

# カウンセリングとは何か 人間関係を考えるヒント [要旨]

近畿双松会会長 立命館大学名誉教授 徳田完二

2024年11月30日 会場:大阪電気倶楽部

## 自己紹介

私は24期で、昭和45(1970)年、万博の年に北高に入学した。西川津校舎の時代だった。部活には入らなかった。特技は漫画を書くことで、頼まれて何人かの先生の似顔絵をかいたことがある。

将来やりたいことが浮かばなかったので、「つぶしがきく」と言われる法学部に入った。大阪の大学だった。そこで普通に大学生生活を楽しんでいたが、ある時から「このまま法学部にいてどうなるのだろう」という疑問が湧いてきた。また、「人の心について勉強したい」という思いを漠然と抱くようになった。が、どうしたらいいかわからなかったし、どのような心理学が自分に合うのかも分からなかった。ところがある時、同級生に再受験するつもりの人がいると知ったことから、自分にも再受験という道があると思うようになった。また、何かの機会に京都大学の「赤本」(大学別に過去問を集めた問題集)を見る機会があり、教育学部で「臨床心理学」というものを学べるのがわかった時、自分が学びたいのはこれではないかと直感した。こうして、京都大学教育学部を再受験すべく、大阪から松江に戻り、北高の補習科に入った。そして、さいわい志望校に合格することができた。昭和50(1975)年のことだった。

しかし、当時は学生運動の名残りが残り、何度か学生ストライキがあったし、学生があまり勉強しない風潮もあって、教養部時代はまじめに勉強しなかった。3回生になり、初めて「臨床心理学」という授業を受けた時、それがあまりに面白く、ここに入学してよかったと思った。授業の担当教員は、わが国における臨床心理学の第一人者と言われた河合隼雄先生だった。学部レベルの学修だけでは物足りないため、大学院に行こうと思い受験したが、教養部時代の不勉強のせいで不合格になった。次の年には私なりに勉強に励み、大学院に進学した。

その後、4つの大学を渡り歩いた。大学教員生活の前半は、授業をあまり担当せず「学生相談」(学生のカウンセリング)をするのが主たる業務だった。後半は臨床心理学専攻の学生、院生を指導する仕事を中心になった。

## 今日の講演のねらい

今日の講演のねらいは、カウンセリングの概略を話し、カウンセリングというのはこういうものらしいと知っていただくことである。また、その話の中に、みなさんの日常生活に役

立ちそうなもの、人との関係や自分自身をあらためて振り返るヒントになりそうなものを少し盛り込むことである。

### カウンセリングを理解する上で重要な用語

本題に入る前に、いくつかの言葉の意味を覚えていただきたい。

まず「カウンセリング」である。これは心理的問題の援助をもつばら「話し合い」によって行うことを指す。また、カウンセリングを行う人をカウンセラー、カウンセリングを受けに来る人のことをクライアントという。

次に「学習」である。これは、いわゆる「お勉強」だけではなく、「経験を通して身につけること」全般を指す心理学の用語で、悪いことを覚えるのも学習である。また、学習の中に「社会的学習（観察学習）」と呼ばれるものがある。これは、「人のしていることを見ているうちに、同じようなことができるようになる（同じことをするようになる）」ことである。多くは「知らず知らずのうちに」行われる。

ここでちょっとした問題を出すので考えてほしい。

ある母親と娘がおり、娘がいつも弟や妹をいじめるので、母親が「小さい子には優しくしないでだめでしょう！！」などとたびたび叱ったとする。この場合、娘は将来どんな人間になるだろうか？

その答えは、母親が望むような「優しい人」になる可能性は低く、母親に似た「ガミガミ叱る人」になる可能性が高い、である。このように、子どもは得てして親の教えるようにはならないで親のようになる。なぜそうなるかは後で述べる。

ここでついでに「母性本能」について触れる。母性をさしあたり「母親になった女性が子どもに対して適切に愛情を注ぎ育てる性質や能力」と定義しておくが、心理学では母性本能はないと考えられている。なぜなら、母性は生まれつき備わっているものではなく、主として観察学習により身につくものだからである。つまり、適切な養育をしている養育者を観察することで身につく。このような学習機会を持たない場合、適切な養育行動ができない。たとえば、虐待されて育った人は、虐待する親しか見たことがなければ、それと同じような養育行動をしてしまう可能性が高い。

最後に「認知」である。これは「認知症」の認知とは関係がなく、「その人なりに（主観的に）物事をどう捉えるか、どう受け取るか」ということ、つまりその人のものの考え方や見方のことである。

わかりやすい例を挙げると、瓶に半分酒が残っているのを見た時、「もう半分しかない」と思う人もいれば、「まだ半分ある」と思う人もいるが、このような物事の受け取り方が認知である。また、何気ない他者の言動を「自分に意地悪をしている」と受け取る人がいるが、これも認知である。認知にはこのように「ゆがみ」が生じることがある。これは光の屈折に似ていると言える。認知において注意すべきなのは、人は「自己についての認知」（自分はひとかどの人間だ、ダメな人間だ、など）があることである。

## カウンセリングに関する誤解

カウンセリングについて学んだことのない人は、カウンセリングについて誤解していることがある。

その一つは精神医学との混同である。医学で扱うのは、病気やけがをしている人だけであるが、カウンセリングでは病気であろうとなかろうと、何らかの心理的問題で悩んでいる人がいれば援助の対象とする。たとえば、進路の悩み、夫婦関係の悩みなどである。このため、カウンセリングは医療分野だけではなく、教育、福祉など様々な分野で行われている。

カウンセリングに関する誤解の二つ目は、「カウンセラーの主な仕事は適切に助言や指導をすることだ」と思うものである。カウンセラーの中心的な役割は助言ではない。これについては後で詳しく述べる。

## カウンセリングの基本的な考え方の変遷

カウンセリングの源流の一つは、若者が適切な職業選択をできるよう援助する活動で、若者の興味や適性を客観的に分析し、本人に合った仕事に就けるよう助言することがカウンセラーの役割だった。しかしやがて、助言が効果的でない場合も少なくないことがわかってきた。たとえば、その人には向かないと思われる仕事につきたがる人がおり、助言を聞かないのである。その背景としてその人の心の中に強いこだわりがあると考えられ、カウンセラーは相手の「心の中にあるもの」を問題にせざるを得なくなった。

そういう流れの中で、「客観的な情報収集とその分析に基づく助言」を軸にしたカウンセリングとはまったく異なる考え方を提示する人が現れた。それはアメリカの心理学者ロジャーズである。なお、ロジャーズの時代、カウンセリングでは職業選択の問題だけではなく心理的問題も扱うようになっていた。

ロジャーズは、カウンセリングの正否を決めるのはカウンセラーの助言ではなく、カウンセラーのクライアントに対する態度や姿勢であると考え、どのような態度や姿勢が望ましいかについて探求した。そして、特に重要な態度や姿勢として3つを抽出した。これは、当時普及していたテープレコーダーによって、膨大なカウンセリングの会話を録音し、それを分析するなどしてたどり着いた結論である。

## ロジャーズの3条件

ロジャーズはその3つを「共感的理解」「受容」「自己一致」と表現した。これはロジャーズの3条件と言われている。共感的理解とは、その人はこんな風を感じている（あるいは認知している）ということを理解することである。受容とは、受け入れるということだが、「むやみに批判しないこと、けちをつけないこと」と考える方がわかりやすいと思う。自己一致とは、裏表がない、考えていることや感じていることと言動が一致している、ということである。

若干の補足をする、共感的理解とは相手と同じ気持ちになることではない。また、本人

の考え方に賛成、賛同することとも違う。相手はこんな気持ちでいるんだなということが「感じ取れる」ことを指す。日常語でいう「共感」とは意味が違うので注意が必要である。

受容について重要なのは、受容するのがあくまで相手の「心の中のこと」（つまり、感情的なものと同知的なもの）に限られるということであり、相手が行う「行動」はこの限りではないということである。たとえば、誰かに腹を立て、「殴ってやりたい」と言う人がいた場合、「殴ってやりたいほど腹が立っている」ことは受容するが、「実際に殴ること」まで受容する必要がない（というよりも、受容すべきではない）。受容ということ適切に理解していないと、相手が何をしようが「それでいいですよ」という対応をしてしまう危険があるので注意が必要である。

### ロジャーズの3条件はどのように働くのか

ロジャーズの3条件はどのように働くのか。これについてロジャーズ自身が語った言葉を紹介する。

“クライアントは、自分の意味するところを理解されたと感じますと、自分に耳を傾け、自分の経験の中で進行しつつあることや、前には理解できなかった意味に耳を傾けるようになります。カウンセラーに大切にされていると感じますと、自分で自分を大切にようになります。カウンセラーに真実を感じますと、自分自身に対しても、少しでもより真実になることができるようになります。自己否定から自己受容に移り、自分の外にある評価基準に頼っていたクライアントは、自分の中の判断力や決断力を信頼する方向に変わっていくのです”

以上を図示すれば、次のようになる。

| カウンセラー |   | クライアント |
|--------|---|--------|
| 共感的理解  |   | 自己理解   |
| 受容     | → | 自己受容   |
| 自己一致   |   | 自己一致   |

つまり、カウンセラーのクライアントに対する態度や姿勢が、クライアントの自分自身に対する態度や姿勢に影響するわけである。これは、先に述べた社会的学習という観点から理解できる。

先ほどロウるさい母親とその娘の例をあげたが、この例に則していえば、何かを教える時には「教える内容」（優しくしなさい）よりも「教え方」（ガミガミ言う）の影響を娘は強く受ける（つまり社会的学習をしてしまう）ため、やがて母親のような物言いをする人になる可能性が高くなるわけである。相手が優しい人間になってほしいと思うなら、「優しくしなさい」ということを「優しく言う」必要がある。

### カウンセリングのプロセス

通常、カウンセリングは何回も話し合いを続けるが、それを通じて何が起こるのかを図式的に示すと次のようになる。

クライアントが悩みを語る



カウンセラーは傾聴し、共感的理解や受容に努める



クライアントは自分の気持ちや考え方（認知）をあらためて確認する（内省する）



クライアントに何らかの「気づき」が生じる



気持ちや考え方に変化が生じる



行動にも変化が生じる



悩み解消または軽減する

ロジャーズの示した3条件は、クライアントが自分自身をじっくり振り返り、自分で自分のいいところも悪いところも見つめ直し、理解し、受け止め、それをふまえて新しい行動に向けて進んでいく、ということをしやすくする人間的環境を提供するものと言える。

### カウンセリングの厳しさ

私が大学院生の時、私に関係した、ある深刻な事態が生じ、それに関わって私には、あるところに行こうか行くまいかという強い迷いが生じた。その時に感じていたのは不安やおそれだった。しかしさいわい、先に紹介した河合隼雄先生に話を聞いていただく機会があった。

私は、自分がとても迷っていること、強い不安やおそれを感じていること、行った方がいいとは思っていくのはしんどいので、できれば行かずにすませたい気持ちがあること、などを正直に話した。先生は私が言うことの一つ一つに「うんうんうん」と深く頷き、「本当にそうですね」と言いながら、じっくり聞いてくださった。私は理解され、受容されていると感じて、少し安心した。しかし、最後に先生はこう言われた。

「それであなたはどうしますか？」

その言葉に私は衝撃を受けた。一瞬、突き放されたように感じた。しかし、衝撃的だったのは、それよりもむしろ、自分の中にひどく甘えた気持ちがあることに気づかされたからだった。その気持ちを強いて言葉にするなら、「これだけ分かってくれ、受け入れてくれたん

だから、『そんなにしんどいなら行かなくてもいいと思いますよ』と言ってくれるんじゃないか（言ってほしい）あるいは「『そんなにしんどいなら私が付き添ってあげましょうか』と言ってくれるんじゃないか（言ってほしい）」というようなことだった。しかし、先生の先の言葉はそのような甘えには一切応じないということを示唆しているように思われた。

先生は常々、「カウンセリングは暖かいだけのものではなく厳しさも必要だ」という意味のことをおっしゃっていたが、その厳しさとはこういうものなのか、と私は思った。それはスパルタ式にビシビシとしごくようなものとはまったく異質であり、叱ったり批判したりするのではなく、「あなたはどうしますか？」と静かに問いかけるようなものだった。先生と話した後、私はさらに悩み、考えた結果、私は行くことにした。「よし行くぞ」というような強い気持ちを持ってというわけではなく、相変わらず不安やおそれを抱きながらだったが、人としてはやはり行かないわけにはいかないだろうという思いと、もし行かなかったら今後ずっと後悔するだろうという考えがあった。そして結果的に、行ってよかったと思った。それは、行ってみたら思ったほど大変ではなかったということもあるが、それより何より、「自分は最終的に 100 パーセント自分で決め、自分で行動した」（誰かに言われたから行ったのでも、誰かに手伝ってもらったから行けたのでもない）という感覚が持てたからだった。それは私にとって自信になった。

カウンセリングにはこのような厳しさも時には必要だということをお伝えし、話しを終わりたいと思う。