

カウンセリング研修における 話し手・聴き手演習の効果に関する研究

目白大学人間社会学部 福島 脩美
目白大学心理カウンセリングセンター 高橋由利子
高知県スクールカウンセラー 松本 千恵
目白大学大学院心理学研究科 土田 恭史・中村 幸世

【要約】

カウンセリング研修における、話し手・聴き手演習の効果について検討した。研究1では、小集団で話し手・聴き手演習を実施し、実施前後に感情気分評定を、体験後に感想を自由記述で求め、話し手・聴き手演習の効果について検討した。研究2では、1群に2者間相互話し手・聴き手演習を、もう1群に想定書簡法を実施し、実施前後に感情気分評定を求め、話し手・聴き手演習と想定書簡法の効果について比較検討した。その結果、話し手・聴き手演習による、肯定的感情気分の促進効果と否定的感情気分の低減効果がみられ、話し手・聴き手演習は、想定書簡法に比べて、実施前の感情気分状態が実施後の肯定的な感情効果と有意に関連していることが示唆された。また、本研究では、感情気分評定20の効果測定ツールとしての有効性が認められた。

キーワード：カウンセリング研修、話し手・聴き手演習、想定書簡法、感情気分評定

【研究の背景と目的】

カウンセリング研修において、話し手・聴き手演習が、2者間あるいは小集団内で、演習としてしばしば行われる。一方がクライアント (cl) となり他方がカウンセラー (co) となる相互作用過程を、clとして、coとして、あるいは過程を観察する者として、直接および間接に体験学習することができる。このような話し手・聴き手演習は、実際のクライアントを迎える以前の準備教育の中で、面接技法の習得を主な目的として実施されるが、カウンセリングがどのようなものであるかを擬似的な役割体験によって理解するという効果が期待される。本研究は参加者から事後に体験のふり返りとして、自由記述を求めることによって、カウンセリング教育方式としての話し手・聴き手演習の意義につ

いて検討することを第1の目的とする。

ところで、このような演習に参加することによって参加者にマイナスの影響が生じないであろうか。cl役として自己の経験を開示したものの、co役がともに学ぶ初心者であるため、聴き手に十分に受け止めてもらえず、不満や情緒の問題を惹起することにはならないであろうか。一般的には聴き手が適切に対応すれば、話し手は自己開示によって気分軽快や認知の柔軟化などの肯定的効果が期待できるが、カウンセリングの基本的な態度や技術の未熟な研修生が聴き手になった場合、話し手への否定的影響も考慮に入れる必要がある。よって、話し手・聴き手演習が参加者の感情に及ぼす影響を検討することを本研究の第2の目的とする。なお、話し手・聴き手演習の効果の観察変数として、先行

研究をもとに感情気分評定 20 (短縮版) を作成し、その因子的妥当性を吟味することも目的とする。

[研究 1] 研修における小集団内話し手・聴き手演習の効果

1 目的

研修参加者が順次話し手となり、聴き手となり、観察者となる小集団内話し手・聴き手演習の効果について、次の 3 点から吟味する。ここでは研修参加者は 4～5 名の小さな集団に分けられ、各集団内の一人の cl 役に対して、他のメンバーが順次 co 役となって応答する方式を、全員が cl 役となるまで反復する。

- ① クライアント体験の評価
- ② カウンセラー体験の評価
- ③ 実施前後の参加者の感情気分の変化

2 方法

<参加者>

参加者は 92 名で、年齢は 27～59 才、平均 45.9 才、78% が女性であった。彼らは、カウンセラー養成プログラムの講義・演習「カウンセリング概論Ⅱ」1 単位の参加者で、授業の最後の時間帯にこの演習に参加した。この授業は、カウンセリングの基本的概念と態度、カウンセリングのプロセスについて理解を確かめる講義の後、面接場面から抜粋した部分的逐語記録などをモデルとして、傾聴、質問と反射、明確化、要約などの基本的応答技法について参加者間で演習を行った。なお、彼らはこれまでに心理学関係では「発達心理学」と「カウンセリング概論Ⅰ」の講義と「ロールプレイ」演習各 1 単位を履修している。しかし面接の役割演習はこれが最初で、カウンセリングの実際は未経験である。また参加者はこのプログラムに参加するために全国から集まった人たちで、原則として相互の日常の接触はない。

<実施手続>

1) 話題の選択と準備 所要時間 10 分
小集団の中で cl として自己開示するための素材作りとして、「cl となって自分の気持ちを話

す際の主題を考えてメモする」よう教示した。その際「たとえば、今、苦勞していること、気になっていること、頑張っていること、わかってほしい辛さなどについて考えてみる」よう付言した。

2) 感情気分評定 (Pre test) 所要時間 3～5 分
感情気分評定 20 (appendix 参照) を用いて、6 段階の評定を求めた。

3) 話し手・聴き手演習 所要時間約 40 分
1 グループ 4～5 人、1 人の cl 役にメンバー全員が順次 co 役となって敬愛と共感的理解を表現することを 1 セッションとして 8～9 分を与え、全員が cl、co、観察者を体験し、最後にシェアリングを行った。

1 人の cl に対する他の者たちのカウンセラー対応については、第 1 の co が基本的応答、第 2 co が引き継ぐ、第 3 の co が要約し、第 4 の co がまとめとして印象とねぎらいを伝える (5 人グループの場合は第 4 が第 3 を引き継いで第 5 がまとめとねぎらい) よう教示し、しかし実際にはチームによって柔軟に調整するよう付言した。また cl 役には、自己開示を無理しないよう、co 役には話し手の自発性を尊重するよう教示が付加された。

4) 感情気分評定 (Post test) 所要時間 3～5 分
Pre test で実施した感情気分評定 20 を新たに提示し、6 段階の評定を求めた。

5) 体験のふり返し 所要時間 10 分
最後に、話し手・聴き手演習の体験について、「聴いてもらって」と「聴かせてもらって」という 2 つの質問に対して、それぞれの欄に感想を含めて自由に記述するよう求めた。

<観察変数>

話し手・聴き手演習の体験の効果について、体験後の内省報告 (①聴いてもらって、②聴かせてもらって) と体験をはさむ前後の感情気分の変化を観察変数として検討する。感情気分評定 20 (appendix 参照) は、福島他 (2003, 2004) と福島・高橋 (2003) をもとに選定した感情気分状態にかかわる計 20 項目で、肯定的感情気分に関する形容詞や形容動詞 10 項目と否定的感情気分に関する 10 項目を、全く当てはまらない (1) 非常によく当てはまる～ (6) までの

6段階で評定するもので、演習実施前後の各時点での感情気分の状態を観察変数とした。

3 結果

1) 有効データ：欠損値のある2名のデータを除外し、90名のデータを分析対象とした。

2) クライアント体験（聴いてもらった体験）について

「聴いてもらって」の自由記述に記載された言葉は、概して感情、思考、動機づけに関するもので、KJ法によって、次のように分類された。なおKJ法は、心理学を専門的に研究する者4名によって実施された。その結果、聴いてもらった体験は、肯定的な感情体験と否定的な感情体験の2つに分類された（具体的記述は別表-1参照）。

①肯定的体験

肯定的な感情を伴う体験として、「理解されたという喜びを感じた」、「自分がやっていたことがわかってもらえた、よかった」、「真剣に聴いてくれて、心を受けとめてくれていることにほっとした感じがしました」といった記述が見られ、「受容・承認」に関するものと考えられた。また、「素直になれた」、「自分を素直に出すことができました」といった記述から、これらは「自己開示」に関するものと考えられた。「何人もの人に聴いていただくとびったり来る」、「皆、真剣に耳を傾けてくれてありがたかった」と、集団で行うことによる「グループの効果」に関するものも見られた。そして、「『頑張ってるねー』といわれてうれしかった」、「投げかけの言葉を言ってもらって『そうかも知れない』と自分を認められた」など、「温かい言葉かけ」による受容体験に関するものも見られた。これらはいずれも、「受容・共感」体験という大カテゴリーに分類されると考えられた。

次に、「自分が何をつらく思っているのかわかってほっとした」、「自分が今何を問題にしているのかわかった気がした」という「気づき」の体験、また「自分が否定的に見ていた自分の一面を「個性」として捉えられた」、「人に話すことによって自分の感情が整理される」、「心の整理ができた」といった「気持ち

ちを整理」する体験に関する記述が見られた。これらは「自己の気づき」体験と考えられた。

また、聴いてもらうことで「少し元気が出て、もっと頑張っていける気がします」、「新しい気持ち生まれてきそう」という「前向きな気持ち」が生まれ、「自分の今の苦勞を話せて、少し気持ちが明るくなれた」、「理解してもらってスッキリした」といった「気持ちが楽になる」体験が報告され、これらは肯定的な「感情の変化」として分類された。

②否定的体験

一方、否定的な側面として「スッキリした面もあるが、解決にはならないと思った」という「解決にならない」気持ちや、「切り込みを入れられたときはドキッとした」、「アドバイスはしてほしいなと思った」といった「聴かれることの抵抗感」が認められた。また、研修という時間的・空間的な制限や、聴き手も同じ初心者という状況から「もっと話したかった」、「もっと聴いてほしかった。もう少し認めてほしかった」など「もっと聴いてほしい」という不満足感が残る場合があることも明らかになった。

3) カウンセラー体験（聴かせてもらった体験）について

「聴かせてもらって」の自由記述について、KJ法によって分類した結果を以下に示す。概して、敬愛、共感などの態度とともにカウンセリング学習の経験と課題が報告された。

その結果、聴かせてもらった体験は、肯定的な感情体験、否定的な感情体験、カウンセリング研修に関する記述の3つに分類された（具体的な記述については別表-2参照）。

①肯定的体験

まず、相手から話を聴かせてもらうことで「皆いろんな悩みがあり、共感できた」、「つらい気持ちが伝わってきてもっと聴きたい」など、相手に対して「共感」する気持ちが報告された。そして「皆、一生懸命に生き、他を活かしている人ばかりだと思った」、「みんな心が深いと思う」など「相手に対する好意」や、「それぞれの人が悩みに真剣に向き合っているのだと思った」、「皆もいろいろ苦

労しながら、日々前へ進んでいることに頭が下がりました」等、相手に対する「尊敬」の感情を体験することが報告された。これらはco体験を通じた「相手に対する肯定的感情」と考えられる。

さらに、相手の話を聴くことで「悩みを抱えても前向きに生きようとしていることに元気づけられる」「苦労は1人1人様々あり、私の悩みは小さいと見え、くよくよしていたことが少し薄らいだ」「孤独感でなくなった」「自分だけが苦しいのではないことを理解しうれしくなった」など自己を振り返る内省体験や相手から元気をもらう体験があることが明らかになった。

また、「本心の部分を認めてあげたいという感じが伝わった」「自分が『言い換え』をしたときに『そうそう』といていただいていたほっとした自分がある」「言い換える言葉がぴったりすると快感」等、co役としての自分の応答が相手(c1)に伝わったと感じることで安心感やcoとしての自信につながる事が報告された。

②否定的体験

co体験による肯定的な側面が報告された一方で、否定的な側面も報告された。たとえば「深い悩みほど、自分までつらくなってきた」、「人の苦労を同じように感じて気が重くなった」等、相手の悩みを聴くことで「同情してつらくなる」ことがあることや、「むずかしかった。伝わってくるものと心に入っていないことがある」、「いっていることが伝わらないと思うと閉ざす心がわいてきて、モヤモヤが残ったままになった」等、「共感できない」という相手を受けとめきれないような感情体験が報告された。

また、co役をする上で「カウンセラーとして対応が難しい。相手の気持ちに沿おうと思うができなかった」「あまり気持ちにそえなかった」など、coとしてふるまうことの難しさが報告された。なかでも「繰り返しや言い換えがなかなかできない」、「なかなか会話の仲で繰り返し、言い換えるのはタイミングがとれず難しさを感じました」、「あいづちはうてるけど、「繰り返し」「言い換え」の言葉は

むずかしい」等、繰り返しや言い換えの難しさや、「ねぎらいやはげましがかけられなかった」、「気持ちをつかむことがむずかしい。ねぎらいの言葉をかけるのがむずかしい」等、co役としてふるまう上での技術的な難しさを実感する経験となった面も認められた。

③研修の効果

感情面の変化の他に、ロールプレイ形式の研修を通じた学習体験に関する記述が見られたため、これを上記2つと分けて分類した。それによると、研修を通じた学習体験として、「共感してもらったときの表情の変化が顕著に見えた」、「うなずくだけでも共感できたことが感じられた」、「言葉の持つ意味、人に与える影響の大きさ、重さを感じた」など、直接体験による学習と、「他のひとの訊き方が勉強になった」「他のひとの反応で勉強にな

表1 因子分析結果(感情気分評定20)

番号	項目	因子負荷量		
		因子1	因子2	共通性
第1因子：肯定的感情因子				
6	気分がよい	0.87	-0.32	0.85
12	生き生きした	0.84	-0.31	0.80
20	なごやかな	0.81	-0.37	0.80
11	すがすがしい	0.81	-0.37	0.79
1	楽しい	0.81	-0.29	0.74
10	いやされる	0.78	-0.37	0.75
16	心がほぐれる	0.78	-0.40	0.76
2	あたたかな	0.77	-0.35	0.71
15	親しい	0.76	-0.28	0.66
5	うきうきした	0.72	-0.23	0.57
第2因子：否定的感情因子				
18	不安定な	-0.32	0.84	0.82
9	つらい	-0.34	0.77	0.70
8	不安な	-0.26	0.74	0.61
14	むなしい	-0.34	0.70	0.60
19	不信心	-0.24	0.68	0.52
17	いらいらした	-0.34	0.68	0.57
4	気の重い	-0.52	0.67	0.72
3	もやもやした	-0.49	0.64	0.65
13	さびしい	-0.24	0.62	0.44
7	緊張した	-0.13	0.51	0.28
固有値		7.48	5.85	
寄与率 (%)		37.41	29.25	
累積寄与率 (%)		37.41	66.67	
α係数		0.97	0.93	

主因子法(バリマックス回転)

る」といった、研修を集団で行うことによる観察学習効果の二つに分類された。集団によるロールプレイ研修は、個別的な研修とはまた違った側面をもっているようである。

また、研修参加者が研修に際して「聴かせていただくことに専心して、何が問題なのかにあまり心を寄せて聴いていなかった」、「理解しようと一生懸命聴きました」等、様々な関心を持って研修に参加していることが明らかになった。

4) 感情気分評定 20 の因子分析

感情気分評定 20 項目に対し、Pre test と Post test のデータを合わせて、主因子法・バリマックス回転による因子分析を行った(表 1)。感情評定 40 (福島・高橋, 2003) で 2 因子が抽出されており、解釈の容易さを踏まえ、肯定的感情と否定的感情の 2 因子構造を採用した。肯定的感情を示す 10 項目の合計点を肯定的感情得点、否定的感情を示す 10 項目の合計点を否定的感情得点とした。また、各因子の α 係数は .97 および .93 と十分高く、尺度としての信頼性も十分高いことが認められた。

5) 感情気分状態の変化 4) で得られた感情得点について、Pre test - Post test 間に対応のある差の検定を行った。その結果、肯定的感情 ($t=12.68, df=89$) と否定的感情 ($t=10.94, df=89$) とともに、有意確率 1% 以下の水準で有意差が認められ、肯定的感情の増進と否定的感情の低減が認められた(表 2, 図 1)。

表 2 各感情得点の変化 (t 検定)

	プリ・テスト		ポスト・テスト		平均の比較	
	M	SD	M	SD	df	t 値
肯定的感情得点	24.94	11.13	40.09	8.93	89	- 12.68 **
否定的感情得点	33.30	10.92	21.39	7.99	89	10.94 **

** : $p < .01$

4 考察

カウンセリング研修における小集団内話し手・聴き手演習の効果をも、研修参加者による自由記述と感情気分評定によって検討した。その結果、カウンセリングの態度面、技法面の体験的試行の機会として大変有効であり、かつ、参加者に有意な肯定的感情の増進と否定的感情の低減の効果が認められた。また、自由記述でも負の影響に関する言及はほとんど見られなかったことから、話し手・聴き手演習という方式によるカウンセリング研修の意義(注意深くあるべきことは勿論であるが)と、感情気分評定 20 の効果測定ツールとしての有効性が認められたといえる。

【研究 2】研修における 2 者相互話し手・聴き手演習の効果

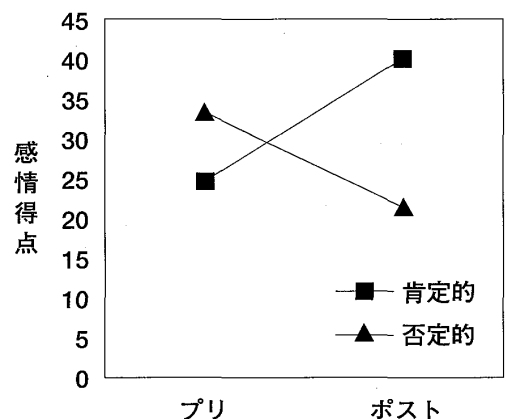
～想定書簡法と比較して～

1 目的

研究 1 においては、小集団内で 1 人の c1 役に 3~4 人が順次 co 役として対応することを 1 セッションとして、全員が cl 役を経験する演習であった。その結果、肯定的感情の増進と否定的感情の低減とともに、cl 役としても co 役としても大変有意義な体験であったことが報告された。そこで研究 2 においては、話し手・聴き手演習の基本単位となる 2 者間相互話し手・聴き手の演習を研修の中で実施し、その感情状態の変化を検討することを通して、想定書簡法の効果と比較検討することを目的とする。

想定書簡法は、これまで主に学生の自己理解

図 1 感情得点の変化



と体験的カウンセリング理解の方法として研究され、その実施経過がまとめられ(福島・牛久, 2004)、統制条件に比べて、肯定的感情の増進と否定的感情の低減の効果があることが検証されている(福島・高橋, 2003)。よって、本研究は、研修参加者の2者間相互話し手・聴き手演習が参加者の感情に及ぼす効果について、演習前と演習後の間に肯定的感情の増進と否定的感情の低減が見られるかどうか、想定書簡法の効果と比較検討する。

比較の観点として、想定書簡法という書記的方法は、現実に対面することによる緊張や自己開示のためらいがないという利点がある反面、現実の態度や言葉による聴き手の刻々の応答を欠くという面が指摘されている(福島・阿部, 1995)。それに対して、2者間相互話し手・聴き手演習の場合、その反対の長短が予想される。また、自己対面を援助するには、そのための技術がカウンセラー側に求められるが、この研修の参加者の場合は、初心者であるため、聴く態度・技術に十分でない面を考慮する必要がある。こうした点から、2者間相互話し手・聴き手演習と想定書簡法、両条件間の効果の差異については仮説に方向性を設けず、探索的にその効果の差異について検討したい。

2 方法

<参加者>

参加者は103名、地域行政機関が民間のカウンセリング研究会の協力の下で地域の一般成人対象に募集・実施したカウンセリング研修講座(1日6時間、連続2日)の参加者で、中心となった地域ボランティアの他、幼稚園から高等学校までの学校教師、養護教諭、保育士、および家事専従者も含まれ、およそ90%は女性、普段の交流のない初対面の人々であった。年齢範囲は20歳代後半から70歳代まで、40歳代後半から50歳代前半が中心的年齢層であった。また、カウンセリングに関する学習歴は、数回の短時間講座に参加した経験はあるが、長時間継続の演習を含む研修は今回が初めてという人がほとんどであった。

<研修内容と実施の背景>

第1日の午前は導入ワーク(初対面の挨拶、ペアづくり、自己・他己紹介、など)に続いて、カウンセリングの基本的考え方と構造・プロセスについて解説し、午後は、理解を具体化するためのロールプレイによる演習が行われた。そして第2日の午前には実際のカウンセリングの事例について、OHPによって会話記録の一部を呈示し、クライアント発言に対するカウンセラーの応答をモデルとして、小集団で演習を行った。そして午後には、本研究の実施と全体の復習と質疑応答が行われた。

<条件と実施手続>

参加者は自由に着席した机の列によって2群に分けられ、一方には書記条件が、他方には相互話し手・聴き手条件が、それぞれの教示者による教示と時間管理によって実施された。実施手続および時間配分は、想定書簡法の標準的実施手続(福島・高橋, 2003)による。

1) 2者間相互話し手・聴き手条件

2人1組になり、話し手・聴き手演習を実施した。最初に話し手になった者が次に聴き手になり、話し手は「今、私が気になっている私自身のこと」について話すよう教示した。そして、聴き手は話し手の認知、思考、感情に傾聴し、優しく理解し温かく支えることに努めるよう教示した。

実施時間は、最初の話し手・聴き手演習に10分間、1～2分間の気分転換後に、役割交換してもう1つの話し手・聴き手演習に10分間を与え、最後に2者間のシェアリングに5分間をあてた。したがって正味で計27分、教示時間と全体の調整に3～5分ほどの余裕をもたせ、全体で30分程度であった。

2) 想定書簡法条件

想定書簡法の標準的実施手続によって、想定受取人として「これまでの人生で出会った、優しく理解し温かく支えてくれた人」と規定し、伝える内容としては「今、私が気になっている私自身のこと」とすることによって、2者間相互話し手・聴き手条件と一致させた。そして書いた文書は投函しないこと、個

人で秘匿するものであって、誰かにみせる必要がないこと、むしろ書いて自分を理解する機会としてほしいことを教示し、15分間を与えた。終了の合図後、約2分間の気分転換時間を置き、次に、書いた手紙をその人になって読み、その人からの返信を10分間で書くよう求めた。したがって実施時間は正味で計27分、教示時間と全体の調整に3～5分ほどの余裕をもたせ、全体で30分程度であった。

<観察変数>

両条件の実施の直前と直後に、研究1と同様、感情気分評定20 (appendix 参照) を用いて、参加者に自己評定を求めた。実施時間は5分間であった。

3 結果

この研修参加者の内、分析の資料を提供した人は、2者間相互話し手・聴き手条件48名、想定書簡法条件で51名であった(分析では、欠損値のあるデータは条件ごとに除いた)。

条件間の感情気分状態の変化をみるため、条件間×前後差 (Pre-Post 間) のくり返しのある二元配置の分散分析を行った。その結果、肯定的感情については、条件間に有意差は見られず、前後差が有意で (p<.01)、肯定的感情の増進が認められた (表 3-1, 図 2-1)。否定的感情については、条件間に有意差は見られず、前後差が有意で (p<.01)、否定的感情の低減が認められた (表 3-2, 図 2-2)。また、いずれにおいても、交互作用は見られなかった。よって、2者間相互

話し手・聴き手条件は、想定書簡法条件と同様に、肯定的感情の増進と否定的感情の低減の効果をもたらすといえる。

次に、Pre test - Post test 間の尺度値の相関係数に注目すると、2者間相互話し手・聴き手条件では肯定的感情で r=.71、否定的感情で r=.69 と高く、想定書簡法条件では肯定的感情で r=.47、否定的感情で r=.34 と相対的に低い値を示している。この結果より、想定書簡法条件に比べて、2者間相互話し手・聴き手条件では、実施前の感情気分状態が実施後の感情気分状態と関連する程度が高いといえる (いずれも 5% 水準で有意)。

4 考察

カウンセリング研修においてしばしば採用される参加者同士の話し手・聴き手演習が当事者に与える感情の効果について、想定書簡法の効果と比較検討した結果、2者間相互話し手・聴き手条件でも想定書簡法条件でも、肯定的感情の増進と否定的感情の低減が認められた。この結果は、研修における参加者同士の話し手・聴き手演習が研修の方法として感情面でマイナスとなる恐れは少なく、むしろプラスの効果を有するものであることを実証的に示したものと見える。また2者間相互話し手・聴き手演習は、想定書簡法と同程度の感情効果を示したが、本研究の場合、参加者のカウンセリング学習歴が少なく、カウンセリングの態度、基礎的応答技法の試みを展開するだけの相互話し手・聴き手

表 3-1 肯定的感情の変化 (二元配置)

条件	N	pre		post		df	条件間	F	
		Mean	SD	Mean	SD			前後差	交互作用
話し手・聴き手条件	46	34.93	8.02	42.33	6.67	1	2.01	59.48 **	1.15
想定書簡法条件	51	33.67	8.08	39.25	10.81	1			

*:p<.05, **:p<.01

表 3-2 否定的感情の変化 (二元配置)

条件	N	pre		post		df	条件間	F	
		Mean	SD	Mean	SD			前後差	交互作用
話し手・聴き手条件	48	26.71	9.14	20.15	7.95	1	0.13	39.9 **	2.85
想定書簡法条件	49	25.49	7.15	21.69	8.56	1			

*:p<.05, **:p<.01

図2-1 肯定的感情の変化

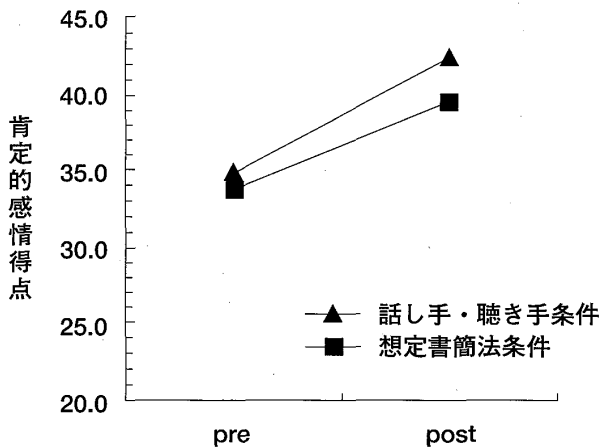
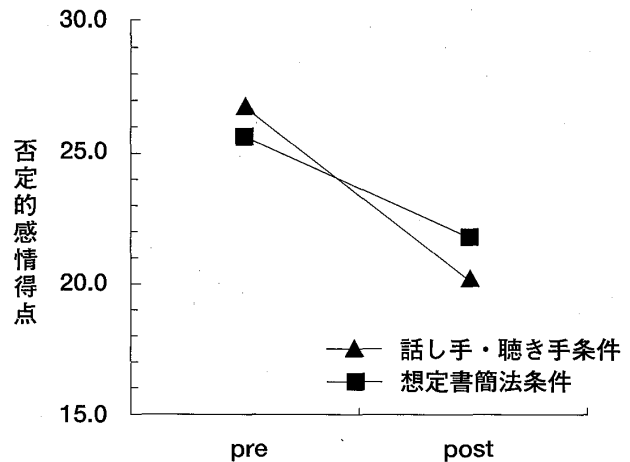


図2-2 否定的感情得点の変化



演習であったことに留意する必要がある。

本研究で用いた、2者間相互話し手・聴き手演習と想定書簡法という2つの条件の差異として、相関係数の値が注目される。2者間相互話し手・聴き手演習が事前の感情レベルに応じた感情のプラスの効果をもたらしたのに対して、想定書簡法による感情のプラスの効果は事前の感情レベルとは関連する程度が低いという、性質の相違を示唆する結果であった。このことはカウンセリング研修における目的に応じた課題選択を考える手がかりを含んでいるように思える。

次に、本研究で採用した感情気分評定20については、カウンセリング研修において採用される各種の演習の肯定的な効果や否定的な影響を検討するための効果測定ツールとしての有効性が再確認されたといえよう。

[まとめと今後の課題として一総合的考察]

1 カウンセリング研修における話し手・聴き手演習の意義

本研究は、カウンセリング研修における話し手・聴き手演習の意義について、2つの異なる研修機会に異なる方法を用いて検証した。研究1では、小集団の中で1人のcl役に対して他のメンバーが順次co役を担当するセッションを全員がcl役になるまで反復する方式で、話す経験も聴く経験も有意義な経験となった。よって、この方法はカウンセリング研修の1つの方式として有効であることが実証されたといえる。今後は、参加者の研修水準や小集団の特徴による効果について吟味することが課題となろう。

2 感情気分の効果について

感情気分の効果については、2つの研究を通して検証がなされた。研究1では、小集団の中で話し手・聴き手演習を実施した結果、肯定的感情気分の促進効果と否定的感情気分の緩和効果が認められた。研究2では、2者間相互話し手・聴き手演習を、研修歴の少ない集団に実施した結果、想定書簡法条件と同様に、肯定的感情気分の促進効果と否定的感情気分の緩和効果が認められた。

以上より、特定の2者間でも、小集団内でも、話し手・聴き手演習は参加者の感情気分状態に肯定的な効果をもたらすことが実証されたといえる。

なお、参加者の研修レベルについて言及すれば、研究1では長期間の研修プログラムの中で、動機づけの高い参加者からデータが得られたが、研究2では地域ボランティアの学習会としてのカウンセリング研修の中で実施された。そのため、研修レベルの相違が結果に影響している可能性は否定できない。この点については今後の研究課題としたい。

3 感情気分評定の有効性

本研究で採用した感情気分評定20は、想定書簡法の感情効果を研究する中で開発された尺度の短縮版であるが、本研究において、話し手・聴き手演習の効果を測定することにも有効であることが実証された。よって、カウンセリング研修において採用される各種の演習の効果

を検討するための効果測定ツールとして本感情気分評定 20 の有効性が示されたといえる。

研修指導者はこの感情気分評定を採用することによって、用いる演習課題が当事者の感情に及ぼす効果について、的確にかつ即時的に評価することができるといえる。

[引用文献]

福島脩美・阿部吉身 1995 カウンセリングと心理療法における書記的方法 カウンセリング研究 28, 212-225.
 福島脩美・丹 明彦・内田さくら・高橋由利子 2003 想定書簡法が誘発する感情の特徴 人間社会学部紀要第 3, 133-141.
 福島脩美・高橋由利子 2003 想定書簡法の感情効果に関する実験的研究 カウンセリング研究 36, 37-45.
 福島脩美・牛久真理子 2004 想定書簡法の研究の経緯と研究課題をめぐって 目白大学人間社会学部紀要第 4, 101-117.
 福島脩美・高橋由利子・土田恭史・中村幸世 2004 カウンセリング研修における集団内相互カウンセリングの効果 日本カウンセリング学会第 37 回大会発表論文集, 400-401.

APPENDIX
感情気分評定 20

月 日 時

今、この時、あなたはどのような気持（感情や気分の状態）ですか？

以下の項目について、今、あなたが、どの程度感じているか、当てはまる程度、あるいは、当てはまらない程度を、数字に○印をつけて教えてください。あまり考えすぎると決められなくなることがありますから、項目を目で見た瞬間の判断で、抜かさずに、順に、すばやく答えてください。

- 1：全く当てはまらない
- 2：当てはまらない
- 3：どちらかといえば当てはまらない
- 4：どちらかといえば当てはまる
- 5：当てはまる
- 6：非常によく当てはまる

1、楽しい	1	2	3	4	5	6
2、あたたかな	1	2	3	4	5	6
3、もやもやした	1	2	3	4	5	6
4、気の重い	1	2	3	4	5	6
5、うきうきした	1	2	3	4	5	6
6、気分がよい	1	2	3	4	5	6
7、緊張した	1	2	3	4	5	6
8、不安な	1	2	3	4	5	6
9、つらい	1	2	3	4	5	6
10、いやされる	1	2	3	4	5	6
11、すがすがしい	1	2	3	4	5	6
12、生き生きした	1	2	3	4	5	6
13、さびしい	1	2	3	4	5	6
14、むなしい	1	2	3	4	5	6
15、親しい	1	2	3	4	5	6
16、心がほぐれる	1	2	3	4	5	6
17、いらいらした	1	2	3	4	5	6
18、不安定な	1	2	3	4	5	6
19、不信感	1	2	3	4	5	6
20、なごやかな	1	2	3	4	5	6

別表-1 聴いてもらって感想の分類

大分類	中分類	小分類	主な記述
P o s i t i v e	受容/ 共感	承認・受容	理解されたという喜びを感じた。／自分がやっていたことがわかってもらえた、よかった。／真剣に聴いてくれて、心を受けとめてくれていることにほっとした感じがしました。／自分の気持ちを受け入れてもらって、あたたかな気持ちになった。／認めてもらえたり、がんばっていることをほめられたりすると、わかっていてもやっぱりうれしくなる。 等
		自己開示	素直になれた。／自分を素直に出すことができました。／自分のいる居場所では話せないことがこの場では自分の心の中を素直に話せ共感してもらえただけで心が軽くなった。／あまり話をしなくてもいいと思っていたことを聴いてもらって気が楽になった。 等
		グループの 効果	何人もの人に聴いていただくたびったり来る。／聴いている人同士が「こうでしょ?」「いや私はこう思った」というのが私のために話し合っていると思うとうれしくなった。／皆、真剣に耳を傾けてくれてありがたかった。／少しメンバーとの距離が縮んだ気がする。
		温かい言葉 かけ	「頑張ってるねー」といわれてうれしかった。／自分で自分のことを思っていること(自分を否定していた)だけでない投げかけの言葉を言ってもらって「そうかも知れない」と自分を認められた。 等
	自己の 気づき	気づき	思いやりの心が自分の中にあることに気づく。／今頑張っている私がいることに気づいた。／自分が行きたい終着点が変わり、伝えられた。／自分が何をつらく思っているのかわかってほっとした。／自分が今何を問題にしているのかわかった気がした 等
		視点転換	今の自分の状況を+の言葉で言い換えてくださったこと／どう活かしていくか、ピッタリの言葉で示してくれた。／自分が否定的に見ていた自分の一面を「個性」として捉えられた。 等
		心の整理	人に話すことによって自分の感情が整理される。／整理された。／心の整理ができた。／自分の中にある気持ちが整理できて話せて、前向きになりました。 等
	感情の 変化	前向きな気 持ち	少しでも努力している部分をもうちょっと頑張ってみようと思う。／また明日から頑張ります。／自分の立場で努力してみようと思った。／少し元気が出て、もっと頑張っていける気がします。／新しい気持ちが生まれてきそうです。／新たなクリアな自分に向かい合えるような気がした。 等
		気持ちが楽 になった	とても軽くなった。／自分の今の苦勞を話せて、少し気持ちが明るくなった。／もやもやしたことが出せてよかった。／理解してもらってすっきりした。／心の中のモヤモヤがすっきりした。／気持ちが楽になった。／不安定から少し安心して感じた。／しんどい気持ちが緩和された気がする。／心がほっとした。 等
	n e g a t i v e	否定的 評価	解決になら ない
聴かれること への拒否感			切り込みを入れられたときはドキッとした。／アドバイスはしてほしいなと思った。／心は閉じないが、開かなかった。いやされた気持ちより、質問が多かった。
もっと聴い てほしい			もっと話したかった。／時間が足りず、すっきりまではいかなかった。／もっと聴いてほしかった。もう少し認めてほしかった。

別表-2 聴かせてもらって感想の分類

大分類	中分類	小分類	記述例
Positive	相手に対する肯定的感情	好意	皆、一生懸命に生き、他を活かしている人ばかりだと思った。／とってもなごやかで、皆、他人のことを思っていると感じました。／みんな心が深いと思う。／とても親しみを覚えた。／自分のことをよく知っている。／温かくなる。
		尊敬	皆さんが一生懸命生きているのだと思わせていただいた。／おのおの位置で努力していることが見えました。／それぞれの人が悩みに真剣に向き合っているのだと思った。／皆もいろいろ苦労しながら、日々前へ進んでいることに頭が下がりました。／人それぞれの悩みがあることがわかり、その人をより理解しようとして、自分が言葉を探していた。／みんな頑張っているんだと感じました。／他の人の頑張っている姿を見せてもらって感謝！／みんなよくなろうと一生懸命努力しているんだな……。
		共感	皆いろんな悩みがあり、共感できた。／つらい気持ちが伝わってきてもっと聴きたい。／みんな頑張って、自分を認めてもらいたいなってわかった。／苦労を抱えながらも前向きに生きている実感、共感を覚えた。／うれしい。共感しながらその人の気持ちをしっかり。
	内省 / reflexivity	内省・元気をもらった	励ましてあげることで自分もなんだか励まされているような、そんな気も少しします。／いろいろな環境の仲で皆さん頑張っていて、励まされる思い。／悩みを抱えても前向きに生きようとしていることに元気づけられる。／苦労は一人一人様々あり、私の悩みは小さいと見え、くよくよしていたことが少し薄らいだ。／孤独感がなくなった。／自分の心が軽くなった。／人の話を聴いていると自分の心が前向きになる。／自分だけが苦しいのではないことを理解しうれしくなった。／いろいろな境遇で、その場で、一生懸命頑張っている人を目の当たりにし（知って）、ちょっと勇気ももらった。
	効力感 / efficacy	応答が伝わった	傾聴してあげて本心の部分を認めてあげたいという感じが伝わった。／自分が「言い換え」をしたときに「そうそう」といっていただいてほっとした自分がある。／言い換える言葉がぴったりすると快感！／理解していただいて心がさらに温まった。／分析して「こういうことかしら」と要約すると「そうなの」と言ってもらえるとうれしい。
Negative	否定的感情	同情してつらくなった	深い悩みほど、自分までつらくなってきた。／人の苦労を同じように感じ気が重くなった。／結構ヘビーな内容が多く、思い残すことがたくさんある。／少しヘビーな気持ち。／つらかった。等
		共感できない	むずかしかった。伝わってくるものと心に入っていないことがある。／いっていることが伝わらないと思うと閉ざす心がわいてきて、モヤモヤが残ったままになった。／相手の気持ちがどんなどころにあるのか、見えたときはすっきりするが、よく見えないとモヤモヤが残る。
	技術的困難感	カウンセラー的対応の困難	自分の思い考えが混ざってくるので相手の本位で聴くのが難しい。／ちょっとつまみすぎた、助言してる。／カウンセラーとして対応が難しい。相手の気持ちに寄り添おうとしたができなかった。／あまり気持ちにそえなかった 等
繰り返し・言い換えが困難		話を聴き入ってしまった。／繰り返しや言い換えがなかなかできない。／なかなか会話の中で繰り返し、言い換えるのはタイミングがとれず難しさを感じました。／あいづちはうてるけど、「繰り返し」「言い換え」の言葉はむずかしい。ぴったりした言葉はなかなか言えない！／感情の言葉を捉えて返していく、言い換えていくのはもっと難しい。 等	
ねぎらいの言葉が困難		ねぎらいの言葉がうわべだけようになってしまった感が出て、言葉の発し方を考えさせられた。／ねぎらいやはげましがかけられなかった。／気持ちをつかむことがむずかしい。ねぎらいの言葉をかけるのがむずかしい。 等	
その他	研修の効果	体験学習	共感してもらったときの表情の変化が顕著に見えた。／言い換えた言葉がぴたりとあったときに話は新たな展開がある。／うなずくだけでも共感できたことが感じられた。／言葉の持つ意味、人に与える影響の大きさ、重さを感じた。
		グループでの体験	他の方の話もよく参考になりました。／他のひとの意見が聴けて参考になりました。／他のひとの訊き方が勉強になった。／他のひとの反応で勉強になる。
		ロールプレイの態度	聴かせていただいてほめることを心において聴いていて、何が問題なのかにあまり心を寄せて聴いてはなかった。／理解しようと一生懸命聴きました。／言い換えて、要約して一般論で聴くのではなく、感情で聴かせてもらう。／モヤモヤしている人の話をよく聴いて、交通整理させていただくのは緊張するが、嫌ではない。／相手の話をしっかり聴こうとしている自分と、他の聴き手はどう話を聴いているだろうかという思いもあった。

A Study of Affective and Educational Effects of the Client-Counselor Role-Playing

Osami Fukushima Mejiro University, Faculty of Human and Social Sciences

Yuriko Takahashi Psychological Counseling Center

Chie Matsumoto School Counselor in Kouchi Prefecture

Takashi Tsuchida, Sachiyo Nakamura Mejiro University Graduate School of Psychology

Mejiro Journal of Psychology, 2005 vol.1

Abstract

We examined effects of the "client-counselor" Role-Playing (RP) as the educational method for training a counselor. In the first study, participants were asked to estimate their affects on 20 items, before and after they experienced the RP, and to write their impressions of the RP freely. We found affective and educational effects of the RP. In the second study, participants were divided into two groups, which one experienced the RP in pairs and the other experienced the Assumed Letter Writing (ALW) by themselves. They were asked to estimate their affects on 20 items, before and after they experienced the RP or the ALW. We compared affective effects of the RP with that of the ALW. The results revealed that experiences of the RP increased positive affects, whereas that decreased negative affects significantly. And the effects on positive affects in RP significantly related to their former level on affects, compared with that of ALW. Furthermore, a measure of "the Affects20" was significantly useful as a tool of measure for affective effects in this study.

キーワード : counseling training, client-counselor Role-Playing, Assumed Letter Writing, affective effects