

マイクロカウンセリング研究

The Japanese Journal of Microcounseling

第5巻 第1号

2010年3月 Vol.5, No.1

原著論文

- 発達カウンセリング心理療法における認知発達のプロセスの検証
 ークライエントが〈相互依存〉に価値を置く視点を獲得するまでー
山本孝子 1

事例・実践研究

- グループカウンセリングにおけるマイクロカウンセリングの
 心理教育的効果について
大西靖子 15

日本マイクロカウンセリング学会平成20年度学術研究集会概要報告

- テーマ：人間の精神的健康への援助—日本マイクロカウンセリング学会発足にあたって—
 基調講演 福原真知子 22
 シンポジウム概要 玉瀬耕治 36

「アイビイゴ夫婦を囲む会」報告

- Dr. Allen E. lvey, Dr. Mary. B. lvey による講演
 演題：神経科学とマイクロカウンセリング
 ー新しい研究結果の実践への統合 ウエルネスを基本としたアプローチー
 41

- 会務報告 58

 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、事例報告、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、追試的内容あるいは試験的内容の研究論文とする。
 - (3) 事例報告は、リサーチベースドの姿勢を保った事例発表の形式とする。
 - (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. 本誌に掲載された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。

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避け、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ぞましい。

※本執筆規定は平成21年12月25日改正

原著論文

発達カウンセリング心理療法における認知発達のプロセスの検証 —クライエントが〈相互依存〉に価値を置く視点を獲得するまで—

山本 孝子

(広島県スクールカウンセラー)

本研究は、一事例のカウンセリングとその後のインタビューの記録を質的データとして用い、Ivey, A.E. の発達カウンセリング心理療法の観点から分析した。その結果、クライエントが〈相互依存〉に価値を置く視点を獲得するまでのプロセスに影響を与えた多重文化、つまり家族、地域社会、文化の側面が浮き彫りとなった。同様に、カウンセラーのかかわりも、クライエントの発達に大きな影響を与えたことが明らかになった。また、Ivey, A.E. の言うように、認知発達的スタイルは必ずしも段階的に変化するものではないことが示された。垂直的発達だけでなく、それに至るための水平的発達が重要であることが考察された。

キーワード：相互依存、関係性、ケア、水平的発達、質的研究

問 題

はじめに

本研究では、あるカウンセリングとその後のインタビューの記録をもとに、Ivey の発達カウンセリング心理療法 (Developmental Counseling and Therapy : DCT) の観点から、クライエントが〈相互依存〉に価値を置く視点を獲得するまでのプロセスとその様相を検証する。

Ivey が開発した発達カウンセリング心理療法では、個人は多重文化的な関係の中で発達すると考えられる (福原・アイビイ・アイビイ, 2004)。先に筆者は、一事例におけるカウンセラーとクライエントによる co-generative なプロセスの展開を丁寧に見ていくことにより、双方がどのように互いの環境として機能し、ク

ライエントの認知発達的スタイルの変化を促して問題解決に至ったのかを検討した (山本, 2009)。そこでは、具体操作的スタイルにあるクライエントの水平的発達の基盤づくりに有効に機能し、形式操作的スタイルへと垂直的に発達することを促した 7 つの要素を取り上げた。“〈相互依存〉に価値を置く視点”はその中の一つである。〈相互依存〉とは、人間が互いに依存し合う関係のことを言う (Ivey & Ivey, 2001)。

筆者はかつて、自律・分離に心を向ける発達のあり方を「自律・分離志向的発達」、関係に心を向ける発達のあり方を「関係志向的発達」と名づけ、真の成熟した人間像とは両者のバランスが取れていることであり、それを目指すにはこれまで見過ごされたがちであった後者に重点を置く必要があることを主張した (山本, 2002)。“〈相互依存〉に価値を置く視点”を獲得することも、後者の「関係志向的発達」に関連するも

のである。その後、山本（2004）は、子育て中の夫婦を対象に、関係志向のより具体的な概念である「ケア」について質問紙法による調査を行った。母集団をいくつかのグループに分け、それぞれにおける特徴や関連を見出したが、ここでは個人はあくまで集団の標本としての意味しか持たない。人間の多様性や可塑性を見ていこうとするならば、何人の個人の経験的世界とその意味づけを読み解いて、そこから仮説や理論を積み上げていく質的研究が求められる。質的研究では「ナラティブ」と「意味」が重視されるが、先に筆者は本事例のナラティブを、質的研究の源流の一つであるシンボリック相互作用論から分析している（山本, 2005）。

今回も、「複雑な日常の現実を通して、弁証法的に相互構成されていく人間の発達の過程を、質的データをもとに検討していくことが必要である」（山本, 2001）という考え方や問題意識から、同事例を認知発達という別の観点から読み解いていこうとするものである。

1 発達の様相を質的に分析する意義

人間の心理現象を発達的に理解する観点には様々なものがある。たとえば、Piagetの認知発達理論では、各発達段階の出現順序は一定であり、次の発達段階へ進むためにはそれ以前の段階で特徴とされる行動型や認識を獲得することが不可欠であるとされる。また、Eriksonの発達図式は、人間のライフサイクル全体における心理社会的発達を段階的に表したものとして代表的な生涯発達理論の一つとされる。これらの段階理論では、人間発達を一定の方向に段階的にとらえようとする（小嶋・やまだ, 2002）。

一方、発達をそのように一方向に段階的に進むものとしてではなく、より多様で変形しやすいものとしてとらえる見方がある。Ivey(1986)の弁証法的相互構成モデルはその一つである。Iveyは、このモデルにPiagetの認知発達理論を取り入れているが、Piagetの理論で発達の最終段階とされる形式的操作の段階に、さらに弁証

法的段階を加えている。しかし、Piagetの理論のように発達の順序性は強調しておらず、同じ個人であっても問題によってその認知発達的スタイルは様々であるとしている。またIveyは、「高い方がよい」という概念の正当性を疑ったGilligan (1982)の発達モデルにも影響を受けている。Gilliganの発達モデルを、Ivey (1986)は「個人の存在は、『高い』レベルの存在と成長に移ろうと努力する一方で、どのように始点に戻るかを説明している。成長は『上向き』だけでなく、おそらく水平および『横向き』、すなわち潜在力の自然な拡張として、最も正確に説明されよう」と解説しており、必ずしも上の方向へ動くことを良しとはしていない。時にはあえて下の方向へと動いて、その段階での水平的発達を堅固にしたうえで垂直的発達を目指すことも必要であるとしている。このようなIveyの弁証法的相互構成モデルは、現在発達カウンセリング心理療法として展開されている。Iveyの弁証法的見解によれば、現実は相互構成される。相互構成には二つの部分が必要であるが、この二つの部分とは1人の個人の心の中の二つの概念である場合もあれば、外部の個人とクライエント自身という場合もある。このように現実の相互構成は、個人の内側・外側、そのいずれにおいても起こり得るものであり、それゆえ人間の発達の様相も複雑で多様である。日本でも、発達を多様性と可塑性のあるものとしてとらえる見方がある。たとえば伊藤（1993）は、人格発達を個人化と社会化との二次元から考えることを提唱しており、人格発達は「この二つの志向性をより糸とする1本のロープのような構造をもつものであり、これらの均衡と弁証法的結合が、個人の発達を方向づける」と述べている。そして、それを実証するために、質的データを用い、二志向性のたんなる共存ではない“弁証法的に統合された”状態の具体像を、実証的かつ質的に示す必要があるとしている（伊藤, 1998）。このように、多様で変化に富む人間の発達の様相をとらえるためには、質的データを用いることが重要であろうと考える。

2 <相互依存>に価値を置く視点

従来の「自律・分離志向的発達」を重視する考え方の中では、関係に心を向けることは依存的で未熟とされた。しかしその後、人間の発達を「自律・分離できること」という視点のみでとらえるとらえ方には、多くの学者が異を唱えている。たとえば三枚（1998）は、自己観を「自己を特定の他者、特定の社会的文脈と連結した共生的存在と理解し、特定の社会的文脈における他者との関係が維持され、実現されるような行動主体として自己を理解する」相互協調的自己観と、「自己を特定の他者や特定の文脈から分離された、自律的、個別的存在と理解し、その固有な内的な属性が実現されるように行動が組織され、制御されるような行動主体として自己を理解する」相互独立的自己観の二側面からとらえており、伊藤（1994）は、個人化と社会化の二志向性について、「発達的に未熟な状況では、自己と他者、個人と社会の接触や、そこで経験する葛藤をうまく処理することができず、不適応や対人関係からの退却、あるいは忌避的な行動を示すが、二志向性を伸ばし成熟した人格を獲得するにつれ、他者の中で自己を活かすような道を開いていくことが可能になる」と述べている。アイデンティティ発達にとって「自律・分離」と同時に「関係性」も重要な側面であるという考え方には、海外の学者にも見られる。たとえばJosselson（1994）は、男女いずれのアイデンティティ形成にも共通する関係性の8つの次元を挙げているが、そのうちの2つである「相互性（mutuality）」とケア（tending, care）はアイデンティティの表現であり、他者とともにいて分かち合うこと、相手の世界へ手を伸ばしたり、逆に相手を受け入れたりという複雑な人間関係の相互作用に自分自身の力を注ぐこと、関係的な世界や互いの空間の中で、最も自分自身を感じるものとらえることである」と述べている。Josselsonによるこれら8つの次元は、アイデンティティが関係性の中から現

れることを示唆するものである。しかも、その最高の次元はケアであり、他者に対する関心や感受性、ケアすることへの責任を伴う結びつきを意味し、判断の際に自分自身よりも他者の声に注意を払うことのできる高度な次元である。

人間にとって、これまでの自律・分離志向的な生き方の一方で、今後重要視されなければならないのは関係志向的な生き方であり、〈関係性の中の自己〉（福原他, 2004）や〈相互依存〉に価値を置く視点を獲得することは重要な側面であろうと考えられる。今回の、多様な人間発達の様相の一端を具体的にとらえようとする試みは、たとえ一事例であっても今後仮説や理論を積み上げていく質的研究の第一歩として重要な意味を持つものと考える。

3 目的

以上のような問題意識から、本研究の目的は、カウンセリングとその後のインタビューの記録をもとに、クライエントが当初「自律・分離」および「関係性」についてどのような認識を持っており、その認識がカウンセリング開始後および終了後にどのように変化していったのか、その発達の様相をとらえることである。

方 法

1 対象

福祉機関で実施された電話カウンセリングを1年3か月にわたって受けたクライエントと、カウンセリング終了から9か月後にインタビューに応じた同クライエント。

2 手続き

電話カウンセリングでは、次回のカウンセリングの戦略を考えるために、終了直後にそのつどカウンセリングのやりとりを思い起こして書き留めていた。カウンセリング終了から9か月後のインタビューでは、半構造化面接を行い、

クライエントの了承のもと録音したものを書き起こした。両者の記録を以下の分析に使用する。

3 分析手続き

田垣（2002）、無藤・やまだ・南・麻生・サトウ（2004）、鈴木（2006）を参考に、以下の分析手続きをとり検討した。

- (1) 電話カウンセリングとインタビューの記録をエピソードごとに小分けし、カードに記入した。電話カウンセリングのエピソードは61、インタビューのエピソードは43得られた。電話カウンセリングのエピソードは、「カウンセリング当初」と「カウンセリング開始から終了まで」に区分した。
- (2) 電話カウンセリングとインタビューの各エピソードを①夫、②クライエント自身、③子どもも、④家族のそれぞれに対する見方・接し方、およびカウンセラーに対する見方に関連するものごとにグルーピングした。
- (3) 電話カウンセリングとインタビューの各エピソードを認知発達的スタイルの観点から検討し、発達の様相を記した。
- (4) 電話カウンセリングとインタビューの各エピソードから、〈相互依存〉の価値を獲得するまでのプロセスを検討した。
- (5) インタビューにおけるカウンセラーに関するエピソードから、クライエントの発達を促すことに機能したカウンセラーのかかわりについて考察した。

結 果

カウンセリングのエピソードの一部とカウンセリングの概要を以下に示した。

1. カウンセリング当初

(1) 夫に対する見方・接し方

(注) C-とそれに続く数字はカウンセリングのエピソード番号を、#の付いた数字は、カウンセリングが第何回目であるかを示す。

C-1 (#1) 今回、結婚して初めて夫に対して強い口調で言ったところ、夫も初めて怒ったように肩につかみかかってきたので大変驚き素足のまま隣家に飛び出した。隣家の奥さんに事情を話すと、「殴ったり蹴ったりしたのではないから大丈夫でしょう」と言ってくれたが、怖くて子どもを電話で呼び出し、その晩はホテルに泊まり翌朝帰宅した。

C-2 (#1) 夫は家族の前では自分をさらけ出そうとしない。夫の部屋には何かバリアーがあるような感じがして触れることができない。夫は家族を楽しませようとか、そういう気持ちよりも自分のことを大切にしているように思える。

C-3 (#1) 夫が前を走る車のドライバーに対して非難めいた言い方をした時、子どもに良い影響を与えないなと感じても、それを口に出して言ることはなかった。夫に対して感じが悪いと思っても見ないようにして勝手に理想像を作ってきたのかもしれない。

(2) クライエント自身に対する見方・接し方

① クライエント自身から見た自分

C-4 (#1) 私は何でも自分で考えて行動するタイプである。甘えるのが苦手だ。

② 夫のクライエントに対する見方・接し方

C-5 (#1) 今回のことでの泣きわめき、夫から「あなたはもっと強い人だと思っていた」と言われた。夫は私の弱い面を初めて知り驚いたようだ。

C-6 (#1) 夫は、これまで私に対して何一つこうしてほしいとか、料理でもまずいとか辛いとか悪いことを言ったことがなかった。

2. カウンセリング開始から終了まで

(1) 夫に対する見方・接し方

C-7 (#2) 夫に肩をつかまれて驚き隣家に飛び出したことについて、「そのことが夫婦の関係を象徴している」と指摘していただき、そういう関係であったことが見えてきた。

C-8 (#3) こんな私なのに夫は受けとめて

くれる。これまで何でも自分のペースで夫に頼らざにこなしてきたが、今回のことでの夫が頼れる人であることを発見した。

C-9 (#7) 夫は子どもの頃、裕福だが愛情に満たされない環境で育った。それを知っていたので、普通の人には聞きやすいことも「この人にはきっと言いたくないこと、触れてほしくないことがあるだろう」と気を遣ってきた。「悪いことは話さずにきた」感じがする。

C-10 (#8) 夕食時、夫が姑が食べる様子をじっと見ているので「どうしてそんな風に見るの?」自分がそういうふうに見られたら嫌でしょう」と思いきって言ってみた。すると夫は「母はすごく食べて太っている。体のために少しでも食べにくくするためにそうしている」と答えた。

C-11 (#8) その後、また話をした時に夫は「自分は不登校をしても自分で立ち上がってきた。母は今、本当のうつではないのに自分で何もしようとしないから」と言った。それを聞いて「なるほど、そういうふうに思うかもしれない」と思い直すことができ、姑に「少し動くことをしてみたら?」と言うと、今まで「私はできない」と言っていた姑が「病院に相談してみようか」と言ったので、夫が帰宅後3人で話をすると夫の反応がとてもよく「その方がいいよ。そういう風にやってみようという気持ちが大切なんじゃないの?」と言った。夫に姑を思う気持ちがあることを知り、すごく楽になった。家族というのは、こういうふうに話し合って問題を解決していくんだなあと思った。

(2) クライエント自身に対する見方・接し方

C-12 (#2) 夫に対して振り返ることはあったが、今回、自分を振り返ることができた。

C-13 (#6) 前回の電話の後、私は自分の考えを正しいと考え、心の中では夫の悪いところばかりを指摘していたと反省した。

C-14 (#6) 姑が外にも庭にも出たくないと言うと、そのままにしている。そこから引っ張り出してあげるのが下手である。やりたいと言

う人には協力できるのだが、そうでない人に根気よくかかわってどうにかしてあげることが難しい。

C-15 (#6) 私は人の話を聞くよりも、しゃべる方が得意である。思いの深い人の話を聞いて、納得して気づくようにしてあげることができない。

C-16 (#6) 私は、小さい頃からみんなの喜ぶ顔を見るのが好きだった。みんなから「いい子だね」と言われるのがうれしかったのだと思う。

(3) 子どもに対する見方・接し方

C-17 (#2) 家族が雑談をするような関係でなかったことを娘に話したところ、「別に何とも思っていない」と言ったが、「これからはお母さん、感じたことや思ったことをしゃべろうと思うよ」と言ったら、その後娘と話しやすくなったように感じた。

C-18 (#3) 上の娘に「家を出てみて分かったけど、家はまるで高級ホテルのようだった」と言われた。それは何もかもそのままにして家を出ても、帰ると洗濯物がアイロンのかかった状態で部屋に置いてあることなどを指して言ったものである。

C-19 (#5) 入学式の日に、下の娘が帰宅後「たまたま隣になった人に対して、今その人が考え方をしているといけないと思い、話しかけることができなかつた」と言ったので、そんなことまで考えるのかとびっくりした。

C-20 (#5) 下の娘が保健室登校をしているのは、学校が合わないだけでなく家庭の雰囲気が嫌なのだろうと思う。お父さんやお母さんのこんなところが嫌だと言える子ならいいのだが言えない。ずっと緊張している感じである。

C-21 (#6) 子どもが学校を休んだ時に、「どう思っているの?」と尋ねたが、思っていることを言えない。「私が普通に何かをするのが下手だったんだろうな」と思った。姑の世話があったので子どもと一緒に買い物に行かず一人で済ませたり、また「変な思いやり」から

今日は学校が休みだから遅くまで寝かせてやろうとしたりして、話のできるチャンスを自ら搞んでいた。

C-22(#5) 下の娘には関係を築くべき時期に姑の世話で忙しかったこともあり、母親としての自分に自信がない。

C-23(#9) その後落ち着いているが、家族全体のバランスがうまくいっていない。特に高校生の娘にどう話しかけてよいかわからない。

C-24(#11) 私の親が私に対してそうだったように、私も子ども達に「社会に出たら苦勞があるのだから」との思いから家では苦勞させないようにしてきた。

(4) 家族に対する見方・接し方

C-25(#2) お互いに遠慮した関係が家族の中でくせになっていた。ぶつかり合うようなことも必要なんだと思えるようになった。

C-26(#2) 実家の母と雑談をしていて、娘や夫とは母と話しているときのように、楽しく雑談をするとか、話がしたいと思える関係ではなかったことに気づいた。自分は母と話をしたら声を聞くだけで落ち着くが、自分が母として妻としてそういう存在でなかったことに気づいた。

C-27(#5) 夫と姑は仲が良くなく、食事の時二人とも黙っているので放っておけない感じがして、いつも私が夫に話しかけ夫婦では話をするのだが、姑と娘はうつむいて静かで、その雰囲気が何かウソっぽい感じがする。

C-28(#6) 大人が3人、もっとケンカしたり話をしたりしようかと思うのだが、みんな格好のいいような感じで過ごしている。

C-29(#6) 家族の中で互いに思うことを指摘せず、相手のやりやすいようにすることを良しとするところがあった。そこに根本的な問題があったのではないかと気づいた。

3. カウンセリングの概要

カウンセリング当初、クライエントは20年以上一緒に暮らしてきた夫に対して、今までは決

して口に出して言うことのなかった苦言を初めて呈し、夫も初めて言い返す（C-1）というできごとを経験した。「甘えるのが苦手」で「何でも自分で考えて行動する」（C-4）クライエントは、夫からも「強い人」であると思われていた（C-5）。これまで互いに相手の領域に踏み込まず、自分の思いや相手への不満を言わないう（C-2, C-3, C-6）ことで一見良好な関係を続けてきた夫婦にとって、今回のできごとは初めてとも言える不和であり、クライエントは対処法を見出しができず、相談の電話をかけてきた。

カウンセラーの指摘により、クライエントは夫婦関係の脆弱さにようやく気づき始めた（C-7）が、その背景として複雑な境遇で育った夫への気遣いがあり、「悪いことは話さずにきた」と振り返っている（C-9）。また、「自分を振り返る」ことができるようになり（C-12）、「今回のことでの夫が頼れる人であることを発見」（C-8）し、夫も妻の「弱い面を初めて知り驚いた」（C-5）。

このできごとをきっかけに、夫婦の関係が少しづつ変化し始める。「悪いことは話さずにきた」クライエントが、姑に対する冷たい態度について夫を非難した（C-10）。険悪なムードにはなるが、それを機に、夫は姑に対してどうしてそのような態度をとるのかを話し、クライエントも「なるほど」と思い直すことができた（C-11）。そして、これまででは「やりたいと言う人には協力できるのだが、そうでない人に根気よくかかわってどうにかしてあげることが難しい」（C-14）と語っていたクライエントが、姑に「少し動くことをしてみたら？」と働きかけ、姑は気持ちを動かされた。そのことを夫に伝えると「その方がいいよ。そういう風にやってみようという気持ちが大切なんじゃないの？」と言い、クライエントは夫の姑に対する優しい気持ちを知り、とても楽になった。「家族というのは、こういうふうに話し合って問題を解決していくんだなあと思った」（C-11）、「ぶつかり合うようなことも必要なんだなと思

えるようになった」(C-25)と語っている。

クライエントは、さらに子どもとの関係をも振り返る。「悪いことは話さずに格好のいいところばかりを話していた」関係は、夫婦関係にとどまらず子どもとの関係にも及んでいた。保健室登校をしている高校生の娘は非常に繊細な感覚の持ち主(C-19)で、食事の時、夫と姑の不仲を取り持つようにクライエントが話しかける「ウソっぽい感じ」(C-27)や、ケンカはもちろんのこと話もあまりせず「みんな格好のいいような感じで過ごしている」(C-28)雰囲気を敏感に感じ取っていたと思われ、家でも「緊張している感じ」(C-20)であった。娘に思いを尋ねても、娘は思っていることを言えない(C-21)。クライエントは「根気よくかかわってどうにかしてあげる」(C-14)ことが苦手であり、「思いの深い人の話を聴いて、納得して気づくようにしてあげることができない」(C-15)ため、母親としての自分に自信がない(C-22)。また、姑の世話で忙しく子どもと一緒に買い物をしたり、共にいる時間を大切にすることよりも合理的に時間を使うことを優先し、子どもに対して「普通に何かをするのが下手」で子どもとのふれあいのチャンスを自ら摘んでいたと振り返る(C-21)。また、「楽しく雑談をするとか、話がしたいと思える関係ではなかった」(C-26)ことにも気づく。子どもにとつて母親としてのクライエントは、ケアをしてくれる(話を聴いてくれる)存在ではなく、家庭は相互依存的な関係をもつことのできる場ではなかったと思われる。しかし、夫婦関係と同様に子どもとのこのような希薄な関係も、家庭を一見明るく整然と治め子どもにも過剰に世話を焼くこと(C-16, 18, 24)、つまり〈関係性〉とは言い難い一方的な世話をすることで見えにくくなっていた。「これからはお母さん、感じたことや思ったことをしゃべろうと思うよ」(C-17)と娘に話し、その後娘と話しやすくなつたと感じるが、依然子どもに対しては関わりのむずかしさを抱えたまま(C-23)カウンセリングは終了している。しかし、全体を通して、

家族の中の、お互いに干渉しない代わりに依存もしない関係であるという「根本的な問題」(C-29)に気づくことができたのはクライエントにとって大きな収穫であった。

考 察

1. 認知発達的スタイルの変化

(1) 具体操作的スタイルから形式操作的スタイルへ
Iveyが開発した発達カウンセリング心理療法では、クライエントの認知発達的スタイルとして、感覚運動的スタイル、具体操作的スタイル、形式操作的スタイル、弁証法的/体系的スタイルの四つが挙げられている(Ivey, Ivey, Myers, & Sweerey, 2005)。クライエントの優位なスタイルを査定する際に用いられるそれぞれのスタイルの特徴を以下に示した。

○感覚運動的スタイル

怒りや悲しみなど様々な感情をその場で表現する。しかし、起きたことを順序立てて明瞭に話したり、自分を振り返ったりすることはむずかしい。

○具体操作的スタイル

起きたことを具体的に詳細に話すことができる。時には推論を展開することもでき、行動に移すこともより容易になる。しかし、自らを振り返り自分の思考や行動に繰り返し表れるパターンを見出すことはまだできない。

○形式操作的スタイル

自己分析が可能となり、自分の思考や行動のパターンに共通するものを見出すことができる。時には、他者の視点から話すことさえできる。しかし、そのパターンを繰り返す前提となっているものにはまだ気付かない。抽象的で具体例をあげることがむずかしい。

○弁証法的/体系的スタイル

多角的な視点をもち、多くの選択肢を見出すことができる。自分の思考や行動が環境によって影響されていることにも気づくことができる。しかし、何事も知的に処理するため、感情に目

を向けることがむずかしい。

これらの特徴から、このクライエントのカウンセリングは当初、具体操作的スタイルで始まり、#2ではクライエントに早々と「夫婦の関係が互いに何も言わない関係である」というパターンへの気づきが見られ、「自分は母と話をしたら声を聞くだけで落ち着くが、自分が母として妻としてそういう存在でなかった」と自己分析もでき、「お互いに遠慮した関係が家族の中でくせになっていた。ぶつかり合うようなことも必要なんだと思えるようになった」と家族関係の分析もできるようになった。これらの点から、このセッションでは形式操作的スタイルが優位であると考えられた。

ところが、その後のセッションでは形式操作的スタイルは持続しなかった。たとえば、#3「周期的に気持ちが乱れる」、#4「もうどうでもいいような冷めた気分になってしまう」などの発言が見られた。発達カウンセリング心理療法では、垂直的発達だけでなく、他のレベルやスタイルへ動き、そこで理解を広げるという水平的発達の重要性を強調する。つまり、今いるところより上下に行きつ戻りつして、しっかりととした発達的基盤を作ることによって個人や家族のより確かな成長、発達がのぞめると考える所以である。そこで、カウンセラーはクライエントの形式操作的スタイルへの垂直的発達を確かなものとするため、感覚運動的スタイルや具体操作的スタイルにおける水平的発達に力を注いだ。たとえば、#5「これまで夫のことを人に悪く言うことはなかったのに言ってしまっているというのは、夫に対して愛情がなくなってしまっているということなのか」、#7「会話の少ないところなど、家の雰囲気が好きではない。これまで、夫と姑が話さないので、私が話をしなくてはと思い話をしていたが、今は自分がつらいのだからそこまでしなくてもいいだろうと思ったりする」というようなクライエントの心の揺らぎにしっかりと付き合い、むしろそのように夫を悪く言ったり、自分の気持ちに正直

になるという、これまでのパターンを打ち破ることの重要性にクライエントが気づくよう援助した。その結果、#6、#8、#10では形式操作的スタイルが優位に見られるようになった。そして、#12では形式操作的スタイルが安定し、#12「私も考え方を考え、お互いに話し合いをした。これまで周りが支えてくれている中で、二人とも子どものままで来たような感じなので、この辺で実年齢に近づかないといけないという話をした」、#12「ブンとすることがあっても一日くらいで次の日には解決しようとしている。これが先生（カウンセラー）がおっしゃっていたことだと思う」と弁証法的／体系的スタイルも見られるようになり、子どもへのかかわりについては不安は残るもの、夫婦関係については一応の解決に至った。

(2) 弁証法的／体系的スタイルへの発達

上述したように、クライエントはカウンセリングの終了時には形式操作的スタイルが安定し、弁証法的／体系的スタイルが時々見られるようになっていたが、9か月後のインタビュー時には、さらに進展が見られた。山本（2009）は、認知発達的スタイルの変化に有効に機能したと考えられる要素を7つ挙げているが、特にその中の〈関係性の中の自己〉という視点および〈相互依存〉に価値を置く視点に関して、それらの獲得をより堅固にしたものは何であったのか、弁証法的／体系的スタイルへ向けた水平的発達の具体的様相をインタビューのエピソードを中心以下に考察した。

① 〈関係性の中の自己〉という視点の獲得

9か月後のインタビュー時の特徴は、自分に対する振り返りが多く見られるようになったことである。クライエントは当初、今回の問題について全面的に夫が悪い、夫個人の問題ととらえていた。クライエントは何でも自分で考えて行動する「自律・分離」の側面が強く、「他者とも関わりをもち、解決できない葛藤があっても相手との結びつきを持続しながら根気よく相手

を理解しようしたり、自分を理解してもらおうと努力する『関係性』の側面をバランスよくもつ（山本, 2004）という成熟した人間像の観点からはバランスを欠いていた。しかし、〈関係性の中の自己〉に焦点を当てることができるようになるにつれ、自分自身を客観的に振り返ることができるようになった。たとえば、「私は夫が姑と話をしないことを不満に思っていたが、今考えれば私自身が姑の存在を窮屈に感じていたのではないか」、「子どもが不登校になったのも、家の中が暗いとか、会話がないとか、夫が姑に対して冷たいとか、そういうことが原因なのではなくて、私自身の中に冷たい気持ちがあったことが原因なのではないか」という洞察が得られている。さらに振り返りは続く。「母とは距離的には離れていたが精神的にはとても近かった。母と私はそれでよかったです、私の子どもにとっては私が母であるわけだから私が精神的に近い立場にいなくてはいけなかつた」。それなのに子どもと「一緒に（買い物などの）プロセスを楽しむ」ことをせず、「家族に対しても無関心なところがあった」。また、「以前の職場の同僚と話していた時に（自分の悩みを少し打ち明けてはみたものの、その先を話すことをためらっていると）もう少し話したくなるような言葉をかけられ、『実は…』と話すことができた（という経験がある）のだが、子どもの話も（私に何か話しかけてきた時に）そこから先を話すことができるよう上手に聴き、たくさん話ができるような言葉かけができるようになればいろんな面でいいのではないか」と「関係性」の側面における自分の未熟さを客観視できるようになり、今後の目標も見えてきた。「自律・分離」と「関係性」の両側面をバランスよくもつ方向へと歩み出したと思われる。

また、クライエントは「私は、小さい頃から『いい子だね』と言われるのがうれしかったのだと思う」（C-16）と語っているとおり、これまで「他者の不安、気懸りそして憂慮を思いやり、それを気遣う（careする）」（村田, 1994）という相互関係的なケアではなく、自分が楽し

く満足することに重きを置いた一方的な世話に心を注いできた。Mayeroff (1971) が「ケアには、その相手が、自らに適したときに、適した方法で成長していくのを信頼（Trust）することが含まれている」と述べているように、ケアは信頼のうえに成り立つものである。今回でできごとを通して、クライエントは信頼の大切さに気づき、一方的な世話ではない相互関係的なケアという観点から、自らを〈関係性の中の自己〉として生かす道を探り始めたのではないかと考えられる。

② 〈相互依存〉に価値を置く視点の獲得

「今回、必要な時に必要な人が現れてくれて、私の稚拙な訴えをどの人も一生懸命聴いてくれた」、「今まで人に相談されることは好きだが、人に相談することはできず電話で相談するのが精一杯であった。（…）今回、友だちに気構えもなく話すことができ『ああ、友だちに甘えるっていうのもいいものだな』と思えた。友だちとの付き合い方も、私がいい人（完璧な人）みたいになってしまふと友だちも自分の悩みを言いにくいというところがあるのではないかと思った」と今まで人に頼らず何でも自律・独立的に自分で解決してきたクライエントは、今回の件で人に頼り、甘えることの幸せを初めて経験した。これらのクライエントの気づきや経験に関してウェルネス（心身の健康）の観点から考察する。

Ivey は、ウェルネスのパラダイムを理解するために Sweeney らの The Indivisible Self モデルを用いている（福原他, 2004）。ウェルネスには 5 つのセルフ、つまり本質的自己、対処的自己、社会的自己、創造的自己、身体的自己が示されており、これらは切り離すことができないものとされる。五つのセルフのうちの一つ、社会的自己に含まれる要素は、友情と愛である（Ivey et al., 2005）。健全な愛の関係の特性の中には、「他者と親密になり、他者を信頼し、自己開示できる能力」が含まれる。これは、Erikson (1959) による成人前期の発達課題とさ

れる親密性、つまり、他者との親密な関係においても、自分自身を失うという不安を感じずに、なお自分自身でいることのできる力の獲得に当たるものであろう。クライエントは「私が興奮して泣いたときに夫が背中をポンポンとたたいてくれたように、私も人にもう少し優しく、本当の意味で寄り添えるようになりたい。子どもは今までそういうふうに泣いたことがなかった。泣くことができる状態にしてあげないと結局は親子関係がうまくいっているとは言えないと思った」と、これまでの母親としての自らのあり方を反省している。人間にとって感情をあらわにすることは一つの冒険であり、より傷つく危険性をはらんでいる。しかし、気持ちを表現することは自己への配慮であるとともに、相手からケアされる契機ともなるものである（山本, 2004）。クライエントは、今回のできごとを通してそれを実感することができた。また、自分自身がケアする存在として家族をサポートできるよう成長する必要があることにも気づくことができたのである。

また、The Indivisible Self モデルの社会的自己の要素である愛には、健全な愛の関係の特性として、「重要な他者に愛を表現し、他者から愛を受け取ることができる能力」について示されている。クライエントとその家族は今まで愛を表現したり愛を受け取ったりすることに不器用であったが、今この能力をも身につけてある。たとえばクライエントは、「体調が悪かった時に、上の娘に『掃除機かけて』と言えばいいのにと指摘された」ことがあったが、今回下の娘に対して「会話を増やそうと『お皿を並べてくれる？』ということからやり始めたのがよかつたのか、何もかも私がするというのではないという意味で前より（家庭の雰囲気が）『ホテルみたい』ではなくなってきたように思う」と述べている。このように、これまでクライエントの家庭は、一見問題のない家庭に見えて、実は、家族同士の心の交流が希薄で、やすらげる心地よい居場所にはなっていなかった。しかし、クライエントは家庭の中においても互いに頼り合

う〈相互依存〉の関係が重要で、それが互いに思いやるという家庭の温かさややすらげる雰囲気につながることに気づくことができたのである。これは、Ivey の発達カウンセリング心理療法における〈相互依存〉に価値を置く視点の獲得とも言えよう。

Ivey (1986) によれば、「人間と環境についての対話あるいは弁証が示唆するところは、人間は環境に影響し、環境は人間に影響し」しており、その関係は、「おびただしく力動的であり、変化しているが、ともに常に統一された全体」であるとされる。5つのセルフのうちのいずれか「一領域におけるポジティブな変化はすべての領域に及ぶ」（福原他, 2004）ことから、クライエントとその家族の社会的自己の領域における変化は、今後他の領域にもおよび、ますますの発達を遂げるであろうことが予測される。

③ 多重文化的存在としての自己への気づき

カウンセリング当初からあらわれていた「悪い方のことは言わない」というクライエントの思考や行動のあり方がいったいどこから来たものであるのかについて、クライエントは家族や地域という多重文化の中での影響を次のように振り返ることができた。育った家庭の影響として、「母は私が子どもの頃、姑と同居し小姑も同じ敷地内に住んでいた。姑に仕えつつ私たちのお弁当も手を抜かず、大変そうに言いながらも一生懸命毎日デザートまできちんと作ってくれていた。私は子ども心に、そんなに大変なら作らない日があってもいいし、簡単にパンで済ませる日があってもいい、『どうせするのなら黙ってした方がいい』のにということを多分無意識の中で思っていた。だから『悪い方のことは人前で表現すまい』と思ってきたのではないかと思う。その点母の影響が大分あるのかもしれない」と述べた。また「私は子どもの頃に父と母がケンカしているところを見たことがないし、祖母が母につらくあたるのも見たことがなかった。先日、以前の職場の同僚と話した時に初めてみんなが夫婦ケンカを月に一度くらいはする

ということを聞いて、そういうことを知らずにきたのだと思った。夫婦ゲンカもあまりしたことなく、子どもにもそう怒ることもなくやつてきたことが、今かえって子ども達に大きな影響を与えていたのかなと思った」と振り返っている。さらに友だちの影響として、「友だちと料理教室で一緒に料理を作り味わっていた時に『おいしくないね』と言いながら私が食べていたら、その友だちが『好きな人もいるのだから、おいしくない時は黙って食べなさい』というようなことを言った。その時はすごくショックだったのだが、これは大きな指摘だなと思った。たとえば『郷ひろみは嫌いよね』と先に言う人がいたら、もし自分が好きでも『私は好きよ』とはなかなか言いにくいから、『好きなことは言ってもかまわないけれど、嫌なことは言ってはいけないんだ』ということを強く意識として持った」と振り返っている。

このように、クライエントはカウンセリング終了後も、家族や地域社会という文脈の中でさらに多角的な視点を獲得し、自分の思考や行動がどのように多重文化によって影響を受けてきたのかについて深くとらえることができるようになっていた。多重文化的存在としての自己への気づきが、弁証法的／体系的スタイルへの確かな発達を促したと言えよう。

2. 発達を促したカウンセラーのかかわり

カウンセリング終了から9か月後のインタビューでは、カウンセラーに関して「とにかくずっと聴いた後、的を射たヒントをくれた」ということが繰り返し語られた。この点に関してマイクロカウンセリングの観点から以下に考察する。

(1) 同化と調節のバランス—〈基本的傾聴の連鎖〉の後の〈積極技法〉

カウンセラーはクライエントの認知的発達を意図して、まずは調節的姿勢でクライエントのストーリーに耳を傾け、クライエントの枠組みを理解しようとかかわった。クライエントのも

のの見方を否定せずよく聴いて、カウンセラー自身の認知的枠組みの中に取り込んでいった。マイクロカウンセリングの〈基本的傾聴の連鎖〉を続け、クライエントが少し柔軟に調節的な姿勢へと移り始めるころを見計らって、カウンセラーは同化的な姿勢へと移り、意図的に〈積極技法〉である解釈や助言を試みた。たとえば、#1:「(今まで夫婦ゲンカらしい経験がなく)今回肩を掴まれただけで非常に驚き家を飛び出したというエピソードがご夫婦の関係を象徴しているように思える」という解釈や、#2:「『自分のことだけを見てくれる人にめぐりあいたい』という屈折した表現ではなく『あなたに自分のことだけを見つめてほしい』という気持ちをアサーティブに伝えてみてはどうか」という助言がそれに当たると考えられる。

(2) 意図的な予知

カウンセラーは、#1で「夫の悪い点を見つけても、見ないようにして指摘しない」、「なんでも自分で考えて行動する」という肯定的資質をフィードバックしているが、実はこの時点で、今回の問題は夫婦のこのようなコミュニケーションスタイルに関係しているのではないかと予測している。しかし、それをあえてここでは指摘せず、むしろ肯定的資質としてフィードバックしている。これは、まだ初回であり調節の方に重点を置いていたからと考えられる。つまり、ここにはカウンセラーの意図的な予知が含まれている。夫の悪い点を見つけても見ないようにしている優しさを長所として指摘することで、カウンセラーはクライエントが自分自身について振り返ることを期待している。その結果、#2では「そういう関係であったことが見えてきた。今までそんな風に考えたことがなかったので、カウンセラーの言葉がとても新鮮だった」、「お互いに遠慮したような関係が家族の中で癒になっていた」、「夫に対して振り返ることはあったが、今回、自分を振り返ることができた」という言葉がクライエントから得られた。

(3) クライエントの意図性の尊重

クライエントは一時的に形式操作的スタイルに移ったかに見えて、それは持続せず、感覚運動的スタイル、具体操作的スタイルを行ったり来たりした。カウンセラーはそのようなクライエントの心の揺れに根気よく付き合った。クライエントを尊重し、クライエントが目的に到達するまでの選択的プロセスを大切にした。ここでは、クライエントの意図性、つまり柔軟な思考、新しい選択肢を見出し選択する能力、そして自らが望む目的へ向けて動き出す力を尊重し、強化することがカウンセラーの主な役割となった。

(4) クライエントとの独自のユニークな関係性作り

① カウンセラーがクライエントがこれまで扱われてきたやり方ではないやり方で接する

クライエントは、これまで家族の中で、何を言っても何をしても受け入れられて過ごしてきた。これに対して、カウンセラーがただ聴くだけではない、受け入れるだけではない接し方をしたことがクライエントにとって新鮮だったのではないか。

② カウンセラーがクライエントの新たなコミュニケーションスタイルのモデルとなる

インタビューの中でクライエントは、他の電話相談や学校の先生の対応として、安いアドバイスや励ましはあまり良いかかわりとは言えないと感じた経験について述べた。しかし、「自分も子どもに相談された時に、『ああしたらいいんじゃないの』とか『こうしたら解決に結びつくような気がするのに』と言ってしまう」と振り返り、「そこがカウンセラーと違うと思うので、そうなれるといいと思う」と語っている。

また、「しゃべりたくない人の話を上手に聞き出すのが苦手で、カウンセラーのように『その言葉の裏で何を思っているのかを引き出す』ような上手な聞き方ができ、話し手が『実は…』と話をすることができるようなかかわりができるようになりたい」とも語った。

カウンセラーがクライエントの新たなコミュニケーションスタイルのモデルとなり、目標となつたことがうかがえる。

以上のようなカウンセラーのかかわりが、クライエントの発達を促したと考えられる。

おわりに

今回の研究の目的は、カウンセリングを含む日常の現実を通して、弁証法的に相互構成されていく〈関係性の中の自己〉としての人間の発達の様相を、質的データをもとにとらえることであった。クライエントが、〈相互依存〉に価値を置く視点を獲得するまでのプロセスに、様々な多重文化的な側面が影響していることが浮き彫りとなった。また、認知発達的スタイルは、Ivey が言うように、必ずしも段階的に変化するものではなく、行きつ戻りつ、そのつど必要とされる水平的発達を遂げながら変化していく様子がとらえられた。クライエントに影響を与えた環境の一つとしてのカウンセラーのかかわりが、どのようにクライエントの発達を促したのかについても、量的な研究では見出せない具体的な様相をとらえることができた。

今後は、本研究の結果と比較・検討できる多くの事例について同様に質的な分析を行い、普遍性、妥当性を高めていきたい。

引用文献

- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press. (小此木啓吾訳編 1973 *自我同一性—アイデンティティとライフサイクル 誠信書房*)
- 福原眞知子・アイビイ, A. E.・アイビイ, M. B. (2004). マイクロカウンセリングの理論と実践 風間書房.
- Gilligan, C. (1982). In a different voice: Psychological theory and women's development

- ment. Cambridge, MA:Harvard University Press. (岩男寿美子監訳 (1986). もう一つの声—男女の道徳観のちがいと女性のアイデンティティ 川島書店)
- 伊藤美奈子(1993). 発達理論の諸問題と新たなモデルの提唱—個人化・社会化を統合的にとらえうる発達理論の探索 神戸国際大学紀要, **44**, 61-77.
- 伊藤美奈子 (1994). 個人志向性・社会志向性に関する総合的検討とその変化要因についての一考察 神戸国際大学紀要, **46**, 93-104.
- 伊藤美奈子(1998). 人間の発達をとらえる際の2志向性概念の提唱 心理学評論, **41**, 15-29.
- Ivey, A.E. (1986). *Developmental therapy: Theory into practice*. San Francisco, CA : Jossey - Bass. (福原眞知子・仁科弥生共訳 1991. 発達心理療法—実践と一体化したカウンセリング理論 丸善)
- Ivey, A.E. & Ivey, M.B. (2001). 特別講演2 発達カウンセリング／心理療法 (D C T) およびカウンセリングスーパービジョン (福原眞知子 (編) 2002 21世紀のカウンセリング マイクロカウンセリングワークショップ 日本マイクロカウンセリング研究会, 28-39.)
- Ivey, A.E., Ivey, M.B., Myers, J.E., & Sweeney, T.J. (2005). *Developmental Counseling and Therapy: Promoting Wellness Over the Lifespan*. Boston:Houghton Mifflin Company.
- Josselson, R. L. (1994). Identity and relatedness in the life cycle. In H. A. Bosma, T. L. G. Graafsma, H. D. Grotewant & D. J. de Levita (Eds.) *Identity and development: An interdisciplinary approach*. Thousand Oaks. CA : Sage, 81-102.
- 小嶋秀夫・やまだようこ(2002). 生涯発達心理学 財団法人放送大学教育振興会.
- Mayeroff, M. (1971). *On Caring*. New York: Harper & Row. (田村真・向井昌之訳 1993 ケアの本質—生きることの意味 ゆみる出 版)
- 三枝奈穂(1998). 成人女性における自我同一性感覚について—相互協調的・相互独立の自己観との関連から 教育心理学研究, **46**, 229-239.
- 村田久行(1994). ケアの思想と対人援助 川島書店.
- 無藤 隆・やまだようこ・南 博文・麻生 武・サトウタツヤ編(2004). 質的心理学—創造的に活用するコツ 新曜社.
- 鈴木裕久(2006). 臨床心理研究のための質的方法概説 創風社.
- 田垣正普 (2002). 生涯発達から見る「軽度」肢體障害者の障害の意味—重度肢體障害者と健常者との狭間のライフストーリーより 質的心理学研究, **1**, 36-54.
- 山本孝子 (2001). 「ケアすること、されること」によるアイデンティティの発達—関係性の視点からのとらえ直し— 佛教大学大学院教育学研究科学位 (修士) 論文.
- 山本孝子 (2002). 成熟した人間像のとらえ直し 佛教大学教育学部学会紀要創刊号, 1-28.
- 山本孝子 (2004). 成人期のアイデンティティ統合を支える充実感と「関係性」の意義—配偶者との「ケアする」「ケアされる」の二方向から— 応用心理学研究, **29** (2), 80-89.
- 山本孝子 (2005). 教師のコミュニケーション能力向上のための研修プログラムの開発—児童生徒の「伝え合う力」を育むために— 佛教大学大学院教育学研究科学位 (博士) 論文.
- 山本孝子 (2009). 認知発達的スタイルの変化を促すカウンセリングの機能—発達カウンセリング心理療法 (D C T) の観点から— 日本マイクロカウンセリング学会平成20年度学術研究集会プログラム, 4-5.

〈付記〉

本研究の一部は、日本マイクロカウンセリング学会平成20年度学術研究集会において発表された。

謝辞： インタビューにご協力いただき、論文掲載にご快諾くださいましたクライエントのAさんに心より御礼申し上げます。また、学位（修士）論文をご指導いただき以来、本テーマを大切にし継続して研究に励むようご助言をいただきました常磐大学大学院客員教授福原真知子先生に感謝申し上げます。

(2009.9.2 受稿 2010.2.2 受理)

Verification of Cognitive Developmental Process in Developmental Counseling and Therapy
Process of Client's Valuing "Interdependence"

Takako Yamamoto (Hiroshima Prefecture School Counselor)

In this study, records based on the counseling of one case and subsequent interviews were used as qualitative data and analyzed from the viewpoint of Ivey's developmental counseling and therapy. The present findings indicate clearly that some aspects of multiculture, namely, family, community, and culture have had an influence on the process of the client's acquisition of the viewpoint which regards "interdependence" as something very valuable. Also they showed that the counselor exerted a deep influence on the cognitive development of the client. Moreover, it has been revealed that the cognitive developmental styles don't always change step by step, which Ivey reported previously. Further examination found an important effect of horizontal development on cognitive development, that is, horizontal development is necessary to reach vertical development.

Key words : interdependence, relationships, care, horizontal development, qualitative research.

事例・実践研究

グループカウンセリングにおける マイクロカウンセリングの心理教育的効果について

大西 靖子

(大手前大学学生相談室カウンセラー)

マイクロカウンセリングは、個人の成長・発達を意図的に促し、個人の精神的健康の増進に役立てるようとするが、これは、グループカウンセリングにも適用することができる。グループカウンセリングでは、基本は個人に置きながらもシステムに働きかけ、心理教育 (psychoeducation) に一役を果たすことになると言われている (福原他, 2004)。本報告では、筆者がスクールカウンセリング実践において取り組んだグループカウンセリングについて、マイクロカウンセリング研究の大きな柱とも言える「心理教育」の視点から考察を行った。この実践を通して、グループカウンセリングにおいても個人の面接と同じく「基本的な傾聴の連鎖」によるコミュニケーションの一般化は、グループに心理教育的な効果を発揮するものと思われた。そこには、グループに働きかける「7つの焦点」が、グループの文脈を方向づけ、個人やグループに成長・発達を促すものと考えられた。こうした、グループの成長・発達は、人々の精神的な健康の増進に大いに役立つものと考えられる。

キーワード：グループカウンセリング、心理教育、焦点の当て方技法

1. 目的

マイクロカウンセリング (Microcounseling) は、「人々への精神的健康への『心理教育的 (psychoeducational)』アプローチのひとつでもある (福原・アイビイ・アイビイ, 2004)」と言われている。そして、マイクロカウンセリングは、個人の成長・発達を意図的に促し、個人の精神的健康の増進に役立てようとするが、これは、グループカウンセリングにも適用することができる。そして、グループカウンセリングでは、基本は個人に置きながらもシステムに働きかけ、心理教育 (psychoeducation) に一役を果たすことになると言われている (福原他, 2004)。

この心理教育という考えは、近年においては、本邦のマイクロカウンセリング研究の中心を担

ってきた日本マイクロカウンセリング学会(旧:日本マイクロカウンセリング研究会)の学術研究集会 (2009.3)において、研究テーマとして多くの研究者が議論を重ね、カウンセリング教育や実践においてますますその効果や重要性が注目されている。

筆者もスクールカウンセリングにおいて、保護者や教職員のコンサルテーションや教職員研修、保護者への講演活動における、マイクロカウンセリングを拠り所にした心理教育実践を行い、個人や組織の成長・発達の促進にマイクロカウンセリングはその効果を発揮することを日々実感している。

本報告では、筆者がスクールカウンセリング実践において取り組んだグループカウンセリン

グについて、マイクロカウンセリング研究の大きな柱とも言える「心理教育」の視点から振り返ることで考察を深めたい。

2. 方法

筆者は、スクールカウンセリングにおいて保護者を対象にした子育ての心理教育プログラムをグループカウンセリングという形で実施した。この実践は、思春期の子どもを持つ保護者のためにサロンのように気軽に、日頃の子育てで困っていることや悩んでいることなどを同じ世代の子どもを持つ親同士が話し合い、そのことによって子育てに取り組む保護者の心理的な負担を軽減し、子育てに向かうエネルギーを回復してもらうためのグループカウンセリングとして位置づけた。

実施期間は、200X年6月から200X+1年1月までの間に計4回行った。1回のセッションは90分とし、年間を通じた参加だけでなく、途中の回からの参加や1回の参加も受け付けた。このように参加は隨時受け付けたところ、5名の方がほぼ毎回参加されることになった。そこに、著者はファシリテーターとして参加した。

ファシリテーターは、「基本的傾聴の連鎖」を活用し、肯定的な資質の発見や意図性を基本姿勢として、個人のナラティブストーリーの展開により個人の成長・発達を促そうと意図的に個人やグループにかかわる。これは個人面接の展開同様のカウンセラーのかかわりであるが、グループではこれらのかかわりに加え、焦点の當て方技法 (focusing) を用いて、グループに焦点をあてたかかわりを行う。そこでは、グループに共通の問題やグループそのものに、焦点を當てたかかわり方をする。これによって、グループの構成員同士がお互いの経験を共有したり、お互いに助言したりしながらグループが展開するのである。このようなグループの展開を通じて、グループの構成員同士の関係性が深まり、お互いの経験から学び合うという展開を見せるものと思われる。ファシリテーターは、グループ体験が、参加者それぞれの個人の成長・発達

を促すことを目標に進行する役割を担うことが重要である。

そこでは、個人の面接と同様に、マイクロカウンセリングの重要な構成要素である「関係性の中の自己(self-in-relation)」、「肯定的資質の探求 (positive asset search)」や「意図性 (intentionality)」、「基本的傾聴の連鎖 (basic listening sequence)」をファシリテーターの基本姿勢として据えたかかわりを行うことになる。

グループカウンセリング実施の概要

参加者は、初回は4名が参加し、この4名を中心に1名の保護者が途中参加されサロンは展開された。参加者はそれぞれ思春期の子育てに伴う悩みや疑問を持ち、それらをカウンセラーや他の保護者から教えてもらうことを期待して参加された。著者は、一人ひとりが充分に聴いてもらえたと感じられることや他の参加者の体験を聴くことで何かヒントや工夫が得られるようなサロン作りを目標にした。

3. 結果

グループの展開は、概ねマイクロカウンセリングにおける5段階の面接に準拠したものとなった。以下にその5段階に即して結果を述べることにする。

①ラポールと構造化（導入における心理教育的アプローチ）

初めての参加者が来られた回には、冒頭でスクールカウンセラーの役割について説明した。具体的には、「スクールカウンセラーは、三つの役割を担っていること、ひとつは、子どもの成長を側面から支えることで、その橋渡しをする役割、ふたつめは、子育てに悩む保護者に対して支援する役割です。そして、最後に、子ども達を指導される先生たちに助言するという役割です。そして、これまでの、学校教育の中では、教科指導が大きな柱になっておりますが、教科指導とは異なる点から、子どもたちにかかわっておられる養護教諭は、子どもたちの健康を守

っておられますご、これと同じように、スクールカウンセラーも、教科指導という形とは異なり、相談や面接ということを通して、子どもの心の成長を促すお手伝いをしております。」と述べた。続けて、次のような教示を行った。

【教示】「今日は、気軽に保護者同士で子育ての話ができればということで、子育て委員会と共同で、サロンをひらかせていただきました。ここにお集まりのメンバーは、思春期という心も身体も大きく変化する時期にある子どもを育てる親であるということ、同じ中学に子どもを通わせている保護者であるということの二つの共通する点を持つメンバーの集まりです。ひとつめの、思春期の子どもを育てる親ごさんの面接をしていますと、子どもの身体が親よりも大きくなってきて、子どもの方が力が強くなってしまうことで、指導しなければいけない場面で、引いてしまいそうになるということや、小学校のときには、親の言うことを素直に聞き入れていたのに、くちごたえをするようになってきたことが見られ、子どもの変化に動搖してしまい、親としての自信が揺らいでしまいそうだというようなことを聞くことがあります。保護者の中には、子育てには正解が無い……、そのことで、今の自分の接し方が正しいのかと、不安になってしまい、相談に来られるという方もいらっしゃいます。

子どもの自我がより一層、強くなり、自己主張が激しくなる時期の子どもを育てている親であるという共通点はありますが、それぞれの子どもで、共通することが見られたり、異なっていることも見られると思われます。そして、子どもの変化に対しての受け止め方も、それぞれの保護者で異なっているものと思われます。この違いもこのグループでは大切にしたいと思います。そして、子育て中の保護者が集い、日々の子どもとの奮闘話や、子どもを取り巻く大人、おじいちゃんやおばあちゃん、お父さんなど家族同士の子育ての意見の食い違いによる葛藤などの苦労話など、メンバーで共有し合い、共感したりすることで、このサロンが、保護者の元

気付けの場になればと思っています。」

②③情報収集、問題定義と結果の決定

先に紹介した教示に続き、参加者に自己紹介を促し、「子どもの学年やグループに参加してみようと思われた理由や、どんなことを期待して参加されたか」についてそれぞれ話してもらった。そして、参加者は、それぞれ思春期の子育てに伴う悩みや疑問を持ち、それらをカウンセラーや他の保護者から教えてもらうことを期待して参加していることが話され、筆者はこれを要約して伝えグループに共通の問題や期待について、グループに確認した。

④選択肢の探求

他の参加者から意見を聞き、それぞれが自分の行動を吟味した。そこでは、子育てについてのさまざまな話題が共有され、とくに子どもとの関係に変化が見られるようになったこと、例えば、親よりも友人との関係を優先するようになったことや、子どもたちだけで遠方にまで出かけるようになったことなどに対する戸惑いが語られた。

戸惑いを語る保護者に対して、メンバーからは、「急に離れていかれるようで不安になりますね。」という共感を示す言葉がけがなされたり、「親としてはどうして見守っていけばいいんでしょうね。○○さんところなんかはどうしていますか？」など、質問を用いて、親としてのかかわり方を他の参加者の体験を参考に選択肢の探求を行うような展開をみせることになった。

⑤一般化

最終回には、グループの振り返りを行った。それに感想を述べもらつたが、参加者は、「地域のつながりはある方だと思うが、家庭の中での実際の親子関係の話は、こんなこと聴いたらどう思われるだろうと思うと、誰にも話せないでいたが、カウンセラーに聴いてもらっているという安心感でなんでも話してもいい場だった」、「カウンセラーや他の保護者に何でも話

してもいいし聴いてもらえる場で、他の保護者の話を聴いて気付くことや学ぶことがたくさんあった」、「保護者同士のつながりができた」と述べた。

さらに、「小学生の小さいお子さんを持つ親もきっといろんな悩みを抱えていると思う。そんな保護者にも参加を呼び掛け、地域のつながりを作っていて、私たちが子育ての先輩としてアドバイスしてあげることもできるのではないか」という意見も出され、今後の活動の方針をグループで話し合うという展開を見せて、このグループは終了を迎えた。

4. 考察

(1) 心理教育

マイクロカウンセリングを活用したスクールカウンセリング研究は、個人面接やコンサルテーション、心理教育、教職員研修や学校アセスメントという視点からディスカッションされ（「学校臨床におけるマイクロカウンセリングの可能性の検証」（福原・山本・寺川・小松・川口・大西, 2003）、個人や組織の成長や発達という視点からさまざま検討が重ねられている。そして、マイクロカウンセリングでは、開発当初から今日に至るまで一貫して一般化ということが非常に重視されている。

一般化というのは、マイクロカウンセリングを学ぶ者が、マイクロ技法を習得しそれを多くの者に伝え教えること、そしてさらに、カウンセリングプロセスにおけるカウンセラーとクライエントのコミュニケーションをカウンセリング場面に限らず広く人間関係全般にも用いようという考え方である。これは、近年、カウンセリング心理学において、注目されている心理教育的なアプローチの意味を含むマイクロカウンセリングにおいては、早くから重視された重要な考え方のひとつである。

筆者はグループカウンセリングには2つの心理教育的効果が期待できると考えている。それは、①カウンセラーの姿勢やかかわりからの学び、②参加者の体験からの学びの2つである。

①カウンセラーの姿勢やかかわりからの学び

筆者はグループカウンセリングにおいて、ファシリテーターのグループ構成員へのかかわりが、参加者にグループメンバーに対するかかわり方のモデルになるということを示唆し、これは広義の心理教育であると考えてきた（大西, 2008）。

筆者は「基本的傾聴の連鎖」を基本姿勢のひとつとしてグループにアプローチしていたが、共通のテーマに対して、グループのメンバーそれぞれの体験を聴きそれらを共有することを意図して、〈質問技法〉を用いたかかわりを多用していた。すると、そのかかわり方を参加者がそのまま取り入れ、他のメンバーに対して〈質問技法〉を用いて、共通のテーマに対して他者から体験を聴こうとかかわられるということが見られるようになってきた。これは、先述のカウンセラーとクライエントのコミュニケーションを広く人間関係全般にも用いていく一般化が、グループプロセスにおいて効果的に展開していく結果であると考えられる。

②他者の体験からの学び

先述のように、カウンセラーの姿勢やかかわりによってグループカウンセリングにおいては、コミュニケーションの心理教育的な効果が期待できると考えられるが、このような心理教育的効果は、同時にグループにおいて、他者の体験を共有し、そこから参加者に気づきを与えるものとなる。なぜなら、最終回の振り返りで、参加者が「カウンセラーや他の保護者に何でも話してもいいし聴いてもらえる場で、他の保護者の話を聴いて気付くことや学ぶことがたくさんあった」と述べているからである。

このような発言は、筆者がファシリテーターを務めた別のグループカウンセリングにおいても同様の感想を述べた参加者は多い（大西, 2007；大西, 2008）。さらにこのような相互交流による学びのコミュニケーションは、次に述べる「コミュニティの中の自己」への気付きにも影響を及ぼすものと考えられる。

(2) コミュニティの中の自己への気づき—7つの焦点のあて方技法の意図的選択—

筆者は先述のようにグループカウンセリングは、ファシリテーターと参加者、参加者同士のコミュニケーションや関係性に心理教育的な効果が期待できると考えている。このような心理教育的効果は、参加者に自己をコミュニティの関係性から見つめなおすことにもつながるものと考えられる。

なぜなら、本グループの最終回に参加者は、保護者同士のつながりができたことや、そのつながりにおいては、なんでも話してもいい関係性があったということを話されている。さらに、このつながりは、子育てに奮闘している地域の小学校の保護者との関係性を考えるというように発展していくことになったが、このような参加者の気づきは、マイクロカウンセリングのキー・コンセプトと言える「関係性の中の自己」や「コミュニティの中の個人 (person-in-community)」という視点から、自己の存在を捉えたり実感されたものと思われるからである。

参加者がこのように「関係性の中の自己」という視点から自己を捉えらるという展開は、グループのコミュニケーションや関係性がもたらす心理教育的な効果に加え、ファシリテーターの意図的なかかわり（技法の活用）も影響しているものと考えられる。

カウンセリングの展開において、焦点のあて方技法は、ストーリーを文脈に組み入れるのに有効な方法であると言われている。そして、そのために7つの焦点があると言われているが、それは話している本人であるクライエント、カウンセラー、メインテーマ、他者、家族、カウンセラー／クライエント、文化的／環境的脈絡であると言われている。これらのどこに焦点をあてるかによって、面接の流れが変わると言わ�、カウンセラーは意図的にどこに焦点をあてるかを判断しながら面接をすすめることになる。

そして、このグループでは、〈焦点のあてかた技法〉の活用が効いていたものと思われる。な

ぜなら、先に紹介した教示を行うことで、7つの焦点のうち、メインテーマおよび他者という視点からグループの特性を明確化し、それを教示として行ったことで、参加者がグループの方針性を意識できるようになったからである。このように思春期の子どもを持つ親同士が体験を語り共感し合うことで支え合うという目標のもと、さまざまなことを語り、他者に共感してもらうことや、他者の体験から学ぶことの経験を通して、「関係性の中の自己」や「コミュニティの中の個人」を意識されていかれたものと思われる。

5.まとめ

グループカウンセリングについて心理教育という視点から述べてきたが、個人の面接と同様、グループカウンセリングにおいても「基本的な傾聴の連鎖」によるコミュニケーションの一般化はグループに心理教育的な効果を発揮するものと考えられる。そしてそこには、グループに働きかける「7つの焦点」が、グループの文脈を方向づけ、個人やグループに成長・発達を促すものと考えられる。さらにこうした、グループの成長・発達は、人々の精神的な健康の増進に大いに役立つものと考えられる。

引用文献

- 福原眞知子・アイビィ, A.E.・アイビィ, M.B. (2004). マイクロカウンセリングの理論と実践 風間書房
- 大西靖子(2007). 母親／養育者グループ－母親／養育者グループの取り組みから－ 追手門学院大学地域支援心理研究センター心のクリニック紀要 第4号 53-64.
- 大西靖子(2008). 母親／養育者グループⅡ－母親／養育者グループの取り組みから－ 追手門学院大学 地域支援心理研究センター心のクリニック紀要第5号 6-11.
- 福原眞知子・山本孝子・寺川亜矢子・小松裕子・川口瑞子・大西靖子 (2003). 学校臨床におけるマイクロカウンセリングの可能性の検証

日本カウンセリング学会第36回大会発表論文
集 60.

〈付記〉

本研究の一部は、日本マイクロカウンセリング学会平成20年度学術研究集会において発表された。

(2009.10.10 受稿 2010.2.2 受理)

Microcounseling applied to a group of mothers : a psychoeducational approach

Yasuko Ohnishi
(student counselor Ohtemae University)

This is an experimental study of psychoeducational approach of microcounseling to a group of mothers facing to the difficulties of various kinds with their adolescent children. A counselor, as a facilitator, listened to them using a technique of 'sequence of basic listening skills' and the skill of 'focusing' of microcounseling. With listening skills, the counselor encouraged individual mother to talk the story openly. At the same time, the counselor listened to the group as a whole and was conscious of its process how the conversation was carried. Especially skills of 7 kinds of focusing were used which intend to facilitate the process. The effectiveness of this group approach was assessed by the frame (category) of 5 stage interview initiated by Allen E. Ivey. As a result, it showed that this particular approach seemed to be successful in terms of enhancement of sensitivities of mothers to see themselves as individuals-in-relation. This could contribute to the development / growth (wellness) of mothers as well as the growth of school community.

Key words : group counseling, psychoeducation, focusing.

日本マイクロカウンセリング学会平成20年度学術研究集会概要報告

平成21年3月に開催された学術研究集会の内容は次のとおりです。プログラムの中から基調講演の詳細とシンポジウムの概要をご報告いたします。

テーマ：人間の精神的健康への援助

—日本マイクロカウンセリング学会
発足にあたって—

日時：平成21年3月21日(土)、22日(日)

場所：アルカディア市ヶ谷私学会館

目的：日本マイクロカウンセリング学会は平成19年12月、日本学術会議協力学術研究団体として承認されました。このたびの学術研究集会は承認後初の集会となります。

マイクロカウンセリングは米国のアイビイA.E.博士らにより創始され、理論と実践を統合したカウンセリングの基本モデルとみなされております。本学会はこれを日本で研究・実践する研究会として発足し、20余年を経過しておりますが、学会化を契機にみずから姿勢を確認すると同時にこれを内・外の同学のかたがたにお披露目し、一層のご理解とご協力を得ようとするものです。

プログラム：

3月21日(土)

午前10:00~12:00

研究発表 司会 玉瀬耕治(帝塚山大学)

1. 「認知発達的スタイルの変化を促すカウンセリングの機能
—発達カウンセリング心理療法(DCT)の観点から—」

山本孝子(広島県スクールカウンセラー)

2. 「教育現場におけるグループカウンセリングの試み—サイコエデュケーションの視点から—」

大西靖子(追手門学院大学地域支援心理研究センター)

午後13:30~16:30

研修会(ワークショップ)

「かかわり技法を中心に」
(講師)

鈴木祐弘(千葉県立松戸南高校)

大西靖子(追手門学院大学地域支援心理研究センター)

3月22日(日)

午前10:00~12:00

挨拶・趣旨説明

肥田野直(日本マイクロカウンセリング学会顧問)

基調講演

「人間の精神的健康への援助—マイクロカウンセリングから学ぶもの—」

福原真知子(日本マイクロカウンセリング学会会長)

午後13:00~16:00

シンポジウム

「人間の精神的健康への援助—心理教育実践におけるマイクロカウンセリングの意義と活用—」

司会 玉瀬耕治(帝塚山大学)

シンポジスト

金沢吉展(明治学院大学)

大野精一(日本教育大学院大学)

富安玲子(愛知淑徳大学)

山本孝子(広島県スクールカウンセラー)

指定討論者

野口京子(文化女子大学)

玉瀬耕治(帝塚山大学)

平成20年度学術研究集会基調講演

人間の精神的健康への援助 —マイクロカウンセリングから学ぶもの—

日本マイクロカウンセリング学会
会長 福原眞知子

はじめに一人間の精神的健康 (mental health) と援助関係 (helping relationships) —

- 1 マイクロカウンセリングとは
 - 2 マイクロカウンセリングにおける人間観
 - 1) 自己実現に指向している人間 (self-actualizing individual)
 - 2) 発達している人間 (developing individual)
 - 3) 関係性の中にある人間 (self-in-relation)
 - 4) 多重文化的存在としての人間 (multi-cultural individual)
 - 5) ウエルネスをゴールとする人間 (indivisible self, for well being)
 - 3 マイクロカウンセリングとサイコエデュケーション
 - 4 マイクロカウンセリングとニューロサイエンス
- まとめ マイクロカウンセリングから学んだこと

はじめに

日本マイクロカウンセリング学会の前身である日本マイクロカウンセリング研究会では、20数年にわたり、米国のアレンEアイビイ博士らによって創始されたマイクロカウンセリングの理論と実際に忠実に、さらには日本文化のフィルターを通して、その成果を確認・追求してきました。このたびこれが日本マイクロカウンセリング学会として学会化され、日本学術会議協力学術研究団体として承認されました。今回はその第一回の学術研究集会となります。この機会に同学のかたがたにこれをお披露目し、一層のご理解とご協力を仰ぎたいとおもいます。

近年人間の健康について bio-psycho-socio パラダイムのうえでその基礎的ファクターとな

るものとして心理学的ファクターが論じられるようになってまいりました。わたしたち心理カウンセリングを用いて援助の関係 (helping relationship) にかかわるものとして、そのありかたを再認することがもとめられております。このような中、マイクロカウンセリングが人間の精神的健康にどのように役立つのであろうか、マイクロカウンセリングから学ぶものに視点をすえてこれを考えてみたいと思います。

そもそも「精神的健康」(mental health) とは何かというと、これは「心」の健康ということかと思います。人間の満足な状態を支える要素のひとつである心理的要素の健康といえるのではないか、そしてこの心理的要素は身体的要素、社会的要素とともにあり、これら要素のバランスのとれた状態の中で人は精神的に安定し、豊かな人間関係の環境を育んでいく、との見方

があります。主観的、客観的、価値的側面などから考えると精神的健康の定義、コンセプトについて追求の余地はあるようですが、これは哲学や科学を含めた学際的研究にゆだねるとして、とりあえず、「心の健康」というのは論題を考える上でよりどころとすることのできるひとつの見方でしょう。

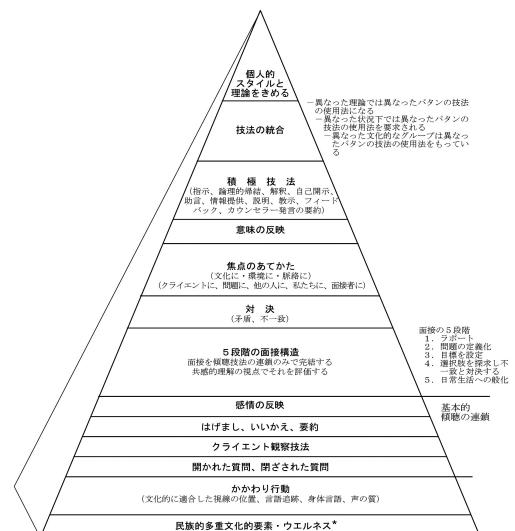
そもそもカウンセリングにおける「援助の人間関係」とは何か？ だれがだれを、どのように、なんの目的で？ 基本的にはカウンセラーの立場の人がクライエントの立場の人を援助するのですが、クライエント、カウンセラーという以前に問題解決にのぞんでいる人とそれをサポートする人、あるいは「話し手」、「聴き手」ととらえてもよいのです。ここには相互の援助関係があり、目的は人間の精神的健康です。それは他者（相手）のためのもでもあり、自分のためのものもあるのです。それは当事者の精神的健康、ひいては心身の健康のためなのです。「健全な精神は健全な身体に宿る」といわれますが、その逆もいえるのではないかでしょうか。

1 マイクロカウンセリングとは

マイクロカウンセリングについて少々説明させていただきます。

マイクロカウンセリングということばの意味についてよくたずねられます。ひとことで答えると、これは創始者のアイビイ博士がその機能、とくにトレーニングをイメージしてまとめた造語だと思います。アイビイによると、微小、細密、小単位、ステップ・バイ・ステップ、認知的のコンセプトを包括しているのだそうです。そのトレーニングはユニークなものです。これについては後で述べます。

マイクロカウンセリングは米国のアレン・E・アイビイ博士とその共同研究者によって1960年代の終わりに創始されたカウンセリングアプローチのひとつです。ただアプローチといいましても、それ以前にカウンセリングの主流アプロ



Intentional Interviewing and Counseling 2007

A.E.Ivey, M.Ivey
* Intentional Interviewing and Counseling (7th ed.) にはウェルネスを加えた。
A.E.Ivey, M.Ivey & C. Zilajewski

図1 (許可を得て翻訳・掲載)

ーチとして認識されていた人間性（ヒューマニスティック）アプローチ、行動主義的アプローチ、とは立場を異にし、これらアプローチの基本的姿勢を提供する、メタモデル（基本モデル）と考えらることができます。勿論これら諸アプローチはマイクロカウンセリング以前に誕生したのであって、アイビイがそれをさきどりしたわけではありません。すなわちアイビイは諸種のカウンセリングやサイコセラピイにおけるカウンセラー／クライエント間のコミュニケーションの形に加えて日常的人間関係の場（家庭、教育、医療、企業などの現場）での対人コミュニケーションの形を分析してこれを取り出し、技法として、階層表（ヒエラルキー）図に盛り込みました。これが日本ではマイクロカウンセリングの代名詞として、「あの三角形」とよばれるものです。（図1）

ここには19のコミュニケーションの形が盛り込まれておますが、大別すると、〈かかわり〉、〈かかわり技法〉、〈積極技法〉です。あとでのべますが、それぞれコミュニケーションに重要な役割をします。お気づきかもしれません、ここでアイビイはそれぞれの形に「技法」（スキル）

ということばをつけています。たとえば質問ではなく〈質問技法〉なのです。いまやカウンセリングの世界ではあたりまえのようですが、カウンセリング誕生のころにはそのような呼び方はしていませんでした。(後述します。) アイビイはこの階層表を技法のトレーニングの手がかり(モデル)にしました。トレーニングでは初心者も、他のカウンセリングアプローチや諸技法を習得したベテランカウンセラーも学ぶことができます。後者はマイクロカウンセリング技法のいう枠組みで、これまでの研鑽を見直し、よりよいコミュニケーションを工夫するでしょう。これはそれまでに当人が学んだアプローチを否定するのではありません。それぞれのアプローチにはその基礎的理論があります。それを覆して、あるいは無視してマイクロカウンセリング技法をもちいるというのではありません。それぞれのアプローチをより有効にするためには、マイクロカウンセリング技法で学ぶものが生きるであろうというものです。なぜなら、先にのべましたように、マイクロカウンセリングが諸アプローチに共通と思われる基本、かかわることを形にあらわすことを教えているからです。このあたり誤解がありませんように。

2 マイクロカウンセリングにおける人間観

諸技法についての詳細な説明はさておき—これは逐次話しのなかで指摘していきますが—まず私はマイクロカウンセリングを学ぶ中で‘人間’を考えることなしに‘技法’はないのではないかと気づきました。マイクロカウンセリングは援助の対象とのコミュニケーションにおいて、すなわちマイクロカウンセリング技法の使用について人間をどのようにとらえているのでありますか。

1) 個人は、自己実現 (self-actualization) に指向している

マイクロカウンセリングは人間関係の中で

‘かかわる’ということにこだわった上での創始でありました。そして‘聞く’ということがそれを示すものとして、‘いかに聞くか’に挑戦し続けました。こういいますと、それではそれは、カウンセリングの大御所、ロジャーズの受け売りではないかと、思った方もいたようですが、日本でもそのように受けとめられた時期があったようです。実際、アイビイがマイクロカウンセリングを創始した時期は米国でも人間性心理学—実存主義心理学を源流にもつロジャーズ流カウンセリングの全盛期であり、すべてのカウンセリング学習者はこれを学び感銘しました。アイビイもその時期に学び、基本的にはロジャーズの‘人間観’、すなわち人間は actualizing being であるという見方を基礎においています。それではマイクロカウンセリングの人間観の特徴はどこにあるのでしょうか。彼は人間を平面的にも立体的にも(現象的にも時間軸のうえでも)とらえようとした。そこで、かれにとって、self-actualize している人は目にみえなければならないのです。すなわち、actualizing being はロジャーズのいう、反応する人間 (reactive being) をみとめることにとどまらず、actualization にむけての潜在性をもった人間をどのように行動に向けて activate させるかを試みることが重要なのです。そして、これをマイクロカウンセリング技法でおこなうのです。

そうすると、もうひとつのカウンセリングのアプローチである、行動カウンセリング／行動療法とどう異なるのかとの疑問も出てきます。このアプローチは行動主義心理学を源流にもち、人間についてはこれを刺激に反応する active being とみとめているようです。実際日本ではマイクロカウンセリングは行動カウンセリングである、と解釈された時期もありました(これはおそらくそのトレーニングの方法からみてそのようにいわれたのでしょう)。

このような問いかけの中、よくみるとマイクロカウンセリングの独自性が浮かんでまいります。すなわちマイクロカウンセリングでは reactive な人間を抵抗なく、active being に導

き、その「問題解決」に向かう行動を達成させる、という技法をもっているのです。とくにそこではマイクロカウンセリングの積極技法（助言、教示、指示、情報提供など）が有効です。しかしこの技法の使用が成功する基礎には、「かかわり」が必須なのです。マイクロカウンセリング技法はまさに reactive being と active being を柔軟に扱って、その問題解決を援助しています。そして人間はそう簡単には切り離すことはできないことも教えています。彼のゲシュタルト的人間のとらえ方はこのように、ユニークです。そしてそれは、人間の問題解決に－それがどのような種類のものであろうと－共通に重要なものがあること、したがってカウンセリングのアプローチには、このような人間の共通性に有効な‘基本的姿勢’があることを教えています。彼がかかわりを援助関係の中で必須とするのにはそのような人間観と背景があるのだと思います。これがマイクロカウンセリングがカウンセリングのメタモデル（基本モデル）ともいわれるところかもしれません。

一方彼はそのような人間においても、個々に異なるので（広・狭義の文化的背景からみて）、折々に異なる問題に対応する柔軟な意図的姿勢（技法の用い方）をすすめております。たとえば定石として‘かかわる’ということが基本としても、万人に共通のかかわりはありません。しかしその定石理解は必要なものなのです。また定石は一朝一石にはならず、積み重ねの実証的研究も必要です。

やはりマイクロカウンセリングはそのコンセプトとして、すべてのカウンセリングアプローチの基本モデルであるといえるのではないかと考えます。

このような人間観の中で大きな役割を果たしていると考えられるのが、「肯定的資質」、「人間のポジティブネスの尊重」であるかと思います。マイクロカウンセリングではこの探求を重視します。なぜか？

人間のポジティブネスについては、早くから論じられてきました。ポジティブ心理学を提唱

するセグリマンによると“人々はそれぞれが、ベストとおもわれるところのものを開発し、愛情、仕事、遊び、経験を拡大して意味ある、そして達成感ある生活を営むことを望んでいる”ということです。そしてそこには、3つの中心的こだわりがある。それらは、（1）過去の満足、現在の幸せ、未来への希望、（2）強み、特に優れた点（愛、仕事、勇気、情熱、創造、統合、知識、自己コントロールなど）から成る特性（trait）、（3）より良いコミュニティ（職場倫理、リーダーシップ、チームワーク、養育などが向上する）の形成であるということです。まさに多面的（multidisciplinary）な領域をカバーするものようです。これらはカウンセリングにおいても、人間のポジティブネスに対して多重文化的に統合されたアプローチがのぞまれるということを示唆しているのかもしれません。精神医学（psychiatry）の分野でポジティブネスの実証的研究がはじめられたのは約30年ほど前だそうです。カウンセリング心理学者のアイビイはそのころ（1970年代）、マイクロカウンセリングの開発にともなって、「肯定的資質（ポジティブネス）の探求」をカウンセリングに必須のものとして掲げていました。アイビイのこのポジティブネスへの積極的アプローチは、‘self-actualizing being’ の理解を勇気づけるものかと思います。これらは、自然発生的に登場してきたものではないといえましょう。

こうしてみるとマイクロカウンセリングでいえば、たとえば‘強み’をみつけなさい、これを励ましなさい、といつてもこれは、小手先の簡単なものではないであろうことがわかります。アイビイはポジティブネスの探究を薦める中、これはネガティブ側面を無視することではないといっています。これをみとめることによって、ポジティブの側面もわかるのです。ポジティブネスには背景、そのストーリーがあるのです。これは multidisciplinary（哲学、宗教、心理、行動、よい生活、よいモデルなど）なもので広範をカバーします。それゆえその資質（アセット）の探求、そして自己の実現への援助にはマ

イクロカウンセリングの技法を有効に活用するのです。ナラティブストーリー（後述）がはげまされることとも関連します。

2) 発達している人間:成長する人間 (developing individual)

現象的所産としてのポジティブネスに人間の「発達」の概念がつきまとつことが指摘されています。アイビイによると、問題解決をしている個人は「変化」していて、「成長」していく、これをもって「発達」とよぶ、いわゆる横の発達である。発達といえば一般的にはいわゆる発達心理学でいう、年齢の変化にともなう心身の変化、すなわち下から上への移行を連想させますが、ここでは必ずしもそうではありません。これは人が満足する問題解決の状態に変化、変換していくことなのです。すなわち個人が直面する問題（あるいは懸念）はよりよい状態への変化を指標とします。これは縦と横の変化です。アイビイが開発した発達カウンセリング心理療法 (Developmental Counseling and Therapy, 1986) はこのコンセプトを背景にしています。ここでその「変化」について、ピアジェの発達段階を比喩的に用いました。ここでは個体を変化に導くのにマイクロカウンセリング技法の「意図的」使用が有効なのです。ここで問題解決というのは、漠然とした情緒（不安、怒りなど）、問題、達成願望、キャリア選択、対人・家族関係、子育て、トラウマなどへの対応などなど、人生に起こりうることがらです。アイビイはこの考え方で、戦争からの傷病帰還兵のトラウマ症状の改善への援助に挑戦し、多くの成功を収めています。

3) 関係性の中にある人間 (self-in-relation, self-in-family, self-in-community, person-in-context)

先の2)においてみたような「変化」はどこで起きているのでしょうか。それは人間関係の中で起きているといえましょう。アイビイのいう、援助の関係における「同化と調節」の現象を考えるときそれは明確になります。また彼は

援助関係においてナラティブストーリーの展開をはげましていますが、ここでも「関係性」に気づかせてくれます。

ナラティブストーリーにおいては小単位の significant person との関係にとどまるものもあれば、家族成員間のものもあれば、コミュニティ（職場、住居地域など）におけるものもあります。しかしこの関係において中心 (focus) になるものは語り手であり、これはいわゆる治療ではなく開放 (leberation) が課題です。ここでは援助者は彼／彼女のポジティブネスに気づかせます。

そのストーリーにおける脈略的気づきにおいて当人をパワーアップ (empowerment) にもたらすのです。このポジティブネスは個人の問題解決の動機付けになると考えらるからです。たとえばいじめられっ子がストーリーの中でその「強み」（ポジティブネス）に気づき、自身を取り戻し、本来もっている能力を発揮するなど、学校現場でもしばしばみられます。そのときに教師がしばしば長所を指摘するのではなく、それが当人に受け入れられる形で対話していくのです（ストーリーを展開させるのです）。またストーリーをジェノグラムに表現させるなどの方法もすすめています。

問題解決行動へのクライエントの側の activation について、従来の主流カウンセリングアプローチでは、それぞれの理論において、個人の internal locus of control に重点をおいていましたが、アイビイのマイクロカウンセリングでは現実の構成という意味で、内的なものと、外的なものとのバランスを重んじているようです。そして外的現実がクライエントの中でどのように内面化 (internalization) されているかをたしかめるのです。これは文脈の中でおこなわれます。したがってセラピイでは多面的にストーリーがかたられることが期待されますが、焦点はクライエントにあたります、そしてそれを導くカウンセラーはストーリーの構成に関し共同に仕事をするのです。カウンセラーはクライエントの問題に対応する (work on) のでは

なくあくまでともにある（work with）なのです。ここにまた、マイクロカウンセリング技法の適切な使い方があるのです。このあたりにもマイクロカウンセリングの考え方の特徴がみられましょう。そしてマイクロカウンセリングがいかに人間を大切に扱おうとしているかを垣間見ることができましょう。また、アイビイが「肯定的資質の探求」をマイクロカウンセリングの重要課題としたこともうなづけます。また、ここでの‘internalization’について、アイビイはとくに〈感情の反映〉（感情のいいかえ）技法を重視しております。そして最近この視点でニューロサイエンス（脳科学）にも関心をもっておりすることなども、納得できます。

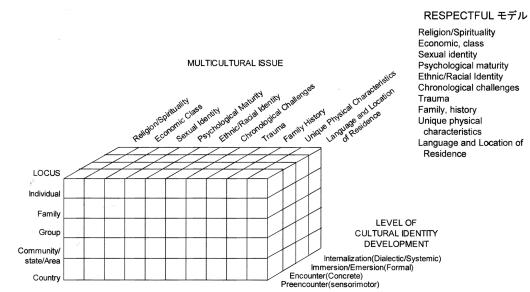
アイビイのこのようなとらえ方は多重文化的とらえかたとされ、カウンセリング／サイコセラピイの第4勢力（多重文化カウンセリング）と目されるようになりました。これにはアイビイの生い立ちも加担しているように思われます。

4) 多重文化的存在としての個人（multicultural individual）

ここまでみてまいりますと、個人は意図しようとしまいと、多くの「関係」の中に存在することがわかります。そこで同時にアイビイは個人(individuality)は生物学的-心理学的-文化的存在であり、個人の「責任」、「達成」の文化の中に存在していることにきづかせるのが重要としました。

そこでアイビイはRESPECTFULモデル（図2）をもって、これを説明しました。このモデルは個人の多重文化的側面に、心理的成熟の要因や家庭の要因を取り入れて、その発達レベルの側面を明らかにするものです。Rは精神性、Eは経済性とその背景、Sは性的アイデンティティ、Pは心理的成熟、Eは人種・民族的アイデンティティ、Cは年齢的、発達的要因、Tはウエルビーイングを脅かすトラウマや脅威の存在、Fは家族の歴史、Uはユニークな身体的特徴、Lは住まいの環境と使用言語をあらわします。

その姿勢に個人を取り巻く要因の多重文化性、



The RESPECTFUL Cube.

(Reprinted by permission of Allen E. Ivey, 1992, 2004. See Ivey, D'Andrea, Ivey, & Simek-Morgan, 2002.)

図2（許可を得て掲載）

多文化性（異文化性）をより重視しているのではないかと思います。彼のカウンセリングが多重文化カウンセリングと呼ばれるゆえんです。はからずもこのモデルは‘尊重’をあらわすようです。

5) ウエルネスをゴールとする人間

これまでみてきましたように、自己を実現しようとする個人の中には自己を構成する多くの要素がインプットされております。これら要素（要因）はそれぞれ独立してはいるが、統一されたものとしてウエルネスに向かっています（ストライプしている）と考えるのがアイビイであり、またその共同研究者マイヤーです。

メンタルヘルスとともに、ウエルビーイングということばは最近よく使われます。健康（ヘルス）という概念は医学モデルを意識したものから、「身体的、精神的ならびに社会的に完全に良好な状態であって、単に疾病や虚弱ではないといっただけではない（WHO, 1964）」と、人間の精神の健康（mental health）を意識し、これが多重文化モデルの中でとらえられるようになってきたことは、当然の流れであったといえましょうか。20世紀の後半以降世界は多くの戦争や貧困に直面してきました。私たちは人間を文脈的にグローバルにとらえることなしに人々は生活を営むことができないことに気づいてきたのでしょう。そして人々の健康増進を意識するようになります。人々がウエルビーイング（健康な人）であるためのストラテジーがカウン

セリングや臨床心理学、健康心理学、コミュニティ心理学においてもそれぞれ期待されるところとなりました(1960-1970年代)。一方ウエルネスについてのいわゆるWHOのような世界的機関から公認された定義はまだないようです。

アイビイはウエルネスについて「目的をもった創造へのプロセスである」といっています。また多くの実証的研究を重ねてマイヤーらは“ウエルネスは最高の健康(ヘルス)とウエルビーイングに向かって方向づけられたライフであり、コミュニティのなかで個人の身体、心、精神が自然にかつ十分に統合されていること”と定義しています。これによるとウエルネスはプロセスでもあり結果でもあるかと思います。そしてこれは個人における身体的、精神的、情緒的、所属的、環境的、文化的なもののトータルといえましょう。

マイヤーらはウエルネスのファクターとして5つの自己を抽出しました。これらはessential self(同一性などに関与する自己)、physical self(身体的なものにかかわる自己)、coping self(ストレス管理にかかわる自己)、social self(社会的営みにかかわる自己)、それにcreative self(創造にかかわる自己)です。さらにそれぞれの自己にはいくつかの側面があるとしています。これらは人が生きていくうえでの文脈的要素(たとえば、家族、地域社会、所属団体、グローバルな人材など)と理解されるものです。これらひとつひとつの自己についてストーリーを聴き、「ポジティブネス」を活用して弱い部分を充足し、トータルの、しかもユニークな人間として生活することができるよう、そしてより、健康に生きるようになるように援助します。そこでは、マイクロカウンセリング技法が有効に用いられます。

アイビイは精神医学診断機構(DSM-IV-TR)のリストの中には重度の感情的なストレス要因に起因するものがはいっているのは事実であるが、抑うつ、人格障害、統合失調症といった診断においてさえも、ウエルネスの概念に基づき症状を再概念化して治療にのぞむことができる

とし、そこでのマイクロカウンセリングアプローチの有用性を述べています。アイビイは発達心理療法の開発以来、一貫して発達的障害も、いわゆる精神的障害も人間の発達上のエピソード(ユニークネス)であり、トータルとしてこれらに対応していくことが重要であるとしています。

上記にみてきたように一人ひとりはかけがえのない‘個人’であり、これらがかかわりあっているのが集団であります。したがってこのような個人で形成される集団(各種グループ)もまたかけがえのないものなのです。そしてグループのカウンセリングやセラピイにおいても個人尊重のプロセスをはげますことが重要になるのです。ここでもまた人間はひとりひとりかけがえのないものであるということが明確になってきます。

こうして‘個人尊重ってなに?’などという疑問は溶解し、机上のものではなくなるでしょう。そして現実の状況での現実の人間を考えることが容易になるでしょう。

3 マイクロカウンセリングとサイコエデュケーション

マイクロカウンセリングは心理教育と密接な関係があることがわかりました。

ウイキペディアによるとそもそも psychoeducation (psycho-education, psychological education) のコンセプトは、医学分野においては psychotherapy and education (J. of Abnormal psychology, 1911) に紹介され、“心理的に障害を持つ人が自分自身の疾病を理解するとともに、自分の‘長所’、リソース、コンピテンス、コーピングスキルを強化してそのウエルネスを促すことを援助する”ものだそうです。また1980年ごろからは behavior therapy においてストレスマネジメント(セラピイ)を行い、個人の社会的・情緒的スキルを開発することに貢献していることも報告されています。

心理カウンセリング、とくにカウンセリング

心理学の分野でいえばこれはポジティブ心理学とウエルネスコンセプトとの関連で発展してきました。ラーソン (Larson, J. 1970) によりますと、サイコエデュケーションにおけるカウンセリングの役割を認めるよう促したのはマイクロカウンセリングの創始者であるアイビイとその共同研究者であるといっています。すなわちマイクロカウンセリング技法を対人関係の中で教えることを通して人々の精神的健康に貢献する、というのがアイビイのいうサイコエデュケーションです。すなわちこれはカウンセリングスキルの「一般化」なのです。カウンセリング心理学で（とくにヒューマニスティックオリエンテーション）では援助スキルはサイコロジカルエデュケーションの基礎なのです。マイクロカウンセリング技法（スキル）を用いたマイクロカウンセリングでは相手（クライエント／話し手）の側の内に持っているものを明確にする。この内なるものというのは、スキル、アイディア、価値、モチベーションなどあります。カウンセリングプロセスではこれらを彼／彼女が明確にするという、internalization がおこる。これはその個人の問題解決のゴールをみつけるのに必須である、こうして人々は成長するというのです。人々はマイクロカウンセリングを体験することにより、このスキルを学ぶことになります。これは psychological education なのです。

これは個人のみではなく、グループ／組織をも人間らしく (humanize) します。これはその集団／組織にとっても幸せなことなのです。

このように psychologicalスキルを教えることはまさに心理学やカウンセリングに求められる ‘giving psychology away’ (心理学を開放せよ) にこたえるもの您的ようです。そのモデルであるといえましょう。

ここでサイコエデュケーションの例を挙げてみましょう。

売り上げの成績が悪い部下を上司が叱咤しても、部下は萎縮するばかり、はてはストレスに悩まされるケースも多いでしょう。売り上げを

期待／奨励する上司はマイクロカウンセリング的にはどのように部下に対処すればよいのでしょうか。(1)ひとつはマイクロカウンセリングの積極技法を用いて部下の問題解決行動（売り上げを伸ばす）を促す、「1, 2, 3の法則（聴く、教える、チェックする）」を活用するのです。ここで部下は納得して上司の教示にしたがうかもしれません。それが売り上げにつながるものと信じながら。(2)ここでもしかして、部下は上司の聴く姿勢に気づき、それをモデルに顧客のニードをよく聴くことが売り上げにもつながるかもしれませんと気づき、聴き方をまなぶかもしれません。(3)売り上げ上手なセールスマンの現場のモデルビデオをみて感想を聴く（ただし、その状況とかけ離れたビデオではいけません）、これは立派な心理教育です。

また、友人もなく自分は一人ぼっちと悩み続けて鬱と診断されたある大学生は、カウンセラーの‘聴き方’を学び（実際に良く聴いてくれることに自信を取り戻し、それが鬱病の支えになると同時に、自分が一方的に語り、相手を聴かなかった、そのため相互のよいコミュニケーションがそこなわれ、結果孤独感、焦燥感にさいなまれていたことに気づきました。彼はカウンセラーとのコミュニケーションの形を学び、友人をつくりました。そこで、一人ぼっち感は解消され、症状も軽減しました。

かくしてマイクロカウンセリングは‘メンタルヘルス・ティーチングスキル’をもって人間の精神的健康への新しいかつ明確なパラダイムを提供しているといえるのです。ひいてはマイクロカウンセリングが社会的にも大きな貢献をしている、いやする余地がまだまだあるといえるのではないでしょうか。

4 マイクロカウンセリングとニューロサイエンス (脳科学)

今なぜニューロサイエンスなのか？

私には未知の分野でだいそれた項目をかけ

させていただきましたのは、アイビイ先生が最近特に関心を持つている分野と理解しましたので、私なりにアイビイの理解をかかげさせていただきました。

精神医学者のレイン (Richard Lane, 2008) によると20C半ば、人間の精神的健康を考える枠組みについてパラダイムシフトが起こった、それは精神分析的な理解から psychosomatic (mind-body) なものにと。同時に脳 (brain) が身体的な病にどのように関係するかということに関する理論 (psychosomatic medicine) が構築されたが、それ以上には進まなかったようです。脳との関連を探るというテクニカル上の問題があったからだといいます。そこで部分的に情緒レベル (状態) についてのセルフレポートでこれを探るという形式がとられるようになったともいっています。アイビイはカウンセリング心理学者としてこれに強い関心をよせました。そして情緒にかかわる扁桃体、記憶にかかわる海馬など脳の諸機能についてしらべ、カウンセリングとの関係を考えました。

そこで気づいたのが、1) カウンセリングやインタビューは人間の健康に生理的、環境的ベースを提供するかもしれない、2) カウンセリングやインタビューは学習のプロセス (援助関係のプロセス) で脳の機能を変えていくかもしれない、3) ニューロサイエンスはいまや予防とウエルネスのためにある、でした。そしてこのコンセプトのもと、具体的にマイクロカウンセリング (マイクロ技法) 使用の rationale を考えてみようとした。たとえば彼が「援助」の重要なポイントに据えている「ポジティブネス」について、人がポジティブな話をし、とくにそれが視覚化されるとき、ドーパミンが活性化し、新しい学習が起こる。ポジティブな話をするときにもネガティブ側面を無視してはいけないのだが、ネガティブを強調することがなぜいけないのかというと、ネガティブなインフォーメーションが神経伝達組織 (回路) を通して伝達され、強化 (reinforce) されるからだと、確認しました。

ここでアイビイのいうナラティブストーリーの作成の意味があり、これに参加する援助者の、はげまし技法、いいかえ技法、要約技法、など、かかわり技法の有効な使用が役割を果たすことになります。ジェノグラム作成もしかりです。また、質問技法は記憶をたずねるためにも用いられ、認知レベルでの機能を活性化させることになります。

援助関係での学習の指標として情緒があります。情緒は厄介なもので、implicit と explicit があります。またそれはひとつではないのです。感情はその側面が表現されたものとかんがえられます。そして情緒は気づかないことも、気づいても activate しないことも、activate しても感情 (feeling) として表現されないこともあるようです。これには当人が社会的一文化的存在 (関係性の中の個人) である以上、もちろんの要素が絡むでしょう。

表現されない情緒は顔の表情や脈拍の上昇など身体状態にあらわれるようです。情緒についてはフロイト以来古くから議論されてきていますが、今日では、「個体の行動的、生理的、経験的、認知的なものを（その目的・ニードとの関係にてらして）アセスし、調整していく」ものと理解されているようです。そして感情はここにおける変化の一側面であると考えられているようです。

マイクロカウンセリングではこれらは〈感情の反映技法〉や〈クライエント観察技法〉で明らかにしていこうとしています。そして主観的と思われるその世界は認知的、経験的、行動的に把握されなければならないのです。それは複雑に、個々にことなる個人の姿・背景を映し出すのです。アイビイが援助の関係において、個々にことなる個人の「感情の反映」にこだわることも納得がいきます。

このようにかかわり技法 (傾聴技法) は、ただ、口先のものではなく、また小手先の技術だけではなく、その rationale を理解し、適正に用いるという心構えが重要であるということがわかります。

アイビイの理論と実践は inductive です。そこには根拠があり、目的があり、それへの目に見える形での行動（アクション）化がもとめられるようです。

私ことで、恐縮でございますが私20数年前に‘生体反応行動機器’と名づけた実験器具を開発いたしました。カウンセリング心理学、とくにマイクロカウンセリングを研究する中、カウンセリングの効果を検証するものとして、カウンセラーとクライエント（聴き手と話し手）の間のコミュニケーションを、生理的レベルからみてみたかったのです。私は二者のインターアクションを生理的レベルから検証したいとの野望をもちました。カウンセリングや臨床心理学の世界では、ロジャーズ以来事例についてかなりの検証がすすめられてはおりますが、このようなこころみはなかったのではと。また生理心理学の分野では早くから（1970ごろ）、測定機器による実験研究は多く運ばれておりましたようですが。「データベーストリサーチ」の重要性を標榜しながら、カウンセリング・心理臨床の分野でのこのようなモデルがありませんでしたので、自分で考案いたしました。これにはアイビイがトレーニングの効果の客観的評価の手段としてタクソノミーを用いることを必須としていたこと、これについての意味づけをしたかったこと、また、脳波を用いての実験をのぞんでおられた故ケイガン博士（カウンセリング心理学者：IPRの開発者）とのデスカッションが刺激になっております。

これは特定の問題場面について対話する二者の生理的レベルにどのような変化が起こっているのであろうか、をみるものです。その対話には「聴き手」がマイクロカウンセリング技法を用います。そこで特定の問題に対応する特定のマイクロカウンセリング技法の有用性を検討するのです。対話の間に二者それぞれの生理的レベルでどのような変化が起こっているかをみます。測定はGSRと心拍によりました。これはリアルタイムでコンピューターにインプットされ表示されます。さらにその間の二者の表現

（話し手については情緒を、聴き手については聴く態度と習得目標技法（たとえば〈質問技法〉））を測定しました。これはオブザーにより、あらかじめそれぞれのカテゴリーがラベリングされた反応キーを用いてなされました。これはリアルタイムでは不可能であることは覚悟の上ででした。対話の時間は10分、この間の様子はビデオカメラにおさめます。マイクロ技法の効果についてはこれら生理的測定から得られるものと、対話中のプロトコルを照合し、マイクロカウンセリングの視点からみて、どの程度かなっているものであったかをしらべます。実験の前後には質問面接をし、とくに後ではいわゆる「反省表」をもちいて、生理的指標（実験で得た顕著と思われる部分）について話してもらいます。本実験では妥当性をできる限り確かなものにするため、聴き手は同一人物に限定します。そしてトピックは限定し、話し手（主被験者）は同質グループに限定しています。しかし話し手には多くの異なる要素（variable）がかかわってきますので、この種の検証はひとつひとつみかさねていかなければならぬのです。

一方本実験ではこのようにして特定の個人の特定の問題についてどのような技法が、またそのどのような用い方が有効であるかについて、ひとつひとつ、ある程度、公共性のあるものをさぐっていきたいという目的をもっています。これは日本のマイクロカウンセリング・カウンセリングを模索・創造することにつながる方法のひとつと考えました。不毛的なものです。ちなみに実験結果からは仮説をうらづけるようなものもありましたが、とくに「文化」の視点で印象的だったのは、日本人学生グループと米国人学生グループを対象に比較した実験結果でした。ここでは日本人の情緒表現があるであろうこともわかりました。たとえば質問技法について、開かれた質問に対するほうが、閉ざされた質問に対するより話しやすいという点で、日・米の学生間に大差がなかったのですが、開かれた質問についてさらに個人的な問題と一般的な問題に対するものに分けてみると、日本の

学生の場合、個人的なものについては消極的であるが、米国の学生においては差はみられませんでした。米国人といつてもいくつかの民族出身の学生も参加していました。このような傾向は日本人は個人的問題を語るに消極的であろうといわれるいわゆる文化的部分も反映されているのではないかと考えられました。この種のクロスカルチャル研究は国際会議（2000）にも発表しました。実験を運ぶに際しくやしい思いをしたのが、このようなインターアクションの折に情緒がリアルタイムで測定できないということでした。マイクロカウンセリング技法使用時の、脳機能、喜怒哀楽などの変化が理解できればと考えておりました。脳波についてもカウンセリング心理学者として当時まだ自分の実験に用いる自信はありませんでした。脳科学の発展がそのあたりの問題を解消できるようなものになることを切望しております。

そもそも情緒はさきに述べましたような性格のものようですが、ここでは脳の機能との関連を追求することが今後人々の精神的健康に重要な課題になるでしょう。またここでは mind-body のコンセプトに基づき多面的な視点から、人間の情緒を大切に扱うということものぞまれるのでしょう。このような情緒(emotion)／感情(feeling)を調整するメカニズムを理解し、対話においてもこれを心得ておくことは重要と考えます。ここではマイクロカウンセリング技法の果たす役割も大きいように思います。近年の脳科学の発展の傾向はマイクロカウンセリングを学ぶものにとっても、科学的検証への参加に野望をそそられるものです。そしてニューロサイエンスはより予防とウエルネスの方向に貢献するであろうことを期待致します。

まとめ

マイクロカウンセリングから学んだこと

人間の精神的健康は人間の心身の健康の状態

ととらえてもよろしいでしょう。人々は日々、意図的であろうと意図的でなかろうと、よりよい状態での生活を望むでしょう。

マイクロカウンセリングのコンセプトによるどのような状況であろうと、人はウエルネスに指向しています。そして望むと望まざるとにかかわらず、他者（環境を含む）との関係において存在し、多重文化的（multicultural）存在なのです。そして一見平穏無事に何も気づかず過ぎてしまうこともあります。自分がどうしようと認識する事態に直面することもあるでしょう。解決のプロセスでは躊躇することもあるでしょう。そしてそれは気づかずにいようと、軽症であろうと重症であろうとより生き生きとしていなければならぬのです。アイビイによると、人はウエルビーイングでなければならぬのです。その問題解決をおこなううえでは、援助の関係は大切な意味をもちます。ここにサイコロジカルカウンセリング、とくにマイクロカウンセリングの使命があります。またその一環にサイコエデュケーションがあります。このサイコエデュケーションは合理的且つ科学的なのです。

マイクロカウンセリング技法の使用についてはいたるところにアートとサイエンスのコラボレーションモデルを提示しているように思われます。すなわちサイエンスにおいては最初から実証的検証（data-based）が必要であるとしています。最近はカウンセリングの効果についてクライエントチェンジ尺度を用いることやウエルネス測定なども奨励しています。アートといえば狭・広義の文化を背負った、いわゆる多重文化の人間観を基本においていることにそれがいえると考えます。必然的にこれは人間の‘共通性’と‘異質性’に関して意識することの課題をさらに浮き上がらせているよう思われ、これは日本のマイクロカウンセリングの創造へと私たちを駆り立てます。

一方マイクロカウンセリングの中心になっているのは人間に共通に存在するポジティブネス（肯定的資質）、すなわち人はポジティブの経験

をすればするほどウエルビーイングの方向に向かうだろうというものです。このような考え方には、医療モデルではなく、心理・教育のカテゴリーだと思われます。それゆえマイクロカウンセリングはいうまでもなくカウンセリング・サイコセラピイに活用されるが、より日常的なインタビューやサイコデュケーションにも活用されるのです。アイビイが強調している emotion-focus アプローチにはまさにその意味があるのです。

ここでもうひとつ強調されなければならないのは研究者・実践家の倫理です。‘倫理’といえば、情報の管理とか、秘密保持などを思い浮かべます。これらはいうまでもなく大切なことです。私がここでいいたいのは研究者・実践家はまず自分のやってきたことに責任をもつことです。これはアイビイの姿勢から学びました。それはヒエラルキーの修正からもいえるのです。原型（1985）を大切にしながらもアイビイは自分の理論に忠実にヒエラルキーの見直しもおこなっています。現在アイビイが人間をウエルネスに導くに有効な技法の使用を説明するよりどころとしているヒエラルキーに至るまでには3度の変遷がありました（1985モデルは how to manage skills を説明、1995は‘かかわり’、‘傾聴’を重視し、2003, 2007, では multicultural context を重視している）。また2009モデルでは技法の psychoeducation 的使用を強調して、技法との関連の説明を加えています。面接の構造化における5段階についてもナラティブストーリーを意識して説明しています。

人間の理解、追究、そしてそれにかかわる援助の関係についての追求は限りないものだと気づかされました。このプロセスの中、自分自身の研究・実践に責任をもつことが大切です。同時に他者の仕事を尊重することも大変重要であると思います

今回ここで話してきましたことは、すでに皆様方のあいだでも認識されていることも多く、これを異なる角度（視点）から眺めてみたにす

ぎないといえるかもしれません。

ここではとくに注目されがちな技法による how to 先行ではなくその背景にかいまみるマイクロカウンセリング（あるいはアイビイ）の人間観（哲学的などだいそれたものでなくとも、人間のとらえかた）をながめてみました。そしてそこから、彼が説明する技法を納得しました。そのながめかたではやはりマイクロカウンセリングはカウンセリング・サイコセラピイの基本的なところを提供しているものであることを再認しました（たとえば共感）。またこれは充分に一般化が可能でありサイコエデュケーションのツールであることもよくわかりました、説得力があります。それを学ぶユニークな技法のトレーニング法を重視しなければならないことも納得できました。このような人間のウエルネスの援助に有効にかかわるには、技法は身についていなければならないのです。

人間としても、援助の関係にかかわるものにとっても、実に多くのことを学びました。そして私たちはこの学びをしっかりとふまえつつ、日本のマイクロカウンセリングの追求と創造にさらなる努力をこころがけたいと思います。マイクロカウンセリングは人間の精神的健康の援助のためにまだまだ発展するでしょう。

このように多くのことを学ばせていただいたマイクロカウンセリングとアイビイ博士、よきパートナーのメリ夫人に、日本マイクロカウンセリング学会を代表して感謝と賛辞を送りたいと思います。

ご静聴ありがとうございました。

キーポイント

- 1 人間観 人間はウエルネスに指向している（指向しなければならない）
人間の精神的健康の状態はこのウエルネスを左右する
- 2 援助の人間関係は人間の精神的健康を支えるものであり、相互（援助するもの、されるもの）のウエルネスを促す。
- 3 マイクロカウンセリング技法は援助の関係をクリエイトするがこれは、アートとサイエンスのコラボレーションモデルである。
それゆえ技法のトレーニングは構造化され、綿密でなければならない。
- 4 マイクロカウンセリング技法による援助では対象者の尊重、その肯定的資質（ポジティブネス）への気づきが、その問題解決行動への、動機付けとなる
- 5 サイコエデュケーション（心理教育）の

定義については大同小異あるが、一致した認識ではこれは、「心理学的知見を一般の人々に提供すること」であり、マイクロカウンセリングはそのツールとして代表的なものである。成果は多くの実証的研究でも示されている。

- 6 研究者／実践家の倫理的課題は真摯にまもられなければならない。それは自己研鑽のフィードバックならびにその責任への気づき、および他者のそれらへの気づきと尊重である
- 7 マイクロカウンセリング学習は人間の共通性と異質性を理解・再認させるものである
- 8 マイクロカウンセリングはカウンセリング・サイコセラピー・面接の基本モデル（統合モデル）である。

文 献

- 福原真知子・楣山喜代子・国分久子・榆木満生 (1985). マイクロカウンセリング 川島書店
- 福原真知子 (1986). 来談行動の規定因—カウンセリング心理学的研究 風間書房
- Fukuhara, M., McPherson, R., & Hamilton, R. (1998). A Comparative Analysis of Verbal Behavior and Physiological Responses among Japanese and American Counselors. Paper presented at the 24th International Congress of Applied Psychology. August, San Francisco.
- 福原真知子 (2000). マイクロカウンセリングとサイコエデュケーション マイクロカウンセリングとサイコエデュケーション－21世紀に向けてのカウンセリング 日本マイクロカウンセリング研究会
- 福原真知子・アイビイ、A.,・アイビイ、M. (2004). マイクロカウンセリングの理論と実際 風間書房
- 福原真知子(監) (2007). マイクロカウンセリング技法－事例から学ぶ 風間書房
- Daniels, T. & Ivey, A. (2006). *Microcounseling making skills training work in a multicultural world*. Springfield, Ill : Charles C. Thomas Publishers, Ltd.
- Ivey, A., & Ivey, M. (1986). *Developmental therapy. theory into practice*. San Francisco : Jossey Bass.
- Ivey, A., Ivey, M., Mayers, J., & Sweeney, T. (2005). *Developmental counseling and psychotherapy. promoting wellness over the lifespan*. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Ivey, A., Ivey, M., & Zalaquett, C. (2007). *Intentional interviewing and counseling. facilitating client development in a multicultural society*, (7th edition) US : Brookscole

- Lane R. D. Gary, E. Schwartz. Belmont, CA: Brooks/Cole/Cengage (1992). Level of emotional awareness : Implications for Psychotherapeutic Integration. *Journal of Psychosomatic Medicine*, Vol.2, No.1.
- Larson, D. (1984). *Teaching psychological skills : Models for giving psychology away*. Montrey. CA : Brooks/Cole.
- Ressell-Chapin L. A. & Ivey A. E. (2004). *Practicum and Internship*. U. S. : Thomson.
- Ressell-Chapin & Sherman (2000). *Microcounseling supervision model (MSM) CRIF Counseling Interview Rating Form*.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness on depression, development and death*. San Francisco:W. H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness:Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Free Press.
- Sue, D. W., Ivey, A., & Pedersen, P. (1996). *A theory of multicultural counseling and therapy*. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole.
- 玉瀬耕治 (2000). サイコエデュケーションの現状 マイクロカウンセリングとサイコエデュケーション—21世紀に向けてのカウンセリング 日本マイクロカウンセリング研究会
- 玉瀬耕治 (2008). カウンセリングの技法を学ぶ 有斐閣

平成20年度学術研究集会シンポジウム概要報告

玉瀬 耕治
(帝塚山大学)

日本マイクロカウンセリング学会平成20年度学術研究集会では、「人間の精神的健康への援助－心理教育実践におけるマイクロカウンセリングの意義と活用－」(企画:玉瀬耕治・富安玲子)をテーマとして平成21年3月22日13時から16時まで3時間にわたってシンポジウムが行われ、多面的な発表と討論が展開された。ここではこのシンポジウムの概要を報告する。

＜シンポジウムの趣旨＞

このシンポジウムは、本学会の基本姿勢(学術的研究と実践)に即してマイクロカウンセリングの研究と実践に関わる諸問題について、本学会内外から話題提供者・指定討論者を招き、多面的に討論し、共通認識を深めることをねらいとしたものである。マイクロカウンセリングは創始以来、基礎研究、応用研究、実践研究の多方面にわたって研究が行われてきている。日本では福原真知子(学会長)を中心にして、積極的にこれに取り組んでいる。とりわけマイクロカウンセリングは初心カウンセラーの養成など、心理教育実践との関連が深く、今回はそこに焦点をあてつつも、広い視野から討論を深めることをねらいとした。

＜発表概要＞

まず、司会者(筆者)から4人の話題提供者および2人の指定討論者について簡単な紹介が行われた後、話題提供者から順次発表が行われ、休憩をはさんだ後2人の指定討論者から討論が行われた。さらに、参加者との間でも活発な質疑応答が行われた。以下にその概要を記し、最後に企画者の一人としての筆者の印象を付記することにする。

金沢吉展氏(明治学院大学教授)

初めに心理療法に関するこれまでの研究が概観された。心理療法の効果を左右する要因として「作業同盟」や「共通因子」が重要であることが指摘され、これらの要因に影響するものとして、セラピストの対人スキルが取り上げられた。こうしたスキルの訓練法として、海外ではマイクロカウンセリングやInter-Personal Process Recall(IPR)等が開発されており、日本の臨床心理士の教育にもこれらの系統的なスキル訓練法を導入すべきことが示唆された。導入にあたっては、より有効な訓練法を実践するために、様々な訓練法の効果を比較検討する必要があり、そのような研究の一例として、金沢氏らのグループが行ったIPR等の比較研究の試みが紹介された。

一方、学部学生を対象とするマイクロカウンセリングを含む基礎的な実習についても紹介された。そこでは学生たちが「質問」のような初步的なスキルに困難を示したり、学生たちの言語表現の乏しさがスキル習得を滞らせたりしていることが報告された。別の観点からは、こうした基礎的な実習は、青年期にある学生たちの発達にも影響を与えていることが示唆された。訓練を受ける側のこうした困難や変化も、今後研究していく価値があることが強調された。

大野精一氏(日本教育大学院大学教授)

大野氏は、1971年4月に都立高校教諭として採用され、教科(社会科)を教えながら四半世紀以上学校教育相談(スクールカウンセリング)を現場で担当(実践)し、2006年4月に新設の大学院大学に転職、現在は学校教育相談を教員志望の学生に教える(理論とトレーニング)立

場にある。大野氏によれば、学校（広く教育場面）で使えるカウンセリングの理論（見通し・見きわめ・見立てに必要）やスキル（実際のケースに当たるとき有益性を保証する）は、単なる「折衷主義」や「統合主義」ではなく、カウンセリングの「基本」あるいは「メタ」カウンセリングという方向で総合しているアイビイ・福原の「マイクロカウンセリング」に求められる。また、このことは日本において全体的・体系的な紹介が十分になされてこなかったカウンセリング心理学の新たなる理解にも通じることであり、さらに日本におけるカウンセリング活動に実践的な基盤を提供するものであると述べられた。

富安玲子氏（愛知淑徳大学教授）

富安氏は、「聴くこととマイクロカウンセリング」と題して発表された。初心カウンセラーの養成や、カウンセラーの研修には、メタ理論としてのマイクロカウンセリングが、その体系的なプログラムによって受け入れられ、評価されてきている。富安氏は、大学院初年次でカウンセリングの基礎教育を担当されてきた経験から、マイクロ技法習得による気づき、技法を「使う」ことの意味、技法の意味の理解、面接場面の指標としての技法などの観点からマイクロカウンセリングが有効であることを確認してきた。また、教育現場で様々な問題に直面する教師たちの求めるコミュニケーションスキルの学習にも、マイクロカウンセリングが有効であることを強調された。聴ける教師は子どもの心を育てていくと言われている。人間関係の希薄さが指摘されている今日だからこそ、ひとは聴いてくれる人を求め、聴いてくれた人に対しては好意度・信頼度を大きくしていく。こうした心を開き合う人間関係を基盤として成立する教育の営みのために、技法習得とともに、マイクロカウンセリングの理念ともいえる「肯定的資質の探求」や「意図性」がもつ意味の重要性を考えなければならないと力説された。

山本孝子氏（広島県スクールカウンセラー）

山本氏は、これまでスクールカウンセラーとして複数の中学校・高等学校に勤務し、当初よりマイクロカウンセリングを実践の拠り所としてこられた。スクールカウンセラーの主な仕事は、児童生徒のカウンセリング、保護者への助言・援助、教職員への助言・援助であるが、マイクロカウンセリングはそれらの人々のコミュニケーションの上達や人間関係の改善を促し、個人の成長や精神的健康の増進に大いに役立っている。

マイクロカウンセリングの概念の一つに「肯定的資質の探究」がある。その根底にあるのは「人々は長所によって成長する」という考え方であり、きわめて心理教育的な介入方法である。山本氏は、この概念をとても大切にされている。具体的には、基本的傾聴技法の連鎖を用いて人々のストーリーを丁寧に聴き、その中から肯定的な側面を見出し、そこに焦点をあててかかわり、成長を促すということである。児童生徒、保護者、教職員のそれぞれについて具体的な例を紹介しながら、分かりやすく話された。

＜指定討論＞

野口京子氏（文化女子大学教授）

野口氏は、コロンビア大学大学院で社会福祉学を学ばれた際、アイビイ著「カウンセリングと心理療法（第2版）」をテキストとしてマイクロカウンセリングを学ばれ、それ以来、健康心理学の分野で技法習得を効果的に進めるマイクロカウンセリングを活用されている。まず、健康心理学でいう健康とは何かについて概説された。人にはさまざまなライフスタイルがあり、ストレスへの対処法がある。それらによって、健康の心理的、身体的、社会的な捉え方が異なり、それらが人生の質（QOL）の違いに反映される。さまざまな精神的健康の捉え方がある中で、野口氏はアルバート・エリスの13項目からなる健康的精神の条件を紹介された。また健康な人に備わる3つの力、明るいコミュニケーション、ポジティブ心理学の概念についても説明

された。最後に、心理的、社会的、身体的ウェルビーイングを高める効果的な行動について紹介され、各話題提供者への質問と結びつけてしめくくられた。

野口氏の質問への話題提供者からの応答

金沢氏は、効果測定に関する質問に、うつや不安に関する尺度はすでにいくつもあるが、訓練効果の測定についてはまだ不十分であると答えられた。実習での学生同士の評価については、学生に評定を行わせ、学生相互にフィードバックを行わせているとのことであった。大野氏は、カウンセリングとカウンセリング心理学の違いに関する質問に、日本では最近になってカウンセリング心理学という言葉が使われるようになったことに違和感をもっており、調べているところだと述べられた。富安氏は、健康における柔軟性の問題について、意図性との関係が深く、カウンセリングにおけるかかわりの可能性の選択肢を増やすことであり、可能性のセンスをもつことや人間性をみがくこととも関連するだろうと答えられた。山本氏は、現場の児童生徒と対応する時、マイクロ技法だけで対応できるのかという質問に対して、問題の背景を理解する(見立てる)ためにはさまざまな知識が必要であり、常に研修を深めるべきことはいうまでもないが、実際の対応についてはほとんどマイクロ技法で対応できると思うと述べられた。

玉瀬耕治（帝塚山大学教授）

第2の指定討論者として、筆者は指定大学院における臨床心理面接特論の中でマイクロカウンセリングを教えていたことに触れた。学生達が技法の実習を通していかにしてクライエントの世界に入っていくかにするか、クライエントの物語を共有できるようにするかが問題であると述べた。各話題提供者に対して、次のような質問をした。米国の大学院で博士の学位を取得された金沢氏には、長期にわたる訓練・実践・研究をふまえて、日本でのこの分野の発展をどう見ておられるか伺った。かつて小林純

一のマイクロ・ラボラトリ・トレーニング(MLT)で訓練を受けられた大野氏には、現在の教職大学院における教育でそれをどのように活用されているかを尋ねた。大学運営にも携わってこられた富安氏には大学運営との関連で今の学生をどのように捉えておられるか尋ねた。最後に、「マイクロカウンセリング技法」(福原編)の著者の一人である山本氏には、DVD作成でどのような点を工夫されたかを尋ねた。

玉瀬の質問への話題提供者からの応答

金沢氏は、アメリカで修士、博士、インターンを修める過程で、徹底した基礎トレーニングを受けたと答えられた。基礎実習は徹底しており、何が基礎であるかについても全米で共通した認識があり、訓練プログラムとしてアイビイ、イーガン、IPR(ケーガン)などを挙げることができる、いいセラピストはビデオで観るとみんな基礎ができていると述べられた。大野氏は、大学院では相談面接総論でMLTをやり、相談面接各論でカーカフ、アイビイその他を教えていたとのことであった。はじめに体系的にトータルなものをやり、分かることの実感をつかませてから各論に入るのがよいように思うと述べられた。富安氏は、コミュニケーション力の大切さを云々するのは簡単だが、表現力のない子どもに対応する教師を育てるのは難しいと答えられた。教師教育では「違う」を強調するのみでなく、共通性を理解させることも重要である、教員養成課程では「違いを共に生きる」をモットーに、共通点に気づかせるように指導していくとのことであった。山本氏は、全国に散らばったメンバーが集まり、これまでに研究会で積み上げてきたシナリオをもとにして福原教授の指導の下でDVDにまとめたと述べられた。福祉、教育、産業などさまざまな分野で活用できるものにし、「良い例」と「悪い例」を比較して学べるように工夫した。そこでは良い例に示された人間観が学べるようにし、エンパワーメントにつながるようにしたとのことであった。

＜フロアと話題提供者の間での質疑応答＞

A 氏： 某歯科大学の教員として、大学教員にマイクロカウンセリングの大切さを伝えたいが、その効果の評価方法を教えてほしいとの質問。これに対して大野氏より、中学、高校ならと前置きし、昨日のような研修会（基礎トレーニング）に参加した方が、帰ってどういう振る舞いをされるかが重要ではないか。数値的なものよりも、実際の振る舞いの方にインパクトがあるだろうと答えられた。

B 氏： 教職課程では、最近意欲のある教員が入ってきているが、カウンセリングの資質をもたせるのに大学でどの程度のことをやっているのか、全員が習得しているのかどうか教えてほしいとの質問。これに対して富安氏より、教員免許法によって、「教育相談」については半期2単位の必修授業があり、全員が履修している。それ以外に当方の大学では「カウンセリング」半期2単位を選択科目として設けているが、多くの学生が履修しているとのことであった。

C 氏： 某大学所属で神経科学が専門の方からの質問。心因性視力障害について200例ほどのデータを分析した際、知覚は正常であるのに認知に異常が認められた。カウンセリングではこのような場合の見立てと、医師に照会すべきケースかどうかの判断をどのように行っているのかとの質問であった。これに対して大野氏より、学校には校医がいるので、まず養護教諭と連絡をとって、校医に判断を仰ぐことになる。すべてを医学レベルにあげるべきかどうかの判断は難しい。病理性への理解は甘くなりがちではあるが、統合失調症や大感情病については医師と連携したケースもあると答えられた。

＜シンポジウム全体を通しての印象＞

金沢氏は、アメリカで長期にわたる訓練を受け、カウンセリング心理学を専門とする研究者として現在わが国で活躍されている数少ない専門家の一人である。まずカウンセリング・心理療法の効果について、現在までに北米を中心などどのように研究が行われ、現在どのような共通

理解がなされているかについて概説していただいた。このことはわれわれがマイクロカウンセリング研究を位置づける際に、きわめて有意義であり、今後の方向を模索する上でも大いに役立つものと受け止められた。また、金沢氏らのグループが現在進めている臨床家の教育訓練の効果に関する研究は、どのような訓練が有効であるかを実証していく手がかりを与えてくれるものであり、今後の研究が期待される。

大野氏は、カウンセリングの専門的な訓練を受け、かつ学校教育現場で長年の間教育実践に携わってこられた数少ない研究者の一人である。現場から見ると学界あたりまえのように思われていることでも奇異に感じられることもある。大野氏は日本で近年カウンセリング心理学という言葉がにわかに使われ始めたことに違和感をもつと述べられた。これは日本のカウンセリングが心理学とはあまり関係なく発展してきたことに起因するのかもしれない。野口氏が心理学の一つの研究分野としてみている場合はカウンセリング心理学というのではないかと述べられたのが示唆的である。

富安氏は、臨床心理士養成に関わる大学院教育や学部教職課程の教育に携わってこられ、また当学会の創設期からのメンバーとして、マイクロカウンセリングの真髓に触れる問題を平易な言葉で説いていかれた。意図性の意味について、それはともすれば相手を操作的に扱うもののように誤解されかねないが、そうではなくクライエントとのかかわりの選択肢を増やすことであり、そこにはカウンセラーの柔軟性が求められていることを指摘された。技法への習熟の度合いが増せばますほど選択肢は広がるが、それらの選択肢を適切に使いこなすためにはカウンセラーの人間性が関わってくることになる。マイクロ技法を適切に使うためには人間性が磨かれていかなければならない所以である。

山本氏は、マイクロカウンセリング研究の分野で博士の学位を有するわが国では数少ない研究者の一人である。しかもスクールカウンセラーとして長年にわたり実践を積んでこられ、マ

イクロカウンセリングを実践の基本理念とされている。今回紹介していただいた児童生徒、保護者、教師を対象とする事例の中にもその理念は一貫して流れているように思われる。「肯定的資質の探求」、「人は長所によって成長する」などの言葉が繰り返し使われ、実践の中でそれが具体的に示されていたのが印象的である。

以上のように、今回のシンポジウムは心理教育実践におけるマイクロカウンセリングの意義と活用について、きわめて多面的に討論し、現状を確認し、今後の発展の方向を模索する上で有意義なものであったとみなされる。それぞれの発表者の個性的で異なる視点からの有益かつ示唆的なご発表に心から敬意を表するとともに、深く感謝いたします。

「アイビイご夫妻を囲む会」報告

平成21年9月、Dr. Allen E. Ivey と Dr. Mary B. Ivey による講演会が「アイビイご夫妻を囲む会」として開催されました。
講演の日本語訳をご報告いたします。

日 時：平成21年9月19日(日) 14時～16時

場 所：日経セミナールーム

プログラム：

歓迎の辞 肥田野 直

趣旨説明 福原真知子

司会 玉瀬 耕治

講師 Dr. Allen E. Ivey

Dr. Mary B. Ivey

演題 「神経科学とマイクロカウンセリング

—新しい研究結果の実践への統合

ウェルネスを基本としたアプローチ—」

神経科学とマイクロカウンセリング

—新しい研究結果の実践への統合

ウェルネスを基本としたアプローチ—

Allen E. Ivey

Mary B. Ivey

＜福原真知子先生による Dr. Allen E. Ivey と Dr. Mary B. Ivey の紹介＞

Allen Ivey先生は、マサチューセッツ大学の名誉教授であり、同時に功労教授でいらっしゃいます。そして現在は、客員教授として南フロリダ大学で教鞭をとっておられ、プロフェッショナルなサイコロジストとして実践と活動を続けておられます。アメリカ心理学会(APA)の元カウンセリング部会の会長であり、さらにはAPAのマイノリティー問題研究部会のフェロー、及び同じくAPAのアジア・アフリカ心理

学会のフェローでもいらっしゃいます。特に最近は多重文化運動のグループの名誉会員に任命されたという、非常に華麗なキャリアの持ち主であります。

マイクロカウンセリングの創始者であることは周知のとおりで、人間関係における基本的な傾聴の重要性に重点を置いてこれを開発され、マイクロカウンセリング及びその技法の追究と適用ということに焦点を当ててこられました。さらには、みずからソーシャル・アクティビストだと称されて、カウンセリングは個人、組織、

社会において変化を生み出すものであるとの考え方のもとに、DCT（発達カウンセリング心理学療法）、多重文化カウンセリング、サイコエデュケーション、その他多くの創造をなして、いまやいわゆる治療（セラピー）の世界に挑戦なさっている方です。本日も、そのような挑戦の真っただ中にある、ニューロサイエンスとマイクロカウンセリングを中心にお話しいただきます。

このような先生のご業績の背景には、先生の天賦の才能に加え、スタンフォード大学の心理学をトップで卒業なさり、その間に、当時のいろいろな著名な先生方に師事なさいましたこと、その後、デンマークで奨学金を受けて福祉の勉強をなさり、その後カウンセリング教育の名門であるハーバード大学に戻って博士号を取得なさったというような学問的背景、それからそれに伴う実践的経験があります。このような背景を背負った先生のあくなき学問的追究が実ったといえましょう。

先生はご自分が誇り高いケルト族の出身であることを非常に誇りにしておられます。そしてついには、先生は、ウェルネスということにおいて、人間はゴール・ストライビング・ネイチャーであり、それを備えている性格的特徴があるのでから、人間はそのようになっていかなければならぬとして、人間性に関してあくなき追究をなさっておられます。私たち、ついていくに大変なくらいですけれども、非常に勉強をさせていただいています。Allen Ivey先生の著作やアイディアの多くは、ご夫人のMary先生と共同で完成されていらっしゃるようです。私たち日本人から見てもうらやましいような“weness”で、共同の作業を続けておられます。

Mary先生は、先にマサチューセッツ大学でも教鞭をとられ、いまは南フロリダ大学の客員教授で、アイビィ・アソシエイツの副所長でもいらっしゃいます。長年、小中学校のスクール・カウンセラーをなさっておりまして、そのような経験から多くの執筆、それからビデオも出版されております。公認カウンセラー及びメンタルヘルス・カウンセラーの肩書をお持ち

です。さらに最近では、アメリカ・カウンセリング学会（ACA）から、最初のお一人として功労賞を受けられました。さらに、今朝伺ったのですけれども、「who's who in America」と「who's who in the world」に掲載されたということでございます。このような立派な先生とご夫人をお迎えしました。3年ぶりでしたか、たびたびお出かけいただいたことを感謝いたしております。

Allen Ivey先生のご著書・共著は40冊ほど、論文は200ほどで、20カ国語で訳されており、多くの方がマイクロカウンセリング、DCT、マルチカルチャー・カウンセリング、サイコエデュケーション、それからウェルネスの理論に馴染んでいらっしゃるはずです。そしてついに、ニューロサイエンスの世界にポジティブ心理学をもって挑戦しようとなさっています。本日は、そういうお話を聴かせていただくのを、楽しみにしています。ありがとうございます。

＜Dr. Allen E. Ivey による講演＞

はじめに

さて、私が今日のテーマ、神経科学（脳科学）の分野に関心を持ったのは3年前のことです。この神経科学とカウンセリングの関係を考えるに至った最初のきっかけは Grawe, K. 博士の研究ですが、残念ながら博士はもうお亡くなりになりました。この脳科学（ないしは神経科学）とカウンセリングがつながっているということが分かっていながら、この問題について実際に発表する人間としては米国で私が初めてであるということは、非常に注目に値するのではないかと思っております。『Intentional Interviewing and Counseling』という本があります。これは神経科学とカウンセリングに関する関係をクラスルームに持ち込むことができるような本としては初めてのものであるということを、まず申し上げます。

神経科学の分野は日々変化しており、いつも

新しいものが台頭しています。それこそEメールを見てみると、脳についての新しい研究分野で、新しい発見が入ったという知らせがどんどん入ってきます。大量の文献があります。しかしながら、神経科学とカウンセリングを結びつけたものはほとんどありません。ということで、マイクロカウンセリングは、神経科学とカウンセリングの実施に活用するための書物を初めて発行したということになります。

そしてまた、その中で指摘されているのが、ウェルネスと社会正義に対して、われわれは取り組んでいかなくてはいけないのだという概念です。

なぜ神経科学か—実践的な事例—

なぜ、いま神経科学を取り上げるのでしょうか。

2008年7月に、Ekaterina, L. らは、論文の中で、いわゆる心的外傷後ストレス症候群、不安、うつに影響を与える特定のニューロンを扁桃体に発見したといっています。古典的なパブロフの条件付け手法を用いることによって、危険がなくても恐怖の対象を提示することにより、あるいは、介在ニューロンに集中した薬剤を用いることによりニューロンを変えていくことができるのだということです。そして、これは基本的には、神経科学におけるパラダイムシフトを果たすものではなかろうかと思っています。つまり、セラピーというのは、新しいニューロンを作ったり、あるいは神経回路網を構築することができて、そうすることで、不安や恐怖を克服することができるのだということです。そしてまた、カウンセリングやマイクロカウンセリングは神経伝達物質に影響を及ぼすのです。つまり、マイクロカウンセリングを行ったり、セラピーを行う際に、皆さんには、クライエントの脳を変化させているのだということなのです。

セラピーの影響

このことは、これまでよりも、私たちがはるかに大きな責任を担うに至ったということで、

マイクロカウンセリングであれ、ほかのカウンセリングであれ、私たちがクライエントとかかわるにあたっては、そこにはついに倫理的な問題が入ってくる、そういうところまで立ち至ったのだということが分かります。このようななかたちで新しい分野を切り開くことになります。なぜそれができるのかということですが、脳には可塑性があるということ、そしてまた新しい神経組織がどんどん生まれているという構造ゆえに、われわれはセラピーを行うことによって、クライエントに影響を与えることができます。76歳にして、これを知るということは本当にわくわくすることだと思っています。これまで、いろいろな教科書を読んでみても、いろいろな理論を学んでみても、常に私たちは老化をする、すなわちニューロンを失うことであって、それは再生しないのだと信じ込まされてきました。ところが、新しい知見が生まれることによって、新しい研究の中から、いよいよ私たちのような年をとった人間であっても新しいニューロンを誕生させているのだということが分かりました。命の最後の日を迎えるまでずっと新しいニューロンをつくり続けることができる、これは本当に大きなことです。

そして、もう一つ、自殺予防について、また、暴力の被害者に対してニューロンのいわゆるネットワークをつくっていくことができるのだということを教えるということを考える必要があります。つまりこういった新しいニューロンのネットワークづくりをつくるということについて彼らを援助することを考える必要があります。

なぜ、このような神経科学を考えなくてはいけないのでしょうか？

まず、それはカウンセリング的介入に生物学上と環境面での土台を提供することができるということです。いままではといいますか、かつては、生物学は生物学、環境は環境と別に考えていたのですが、いまはそういう考え方ではありません。生物学と環境というものは一つ、一体型のものとしてとらえる必要があります。同僚の中には、こういった概念を警戒する人も

います。彼らは「アレン・アイビイは医療のモデルを導入したね」というふうにいいます。これは、昔からある論争であって、このように考えるからといって、医学の考え方 vs. 心理学の考え方という概念を持ってはいけません。これは統合されたモデルであり、私達は共に学び、リスペクトしなければなりません。そして、神経科学に視点を当てるこことによって、私たちは予防とウェルネスに対する注目を高めていくことが可能となります。

神経科学とウェルネス

Sapolsky, R. (スタンフォード大) と Ratey, J. (ハーバード大) は、神経科学に関して私たち以上に予防とウェルネス面を強調しています。神経科学を学ぶとき、社会正義あるいはウェルネスという概念は、われわれにとって重要なものとなるのです。この神経科学が社会的正義と関連があることに驚きを感じている方もいるでしょう。

例えば、子どもを考えてみてください。貧困の中で育つ子どもたち、あるいはいろいろな不当な扱いを受けている子どもたち、無視されている子どもたち、そういう子どもたちは往々にしてニューロンが破壊される、そして、その破壊されたニューロンが、生涯戻らないということもあるといわれております。また成人であっても人種差別であったり、さまざまな圧政のもとに置かれたり、貧困のもとで生活をする、そ

ういうことによって、ニューロンが破壊されるということがよくあります。そのように脳の状態は、こういった状況になるとニューロンが破壊されるという明白な事実 (エビデンス) を提供しますので、われわれはみな、こういった貧困、人種差別等の問題には予防についてウェルネスという観点から責任を負っているということです。

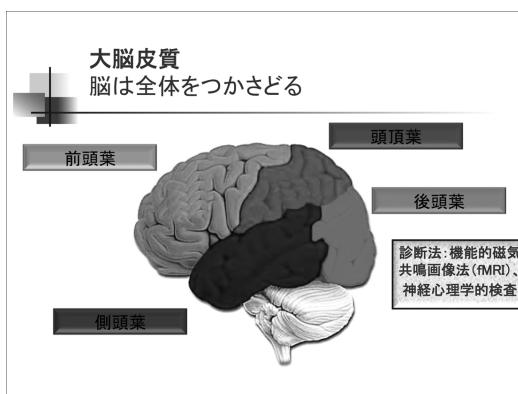
脳は全体をつかさどる

脳の話に戻ります。これから細かい脳の部分についてお話をしますが、脳というのは全体像としてとらえていく必要があります。まず、脳には何々葉(よう)という幾つもの lobes、例えば前頭葉、後頭葉といった葉が幾つもあります。神経心理学を学ぶ者にとって、特に機能的なMRIや、神経心理学的試験等、さまざまな診断を用いることが重要になってきます。私たちは、神経科学者、あるいは神経心理学者ではありませんけれども、このさまざまな診断をどのように用いたらいいのかということについてはお話ををしていきたいと思っております。

クライエントの変化に注意

そこで、皆さんもクライエントの例を思い浮かべていただきたいと思いますが、例えばクライエントがいろいろな問題を持っていたとする、そして、その問題というのは、もしかすると脳に起因するものであるかもしれません。脳には、単に人間関係の問題ではないかもしれないさまざまな問題が起こり得るということあります。そして、ここで非常に重要なことは「クライエントの変化」に注意しなさいということです。

例えば、クライエントがなかなか意思決定ができないとします。これはカウンセリングにはよくある問題です。ところが、ここでクライエントの側に変化が見られたとする、それがどんどん低下してくるような場合には、もしかすると前頭葉のほうに問題が生じているかもしれないというふうにお考えいただければと思います。つまり、クライエントを見る際には、基本的に



(許可を得て掲載)

はそこに起こっている変化に注目していただきたいということです。集中力が変わっていないだろうか、感情のコントロールはどうだろうか、認知はどうだろうか。また、人格、さらには言葉づかいの変化に注目します。そして、もし顕著な変化が起こっていると見受けられるようであれば、もしかすると医師に紹介したほうがよいときが来ているかもしれないということになります。そしてまた、アルツハイマー病の前兆であるということもあるということも覚えておいてください。

左脳と右脳

それから、関心の分野として非常に興味深いのが、右脳と左脳の違いです。左脳はさまざまな実行能力であるとか遂行能力、抽象的な推論、意思決定にかかわっています。もう一つ重要な役割を果たすのが「かかわり」のプロセスにおいてです。みなさんご存知のかかわり行動は、マイクロスキルの中心的なものであります。そしてまた、いわゆる肯定的な感情というものが宿るのが左脳ということになります。それはなぜでしょうか。大昔、原始の人々というのは、まさに動物の時代から怒りと恐怖を持つことによって生存を勝ち得てきました。

そしてこういった原始の感情というもの、あるいは原始の情動というものが脳の奥深くに宿っているということになるわけです。つまり、高度に進化することによって人はポジティブ思考が可能となり、ポジティブな情緒の喚起が可能となります。ところが、それが私たちのセラピーに関しては大きな問題につながってくるわけです。

私が本当に情熱を持って語っている問題が一つあります。それは、多くのカウンセラーは、クライエントの可能性に焦点を当てるのではなく、問題にばかり焦点を当てがちであるということです。否定的な感情、恐怖や怒り、そういった類のものに焦点を当てるということは、つまり原初の情動に焦点を当てるということにはかならないですから、もっと脳の深い部分

に注力しているということになってしまいます。ということで、やはりアプローチとしてはポジティブな部分を強調していくということが重要であると考えました。

それに対して右脳は、クリエイティビティーという非常にポジティブなものを持っています。右脳には、直観ないしは空間認識、非言語的な部分、例えば音楽、アートがここに入ってきます。私のような人間、非常に直観的に動く人間なのですが、私の場合には常に右脳が左脳をオーバーライドしてしまう、圧迫してしまうということです。右脳のほうが左脳より優位になるという状況については、妻の Mary がよく知っているところであります。また、私を鼓舞するのにたけている人間がおります。このようにインパルス、つまりやらなくてはいけないというものがあった場合に、そういったところ、非常に大きな効果を持つということが分かっております。そしてまた、それがあるがゆえに、私は少しクリエイティブな人間にもなっているんではないかと思います。

そしてもう一つ、脳のサイズ、あらゆるもののが、すべての脳の側面が必要なのであって、脳というのは片方だけあればいいというものではない。全部そろって初めて、全体として脳の機能を果たすということが分かります。

脳の可塑性と神経組織の発生

先ほど脳の可塑性についてお話をしました。Mesenick, M. が行ったサルの実験について少しご報告したいと思います。脳の実験に使われたのは f-MRI ということで、機能的な f-MRI を用いて脳のサイズをはかりました。ここでは、最初に f-MRI の画像を撮っておいて、その上でサルに指先の技能を身につけさせました。そして3日間のうちに、このサルには、指先のスキルが入っただけでニューロンがどんどん育っているのだということが分かりました。

そこで、私もまた同じことを言いたいと思います。人間の脳も、カウンセリングを通じて、同じことができるはずです。

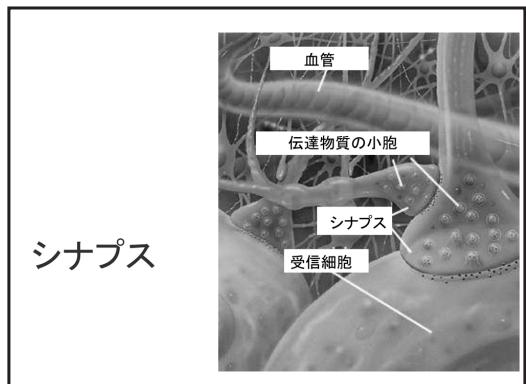
カウンセリング中の神経の変化／成長

さて、基本的にはカウンセリングのときにはクライエントの脳が変化するのだということを申しました。ところが、脳が変化するのは、クライエントだけではありません。だれの脳が変化するんでしょうか。実は、クライエントから情報を得るに従って、その情報が私たちの脳に入ってくる。そうすると、カウンセラーの側の脳も変化するのです。つまり、私たちは非常に効果的なカウンセリングを行うにあたって、さまざまな経験をしていくことが必要なのだという、非常に昔から分かっていることに立ち至っていく必要があるということになります。その際に、一番大きな変化をもたらしているのがニューロトランスマッター、即ち神経伝達物質です。そこで、特に医療の分野を考えた場合には、いろいろな薬剤を用いていますが、ここでも特に集中しているのがニューロトランスマッター（神経伝達物質）の制御ということになります。ですから、私たちも同じように、カウンセリングで神経伝達物質に影響を及ぼすことができないでしょうか。

ニューロンの一番重要なことはなんでしょうか。神経インパルスが情報を伝達するためには、長期的な増強が必要であるという点、これが重要なメッセージです。その意味することころはなんでしょうか。つまり、何か情報を与えたとしても、それが十分な量を与えられて、かつその強度が十分であり、そしてまたそれが継続的に、繰り返し与えられなかったなら、学びにはならないということです。つまり、情報は入ってくるけれども、それは長期的に脳に残ってはいないで、恐らくは短期記憶に入るけれども、長期的な記憶には残ってこないということです。

それからもう一つ、エリスの研究——非常に議論の多い研究者ではありますが——で一番重要なものは、ホームワークについての研究結果だと思います。つまり、クライエントに対して面接をするだけでは不足であるということです。面接の後に、しっかりとホームワーク、つまり宿題を与えて、長期的なものにしていかなくて

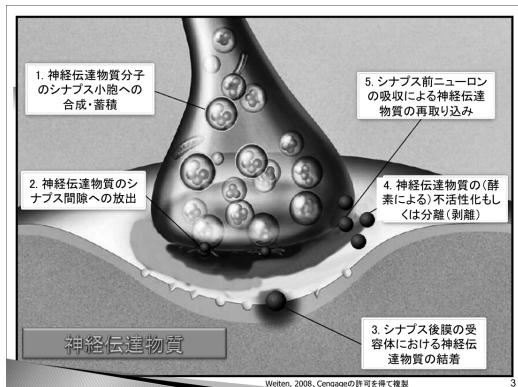
はいけないのだということです。



(許可を得て掲載)

こちらで、シナプスをごらんいただきたいと思います。まず情報が入ってくる、そして今度は受信細胞に入ってくる、その部分で情報がなくなってしまうということになるわけです。

では、これをちょっと説明する前に、もう少し詳しく神経伝達物質をごらんいただきたいと思います。まず神経伝達物質分子がシナプス小胞に蓄積されます。そして、細胞の末端にこれが送られていきます。次に、この神経伝達物質が、シナプス間隙へと放出されていきます。そして、この部分では神経伝達物質が、このようなかたちで動き回りながら情報を伝えていくこうとしているわけです。こちらで、バインディングが起こっているというのが3点目なんですけれども、シナプス後膜の受容体において、神経伝達物質が欠乏しているということで、ホームワークがうまくいったということになります。しかし、消えていってしまうもの、つまり不活性化されてしまうというものもあります。例えば、情報があまりにもたくさんあらわれますと、今度は神経伝達物質の再取り込みが起こります。例えば、こちらの部分で、あまりにもたくさん入ってくると困るということになりますので、さまざまな薬剤が用いられることになります。つまり、この再取り込みを阻害するような阻害剤を用いるということです。例として、うつ病患者さんを考えていただきたいと思いますが、ネガティブな考え方、あるいは情報がどんどん



(許可を得て掲載)

入ってくる。その部分において、こうした再取り込み阻害剤を用いることによって、悪い状況を改善することが可能となるわけです。

それに対してホームワークを行っていくことによって、例えば、ポジティブな考え方というものを定着させることもできるようになります。こういったかたちで、再取り込みを進めていくことによって、よい考え方、プラスの考え方というものを定着させていくわけです。このような神経のレベル、あるいは神経細胞のレベル(molecular level)というところでカウンセリングを見るというのは、もしかすると皆さん、あまりなじみがない、おかしい状況に見えるかもしれません。しかしながら、それについてしっかりと瞑想する、あるいは考えることができたならば、これは実は、非常にしっかりととした理念に基づくものであるということがお分かりになると思います。

このような分子的なプロセスを私たちは、いま、この目の前で見ているわけですが、われわれが日常行っているカウンセリングや支援のさまざまな試みは、実は分子レベルで脳に対する支援を与えているということにほかなりません。

神経伝達物質の例—グルタミン酸塩—

ここで神経伝達物質について細かく見ていきたいと思いますが、一番基本的なものとして挙げられるのがグルタミン酸です。グルタミン酸というものが学習と、そして神経の可塑性に影

響を与えており、このグルタミン酸が全くないということになりますと、学び、学習ができないということになります。

例えば、このグルタミン酸があまりにも過剰に存在してしまう場合には、たくさんの情報がどんどん入ってきてしまう。そうなりますと、情報処理できないということで、統合失調症を引き起こす可能性があります。そこで、こういった統合失調症などの患者さんの治療のための薬剤として考えられているのがグルタミン酸、取り込み阻害薬ということになります。ところが、これについて、理念としては、そういうかたちで、あまりたくさん入ってきた情報を取り込まないということになっていますが、実際のところ、こういったグルタミン酸、取り込み阻害薬は、十分な成功をおさめたという結果は出ておりません。そしてまた、これは言うまでもないですが、統合失調症の患者さんに対しては、心理的なさまざまなセラピー等を行っても、あまり有効ではありません。

私は、1968年に退役軍人局のほうでさまざまな研究を行ったことがあるのですが、そのときにある発表を行いました。退役軍人というのは問題を抱えている場合に、非常に扱いにくいグループではありますが、こういった人たちであっても、マイクロカウンセリングを用いて社会的な技法(ソーシャルスキルス)を、行っていくことによって、非常に有効な結果を生み出していくことができるということが分かりました。そのときに私は、もしかすると、統合失調症という部分において、さらなる研究を進めるべきであったのかもしれません。そのときに私はマイクロカウンセリングのほうをとろうと思ったその結果、いまの私がいるわけです。人生、何があるか分かりませんね。

さて、このグルタミン酸ですが、カウンセリングにおいて、このグルタミン酸の量を増やしていくということについては、いろいろやれることがあるわけです。特に、ストレス下にある人の場合には、グルタミン酸の放出が非常に少なくなっていますので、そのあたりを増やして

いくことによってよい効果を得ることが可能となります。そして、非常に大切なポイントですが、カウンセリングにおいても、その他においても、ぜひ運動を処方する、つまり運動をしないと勧めるというのは大切なことです。

神経伝達物質の例—セロトニー

ランニングをしますと、セロトニンが上がってくる。そうすると、ランナーズハイという状況になります。そして、セロトニンがどんどん放出されるということになりますと、よりよいことが起こりやすくなってくる、よい気持ちになってくるということです。グルタミン酸のときと同じように、セロトニンというのも非常に重要な神経伝達物質であるわけです。

そして、その際に、グルタミン酸、あるいはセロトニンの放出で、いろいろなよいことが起こるので、これをどんどん出していくということが重要であるということを考えたならば、それをするために、何をしたらいいだろうかということになります。先ほど、運動などについてお話をしましたが、セロトニンの場合には、今度は瞑想というのが加わっています。

多くの場合において、カウンセリングやセラピーのセッションにおいて、カウンセラーというのは、例えばウェルネスを教えようとか、運動をするように勧めようとか、考えないものですが、それではだめなのだということです。

セロトニンの量を上下するための薬物というのがいろいろあります。例えば、セロトニンの代謝の部分で減少させていくとか、あるいは合成を増やしていくとか、またさまざまな取り込みの抑制、あるいはその他の方向に向かって進むような、病態に合わせたいろいろなセロトニンというものの使われ方があります。

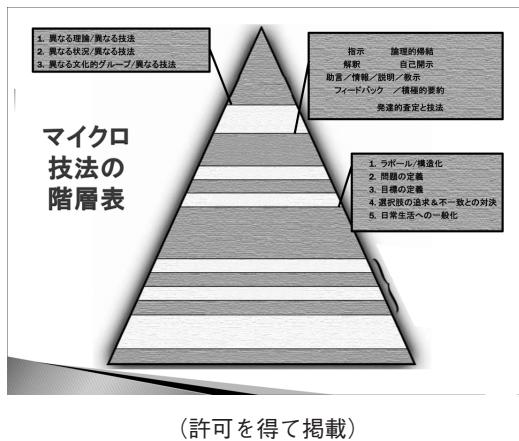
そこで、いろいろな病態があるわけですが、医師はそれを見て、どの薬剤を使うかということをどんなふうに考えているか、これは非常に興味深いところだと思います。医師は、たくさんの薬を持っているのですが、どの薬を選ぼうかというときに、ちゃんと科学的な根拠を持つ

てやっているか、医師を相手にアンケートをしたことがあります。そうしますと、こういう答えでした。とにかく、自分で想像して、行けるかなと思ったものを使っているだけですということで、やってみて、3ヶ月使ってだめだったら次の薬、2週間使ってだめだったら次の薬剤というかたちで、切りかえを行っていくというのが医師の処方の仕方だそうです。このようにして、医師は大体予想して、こんなかたちかなと推定してトライをしているのだということが分かったわけです。薬物療法はだめだというつもりはありませんが、少なくともこういうやり方をしているということは、皆さん、覚えておいていただきたいと思います。

神経伝達物質の例—アナンダミド

それから、さらなる神経伝達物質として幾つかの例を挙げていきたいと思います。一番重要なものがアナンダミドです。おもしろいことに、いわゆるカンナビノイド受容体に影響を与えるということが分かっています。そして、マリファナはカナビスといわれているんですが、これがかかわっているものとなります。例えば、アルコールとかマリファナとか、その他のさまざまな薬物を用いますと、いわゆる側坐核に影響を与える。この側坐核というのが、脳の快感中枢です。つまり、例えば、皆さんがカウンセリングをする場合に、薬物依存の人がいたとして、その人にカウンセリングをしようと思っても、もう既に快感の部分、喜びの部分というものが刺激されてしまっているですから、その意味で非常に困難な事態ということになるわけです。

ある研究によれば、薬物乱用や麻薬中毒、そういう方々に対するカウンセリングをする場合には、動機づけ面接というのが一番効果的であるということが分かっています。ところが、その際に、この論文を書いた方はご存じないことですですが、こういったモチベーション、つまり動機づけというところに焦点を当てた面接というものは、実は、基本的にはわれわれがいわゆ



るマイクロ技法として教えている内容であるということが分かります。ですから、この本を読んでいただければ、1週間ぐらいのうちに、いわゆる動機づけ面接の専門家となることができるはずです。

マイクロカウンセリングの技法と 脳に与える理論上の影響

こちら、マイクロ技法の階層表、“あの”三角形ですが、皆さんよくご存じのことだと思います。この技法についてもよく分かっていらっしゃることと思います。

いわゆるミラーニューロンという概念を、皆さんにご紹介したいと思います。ミラーニューロンというのは、私たちが、ほかの人の経験に遭遇したときに作動するニューロンです。例えば、いわゆる reflective mirroring という言葉があります。私たちがいわゆる“感情の反映”という言葉を使っている部分がこれに相当するのですが、ほかの人が何かを感じている、それを私たちも感じ取るということができる、そのときにまさにこのニューロンが刺激を受けて、活性化されるということになります。すなわち、カウンセリングのプロセスにとって、このミラーニューロンというのは、本当に中核的な役割を果たすものとなります。これは本当に幼少の頃からある動きなのです。例えば、ほかの子が転んだのを見て泣き出すという子どももいます。つまり、これは、いわゆる共感ということを引

き起こすためのニューロンなのです。子どもがほかの子が転んだのを見て泣くというのは、共感という技能の始まりであると見ることもできます。つまり、その子がほかの子の痛みを感じることができたのだということを示すわけです。

Carl Rogers が言っています。例えば、クライエントに対して面接をしているとき、クライエントのほうに、気持の上で歩み寄っていくこと、そして、クライエントが感じたこと、経験したことがあたかも自分が感じ、そして経験したかのように感じ取る、そういう共感の心が必要であるというわけです。

すなわち、マイクロカウンセリングというのは、このようなかたちで共感の能力を高めるものであって、そしてそれは、脳に言いかえるならば、ミラーニューロンを活性化する能力を高めることにほかならないということです。そして、いま、私たちは共感については、教えることができると言えていますが、この感情は使っていないとさびついてしまいます。例えば、よい家庭に生まれた健康な子ども、すべて、何でも揃っている、そういう子どもがいたと考えてください。彼は、英国のロンドンで愛する両親と一緒に住んでいる。第二次世界大戦の頃、ドイツによってロンドンに空爆が起きました。そのように空爆が激しくなってきますと、子どもたちだけを親から引き離して、ロンドンから離れた郊外の田舎に疎開させようという動きが出てきました。そうなると、もともとは人に対して共感をすることができるようであった子どもたちも、こういったネガティブな環境の中に置かれ、愛情を注がれることもなくなることになりますと、ほかの人に気持ちを寄せるという、いわゆる共感の感情をも失うということが分かりました。これもまた、社会的な正義を実現しなくてはいけないという問題につながってくると思います。

さて、ここで非常に興味深い例を申し上げたいと思いますが、クライエントの中には非常に反社会的な人が、往々しています。これは成人もそうですが、子どもの場合でいいますと、

教室の中で他の子にいじめをするような子どもたちです。こうした、反社会的な人格であったり、行為障害と診断された人に対して、f-MRIをかけてみますと、この人たちのニューロンは不活発、すなわち、ニューロンの発火があまり起こっていないということが証明されております。

さらにもう一つ、前頭部における皮質、前頭皮質においても反社会的人格の方々の場合には、あまりアクティブではないということが分かっています。

それからもう一つ、これも非常に最近の知見ですが、困ったことに行行為障害と診断された子どもたちのMRIを撮ってみると、他の人たち、自分以外の人に対して、怒りを引き起こすことによって、この脳の中で喜びが生まれているということが分かります。これは本当に恐ろしい情報だと思います。そこで、これを社会的レベルの問題として、とらえてみる必要があるでしょう。本当に恐ろしい例ではないでしょうか。

実は私たちは最近ある結婚式に出てまいりました。そこに、南アフリカ共和国からやってきた教授で現在マサチューセッツ大学で教鞭をとっている方とお会いする機会がありました。彼はヨハネスブルグ大学で教鞭をとっていたのですが、奥さんを実家に帰さなければならなかつたということでした。というのは、ここでは、殺人やレイプや、そういう問題が起こっているので安全を確保することができなかったのだということです。このように非常に成功をおさめている人であっても、昔ながらの人種差別があつたり、あるいは植民地主義下では安全ではない、ということです。「社会的正義」においては、世界全体のレベルで考えなければなりません。私たちはこのような問題について世界全体というアプローチを忘れてはならない……。本当に苦しい状況であったジンバブエを逃れて、南アフリカ共和国にやってきたはいいけれども、しかし、この250万人の民は、そこに来ても本当に苦しい状況のもとに置かれているということで、心的外傷はいや増すばかりであるという状況もあります。しかし、さらにまたひどい状況

があるのです。この南アフリカ人の教授が、私の目をまっすぐに見て、このようにおっしゃっています。アパルトヘイトの方がました、と。

これこそ社会的正義の重要性を指摘するものです。私の話の中では、特にマイクロ技法というものが神経伝達物質に影響を与えることができるということをお話しました。時間も足らず、全部をお話しさることはできませんでしたが、残る部分については福原先生から学んでいただければと思います。

それでは、同僚の Mary にマイクを譲ります。「コーチングとカウンセリング」について話します。

＜Dr. Mary B. Ivey による講演＞

コーチングとマイクロカウンセリング

今日、ここでコーチングとカウンセリングの実践についてお話をしたいと思います。有効なカウンセリングのためには、私たちはみずからコーチの力を身につけなくてはいけません。つまり、コーチング技術はカウンセリングの中に存在するということです。私たちは、日々の実践の中で、コーチングの能力というものをわれわれのカウンセリングの中に生かしていくことによって、効率を上げていくことが可能となります。

コーチングはマイクロカウンセリングとカウンセリングにおいて同じスキルを利用しているのですが、それがゆえに日本マイクロカウンセリング学会は、この分野で大きな役割を果たすことができると言えられます。マイクロカウンセリングは、「コーチング」を明確化するものでありますけれども、違いも残ります。マイクロ技法というのは、コーチングにおけるコミュニケーション技法であると言いかえることができます。

コーチングはカウンセリングの一部となることが多いですが、それはあまり認識されていません。例えばクライエントと話していて、その

人（old folks）が仕事上の問題をもっていると考えることがあると思います。彼らはジョブスキルを上げたいと考えているかもしれません。そういった場合にカウンセリングを必要とするのと同じぐらいコーチングを必要とします。カウンセラーがコーチングをすぐに始め、たっぷりそれに浸るなら、カウンセリングが必要でなくなってしまいます。

コーチングの定義

コーチングは、クライエントが自己の人生の目標に取り組むまでの援助を提供することをめざします。問題ではなくてゴールに焦点を当てます。これが、やはりカウンセリングとコーチングの間での大きな違いということになるでしょう。コーチングではクライエントがすでにそのゴールに到達できる強みを持ち合わせているということに気づきます。コーチングは現実に即するものであって、理論的なものが中心ではありません。

多くのタイプのコーチングがあります。経営管理上の、また、ビジネス管理上のコーチングがあります。また人生や健康に関するコーチング、退職に関するもの、生活上のスキル上達、精神管理、離婚、家族、大学入学に関するものなど、皆さん方がすでにご存知のものがいろいろあります。

カウンセリングとコーチングというのは、どちらかあちらかというかたちで選び取っていくものではありません。基本的なコーチングの概念というのは、容易に活用可能ですし、そして、それをカウンセリング実践に取り込んでいけば、その結果、クライエントの適用範囲を広げていくことも可能となってくるわけです。そしてまた、コーチングのほうがカウンセリングよりも重要となるという側面もあります。

そしてここではマイクロスキルがとくに重要な役割を持つのです。退職の問題に取り組むとか、住居、金銭、健康増進、病気、友人の死、あるいはだれかにノーと言う能力、そういった問題等にとり組むときに。

先に、ゴールというものがコーチングの場合には非常に重要であるということを申し上げましたけれども、その際にマイクロ技法を用いることによって、例えば、マイクロ技法でいう「かかわり技法」とか、あるいは「傾聴」というやり方をすることによって、ゴールを達成して大きな支援を提供することができるようになります。そこで、例えばコーチングはどういうことをするのかということを見てみますと、助言をしたり、指示をしたり、情報を提供する、これはマイクロカウンセリングの世界においては積極技法に位置づけられるところとなります。ということで、こういったことを行っているということを考えると、コーチングとは非指示的でない指示を与えるものであるということが明確になります。

コーチの資格

国際コーチ連盟というのがあります。www.coachfederation.org となっております。こちらをごらんいただきますと、コーチングに関してのさまざまな情報が記載されております。国際コーチ連盟は、プロ意識と倫理を追究しようとっています。そしてまた資格を付与しており、中核となるコンピテンスはなんなのかということを見据え、さらに、倫理的な規範を打ち立て、試験を実施しているのですが、ウェブサイトを見てみるとたくさんの広告が載っている、ということは、これはもしかすると、かなりお金をもうけるために行っているという、そういう側面もあるのではないかということです。そこで、カウンセリングはコーチングにとてかわるものとならなくてはいけない。そして、独自のトレーニングのやり方を打ち立てていって、認証基準を展開する必要があるのではないかでしょうか。カウンセリングに関する研究は、有効なコーチングが教えるものほとんどを裏づけるものとなっています。さらにまた、マイクロ技法を学んでいるということは、カウンセラーには、すでにコーチングに必要な技法がもう既にあるのだということを示しています。

そこで、実際にコーチになろうと思ったならば、先ずマイクロカウンセリングを学ぶということ。そして、1回ないし3回ぐらいのコースを完了して、実地トレーニングを受けることによって、容易にカウンセラーとコーチの両方の認証を受けることができるようになります。そこで、日本マイクロカウンセリング学会にとっては、これは有益なタスク（仕事）となるのではないかでしょうか。すなわち、日本マイクロカウンセリング学会として、認定カウンセラーないしは認定コーチという制度をつくられてはいかがでしょうか。

GROW モデル

ここで、GROW モデルというのをご紹介したいと思っていますが、ハーバード・メディカルスクールのワークショップで学んできた内容となります。これは Carol Kaufmann という人が推奨しているモデルですけれども、G、R、O、W、それぞれ言葉を代表するものです。

最初の「G」は目標 (goal) ということですが、クライエントが求めているポジティブな目標は何かということです。これを私たちの側に引きつけてみると、面接の構造化というのがあったと思います。ここでは、最終的に、現実的な目標は何かということを考えていきます。

そして「R」、これは現実 (reality) ということです。クライエントの現状はどうなっているのか、本当に実際のところ何が起こっているのか、何が悪いのか、そしてそのためにどんな長所があるのかということを考えていきます。

三つ目が「O」、選択肢 (options) ということですが、クライエントとコーチ、一緒に手を携えて、目標を達成する方法を模索していくということです。それがどうやってできるのかを考えるにあたって、いろいろな選択肢を探ることが重要になってくるわけです。ここではコーチというのは、より積極的に専門家として、その分野についての知識を持っていなくてはいけません。例えば、経営層がコーチングを受ける、経営層に対してコーチングを行うという場合に

は、その人がよい経営者というのはどういうものであるかということを知っていなければなりません。理論だけではなく、現場に即した知識を知っている必要があります。

最後に「W」、前進 (way forward) ということですが、目標に対してどのようにして活動を展開するのか、そして成功の度合をいかに測定し、また、時間が経過していく中でいかに変化を継続させていくかということについて考えていきます。優秀なコーチはこういうことを十分に行うことができます。

マイクロカウンセリングは、こうしたコーチングのあり方を明確化することができます。面接の手法は同様です。そしてまた、マイクロカウンセリングの技法は、コーチングスキルとして教えられます。両方ともに、ポジティブなウェルネスを指向しています。

しかし、カウンセリング、マイクロカウンセリング、コーチングを比較してみると、カウンセリングやマイクロカウンセリングの場合には人生の問題とか、そういった課題についても扱うことができるという意味で違いがあります。

そこで、職業倫理を十分有するコーチであるならば、問題が複雑化してしまって、もっと大きなものが必要になってきたというときには、クライエントにカウンセリングやセラピーを紹介するものであるということです。例えば、よりよい人生ということでコーチングを受けるとしますが、さらに、もっと大きな問題、それぞれの個々の問題、課題ということに取り組むにあたってはカウンセリングが必要になってきます。

それでは、この GROW モデルについて、もう少し詳しく、Allen のほうからお話ををして、その上で、それをマイクロカウンセリングとの関連で、どのように見るのがということをご紹介したいと思います。

< Dr. Allen E. Ivey による講演>

GROW モデルとマイクロカウンセリングの
5段階面接

皆さんは、マイクロカウンセリングの5段階の面接についてはよくご存じのことだと思います。そこでこのGROW モデルをこのマイクロカウンセリングの構造にあてはめて見ていくことが非常に簡単だということが、こちらの表でお分かりになると思います。5段階の面接に関しては、ちょっと文言をかえております。ここでは学習者が5段階を理解しやすくなります。

GROWおよびマイクロカウンセリングの
5段階の面接

- | | |
|------------------------|-----------|
| ●(潜在的な関係) | ●明示的な関係 |
| ●G=Goal(s)(目標) | ●ストーリーと長所 |
| ●R=Reality(現実) | ●目標 |
| ●O=Options(選択肢) | ●問題の言い換え |
| ●W=Way Forward
(前進) | ●行動／一般化 |

10

(許可を得て掲載)

第1段階は、面接を開始するというところで、「構造化」と言っていましたが、それを「関係」と置きかえています。カウンセリングやセラピーのプロセスの中では、「関係」というのが非常に重要なのですが、それをマイクロカウンセリングともっとつなげていくために、この第一ステップを「関係」としました。マイクロカウンセリングではこの「関係」から面接を始めます。当然ながら、コーチングを行うにあたっても、関係を構築していく必要があるということです。そしてそれは、このGROW モデルなしには起こらない、当然なくてはならないものというわけです。コーチングが関係ではじまることはたしかです。そこでは、最初は「あなたの目標は?」とはいわず、関係を発展させていきます。

ですからカウンセリングとコーチングは基本的には同じなのです。

それからマイクロカウンセリングの2段階目には、「ストーリーとクライエントの強みを引き出す」という言葉を使います。ここではウェルネス・アプローチを引用します。以前のモデルの中では第2段階は、「問題」や懸念に焦点を当てるというような形でしたが、「問題」というような表現はやめて、ストーリーを明確化し、それをサポートするというかたちになってきています。ストーリーを明確化して、長所を明らかにしていくというのが右側の5段階の二つ目。これは、相手の「現実は何か」、何をめざそうとしているのかというGROW モデルの「R」ときわめて近いのです。コーチは現実を見極めて、クライエントがどのような強みを持っているのかをたずねます。ストーリーを引き出す、強みや現実をさぐる、という点でコーチングとマイクロカウンセリングは非常に関連しています。このように、あなたがクライエントのストーリーや現実を引き出すことが出来るなら、あなたはコーチング面接の基礎をすでに備えているのです。

マイクロカウンセリングもコーチングも、「目標」の重要性を強調します。ところが特にマイクロカウンセリングの場合には、まずはストーリーを見出して、その上で今度は、目標は何にしましょうかということを考えていくわけです。つまり、順序は少し違うが両者ともゴールを設定するということが、非常に重要であるわけです。

Mary の博士論文を指導したKen Blanchardは、“自分がどこに行くのかということを理解していないと、どこか別のところに行ってしまうか分からないものである”と “The One Minute Manager” という本の中でいっています。ですから、目標をしっかりと定めるということはカウンセリングやサイコセラピーの中心課題です。

Mary と私はマイクロカウンセリングの世界においても、長年にわたって研究する中で、い

いろいろなクライエントに会ってきました。その中では、場合によっては、ストーリーを語る前に目標を設定しないとストーリーまで行かないという人もいました。もしかすると、これは文化的な問題であるかもしれない、また経済的な違いもあるのかもしれません。例えば、相手を信頼できないと思っている段階では、自分のストーリーを明かすということよりも、まず私はこういうことを目標としたいということを述べたいというような傾向があるように思われます。そしてその結果、目標を聞いて、その上で、この目標実現のために一緒に協力していきたいということが明らかになった段階でストーリーが出てくることもあります。

それから、よく神経科学においても、マイクロカウンセリングにおいても同様ですが、「一般化」と面接の終了ということがよくいわれております。つまり、この「一般化」を簡単に言いかえるなら「行動」だということになります。すなわち、カウンセリングで何を話したとしても、そのことについて行動を起こさなければニューロンの変化は定着しません。ホームワーク、つまり行動するという宿題を与えることは変化のために非常に重要なのです。これが前進の道筋ということになります。

マイクロ技法の三角形に戻りましょう。

ここではクライエントとの関係が中心課題です。この「関係」は、GROW モデルとコーチングにおいては、中心的ではあっても暗黙的なものですが、マイクロカウンセリングでは明示的、かつ中心的な課題となっています。ということで、皆さんはすでにコーチの作業を務める準備ができている、ということをおわかりでしょう。そして、その際に、かかわり行動と基本的な傾聴の連鎖ということを念頭に置く必要があります。

コーチングにおいてはかなり質問をするということに重点が置かれています。マイクロカウンセリングにおいても、質問をすることをためらってはいけない。あまり使いすぎてはいけないけれども、使って下さい。

そしてまた目標を実現するために、マイクロカウンセリングにおいても、コーチングにおいても、クライエントの長所というところに焦点を当てています。この部分において非常に重要なのがかかわり行動です。また、マイクロ技法では、はげまし、言いかえ、要約技法が不可欠であります。どちらも肯定的な強み、長所に焦点を当てているものです。そしてまた、選択肢の模索、それに積極技法が非常に重要になってきます。

コーチングの場合には、より多く助言や情報提供、また論理的帰結という技法を用いていきます。そしてカウンセリングの場合には、こういったコーチングに使われる技能に加えて、再構成、解釈、意味の反映といったものを使っていきます。

コーチングは、あまり理論的なものではありません。コーチングというのは、言ってみれば、より現状に即したものであって、現状はどうなっているかという現実について語る内容であるということになります。ということで、こういったすべてのステップを見てみても、やはりマイクロカウンセリングというのは有効なコーチングに直接適用するものをもっていることが分かります。

「前進」と GROW モデルでいっている最後のところですが、これがマイクロカウンセリングでいうところの「行動」に相当しています。つまり、昔でいうところの「一般化」です。もう既にお話をしておりますので、皆さん、ご理解いただいたかと思いますが、とにかくクライエントに行動を起こしてもらうということが重要です。

コーチングに9つの強力な質問というのがあります。Mary が説明しますが、これは本当に有効です。それで分かることですが、コーチングから学ぶことができるようなところはたくさんあり、その反対もまたしかりということです。

< Dr. Mary B. Ivey による講演 >

コーチングの9つの質問

これらの質問は大変重要です。カウンセリングの場でも、教育の場でも、どういったところでも使うことができるものなのです。

先ず、質問1 “あなたはどんな人になるのが理想ですか”について。ここでは理想的な自分は何か、何を望んでいるか、を想像してみて下さい。ご自分でやってみるのもおもしろいですよ。質問2 “あなたの現状と将来実現したい状況の間のギャップはなんでしょうか。” “あなたはどうしたいのですか？” それから、質問3 “なぜあなたにとって重要なのですか？” といった質問です。

次に、質問がどのように現実、ストーリー、それに強みに関係しているかをみてみましょう。質問4では、“どのような強みが今のあなたと関係していますか？” というものです。ここでは、カウンセラーは肯定的資質を探求しようとしています。その人の強みをみてみようとしています。次に質問5ですが、ここでは “一番大きな課題はなにか”、そしてクライエントの強みと資質が成長のきっかけとどのように関連するかということです。再度いいますが、我々はこのようなチャレンジに挑むのです。ただしそれは対象者の強みを通してのチャレンジです。そして、質問6 “うまくいく戦略としてどんなものが考えられますか？”，あるいは、質問7 “ビジョンを実現する自信はどの程度ありますか？” というものがあります。皆さんのが、コーチとして仕事をする場合には、彼らが戦略を立てようとしてすることを援助します。彼らには何らかのアイディアがあるでしょう。あなたはそれらを統合し、そして語り直しにつなげていくということが可能となります。

それから最後の部分、「前進」というところですが、GROW モデルでは「前進」、私たちのモデルで、Allen が話したように「アクション（行動）」ということです。それから質問8、質問9

は、“意思はありますか？”、“実行しますか？” というだけではなく、“明日からでも始められますか？”と聞き、行動につなげるものです。というのは、実際にやろうと話していることから実行に移すのです。やろうと語ることと、「やります」と言うのとでは、実行に大きな開きがあるからです。

今度は、皆さん、ぜひ考えていただきたいと思います。皆さんにとっての次のステップはなんでしょうか。そこで、ご自身のやっていらっしゃるカウンセリングの実践の中で、コーチングというのはどんな意味合いを持つだろうかということをお考えいただきたいのです。コーチングは、どんな優れた長所を持っているだろうか、また、どういうところが欠けているのかということなど。もしかすると皆さんはカウンセリングの実践の中でコーチングを、ある意味で使っていらっしゃるかもしれない。その中で、さらにそのコーチングの部分を広げていくことができるかどうか、それも考えていただきたいということです。そして、このアプローチのよい点、そして危険な点はなんでしょうかということ。こういったことを、考えてみて下さい。コーチングを語るとき、これらのことまとめてみる必要があるでしょう。

< Dr. Allen E. Ivey >

もしあなたがカウンセリングの技法をもっているならば、あなたはすでにコーチの準備があります。

< Dr. Mary B. Ivey >

これは日本マイクロカウンセリング学会への提言です。日本マイクロカウンセリング学会は、マイクロカウンセリングだけではなくコーチングについても、そのためのトレーニングを提供し、かつその認定を行う機関として台頭することができるのではないでしょうか。

< Dr. Allen E. Ivey >

マイクロ技法とコーチングについて、認定を

前提の2日、ないしは3日程度のワークショップ（トレーニング）を企画することです。

< Dr. Mary B. Ivey >

ここでは日本における質の高い学会のメンバーのみを対象にするのです。そしてもし皆さんが、既にカウンセリングスキルを持っていらっしゃるのであれば、コーチになる準備は十分にできているといえます。そこにはいくつかのチャレンジがあります。

それでは、ここで、特別な方、すばらしいコーチの方にご登壇いただきたいと思います。ぜひ、福原先生に拍手をお願いいたします。（拍手）25年間の長きにわたり、日本マイクロカウンセリングのためにご尽力をいたしましたすべてのことごとに、心から感謝申し上げます。この国際的研究者である先生に賛辞を送ります。ありがとうございます。

<福原真知子先生>

光栄に思います。まだまだ頑張って、これを実りあるものにしたいと思います。そしてご恩返しをしたいと思っています。ここにお集いいただいている熱心なマイクロカウンセリング学会のメンバーの方、あるいはそれに関心のある方々とご一緒に頑張っていって、日本のカウンセリングの基本的なところをがっちりと押さえ、中心的な存在になる学会にしていきたいと思いますので、どうぞ先生方もよろしくお願ひ申し上げます。

< Dr. Allen E. Ivey >

最後に、この講演に当たって、必要なさまざまな準備に助力を惜しまなかったDr. Sandra A. Rigazio-Digilioに心からの謝意を表したいと思います。

参考文献

- Ivey, A. (1971). *Microcounseling, innovations in interviewing training*, Springfield, Ill:CC Thomas.
- Ivey, A.E., & Gluckstern, N. (1974). *Basic attending skills*. North Amherst, MA:Microtraining.
- Ivey, A.E. (1980). *Counseling and psychotherapy: Skills, theory, and practice*. Englewood, N.J.: Prentice-Hall.
- Ivey, A.E. (1986). *Developmental counseling and therapy*. SanFrancisco: Wiley.
- Ivey, A.E., Pedersen, P., & Ivey, M.B. (2001). *Intentional group counseling*. Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Ivey, A., Ivey, M., & Zalaquett, C. (2007). *Intentional interviewing and counseling*. 7th ed. Belmont, CA:Brooks/Cole/Cengage.
- Ivey, A. (2009). *Neuroscience and counseling: Implications for microskills and practice (Video)*. Fraingham, MA : Microtraining Associates.
- Ivey, A.E & Ivey, B.M. (2009). Bringing coaching and coaching slcils into professional counseling. *Counseling Today, July 2009*, 48-51.
- Lane, Richard, D. (2008). *Psychosomatic Medicine*, 70, 214-231
- Mayers, J.E., & Sweeney, T.J. (2005). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual psychology*, 63(3).
- Miller, W., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. New York: Guilford.
- Ratey, J. (2004). *A user's guide to the brain*. New York: Vintage.

- Ratey, J. (2008). *Neuroscience and the brain: Implications for counseling and therapy* (Video). Framingham, MA: Microtraining Associates.
- Rigazio-DiGilio, S.A., Ivey, A.E., Kunkler-Peck, K.P., & Grady, L.T. (2005). *Community genograms: Using individual, family and cultural narratives with clients*. New York: Teacher's College Press.
- Rigazio-Digilio, S.A., (2007). *Family counseling and therapy: Multicultural and theoretical foundations and issues of practice* (pp.429-468). Chapter in A. Ivey, M.D., Andrea, M. Ivey, & T.L. Simek-Morgan, *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*, sixth edition. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Rigazio-DiGilio, S.A., & Ivey, A.E. (2007). The helping interview: A cognitive-developmental approach. In Hargie, D. (Ed.), *The handbook of communication skills*. 2nd ed. NY: Routledge.
- Sapolsky, R. (2005). *Biology and human behavior; The neurological origins of individuality*. 2nd ed. (Audio), Chantilly, VA: The Teaching Company.

会務報告

●平成20年度 第4回理事会

日 時：平成21年3月20日(木)16:00~17:40
 場所：新宿パークタワー30階会議室
 出席者：肥田野直(顧問)、福原真知子(会長)、
 玉瀬耕治、富安玲子、仁科弥生、山本孝子(理事)、
 鈴木祐弘(監事)、山口忠厚、松阪健二(相談役)、稻垣
 貢、羽瀧義治(NPO理事)、田村真知子(事務局)
 (敬称略)

I 学会長挨拶

II 報告事項

- 1 前回理事会報告(H.20.12.25)
- 2 準備委員会報告
- 3 各委員会報告
 - 1) 機関誌編集委員会
 - 2) 研修委員会
 - 3) 広報委員会
 - 4) 財務委員会
- 4 その他
 - 1) 日本臨床心理士資格認定協会継続研修
ポイント取得可能な研修会として承認を得ることへの検討。
 - 2) 会員の異同状況(入会16名、退会3名
入会希望1名)

III 審議事項

- 1 日本心理学諸学会連合に加盟申請をする件
申請することが決議された。
- 2 平成21年度総会および研修会計画
総会及び2回の研修会の時期について平成21年8月に総会と研修会を、他は3月の学術研究集会と連動して開催することが合意された。
- 3 アイビイ博士の招聘について
日本心理臨床学会秋期大会(9月21日から23日まで)への招聘と調整し本学会の招聘の日程は9月19日が適当であるが、今後検討する。

●平成21年度 第1回理事会

日 時：平成21年5月9日(土)16:00~18:10
 場所：新宿パークタワー30階会議室
 出席者：福原真知子(会長)、玉瀬耕治、富安玲子、仁科弥生(理事)、鈴木祐弘(監事)、山口忠厚、松阪健二、小櫃重秀(相談役)、稻垣貢、羽瀧義治(NPO理事)、田村真知子(事務局)
 (敬称略)

I 学会長挨拶

II 報告事項(敬称略)

- 1 平成20年度第4回理事会報告
平成20年度第3回学術研究集会企画・運営委員会報告
- 2 第一回学術研究集会
全体として成功裡に終わった。出席者数は52名。アンケートのまとめからも、運営企画および内容についておおむね好評を得た。
- 3 各種委員会報告
 - 1) 機関誌編集委員会
 - 2) 研修委員会
基礎的研修を繰り返し行うことについて参加者の間から好意的な反応を得ている。
 - 3) 広報委員会
MCニュースレター no.21およびNPOニュースレター no.8が5月19日刊行の予定。
 - 4) 財務委員会
- 4 その他
 - 1) 会員の異同状況
退会者1名、入会希望者5名。
 - 2) 日本心理学諸学会連合の参加手続き
必要書類について岡村理事による確認を得た後、5月中に申請可能となった。
 - 3) 日本臨床心理士資格認定協会ポイント取得可能な研修会の検討
現状では今回は申請せず、継続的に検討したい旨の報告があった。

III 審議事項(継続)

- 1 平成21年度総会および研修会

開催日程は8月2日(日)午後、それに先立ち総会を行う。学術研究集会は平成22年3月に開催する。また8月の研修会の内容は基礎トレーニング②(積極技法中心、鈴木先生担当)とアドバンスト①(玉瀬先生担当)とすることが検討された。

2 アイビイ博士招聘の件

アイビイ夫妻を囲む集い(講演及び懇親会)は9月19日(土)に決定した。テーマは「マイクロカウンセリングとニューロサイエンス」(案) メアリ夫人の参加も考慮に入れ、今後詳細を決めるところである。

なお、本学会が一連の招聘行事として協力する日本心理臨床学会主催第26回秋季大会の特別講演(公開)の日程は、9月21日に決定している。講演テーマ「Microcounseling Today & Beyond」。

3 学術研究集会の記録の方法について

今回の学術研究集会記録を次回学会誌になんらかの形で掲載することが討議され決定された。

4) 新入申し込み会員の承認

5名の入会希望者は全員承認された。

●平成21年度 第2回理事会

日 時：平成21年8月2日(土)11:00～12:30

場 所：アルカディア市ヶ谷(私学会館)

雲取の間

出席者：肥田野 直(顧問)、福原真知子(会長)、玉瀬耕治、富安玲子、岡村一成、仁科弥生、山本孝子(理事)、鈴木祐弘(監事)、山口忠厚、松阪健二(相談役)、稻垣貢、羽瀧義治(NPO理事)、大西靖子(オブザーバー)、田村真知子(事務局)

(敬称略)

I 学会長挨拶

II 報告事項

- 1 平成21年度第1回理事会(H21.5.9)の報告
- 2 日本心理学諸学会連合の参加の件
6月9日の日本心理学諸学会連合の理事

会に会長が出席し、満場一致で本学会の加入が承認された。

3 各種委員会報告

機関誌編集委員会
研修委員会
広報委員会
財務委員会

4 その他

1) 公益事業法人化の検討

松阪氏(相談役)より資料が配布され、新しい公益法人制度について説明がなされた。

2) アイビイ博士招聘の件

日本心理臨床学会での講演(公開)には本学会が名義後援をすることになった。

3) 大阪歯科大学F D研修会への講師派遣の件(7月24日、25日)

大阪歯科大学F D研修会の依頼により鈴木祐弘研修委員長、大西靖子会員が派遣され、好評を得た。マイクロカウンセリングの認識を広める上でも成功であった。

4) 常磐大学国際会議への参加

常磐大学のキリヒホフ教授より同大学がホストとなる第13回国際被害者学大会にシンポジウム企画の依頼があった。福原会長が企画し、本学会員、林潔氏、野口京子氏、および、石山一舟氏(カナダ)、プリエト氏(スペイン)の5名のティームで参加することになった。日程は8月25日、テーマは「Psychological and Psychotherapeutic Approach to Victims on the Basis of Microcounseling」

5) 会員の異同状況 入会希望者2名

6) H Pの更新

再検討中のため中断していた学会への入会申込用紙のページを新しい形式にアップデートし、再掲載した。

III 審議事項(継続)

1 平成21年度総会および研修会

8月2日、平成21年度、マイクロカウン

セリング学会総会（13：00～13：30）及び研修会（13：30～16：30）を開催する。研修会は基礎②（講師：鈴木、大西会員）とアドバンスト①（講師：玉瀬、山本会員）とする。終了者には参加証を発行する。（なお、NPO 心理教育実践センター総会は同日12：30～13：30）

2 アイビイ博士招聘の件

9月19日のアイビイ博士夫妻の講演会は丸の内オアゾ（丸善3F日経セミナールーム）にて開催する。講演会後の懇親会は検討中。

3 今後の研修会の方向性

今後、継続トレーニングを体系的に続ける。参加人数を増やす工夫をする必要がある。

4 新入申し込み会員の承認 2名

●平成21年度 第3回理事会（持ち回り）

日 時：平成21年8月13日

参加者：肥田野 直（顧問）、福原真知子（会長）、玉瀬耕治、富安玲子、岡村一成、仁科弥生、山本孝子（理事）、鈴木祐弘（監事）、山口忠厚、松阪健二、小櫃重秀（相談役）、稻垣貢、羽瀧義治（NPO 理事）

（敬称略）

承認事項

アイビイ先生招聘のイベントに関し丸善より申し出があり、丸善出版事業部を後援組織とする。

審議事項

平成21年度学術研究集会の開催について

1 時期について

平成22年3月20日（土）、21日（日）ごろ

2 準備委員会の構成について

前年度同様、理事会が中心とになって運営するかたちとする。

●平成21年度 第4回理事会

日 時：平成21年10月10日

参加者：肥田野 直（顧問）、福原真知子（会長）、

玉瀬耕治、富安玲子、仁科弥生、森山賢一（理事）、山口忠厚、松阪健二（相談役）、稻垣貢（広報委員長）、田村真知子（事務局）

I 報告事項

1 平成21年度第2回理事会（H21.8.2）と第3回理事会の報告

2 「アイビイ夫妻を囲む会」の報告

1) 9月19日日本マイクロカウンセリング学会主催「アイビイご夫妻を囲む会」

講演会（於丸善研修室）ではアレン・アイビイ先生の「脳科学とマイクロカウンセリング」の講演及びメリ・アイビイ先生によるコーチングの講演（通訳付き）を聴いた。歓迎レセプション（丸の内ホテル内のレストラン）では、約25名の参加を得た。

2) 9月21日 日本心理臨床学会秋季大会後援

アイビイ先生の講演は日本心理臨床学会では日本マイクロカウンセリング学会の名義後援（公開）として位置づけられ、1000人弱の聴衆が集まった（於国際フォーラム）。テーマは「Microcounseling Today & Beyond」。脳科学の部分は19日の講演と重なるところもあったが、「社会正義」などの新しい内容もあった。

3 各種委員会報告

1) 機関誌編集委員会

2) 研修委員会

3) 広報委員会

4) 財務委員会

4 その他

1) 常磐大学国際会議への参加

常磐大学で被害者学国際会議が開催された。ここでは「マイクロカウンセリング」と題するシンポジウムを特化して招聘された。福原先生を始め、林先生、野口先生、石山先生、ブリエト先生が参加した。被害者学の分野にもマイクロカウンセリングが有用だということを知った

いただく良い機会であった。シンポジウムのテーマは「Psychological & Psychotherapeutic Approaches for Victims on the Basis of Microcounseling」

2) 会員の異同状況

入会希望者 2 名。

II 審議事項

1 第2回学術研究集会について

平成21年度研究集会及び研修会の企画について討論された。ここで第1回準備委員会が結成された。

2 研修について（委員長案を中心に議論された）

1) 研修会のライセンス化

検討の結果、しばらくは研修会の充実が先決ということになった。

研修会は学術研究集会とは別途おこなう〔理由：研修会の段取りを明確にするため〕、但し日程は学術研究集会の前日にする。従って今回は平成22年3月20日とする。

プログラムは従来の基礎1, 2は継続するがアドバンストについては存続するも、設定および内容について検討する。

3 機関誌編集の件

1) アイビイ先生の講演に出席できなかつた会員に早く知らせたいので次号の学会誌にアイビイ博士夫妻の講演の記録を掲載する方向で準備を進めたいとの意見が述べられ賛同された。

2) 現状の「投稿規程」の中、原稿の枚数など見直す必要がある。それについては後日委員長より理事の方々に連絡を取つていただくことになった。

4 新入会員申し込み者の承認

2名が承認された。

●平成21年度 第5回理事会

日 時：平成21年12月25日（金）15：00～17：00

出席者：肥田野直（顧問）、福原真知子、玉瀬耕

治、富安令子、仁科弥生、山本孝子（以上理

事）、鈴木祐弘（研修委員長）、稻垣貢（NPO理事）、山口忠厚（相談役）、久野洋子、大西靖子（オブザーバー）、田村真知子（事務局）（敬称略）

I 報告事項

1 平成21年度 第4回理事会（H21.10.10）の報告

2 平成21年度学術研究集会第2回（持ち回り）および第3回準備委員会の報告

3 各種委員会報告

1) 機関誌編集委員会

2) 研修委員会

3) 広報委員会

3) 財務委員会

4 日本心理学諸学会連合理事会（12/23/09）報告

福原

国家資格については関連2団体を含む計3団体で検討中である。当該理事会は年2回開催され、次回は6月の予定。本学会は職域、職能などの視点ですべての基礎をカバーするユニークな学会であると感じた。

5 会員の異動状況

新入会員 2名。入会希望者 5名。

II 審議事項

1 第2回学術研究集会について 福原、玉瀬

第3回準備委員会によるプログラムが承認された。申し込み方法について議論され、プログラム案に、懇親会を追加。

2 研修について 鈴木

1) 平成21年度第2回研修会（H22.3.20（土））

福原会長より今回基礎トレーニング③を増やすことについての説明があった。

玉瀬先生のアドバンスト②のタイトルは「発達カウンセリング心理療法（2）」とする。基礎トレーニング②はかかわり技法と積極技法の連携を具体的に提示する。研修と学術集会の両日参加する人には割引の特典案が可決された。申込用紙は共通の1枚にする。

2) 研修のライセンス化について

継続審議とすることが決議された。

3) 派遣研修について

積極的に派遣研修のPRを行うのも良い。本学会のHPにも派遣研修の可能性を掲載する案などが検討された。

3 機関誌編集

富安

富安委員長より、機関誌の執筆規定の改正案が動議された。他学会の機関誌との綿密な比較の資料にもとづいて、字数、論文の種類、改正有効の日時などが討議され、案の通り、承認された。次号の学会誌（平成22年3月発行予定）より変更することになった。これに関連して、会則の変更の必要はないことが確認された。

4 日心連認定局委員派遣の検討

認定委員の依頼があった。本学会は会員数もまだ少なく、本年度は見送りとすることが決議された。

5 新会員の承認

入会希望者が5名あったが、会員推薦人がいない方が3名あった。近年そのような方が増えているので、この方々については、学会に入会希望の動機と本学会への抱負（600字程度）を提出いただき、入会の承認判断することが決議された。

○平成20年度 学術研究集会

テーマ：人間の精神的健康への援助—日本マイクロカウンセリング学会発足にあたって—

開催日：平成21年3月21日（土）、22日（日）

場 所：アルカディア市ヶ谷私学会館

内 容：研究発表、基礎トレーニング、基調講演、シンポジウムが予定通り行われた。その後、懇親会が開かれ、なごやかな雰囲気で親交を深めた。二日間の学術研究集会は成功裏に終わった。（プログラム参照）

○平成21年度 通常総会

日 時：平成21年8月2日（日）

場 所：アルカディア市ヶ谷（妙高の間）

出席者：定足数（委任状を含む）を満たして、

成立した。

I. 報告事項

1) 各委員会報告

- (1) 研修委員会
- (2) 機関誌編集委員会
- (3) 広報委員会
- (4) 財務委員会

2) 平成20年度決算報告が鈴木監事により適正と認められた。

3) その他

- (1) 大阪歯科大学FD研修会へ講師派遣の件（H21.7.24/25）
- (2) 常磐大学国際会議への参加（H21.8.25）

II. 審議事項

1) 平成21年度予算案が提出され、承認された。

2) 平成21年度第1回研修会（H21.8.2）の計画が提示され、承認された。

3) アイビイ博士招聘行事（H21.9.19）の計画が提示され、承認された。

4) 日本心理学諸学会連合に加盟することが承認された。

5) 日本心理臨床学会秋季大会（H21.9.21）へのアイビイ博士特別講演名義後援の件が承認された。

○各委員会報告

研修委員会報告

日 時 平成21年9月29日（火）10:00～12:00

場 所 日本マイクロカウンセリング学会事務室

出席者 福原真知子、鈴木祐弘、田村真知子（事務局）

議 事 次回（H22.3.20）の研修会について検討した。研修会を学術研究集会とは別途に行うことについての検討を行った。

日 時 平成21年11月10日（火）10:00～12:00

場 所 日本マイクロカウンセリング学会事務室

出席者 福原真知子、鈴木祐弘、田村真知子（事務局）

議 事 次回の研修会の内容、日程について具体的に検討した。従来のプログラム基礎トレーニング①「かかわり技法を中心として」及び基礎トレーニング②「積極技法を中心として」の研修会に、「かかわり技法から積極技法へ」の研修セッションを設定することについて検討を行った。

日 時 平成21年12月25日(金)
場 所 日本マイクロカウンセリング学会事務室
出席者 大西靖子、鈴木祐弘
議 事 「かかわり技法から積極技法へ」の研修について、3月の研修担当予定者である鈴木、大西が内容の確認を行った。

日 時 平成22年2月2日(火)14:00~16:00
場 所 日本マイクロカウンセリング学会事務室
出席者 福原真知子、鈴木祐弘、田村真知子(事務局)
議 事 福原会長と鈴木とで、来年度(平成22年度)の研修会の内容、日程について検討した。また、学会の後援団体であるNPO心理教育実践センターでの研修については、別途研修会を企画することも検討した。

機関誌編集委員会報告

第1回委員会 (メールによる持ち回り会議)
日 時: 平成21年8月19日(水)
出席者: 福原真知子(会長)、肥田野直、玉瀬耕治、森山賢一、富安玲子

議 題

1. 第5巻1号の掲載予定内容について
掲載予定として、第1回学術研究集会の報告、投稿論文2篇、9月に開催予定のアイビイ先生講演内容の詳細報告とすることが了承された。
2. 第1回学術研究集会の報告内容について
全プログラムのうち、研究発表及び研修会は簡単なタイトルの報告とし、福原先生の基調講演の詳細報告とシンポジウムの要約報告とすることが了承された。

第2回委員会

日 時: 平成21年12月25日(金)13:30~14:00
場 所: 新宿パークタワー 30階会議室(菊の間)
出席者: 福原真知子(会長)、肥田野直、玉瀬耕治、富安玲子、田村真知子(事務局)

議題

1. 第5巻1号掲載内容について

投稿論文2篇については、査読結果による修正論文提出予定であること、第1回学術研究集会報告については、集会趣旨を含むプログラム、基調講演録、及びシンポジウム記録要旨とすること、アイビイ先生講演録は日本語記録のみとすること、が報告、了承された。

2. 執筆規定の改定について

現行の執筆規定について、他学会誌を参考にして次のような改定案を理事会に提出することが了承された。①資料論文の字数について、「2000~4000字」を「6000~8000字」に改定 ②展望の字数について、「2000字」を「20000字」に改定 ③事例報告の字数について、「2000~4000字」を「8000~12000字」に改定 ④論文の種類について、「原著論文、資料論文、事例報告、展望」を「原著論文、資料論文、事例・実践研究、展望」に改定

以上

広報委員会報告

出版活動: 日本マイクロカウンセリング学会ニュースレター no.21(平成21年4月1日付)、NPO心理教育実践センターニュースレター no.8(平成21年4月1日付)及び日本マイクロカウンセリング学会ニュースレター no.22(平成21年10月30日付)および、NPO心理教育実践センターニュースレター no.9(平成21年10月30日付)を発行した。

広報活動: 会員の協力を得てホームページ充実(担当: 田村)を図り、学会外PR活動等を逐次行っている。(学会長 福原)

日 時 平成21年4月21日(火)13:00~14:00

場 所 日本マイクロカウンセリング学会事務室
出席者 福原真知子、稻垣貢、(事務局田村)
議 事 学会ニュースレター no.21とNP O ニュースレター no.8の入稿手配を丸善(富澤会員)に依頼した。

日 時 平成21年9月15日(火)10:00~12:00
場 所 日本マイクロカウンセリング学会事務室
出席者 福原真知子、稻垣貢、(事務局田村)
議 事 学会ニュースレター no.22とNP O ニュースレター no.9の発行について決定、執筆依頼状を送付した。

日 時 平成21年10月1日(木)
場 所 日本マイクロカウンセリング学会事務室
出席者 福原真知子、稻垣貢、(事務局田村)
議 事 学会ニュースレター no.22とNP O ニュースレター no.9の発行について編集企画を討議した。

財務委員会報告

日 時：平成21年4月23日(木)11:00~12:00
場 所：日本マイクロカウンセリング学会事務室
出席者：福原真知子、仁科弥生、(事務局田村)
議 事：平成20年度収入支出に係わる資料の整理

日 時：平成21年4月28日(火)10:00~13:00
出席者：福原真知子、仁科弥生、(事務局田村)
議 事：
(1) 平成20年度会計収支計算書の作成
(2) 平成21年度予算案の検討ならびに作成

日 時：平成21年7月21日(火)11:00~12:00
出席者：福原真知子、仁科弥生、(事務局田村)
議 事：アイビイ博士夫妻招請に係わる諸費用の検討

日 時：平成21年10月6日(火)11:00~12:00
出席者：福原真知子、仁科弥生、(事務局田村)
議 事：平成21年度第1回研修会開催に係わる
収支資料の整理検討

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 森山 賢一

マイクロカウンセリング研究 第5巻 第1号

The Japanese Journal of Microcounseling Vol.5, No.1

©2010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
本 部 〒167-0034 東京都杉並区桃井1-18-7
事 務 局 〒163-1030 東京都新宿区西新宿3-7-1
新宿パークタワー30階
TEL 03-5326-3415
FAX 03-5326-3605
印刷・製本 株式会社厚徳社

無断複製・転載を禁じます。

The Japanese Journal of Microcounseling

Vol.5, No. 1 March 2010

edited and published by

The Japanese Association of Microcounseling

30th F. Shinjuku Park Tower, 3-7-1, Nishi Shinjuku

Shinjuku-Ku, Tokyo 163-1030, Japan

President: Machiko Fukuhara

Editorial Committee: Tadashi Hidano

Reiko Tomiyasu

Koji Tamase

Kenichi Moriyama

Contents

Article:

Verification of Cognitive Developmental Process in Developmental Counseling and Therapy Process of Client's Valuing "Interdependence"	1
Takako Yamamoto.....	1

Case Study:

Psychoeducational Effects of Microcounseling in the Group Counseling	15
Yasuko Ohnish.....	15

A Report of the First Annual Convention of the JAMC

Theme: Helping Relationships for Mental Health

– In Commemoration of Establishment of the JAMC –

Keynote Speech: Helping Relationships for Mental Health

– Learning from Microcounseling –

Machiko Fukuhara.....	22
-----------------------	----

Symposium: Helping Relationships for Mental Health

– Application of Microcounseling to Psychoeducation –

Koji Tamase.....	36
------------------	----

Invited Lecture by Drs. Allen and Mary Ivey:

Neuroscience and Microcounseling

– Integrating New Research into Practice: A Wellness-Based Approach –

.....	41
-------	----

Reports from the Secretariat.....	58
-----------------------------------	----

The Japanese Association of Microcounseling

日本マイクロカウンセリング学会