

# マイクロカウンセリング研究

The Japanese Journal of Microcounseling

## 第11巻第1号

2016年3月 Vol. 11 No. 1

巻頭言	福原眞知子	1
特別寄稿論文		
East-West cross-fertilization on microcounseling and self-development practices	José M. PRIETO	3
原著論文		
カウンセリング場面におけるいいかえ技法の傾聴的機能	河越隼人	21
日本マイクロカウンセリング学会第7回学術研究集会概要報告		
テーマ：「多様化する問題、その解決へのstrategyをもとめて —多重文化の視点から—」		29
講演 East-West cross-fertilization on microcounseling and self- development Practices	José M. PRIETO	
概要	荻野七重	33
シンポジウム「多様化する問題、その解決へのstrategyをもとめて —マイクロカウンセリングの視点から—」		
概要	藤田主一	35
会務報告		46

 日本マイクロカウンセリング学会

The Japanese Association of Microcounseling (JAMC)

## 編集規定

1. 本誌は日本マイクロカウンセリング学会の機関誌であって、原則として1年1巻とし1号と2号にわけて発行される。
2. 本誌は、原則として本学会員のマイクロカウンセリングに関する論文を掲載する。
3. 本誌には、原則として原著論文、資料論文、事例・実践研究、展望、特別論文、及び学会ニュース、会報などの欄を設ける。
  - (1) 原著論文は、オリジナルな内容の研究論文とする。
  - (2) 資料論文は、追試的・試験的内容あるいは実験的内容の研究論文とする。
  - (3) 事例・実践研究は、リサーチベースドの姿勢を保った事例及び実践研究の論文とする。
  - (4) 展望は、内外の研究を広く収集整理し、総合的に概観した論文とする。
  - (5) 特別論文は編集委員会で、主としてマイクロカウンセリングまたはその関連領域の専門家に依頼する特別寄稿論文とする。
  - (6) 学会ニュースは、マイクロカウンセリング学に関する内外の情報及び、内外の関連学会の情報を掲載する。
  - (7) 会報は、本学会の会務報告に関するものである。
4. 3の(1), (2), (3)および(4)の論文は原則として投稿による。投稿された論文は査読を経て、編集委員会で掲載の可否が決定される。なお査読は編集委員以外の会員に依頼することがある。
5. 採択論文の掲載に要する費用は、原則として本学会で負担するが、図表等に関してはその費用の一部を執筆者に請求することがある。
6. 本誌に掲載した論文の執筆者に対して抜刷10部を贈呈する。これを超える部数については執筆者の負担とする。
7. 本誌に掲載した論文の原稿は、原則として返却しない。
8. 本誌に掲載され論文を無断で複製及び転載することを禁ずる。
9. 本誌に掲載された論文の著作権は本学会に帰属する。

※ 編集規定は平成23年11月30日改正

## 執筆規定

1. 論文の内容は、未刊行のものに限る。
2. 論文の採否は、査読を経て編集委員会により決定される。
3. 論文の長さは、原著論文については原則として8000~12000字相当（図表を含む）、資料論文については6000~8000字相当、事例・実践研究は8000~12000字相当とする。展望は20000字相当とする。特別論文は状況に応じて決定する。
4. 原著論文及び資料論文は原則として、問題（目的）、方法、結果、考察、（結論）、文献からなることが望ましい。
5. 原著論文、資料論文および事例・実践研究には要約、キーワード（3語程度）および英文アブストラクトをつける。内容の長さは100~150語とし、英文については専門家の校閲を受けること。
6. 本文の記述は簡潔で明解にし、現代仮名遣い、常用漢字を使い、表、図は必要最小限にする。
7. 本文中の外国語（原文）の使用はできるだけさけ、外国語は外国人名、適切な訳語のない述語、書名やテスト名などに限る。
8. 数字は原則として算用数字を用いる。計量単位は国際単位を用いる。
9. 略語は一般的に用いられるものに限る。ただし、必要な場合は、初出の時にその旨を明記する。
10. 表と図は別紙に書き、通し番号を付し、表の題はその上部に、図と写真の題は下部に書く。これらは執筆者の責任で作成し、本文に挿入する場所を明記する。
11. 引用文献は、著者名のアルファベット順に一括して掲げる。その記述方法は日本心理学会発行の「執筆・投稿の手びき」（2005年版）を参照すること。
12. 脚注は通し番号をつけ、本文と同ページの下段に記し、本文中には、それに付する番号を付ける。
13. 論文は原則としてワープロ原稿で4部提出する。原稿の体裁はA4用紙に横書きで11ポイント文字、字数は1枚1000文字（40×25）、余白上下左右とも30mmとする。なお著者名・機関名・謝辞は別紙に記入すること。
14. 引用文献以外の詳細も原則として、日本心理学会発行の「執筆・投稿の手びき」を参照の上、執筆すること。
15. 投稿論文にはフロッピイを添えることがのぞましい。

※ 本執筆規定は平成21年12月25日改正

# 卷頭言

福原真知子

早春の候みなみなさまにはご健勝でご活躍のこととお慶び申し上げます。

このたびマイクロカウンセリング研究第11巻を刊行いたしましたので、お届けします。

特別寄稿文では本学会平成26年度学術研究集会の折に招聘したプリエト博士の基調講演とその概説を掲載することが出来ました。まずは掲載をご許可いただきましたプリエト先生に御礼を申し上げます。概説にあたっては荻野七重先生の緻密なご検討・ご努力に感謝申し上げます。日本の禅文化に精通されたプリエト先生のお話は文字通り異文化をかかえて奥が深く、難解な部分が多くあったかと思います。また初期の段階で翻訳をこころみてくださった田村真知子さんにも御礼を申し上げます。

このようなことで、私がいうまでもなく、これは当年度の学術研究集会の趣旨‘己を知り他を知る’、‘他を知り己を知る’にふさわしい記録をここにご披露することができました。

それぞれ皆様方、‘第3のワールド’でこれをご一読いただければ幸いです。

シンポジウムではこのコンセプトを受けて、他領域からマイクロカウンセリングがどのように認識されているかを伺うという目的で、現場でのご指導とご経験の深い先生方、（教育〔森山賢一先生〕、産業〔廣瀬誠人先生〕、臨床〔富安玲子先生〕）にご登壇をお願いしました。そのお話を受けてマイクロカウンセリングの原点を見つめなおす〔玉瀬耕治先生、福原〕というものでした。これを司会し、本誌にお纏めいただいた藤田主一先生に御礼申し上げます。

原著、河越論文はactive listeningの視点から、マイクロカウンセリング技法の‘いいかえ技法’

の機能についての研究をこころみられたものです。綿密にデザインされた実証的研究です。マイクロカウンセリング研究は、このような姿勢でのミクロ的研究とマクロ的研究があるかと思います。私たちはそろそろこのようなことに目を向け、原点を踏まえた多くの研究を運ぶことで、マイクロカウンセリングの本山であるとする当学会の基盤を堅固にすることが出来るようにしてゆきたいと思います。マイクロカウンセリング実践においてもサイエンティスト・プラクティショナーとしての自覚をもっていただければ幸いと考えております。

本誌の編集にあたってはご体調にもかかわらず、良心的に多大の時間とエネルギーをつぎこんでくださった編集委員長の富安先生に、そして編集にご協力いただいた玉瀬先生、荻野先生に感謝申し上げます。

特筆すべきニュースとして本年当学会は、日本応用心理学会第82回大会に「マイクロカウンセリングと応用心理学」のテーマのもと、自主シンポジウムを発表する機会にめぐまれました。本誌には掲載されませんでしたが、本学会発行のニュースレター No.33に概要が記されておりますので、ご一読ください。

本年度学術研究集会および第2回研修会が間もなく開催されます。学術研究集会は学会創設30年を記念しての3年連続行事の締めくくりになります。これをふまえ、全体テーマは「マイクロカウンセリング研究会・学会30年を振り返って一更なる発展をめざしてー」としました。シンポジウムではその30年の歴史をふりかえり、将来を展望するという主旨で、学会の過去、現在、将来を語り合うという形のラウンドテーブ

ル方式で運ぶことにしました。ご登壇のかたがたのみならず、参加者全員で自由に語っていただけだと考えております。ミニ基調講演では、マイクロカウンセリングの将来像を先取りし、現在社会で注目されている「地域医療」にそのフィロソフィがいかに関わり得るかを考える機会を持ちます。地域医療に関してご造詣の深い臨床医・研究者の浅妻直樹先生のお話とご提言をうかがいます。マイクロカウンセリングが今後全人のQOLに貢献できる可能性を考えてみたいと思います。

今回の集いもみのりあるものになりますようと願っております。準備委員会の皆様、ご協力をありがとうございました。

ここにこの場をお借りし、もう一つ特筆すべきことをご報告し、ご協力をお願いしたいと思います。本年7月は日本で、心理学関係の学会が展開されます。まずは第31回国際心理学会(ICP2016)です。四年に一度の大会で、国を代表してメンバーになっている公益社団法人日本心理学会がこれを共催し、横浜で開催します〔7月24日-29日〕。この大会に“Microcounseling

all over the World-Counseling and Psychotherapeutic Intervention”と題する招聘シンポジウムを企画しました。事実上、当学会の企画と成りました。ここではアイビイ博士を指定討論者とし、内外のマイクロカウンセリング会員のかたがたのご参加を得てマイクロカウンセリングを発信することが決まっております。会員の皆様のご参加をお誘いします。またこれに連動し、国際心理学者会議〔ICP, Inc〕第74回大会〔22日-25日〕が開催され、一部プログラムはわたしたちマイクロカウンセリング学会が共催の形をとっております。これへのご参加も期待しております。場所はいずれもパシフィコ横浜国際会議場（みなとみらい）です。ご案内の請求ならびにおたずねは日本マイクカウンセリング学会事務局までお願いいたします。メールは学会アドレスmc-Japan@nifty.com、またはicpinc-tyk16@nifty.com

〔担当：福原、田村〕

本年は皆様にとって、平和な年でありますように。

## 2016年 国際会議のお知らせ

第74回国際心理学者会議年次大会  
International Council of Psychologists(ICP, Inc.) 74<sup>th</sup> Annual Conference 2016

日時：2016年7月22日～25日

場所：パシフィコ横浜

テーマ：Psychology for World Equality, Access, and Well-Being

人々のウエルビーイングそして平和のための心理学

内容：基調講演、招聘講演、研究発表セッション、ポスターセッション、ワークショップ、  
交流ディスカッション、etc.

日本にいながら国際的な学会の大会に参加できるチャンスです。世界の心理学はどうなっているかを学べます。ふるってご参加ください。日本から世界に羽ばたいてみませんか。

チラシと詳細は次のURLでごらんください。

日本マイクロカウンセリング学会：<http://www.microcounseling.com>

ICP, Inc webpage: <http://www.icpweb.org/>

## East-West cross-fertilization on microcounseling and self-development practices

**José M. PRIETO**  
**(Complutense University, School of Psychology,)**

### 1. Western Applied Psychologists discover Buddhist Psychology.

#### 1.1. William James (1842-1910), a prophet

Elites rarely think the way citizens think and often their umbrella is not the ubiquitous and close-at-hand cultural surrounding. Psychology is not an exception and thus Prof. James “upon seeing a Buddhist monk from Sri Lanka in his audience said to him: “Take my chair. You are better equipped to lecture on Psychology than I. This is the psychology every one will be studying...” (Moffitt, 2012, p. 304-305).

This anecdote is well-intentioned. Both met in the lecture hall at Harvard University because a) the monk evidenced some interest in learning what was he teaching: “Psychology is the Science of Mental Life, both of its phenomena and of their conditions” (first line chapter 1 of James, 1890) and b) James made clear that Buddhist psychology had the expertise that Western Psychology should, at least, explore and maybe regard as the antithesis, that is, divergent, in some way left-arm as compared to right-arm.

Experiments in Buddhist Psychology imply that  $n=1$ , that is akin to the idiographic approach, favored by another well-known psychologist, Gordon Allport (1897-1967) and so much relevant in what concerns counselling to individuals. Experiments in Western Psychology imply larger samples (for in-

stance,  $n = 5$  times at least the number of variables), thus the nomothetic approach.

What is the main purpose in Applied Psychology or in Microcounseling, to emphasize what is peculiar or what may be generalized? James used both kinds of arrangements for data gathering to make a discovery or follow a previous finding. He had been twice president of the American Psychological Association (in 1894 and in 1904). This is an old dilemma in knowledge management segregated first by Immanuel Kant (1724-1804). and made clear, for instance, in personality research: examining individuals taking into consideration dispositions based on life experiences peculiar to each one as stated by Allport or comparing individuals in terms of traits, that is, dimensions common to everyone (for instance Hans Eysenck (1916-1997) school).

Was James prescient in this regard? Not “... 25 years from now” as he advanced then but 90 years after his death when the nexus between Buddhism and Psychology became the exact name of an interest group organized at the Australian Psychological Society (APS) in 1998: pioneers were then 30 members.

#### 1.2. Eric Fromm (1900-1980), a pioneer

A milestone is the workshop held in Cuernavaca, Mexico in 1957 on the unexplored nexus between Psychoanalysis and Zen Buddhism as practiced in Japan. The convener was Fromm and the keynote

invited speaker was Daisetsu T. Suzuki Roshi (1870-out 1966), better known in the West, because his books on Zen Buddhism have been translated to all European main languages. In the 21<sup>st</sup> century there are still reprints.

Both shared a common (but not maternal) language: English. The audience were about 50 psychoanalysts, psychiatrists and psychologists from the US and Mexico, let's say curious but not so much interested in a mystic and age-old tradition, unknown to them, not related at all with their daily life affairs and their professional and personal readings. Zazen was just a foreign word to be explained. Main contributions made are at hand in Fromm, Suzuki & De Martino (1960).

It was a rather long week for Suzuki, then 86 years old: four keynote addresses and response to questions. Fromm recalled after the event that "what had begun as a traditional conference of articulate professionals, with a predictable "over-emphasis on thoughts and words", changed within two days, as "a change of mood began to be apparent. Everyone became more concentrated and more quiet". Suzuki's deep inner spirituality and the quiet introspection inherent in Zen were provoking "a visible change that occurred in many of the participants". To some degree, Fromm felt, they were embracing their inner psychic depths. Suzuki's thoughts were always "firmly rooted in his being". He never belabored a point or engaged in verbal gymnastics but presented himself and Zen philosophy with kindness, with deep inner calm, and expressing a love of life. Fromm did acknowledge that Suzuki's "humanity shone through the particularity of his national and cultural background". He also seemed to permeate beyond the "artificial" divisions within professional psychoanalysis. Everyone at the conference, Fromm noted, was impressed by "the light, which radiates from him" (Friedman & Schreiber, 2013, p. 165-

166).

The large majority of attendees had no direct experience at all on Zen meditation practices and rituals, not specific instruction (on how to carry it on) was made there, but they recognized that Zen was quite different from psychoanalysis in its method because it "heightens the sense of what it is to see, ... what it is to overcome the affective contaminations and false intellectualizations which are the necessary results of experience based on the subject-object split" and later anticipated that "Zen thought will deepen and widen the horizon of the psychoanalyst and help him to arrive at a more radical concept of the grasp of reality as the ultimate aim of full, conscious awareness" (Fromm, Suzuki & De Martino, 1960, p. 140). In plain English, experts in Psychoanalysis discovered that just sitting silently for meditation has an added value that has not sitting down and remembering and talking in the divan. Zen was a bonus.

### **1.3. David McClelland (1917-1998), a light-house keeper**

McClelland was head of the Psychology and Social Relations Department at Harvard University and his office (and home) became the meeting point of those graduate students of Psychology (and Psychiatry) decided to expend some time in India (and in other Asian countries) learning about Yoga or Buddhist style meditation practices under the supervision of a guru or a master. His direct collaborators were Timothy F. Leary (1920-1996) and Richard Alpert (known also afterwards as Ram Dass) doing research in the laboratory (and in the campus) trying to find out the tie between a) meditation and trance, b) meditation and ecstasy, c) trance - ecstasy and ayahuasca first and LSD later, and d) recovery from alcoholism and rehabilitation after some time in

prison. Both were fired in 1963: their Concord Prison Experiment and their Marsh Chapel Experiment were discontinued by the president of Harvard University (Prieto & Castaño, 2012). They have been troublemakers.

McClelland first wife, Mary, felt amazingly well and healthy (she died of cancer in 1980) “with an eccentric assortment of psychologists, anthropologists, students, dropouts, and art historians, all drawn together by a growing interest in the wisdom of the East. There was meditation and chanting every Tuesday night, and whatever spiritual teachers were in town would inevitably be present” (Epstein, 2001, p. 180).

A large number of these all at once visitors became later well-known researchers and authors in Psychology, Psychiatry, and Literature. Harvard is a campus where elites grow in unexpected directions and behaviorism was, then, merely a programmed instruction technology developed there by Burrhus F. Skinner (1904-1990) in the department of Education.

#### **1.4. Daniel Goleman, a bestselling writer**

Goleman was one of those students of McClelland and he decided to spend some time in India trying to find out what is the role of a guru in his interactions with followers trying to be a good disciple. He got an appointment and traveled and the guru, Neem Karoli Baba (he died in 1973) was absent that day and nobody knew where he was. By himself Goleman discovered what meditation is because he met just there other teammates from eleven meditation paths: Hindu Bakri, Jewish Kabbalah, Christian Hesychasm, Sufism, Transcendental Meditation, Patanjali's Ashtanga Yoga, Indian Tantra and Kundalini Yoga, Tibetan Buddhism, Zen, Gurdjieffs Fourth Way and Krishnamurti's Choiceless Awareness.

Almost all had a university background and they were there because they had a similar appointment that day at the same hour with the same conspicuously absent master. But Goleman had, furthermore, a training as journalist (freelance reporter on psychological matters for the New York Times during 12 years) and so he wrote his first best seller that included a tape and his instruction guidelines on how to mediate (Goleman, 1977).

Actively involved with Tibetan Buddhism he created two decades later an unusual notion in Western Psychology, that is, Emotional Intelligence which is a classical aggregate in Buddhist Psychology: a discerning formula, wisdom (*hannya*, 般若) plus compassion (*karuna*, *ji hi*, 慈悲). Together they shape the idiosyncratic mark of an awakened master. During the last two decades, this book (where he combined only Western psychological research findings) allowed him to update and circulate worldwide a credo he learned guided by Buddhist monks (Goleman, 1995).

His first article was about meditation and it was published in the Journal of Transpersonal Psychology (Goleman, 1971) and he is still a member of the board of editors. And Transpersonal Psychology is the name of a section of the British Psychological Society (BPS). In 1996 they held the first meeting and tried to integrate spiritual insights (often with a Buddhist religious or mystic background) with observations and models associated with methodological approaches prevailing in Psychology as science. A somehow related section in the BPS was launched in 1997 as Consciousness and Experiential Psychology.

#### **1.5. John Kabat-Zinn, a physician and also a best-seller writer**

During the first half of the 20<sup>th</sup> century Mindfulness

was a rarely used expression in English until it became a substitute of meditation in the late 1970s (but not in French language were they insist still on the term meditation). It was introduced by Kabat-Zinn (1994) at the University of Massachusetts to name his eight week standardized course entitled *Mindfulness-based Stress Reduction* at the Stress Reduction Clinic in the campus. It became an interdisciplinary success and he devised an accreditation protocol to be acknowledged as a reliable teacher or supervisor of health staff.

There underlies a link to Japanese Buddhist Zen because Kabat-Zinn was introduced to Zazen (坐禪) by Philip Kapleau (1912-2004), a Zen Master that belonged to the Sambo Kyodan School, almost unknown in Japan, but widely spread in the West. Reason? After Hiroshima and Nagasaki catastrophes several Catholic priest and nuns living then in Japan decided to learn how to perform Zen-style funerary ceremonies to honor each moribund (and relatives visiting their schools converted into ambulatories or hospitals) and afterwards they started to practice with Hakuun Yasutani (1885-1973) and his students (Baatz, 2004). It was a lecture of Kapleau at the Michigan Institute of Technology (when Kabat-Zinn was a student of Medicine) the origin of his interest in how Buddhist Psychology pays attention to people in distress.

It is not neutral his wording, because mindfulness has been accepted as a new research topic (and a new set of reliable procedures in Behavioral Medicine) in Applied Psychology, that is in hospitals, schools, prisons, companies, and also leisure time resources. Mindfulness, a variation of Vipassana meditation standards, has been introduced as an antidote to Health related disorders. It entails a neutral vocabulary in public or private institutions, whereas meditation has religious connotations, often avoided in a secular society.

In Spain a work group on Psychology and Meditation started in the Spanish Psychological Association, Madrid Branch in 2005 and the nexus between Psychology and Mindfulness has been in the foreground of discussion and analyses during a decade. At least two books on Meditation and Mindfulness have been published by them in Spanish and Japanese traditions are viewed as accomplishments.

### 1.6. Great contemporary chefs

Another medical student of McClelland at Harvard University, Mark Epstein immersed himself (with a psychoanalytic background) in a search for new perspectives on the self. “Buddhism taught me to let go of concepts and opinions and break down constricting boundaries... Meditation taught me how to be at one with whatever I was doing... It allowed me to do therapy with a focus on doing therapy... Buddhism was with me as I made my way in psychotherapy” (Epstein, 2001, p. 8-9). Some years afterwards he became first psychiatrist, then entered the private practice in New York and published a book that became a best-seller in several languages (Epstein, 1995). Two others did follow and finally he came to be Clinical Assistant Professor of Psychiatry at the New York University, School of Medicine.

The anthropologist David K. Reynolds did his doctoral dissertation in 1969 examining how psychotherapy was carried out in a private hospital in Japan and thereafter became an expert in Morita Therapy (Kora Prize 1992, Morita Prize 1997, then the first non-Japanese awarded) and in Naikan. Thus Zen Buddhism and Jodo Shinshu Buddhism are in the background of both operational frameworks. From 1971 to 1980 he was hired as professor in several American and Japan Universities, and was appointed adviser of the World Health Organization (WHO) in 1988 to organize a training course for medical and psychological staff in China using his Mental

Health Model, known as Constructive Living. It entails assessment and intervention protocols, and in Oregon there is a research and practice center that he supervises as director with this same trade name. This is another example of how Western colleagues learn from Japanese colleagues and there is a blend between Applied Psychology and Buddhism.

David Brazier is a British clinical psychologist and focused his doctoral dissertation on the client-centered therapy. He was a student of Carl R. Rogers (1902-1987) and also of Katsuki Sekida (1893-1987) an almost unknown Zen lay teacher in Japan (teacher was his occupational profile until retirement in the public school system), but well known abroad because from 1963 to 1970 he taught at the Honolulu and at the Maui zendo, and from 1970 to 1972 at the London Zen Society. His book on Zen training in English was well written (it was edited by a well-known microbiologist, then a graduate student at Cambridge University) and intended to university graduates in Humanities. It was translated into Spanish and reprints continue. Under his influence (and that of Houn-Jiyo Kennett Roshi, 1924-1996) Brazier disclosed Zen as therapy and as practical path to personal growth (Brazier, 1997).

The Psychology of Awakening is another name introduced in the West by several psychotherapists in the US interested in finding out a strong connection between psychological and spiritual wellbeing as understood among Buddhist psychologists (Welwood, 2002).

Other colleagues may be added to this list, for instance, Manuel Almendros (Spain), James H. Austin (US), Susan Blackmore (UK), Caroline Brazier (UK), David Fontana (UK), Joseph Goldstein (US), Jack Kornfield (US), Albert Low (Canadá), Claudio Naranjo (Chile), Fritz Perls (Germany), Sharon Salzberg (US), Vicente Simón (Spain), and John

Tarrant (Australia). This listing is a sample.

What do they have in common all these experts? They are Western-style educated scholars, specialized in disciplines where the Greek consonant, **Psy**, appears as a prefix identifying their profession that requires an accreditation of advanced knowledge management and competence, endorsed at best by a university or a scientific society. But also paid attention and devoted time and efforts to meditation and related routines as understood in the Buddhist tradition and they obtained another kind of accreditation via a monk or a priest they considered their spiritual eminence. They fostered a new perspective in their field of qualification where counselling, advising, coaching, mentoring are just tools and, because of their initiative, a brand new theoretical and operational framework has crystallized: it is a direct consequence of cross-fertilization. Their books have been bestsellers, the seminars they lead are often crowded, and Institutes or centers they have designed do have continuity and recognition in mass media and also headlines in the scientific or professional community.

## **2. World 1, 2 and 3 in the East-West cross-fertilization process.**

Karl Popper (1902-1994) was invited in 1978 to lecture at the University of Michigan and the title of his presentation was “Three Worlds”. There he launched the distinction between World 1, 2 and 3 that was somehow controversial then among epistemologists but fashionable decades later in the new science of Knowledge and Information Management, but likewise in Applied Psychology among those who still consider Phenomenological Psychology as an alternative to only Cognitive and Behavioral assumptions as groundwork.

“The first world consists of physical bodies but also

of radiation and of other forms of physical energy. I will call this physical world" said by minute 2 of his talk.

Thus, it is the world of existence and reality and he insisted in the distinction between living and not living physical objects, which is quite similar to the Buddhist differentiation between sentient and not sentient beings. Stones, stars, plants, animals are good examples, but also a book. It is a prism, six faces, rectangular, parallelepiped because it has a certain number of pages, that is volume, but also a book physically is a scroll (makimono for instance) or a Compact Disc or just a pdf file that includes (somewhere binary code) complete, the text, figures, table of contents, author's name and publisher.

World one is also each client and the meeting room and it is also that Zen garden that families rarely (or often) visit.

World 2 is "the mental or psychological world, the world of our feelings of pain and of pleasure, of our thoughts, of our decisions, of our perceptions and our observations". It includes states, processes, and subjective experiences. It means that cognition is a private affair but may be shared anyway. He insisted on the distinction between fully conscious experiences (explicit knowledge and self-regulation) and subconscious experiences (such as dreams, tacit knowledge, hints) as well as the differentiation human versus animal consciousness.

Then what is a book? Certainly the author outlining and writing, the vigilant reader, line after line, underlining, summarizing or making an effective cheat sheet. Rather few contemporary folks in Japan are used to read a makimono in the traditional way. This is a kind of travel starting from the right end, flat on a table, admiring scenes section for section during the unrolling. But when they do that in the

21<sup>st</sup> century they are more fully aware than one century ago. That is mindfulness because they do that only from time to time. In Psychological terms reading a printed book or an horizontal scroll is not exactly the same mental process. Reading a text (with or without figures), or reading a manuscript online (with or without video-clips that illustrate what is said) is not exactly the same psychological process.

For instance, Goleman recorded his instructions on how to meditate as a complementary tool included in his book on the meditative mind (Goleman, 1977). However listening the real voice of the author (of a book awaiting at home) talking to the driver in the car is a new kind of conscious experience on what conventionally is meant psychologically by reading. This same activity may become sometimes a subconscious experience when the driver's attention is just focused on traffic alarming events (that is mindfulness to what is around).

When visiting a Zen garden in Kyoto the large majority of (let's say) tourists are walking around and watching here and there, talking to each other. But also a tiny minority is there watching silently the landscape and listening deliberately the voice of Nature (that is, mindfulness). Both are in World 2 but in a quite different manner. But only the second option is what is intended when trained psychologists in the practice of meditation learn to think without thinking, when they hear without listening, when they see without watching. This is what Zen practitioners get used to do when they do zazen and this is an unambiguous consequence of the East-West cross-fertilization.

When Japanese families visit a Zen garden they associate this place with urns and ashes of relatives (that is, cemeteries in the Western terminology), memorial tablets 位牌, funerary ceremonies as well as the Obon Festival, grandparents cultivating the

culture surrounding the family altar, bell ringing at midnight December 31st, etc... thus priests at home or in the monastery, money and donations.

Among tourist nothing like this is remembered or associated to a Zen garden. They buy a ticket to enjoy a leisure time corner that they appreciate because they saw it in a magazine or a movie and they have spent a fortune to travel and spend there only a few minutes in a hurry: there are too many nice scenarios somewhere around. It is the same World 1, but, in what concerns World 2, these are incomparable perceptual and emotional settings.

World 2 is composed of people then senses are used to cut across boundaries. It is the domain of personal knowledge burgeoning by observing and testing exchanges and relationships that occur in World 1 and 2. Michael Polanyi (1891-1976) segregated this notion into explicit and tacit knowledge, intended to control and regulate World 1 by scrutinizing the presence or absence of a community of practice.

But what is World 3? It is the domain of objective but virtual knowledge in the nomenclature of the 21<sup>st</sup> century. Was Popper prescient in this regard? It is a byproduct of World 2. "By world 3 I mean the world of the products of the human mind, such as languages; tales and stories and religious myths; scientific conjectures or theories, and mathematical constructions; songs and symphonies; paintings and sculptures. But also airplanes and airports and other feats of engineering".

Thus, "Western Psychology", "Buddhist Psychology", "Japanese Association of Microcounseling", "Japanese Psychological Association" are just regions in World 3 pointing out what Popper emphasized: "We could distinguish the world of science from the world of fiction; and the world of music and the world of art from the world of engineering".

In other words, it is the sum total of virtual or abstract products invented as artifacts by the human mind (imagination is included). Popper includes genetic heredity, because each gen is a set of instructions (so World 3) but also a molecular conglomerate of DNA (acids, so World 1). It makes sense because World 3 describes and predicts World 1, for instance, operant conditioning is an abstract model in Psychology that describes and predicts how a specific behavior of an animal may be increased or decreased.

Skinner may be considered the father of operant conditioning but each type of problem solving strategy (conceived and derived from his model) may only be attributed to him in a rather indirect and inferential manner. Once the model is made public and tested by other colleagues interested in controlling behaviors through its consequences it turns out to be an autonomous outgrowth of Skinner will, either as a person or expert. Others are the experts in charge of whatever intervention program they may concoct to reinforce a desired behavior (saying good morning to parents) or to reduce time in the swimming pool to avoid too much tanning or getting sunstroke.

In the same manner, the Zen garden visited in Kyoto metamorphoses and becomes a reminder of that peaceful moment and a toy like a sandbox is bought and in the luggage travels, for the first time, back home (World 1) but somewhere put on an auxiliary table develops into a tiny Zen garden (phantasy is needed) and by the sunset becomes a stimulus to relax and listen to the voice of Nature through the window.

Thus "The Temple of the Perfumes of the West", that is, Koke-dera in Kyoto (World 1) emerges ghostly as an illusion (World 2) and friends who never visited Japan get a hint of what is a Zen Gar-

den (World 3) apprehended by observing a picture in a magazine or that corner nearby the chair of their colleague in the office. Very low is the probability that Musō Soseki Roshi (1275-1351) would ever acknowledge that there might be something in common between the kind of garden he invented at Tenryū-ji and the sandbox that simulates what he did. This is a Zen garden as understood and figured out often abroad (World 3). The nexus is a concomitant circumstance, raked sand. And stressed clients are invited by the psychologist or microcounsellor to buy the Zen garden and rake the sand at will every day when they enter the workplace. The outcome is a picture of their mood when they do that. Is it a new kind of projective technique? It is not a “draw a person test” as instructed by Karen Machover (1902-1996) but the sand is used to play and express how they feel personally (World 2).

The context is Play Therapy and main advocates have been female psychologists such as Hug-Hellmuth (1871-1924), Melanie Klein (1882-1960), Anna Freud (1892-1982) and Virginia Mae Axline (1911-1988). Thus Sandplay boxes have been used routinely in the context of a psychodynamic therapy or of cognitive and behavioral therapy (Bratton et alii, 2005). World 1 is the inferred logic of world 3.

The notion is the same, every morning a disciple is requested by the abbot to rake the sand in the courtyard and there is, during the day, a map of how attentive his or her mind was. Only the Zen master does the follow up one day after the other (world 2). Tourists and families visiting the site do not pursue what happens every day. World 3 helps in the recall of what is intended and supervises the kind of self-development, education, training that takes place or not. That is, World 3 is used as framework for monitoring a disciple.

Benedikt (1992) was the first author to introduce a connection between World 3 and Cyberspace, and what is known now as Internet and Communication Information Technologies that operate by themselves once internauts get used to it (World 2) and enjoy what they do and exchange online. This is the virtual space where East-West cross fertilization occurs.

It is also the playground where psychology students and graduates, assistants or professor import examples of practices, exercises that may be introduced in protocols of assessment and intervention based on Western Psychology standards. This is the reason of the increase in the number of classical books written in Japanese and translated into English, French, German or Spanish languages. Applied psychologists in Japan are not so much aware of this transfer of “abstract objects” (World 3) across cultures. Here are some examples.

1. Eihei Dōgen Zenji (1200-1253) is a Zen monk almost forgotten in Japan, included the area of Humanities in the 21<sup>st</sup> century, in the 20<sup>th</sup> century his visibility did grow. However in English there are at least two complete versions of his main book, *Shōbōgenzō* (正法眼藏) (Tanahashi, 2010, Nishijima & Cross, 1994), plus scripts of all his formal and informal talks and comments (Leighton (2010), his poems (Heine, 1997), his collection of koan (Nishijima, Luetchford & Pearson, (2003), Tanahashi & Loori, 2005) plus partial versions and an online version at the website of Stanford University, [http://web.stanford.edu/group/scbs/sztp3/news/archive/translating\\_dogen.html](http://web.stanford.edu/group/scbs/sztp3/news/archive/translating_dogen.html). Also a complete version in French (Orimo, 2005 to 2016) plus also partial versions, and in Spanish, several books plus his poetry (Prieto & Yano, 2013), plus about 300 books of comments in different languages.

Why so much interest? Not only because he was a monk and there Soto Zen style practitioners all around. Also there have been an increasing number of intellectuals in Humanities (Comparative studies on Religions) and activists in Environmental aspects. Among priests, monks, nuns and layman and women sympathetic to mystic experiences he has become a reference. He was not under the influence of Judeo-Christian sets of beliefs, not of Greek – Roman, German, French, English philosophical train of thought (strong has been the influence of positivism in Western Psychology, especially under the umbrella of behaviorism and cognitivism).

It was a surprise in Stockholm when Kawabata Yasunari (1899-1972) received the Nobel Award in Literature in 1968 and started his acceptance speech on *Japan, Beauty and Oneself* quoting a waka of Dōgen, *Original face, Honrai-no-memmoku*. Journalists and literary critics from all around the world (also in Japan) asked, who is this poet?

This is a typical example, once a poem appears in World 3 its autonomy is quite large. For instance, the set of instructions for the cook (Tenzo Kyokun 典座教訓) and those on the kitchen work have been adopted as a script for a movie, **How to cook your life**, by Doris Dorrie. It is used as an introductory stimulus to learn how to ground oneself further among the cooking than anywhere else, to stop and pay attention to whatever is doing the person in the kitchen. The outcome is the spiritual harmony among relatives and guests in the dining room.

2. The same thing may be said about two books. One is known as *Shōninki* 正忍記, written in 1681 by Ninja Master Masazumi Natori. In cognitive and behavioral terms several basic

skills are described, self-protection strategies are advanced and suggestions about how to identify others emotions and how to take care of oneself feelings are examined. Another is that written in 1676 by Sabuji Fujibayashi, Ninja Master; *Bansenshukai* 万川集海 that includes four sections devoted to leadership styles, two on skills and one on tools and weapons. A similar book is *Ninpiden* written in 1655 and attributed to two different authors. Almost forgotten in contemporary Japan these have translated into English, French, German, Spanish, Italian from 2005 to 2015 and in some cases there are two different versions in the same language. Is it just a matter of curiosity or of usefulness in highly specific occupation where disguise, infiltration, information gathering, house-breaking, physiognomy, diagnosing true intentions and disseminating false clues are requisites to succeed in the job? For instance, bodyguards, police, inspectors, illegal immigrants, surviving while hiding etc...It is of interest to Military Psychologists or in the area of Human Resources when devising training programs for new comers to squadrons or when vacancies and promotions are on the doorstep.

### 3. East-West cross-fertilization: the Psychology of Time

Time is not a chapter not an entry in the syllabus that students of Psychology (or of Counselling) work out to obtain their degree. Either at the graduate level or as a doctoral dissertation Time is rarely a subject of research and publications.

The pioneer was a Czech Psychologist, Johann Nepomuk Czermak (1828-1873), a specialist in Speech Disorders who did some experiments on the sense of time conceived under the umbrella of Psycho-

physics. Pioneer in French Psychology was Paul Fraisse (1911-1996), he wrote a book based on experiments about time perception, distinguishing between duration in seconds or hours, continuity versus simultaneity, the production of rhythms (Fraisse, 1967). Under his influence, Ornstein (1970) did his doctoral dissertation at Stanford University on how do we manage to experience time and duration. He tested the inner clock metaphor devising cognitive experiments as an alternative to introspection, and launched an information processing account.

For decades nothing noteworthy and suddenly two:

- Grondin (2008), a collection of 13 independent papers from colleagues in Canada, Israel, The Netherlands, USA, Singapore and Switzerland dealing with the nature, types or numbers of time-related mechanisms tested.
- Zimbardo (2009) used an inventory to examine how time becomes clear (past, present and future perspective) and how time works for a person (business, health, love, etc.). In the index there are 23 entries about the connection between meditation and time perception and Buddhist related topics. In the prologue he acknowledges that what he calls the Holistic Expanded Present “is the Zen-like focus on the power of the present moment” (p. xiv). Thus, there is a trace of contemporary East-West cross-fertilization.

In Organizational Psychology Elliot Jaques (1917-2003) a Canadian psychologist, educated at Harvard University and friend of McClelland, conceived a notion, tested with empirical data in the workplace: **the time-span of discretion**, his theoretical support to develop a reliable technique to evaluate the degree of autonomy in a job and how salaries must be proportional to this criterion in organizations. In

other words, employees with a high degree of autonomy to complete a task (or several) without accurate supervision must have higher salaries than those performing it with direct supervision, day by day, minute by minute (Jaques, 1964). For instance, the Chief Executive Officer submits once every year the balance sheet and the profit and loss account to shareholders to stakeholders.(and it is mandatory). They proceed to endorse or reject the kind of management carried out and the consequence is continuity or dismissal.

Time Management is a typical skill appraised in Applied Psychology and understood as “Managing one’s own time and the time of others”. This is the definition supported by O\*Net Center, an Occupational Network launched for the 21<sup>st</sup> century by a workgroup sponsored by public funding in the US and where industrial psychologists did a large number of contributions, not only definition, but anchored scales, data analysis, selection of variables and so on. The website is [www.onetcenter.org](http://www.onetcenter.org) and the data base is updated annually for an increasing number of professions, in the range of 1,200 with quantitative and qualitative data gathered throughout the US in companies and agencies. The list of national and international scientific societies and institutes supporting it is available typing “association support” in the tab “site search” top to the left in the home page.

In Counselling Psychology the importance of this skill is average (56%) and the level required is also average (52%), as it is the case among clinical psychologists (50 % ). However in profiles such as Industrial and Organizational Psychology or School Psychology the importance is higher (69%) but the level required is average (55%) in both silhouettes.

In a typical workshop (to train employees (or students) in this skill following the standards of West-

ern Psychology) these may be basic ingredients, let's say for students:

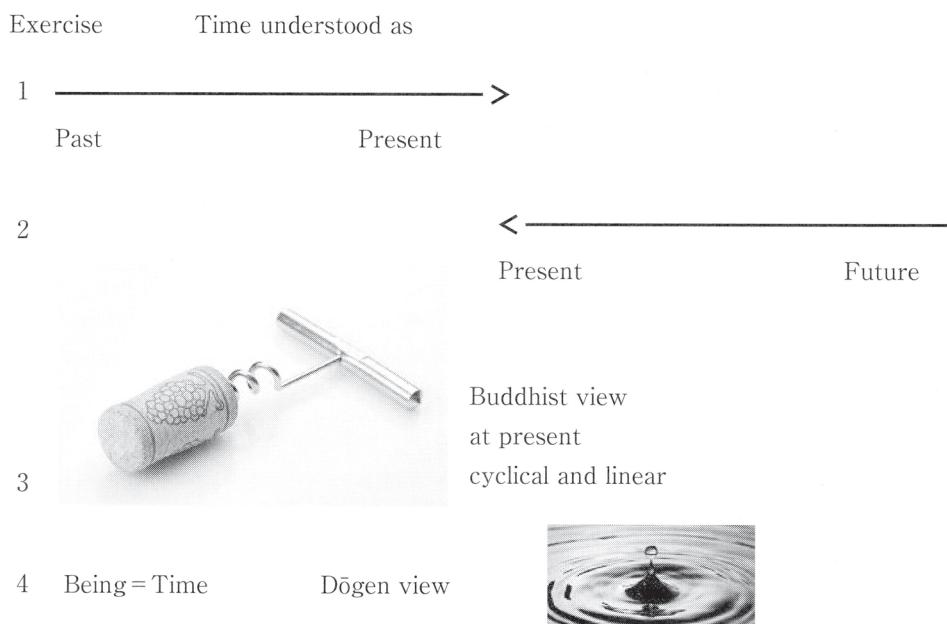
- Main purpose: ending procrastination through self-control.
- Attitude: something is done and ended each time.
- How to strategies: a) fix blocks of study and break times in a typical week, b) find out the right place (free from distractions), c) create a matrix of priorities: how urgent versus how important are assignments, activities that can and cannot be postponed, d) essential resources, d) periodical reviews (work in progress, notes and readings before or after each class), e) management of free time with or without restrictions.

This scheme has a cognitive and behavioral skeleton. It follows standards in Instructional Psychology. But what happens if Time-Being (Uji 有時), a difficult but brilliant chapter of Dōgen Zenji is taken into consideration to organize a seminar with a

self-development perspective in the management of time. His text has been translated at least three times in each one of the main European languages. Then this is the basic scheme that may be followed after the analysis made by Prieto & Castaño (2007) explicated in psychological terms. .

- Main purpose: the conscious experience of time
- Attitude: Mindfulness at work in the workplace (that is, samu. 作務 )
- Exercises (taking into consideration what entails Figure 1):
  1. The past is not so important: past performance cannot be changed. It is something that did happen. Revivals are incredible.
  2. We are consumers of future time: that is planning ahead, the will is.. to succeed, what is in the agenda to be accomplished
  3. Time is cyclical: recurrent tasks, activities that come together must be performed in a certain order in the right moment. Equanimity and harmony when events, challenges appear and re-

**Figure 1 FOUR WAYS OF FIGURING OUT WHAT IS MEANT BY TIME**



appear.

4. Time is just here and now, and thus work, assignments are done in concentration and silence; it turns out to be a simple, factual and spiritual practice.

In other words, Figure 1 illustrates the universal mind set, the ordinary mind among too many people. The aim in this exercise number 1 is to highlight that the retrospective view has been too much emphasized anywhere, likewise in applied psychology and in counselling, for instance. It is considered the normal way of thinking: "we are sons and daughters" of our history, biography, past conditioning and reinforcements, past traumatic events, accumulated knowledge and expertise, decisions made in the past. This is the domain where cognitions prevail (always knowledge is post factum) but their influence is intellectual. It is a typical view in clinical psychology and psychotherapy.

Exercise 2 stresses the future orientated perspective, it entails conscious and deliberate actions, more specifically, planning ahead agendas, that proactive thinking. It calls for advancing outcomes and new trends, new standards in 5 to 10 years onward, problems and challenges in the near future. Tomorrow and after tomorrow becomes now each time. It is not a matter of prescience. Our achievements or mistakes in the past are just history, memoirs, souvenirs, biography. This is the domain of volition, the person is decided to carry out a certain course of action. It is the typical view that prevails in Industrial Psychology, Coaching, and Counselling.

A Buddhist background may be read between the lines in exercise 3 because it emphasizes that time is always cyclical and linear at present. It occurs in episodes that are always ephemeral. It is the domain of impermanence through life-span events, hormonal events, economic fluctuations and crises, challenges

that come together, conflicts emerging synchronically, diseases and deceases, impermanence of personnel, teams, departments, companies, managers, chief executive officers, technologies, regulations...In the 21<sup>st</sup> century the Buddhist notion of transience is chic, contemporary as compared to other religious and philosophical traditions favoring stability, persistence. The corkscrew is a metaphor because when it operates the performance is both cyclical and linear.

Dōgen's interpretation of what is meant by time underlies exercise 4. It stresses that time is not an external dimension to individuals, it is intrinsic, immanent. Time and each individual are not two but come together, are just the same. Sentient and non-sentient beings are just the time they are at present. It is the domain of awareness, the present time is the only one that really exists, the passage of time is a false impression, the distinction before and after is a linguistic artifact, presence = moment = existence = interdependence, each time I meet a person is unique, each time I do something is unique, each moment contains past, present and future instants, real change always happens in real time, and it requires action. Emulating Dōgen's wording style: it is because temperatures become milder, restless flowers bloom and carnivorous bees bother us that we are ready to say: it is spring. The drop of water is not only an acrobat but also a metaphor: each time is different and identical, the water always on the go.

#### 4. East-West cross-fertilization: advanced states of consciousness

The Kyoto School of Philosophy is almost unknown among professors and researchers on Psychology in Japan and abroad if their philosophical frame of reference is positivism, that is, behaviorism, but it is better known among those with a phenomenological

background, mainly Europeans, because Phenomenological Psychology is still a theoretical and operational field of expertise.

The name was coined in 1932 because the initial group were professors in the department of Philosophy at the University of Kyoto and they used to meet informally and talk walking a pleasant stone path, two kilometers long, that begins around Ginkakuji and ends by the entrance to Nanzenji. This route is not neutral: both are large and acclaimed Zen monasteries, the first one associated, century after century to cultural activities such as architecture, flower arrangement, garden design, Noh Theater, poetry and tea ceremony. If impressive and notorious are the moss garden and the sand garden at Gingakuji, (designed during the first quarter of the 16<sup>th</sup> century by Sōami, a painter) is not lagging either that of Nanzenji, the Leaping Tiger, made a century later. Both are the right place to stop, keep silence and meditate. By the sunset both are closed to the public. Some of these professors and assistants used to stay for a short or a long retreat from time to time. Zen and Shin (True Pure Land) schools influenced the wording used in their publications modulating their philosophical way of thinking.

Abe Masao (1915-2006) was the last leading figure and, on a regular basis, he organized encounters between Japanese and Europeans or American scholars interested in Buddhist and Christian interfaith dialogues, and later too Judaism was added.

Thus East-West cross-fertilization was favored from the beginning. But also another kind of fertilization: “the keynote of the Kyoto school, as persons educated in the traditions of the East despite all they have learned from the West, has been the attempt to bring the possibilities latent in traditional culture into encounter with Western culture (Heisig & Mar-

aldo, 1994, p. 217). The large majority of professors in Kyoto were bilingual, for instance, Japanese and German, and so it implied reading and understanding across – languages. Meetings chaired by Prof. Abe included scholars fluent in least to European languages and some of them became fluent in Japanese.

This is not the case, for instance, in Psychology, because International Congresses of Psychology, of Applied Psychology, of Cross Cultural Psychology, do have an official language, English, and so presentations are made by colleagues fluent in English or have been translated and adapted to this cultural but also one-sided context. This is the reason that spells out why Psychology has now a “lingua franca” and it has advantages and disadvantages. Whoever is fluent in two or more languages know that there are words or key concepts that cannot be translated or leaps aside in one culture.

For instance, in Spanish language we do not have the term “self” and it becomes a nightmare a translation from English to Spanish when “self” is a core topic. Pronouns such as *I, you, he, we*, they may appear explicitly in Spanish in the phrase or may disappear, it is implicit and must be guessed. For instance the distinction Trait and State is funny because two different verbs are used to build a phrase such as “*I am anxious*”. One verb, “**ser**” is just “**to be**” and it makes clear that my anxiety is a trait, but another verb “**estar**” is also “**to be**” and it emphasizes that my anxiety is an emotional state. One consequence of an official language all around the world in psychology entails the risk of throwing the baby out with the bathwater.

A typical example in Japanese is the difference between 真空 Shinkū and kū 空 because in English and Spanish both may be translated as emptiness, but kū has Buddhist connotations, implicit in the

Japanese culture, than cannot be transferred easily.

In the Kyoto School of Philosophy they were no so much concerned with translations (literal or free) but notions, key concepts, because their domain of expertise was the nexus between Philosophy and Religion (Heisig, 2001). They paid a lot of attention to connotations underlying a thought and not so much the definition. They started to estimate parallelisms between religions and overtones beyond words used. For instance, the ultimate reality is often expressed as nothingness among Zen scholars and God as the Absolute, Supreme Being among Christian scholars. Thus, they realized that each wording implied an analogy: the ultimate reality may be expressed through two opposite notions, nothing, everything, and it may be done at will. It stands beyond words and letters.

Two other examples, awakening versus faith, nirvana versus salvation. Awakening is a basic and qualitative notion mentioned often in Buddhist texts and faith operates in a similar way in Christian texts. It became clear that these are parallel notions across both religions. Nirvana and salvation are somehow related, but “in Buddhism salvation is not from sin as rebellion against God but emancipation from the cycle of birth and death which is part of transience of the universe” (Abe, 1995, p. 81).

In Psychology there is not such an effort because whatever cannot find its way in English does not exist because it is considered a secondary or tertiary source. Something similar occurs in Japan where English terms prevail and traditional Japanese expressions are disregarded because there are, somehow, religious connotations. In Western Psychology several key words had, in the past, devotional connotations. For instance, Psyche was linked to immortality (notion and night rites) by Socrates (469-399 BCE).

Two notions are examined here, trance and ecstasy in English and *kenshō* (見性) and *satori* (悟り) in Japanese. By the way these same topics were investigated in Harvard University by the above mentioned professors Leary and Alpert. They did their experiments on states of consciousness. In tandem they tested drugs in the campus.

In Western Psychology and Psychiatry the word ecstasy has been linked, during the 20<sup>th</sup> century, to drug addictions, and the same may be said in what concerns the word trance. This is not the case in Buddhist Psychology.

ASC phenomena may be labeled as Altered States of Consciousness or Advanced States of consciousness. At first glance quite different in psychological terms.

Blackmore (2003), a British professor of Psychology and also an expert in Zen meditation, states that “consciousness is our first person view of the world” (p. 3) and this description highlights the core aspect: it is a personal affair linked to a normal or abnormal sense of self versus no-self. Meditation practices in Buddhism underline this view and moments of trance and ecstasy are a possibility and an outcome among regular meditators. However *kenshō*, *satori* is the wording in Japanese and in the background the notion of Samadhi (a Sanskrit word, 三昧 in Japanese).

Taking into consideration the work of Edmund Husserl (1859-1938) and Martin Heidegger (1889-1976) the above mentioned Sekida (1985) drew “a phenomenological characterization of meditation (*Samadhi*)” and described “four modes of Samadhi as (1) mind absorbed in outward circumstances; (2) mind absorbed in inward attention, (3) mind reflecting upon or noticing its own thought, (4) the mature Zen student whose mind is able to be involved in the

outside world without losing the self-mastery and the self-reflection of absolute Samadhi" (Twiss & Conser, 1992, p. 112).

In real life situation option (1) means that they get absorbed when they enjoy a movie, a song, a landscape. A mother absorbed by her child is another example and in the videoclip examined a samurai decided to kill all flies bothering him.

When a person decides to stop thinking or talking and start to pay attention only to his or her nose, abdomen (Hara, 腹) :sensations, feelings. Then episode (2) appears.

In meditation thoughts and emotions flow, do not stay in the mind of the person, he or she becomes mere reflection, no worries or sentiments put down roots... this what happens in (3), the opposite of what is the typical habit, spinning around the matter. "In ordinary daily life our consciousness works ceaselessly to protect and maintain our interests. It has acquired the habit of utilitarian thinking" (Sekida, 1985, p. 30).

Modality (4) is the survival kit of every martial arts practitioner, reacting and interacting spontaneously, awareness of whatever is going on, not thinking at all on what the rival is trying or intends. Safety means driving a car paying not so much attention to conversation, to a child in the traffic lights, the moving hand of a police, but at same time ready to proceed as expected in dangerous situations.

The video clip used in the oral presentation in Tokyo last March 8, 2015 and the practical exercise and discussion held was intended to illustrate this four tenets. The wording used was that of Master Linji Yixuan臨濟義玄 (7<sup>th</sup> century).

This kind of analysis of the nature of religious con-

sciousness was phenomenological and when it is reworded into Western Psychology terminology the subject is known as mindfulness. Strictly speaking Samadhi and Meditation and Mindfulness are different words insinuating the same psychological phenomenon, or cognitive and behavioral practice.

In a similar vein, trance implies "a) narrowing of awareness of events in the immediate surroundings, b) a suspension of the sense of personal identity, and d) diminution in the range of motor activity and speech" (Colman, 2001, p. 750). This is a combination of (2) and (3) after Sekida's description. It is the enlightenment experience described as *kenshō* in the Zen Rinzai School. "Seeing oneself for what one really is: impermanent, ever-changing, and one with the truth that underlies all of reality (Keown, 2003, p. 141).

If Satori is realized through "the immediate experience of reality... and a state of understanding that transcends differentiation and duality" (Baroni, 2002, p. 281) then it is displayed as (4) pointed out by Sekida. There is an "Intuitive apprehension of the nature of reality that transcends conceptual thought and cannot be expressed through words and letters (Keown, 2001, p. 256). The consequence often is a rapturous experience of union, euphoria follows and then ecstasy is the word that best describes psychologically what the prevailing mood is.

## 5. Final remarks

Western Psychology became an autonomous discipline by the second half of the 19<sup>th</sup> century when pragmatism was adopted and supported by William James and John Dewey (1859-1952), another American Psychologist, mainly specialized in Educational Psychology,. A theory, a model is validated if it helps to solve an actual and real life problem. The consequence was a rupture first between Philosophy

and Experimental Psychology and immediately with Applied Psychology. Quantitative or qualitative data have been gathered decade after decade to emphasize the importance of reliable and accurate facts to test how valid is the hypothesis (and predictions derived from it). The secondary aim was dissolving opinions as sugar in a tea mug.

The same approach has been favored by Buddhist Psychologists century after century and also by Zen communities. “Edmund Husserl, the founder of phenomenology, may seem to come close to Zen in his ideas, when he advocates a technique called “phenomenological reduction”. He says that he ignores “the ego as a person arranged on objective time” and arrives at the “pure phenomenon”. However, like philosophers, he does not seem to go beyond a purely mental exercise. In Zen training we also seek to extinguish the self-centered, individual ego, but we do not try to do this merely by thinking about it. It is with our body and mind that we actually experience what we call “pure existence” (Sekida, 1985, p.29).

Zen does this through meditation and contemporary Western Psychology does this through Mindfulness research and practice. Some expressions as spiritual wellbeing or harmony were avoided, but others like wisdom, forgiveness, gratitude, humor, perseverance, kindness, hope, fairness, humility have been introduced under the umbrella of Positive Psychology (Peterson & Seligman, 2004).

How this umbrella was created? They decided to set aside the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders and started to organize a new frame of reference, a manual of the sanities. The dark side of human existence had been examined in detail and it was the right time to find out positive aspects. In Industrial and Organizational Psychology research and actions in the domain of occupational satisfaction

and motivation have been classical themes since 1920s. Not in Clinical or Health Psychology. So they decided to look around and pay attention to religious practices and compendia, and why not China, Japan, India.

“Problems always will exist that demand psychological solutions, but psychologists interested in promoting human potentials need to pose different questions from their predecessors (Peterson & Seligman 2004 p. 4)”. Thus in this programmatic and pioneering book the second chapter was devoted “to lessons from history, universal virtues” and there, Buddhism 3 related matters appear mentioned 3 times, Confucius 7, Hinduism 10, Naikan 1, Spirituality 14 (plus two scales), Tao 2 and Zen 2. As a whole 20 pages. Thus East-West cross-fertilization seems to be a fact. William James prediction has been accomplished. World 3 provided the scenario.

## REFERENCES

Abe, M. (1995). *Buddhism and Interfaith Dialogue*, Honolulu, University of Hawaii

Baatz, U. (2004). *H.M. Enomiya Lasalle*, Freiburg: Herder.

Baroni, H. J. (2002). *The illustrated encyclopedia of Zen Buddhism*. N.Y. Rosen.

Benedikt, M. L. (1992). *Cyberspace: first steps*. Boston. MIT

Blackmore, S. (2003). Consciousness an introduction. London: Hodder & Stoughton

Bratton, S., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 376-390. doi: 10.1037/0735-7028.36.4.376.

Brazier, D. (1997). *Zen therapy: transcending the sorrows of the human mind*, Oxford, UK. Wiley.

Colman, A.M. (2001). *Dictionary of Psychology*, N.Y. Oxford University Press.

Epstein, M. (1995) *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*, N.Y. Basic Books

Epstein, M. (2001). *Going on being: Buddhism and the way of change*. N.Y.: Broadway.

Fraisse, P. (1967) *Psychologie du temps* (1967). París: PUF.

Friedman, L.J. & Schreiber, A.T. (2013) *The lives of Eric Fromm: Love's prophet*, N.Y. Columbia.

Fromm, E., Suzuki D.T. & De Martino R. (1960), *Zen Buddhism & Psychoanalysis*, Oxford, UK: Harper.

Goleman, D. (1971) Meditation as meta-therapy: Hypotheses about a proposed fifth state of consciousness, *Journal of Transpersonal Psychology*, 3 (19, 1-25

Goleman, D. (1977). *The varieties of meditative experience*. Boston. Irvington.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. N.Y. Bantam

Grondin, S. (2008). *Psychology of time*. Bingley, UK; Emerald

Heine, S. (1997), *The Zen poetry of Dōgen*, Mount Tremper, NY, Dharma

Heisig, J. W. (2001) *Philosophers of Nothingness: an essay on the Kyoto School*. Honolulu: University of Hawaii.

Heisig, J.W. & Maraldo, J. (1994). *Rude awakening: Zen, the Kyoto School and the Question of Nationalism*. Honolulu, University of Hawaii Press

James, W. (1890). *Principles of Psychology*, N.Y. Henry Holt, digitized version available online at <http://www.bahaistudies.net/asma/principle-sofpsychology.pdf>

Kabat-Zinn, (1994) *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, N.Y. Hyperion.

Keown, D. (2003). *Dictionary of Buddhism*, N.Y. Oxford University Press

Jaques, E. (1964) *Time-Span Handbook: the Use of Time-Span of Discretion to Measure the Level of Work in Employment Roles and to Arrange an Equitable Payment Structure*, London, Heinemann.

Leighton, T. D. (2010), *Dōgen's extensive record, a translation of the Eihei Koroku*, Boston: Wisdom

Moffitt, P. (2012) Dancing with life: Buddhist insights for finding meaning and joy in the face of suffering, Kutztown, PA: Rodale Books.

Nishijima, G. & Cross C. (1994), *Master Dōgen's Shobogenzo*, book 1 to 4, London: Windbell,

Nishijima G., Luetchford, M. & Pearson, J. (2003). *Master Dōgen's Shinji Shobogenzo*, London: Windbell

Orimo, Y. (2005-2016) *Master Dogen Shōbōgenzō, volumes 1 to 8*, Vannes: Sully.

Ornstein, R. E. (1970) *On the experience of time*. N.Y. Penguin

Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook of classification*. N.Y. Oxford

Popper, K. (1978) *Three Worlds*, The Tanner Lecture of Human Values at the University of Michigan, available at <http://www.15926.info/functional-physical-object/popper80.pdf>

Prieto, J. M. y Castaño, G. (2007). La vivencia consciente del tiempo. En F. Rodríguez Bornaetxea, *Psicología y conciencia*. Barcelona: Kairós. p. 215-256.

Prieto, J.M. & Castaño, G. (2012) Mc, Clelland, David C. in R.W. Rieber, Encyclopedia of the history of psychological theories. N. Y. Springer, 664-666

Prieto, J.M. & Yano, A.(2013) *Poesía Mística Zen*. Madrid: Miraguano.

Reynolds, D.K. (2002). *A handbook for constructive living*. Honolulu, University of Hawaii.

Sekida, K. (1985) *Zen training: methods and philosophy*, NY Weatherhill.

Tanahashi, K. (2010). *Treasury of the True Dharma Eye*, Boston, Shambhala.

Tanahashi, K. & Loori, J.D. (2005). *True Dharma*

*Eye: Zen Master Dōgen's Three hundred kōans.*  
Boston: Shambhala.

Twiss, S.B. & Conser, W.H. (1992). *Experience of the sacred: readings in the phenomenology of religion.* UPNE.

Welwood, J. (2002). *Towards a psychology of awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the path of Personal and Spiritual Transformation.* Boston: Shambhala.

Zimbardo, P. (2009) *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life,* Roseburg, OR: Simon & Schuster.

## 原著論文

# カウンセリング場面におけるいいかえ技法の傾聴的機能

河越隼人

(帝塚山大学)

本研究は、マイクロカウンセリングにおける基本的かかわり技法の一つであるいいかえ技法に焦点を当て、それがカウンセリング場面で果たす傾聴的機能について検討した。まず、傾聴的機能を測定するための項目を作成したところ、情報整理、共通理解、会話促進、情緒安定、信頼形成、不満解消という6つのカテゴリーが抽出された。その後、大学院生20名を対象に、カウンセラー役とクライエント役の両方の視点からいいかえ技法を体験するロールプレイを実施し、各役割の視点からいいかえ技法のもつ傾聴的機能を評価させた。その結果、両役割の視点から情報整理、共通理解の傾聴的機能が高く評価されていることに加えて、クライエント役の視点からは信頼形成や不満解消に関する機能も高く評価されていることが明らかになった。

キーワード：マイクロカウンセリング、いいかえ技法、傾聴的機能

## 目的

傾聴はカウンセリングにおけるコミュニケーションの基本であり、それによってカウンセリング場面で喚起される共感や受容、治療同盟といった要因は、実際にクライエントの治療的改善に有益であることが明らかになっている(Asay & Lambert, 1999)。傾聴は、Rogers(1951)の研究以後、カウンセリングにおける中心的な概念の一つとして多くの研究者によって検討されてきており(e.g., Meier & Davis, 2010)、一般的には、カウンセラーがクライエントの話を支持的(受容的、非評価的)に聴き、より深い内容の理解を試み、それらを伝え返していく過程であると定義されている(Egan, 2013)。そして、これらを体現するための技法として発展を遂げてきたものがマイクロ技法である(Ivey, Ivey & Zalaquett, 2014)。

マイクロカウンセリングでは、傾聴を誰もが扱える形にするため、より具体的な行動に置き換え、それらをマイクロ技法(質問、いいかえ、感情の反映など)として定義している。カウンセリング場面で行われるコミュニケーションは複雑なものであり、それらを一度に習得することは困難であるが、マイクロ技法を一つひとつ身につけて行くことで、確実に傾聴するためのかかわり方を学ぶことが可能である。現在では、マイクロ技法がクライエントの援助に非常に有効であることは数多くの研究によって証明されており、世界各国で多様な職種にそのトレーニングが実施されている(Daniels, 2007; 河越, 2014)。

しかし、マイクロ技法に関する研究は、それらがカウンセリング場面で果たすと考えられる役割を報告してはいるものの、傾聴がもつ多様な機能的側面を個々の技法がどの程度有しているかを実証的に検討したものは数少ない。また、

傾聴そのものに関するもの、その有効性を報告する研究は数多いが、内容は曖昧なものが多い。例えば、Bedi, Davis & Williams (2005) は、40名のクライエントにカウンセリングで重要であった要因を問うインタビュー調査を実施したところ、25個の要因が挙げられたが、傾聴技法を用いた応答は3番目に重要であると判断されていることを示している。その他の研究においても、クライエントが傾聴は援助に役立つものであったと評価している (Paulson & Worth, 2002) ということや、カウンセラーの傾聴的かかわりはクライエントの満足度と正の相関がある (Conte, Ratto, Clutz & Karasu, 1995) といったことを報告している。これらの研究結果は、確かに傾聴やそれにかかわる技法がカウンセリング場面で有効であることを示すものであるが、やはりクライエントの満足度や質的なデータに依存したものが多く、傾聴がもつ多様な機能的側面を十分に実証しているとはいえない。

傾聴技法のもつ効果をより詳細に検討することを試みた研究も存在はしている。Weger, Castle, & Emmett, (2010) は、180名の大学生にお互いの話をさせ、聴き手になった際に話し手の語った内容をいいかえることでどのような効果があるかを評価させたところ、話し手への関心を高めるが、相手の感情を理解することや、会話の満足度を高めるまでには至らなかったことを報告している。また、河越・杉若 (2012) は、弁護士6名にいいかえ技法の習得を求める、それを実際の法律相談で使用するよう依頼したところ、情報の整理や話題の共通理解、情緒的支援、コミュニケーションの促進に有効であったことを明らかにしている。カウンセリング場面では、クライエントの状況に応じて多様な選択肢の中から最もふさわしい応答を返すという、カウンセラーの意図性が重要であるが (福原・アイビイ・アイビイ, 2004)、各マイクロ技法がどのような役割を果たすかを明らかにすることで、それらをより効果的に用いることができるであろう。マイクロ技法の使用方法をより洗練化するためにも、上記の事柄を研究すること

は有意義である。

そこで本研究は、マイクロ技法がカウンセリング場面で果たす役割を、特に傾聴のもつ機能的側面と照らし合わせながら検証する。具体的には、理論的に傾聴がカウンセリング場面で果たすとされている役割を抽出し、マイクロ技法がもつ傾聴的機能を客観的に測定するための項目を作成する。その後、作成した測定項目を用い、カウンセリング場面において使用頻度が高いとされる (Cooper, 2008) いいかえ技法に焦点を当て、それが有する傾聴的機能をカウンセラーとクライエントの両者の視点から検討する。いいかえ技法は、カウンセラーがクライエントの話の内容を簡潔に整理して伝え返すという基礎的なカウンセリングコミュニケーションであり (Ivey et al., 2014)、多くの研究でカウンセリング技法の習熟度を示す指標として採用されている (e.g., 河越・杉若, 2011)。また、他のマイクロ技法として、要約や感情の反映といったものが挙げられるが、前者はセッション中に語られた内容を幅広くいいかえるものであり、後者はより感情に焦点を当てたいといえあるため、いいかえ技法はこれらの基礎をなすものであるといえる。上記の理由から、まずはいいかえ技法に焦点を当てることが妥当である。

## 方法

**実験参加者** 心理学を専攻する修士課程の大学院生20名（男性7名、女性13名、平均年齢 $23.16 \pm 0.98$ 歳）が実験に参加した。実験参加者は、事前にマイクロカウンセリングに基づく1回180分の授業を計4回受けており、基本的な傾聴の練習を行ったことのある者たちであった。なお、各授業の内容は下記のとおりである。

第1回目の授業では、福原 (2007) と玉瀬 (2008) を参考に、マイクロカウンセリングで定義されている技法（かかわり行動、質問技法、いいかえ、感情の反映、解釈、論理的帰結など）についての解説を行った。解説の内容は、各技法に関する知識の獲得を目的としたものであり、カウンセリング場面におけるそれぞれの役割や

期待される効果について説明した。第2回目の授業では、かかわり行動、質問技法、はげまし、いいかえ、感情の反映、要約といったクライエントにかかわるための基本的な技法（基本的かかわり技法）に焦点を当て、各技法の扱い方や映像によるモデルの実演（福原, 2007）を示し、実験参加者同士のロールプレイによる練習を実施した。第3回目の授業では、指示、論理的帰結、自己開示、フィードバック、解釈、意味の反映、対決といったクライエントにより積極的にかかわるための技法（積極技法）に焦点を当て、各技法の扱い方や映像によるモデルの実演を示し、実験参加者同士のロールプレイによる練習を実施した。第4回目の授業では、これまでの内容を総括するため、各技法をどのようなタイミングで用いるのかといった意図性に関する問題や、技法を統合して扱うための基本的傾聴の連鎖について紹介し、基本的かかわり技法と積極技法を組み合わせて練習するためのロールプレイを実施した。

**材料** いいかえ技法の傾聴的機能を評価するための測定項目を作成した。日本臨床心理士資格認定協会より第1種指定校に認定されている大学院を修了し、カウンセリングおよび心理療法に関するカリキュラムを修めている博士課程の大学院生3名にマイクロ技法のテキスト（福原他, 2004; 玉瀬, 2008）を精読させ、その後に「一般的に傾聴がカウンセリング場面で果たすと考えられる役割」を自由記述によって書き出すよう依頼した。さらに、自由記述で得られた

結果をKJ法の手続きによって分類させたところ、情報整理、共通理解、会話促進、情緒安定、信頼形成、不満解消という6つのカテゴリーに集約された。本研究では、この6つのカテゴリーそれぞれについて、いいかえ技法がどの程度役立つと思うかを7件法（1：全くそう思わない～7：非常にそう思う）で評価するための測定項目を作成した。その詳細をTable 1に示す。

**手続き** 本研究では、カウンセリング場面におけるいいかえ技法の傾聴的機能を検討するため、実際のカウンセリング場面ではなく、ロールプレイ場面を評価する方法を採択した。実際のカウンセリング場面ではクライエント側からの評価を得ることが難しく、また、治療関係や面接の進度といった要因を統制することができず、いいかえ技法がもつ傾聴的機能についての基礎的な知見を得ることが困難になると考えられたためである。上記の理由から、本研究はロールプレイを用いて実験的にいいかえ技法の傾聴的機能を検討した。

実験参加者には、実験日までに模擬クライエント像を設定しておくように依頼した。模擬クライエント像の内容には、性別、年齢、職業、家族、来談経緯を含め、主訴は臨床心理学的な問題をテーマにすることを指示した。実験時は、2人1組で15分のロールプレイを行い、交互にカウンセラー役とクライエント役を演じるように依頼した。ロールプレイの内容を録画し、ペアごとにそれを確認させ、主訴が語られている中からいいかえ技法が用いられている場面を1

Table 1 抽出された6つの傾聴的機能とその内容

傾聴的機能	内容
1. 情報整理	Cl.が語った内容を整理し、明確にする。
2. 共通理解	Cl.との齟齬をなくし、Co.の理解の程度を確認する。
3. 会話促進	話題を変えることなく、Cl.の自主的な発話を促す。
4. 情緒安定	Cl.の混乱した気分や情緒を落ち着かせる。
5. 信頼形成	Cl.を支持し、安心して話ができる雰囲気をつくる。
6. 不満解消	Cl.の聴いてほしい気持ちに応え、不満を解消する。

つ抽出することを求めた。これによって、20名の実験参加者それぞれが、自ら演じたカウンセラー役およびクライエント役の視点からいかえ技法の傾聴的機能を評価するための場面を得た。評価対象となる場面の抽出後、実験参加者には自らが抽出した場面を例に、その際に演じていた役割の視点からいかえ技法の傾聴的機能を評定するように指示した。Table 1 に示した傾聴的機能の内容の部分を印刷した評定用紙を渡し、カウンセラー役からの評定時には“話を聞く際にいかえ技法がどの程度役立ったと思うか”を、クライエント役からの評定時には“話を聞いてもらう際にいかえ技法がどの程度役立ったと思うか”を回答するよう指示した。

なお、参考として下記にいかえ技法の抽出場面の一例を示す。

クライエント：“半年ほど前の会議で新商品のプレゼンをしたんですが、上手く紹介することができなくて、そのとき上司に小馬鹿にされた気がしたんです。それから会議になると、なんだか緊張してしまって、上手く話せないようになってしまって。”

カウンセラー：“以前の会議でプレゼンが上手くいかず、その時の嫌な経験から、近ごろの会議でもなんだか緊張してしまうようになったんですね。”

## 結果

カウンセラー役およびクライエント役からみたいかえ技法の傾聴的機能に関する評定結果

の平均値と標準偏差を算出した。その結果をTable 2 に示す。

続いて、いかえ技法の傾聴的機能がカウンセラー役およびクライエント役にどのように評価されたのかを検討するために、2 (役割条件：カウンセラー役、クライエント役) × 6 (傾聴的機能：情報整理、共通理解、会話促進、情緒安定、信頼形成、不満解消) の分散分析を行ったところ、交互作用 ( $F(5, 95) = 51.19, p < .01$ ) が有意であった (Figure 1)。そこで、単純主効果検定を行ったところ、傾聴的機能の単純主効果はカウンセラー役 ( $F(5, 190) = 60.41, p < .01$ ) とクライエント役 ( $F(5, 190) = 89.71, p < .01$ ) のいずれにおいても有意であった。さらに、Ryan法 (有意水準は  $p < .05$ ) による下位検定を行ったところ、カウンセラー役においては、情報整理と共通理解の得点が他よりも有意に高く、次いで会話促進、その次に情緒安定および信頼形成の得点と続き、不満解消の得点がもっとも低いという結果であった。クライエント役においては、情報整理、共通理解、信頼形成の得点が他よりも有意に高く、次いで不満解消の得点が高く、会話促進および情緒安定の得点がもっとも低いという結果であった。役割条件の単純主効果については、会話促進、情緒安定、信頼形成、不満解消に有意差がみられ、会話促進および情緒安定の得点はカウンセラー役が、信頼形成および不満解消の得点はクライエント役が高く評価していることが明らかになった。

Table 2 役割ごとにみたいかえ技法の傾聴的機能に関する評定平均値および標準偏差

N=20	情報整理	共通理解	会話促進	情緒安定	信頼形成	不満解消
カウンセラー役						
<i>M</i>	6.55	6.05	5.10	4.45	3.95	3.30
<i>SD</i>	0.69	0.76	0.79	0.89	0.94	0.80
クライエント役						
<i>M</i>	6.10	6.30	3.35	3.00	6.35	5.30
<i>SD</i>	0.79	0.86	1.04	0.92	0.75	0.92

## 考察

本研究は、マイクロ技法がカウンセリング場面で果たす役割を検証するため、カウンセリング場面において使用頻度が高いとされるいいかえ技法に焦点を当て、それが有する傾聴的機能について検討を行った。

その結果、カウンセラー役からの視点では、クライエントが語った内容を整理するという情報整理の機能や、カウンセラーとクライエントの間の齟齬をなくすという共通理解の機能が高く評価されていることが明らかになった。これら2つの機能については、クライエント役の視点からも同様に高く評価されており、いいかえ技法はカウンセラーとクライエントの双方にとって、情報の取り扱いを助ける機能を有していることが示唆された。カウンセリングにおいて、カウンセラーがクライエントの語った内容を正確に理解し、その情報に基づいてアセスメントすることや援助を行うことが重要であるが、これらを実践することにいいかえ技法は非常に適したものであるといえる。

次に、会話促進の機能について考察する。これについては、カウンセラー役からは情報整理や共通理解の機能に次いで高く評価されていることに対して、クライエント役からの評価は低

いものであった。マイクロ技法の一つに、クライエントが話の中で用いたキーワードを繰り返し、発話を促すという最小限のはげまし技法が存在するが、いいかえ技法にもキーワードを繰り返すという特性が含まれている。そのため、いいかえ技法にもクライエントの自主的な発話を促す機能が備わっていると考えられ、このことからカウンセラー役は会話促進の機能を高く評価したのであろう。しかし、クライエント役からの評価が低かったのはなぜであろうか。この理由として、いいかえることやキーワードを繰り返すということは、質問や直接的なことばで発話を促すものではないため、クライエントが会話促進の機能を自覚していなかった可能性が考えられる。本研究では、実験参加者がいいかえ技法の傾聴的機能を測定項目に従って主観的に評価する方法を採用したが、今後の研究では実際の発話量や会話時間といった行動指標を用いて、会話促進の機能をより詳細に検討することも必要であろう。

続いて、いいかえ技法がもつクライエントの混乱した気分や情緒を落ち着かせるといった情緒安定に関する機能についてであるが、この得点に関しては、特にクライエント役の視点で低く評価されており、カウンセラー役の視点からも他の傾聴的機能と比べてそれほど高い評価に

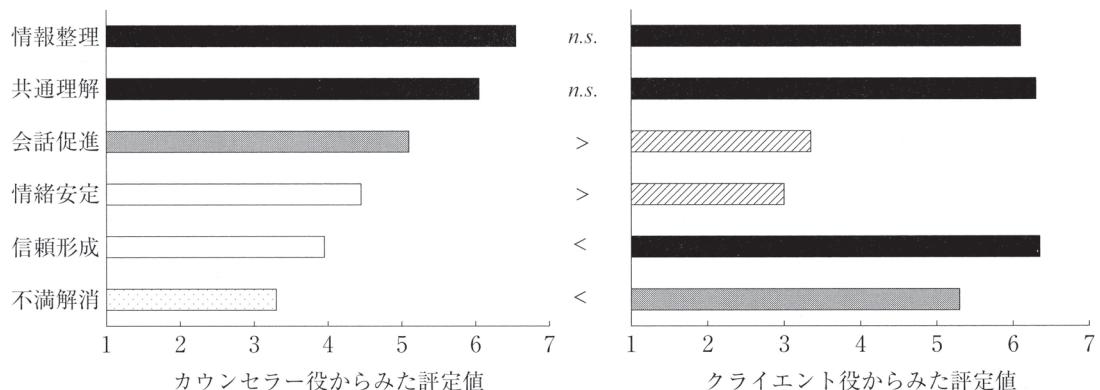


Figure 1 役割ごとにみたいいかえ技法の傾聴的機能に関する評定平均値と統計的比較

注) カウンセラー役からみた評定値およびクライエント役からみた評定値のそれぞれにおいて、各機能間の評定値の差を調べた検定結果を色調の違いで示した。色調の異なるものの間に有意差が認められた。

カウンセラー役とクライエント役の評定値間の検定結果は、2つのグラフの中央にn.s., >, <で示した。

は至っていない。しかし、この結果は、いいかえ技法の操作的定義を考えると妥当なものである。いいかえ技法は、問題の事実内容に焦点を当て、それらを簡潔に整理し、相手に伝え返す技法であるため、感情に焦点が当てられる割合は少なくなる。そのため、いいかえ技法の情緒安定に関する機能が低く評価されたのであろう。共感について、他者の感情の代理的経験あるいは共有であると定義するものもあり（澤田, 1992），カウンセリングにおいて感情を取り扱うことは必須のかかわりである。マイクロカウンセリングにおいても、感情に焦点を当て、それらを整理するための技法として、感情の反映技法が定義されている。感情に焦点を当てた聴き方というのは、クライエントの情緒安定に役立つものであると考えられるが、それを体現するための技法、例えば感情の反映技法が、どの程度そういった傾聴的機能を有しているかを検討することも重要な課題である。

最後に、カウンセリング場面における信頼形成や、フラストレーションを発散するという不満解消に関する機能について考察する。これらの機能については、クライエント役の視点からは高く評価されていることに対し、カウンセラー役の視点からはそうでなかった。この結果は、いいかえ技法がクライエントの支持的に聴いてもらっているという実感を高め、聴くことによるカタルシス機能を有しているにもかかわらず、カウンセラーは技法を用いる際にそのことを意図していないことを示している。この理由として、カウンセラーはいいかえ技法をカウンセリング場面における基本的なコミュニケーションスキルであると捉えており、そういうかかわりそのものに含まれる治療的要因に十分な注意を払っていないことが考えられる。事実、本研究の結果では、カウンセラー役は情報整理や共通理解、会話促進といった機能を高く評価しており、いいかえ技法をコミュニケーションスキルとして考えている傾向が強い。近年では、認知行動療法など、実証に基づいたカウンセリングや技法が推奨される傾向にあることから

(e.g., Cooper, 2008)，本研究に参加したカウンセリングの初学者らがそのような志向性を持ち、特別な介入技法によってこそ治療的変化が引き起こされると期待を持っていたことも予測される。実証に基づく介入が重要で有効なかかわりであることはいうまでもないが、それらは基本的な傾聴に加えて行われるものである。これまでの研究では、傾聴することによって生じる共感や受容といった要因が治療的変化につながることが示されており（Asay & Lambert, 1999），本研究の結果においても、クライエント役の視点からはいいかえ技法が不満解消や信頼形成の機能を有していることが示されている。いいかえ技法は、コミュニケーションを円滑にするための情報の取り扱いを助ける機能を有しているだけでなく、カウンセリング場面で重要とされるカウンセラーとクライエントの信頼関係を強固にし、クライエントの抱える不満を発散するという機能をもった、確かな治療的かかわりであるといえよう。

以上、本研究は、カウンセリング場面におけるいいかえ技法のもつ傾聴的機能について検討してきたが、その問題点についても述べておく。本研究では、いいかえ技法にのみ焦点を当てたため、他のマイクロ技法の傾聴的機能については検討していない。今後の研究で、感情の反映や質問といった技法についても調べ、各技法のもつ傾聴的機能の違いを明らかにすることによって、カウンセリング場面におけるマイクロ技法のより効果的な活用方法が見出されるであろう。その他の問題として、傾聴的機能を測定するための尺度をより洗練することが求められる。本研究では、傾聴的機能を6つ抽出し、各カテゴリーをそれぞれ1項目で評定するものであったが、それらの項目を増やし、尺度の信頼性と妥当性を高める必要がある。また、本研究で測定した傾聴的機能は、マイクロカウンセリングにおける基本的かかわり技法を評価することには適しているが、積極技法を評価するには不十分である。今後の研究では、傾聴的機能を測定するための尺度開発にも力を入れるべきである。

上述したことを踏まえ、さらなる研究が望まれる。

### 引用文献

Asay, T. P., & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings, in M. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy*. Washington, DC: American psychological association, pp. 33-55.

Bedi, R. P., Davis, M. D., & Williams, M. (2005). Critical incidents in the formation of the therapeutic alliance from the client's perspective. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, **42**, 311-323.

Conte, H. R., Ratto, R., Clutz, K., & Karasu, T. B. (2005). Determinants of outpatients' satisfaction with therapists' — relation to outcome. *Journal of psychotherapy practice and research*, **4**, 43-51.

Cooper, M. (2008). *Essential research findings in counselling and psychotherapy: The facts are friendly*. London: SAGE.

Daniels, T. (2007). Research on microcounseling: 1967 to present, in T. Daniels, & A. E. Ivey (eds.), *Microcounseling: Making skills training work in a multicultural world*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, pp. 62-105.

Egan, G. (2013). *The Skilled Helper: A problem management and opportunity development approach to helping*. 10th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

福原真知子・アレン, E. アイビイ・メアリ, B. アイビイ (2004). マイクロカウンセリングの理論と実践 風間書房

福原真知子 監修 (2007). マイクロカウンセリング技法—事例場面から学ぶ— 風間書房

Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2014). *Intentional interviewing & counselling: Facilitating client development in a multicultural society*. 8th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

河越隼人・杉若弘子 (2011). 基礎的なカウンセリング技法の習得を促進するモデリングと言語 心理学研究, **82**, 473-479.

河越隼人・杉若弘子 (2012). 弁護士を対象としたマイクロカウンセリングによるカウンセリング技法習得の有効性 カウンセリング研究, **45**, 209-217.

河越隼人 (2014). 日本における実証的研究を中心としたマイクロカウンセリング研究の動向と展望 マイクロカウンセリング研究, **9**, 13-28.

Meier, S. T., & Davis, S. R. (2010). *The elements of counseling*. 7th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Paulson, B. L., & Worth, M. (2002). Counselling for suicide: client perspectives. *Journal of counselling and development*, **80**, 86-93.

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.

澤田瑞也 (1992). 共感の心理学—そのメカニズムと発達 世界思想社

玉瀬耕治 (2008). カウンセリングの技法を学ぶ 有斐閣

Weger, H. Jr., Castle, G. R., & Emmett, M. C. (2010). Active listening in peer interviews: The influence of message paraphrasing on perceptions of listening skill. *International journal of listening*, **24**, 34-49.

**謝辞** 本論文の作成にあたり、帝塚山大学客員教授の玉瀬耕治先生より熱心なご指導とご助言をいただきました。心より御礼申し上げます。

(2015.11.30受稿 2016.1.7受理)

## ABSTRACT

A study on the functions of active listening in the paraphrasing

Hayato KAWAGOSHI (Tezukayama University)

The present study examined functions of 'active listening' in the 'paraphrasing' of microskills. Items to measure the functions of active listening were first selected and then categorized into six dimensions: information arrangement, common understanding, conversation encouragement, emotional stability, building relationship and releasing frustration. Twenty graduate students who studied counseling psychology were asked to practice 'paraphrasing' skill of microcounseling through role-playing.

In the experiment, one half of them took the role of counselor and the other half took the role of client. They were sought to evaluate 'listening' on the basis of 6 categories. The result revealed that both counselors and clients evaluated two dimensions of 'information arrangement' and 'common understanding' highly. Furthermore, dimensions of 'building relationship' and 'releasing frustration' were also evaluated by those played the role of clients.

Key words : microcounseling, paraphrasing, the functions of active listening

## 日本マイクロカウンセリング学会第7回学術研究集会概要報告

平成27年3月8日に開催された第7回（平成26年度）学術研究集会の内容について、当日のプログラムと、午後に開催された講演及びシンポジウムの概要をご報告いたします。

テーマ：「多様化する問題、その解決へのstrategy  
をもとめて—多重文化の視点から—」

日 時：平成27年3月8日（日）

場 所：アルカディア市ヶ谷私学会館

目的・趣旨（当日の抄録、福原真知子会長のご挨拶より）

日本マイクロカウンセリング学会は研究会発足から数えて30年目を迎えます。

この間当該学会はマイクロカウンセリングの創始者アイビイ、A.博士の基本的姿勢を守りながら、日本文化に根付くマイクロカウンセリングを模索してまいりました。おかげさまでこれは啓発され、国内外にも知られるようになっております。

今回30年目を一区切りとし、反省と発展への願いをこめて、ささやかながら30周年記念行事を試みることになりました。この試みは、広くその意義を表明するべく、3年連続の一環行事として、平成25年度、26年度、27年度におけるそれぞれ学術研究集会行事に反映しようとしております。

本年度は「他を知り、己を知る」をキーワードに、全体テーマは「多様化する問題、その解決へのstrategyを求めて—多重文化の視点から—」としました。基調講演の講師にはスペインの応用心理学者（領域は組織心理学）Prieto, J. 博士を招聘し、異文化からみた日本のカウンセリングの世界を眺めていただきます。講演テーマは“East-West cross-fertilization on microcounseling and self-development practices”です。博士は20余年来、日本における禪文化に、そして曹洞宗に関心を持たれているかたです。

シンポジウムにおいてはテーマを「多様化

する問題、その解決へのstrategyを求めて—マイクロカウンセリングの視点から—」とし、広く、他専門分野あるいは心理学の他領域からみたマイクロカウンセリングを考えてみたいと思います。そこでは人々のウエルネスにいかに貢献しうるかの野望のもと、つねに研鑽を続けている「日本におけるマイクロカウンセリング」を振り返り、その目的に向かって、さらなる研鑽の糧を得たいという狙いがあります。とくに近年、地球的な規模でのグローバル化が進む中、人々はそのアイデンティティを保ちながら、他といかに調和してゆけるのでしょうか。本学会ではマイクロカウンセリングに拠り所を置きながらも、現実を踏まえ、広い視野で「理論と実際と実践」を考えてみたいと思います。

### プログラム

10:00～12:00

研究発表 司会 山本孝子（大阪人間科学大学）

1 「いいかえ技法のもつ傾聴的機能に関する研究」

河越隼人（大阪体育大学）

2 「マイクロカウンセリングに基づいた看護のためのコミュニケーション教育第一報」

丸山マサ美（九州大学）

13:15～15:00

講演 挨拶・趣旨説明 福原真知子（常磐大学）

司会 萩野七重（白梅学園大学）

テーマ：East-West cross-fertilization on microcounseling and self-development

practices.

講師 José M. Prieto (Senior Professor, Complutense University, School of Psychology, Madrid, Spain.)

15:10~17:40

シンポジウム

「多様化する問題、その解決へのstrategyをもとめて—マイクロカウンセリングの視点から—」

司会 藤田主一（日本体育大学）

話題提供 子育て支援—子どもの理解と子育ち、子育て

森山賢一（玉川大学）

就活支援—若者支援の環境—

廣瀬誠人（東京富士大学）

被害者支援—女性差別にまつわる諸問題—

富安玲子（愛知淑徳大学）

指定討論 発達カウンセリング・心理療法理論の立場から

玉瀬耕治（帝塚山大学）

マイクロカウンセリング導入者の立場から

福原真知子（常磐大学）

## 日本マイクロカウンセリング学会第7回学術研究集会基調講演

**East-West cross-fertilization on microcounseling and self-development practice.**

**講師：José María Prieto**

**Senior professor of Work and Organizational**

**Psychology at the Complutense University of Madrid**

以下に、学術研究集会の基調講演として行われたプリエト博士の講演内容のアブストラクトとその和訳を掲載し、概要とさせていただきます。このアブストラクトは講演に先立ってプリエト博士がそのキーポイントをおまとめくださいました。

### ABSTRACT

**Title: East-West cross-fertilization on microcounseling and self-development practices, José M. Prieto, Senior Professor, Complutense University, School of Psychology, Madrid, Spain.**

**JAMC 30<sup>TH</sup> Anniversary, March 8<sup>th</sup> 2015.**

Elites rarely think the way citizens think under the umbrella of the nearby cultural surrounding and applied psychology is not an exception. Counseling psychologists travel and come back home with some discoveries and they start to read books and learn principles, approaches and practices that may be transplanted and reconditioned in their professional portfolio. Once it is fixed-up in a new setting it grows by itself and becomes often something different. It is the transition advanced by Karl Popper (1902-1994) in his 1978's lecture: from World 2 (mental objects and events) to World 3 (objective knowledge leading to unanticipated consequences and often amazing developments).

It has been the case in what concerns Buddhism. In Asia it is mainly a matter of monks, temples and parishioners but in the West it is a matter of highly educated people, often with a doctoral degree, decided to reduce to pieces their Christian or Jewish background (rejection of an strong monotheism).

They were tourists in Kyoto but when they visited zen gardens they realized that these are monuments honoring silence, awareness and contemplation and people pay money to listen the music of nature. Years afterwards they become experts and generate a new understanding and praxis of what is meant and what is brought about by Zen, Ikebana, Tea ceremony, Martial Arts, Haiku, Tanka, Nogaku or Ninja in daily life affairs in the West. And books, movies, videos, workshops emerge updating or applying know what and know how generated in Japan that, often, the large majority of contemporary Japanese ignore and thus a tiny minority become reliable masters abroad.

During the last 70 years an increasing number of almost forgotten texts in Japan have been translated into English, French, German, Spanish, Italian and interpreted in a way that makes no sense for the Japanese elite (knowing it) but it makes sense for a certain elite in the West.

For instance, *Uji*, 有時 is a booklet authored in 1240 by **Dōgen Zenji** 道元禪師 among Japanese, by **Eihei Dōgen** 永平道元 among Westerners (the distinction is not neutral). The thesis he examined (combining logical and metaphorical thinking) is that *time itself is being and all being is time*. In psychological terms it encompasses a different way of figuring out the conscious experience of time. It is not only the distinction between historical, biographical and personal time but also what it involves paying too much attention to notions such as “we are buds of our past” (a retroactive view, we are cognitively & behaviorally conditioned by our past, there is a causal chain between previous turbulence and present traumas in our psyche, there is a psychological insistence on the role of cognition ), or “just consumers of future time” (a proactive view, for instance, typical in occupational and economic psychology, looking always ahead, agenda planning, the psychological priority is the leading role of will and discipline), or time is both lineal and a cyclical (Buddhist approach, accentuating that each moment is both unique and seasonal, somehow repetitive, a good and metaphorical example is a corkscrew), or time is here and now (Zen approach, stressed for instance by Gestalt Psychology or Mindfulness Psychology) or Being = Time (Dogen) that entails divergent thinking in therapist’s view: what is healthy is seeing all things in this world as time and been aware that time is existence, and existence is time. The fourth dimension is intrinsic to our Being-Time and our Time-present is not extrinsic. The notion of life-span in psychology has not relation at all with the notion of *Uji*, 有時 as sponsored by Dogen.

Another example are manuals almost forgotten in Japan and translated into English, French, German, Spanish, Italian during the last decade. For instance,

*Bansenshuukai* 萬川集海 compiled in 1676 by Fujibayashi Yasutake or *Shōninki* 正忍記 ) by Mazazumi Natori and two colleagues in 1681. What is the latent interest in these books in the West, just Ninja erudition or primarily expertise in the art of behaving surreptitiously? There are astute descriptions on how to go unnoticed written in cognitive and behavioral terms. One includes 100 waka written by Yoshimori Ise Saburo that had to be learnt by heart and are just a reliable abridgment.

The same may be said about *the Bushido Shoshinshu* 武士道 written by Taira Shigesuke in the 17<sup>th</sup> century that became a textbook and best seller in several Business Schools in the West during the last three decades. There are indications and suggestions that were taken into consideration under the umbrella of diagnostic and problem solving approaches akin to guidance and micro counseling. The intended audience of these publishers in the West were not scholars or eccentrics. The target is strategic thinking, adaptability, competence and rivalry.

Haiku, ikebana, karate, calligraphy, tea and so on are the Japanese Way in the West among elite members in organizations, agencies, companies, fitness centers and why not psychological practice. Their influence is higher than Naikan or Morita therapy, known only among a minority of applied psychologists who did visit, sometime ago, Japan.

The rationale of this lecture is clarifying what is meant by the Japanese Way among applied psychologists paying attention to ideas, principles and techniques favoring mind and body harmony, awareness, serenity, psychological and spiritual wellbeing, a sense of empathy with clients, citizens and why not the universe.

## 和訳

## マイクロカウンセリングと自己啓発の実践における東西文化の発展

ホセ・マリア・プリエト博士：スペイン，マドリード，コンプルテンス  
大学心理学部教授

知識人たちは、一般人が周囲の文化的な背景のもとで考えるのと同じようなやり方では考えないものである。応用心理学もその例外ではない。カウンセリング心理学者は、海外に出かけては何らかの新しい発見を手にして帰国し、文献を読み、専門領域で活用できるとか条件設定を変えれば再利用が可能であるというような原則やアプローチの仕方、応用可能な方法を学ぶことを始める。こうしてひとたび新たな状況で利用できる手はずが整うと、それは自ずと成長し、しばしば今までとは別のものになる。これは、カール・ポパー（1902-1994）が1978年の講義の中で発展させた「世界2（精神的対象および事象）」から「世界3（予想外の結果と、ときに驚くべき展開をもたらす客観的知識）」への移行である。

こうしたことは仏教に関してもいえる。仏教といえば、アジアでは主に僧侶、寺、そして信者が問題となるが、西洋では非常に教養の高い、時に博士号を持つような人々がキリスト教やユダヤ教の背景にはめ込もうとする考え方の問題（強い一神教の拒絶）である。彼らが観光で京都を訪れると、禅寺の庭は静寂、意識、瞑想をたたえるモニュメントであり、人々は自然の奏でる音楽を聴くためにお金を払うのだということを知る。そして数年のうちに彼らはその道のエキスパートとなり、禅、生け花、茶道、武道、俳句、短歌、能楽、あるいは忍者というようなものが、西洋の日常生活の関心事にあってはどんな意味を持ち、何をもたらすかについて、新しい解釈とその応用を編み出すのである。そして、しばしば現代の日本人の多くが注意を払わずに来たところの、そしてごく少数の日本人が海外にあって信頼される指導者となっている日

本生まれの物やそのノウハウについての最新版や応用版が書籍、映画、動画、ワークショップとなって現れるのである。

この70年ほどの間に日本ではほとんど忘却されていた書物に、英語、フランス語、ドイツ語、スペイン語、イタリア語に翻訳されるものが増えている。日本の知識層にとっては（知っていても）意味をなさないものが、西洋の一部の知識層にとっては意味のあるものとして理解されるのである。

例えば、『有事』は、日本では道元禪師として知られる僧侶（西洋では永平道元）が1240年に記した書である（この区別ははっきりしている）。彼が（論理的および隠喩的な思考を融合し）追及したテーマは、「時間はすなわち存在であり、すべての存在は時間である」というものである。心理学的な意味で、これは時間の意識的な体験を理解する別の方法をもたらしている。また歴史、人生、個人といった観点からする時間の区別だけではなく、結果的に、以下にあげるような様々な考え方には多分の注意が向けられているものもある。それらの考え方とは、「我々は自らの過去から生まれた舊のようなものである」（遡及的見解。過去の出来事によって認知的、行動的に条件づけられており、過去の混乱と現在の心理状態のトラウマの間には因果関係がある。認知の役割に対する心理学的強調）といった考え方、あるいは「人はまさに未来の時間の消費者である」（未来志向的見解。例えば、職業心理学や経済心理学において典型的なもので、常に前向きな姿勢、企画書の策定、そして意志と訓練の指導的役割を心理学的優先課題とする）といった考え方、あるいはまた時間は直線的かつ循環的なものである（仏教的アプローチ）。

それぞれの瞬間は唯一的であり周期的であり、しかも反復的である。栓抜きがよい隠喻例）という見解、あるいは、時間はここであり今である（禅的アプローチ。例えばゲシタルト心理学やマインドフルネス心理学によって強調されるもの）という見解、あるいは存在=時間（道元）とする考え方であり、セラピストの見解における拡散的思考をもたらすものである。つまり健康であるとは、この世のすべてを時間として捉え、時間は存在であり、存在は時間であるということに気付いていることであるという見解である。4次元は我々の存在-時間および時間-現在に内在するものであり、外在的なものではない。心理学のライフスパンの考えは、道元が述べている有時とは全く関係がない。

別の例として、ここ10年間に英語、フランス語、ドイツ語、スペイン語、イタリア語に翻訳され、日本ではほとんど忘れられてきた教本がある。例えば、1676年に藤林安武によって編纂された『萬川集海』や1681年に名取正澄他2名によって書かれた『正忍記』である。西洋においてこれらの本の隠れた興味とは何だったのかといえば、忍者のもつ博識もしくは隠れて行動する熟練の技である。これらの本には、いかにして気づかれずに行動するかが認知的かつ行動的な言葉でうまく説明されている。また伊勢三郎義盛の書いた和歌100種を含むものがある。これは暗記学習のために作られたものであるが信頼できる要約本となっている。

同じようなものとして17世紀に平重祐が書いた『武士道初心集』があげられるだろう。これは過去30年間、西洋のいくつかのビジネススクールが教科書として使い、ベストセラーとなつた。この本には、ガイダンスやマイクロカウンセリングに近い診断的研究や課題解決研究のもとで考察してきた兆候や示唆が含まれている。西洋におけるこうした書籍の刊行者が目当てにする読者層は学者やマニアではない。ターゲットは戦略的思考であり、適応性であり、有能性であり、競争意識なのである。

組織、機構、会社、フィットネスセンター、

そしてもちろん心理学的実践の場にあるエリートメンバーの間では、俳句、生け花、空手、書道、茶道などが、西洋における日本的なものである。これらのもつ影響力は、かつて日本を訪れた応用心理学者の少数のものの間でしか知られていない内観療法とか森田療法よりも大きい。

今回の講演の基本的な論点は、心身の調和に寄与するアイディア、原理、テクニック、気づき、心の平静、心理的精神的ウェルビーイング、さらにクライエントとのまた一般市民との、ひいては宇宙との共感に関心を払う応用心理学者達の間に、日本的なものが何を意味するかを明確にすることである。

（訳：荻野七重・田村真知子）

（後記）当日の講演では、パワーポイントによる映像を示しながら、およそ次のようなテーマを巡って講演が進められました。

- ・蟻-瞑想
- ・カール・ポパー（世界1,2,3）
- ・禅庭
- ・俳句
- ・円相
- ・公案
- ・忍者（萬川集海）
- ・禅ホスピスプロジェクト
- ・道元（有時 時間となること、時間と存在）

プリエト博士は禅に深い関心を持たれ、それだけでなく、和歌や漢詩についても造形が深く、2013年10月には永平道元禪師（1200-1253）の和歌集（英文350ページ）を出版されました。またこの度は、本学会の福原真知子会長の要請に応じ、特別寄稿論文を本機関誌にお寄せくださいました。本号にその全文が掲載されています。

なお、アブストラクトの和訳に当っては田村真知子氏に負うところが大であったことを付記させていただきます。

機関誌編集委員 荻野七重

## 日本マイクロカウンセリング学会第7回学術研究集会シンポジウム

### 多様化する問題、その解決へのstrategyをもとめて —マイクロカウンセリングの視点から—

#### 司 会

藤田主一（日本体育大学）

#### 話題提供

子育て支援—子どもの理解と子育ち、子育て—

森山賢一（玉川大学）

就活支援—若者支援の環境—

廣瀬誠人（東京富士大学）

被害者支援—女性差別にまつわる諸問題—

富安玲子（愛知淑徳大学）

#### 指定討論

発達カウンセリング・心理療法理論の立場から

玉瀬耕治（帝塚山大学）

マイクロカウンセリング導入者の立場から

福原真知子（常磐大学）

このシンポジウムは、2015（平成27）年3月8日（日）に開催した日本マイクロカウンセリング学会第7回学術研究集会最後のプログラム（15：10～17：40）として企画されたものである。本学会の学術研究集会は、毎年マイクロカウンセリングの研究と実践に関わるさまざまな問題を取り上げている。今回のシンポジウムは「多様化する問題、その解決へのstrategyをもとめて—マイクロカウンセリングの視点から—」というテーマを掲げ、わが国を取りまく諸問題を「支援」というキーワードのもとに討論したものである。シンポジストとして登壇の話題提供者、指定討論者の各氏は、教育学、キャリア教育、カウンセリング心理学や臨床心理学の専門家である。

最初に、司会者が本企画の趣旨を説明した後、各シンポジストが紹介され、森山賢一氏、廣瀬誠人氏、富安玲子氏がそれぞれの立場から話題提供を行った。その後、玉瀬耕治氏、福原真知子氏から指定討論の立場で話題提供者への意見・質問がなされた。話題提供者からの回答ののち、フロアを交えて活発なディスカッションが繰り広げられた。魅力的な企画趣旨により指定された会場が満員になる盛況であった。以下に、その概要をまとめることにする。

#### 話題提供

##### 森山賢一氏（玉川大学）

まず、家庭における親と子の問題をお話しいたします。現代では、母親の役割は世話をしてくれる、気持ちをわかってくれると思っている子どもが非常に多いです。いろいろ調査すると

だいたいそのような結果が出てきます。子育てに対する母親の影響は、良くも悪くも重要な役割を担っています。ペスタロッチという教育学者は著書『シュタソツだより』の中で、家庭における母親の在り方を「母の目」から述べてい

ます。子どもにとってのより良い家庭環境とは、母の目が子どもの目や口、額から、彼らの精神状態の変化を読み取るということです。母の目は、子どもが持っているかけがえのない人間性を見つけ出し、見守り続けていく目であると理解されています。そういう意味で、母親の目は他の人には目に入らない子どもの良さを見る、見落とすことなくその良さを大切にして育てていくものだと理解できます。

それに対し、ペスタロッチは父親の役割について、「父の力」という言葉を使ってその在り方を述べています。この「力」というのは、暴力とか権力などの意味で使われているものではなく、ある種の圧力を意味しています。それは父親の厳しさとか、あるいは父親の重みというものです。厳しさとはただ怖いというものではなく、子どもを客観的に見ていくという立場です。父親の重みは本物の権威を示したもの、いわゆる子どもを見る、客観的に見るという考え方に基づくものだと思います。

それから、子育てにおける母親の過剰支配、過度な結びつきは、やはり深刻な状況を生み出しているのではないかと思います。子どもの精神に対する過剰な支配、管理することが親の愛情として表現され、いわゆる母子癒着現象や過干渉、あるいは過保護といった親子関係における問題をもたらしているのではないかと言えます。二百年前くらいの言葉ですが、ヘルバートという教育学者が「子どもの感情を我が物としてすっかり捉えてしまい、その絆で子どもの心を縛り、子どもが自分自身を知る余裕を持てないほどにその心情を絶えず振り動かしている、そういうことは非常によろしくない親の立場だ」と言っています。親が子どもの心をしっかりと捉え、自分の思いのままにするということを批判している言葉だと思います。現代の親子関係においては、放任と過干渉という問題も見過ごせないのではないかと思います。

マニュアルというのは本来、機器や機械を操作する解説書ですから、マニュアル化された子育ては問題が出てくるであろうと思います。現

在の母親は、孤独化の中で子育て情報に頼り切り、マニュアル化された子育てを行う傾向が見られるわけです。そういう情報ではなく、やはりフェイス・トゥ・フェイスというものを考えないと解決していかないのではないかと思います。

最後に教育現場での教師の戸惑い、そして求められる子ども理解・親理解についてまとめたいと思います。家庭生活の変化に伴う親の子育ては、まさに教育の現場での子どもの姿に変化を与えています。近年、親子の姿が大きく変わっています。これまでの教育のやり方では対応しきれないことが多いわけです。保護者や地域住民からのクレーム等も大きな課題になっています。保護者、親との関わりにおいても教師の意図が伝わらず、その連携の難しさが非常に問題になっていると思います。今日では、通常の教育だけでなく、気になる子どもへの対応、そして親への指導・助言のあり方にも精通していないと学校教育における運営が上手く行かなく、教師自身が戸惑い、悩むことが多くなっています。実際に今休職している先生は、保護者対応、クラスの中での子どもとの関係によるケースがほとんどです。

そういう意味で、今後これからの教育においては、今日の親子の現状を理解し、そして子育て支援や家庭支援を念頭に置いた教育と、それに対応できる教師の力量が求められていると思います。教師の資質能力の向上が呼ばれているわけですが、教師の専門性、あるいは専門的な力量という中に、今後はこのようなことを考えた上での方向が示されなければならないのではないかと思います。

### 廣瀬誠人氏（東京富士大学）

最初に、現在の若者の雇用を取りまいている外部構造の変化についてお話をしたいと思います。1つは人口構造の劇的な変化です。日本の場合、高齢化のレベルもスピードも、世界に類を見ない速さで進展しています。特に団塊の世代が65歳以上に到達すると、高齢化比率は益々高くな

っています。労働行政としては、社会保障制度が重要な課題として認識されています。そのような中で、30歳未満で自殺する若者が年々増えています。うつ病や貧困問題で自殺する率が高くなっていることは、人口構造の変化という議論の側面として考えなくてはいけないと思います。

また、世帯構造の変化があります。祖父母、父母、子どもの三世代の同居率が昭和50年に比べて半分以下に減っていることは、家庭の中の子どもとのあり方や接し方に変化があると思います。結婚という問題では、確定推計を用いると平成7年生まれの大学3年生の平均結婚年齢が28.2歳といわれているし、この学生たちの生涯未婚率が2割を超えます。昭和35年の生まれで今55歳の方は25歳くらいが平均初婚年齢であり、単独世帯率は約18%です。ところが今の大學生3年生は、確定推計では生涯未婚率は20%ですが、単独世帯が21%台になってしまっています。

このような状況の変化を踏まえて、全年齢平均ですが、失業率は1月の直近の数字で3.6%です。24歳未満の失業率は6.6%、就業率は38%です。最も高い就業率は45歳から54歳で、82%が何らかの形で働いています。一方、パートやアルバイト、派遣で働いているのは4割近くになります。

私は、この問題は昭和61年に労働者派遣制度を取り入れたことが大きな問題ではないかと考えています。高卒の女子は労働者派遣制度ができる前は、ほぼ100%就職できたのですが、この制度ができてから求人�数が年々減少しています。特に男子は、平成16年に製造業の派遣が解禁された際、約60万人に派遣という働き方が増加しました。制度を批判するつもりではなく、若者の雇用を考える際に制度の在り方を注視する必要があると思います。

私が所属している大学は経営学部の単科大学で3学科構成、合計726名の学生の内、約3割が留学生です。就職率は8割から9割で推移していますが、われわれが問題とするのは未就職のまま卒業する学生が存在することです。学生

相談室への相談件数が年々増え、「精神」を中心とした相談が240件を超えていると聞いています。

次に、新規学卒者の就職活動について、日本とヨーロッパを比較したところ、ヨーロッパでは学生自身が募集要項を見て応募する率が非常に高いのですが、日本の場合は偏差値が56未満程度の学生になると、どうしても大学の教職員を含めて組織的に支援することが必要な状況になります。これは日本とヨーロッパにおける大学の就職プロセスの違いだろうと思います。未就職のまま大学を卒業する学生が増えています。平成12年当時、未就職のまま卒業する学生が約12万人いました。リーマンショックの平成22年、23年には約8万人の学生が未就職のまま卒業しています。平成26年度は4万人近くいます。これは高卒・大卒合わせての数字です。4万人という数字をどのように考えるかですが、フリーター・ニートの数字が高止まりのまま推移している状況に直結するのではないかと考えています。若者の平均失業率が高く、就業率が低く、フリーターが約180万人で高止まりしている数字は世界では見当たりません。特に労働力人口で、家事や仕事、学校にも行っていないニートが約60万人で推移していることから、就業率38%も納得できる数字です。

大学のキャリアセンターで、多くの学生と接する中で感じている点をお話しします。

1点目は、基礎学力があってもコミュニケーション能力が極端に低い学生、社会人としての考え方や行動ができない学生が年々増えていることです。

2点目は、アルバイトを通じた狭い世界の中で満足し、将来の人生設計や、そこに向かって行動する必要性を、どのくらいの学生が感じているかということです。

3点目は、今の企業が新卒の学生に求める社会人基礎力を、われわれが大学教育としてどのように教えていくかという課題です。

学生は、コミュニケーション能力という意味でおとなと会話ができないのです。私も高校の

保護者会を含め、いろいろな機会に保護者と話しましたが、家庭の在り方が変わってきたと感じています。両親とも多忙で夜8時から9時ごろにようやく家族全員が揃う。しかしその時間帯に子どもは自分の部屋にいるので、親子揃った会話が本当にあるのかという問題です。母親と子どもを呼んで話をすると、母親がペンやメモ用紙などをすべて用意して子どもに渡す場面をよく見ます。過干渉であり、子どもの自立性や社会性を考えているのでしょうか。

友だちは、LINEといわれる無料のメールで、カテゴリー毎に友だちを選んで付き合っています。特にLINEだと日常会話のままのメールが成立するので、そういうことをずっとしている子どもは、本当は自分自身のことが見えているのではないかと思います。

次に、就活について、ネットエントリーという問題があります。今年は就活の開始時期が3ヵ月遅れることになりました。企業の採用行動が非常に短くなり、2ヵ月くらいしかないと、すべてネットを通して応募します。企業が8月に採用活動をするときには、一定数に絞られます。例えば、ある企業に学生がネットで応募した数が全国に8,000人いた場合、「8月1日に面接に来てください」「会社のどこかに来てください」というときには、極端な話、800人程度に絞られています。そうすると7,200人の学生たちは、どこで、どういう形でスクリーニングされたのかということは見えない。学生自身は、どこに問題があって落ちたのかということがわからないのです。その企業に呼ばれなかったというだけで終わるのです。このネットエントリーで学生が非常に右往左往する姿を目の当たりにしています。学生は自分自身が見えなくなり、否定をされているように感じ、いわゆる「就活うつ」に結びついていくことがあります。私は、先生方に今の若者との接点ということをぜひお考えをいただければと思います。

富安玲子氏（愛知淑徳大学）

女性差別にまつわる諸問題から被害者支援に

ついて考察する機会をいただきましたので、先ず被害者という立場について考えてみたいと思います。例えば、セクハラという言葉が使われ出した20年ほど前、「触ったぐらいで減るもんじゃあるまいし……」と囁かれたりもしましたが、「減る」のです。気持ちが減る、へこむのです。‘触る側’の人は‘触られる側’の気持ちを想像できないことを示しています。行為された側の気持ちは配慮されずに行行為する側の論理がまかり通っていたのです。被害者支援の出発点は行為される側の論理を考えることだと思います。虐待、DVということばからの実態や犯罪被害者、災害被害者に対するケアの必要性など、やっと「被害者」への関心が高まってきたのが現在です。

#### (1) 女性問題についての最近の話題から

キャッチフレーズとして多用される「女性が輝く」「女性の活用」は、労働力不足を補い、経済成長への貢献のために、女性が安心して働き続けられる職場を作ることを想定していますが、性別役割分業意識や伝統的な家族観そのままで女性の活躍を期待することは、仕事第一の男性と同じ土俵で女性だけが仕事と家庭の両立を強いられる状況になることは目に見えています。結局、この「女性の活用」「女性が輝く」は、男性問題でもあります。本来女性が輝くためには、仕事に生きがいを見出す女性、専業主婦、働きながら子育てをしたい女性など、いろいろな形で生き方を選択することが必要でしょう。

女性にスポットライトが当てられたこの時に困らずして、都議会などのセクハラのヤジ問題と、マタニティーハラスメント裁判が話題になりました。「結婚する・しない」、「産む・産まない」は男女を問わず個人の権利です。ヤジの発言者は、自分の人生を自分で決める権利を侵害していることに対する無理解を晒すことになりました。

#### (2) 女性を巡る差別の現状

日本の男女平等ランキングは世界142ヵ国中104位で、「政治への参加」と「職場への進出」の低さに起因しています。一方、人間開発指數

は187ヵ国中17位で、「長寿で健康な生活」「知識へのアクセス」「一定の生活水準」など、世界的にかなりの水準が保たれていますので、却って世界的に日本の男女平等ランキングの低さが目立つ現状です。

厚生労働省調査（2013）の解説によれば、一般労働者の男女間賃金格差は国際的に見ると大きい現状ですが、もし女性の管理職や勤続年数が男性と同程度になれば格差は大幅に縮小するとのことです。しかし、この仮定に近づけるための取り組みが困難を極めているのが現状です。日本の女性が子育ての時期に退職するM字型就業分布は、世界でも特殊で、その是正のためには子育て支援や男性の育児分担が不可欠であり、男性の働き方の見直し、長時間労働の是正、就労時間の短縮など問題が山積していることを考えると、勤続年数や管理職者数が男女同程度になる道のりは厳しいと言わざるを得ません。

性別役割分業意識については、内閣府の調査結果も少しずつ変化していますが、最近の調査では、「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」に賛成が5割強です。その理由の中には、「子どもの成長にやはり妻は家庭を守るべき」という伝統的家族意識の理由もありますが、「妻が働き続けるのは大変」「夫が外で働いた方が多くの収入が得られる」という、就労上の男女差別の反映からの理由もありました。それが解消されれば、種々の場面での「男はこうあるべき、女はこうあるべき」という固定的な考え方も、かなり柔軟に変化していくのではないかと思われます。

### （3）性別役割分業の慣習や通念などの観点からの「被害者としての女性」

先ず、ケアを必要とする現場での女性の偏在ということです。介護を必要とする人の介護は女性が7割超を占めているという現状で、これは家事労働を担っている女性の私的ケアの表れであり、他者をケアする職業も女性の割合が極めて高くなっています。ここに男性向き・女性向きという職業観が見えてきます。また、暴力を生み出す社会構造についてみると、内閣府調

査によれば、女性の3人に1人は何らかの暴力の被害経験があるとのことで、身体的暴力のみならず、生活費を渡さないなどの経済的暴力、精神的暴力、ことばの暴力、性的強要の問題、子どもがDVを見るという児童虐待、デートDVの問題なども含めて、暴力は、支配・被支配の関係の中で生み出されていることが知られています。

意識改革は難しいことですが、「当たり前と思うことに疑問符を付ける」ことからの出発が必要でしょう。名古屋市の女性相談室ではリーフレットで、介護問題や夫の問題で、妻がいけないからと言われたときに、「本当にそうなの？」と疑問符を付けよう」と呼びかけています。また、セクハラや暴力にあって、問題にする方がおかしいと言われたときには、「それはあなただけの問題ではないでしょう」と注意を喚起し、夫の転勤によって働きたいのに辞めざるを得なかったなど、働き続けられないのは個人の努力だけではなく、いろいろな問題が複雑に絡んでいることを考えてみる必要があることを提起しています。そして、いろいろな生き方があってよいはずなのに、片親の子どもは可哀想とか、ジェンダー・アイデンティティの問題など、なにげないことばの中に多くの差別があることに、「何かおかしいと感じる」ことがとても大切だと呼びかけています。

「男はこうすべき、女はこうあるべき」という男・女という「思い込みの壁」が現実に存在しています。男・女という括られた窮屈な壁の中に閉じ込められるよりもお互いの違いを超えて共に生きることが大事なのだと思います。違いを強調するときは排除の論理が働きますが、共通点に気づくことによって共存が可能になるのだと思います。

### （4）被害者としての女性に寄り添うために～マイクロカウンセリングの役割～

マイクロカウンセリングの特徴である「肯定的な資質への関心」「意図性」「多重文化的な視点」「スキルとしての基本的傾聴技法」が生きにくさを抱えた女性への直接的な援助に大変有

効だと考えます。女性の相談において、性別役割の期待通りに行動できない自分を責めるクライエントには「肯定的資質の関心」の観点から、一人ひとりが大切なかけがえのない存在であり、今まで頑張ってきたその人を認めることができます。そして、一人ひとりの話しを聴くために「基本的傾聴技法」のスキルを有効に駆使し、「多重文化的な視点」からいろいろな考え方があつてもよいことを認め、それを踏まえて、夫々の問題にその時々に柔軟な対応ができる「意図性」

の習得は大きな意味があります。このような直接的な援助とともに、間接的な援助にもマイクロカウンセリングは役割を発揮できます。女性相談にはいろいろな領域・分野の専門家たちが関わっていますが、クライエントの声を聴き取るということは、どんな領域の方たちにも必要で、共通する基本的な「スキルとして基本的傾聴技法」の修得は欠かせないと思います。

## 指定討論

### 玉瀬耕治氏（帝塚山大学）

私は、アイビイ先生の発達論に特化して指定討論をさせていただきます。アイビイ先生の発達カウンセリング・心理療法（DCT）は、マイクロカウンセリングを実践していくうえで非常に重要なものです。まだ十分浸透していないように思います。これはクライエントさんがどういう発達状況にある人なのかということを理論化していくものです。

3人の先生方のお話は、発達段階と絡めて考えてみると、最初の森山先生のお話は子育てに関わるということで、子どもの問題とその保護者の問題ということになります。子どもの発達ということは実は時代によってはあまり変化しないものです。そのことをどう見るかということを考えたいと思います。それから次は就活問題です。対象者は主に青年ですが、そういう青年の発達的な位置付けですね。それから最後の被害者支援・女性問題については、いわゆるジェンダーの問題というふうに考えておきたいと思います。これらの対象者について、現代社会、社会というのは経済状況あるいは人口動態等で必然的に変わっていく部分があるわけですね。それにどう対処するかということが今日の中心的な問題です。その変化がどういうふうに起こっていて、それにどう対応するかということで、お話をいただいたわけです。

子どもが大きくなっていく時に、特に例え

児童期というのは実はほとんど変わりません。昔の子も今の子も学校教育の中で八割九割は健康に育っています。ただし、一割二割の子どもたちが放つておけない状況にある。それは何によって起こっているかというと、社会状況の変化、多くは家族の在り方の変化であるとか、あるいは経済的な問題の変化、そういうことが関わっていると思います。

青年期というのは、これは非常に不安定な時期であります。今、定職に就いている人が非常に少なくなっているという実情がありますけれども、われわれはそういう社会状況に対応し得る青年を育てているだろうか。あるいはカウンセリングにおいて、そういう人の悩みに対処していく時に、あるべき姿をどう想定したら良いのだろうかということですね。

それから女性・男性の問題というのは、これは社会的にむしろ差別的なことが拡大している面もあると思います。あまり良い状況にはなさそうな先程のお話でした。そのこととは別に、女性として輝いて、自分らしく生きる。その前に個人としてというのがあって、個人として自分らしく生きられれば良いのでしょうかけれども、女性としてのプラスの面とかをあまり強調してはいけないのか、私はその辺を非常に躊躇しながら、先程から考えております。

あまり抽象的なことばかりではいけないので、アイビイ先生が特に（階層表の）三角形の上の

方で、今強調しておられる新しいライフスタイルとしてのTLC（治療的なライフスタイルの変更）のことをお話しします。治療的な意味を持つ、自分にとって治療的な意味を持つライフスタイルの変更です。今までとは違う、社会の変化に合わせて自分が変わっていきなさいというメッセージだと私は思っています。

（運動について）これは動いてない、思いつきり外で遊んでいない、そういうことが実は不健康に繋がっている。あるいはその結果として睡眠が崩れしていく。だから運動が一番の基本で一番大事だと思います。アイビイ先生が紹介された本によりますと、高校生でも授業の最初に、朝、運動を一時間やってから授業に入ると成績がぐっと上がったというデータを出しておられる。どの発達段階の人にとっても、とりわけ老年期になりますと、運動ということが極めて重要になります。これはカウンセリングとは関係ないと思われるかもしれません、クライエントが来た時にまずそういうことをチェックして、ちゃんと運動はしているのか、あるいは睡眠はちゃんと取っているのか、栄養はちゃんと摂っているのかというところをみる。その基本がどうやら子育てでも崩れているし、青年、大学生でも崩れている。老年でも、いや老年はむしろ今の方が昔よりも強いかもしれません。そういう人が元気かというと、よく運動している人なんですね。

それから社会的関係を絶たない。社会的関係を絶たないという前に、社会的関係を作ることができないまま大きくなっている。青年期でも、先程就活のところでもネット社会になって、直接的な対人的な関わりがとれない、これが問題だというお話しがありました。

次に認知的挑戦と書きましたが、言い換えますと知的好奇心を絶やさないことです。福原先生のように知的好奇心がエネルギーの素になっていて、そういう知的好奇心が、これは俄かにできるものではなくて、そういう構えがずっとできているということが大事だと思います。

それから、最後にマインドフルネスについて

はプリエト先生もお話しになって、まあ逆輸入的に今日本にも流行ってきて、マインドフルネスといえば何か新しいことに取り組んでいるみたいに思われている。自分の体の変化に注意を向けて自分で健康をチェックできることが非常に大事だと思うのですね。

そんなことで、3人の先生方にお伺いしたいことは、発達段階に絡めてそれぞれの先生方は、何かお考えがありましょうかということです。今私が言いましたように、このTLCというの非常に重要です。それと絡めていただいてもいいし、そうでなくともいいと思います。そういうことができない、ずっと子どもから大きくなる全ての時期にこの全部が大事だと思うのです。そういうことをしっかりやっていたら、カウンセリングに来る必要はないですね。カウンセリングに来る層が減る方が良いわけです。国民の全体の健康度が高まれば良いですから。そういう方向に向かっていかないものかというのが、お尋ねしたいことのひとつです。

それぞれの先生方に対しては、こんなことを考えておりました。

森山先生は、親子関係の質的変化、本当の意味での良い親子関係が作りにくくなっている。共依存的で、べったりと母親が抱え込んでしまうようなことがあるということでした。これを発達論的に「甘え」の問題として考えると、甘えるべき時期にきちんと甘えて、そこから脱却して、自分で甘えずにやっていけるようになる。心の中には甘えるものを持っていてもいいのです。そういうことがちゃんと形成されていく社会にならないといけないと思うのですけれども、そこら辺りをどうお考えかお伺いします。また、文科省は「生きる力」ということばを使いますが、これはレジリエンスということばに置き換えて構わないと思います。そういう打たれ強さといいますか、何か躓いた時にどうするか。それをどうやつたら育てられるかをお聞かせいただきたいと思います。

廣瀬先生には、LINEのお話がありましたけれども、就職活動もそれを通して登録させると

いうふうになっているようですが。私はガラケーでして、今のiPhoneとかそういうのは知らないです。今のはそれがやれないと就活もできないというような状況になっているようですね。ひとつ問題は、今いろいろと事件が起こっておりますけれども、非対面のコミュニケーションの恐ろしさ、ちゃんとしたマナー、メールを送ったり、情報をこちらから発信する時の言葉使いであるとか、表現の仕方だとか、そのところがちゃんとできていなくて、非常に傷付けてしまって、それがいじめに発展したりするということがあります。そういう問題について何かお考えがありますでしょうか。

富安先生にはジェンダーの問題をお話しいただきました。アイビイ先生はカウンセリングの冒頭に、「私は男性ですが、あなたは女性ですね。もし男性だから言いにくいことや、何かあまり好ましくないことを言ったらどうぞ言ってください」と言ってからカウンセリングを始めるのですね。確かに男性であれ女性であれ、それを意識することは大事なことです。そのポジティブな側面を活かすということは大事なのですが、逆に自分以外のジェンダーをおとしめるとか差別するというふうになってはいけないわけですから、お話を聞いていても非常にこうジレンマといいますか、一方では特定のジェンダーができるだけ活かしたいと思いますし、逆にそれが差別になるということになれば具合が悪いなと思っております。その辺についてお聞かせいただきたいと思います。

#### 福原真知子氏（常磐大学）

アイビイ先生がマイクロカウンセリング初版を出版したのは1971年です。その後十年の間にアイビイ先生はあの独特のマイクロカウンセリングスキルを開発なさったわけです。そこでは“個人のユニーク性”というものを強調なさり、そういう中でかかわり技法とか出てきたわけですね。「個人に寄り添う」という。今臨床心理学分野では「寄り添う」ということばが多用されているみたいですね。

今、世間では、寄り添うとか、「傾聴」だとか「褒める」とかいったことばが蔓延しているのですけれども、これについてマイクロカウンセリングのことば・概念もあります。例えば「褒める」というのは「ポジティブネスを引き出す」ということで、今、富安先生から出た肯定的資質を引き出すということです。これはマイクロカウンセリングの姿勢の基本のひとつでもあるわけです。「傾聴」においてもしかり、だから、いろんなところで一般的に言われていることばもあるけれども、マイクロカウンセリングで概念化できるものがありますし、マイクロカウンセリングではこれは具体的に行動にあらわすことができるはずなんです。ことばだけが独り歩きするものではないのです。させたら駄目なのです。させたらマイクロカウンセリングではないのです。マイクロカウンセリングでは、それをアクションにまで持っていくといけないといけないのです。どのようなアクション？それはウェルネスの方向に持っていくというアクションです。アイビイ先生はそれを言っているわけですね。

アイビイ先生の周辺ではウェルネスという概念がかなり普及し、マイヤー, J. さんや、スウェイニー, T. さんが研究されました。マイヤーさんは私たちとの研究途中で亡くなられたんですけど、スウェイニーさんは頑張っていらっしゃって、今回も発表するからそういうことをちょっと話しても良いかとメールで尋ねたら「どうぞ」と。そして「間違われないように概念を明確にしておいてください」と念をおされました。マイクロカウンセリング技法の開発はスタートの段階からもうそういう方向を向いているんです。VTRが普及したことが、ことばの独り歩きをさせる誘引になったのではないかとの反省もございますけれど、今はそのことば・概念を噛み締めていただければ、それは非常に有効な学習になると思うのですね。とにかくポジティブネス、肯定的資質とかね、それからレジリエンス、能力を認めるとか、そういうものは、マイクロカウンセリングの姿勢の中では今更の問題では

ないですね。

だから、例えば「寄り添う」と言ったことばもマイクロカウンセリングをかなり身に付けてくださった方は、ああ、こういうこと（かかわり行動など）を具体的にするのかなってイメージ化されると思うのですよ。それはプリエト先生のことばではワールド2になるかもしれません。それで、それをさらにそれぞれの個人的文化的背景を理解して行動し、1・2・3が統合されていく。そのワールド3というのは今、玉瀬先生のお話の中で多く聞かれていたように、「多重文化的」人間の理解なのです。多文化ではないのです。多文化を含む多重文化的。それ故、いかにそういったことが豊かにできるかということはカウンセラーにとっても重要です。カウンセラーの側の大変な努力とかそれこそコンペテンスが必要になるのです。

3人の先生方はそれぞれ現代の諸問題について非常に幅広く深く捉えておられ、そして社会的背景を踏まえて捉えていらっしゃいます。私たちは単に子どもとか青年とかいった見方をするのではなく、現代の社会の子ども・青年という捉え方をしなければならないでしょう。そうすることによって私たちは対象を立体的に捉えることが大事であり、そこではじめて、例えば「寄り添う」ということばも概念化され、行動に移すことができるでしょう。この指針はマイクロカウンセリング階層表の「かかわり」を読み解くことによって実行可能になるのです。そのようなわけで、私もマイクロカウンセリングの導入者としての責任からも、アイビイ先生がおっしゃるフィロソフィーというか、マイクロカウンセリングを追い続けているのです。

マイクロカウンセリング学習者の間で「あの三角形ね」という合言葉で示されている技法のモデルは、出版を追うごとに見た目は変遷していますけれど、アイビイはこれが良いからと思いつきで変えているわけではないのです。これについての私の質問に対しては、一貫して、基本的なものは変わらないと言っておられます。彼が自分の学問に責任を持って変えているとい

うことです。すなわち初めはかかわりを強調していた。それでかかわりは階層表の底辺にあつたのですけれど、その後、その関係性を強調するとか、あるいは多重文化を強調していくとか、それを三角形にあらわしました。2015年の最新版では一番底辺がマルチカルチャー、コンペテンスと、エシックスと、それにポジティブネスとレジリエンスなんですね。今、玉瀬先生からも強調された部分ですし、富安先生からも強調された部分ですよね。最初からこれらも重視していたのです。だからわれわれはただ単にアイビイが技法をえていったというふうにとらえるのではなくて、なぜそれを強調するような考え方を持ったのか。だれに対してどういう把握の仕方をして、そして実際のクライエントと対応していくのか、というふうなことを考えていくことにより、私たちも理論と実践の統合ができるのではないか。さらにはこれを一般化できるような技法が身についていくのではないかなと思います。これは今ここにいる、生身の人間に適用し得る技法なのです。2015年のヒエラルキーを見て、まずはこのように感じました。

最新の出版では、やはり1985年と同様に「傾聴技法」でカウンセリングが可能ということを強調していますね。そしてこの「傾聴」と「共感的理解」がどの技法にも重要であることをさらに認識させようとしているようです。エンパシーとアクションを一貫して強調しています。これも彼なりの持続的な研究と実践の上にあると思います。ますます彼はその考えを明確にしていったと思うのです。そのような三角形の変遷と受け止めています。

その間、彼は“発達カウンセリング、心理療法”を開発しました。あるいは、最近では同じくマイクロカウンセリング技法との関連で、ニューコサイエンスにまで視野を広げています。このように隣接・異分野まで関心が発展していくと、彼はハーバード大学へ勉強を行っています。このように時代に即してアイデアを固め、学びながら自説を発展させていっています。しかもそこにはご自分の主張するマイクロカウンセリン

グの基本的概念を維持しているのです。

研究者・実践家として、多様化する今日的問題への解決の姿勢は、一にも二にも、基礎を踏まえてその本質をわきまえながら、なおかつ対象や問題の現実に則して、敏感に対応していくものであるべきと考えます。不和雷同してはいけません。マイクロカウンセリングは、まさに

そのような姿勢を学ぶ上でも非常に適切な学習材料であると考えます。

マイクロカウンセリング技法の普遍性と一般化という視点から、多様化する問題解決へのstrategyを考える、ということをまとめさせていただきました。

## 全体討論

玉瀬氏と福原氏による指定討論の後、話題提供の各氏から回答があった。

### 森山賢一氏

福原先生、玉瀬先生、ありがとうございました。福原先生からは、関連した内容についてまとめていただいたような形になりました。玉瀬先生に2つお話をいただきましたので簡単に答えさせていただきます。

1つは、玉瀬先生から「生きる力」の話が出ておりました。これはレジリエンスとも関わって非常に重要なキーだと思いますので、これを先に確認をさせていただきます。今、わが国の学校教育では「生きる力」を育成するということがスローガンになっています。これは3つの柱から成り立っています。1つ目は「確かな学力」です。2つ目は「豊かな心」、3つ目は「健康や体力」です。

私はこの「確かな学力」ということについて、マイクロカウンセリングと非常に重要な関わりがあると思っています。と言いますのは、私は学力を3つのものと捉えています。1つ目は当然「学んだ力」です。これは知識や技能ですね。それから2つ目は「学ぼうとする力」です。これは関心や意欲、あるいは態度だと思います。それから3つ目が「学ぶ力」だと思うのです。これはスキル、あるいはどうやって学ぼうかという感覚です。これが非常に重要だと思っています。知識や技能、学力を向上させることについても単純ではなく、学力を総体として捉えてはいけないのではないかと思います。

玉瀬先生からお話がありました「甘えの必要性」「甘えからの脱却」については、先生のご指摘の通り、甘えの必要性は非常に大事なことです。ただ「甘えからの脱却」とは、甘えだけでは駄目で、甘えも大事だということだと思います。「生活は教育する」ということばがあります。まさに子どもの心や行動に最も重要な影響を与える生活そのものですね。こうしろ、ああしろと言うことだけではなく、そこでの生活そのものが教育に関わっているのだと理解しています。親との家庭生活の中での言動そのものだと思います。そういう意味では無方法の方法、間接性いうことばで特徴づけられるのではないかと思います。「こうやつたらこうなる」「こうしなさい」というのではなく、無方法の方法、間接性というのか、そういうことばで位置づけられるものがあるのかなと思います。間接的な働きというのは何よりも普通の家庭生活そのものに心を向け、知らず知らずの内に子どもに対して良い影響を与えていくこうとする生き方が大きく影響するのではないかと理解できます。特別効果的な方法を考え、見つけ出す、適応する子どもへ配慮よりも、常日頃の家庭生活や親の姿、言動そのものについての配慮こそが重要ではないかと思います。

最後のレジリエンスですが、これはおそらく現状維持が困難になり、それに代わる新たなアプローチが必要であることを前提にしているのだと思います。例えば具体的には厳しい状況でも、ネガティブな面だけではなくポジティブな面を見出だすことができる、あるいは困難な課

題に挑戦させ、その課題にどう向き合うかということを考えられると思います。ただそこではやはり実際の直接の体験というか、経験による振り返りというものが重要だと思います。そのような意味で、われわれはレジリエンスを捉える必要があるのではないかと思います。

### 廣瀬誠人氏

玉瀬先生からのお話の中で、私は過保護と過干渉とをきちんと考えなければいけないと思います。子どもを愛するとか、子どもを保護するというのは至極当然だと思うのですが、今私たちが問題提起したいのは過干渉という問題です。

就職活動をするとき、あるいは就職した後も親が出てくる例は非常に多くあります。いろいろな企業の勉強会に行くと話題に出るのは、人事異動の配置に親が電話をしてくるとか、保護者会に参加するとテレビでCMを流しているような会社でないとダメだというようなこともあります。それを思うあまり、就活のときに子どもに求めるものが多く、子どもの自主性や主体性ではなく、親の思いで子どもとぶつかります。私は、過保護はするべきだと思いますが、過干渉についてはしっかりとと考えなくてはならないと思います。

もう1点、キャリア教育の中にカウンセリングをどのように位置づけるかということ、キャリア教育と就職支援とをどのように連動させていくかということです。いずれにしても、子ど

もや若者の居場所づくりをハードもソフトも含めてきちんと打ち出すことが大切です。居場所をつくる中で、おとなとのコミュニケーション、子ども同士のコミュニケーションづくりが必要になると思っています。

### 富安玲子氏

玉瀬先生からジェンダーの問題について、差別になってしまいうのかジレンマもあるというようなお話がございましたけれども、私は「女らしく」「男らしく」を否定するわけではありません。ただ、養老孟司さんが言われるような「思い込みの壁」で自分を縛ったり、相手をも縛るということがありますので、そういう意味でもっと垣根を低くしてよいのではないかと思っています。性役割も含めて役割は縛られる側面が大きいと思うのですが、それと同時に「育児は育自」のように人を育てていくという側面もあると思いますので、「育て」「縛る」というその両面の折り合いの付け方を学びながら、人は自分探しの旅・自分育ての旅をしていくのではないかと思います。

指定討論者からの質問に対する話題提供者の回答後に、フロアからもいくつかの意見・質問が出され、活発な全体討論が行われた。最後に登壇したシンポジストへ大きな拍手があり、今回のシンポジウムは盛会のうちに終了した。

(編集・文責：藤田主一)

## 会務報告

### 理事会

#### ○平成26年度第4回拡大理事会

日時：平成26年12月20日（土）15:00～17:10  
場所：ホテルニューオータニ本館3階ビジネスセンター

出席者：福原眞知子（会長）玉瀬耕治、富安玲子、仁科弥生、藤田主一、荻野七重、森山賢一、山本孝子（以上理事）山口忠厚、松阪健治（相談役）田中道弘、田村真知子（事務局）  
〔敬称略〕

#### I 報告事項

1. 平成26年度第3回拡大理事会議事録の承認 福原

2. 平成26年度学術研究集会のプログラムの変更報告 福原  
話題提供者について、予定のいとうたけひこ氏の都合により、富安玲子氏に交代するとの報告。

また、本学会の案内を広く周知するよう各方面に働きかける申し合わせが行われた。特に福原会長からは基調講演者の関係からスペイン大使館のCulture Counselor（文化参事官）に面会して、学会出席依頼の予定であるとの報告があった。

#### 3. 各種委員会報告

1) 研修委員会 玉瀬  
平成26年10月12日の研修委員会開催の特別研修／研究会の報告。

2) 編集委員会 富安  
学会誌第10巻の編集に向けて、投稿論文1篇審査中の報告。

3) 広報委員会 藤田  
ニュースレターNo.31の会員送付の報告。

4) 財務委員会 仁科  
平成26年度第1回研修会（8月3日）の取支報告。

#### II 審議事項

1. 平成26年度学術研究集会（第7回）プロ

グラムに関する件

福原

1月初旬にプログラムを完成させHPに掲載することの承認。

2. 研修会プログラムに関する件 玉瀬

3月7日の研修会が5段階での研修会が最後になり、予告通り8月からは3段階研修会となることを承認。なお、プログラムには研修会編成変更についてわかりやすく説明することの必要について討議された。

3. マイクロカウンセリング研究会・学会30周年行事に関する件

30周年の記念出版としてマイクロカウンセリング事典とかテキストシリーズ（教育、福祉、産業）などの出版を計画したいこと、福原会長が試案を出していくことを了承。

#### ○平成26年度第5回拡大理事会

日時：平成27年3月7日（土）17:00～19:00  
場所：アルカディア市ヶ谷

出席者：福原眞知子（会長）、José Maria Prieto（特別参加）、玉瀬耕治、富安玲子、仁科弥生、藤田主一、荻野七重、森山賢一、山本孝子（以上理事）、山口忠厚（相談役）田村真知子、富澤義和（事務局）〔敬称略〕

#### I 報告事項

1. 平成26年度第4回拡大理事会議事録の承認 福原

2. 第7回学術研究集会について  
明日3月8日開催の本学会30周年記念学術研究集会にスペインの心理学者José Maria Prieto先生を招聘。先生は応用心理学の重鎮で日本の学者にも広く知られている存在で、来年開催のICP2016にも来日予定である。今回は、ヨーロッパから見たマイクロカウンセリングをテーマに基調講演をされるとの紹介があった。

#### 3. 各種委員会報告

1) 研修委員会 玉瀬  
平成26年度第2回研修会は40名の参加者があったとの報告。

2) 編集委員会 富安

学会誌第10巻第1号の刊行報告。

3) 広報委員会 藤田  
次号のニュースレター掲載のため、研修会出席者に感想文の執筆依頼をしたとの報告。

## II 審議事項

1. 平成27年度総会および特別研修会・研究会に関する件 福原  
5月30日（土）に総会（13:20～13:50）および特別研修会・研究（14:00～17:00）を開催することを承認。  
については、第1回理事会を4月18日（土）14:00～17:00に開催することを了承。

### 2. 各種委員会

1) 研修委員会 玉瀬  
公開ラウンドテーブル方式特別研修会・研究会については次回理事会にて討議することを了承。  
2) 福原賞 福原  
選考委員会（会長、編集委員長、その他）の委員を確認。  
3. 他学会行事への参加に関する件 藤田  
応用心理学会（9月5日～6日）のシンポジウムへの本学会参加を承認。

## ○平成27年度 第1回理事会

日時：平成27年4月18日（土）14:00～17:30  
場所：ビュレックス麹町8階会議室

出席者：福原眞知子（会長）、玉瀬耕治、仁科弥生、藤田主一、荻野七重、森山賢一、山本孝子（以上理事）、羽瀧義治（相談役）、富澤義和（事務局）〔敬称略〕

### I 報告事項

1. 平成26年度第5回拡大理事会議事録の承認 福原  
2. 第7回学術研究集会報告 福原  
アンケートによると概ねポジティブな評価を得たこと、講演については「文化」の視点から新しい気づきを得た等の感想もあり、シンポジウムについては、現代的テーマに関し、さらにもう少し突っ込んで聞きたい

との感想も寄せられた旨の報告。

3. 各種委員会報告  
1) 研修委員会 玉瀬  
平成26年度第2回研修会についての各コースからのアンケートの結果報告。  
2) 編集委員会 萩野（富安代）  
第11巻の入稿を半月ほど早めたいので、会務報告等原稿の年内提出の協力依頼。  
3) 広報委員会 藤田  
ニュースレターNo.32の校正段階についての報告。  
4) 財務委員会 仁科  
平成26年度第2回研修会及び第7回学術研究集会の収支報告。  
4. 他学会との関連  
1) 心理学諸学会連合 福原  
認定心理士国家資格申請過程についての報告。  
2) 心理学検定 藤田  
8月23日（日）に第8回が行われる旨の報告。

## II 審議事項

1. 平成27年度総会、研修会・研究会の計画に関する件 福原  
本学会の総会を5月30日（土）にアルカディア市ヶ谷にて開催し、併せてラウンドテーブル方式による以下の特別研修会を開催することを承認。  
特別研修会：・時間：14:00～16:30  
・司会：福原眞知子、玉瀬耕治  
・パネラー：山本孝子、河越隼人、玉瀬耕治、松本靖子、藤田主一  
・討論の内容：  
①3月7日の研修会のアンケートに基づき担当講師から  
②3月7日の研修会の担当講師以外から  
③階層表の変遷について 研修委員長、福原  
④新しい研修プログラムの紹介（5段階と3段階の違い）研修委員長  
⑤全体討議（パネラーおよびフローラー）

- ・参加者：原則会員対象だが、関心のある方の参加可
- ・参加費：無料 臨床心理士認定協会認定のポイントはつかない
- 2. 平成27年度学術研究集会計画に関する件 福原  
平成28年3月上旬に開催。次回以降の理事会で詳細を詰めることを了承。
- 3. 平成28年国際心理学会（ICP2016への参入）に関する件 福原  
平成28年7月24日～29日横浜で開催される国際心理学会に来日される外国の学者を招き、本学会で講演を依頼する可能性を検討。
- 4. 第74回国際心理学者会議・年次大会（ICP,Inc.）との連携に関する件 福原  
ICP2016に先立つ7月23日～24日に開催予定のICP,Inc.から本学会との連携事業の要請があるので、会長に一任することになった。
- 5. 各種委員会
  - 1) 研修委員会 玉瀬  
平成27年度第1回研修会（8月1日）講師は山本、河越、玉瀬がローテーションでステップI, II, IIIを行うことを承認。
  - 2) 財務委員会 仁科  
平成26年度会計収支計算書の報告および平成27年度会計予算案を承認。
  - 6. 福原賞に関する件 福原  
選考委員会（委員長 富安、委員 岡村他）による候補者選定検討を了承。
  - 7. 研究発表および論文投稿の支援組織の提案に関する件 萩野  
投稿の機会を多くしたいとの意向で論文指導（研究指導ではなく）を行うための試案の説明があり、検討していくことを了承。
  - 8. 本学会と日本応用心理学会とのジョイントに関する件 藤田  
第82回日本応用心理学会においてシンポジウムを以下の要綱で自主企画の形で本学会が参加することを承認。
    - ・開催日：9月5日または9月6日
- ・テーマ：マイクロカウンセリングと応用心理学の接点
- ・参加締切：5月15日午後12時まで
- ・趣意書：6月12日まで
- ・参加者：福原、玉瀬（指定討論）森山（教育）、森下（産業）、林（医療）
- 9. 日本カウンセリング学会での研修会に関する件 玉瀬  
8月の上記学会の研修会で「マイクロカウンセリング」の研修会を行うことを了承。

## ○平成27年度 第2回理事会

日時：平成27年10月17日（土）14：00～17：00

場所：ビュレックス麹町8階会議室

出席者：福原真知子（会長）、玉瀬耕治、仁科弥生、藤田主一、荻野七重、森山賢一、影山セツ子、山本孝子（以上理事）、山口忠厚、松阪健治（相談役）、田村真知子、富澤義和（事務局）  
〔敬称略〕

### I 報告事項

1. 平成27年度第1回拡大理事会議事録の承認。 福原
2. 各種委員会報告
  - 1) 研修委員会 玉瀬  
特別研修会・研究会（5月30日）および平成27年度第1回研修会（8月1日）についてアンケート結果も含めた報告。
  - 2) 編集委員会 萩野（富安代）  
学会誌第11巻の編集状況について報告。
  - 3) 広報委員会 藤田  
ニュースレターNo.33に関する編集経過などの報告。
  - 4) 財務委員会 仁科  
平成27年度第1回研修会（8月1日）の収支報告。
  - 5) その他 福原  
学会誌『マイクロカウンセリング研究』の第1巻第1号から第10巻第1号までの合本3冊が完成し、事務局に保管されているとの報告。
3. 他学会との関連について

1) 日本応用心理学会第82回大会（自主ワークショップ）への参加 藤田  
9月5日、東京未来大学での大会に『マイクロカウンセリングと応用心理学』と題して、自主ワークショップで本学会が参加したところ、40名の参加があり、マイクロカウンセリングを外部に広報するのに役に立ったとの報告。

2) 日本心理学諸学会

①資格問題 福原  
8月に国会で心理師の国家資格の法案が可決したことについての説明等議論があった。

②心理学検定 藤田  
8月23日、全国26か所で検定が行われることの報告。

#### 4. 学会事務局システムの整備について

福原

1) テクノロジーの統一

6月より事務局のPCとプリンターを統合し、書類をシェアできるシステムを構築したことにより、事務業務がスムーズに行われるようになったとの報告。

2) 国際心理学者会議（ICP, Inc）東京事務局との関連

福原会長が国際心理学関連の複数の学会で役割を果たすことになり、事務局の一部を国際心理学関連のコーナーにすることになった。電話、PC、プリンター、eメールなどを国際専用に用意し、10月22日に完了予定である。人材も必要で、事務の富澤は本学会専従、田村は国際業務と兼任。他に派遣のスタッフ（特に英語、IT機器の技術を持つ人）を雇用する予定であるとの報告。

なお、福原会長はICP, Inc（国際心理学者会議）74回大会（来年7月22日から25日、於パシフィコ横浜）の準備委員長として、会場、ホテル、接待などのロジスティクス担当という役割と次期会長（アカデミックプログラム全般の責任者）の

二役を担うことになった。この大会以外に、4年に一度開催されるICP（国際心理学会）も7月24日から29日まで同じ場所で開催予定で、その大会との連携も必要となるとの説明もなされた。

#### II 審議事項

1. 第8回学術研究集会の計画に関する件 福原

7月の国際会議（ICP2016およびICP, Inc）への参加もあり、今回はシンポジウムか基調講演のいずれかにすることが会長より提案され、了承。

2. 国際心理学会（ICP2016）への協力及び国際心理学者会（ICP, Inc）との連携に関する件 福原

ICP2016では、"Microcounseling all over the World"のタイトルでシンポジウムに招聘されているので、石山会員他の会員が参加の予定であること、また、ICP, Incでは本学会が22日午後の基調講演とワークショップを主催することが報告された。本学会のHPにもこれらの国際会議の案内を掲載し、ICP2016およびICP, Incとリンクを張る予定で、会員の参加を促すことを了承・承認。

#### 3. 各種委員会

1) 研修委員会 玉瀬  
平成27年度第2回研修会は3月初旬に予定することを了承。

2) 福原賞 福原  
選考委員会委員長に富安理事が当たることを承認。

#### 会員異動

平成27年4月から平成28年1月

新入会員 大塚久行 高橋美美 岩月敦

坂場由美子 上杉小百合

浅妻直樹

退会 池田美智子 柳川由美子

## 総会

### ○平成27年度 総会

日時：平成27年5月30日（土）13：30～13：50

場所：アルカディア市ヶ谷（私学会館）

赤城の間

1. 開会のことば
2. 学会長挨拶
3. 議長選任
4. 総会成立宣言
5. 審議事項
  - (1)役員選任
  - (2)学会長挨拶
  - (3)平成27年度会計収支決算及び監査報告
  - (4)平成28年度予算
6. 議長退任
7. 閉会のことば

## 学術研究集会

### ○第7回学術研究集会

日時：平成27年3月8日（日）

場所：アルカディア市ヶ谷（私学会館）

テーマ：多様化する問題、その解決へのstrategyをもとめて—多重文化の視点から—（概要報告は「マイクロカウンセリング研究」第11卷第1号に掲載）

## 研修会

### ○平成26年度 第2回研修会

日時：平成27年3月7日（土）10：00～16：00

場所：アルカディア市ヶ谷（私学会館）

内容：基礎トレーニング＜ステップⅠ＞ <基本的のかかわり技法A> 講師：玉瀬耕治  
“かかわり技法”“質問技法”“いいかえ”に焦点をあてて

基礎トレーニング＜ステップⅡ＞ <基本的のかかわり技法B> 講師：河越 隼人

“感情の反映”“要約”に焦点をあてて

基礎トレーニング＜ステップⅢ＞ <積極技法B> 講師：山本孝子

“解釈・再構成”“意味の反映”に焦点をあてて

### ○平成27年度 特別研修会・研究会

日時：平成27年5月30日（土）14：00～16：30

場所：アルカディア市ヶ谷（私学会館）

目的：

1. マイクロカウンセリング技法について正しい理解を深める、共通理解をもつ
2. 研修会の結果をフィードバックし、その成果の報告とともに改善について検討する
3. 本研修会は研修会・研究会の含みをもつ  
形式：ラウンドテーブル方式 できる限り参加者が討論に参加しやすいようにする

司会およびパネラー：研修会担当講師経験者および参加経験者：（福原真知子、玉瀬耕治、山本孝子、藤田主一、河越隼人、松本靖子ほか）

討論内容：

1. 前回研修会（3月施行）の結果〔資料〕をふまえて（講師経験者から）
2. 前回研修会（3月施行）の研修会をふまえて（参加経験者から）
3. 階層表の変遷について（玉瀬、福原）
4. 今後のプログラムの説明—5段階と3段階の違い（玉瀬研修委員長）
5. 全体討議（パネラーとフロアー込みで）

参加対象：原則日本マイクロカウンセリング学会およびNPO心理教育実践センター会員  
但し、会員外でも上記目的に特に関心のある方。

### ○平成27年度 第1回基礎研修会

日時：平成27年8月1日（土）9：30～16：30

場所：アルカディア市ヶ谷（私学会館）

内容：

ステップⅠ<基本的のかかわり技法A>

講師：山本 孝子

“かかわり行動”“質問”“はげまし”“いいかえ”に焦点をあてて

ステップⅡ<基本的のかかわり技法B>

講師：玉瀬 耕治

“感情の反映”“要約”“基本的傾聴の連鎖”に焦点をあてて

### ステップⅢ <積極技法B>

講師：河越 隼人

“5段階の面接”“自己開示”“解釈・再構成”“対決”的内から選んで

### 委員会報告

#### ○平成27年度 研修委員会 玉瀬耕治

平成27年度は、5月にラウンドテーブル形式で特別研修会（研修会・研究会）を行い、その後新たに構成された3ステップの基礎トレーニング・プログラムに基づいて、8月1日に第1回研修会を行った（第2回は平成28年3月実施の予定）。研修委員会としては10月18日発信の持ち回り委員会で研修委員への報告を行い、承認を得た。各種研修会の企画に関しては、主に会長と研修委員長の間で立案し、理事会に諮った後、研修委員の協力のもとで実施している。

#### 1) 特別研修会

日時：平成27年5月30日（土）午後2時一午後4時半

場所：アルカディア市ヶ谷私学会館 7F（赤城の間）

目的：1 マイクロカウンセリング技法について正しい理解を深め、共通理解をもつ。  
2 研修会の結果をフィードバックし、どのような成果が得られているのかを報告すると同時に改善について検討する。

3 この研修会は研究会の含みをもつラウンドテーブル方式で、できる限り参加者が討論に参加しやすいようにする。

参加者：福原眞知子、玉瀬耕治、富安玲子、藤田主一、荻野七重、山本孝子、松本靖子、河越隼人ほか多数（順不同敬称略）

年次総会の後、上記日程について滞りなく実施された。多数の参加者より、前回研修会（今年3月実施前年度第2回研修会）およびそれ以前の研修会体験も含めて多様な感想や意見が出された。今回のラウンドテーブルは初めての試みであったが、マイクロカウンセリング全般およびマイクロ技法

に対する会員相互の共通理解を深めるよい機会になったものと思われる。

#### 2) 平成27年度第1回研修会

マイクロカウンセリング基礎トレーニング・ステップⅠ、ステップⅡ、ステップⅢを実施した。

日時：2015年8月1日（土）10:00～16:00

会場：アルカディア市ヶ谷私学会館

オープニング・セレモニーにてカナダにおける国際心理学者会議に出席中の福原眞知子会長からのメッセージを紹介した後、ステップⅠ・Ⅱ・Ⅲに分かれてトレーニングを実施した。

#### コース

基礎トレーニング<ステップⅠ>基本的かかわり技法A：“かかわり行動”“質問”“はげまし”“いいかえ”に焦点をあてて（講師：山本孝子）

基礎トレーニング<ステップⅡ>基本的かかわり技法B：“感情の反映”“要約”“基本的傾聴の連鎖”に焦点をあてて（講師：玉瀬耕治）

基礎トレーニング<ステップⅢ>積極技法B：“5段階の面接”“自己開示”“解釈・再構成”“対決”的内から選んで（講師：河越隼人）

各ステップでの研修は、参加者にとって満足度の高いものになったことがアンケート結果に示されている。実践経験の豊かな人や臨床系の大学院生、教員の参加も増えてきており、初心者から熟練者まで幅広い参加者が得られるようになってきている。

指導者の養成と研修内容の充実、共通理解が今後の喫緊の課題である。

#### ○平成27年度 機関誌編集委員会 富安玲子

今年度は編集委員会としての一堂に会する会議を持たずに、メールにて随時持ち回り会議の形で編集業務を進めていった。その内容は次の通りである。

1) 第11巻第1号の掲載内容は前号までに倣つて投稿論文、第7回学術研究集会概要報告及び会務報告とすること

- 2) 投稿論文の締め切り期限については、今年度も8月末日と11月末日の2段階とすること
- 3) 刊行を例年通り3月初旬とすること、そのために今年度は諸原稿の集約を12月末日とすることを関係者に周知すること
- 4) 投稿論文1篇を受稿し、査読を経て原著論文として受理したこと
- 5) 第7回学術研究集会におけるPrieto氏の講演内容については、同氏からの特別寄稿論文という形で掲載すること

#### ○平成27年度 広報委員会 藤田主一

広報委員会の活動は、下記の2点であった。不定期ではあるが、広報委員会（委員長：藤田主一、委員：森山賢一、麓泰介、田中道弘）を開き、十分に協議を重ねながら取り組んだ。

1. 年間2号の「ニュースレター」を発行した。
  - ・2015年3月31日付で「ニュースレターNo.32」の発行。
  - ・2015年10月1日付で「ニュースレターNo.33」の発行。
2. 会員ならびに本学会活動に関心を持つ方のために、ホームページ上の情報を随時最新の内容に更新した。
  - ・8月ならびに翌年3月に実施される本学会主催「マイクロカウンセリング研修会」の

概要ならびに申込みの手続きの掲載。

- ・3月に開催される「学術研究集会」のプログラムを公開し、本学会の学術的な取り組みの広報。

#### ○平成27年度 財務委員会 仁科弥生

1. 平成27年度第1回理事会にて3月開催の第7回学術研究集会、及び第2回研修会の収支報告を行った。
2. 平成26年度会計収支決算報告書を作成。理事会の承認を得る。
3. 平成27年度予算案の検討を行い、予算案を作成し、理事会の承認を得る。
4. 平成27年度総会にて前年度収支決算報告と本年度予算案の提示。（ニュースレターNo.33, p11に掲載）

#### ○平成27年度 倫理委員会 岡村一成

昨年度に引き続き、以下の規定及び綱領の作成に向けて資料収集と内容検討を行うことにした。

1. 本学会における倫理委員会の役割などを規定する「倫理委員会規程」
2. 本学会会員が行う諸活動の倫理的配慮を纏めた「倫理綱領」

## 編集委員

編集顧問 肥田野 直  
委員長 富安 玲子  
委 員 玉瀬 耕治 萩野 七重

---

## マイクロカウンセリング研究 第11巻 第1号

The Japanese Journal of Microcounseling Vol.11, No.1

©2016年3月31日発行

編集責任 日本マイクロカウンセリング学会  
会長 福原真知子  
発 行 日本マイクロカウンセリング学会  
会長 福原真知子  
事務局 〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-2  
ビュレックス麹町302号  
TEL 03-5215-7950  
FAX 03-5215-7953  
印刷・製本 三松堂株式会社

---

無断複製・転載を禁じます。

ISSN1881-6029

Printed in Japan

# The Japanese Journal of Microcounseling

Vol.11, No. 1 March 2016  
 edited and published by  
**The Japanese Association of Microcounseling**  
 302 Burex Kojimachi  
 102-0083 3-5-2 Kojimachi, Chiyoda-Ku, Tokyo

President : Machiko FUKUHARA

Editorial Committee : Tadashi HIDANO

Reiko TOMIYASU

Koji TAMASE

Nanae OGINO

## Contents

Foreword	
Machiko FUKUHARA .....	1
Special Contribution :	
East-West cross-fertilization on microcounseling and self-development practices	
José M.PRIETO .....	3
Article :	
A study on the functions of active listening in the paraphrasing	
Hayato KAWAGOSHI .....	21
A Report on the 7 <sup>th</sup> Annual Convention of the JAMC	
Theme : Search for the strategy to solve the diverse problems	
—From the viewpoints of multiculture— .....	33
Symposium : Search for the strategy to solve the diverse problems	
—From the viewpoints of microcounseling— .....	35
Reports from the Secretariat .....	46

The Japanese Association of Microcounseling

日本マイクロカウンセリング学会