

# カウンセラーの抵抗と自己開示

—— 家裁における臨床活動をめぐって ——

岡 堂 哲 雄

## 目次

- 1、カウンセリングとスーパービジョン
- 2、カウンセリングにおけるカウンセラーの抵抗現象
- 3、カウンセラーの抵抗のサイン
- 4、カウンセラーの自発性の意味
- 5、カウンセラーとしての調査官の成長

文献

## 一、カウンセリングとスーパービジョン

カウンセリングが家庭裁判所調査官（以下調査官と略す）の実務に導入されるはじめて、ほぼ拾年を経過してきている。スーパービジョンについては、最近注目され研究されはじめている。本稿では、専門職訓練に要請されるスーパービジョンの問題を、カウンセリングに関連させて考え、さらにカウンセラーあるいはスーパーバイザー自身の面接過程における抵抗現象を述べ、自己開示（Self-disclosure）の重要性を論じようと思う。

スーパービジョンがカウンセラー訓練に際して何故重要な条件であるか。心理療法やカウンセリングを担うものは、つねに自己を知り、分析しながら不可避的な心理学的盲点を認識しようように努めなければならないといわれる。それは、現代人の精神発達が幼児期からの対人関係の中で規定され、時には歪められ、病的症状を示すようになりうるという臨床的事実にもとづく。対人関係的な場で歪められたものは、対人関係的な場においてははじめて明確にされうる

ものである。カウンセラー自身が自らの内面の動きをしらず、自らの抵抗や防衛のしくみを理解できないでいたとしたら、クライエントの行動異常をしりえないばかりでなく、成長への積極的援助すらも空転せざるをえないであろう。そこで、精神分析の領域では、教育分析をうけることを要求しているのである。もつとも調査官の少年や当事者との対話は、分析医ほど深層に入りこまないのである。しかしながら、かりに非行少年や父母から人関係的な事実についての情報をえようとする場合には、手引書に従うだけでは力動的な理解はできないにちがいない。カウンセラー側の心理的盲点について自ら体験的に理解していなければ、あやまった判断をなすことになるであろう。このような感情的素材の調査においても、カウンセラー側の訓練なしに充分ではないのである。その訓練は、読書や講演を聴くだけでは充分でなく、カウンセリングの専門家で経験豊かなスーパーバイザーとの対面において人間関係の場のなかで相互交渉を通じてはじめて可能なのである。勿論スーパーバイザーとなるカウンセラーは、専門的な明確な自我同一性をもち、学問的背景とその専門職集団にしっかりと根を下して立つことが重要であり、それによる心的安定性がなければならぬ。そのカウンセラーは、従って、職場の特殊性（裁判所とか相談所とか）による自己規定の前提として、あるいはそれを超えて、カウンセリングの専門家としての人間であらねばなるまい。このきびしさが、カウンセリングを学ぶものとの対話（スーパービジョン）のなかで訓練生に体験され、その継続的な過程を経ながら訓練生は、自らの専門的的自我同一性を形成していくのである。

このような訓練としてのスーパービジョン過程は、カウンセラーに対して心理的な苦痛を与えることもあり、自らの情緒的問題に直面することに耐えられず、回避したり脱落していくものができるのもまた発然のことである。従って、このカウンセリング訓練におけるスーパービジョンは、選択の過程であり、決断の援助でもある。あるいは、訓練生自身が自らの成長や変容の可能性をテストし、発見していくための準備段階といえよう。心理療法やカウンセリングの著しく発展してきている米国においては、通常、大学院課程修了後に少くとも一年以上のスーパービジョンをうけながらの現場実習が期待され、その後にはじめて臨床で独立して働くことが認められているのである。このようにカウンセラーとして社会的承認をうけるためには、かなり長期の学問的な知識の習得と現場実習の過程が不可欠な要件であり、その教育が徹底されたといえれば、社会的非難を招くものを含むとは考えられないであろう。もし万一そのような反社会的な行動をとるものがあつたとしたら、当然訓練にあたつた専門職集団は、責任を負わねばなるまい。それ故にこそ、訓練期間のスーパービジョンが、人間関係臨床に関与するものにとって非常に重要であり、スーパーバイザーの情緒的な成熟、自らカウンセリングをうけた体験をもつこと、人間関係に関する諸理論や技法に習熟しているだけでなく、自らも臨床家としての活動を続けながらも後進の指導や教育に熱意があるカウンセラーなしには成功しないものである。要するに、スーパービジョンは、スーパーバイザーとなる人によって効果が限定される。ニュージャージー州のサイコロジストの訓練計画では、博士号をもち米国心理学会により資格認定をうけたものだけが、訓練生のスーパービジョンを担当できることになっている。わが国においても臨床心理学会が、この問題を重視し、研究を続けている。調査官の分野においても検討されはじめてきているが、もしも調査官が人間関係の調査や処遇をも担うことを期待されているとしたならば、スーパーバイザーの選抜や資格認定は実質的にきびしい条件によらなければならないのではなからうかと思う。そうすることによってはじめて、内外からの承認を可能にし、専門職としての明確性を主張できるものであろう。勿論、筆者は、調査官のすべてが、カウンセラーであり、ケースワーカーでなければならぬと云おうとしているのではない。もしもカウンセリングや心理療法、さらにはグループカウンセリングを調査官実務

に導入し、発展させる必要があるとすれば、きびしすぎるほどの姿勢でスーパービジョンによる訓練を計画しなければならないということである。

## 二、カウンセリングにおけるカウンセラーの抵抗現象

カウンセリング訓練におけるスーパービジョンの重要性を述べたが、ほかの理由の一つとしてカウンセラー側のカウンセリング場面における抵抗の問題がある。たとえば、今日はなんとなくスーパーバイザーに会いたくないとか、訓練生に会ういつも眠くなるとか等のスーパービジョン又はカウンセリングの面接を回避したり、拒否したりしたいという現象に直面することがある。この種の情動反応は、日常生活における人間関係にもみられるが、治療的關係においては際立って問題となり、解決が必要となるものである。

ところで、クライエントの抵抗と転移の現象を発見し、理論構成したのはフロイトであり、画期的な貢献とみられている。さらに研究がすすむにつれて、治療者側の対抗転移の現象が認識され、治療者の感情や思考の動きについての理解が深まってきている。さらに転移対抗転移関係のほかに、存在への抵抗と呼ばれる現象がある。例えば、クライエントがカウンセラーにある影響を与えようとして言葉を選ぶことがあるように、カウンセラーはクライエントに効果を期待して行動を選ぶことがある。これは、クライエントに回答するにあたって自発的に開かれていくべきであるという心理治療の基本原則に違反することになる。存在への抵抗、クライエントと共に存在することへの抵抗は、カウンセリング訓練生や経験をつんだ治療のテクニシャンの特徴として考えられている。つまり、人間が他者に対して、および自分自身にどうみえるかということについての潜在的なおそれ、又は自制がくずれたとしたら如何なるかの強い不安によって生じてくるものといわれる。

クライエントの側の抵抗は、治療場面で生ずる考えや空想、感情や記憶を自発的に開示することが厭になったり、それが非力だったりすることをいみずる。自分自身を知ろうとし、理解させようとするよりはむしろ、カウンセラーの知覚、感情、態度をかたちづくるようにクライエント自身の行動を操作しようとしているわけである。不安によってさえぎられたり、カウンセラーを操作しようとしているクライエントと全く同じ心理的現象が、カウンセラーの側に

も生じてくる。例えば、よくあることなのだが、クライエントが「先生は私のことをどう考えていますか」とか「僕のことを如何おもいますか」と質問したとする。技術的には、このような場合、カウンセラーは、クライエントの質問を反映し、「あなたは、私があなたを如何みているか知りたいのですね」と応答したり、その質問の動機を理解しようとしているとか、またはその動機についてのカウンセラーのみかたを述べるのが、好ましいとされている。しかし、この場合、カウンセラーが考え感じていることをクライエントに開示することへの不安があるのではないか。それは、クライエントがおそれや自分の考えを表現できないと同様に、カウンセラー側の存在への抵抗、成長への抵抗とみなしうるものではなからうか。反映とか解釈というカウンセリングの技術が、治療者を歪め、対話のなかで自発的な体験を抑制し、疎外することがあるということになる。たしかに、技術的に誤りがなく、クライエントを傷つけないための原則が、カウンセラーを傷つけないならば、それはクライエントのためになることであろうか？。技術的に正しいカウンセラーの行動が、むしろ防衛的になってしまっていると考えられるのである。

たしかにカウンセラーがクライエントの話したことをクライエントに知らせたいときに、感情や内容を反映することは必要であろう。また傾聴が、さらに自己を開示するのを強化するであろうというロジャースの理論も、同意しうるものではある。しかし、時には、忠告したり、笑ったり、怒ったり、空想を話したり、質問したりすることは、フロムライマンの分裂病女性を叱ったことが治療転機となったという症例からみても、間違いがあるとはいえないであろう。即ち、クライエントとの対面において、カウンセラー側に生ずることは何でもなしうることになるかもしれない。しかしながら、このようなカウンセラーの患者に対する自己開示は、カウンセラーが人間としての成長体験をもってはじめて可能であると思われる。これは、カウンセラーが「第三の耳(Theodore Reik)」で聞くと同様に、「第二の声(Sidney M. Jourard)」で話す段階に到達したときのみでできることであるかもしれない。このようなレベルにまでカウンセラーを人間的にたかめるものは何か。多くの要件のなかで、特に重要なものは、治療的といわれるほどの深いスーパービジョン面接過程であろうと思う。ほとんどの人は、父母との対人関係を基盤に、社会化がすすむ

に従ってさまざまな人たちと交渉をもつ。その過程には、多くの積極的、消極的な力が作用している。そして、その人らしい行動型や防衛をつくりあげてきている。それを洞察するには、自己分析では非常に難しく、スーパーバイザーとの対面において発見しうる可能性の方が、より大きいものであるといわれている。それは、対人関係的障害が治療的対人関係においてのみ発見され、改善されていくものだからである。

### 三、カウンセラー抵抗のサイン(徴候)

筆者は、サイコロジスト訓練のスーパービジョンを受けた経験があり、同種のスーパーバイザーの役割を果たした経験もあるが、スーパーバイザー(あるいはカウンセラー)が、「反映」とか「解釈」といった技法にのみ頼っていると、かならずスーパーバイザーが不安の状態にあり、その防衛としてテクニクに依存しがちであることが観察されたのである。むしろ時には、カウンセラーが、不安とか、はらだたしい、答えたくないということを、素直に表現したこと(開示すること)が次第に、クライエントの不信感を和らげていく効果があるようである。このようなカウンセラーの開示性が、成長を促す人間関係的な行動の役割モデルを明確にし、クライエントの同一視を助けるのである。

勿論、面接場面においてカウンセラーが自らの内面的体験を自発的に開示することが、必要であるとしても、カウンセラーが身につけてきている技法の使用や診断をすることをやめるべきだということを意味するのではない。ただそれは、カウンセラーが思考を言語化することの必要性を意味し、もし話したくなければそのことを表現すればいいのである。このようなカウンセラーの自発的な開示は、前述のようにクライエントに同一視のモデルを提供する。その意味でホワイトホーン Whichorn, J. C. が指摘しているように治療者の「リーダシップ機能」に注目したい。よきスーパーバイザーは、訓練生のよい役割モデルである筈である。

ところで、スーパーバイザー(或はカウンセラー)が、抵抗を示し、自発的な開示を抑えている現象は、どのように観察されるか。ジュラード(Jourard)によると、次のように分けて考えることができる。

1、面接中、ほかのことを空想し、そのことを話そうとしない場合

- 2、自発的な応答よりもむしろ技術的な応答をしつづける場合
- 3、自分の意見、態度あるいは感情についてクライエントに偽りをいう場合
- 4、好き嫌い、退屈な感じ、いらだちなどを抑えて、表現しないですませようとする場合

右のような徴候の一つ以上が、カウンセラーにみられたとき、カウンセラーとしての存在への抵抗が生じているとみるべきであろう。このような抵抗は、面接時に双方に起りうるし、その解決は、治療の手段であり目標である「ワレ・ナンジ関係(Buber, M.)」にあると思われる。治療的なカウンセリング関係は、クライエントを変容させると同様に、カウンセラーをも変容させるものである。それは、存在変化を求めず、成長への過程を歩まないでおきたいと望む人はカウンセラーとなるべきではないことを意味しよう。換言すれば、自ら変容し成長しようという態度をもちえないスーパーバイザーは、真のスーパーバイザーたり得ないということである。

カウンセラーが、自発的な真の自己 (real self) であることは、クライエントの真の自己、あるいは成長を強化するし、またその条件でもある。言語行動のオペラント学習の研究者であるレナード・クラスナー (Leonard Krasner) でさえも、もっとも効果的な治療者は、クライエントの関係において「自身自身でありうる」ものであろうと述べている。勿論「自発的に」行動するカウンセラーは、十分に訓練をうけ、学問を重ね、先行の対人接触によって高度に洗練されてきている人とみなすことができる。

#### 四、カウンセラーの自発性の意味

クライエントとの関係においてカウンセラーの自発性がどうして治療的であるのか。何故それがクライエントの成長や回復を促進させるのか。クライエントの家族のものや友人達の自発的な応答が、同様な効果を示さないばかりか、クライエントの症状に影響を与えているとみられるのは何故か。換言すれば、スーパーバイザーと資格づけられるようなカウンセラーの自発性あるいは自己開示性は、一体何なのであろうかという疑問である。

この素朴な問いに対するひとつの回答は、カウンセラーが人間行動のダイナミックスについての広く深い視野をもっていることであると思われる。次に、

カウンセラーは、クライエントの病理についても成長についても、そうたやすく驚ろかされないであろうということである。第三には、カウンセラーは、成長の促進と機能の充分な発揮へと志向していることである。ところが、家族のものや友達は覚知することなしに、クライエントの障害を強化していたり、クライエントの成長への努力を抑えたりしていることが多いものである。第四に、カウンセリング場面は、通常クライエントの自己開示とカウンセラーの熱心な傾聴を促進するような場面であることであろう。日常生活では、このような場面を構成することは、非常に無理だからである。

訓練をうけたカウンセラーの自発性と訓練中のカウンセラーのそれとは、質において効果において異なるものであろうか。前節で触れたように、きびしい条件下での訓練計画によって深められ洗練されてきているもの、即ち技術を超越している人間としてのカウンセラーの自発性は、訓練生のそれとは当然異なるものである。たしかに、技法の指導は、訓練生に、それまで社会生活で体験してきたかかわり方とは違った他者とかかわり方をねらいとしてなされてはいらぬ。しかも、それは、先行の対人関係行動からの離乳を促すようなものである。カウンセリングの訓練計画とよばれるものは、ほとんどがクライエントとのかかわり方における自意識過剰や自動的になった技術を超越し、あるいはそれを捨てていくことをすすめる方向にあると考えられる。そのためにはかなり長期のスーパービジョンが必要とされる。そして、自発性あるいは自己開示性が主題となるのは、訓練後期であると考えられ、カウンセラーとして独立する契機を与えるものである。

カウンセリング過程においても、カウンセラーの存在への抵抗が問題となるのは、ほとんどの場合治療がかなり進んでからである。ユング (Jung, C. G.) の分類によれば、それは告白の段階の後にみられるといわれている。<sup>註1</sup>

反映とか解釈、又は「強化」のような技法は、告白と弁明の段階において適用されるのであろう。そのカウンセリングが教育と変容の段階へと発展していったときには、カウンセラーは、自らの存在への抵抗を克服しなければならぬし、そこで自発的に自己開示し、クライエントと語りあい、成長をともしなければならない。

註1 ユングは、治療過程を次のように四段階に考えている。

- 第一段階 告白 (stage of confession)  
 第二段階 弁明 (stage of explanation)  
 第三段階 教育 (stage of education)  
 第四段階 変容 (stage of transformation)

### 五、カウンセラーとしての調査官の成長

調査官がカウンセラーであり、その専門家として非行少年との家族に直面するとした場合に、これまで多く論議されている学派や技法の問題のみに停滞せず、それを超えて成長していくことが要請されていると考えたい。たしかに日常の多くの事例に埋もれがちではあるが、調査官にとっても少年にとっても過去に遭遇しなかったような「人間的出会い」がありうるのである。そこに、成長への転機をみつけることができる。勿論、調査官が取り扱うすべてのケースが、カウンセリングを必要とするというのではないし、カウンセリングを相談活動の全てを包括するように意味づけたくもない。調査官の少年審判過程における調査(診断)機能もまた、当然重視しなければならない領域であるし、それが調査官一般の日常の主務である。しかし、少年の病理を理解し、家庭病理を発見しようとするとき、診断のための心理テストはあくまで媒体であって、対面的なコミュニケーションが、基礎とならなければならぬ。調査報告書や人格診断報告書を作成するまえに、調査官自身のもつ心理的盲点を洞察し、より適切な理解と処遇指針を考えることが必要であろう。従って、諸テストのなかでも特に投影法の習熟は手引書を越えた理解が望ましいし、そのためにはカウンセリング訓練と同程度のスーパービジョンが必要とされよう。カウンセリング以上に、調査官自身が用具化したり、テクニシャンになりがちであるために、防衛しやすく、不安を意識化することが難しいテスト場面では、前記の抵抗のサインを念頭におくことが大切であろう。このようにみてくると調査官活動のかなりの領域で、調査官は、心理的抵抗を克服し、成長していかなければならないものと思われる。しかも、カウンセラーとしての自我同一性を確固として保とうとすれば尚更、調査官は、自らの存在への抵抗、自発性と自己開示についての反省と成長のための専門家によるスーパービジョンを期待せざるを得ないのである。

### 〔追記〕

本稿は、筆者が昭和三十八年八月下旬から同三十九年八月下旬までの一年間、米国NJ州プリンストン、神経学精神医学研究所のフルブライト研究員(心理学)として滞在中に、同研究所の心理学訓練部長トランク博士(Leonard Blank)、トレントン州立病院心理部長ポール博士(George Proll)およびジョンストン研究所心理部長カーン博士(Harris Kahn)との「人間関係の専門職」特にサイコロジストの臨床訓練」についての討議に基づき、帰国後二年余の体験をくみ入れてまとめたものである。しかし、三氏からの多大の示唆を受けたことを附記しておきたる。

### 文献

1. Baber, M. I and Thou, N. Y. Scribners, 1937.
2. Jourard, S. M. The Transparent Self. Princeton, D. Van Nostrand, 1964.
3. Jung, C. G. Modern Man in Search of a Soul, N. Y. Harcourt Brace, 1933.
4. Krasner, I. The Therapist as a Social Reinforcement Machine, (Strupp & Luborsky 編 Research in Psychotherapy, Vol. II 所収) Washington, D. C., 1962.
5. 岡堂哲雄「心理学的臨床の効用と限界」『医療と福祉』一卷二七頁～十一頁昭和四十年
6. Reik, T., Listening with the Third Ear. N. Y. Harcourt Brace, 1949.
7. Whitehorn, J. C. The Goals of Psychotherapy. (Rubinstein & Parloff 編 Research in Psychotherapy 所収), Washington, D. C., APA, 1959.