

カウンセリングの本質と人格の変容について

安藤 順一

The Essence of Counseling and the Change of Personality

Jun'ichi ANDŌ

はじめに

カウンセリングは心理療法の一種であるが、行動療法や催眠療法のように、外的操作により治療の効果をあげようとするものでなく、面接場면을重視し、面接をとおして人格の変容を図らうとするものである。

ところで、すべての心理療法は面接相談からはじまるが、この面からみれば、面接を重視するカウンセリングは心理療法の基礎的な療法ともいえる。そしてまた、カウンセリングは社会福祉実践の中心であるケースワークの基礎でもある。ケースワークとカウンセリングの相違は、ケースワークが経済的援助や物質援助、また里親や施設への委託保護などの具体的な社会的サービスを目的とするのに対して、カウンセリングは純粹に心理的なものへ働きかけ、面接場面において、クライアントがなにもものにも拘束されない安全にして自由な場の体験をもつことにより人格の変容を企図するところにある。換言すれば、ケースワークは援助育成を要する者（要扶助者や心身障害者など）に対し、社会的諸サービスをとおして環境との調整をはかるものであり、一方、カウンセリングは不適応感に悩む正常者に対し、個人の心理に働きかけ心理的操作により適応への努力を促すものである。しかしながら、対象者や方法論上の相違はあっても、両者ともに究極的には、クライアントが生得的に持っている生命力や創造力を十全に発揮できるように導くことを目的とする。この意味で両者は同じ目的をもっている。つまりそれは、絶望の状態から希望をもたらす、否定的人生から肯定的人生への道をあゆませるものであり、この転換を可能ならしめるものが人格の変容である。そしてケースワークにおいては、インテーク面接からソーシャル・トリートメントの終結までの全過程において、カウンセリングの理解をもつことが必要であり、この理解はケースワークをより充実したものにす。

このようにカウンセリングは、他の心理療法やケースワークの基礎となるものであるが、以下ではこのカウンセリングの本質とカウンセリングにおける人格の変容について考察したい。

現代の人間の不安とカウンセリング

人間の生きる目的は、愛すること（つまり自己を没却して他の人びと、世界に自分自身を与えようとする）、英知を働かせること、そして創造することである。とトインビー（Toynbee, A. J.）はいう¹⁾

ところで人生の最終の目的は、この愛と英知と創造の過程をたどりながら、自己実現に向けて生きることだと思ふ。しかしながら現代の社会では、自己実現に向けて生きることが極めてむづかしくなっている。なぜならば、われわれが生きる現代は、身体的にも精神的にも自己の

存在がおびやかされやすいからである。

いま、この状況をロジャース（Rogers, C.）の『現代人の孤独』（全集 X 1）を参考にして述べれば、つぎのようである。

現代の不安には、およそ2つの要因が考えられる。その第1は人間の自己疎外、つまり自己が自分の有機体（生物のように全体を部分の機械的集合とみないで、固有の生命によって成長する全体的な統一とみる考え）から離れていることである。われわれは周囲に気がねして心にもない言動をして、みづからむなししい思いにおちいつている。また自分の経験から一つの意味を感じながら、実際は他人の愛情を得たいため、それと違った意味を意識し、有機体である自己自身の経験を抑圧したり、無視したりして真実の自己から離れようとする。そしてそこには、不安とむなしさが生ずるのである。

第2は他人と心の底からの接触がないことである。他人の関心や愛情をうるために、その人たちの価値観に迎合するような生き方が、今日ではより一層要請される。しかも現代の価値観は多様であり、自己の価値観だけでは安定を見出すことは困難なことが多い。かくして、現代人は自己からも、他人からも分離され、孤独と不安を経験せねばならないのである。

「人間の顔を見るのは、まことにものうい。……われわれは人間に倦んでいる。」とニーチエ（Nietzsche, F.）は、その著『ツアラトウストラ』のなかでいう。しかしながら現代社会では、いかなる場合でも人間を離れては生きられない。人間が人間に対して嘔吐をいさげながら生きるとき、まさしく社会は集団ノイローゼにおちいらざるを得ないのである。このような状況のなかであって、われわれ人間を救うみちは何か。それはわれわれが粉飾された人間としてではなく、相手と人間同志としての関係をもち、その関係において自己本来の人間となるように努力すること、また相手を独自の権利をもった人間としてみることにより、はじめて本来の自己をとりもどすことができる。そしてその時にこそ真の出会いが存在し、孤独と苦悩がやわらげられる。

このような考えは、ロジャースの根底にある考えであって、実はこれがカウンセリングの根源的な立場である。この立場は精神医学においては、すでにビンズワング（Binswanger, L.）にみられる。かれは患者の世界内の構造、世界投企のすがたを解明するにあたって、それが可能な基盤は医師と患者との間の人間としての出会いであると力説した。つまり、これは患者を客体としてみるのではなく、現存在の共通の地平に立って、患者が自己自身と環境とをどのように知覚しているかを知らうとすることにある。そしてこの立場は、精神療法に一貫して流れるものであり、カウンセリングは特にこの立場を重視する。

それでは、カウンセリングを具体的にいえばどのようなものであるのか、つぎにこれについて述べたい。

カウンセリングの基底と本質

1) カウンセリングの基底にあるもの

カウンセリングとは何かというとき、そこには大きな困惑が生ずる。なぜならば、カウンセリングという実体があるわけではなく、カウンセリングは体験過程のなかで自らが体得していくものだからである。しかし一応の規定をするならば、「カウンセリングは、個人の悩みをとりぞくために、外的操作をすることではなく主に心的操作によって、より高い価値の視点からその悩みを眺めることにより、主体的な転換を試みるものである」といえるであろう。換言すれば、自己実現をめざす人間が、さまざまな問題のために苦しみ、ときには生きる望みを失って絶望

に沈んでいる場合、1対1で面接し、主に言語的手段をとおして、問題や絶望を自主的に解決して自己実現への歩みができるように援助することである。

それでは自己実現とは何か、それは個人が持っているそれぞれの能力や特性を十分に発揮していくこと、つまり生きがいをもって価値あることが逐行できることである。これはまた内的充実といってよい。カウンセリングは、このように自己実現を妨げるものを自らの力で排除し、内的充実をもって生きられるように援助することである。そして自己実現の具体的な姿は、①社会的に適応していること、②円滑な人間関係がたもてること、③他人を憎むのではなく、愛他の心がもてること、である。

ところでカウンセリングにおける援助は、前に述べたように主に言語媒介によって行われるが、そこにはつぎのような人間についての確信がある。すなわち人間は、①主体的存在である、②創造的存在である、③独自の存在である、④社会的存在である、ということである。このため環境操作や物質的援助、あるいはまた、強制や命令はかえって人間の本性をそこねてしまう。と考える。カウンセリングはすべての人格に正常性を見出し、カウンセラー（相談者）の暖かい愛の人格と関心がクライアント（来談者）に伝えられ、来談者もその暖かい愛とクライアントに対する関心に応えようとするところに成立する。いわばカウンセリングには、相互に暖かい愛と関心の交流がある。これをラポール（相互親密感）という。

それでは暖かい愛とは何か、カール・ヒルティ（Hilty, C.）に傾倒された正木正氏は、これは我欲のない何物にもとらわれない心の清い虚しさの態度であり、相手の存在のために、その幸福をめざすものである、とされる。²⁾暖かい愛とは、まさしく苦悩になやむ人間を救い相互の間に幸福をつくり出す愛である。そして、カウンセリングの基底にはこのような愛がある。

2) カウンセリングのねらいと本質

すでに述べたように、われわれ人間は現代社会の不安のなかにある。この不安が人間の自己実現を妨げている。このため人間は不安定な状態におとしいれられているが、カウンセリングはこの不安を自らの力で排除し、安定した状態に至るのを援助するものである。安定した状態とは、自己実現の欲求が満たされていることであり、これは人間を効果的な生き方に向わせるものである。反対に不安とは、この自己実現への欲求が妨げられる場合であり、それは知覚による経験的自己と自己概念との不一致なのである。自己概念とは理想的自我、つまり実現が望まれているものであるが、それが経験されている自己の状態と一致しないで、葛藤の生ずるとき不安が生ずるのである。

たとえば、「私は勉強しなければならないと思っている。本当に思っている。しかし机の前に坐ってもどうしても勉強する気がおこらない。」と高校生がいうとき、自己概念とみられるものは、勉強しなければならないと心から思っていることである。そして勉強ができないと意識する自己は経験的自己である。この場合なにがなされなければならないかといえば、「どうしても勉強する気になれない」というようにあらわれている経験を細分化し、知覚が自己の内にとり入れられ、自己概念と一致させることである。

このことはどういうことであろうか、「どうしても勉強する気がおこらない」という現在の経験をもつ高校生は、これを細分化し「隣の部屋で家族が見ているテレビの音が気になる」、「教科の内容がわからない」等々、いろいろなことをいうに違いない。これに対し外部的な準拠による解決法として「勉強のときはテレビをみないように家族のものと交渉しなさい」、「教科内容がわからないのは、理解力が不足しているからだ」ということがいわれるかもしれない。し

かしながらテレビの音が聞えなかったり、理解力があつたとしても、果して勉強するという行為が生ずるかどうかは疑問である。なんとすれば、そこでは次々と勉強しないという新しい理由づけが行われるだけだからである。

行動を決める決定的な要素は、その個人の知覚領域である。すなわち、知覚がどのように受けとめられ、自己概念とどのように一致させられるかということにかかっている。適応とは、まさしくこの一致であり、自己実現もこの上に立って可能である。ロジャースはいつている。「その人間の自己知覚のし方の一切（その人間の性質、能力、衝動、態度についての一切）が組織された意識的な自己概念の中に受け容れられるならば、そのときそこには快適感と緊張の解消が附随的にみられる」と。³⁾ここで意味されることは、知覚経験の一切が自己の内部に受容せられ、知覚が再構成されることによって自己概念との一致を助けることである。「テレビの音が聞こえても、気にならないように勉強方法を考えよう」、「内容がわからなければ、わかる方法を考えてみよう」、「教え方ではなく、聞き方が変わったのではなからうか」、さきの訴えに対し、高校生がこのように感ずることは内的知覚が再構成されたことであり、それは勉強しようとする自己概念と統合され、そこに勉強への行為が生ずるのである。

このような行為変化は、外部の変化に依存せず、また外部から操作しえず、外部から自己概念に脅威を与えないような状況（自由な 囲気）においてクライアントが自己に反応し、自己内部の脅威に直面するようになるとき起るのである。

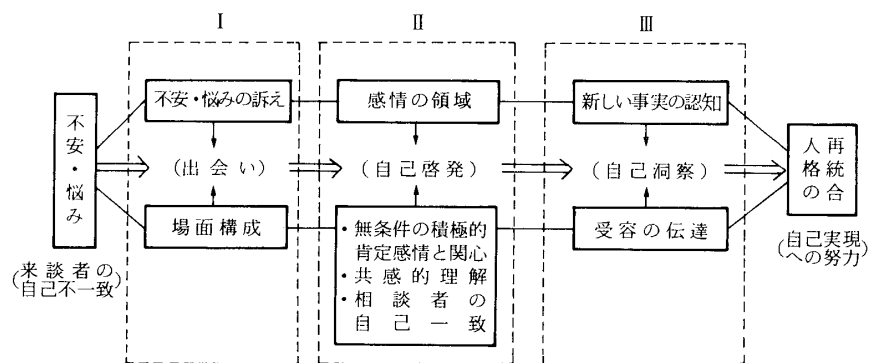
クライアントはカウンセラーの助けをかりて自己洞察までに至り、自己を認容し、かつて否定した自己人格を認容するとき、古い自己は新しい自己となって理解しなおされるのである。この意味でカウンセリングは社会変革ではないし、また単なる社会順応でもない。そこでは個人の問題は個人が最もよく知るものであり、人間は自己実現の欲求をもつという人間観に立ちつつ、カウンセラーはクライアントの全人に関係し、その自律性を伸していくものとなる。

かくしてカウンセリングの本質は、悩める人間を肯定し成長の可能性を信じ、自己実現へのみちを歩めるよう援助していくことである。

それでは、カウンセラーとクライアントはどのように関わり、またどのような過程をたどっていくのであろうか。

カウンセリングの過程と人格の変容

カウンセリングの過程を図示すればつぎのようである。この図は河合隼雄氏の著書『カウンセリングの実際問題』（29頁）にヒントを得たものである。そして図中の上段はクライアントの動き、下段はカウンセラーの動きを示すものである。



カウンセリングの過程

さて、不安や悩みをもつ者が、クライアントとしてカウンセラーと接し、面接をしていくなかで、クライアントが自己の人格を再統合し、自己実現へ向って努力していけるようになるまでには3つの段階が考えられる。いまその段階を説明すれば、つぎのようである。

Iの段階（カウンセリングの初期）

この段階はクライアントがカウンセラーと会って、不安や悩みを訴え、カウンセラーとくあるがまま、＜感じたまま＞を心から語り合うことのできる深い関係、つまり相談的人間関係が成立するまでの段階である。これは両者の《出会い》からはじまる。クライアントはこの出会いにより、おどしのない受容的な、そして人間的なふれあいをもつことになる。このためにカウンセラーが行うのが場面構成である。場面構成とは、面接の目的、話題、言葉づかいは自由であること、時間の制限、秘密の厳守などを相手に伝えることである。これは①不安や悩みにとらわれている心を解放していく、②クライアントが自由に動けるようにする、③クライアントと共に考え歩む姿勢のあること、を示すために必要なもので、相談的人間関係の基礎となる原理である。そしてこの相談的人間関係の成立には数回の面接を必要とするときもある。

つぎに来談者の自己不一致とは、経験的自己と自己概念のずれを感知して、その不一致に不安や悩みを感じていることである。そして、不安や悩みを感じているからこそ、自己の問題として責任をもち、不一致の苦悩を克服して一致の安定をめざす意欲をもつのである。しかし自主来談と違い、クライアント自身に問題意識がなく強制的に連れてこられた来談者は、自から解決しようとする意欲をもたないために、この意欲がよびさまされるための面接を重ねなければならない。

IIの段階（カウンセリングの中期）

この段階は相談的人間関係の成立により、クライアントの防衛的構えが減少し、悩みの背景を語り不安や悩みに対する感情を自由に表明する段階である。そして自己の感情を受容し、現在の問題に対する自己の原因に気づき、自己に責任があると感じるようになる。これをここでは《自己啓発》といった。ここでいう自己啓発とは「はっ」と気づくことである。

ところで自己啓発が可能になるため、カウンセラーの態度としては、①クライアントに対し無条件の積極的肯定感情をもち、彼に関心をもつこと、②共感的に理解すること、③カウンセラーが自己一致していること、が必要である。①はどのようなクライアントであっても、なんの条件づけなしに肯定し、積極的な関心を払い暖かく受容することである。②は相手の内部準拠に従って理解すること、つまり、相手の見方・感じ方をあたかも自己の見方・感じ方として理解しようとすることである（感情移入的理解）。③はカウンセラーは面接の中では、気持ち人がらがよくまとまっていて一貫していること。つまり、カウンセラーとして理想的な態度を演ずるのではなく、あるがままの自己を受け容れる純粋で統合された人間であることである。これらの3つのものはロジャースによって人格変容のための必要で十分な条件といわれる。そしていうまでもなく、これらのものはカウンセリングの基礎原理で、カウンセリングの全過程において必要なものであるが、特にクライアントの自己啓発をもたらす力となる意味でIIの段階で述べた。

IIIの段階（カウンセリングの終期）

この段階は、クライアントに問題を別の角度から眺める余裕ができ、新しい事務が認知されてくる段階である。すなわちこの段階では、問題は問題のままでありながら、それが最早問題とならない心情に至るのである。そして将来の見通しが可能になる。これをここでは《自己洞察》といった。この自己洞察に導くにはカウンセラーの受容の伝達ということが大切である。

受容の伝達とは、クライアントの内面の世界で体験している彼自身の固有の世界を受容していることを相手に伝え、クライアントは伝えられることによって、いままで気がつかなかった自己に気づき、それに取りくもうという積極的な自己が生れるのである。

受容の伝達とは単に「ハア、ハア、ナルホド」と頷くことではない。それはクライアントの不安をカウンセラーの不安と感じ、共に考え共に生きようとする姿勢を表明することである。このことにより人格の再統合が可能となる。そしてこの人格の再統合が、ここでいう人格の変容なのである。それでは変容した人格の内容はどのようなものであるのか。これを列举すればつぎのようである。それは、①力動的な柔軟な人格へ変化する、②現在の経験のなかで考えようとする、③自己を表現することによるこびを感じず、④問題は自己にあり、問題の自己責任を感じることにより問題感の消失へ働きかけることができる、⑤孤独感が少なくなり、他人と接近し交流したいと思う、⑥生きることによるこびを感じず、⑦心的視野がひろくなって複数の立場から考えることができる、などのことである。カウンセリングを終結したクライアントの人格はこのようである。

つぎに、かつて筆者が関わった、クライアントの心の変化を示す事例をあげたい。

学校をやめたいという女子高校生の事例

A子は定時制高校3年生。その学年も終わろうとする2月上旬に学校をやめたいと担任に申し出てきた。担任はおどろいた。なぜなら、A子はこれまで欠席もなく明るく真面目であり、問題のあるようすはみえなかったからである。担任はなぜやめたいかを尋ねた。A子は英語や数学がわからないので赤点（不合格点）をとることは必至だからという。それではやめてどうするかと聞けば、どこか住み込みで働きたいという。では、なぜ住み込みで働きたいかと聞いてもはっきり答えない。そこで担任はつぎのように対処した。それは、①きみは真面目で友だちにも信用されており、先生も期待している、②住み込みで働きたいというが、それは卒業してからでもおそくはない、③定時制の生徒はみなひる間働いて、よる学びながら頑張っている。苦しいのは君だけではないから一緒に頑張ろう。先生も援助する、④英語・数学がわからなければ、教科担当の先生に特別教えてもらえるように頼んでやるから行くように、といったことである。

しかしながら、A子は英語の先生のところへも、数学の先生のところへも行かなかった。そして時々学校を休むようになった。学年末の成績はすべて下降ぎみで、英語・数学も合格点すれすれのところであった。明るい性格もふさがちとなる。

カウンセラーがA子に会ったのは、こんな状態のときであった。A子をはじめ、あまりしゃべらなかつた。暗い表情でうつむいている。3回目の面接では、勉強はだいたい夜の1時くらいまでしているが、わからない教科が多くなったこと、なんとなく定時制高校に通って卒業しても意味がないから、家を離れて住み込みで働きたい、などのことをいった。4回目の面接のとき、A子は「じつは、わたしの父はいま刑務所に入っている」といいながら、つぎのようなことを語ってくれた。

私の父は刑務所に入っている。父はある詐欺事件に関係して、お人よしの父が罪を一身に受けてしまい刑務所に入れられた。そのため残された母と私は小さなアパートの一室に移り、そこに住んでいる。私には姉がいるが、以前結婚に失敗し自殺したので、いまは母と2人ぐらしである。父は近く刑期が終るので出所してくる。やさしい父で尊敬しているので、私は出所を心から待っている。しかし、厭なのは母である。母は父がいなくなってから繁華街のバーに勤

めるようになった。そして母はお酒を飲むようになり、毎晩1時過ぎに帰ってくる。ときどき男の人と一緒にいる。自動車の軋む音がして、「バイ、バイ」という男の人の声が聞える。私はそれが聞えると電気を消して寝たふりをしている。深酒で母の嘔吐するおとが聞える。父が刑務所で苦しんでいるのに母はお酒を飲んで遊んでいる。私にはそれが一番いや。だから母と離れて、ひとり住み込みで働きたい。母のことをいろいろ考えると勉強も身がはいらないし、友だちにも会いたくない。だから学校をやめて住み込みで働きたい。A子は堰をきったように話しながら涙ぐむ。カウンセラーとしてはただ傾聴するのみであった。

その後、A子とは1回会った。その時も母親のいやらしさを訴えた。しかし面接はそれでとぎれてしまった。4月下旬、担任からA子が元気で登校しているという連絡があり、「どのようなことをされたのですか」と尋ねられる。「なにもしなくてただ聴いていたのみです」という返事をした。

5月にはいり、A子の来訪があった。そして、お礼にきたという。A子は父も出所し就職することもできたし、母も酒場勤めをやめてパートで働いているという。A子に明るさの戻ったのがなによりもうれしい。A子はいう。「最後の面接で、母のいやらしさを訴えたとき、先生はお母さんの年齢はいくつかと尋ねられました。私が42歳だというと、先生は42歳でバーの勤めは大変だろうね。バーでは若い人が多いから、酔ったお客にいやなことを言われるかもしれませんね、といわれた。そのとき、私は母も決して楽しんでお酒を飲んでいるのではないと思いました。その夜、母が酔って帰ってきたので、私はコップのお水を母にさし出しました。2時でした。すると、母はありがとう、お父さんと住める日までの辛抱だよ、といって泣きました。私も母の手をとって泣きました」と。

英語・数学がわからないというA子の本当の悩みは、刑務所にいる父の苦しみをよそに酒のみ、男と一緒に帰る母にあった。そこでA子はこのいやらしい母から逃れて独立しようとする。しかし視点を変えてみれば、母も楽しんで酒場勤めをしていたわけではなかったのである。A子がこの母の心を汲むことができたとき、A子の心がひらかれていったものと思う。

家庭内暴力で母親を苦しめる高校生の事例

K夫は高校2年生、最初は登校拒否ということで母親の相談をうけた。家庭は父（高卒、会社員）と母（高卒、パート勤務）、そして妹（中学1年）の4人家族である。

K夫は小学校ではトップクラスの成績であった。中学に入ってやや落ちたものの上位であった。運動は万能、とくにバレーボールが得意で高校に入学してもバレー部に入部した。この部はインターハイに出場したほどの部で練習がきびしかったが、1年2学期まではよく頑張った。3学期になり部活動が無断欠席をしたことで1年生の他の部員が上級生より罰をうけたことから、同学年部員の間にいざこざがあり退部した。その頃から断続的に欠席、母親への言語的暴力が生じている。母親の話しによれば、K夫の性格は真面目（冗談がわからない）、几帳面で意地っ張り、思いやりがない（家事多忙でも手伝わない）ところがある、とのことであった。

2年生になり、5月の連休明けより登校していない。そしてこの頃から母親に暴力をふるうようになった。最初は頬を軽く叩いたり、うしろから押ししたりしていたのが、母親が学校のことをいいたすや否や本気でなぐったり、足ばらいで倒されるようになった。ときには胸倉をつかんで戸に押しつけ「学校へ行けなくしたのはオ前だ、なんとかしろ」と責める。母親が黙っていると、「ナーテ、なんとかしろ、ナーテ」とくどい。そこで母親が「なにをすればよいか教えてください」というと、K夫は「自分で考えよ」という。そのあとはつぎのような会話

となる。

K夫「どうしたらいいか考えよ」、母親「考えられません」、K夫「教えたらやるか」、母親「できることはやります」、K夫「そんなことではダメだ。やれ」、母親「やりますから教えてください」、K夫「では、うなぎ丼をとれ」、母親「いまは夜の12時ですから店はやっていません」、K夫「いまやるといったではないか」、母親「それはムリです」、K夫「やるといってやらないのはオ前の責任だ。悪いのはオ前だから“うそをついてごめんなさい”と謝れ」、母親「ごめんなさい、私が悪うございました」、このやりとりのあと何十回となく母親に頭を下げさす。そして要求が受けいれられないと5千円を要求し、母親はその金額を支払う。現在その金額は20万円に達しているという。しかもこのような詰問と謝罪の繰り返しは、彼が疲れて寝なくなるまで、延々と深夜の2時にまで及ぶ。父親が見かねて口を出すと、さらに暴れて家中の者を寝かさないと、K夫のしづまるのをただ待つのみである。

このような状況のなかで、9月下旬、母親がカウンセラーのもとを訪れた。母親の来談の目的は、①K夫は病気なのか、②原因はなにか、③今後どうしたらよいか、を知りたいということであった。これについてカウンセラーは、①K夫は精神医学的な意味での病気とは思われない。②原因については一概にはいえないが、いろいろな感情が爆発するのではないか。③今後の対処については、母親の話しや考えを十分聞いたうえで、・本人が一番苦しんでいることに十分理解をもっている旨を本人に伝える。・なにかを要求し訴えないと落ちつかないため、要求を入れるとまた新しい要求を出さざるをえない状況にある、・非常識な要求は本人も知ってやっているの、謝ることやお金を払うようなことはしない。・父親ともよく相談し同歩調で接すること、・本人が相談機関に来れるよう説得すること、などを示唆した。

数日後に父親が来談、本人に相談機関のことをいったら行く必要はないと拒否したと告げ、じつは自分は養子であり、K夫の幼少時は祖父母（K夫の小学生時代にともに死亡）が養育していたこと、K夫はおとなしくこの事件が起るまでは叱ったことがなかったことなどを話す。

それ以後、週に1回母親と面接することになった。そして数回の面接後では、K夫のいらいらも少なくなり、詰問の時間も短くなった。私も冷静に対処できるようになったという。

ところが2月中旬のある日、両親が疲れはてたようすで来談。「昨夜は一睡もしなかった」と苦悶の表情である。事情はこうである。昨夜はなにが気に入らなかったのか、以前と同じ詰問がはじまり、「オレをこのようにしたのはオ前だ。謝れ！」とやって何回も母親に謝らせる。あまりのくどさに父親がわってはいると、とたんに暴れだし大声でわめき、家中のガラスを全部こわしてしまった。大声と怒声、ガラスのわれる音のすさまじさに近所の人が警察に電話した。警官にとり押えてもらったがなお暴れるので、精神病院に電話し入院の意志を伝え、K夫を自動車に乗せて連れていった。そしてそのまま入院させた。（精神病院には以前相談にいらっていて、困った時には入院させてもよいといわれていた）。しかし、いまでは後悔しているので、どうしたらよいかというのが両親の突然の来談の趣旨であった。父親はいう、「K夫が病棟へ連れていかれるとき、彼は土下座して泣いて謝った。母親も“ごめんネ”を連発しながらK夫の手をとって泣く。まことに両者離れがたい状態であった。朝になってもこれ（母親）が泣いているので先生のところへきた」と。

カウンセラーは入院という事態に至った母親の悲しみを汲みながら、「入院はK夫に対して、親としてなしうる最後の決断だと思われる。それゆえK夫が自責の念にかられ泣いて謝ったとしても、すぐに決断をくつがえすのはよくないと思う。理時点では病院にまかせたほうがよい」と指導した。これにより母親は心の安定をとりもどした。

その後、K夫は2カ月近くで退院した。病院では入院の最初の1日は泣いて退院させてほしいと懇願したが、担当医が説得し思いとどまらせた。そして1週間後に院内バレーボール大会があり、K夫が出場、その上手なボールさばきを皆からチャホヤされ少し安定した。またソフトボール大会では投手をしチームに優勝をもたらしたことなどあって自信をとりもどした。そして入院3週間後、母親と面接した折にも冷静であり、50日ぶりの試験外泊も経過良好と判断されて退院した。現在、K夫は高校を卒業し大学で学んでいる。

この事例は、両親とくに母親とのカウンセリングの事例であるが、本人には会えないままに終結した。(しかし担当医には2度会っている)。相談にあたっての来談者の困惑しきった気持ちを受容しながら、過度に敏感、さらに神経質で焦りに駆られやすい母親の気持ちが落ちつくように援助した。また母親はK夫の乱暴を、これまでの育児の失敗にあるという自責の念にかられていたの、それに追いつけかけないように留意した。そして母親の動揺する心を安定し、夫と協力して大局から考えて対処しうるように援助した。このため母親は情緒的に安定し子どもの状態を冷静にうけとめ、自己の心理を洞察する余裕ができたと思う。これには夫が自分のなすべきことを自覚し、逃避ではなく妻へのよき協力者としての役割が果せるようになったことも役立っている。

一方、K夫は小・中学校時代は成績上位で勝利者としてのイメージをもっていた。しかし、得意なバレーの部活動のきびしさがいやで、無断欠席をしたことをきっかけとし、練習についていけず挫折する。そしてその挫折から立ちあがれない自分に気づく。すべてが順調であったK夫にとっては、このことが敗北者であるという狭い価値観を自分の心に刻み込み、かつて軽蔑した敗北者に自分自身がなってしまったと考える。そしてこれを母親のせいだと思う。母親への暴力はこのような心理があったのかもしれない。あるいは親から心理的に独立するために必要な一時的な嵐であったのかもしれない。いづれにせよ家族全体を嵐に巻き込んでしまう。しかし母親自身がその嵐に巻き込まれないような情緒の安定と高所から考える心の余裕ができたとき、K夫も落ちついてくる。だが、これには入院という親としての決断を経なければならなかった。この決断をとおして、母親ははじめて親としての感情をもって自主的に行動しうる状態になったものと思う。K夫の退院後もなお、母親は9回来談している。そして、K夫に関する問題を話し合いながら困惑する場面をのりこえてきた。この過程はいま述べることができないが、そこには否定から肯定へ、受動から能動へと態度の変化をみることができた。これがK夫に与えた影響は大きいものと思う。そしてまた、この変化には病院担当医のK夫に対する適切な指導が影響していることはいままでもない。

おわりに

以上、カウンセリングの本質と人格の変容について述べた。すでにふれたように、カウンセリングは現代の社会的文化的状況があまりにも人為的でありすぎ、人間は自己疎外の状況でしか生きられず、そのため神経症的症状に陥らざるをえないところに生まれている。そしてカウンセリングのねらいは、この状況のなかで、歪められた自己の存在(人生)を問いなおし、自己の存在が意味のある現実態であることに気づかせ、自己実現へのみちを責任と勇気をもって歩めるようにすることである。このことのために必要なものが、カウンセラーとクライアントの間の「いま」と「ここ」を共有して生きる人間同志としての信頼関係である。このためにカウンセリングの技法は、①感情を自由に表現させる技術、②自己洞察を援助する技術、の若干にかぎられる。①は、すでに述べた無条件の積極的感情と関心、共感的理解、カウンセラーの

自己一致である。②は、カウンセラーの具体的なことばや応答態度をいうもので、これには、
・うなづき（簡単な受容）、・反射（来談者の感情をそのまま感じとり、ことばにして伝えかえすこと）、・明確化（来談者のことばの背後にある感情を明らかにして伝えかえすこと）、・非指示的リード（「気にかかることは何ですか」などの発問によって来談者の現在もっている問題をひきだそうとすること）、・焦点づけ（来談者の体験過程——自己の内部に感ずることができる生命的な過程——を明確に感ずるように焦点づけ表現すること）、などがある。これらの技法はカウンセラーの理解を正確にするにとどまらず、クライアントにとっても鏡のように自己の心をうつしだす力を持ち、自己洞察への力を与えるものである。

このように、カウンセリングに技法が少ないのは、技法より前に人間の尊厳性に対する最高度の尊重と人間の自己実現への努力に対する絶対的な信頼があり、そこには技法を用いなくても、人格の変容は可能であるという確信があるためである。

ところで、現代は不安の時代、人間不信の時代、人間無関心の時代といわれるが、この時代において人間への深い関心と信頼をいだき、精神の安定をとりもどすのがカウンセリングであった。この意味でカウンセリングは人間の復興である。そしてこのためには、カウンセラーとクライアントのいのちのふれ合いが必要である。いのちのふれ合いとは、悩める孤独な魂がやはり悩める孤独な魂に出会うことである。この意味でカウンセラーも人生の真実を求めて悩みゆく人でなければならないと思う。

参 考 文 献

- 1) アーノルド・トインビー、若林 敬訳：未来を生きる 19 毎日新聞社（1971）
- 2) 正木正：性格の心理 205 金子書房（1970）
- 3) カール・ロジャース、伊藤 博訳：パースナリティの体制についての観察 20（1979）（全集第VIII巻所収）
- 4) 小林純一：カウンセリング序説 金子書房（1979）