的視点がひとつの要点になると考えており、また、自動的思

考をクライアント自身が発見し、適応的な対処の仕方を行えるよう援助することにより、予防的対処へもつながっていく、と思われる。そこで、気がかりなことには、感情・認知・行動などが関連していることに気づき、それぞれについて客観的に捉えられるよう援助するため、分類表を表す手続きを取り入れている。分類表記入の際、明確に分類できない場合には、面接のなかでそれを取り上げ、検討を試みることも必要であろう。たとえ明確な分類ができなくとも、感情・認知・行動を切り離す試みをするのが重要である、と言えよう。

また、対象の違いにより、どのような傾向がみられるのか、とくに自我状態による相違についての検討がさらに求められる、と思われる。

引用文献

- 1) 福井康之 1991 感情の心理学－自分とひととの関係性を知る手がかり－ 川島書店, p.197
- 2) 岩本隆茂・大野裕・坂野雄二共編 1997 認知行動療法の理論と実際 培風館, p.115
- 3) 稲垣応顕 2000 「学校教育相談における感情表出トレーニング適用の研究－その意義と課題－」 学校教育相談研究 第10号, p.11

参考文献

- 1) 村山正治編 1995 現代のエスプリ 382 「フォーカシング」 至文堂
- 2) 小野田恵 1999 「カウンセリング的援助を中心とする感情表出トレーニング適用事例の検討」 東京家政大学研究紀要第39集(1) 人文社会科学
- 3) 小野田恵 2000 「カウンセリング面接へのセルフモニタリング法適用事例の検討」 東京家政大学研究紀要第40集(1) 人文社会科学
- 4) 坂野雄二 1995 認知行動療法 日本評論社
- 5) 田畑治編 1998 現代のエスプリ 374 「クライアント中心療法」 至文堂

Summary

For counseling, it is important to help clients in the process of recognizing the feelings of the candid self, understanding thought processes, and acting as an objective actuality.

I paid attention to the counseling itself which caused clients to notice voluntarily reasons for their behavior and I applied "the self-monitoring method".

Here, I examine the effectiveness of the self-monitoring method in the counseling interview. I used the process scale, ego-gram, and taped records and dictations of interviews for objective evaluation.

Moreover, I examine the effectiveness of using focusing at the beginning of the counseling session.