

修士論文要旨  
2009年1月

カウンセラー初心者がケースを行ううえでの課題に対する「心の整理学」の試み  
—カウンセラートレーニングの視点から—

指導 種市康太郎准教授

国際学研究科  
人間科学専攻  
臨床心理学専修

207 j 5012  
澤木秀介

# 目次

I. 先行研究	2
1. はじめに	
2. フォーカシングにおける空間作りについて	
3. 「心の整理学」について	
4. スーパーヴィジョンについて	
II. 問題意識	8
III. 目的	10
IV. 方法	10
1. 被験者	
2. 原法と本研究の相違点	
3. 実施方法	
4. 実施手続き	
5. 分析方法	
V. 結果	15
1. 各カテゴリーの説明	
2. ストーリーラインについて	
VI. 考察	23
1. 課題に対する「心の整理学」の試み	
2. 総合考察	
VII. 要約・今後の課題	28
VIII. 謝辞	29
IX. 引用文献一覧	30
X. 巻末資料	31

## I. 問題意識

本研究では、日本臨床心理士資格認定協会が定める指定大学院（第1種）に在籍する院生で、かつケースを担当している者（以下、カウンセラー初心者と略記）がケースで抱えている自分自身の課題に対して、増井(1999)が提唱した「心の整理学」を用いて心理的「間」を取る試みを行う。そして、課題に対する意識の変化や関係性の形成といったプロセスについて、木下(2003)が考案した修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いて分析し、その意義について考察する。

増井(1999)の「心の整理学」は、フォーカシングの空間作りを応用して考案した援助方法である。本人の問題への見方や考え方、特に「感じ方」を変えることを主眼としている。

カウンセラー初心者は、学習時や実習時の自らの課題について意識したり、スーパーヴァイザーから指摘されたりすることがある。そうした体験には落ち込みや混乱、葛藤といった感情が伴うことが予想される。このような状態には、課題の整理、課題に伴う感情の整理、課題と間を取ること等の作業が必要だろう。そこで、このような作業のために、カウンセラー初心者に「心の整理学」を実施し、その内容を記述的に分析することを目的とした。

## II. 方法

被験者はカウンセラー初心者 14 名である。被験者に週 1 回、計 3 回、ケースで抱えている課題に対して、以下に記述する「心の整理学」の 3 ステップを実施した。

- ① 被験者に自分がケースで抱えている課題について丁寧に確認させ、紙に列挙させる。次に課題を抱えている自分をその位置に置いたつもりでイメージし、ある程度の距離からその自分を眺めさせる。
- ② 「心の整理図」作成として、被験者に紙の中央に自分を意味する○を書かせ、①で列挙させた課題の 1 つ 1 つに「収まりの場」を確認させ、マークさせていく。次に①同様ある程度の距離から自分を眺めさせる。
- ③ 被験者に取り組みたい課題を 1 つ選択させ、その課題に病名をつけさせる。次に被験者はその病気をイメージし、絵に描き、言いたいことを言う作業を行う。①、②同様、被験者に色々な病名をつけられた自分を横から眺めさせる。そして被験者に病気の弱点を想像させ、実際に絵に向かって試してもらう。

3 回目終了後に、筆者が被験者に対して以上のステップにおける体験について半構造化面接を行った。得られたインタビューデータは、木下(2003)が考案した M-GTA を用いて分析した。

## III. 結果

得られたインタビューデータを M-GTA で分析し、結果をストーリーラインにまとめた。以下の〈 〉内は形成されたカテゴリー名である。

体験領域では、被験者は〈自己内省〉を通してケースの振り返りや反省を行った。そして課題を抱えている自分自身を〈客観視〉することで、〈自己肯定感〉の高まりが見られた。しかしその一方で、自分を甘やかしている感覚の賦活といった〈修得した取り組み方〉が前面に出ることもあった。また課題に対して〈心の整理図による理解を深まり〉や、〈自体感の回復による展開〉が確認された。

それらの体験は展開領域として、被験者に＜安心感・スッキリ感＞をもたらした。そうした＜安心感・スッキリ感＞が課題との継続的な関係性を築く心構えといった＜関係性・とらえ方・取り組み方の変化＞に刺激を与えた。さらに、そうした展開は＜自己効力感の高まりによる変化＞を与え、課題に取り組みそう、対処できそうという自信の回復、課題に取り組む意欲の向上、焦りや緊張の軽減といった心理的变化をもたらしく実践における変化＞へとつながった。

#### IV. 考察

カウンセラー初心者に「心の整理学」を試みる意義として、スーパーヴィジョンで明らかになった課題を再度振り返り、自らを省みることができる点で、スーパーヴィジョンでの体験がその場限りの一過性のものになることを防ぐ役割がある。また、「心の整理学」により、課題の整理、課題に伴う感情の整理ができるため、次のカウンセリングセッションに活かすことができると思われる。

カウンセラートレーニングの観点においても、「心の整理学」を試みることで、本人と課題の関係のあり方を変える視点が加味されると考えられる。つまり、課題の原因を突き詰めて考えるだけでなく、課題とどのように付き合うかといった取り組み方の視点が加わるだろう。さらに、カウンセラー初心者に心の平穏や安定、自信の回復がもたらされる点でも意義がある。以上のことから、「心の整理学」は、カウンセラー初心者が課題を抱えながらもケースをこなすための方法として有効だと考えられる。

しかし、②、③の作業に関しては、被験者によっては困難さを感じる場合があり、そうした際の工夫や方法などについて全体的検討が必要である。

## IX. 引用文献一覧

- アン・ワイザー・コーネル・大澤美枝子・日笠摩子(訳) (1999).第10章 特に心理療法家のために やさしいフォーカシング 自分でできるこころの処方 コスモス・ライブラリー p.185-187.  
(Ann Weiser Cornell 1996 The Power of Focusing New Harbinger Publications)
- 近田輝行(2002). 第5章 フォーカシングのバリエーション 近田輝行(編) フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本 クライアント中心療法を本当に役立てるために コスモス・ライブラリー p.108-111.
- ジェンドリン・村山正治・都留春夫・村瀬孝雄(訳) (1982). 第7章 自分のための空間を作る ジェンドリン(編) フォーカシング 福村出版 p.104-116.  
(Eugene T.Gendlin 1981 Focusing New York:Bantam )
- 羽下大信 (2007).心理スーパーヴィジョンの機能 -その破壊性を減じ、有効性を引き出すために- 臨床心理学 7(1),p.24-30.
- 井上文彦 (2006).スーパーヴィジョンにおけるエンプティ・チェアの活用 現代のエスプリ エンプティチェアの心理臨床 ゲシュタルト療法の介入 467 p.150-160.
- 伊藤義美 (2000).第1章 第3節 空間づくりの意義と臨床的適用 フォーカシングの空間作りに関する研究 風間書房 p.49-53.
- 伊藤義美 (2002).第1部 第3章 付箋紙を用いた空間作りの実践 伊藤義美(編) フォーカシングの実践と研究 ナカニシヤ出版
- 木下康仁 (2003).第1部 質的研究とグラウンデッド・セオリー・アプローチ 木下康仁(編) グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践 質的研究への誘い 弘文堂 p.23-30.
- 木下康仁 (2007). 第1部 M-GTAの分析技法 木下康仁(編) ライブ講義M-GTA 実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて 弘文堂 p.15-68.
- 吉良安之 (1992).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 九州大学教養学部カウンセリング学科 6,p.47-65.
- 吉良安之 (2002).主体感覚とその賦活化-体験過程療法からの出発と展開- 九州大学出版会
- 黒田文月 (2006).スーパーヴァイザー及びクライアントに育てられること -イニシャルケースにおけるスーパーヴィジョン体験- 人間性心理学研究 24(2),p.59-68
- 増井武士 (1994).第1章 目的と方法の特色 増井武士(編) 治療関係における「間」の活用 -患者の体験に視座を据えた治療論- 星和書店 p.42-56
- 増井武士 (1996).「心の整理」としての面接 “ありのままの自分”とその治療的意義 心理臨床学研究 14,p.10-21.
- 増井武士 (1999).迷う「心の整理学」心をそっと置いて 講談社現代新書
- 増井武士 (2003).心の整理法の発想の軌跡 臨床心理学 3(5),p.643-647. 金剛出版
- 増井武士 (2007).こころの整理学 自分でできる心の手当て 星和書店
- 松本朋子 (2005).「心の整理学」に関する一考察 桜美林大学大学院 国際学研究科 人間科学専攻 臨床心理学専修 修士論文
- 小笠原幸子 (2008).スーパーヴィジョンを受けることから得られたもの -イニシャルケースの体験より- 心理教育相談センター年報 広島文教女子大学心理教育相談センター 14・15 p.27-33.
- 鑓幹八郎・滝口敏子(編) スーパーヴィジョンを考える 誠信書房
- 山下由紀子 (2005).迷い悩む臨床家の栄養補給基地であるスーパーヴィジョン 聖マリアンナ医学研究史 p.149-151. 聖マリアンナ医学研究所(編)