

# マイクロカウンセリング研究

The Japanese Journal of Microcounseling

## 第6巻 第1号

2011年3月 Vol.6, No.1

巻頭言 ..... 福原真知子 1

### 原著論文

精神障害のあるA氏と看護学生の関係構築におけるコミュニケーション技法の分析  
—マイクロ技法の階層表を用いて— ..... 影山セツ子, 高木美帆, 川上純生, 熊谷聰美 2

自分が変わることに対する肯定的な捉え方の背景にあるものは何か?  
—自己肯定感, 向上心, 時間的展望, 特性的自己効力感の視点から— ..... 田中道弘 12

### 評論

マイクロカウンセリングとマインドフルネス ..... 林 潔 24

日本マイクロカウンセリング学会第2回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—ポジティブネスへの挑戦—  
基調講演「脳と心・行動—情動・動機づけを中心に—」 ..... 小嶋祥三 32  
シンポジウム概要 ..... 玉瀬耕治 39

会務報告 ..... 47

 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

# 卷頭言

福原眞知子

春暖の候、皆々様にはご健勝でお忙しい日々をお過ごしのことと存じます。

おかげさまで日本マイクロカウンセリング学会も日本学術会議協力学会に認定され3年を経過いたしました。またこの間、日本心理学諸学会連合にも加盟し、心理学関係研究者・実践家のアイデンティティにかかる資格・認定の問題などにも関心を持ち続けております。援助の関係にかかる私たちが、安定してその研鑽を目標につなげていけるよう、またその拠り所となるよう、当学会でも努力を続けてまいりたいと考えております。会員のかたがたのさらなるご理解とご協力をお願いする次第です。

今回お届けする学術誌は学会発足以来3冊目、Vol.6 No.1となります。学会誌にふさわしく、若手研究者の方とベテラン研究者の方のコラボによる多彩なボリュームが完成いたしました。ここに至るまでの執筆の先生方、査読の先生方、編集委員の先生がたのご尽力に感謝申し上げます。

原著論文（影山氏他）では一事例を用いて、看護における患者と看護師（看護学生）のコミュニケーション場面でのマイクロカウンセリング技法の使用の有効性を検証する試みが説明されています。同じく原著論文（田中氏）では、原著者の継続的な自己概念の研究から一歩進めて、自分が変わることに対する肯定的（あるい

は否定的）なとらえ方について質的分析をおこない、自己肯定感と向上心との関係を見出しました。これはウェルネスに向かう人々へのマイクロカウンセリングアプローチの適用性を示唆するものでした。評論（林氏）では近年注目を集めてきたマインドフルネス（第三期の行動法）が紹介され、カウンセリング・心理療法の統括モデルであるマイクロカウンセリングとの関連を考える手がかりが提供されています。今後とも多くのかたがたのご発表やご投稿を期待しております。

第2回学術研究集会報告のうち小嶋先生による玉稿は当該研究集会における先生のご講演をさらにわかりやすくおまとめいただいたものです。あらためて、心身の連携への認識を深めさせていただきました。シンポジウム報告（玉瀬先生司会）では「人間の精神的健康への援助—個人・組織：地域社会におけるポジティブネスの探求—」のテーマのもと運ばれた記録です。

会務報告を振り返り、手前味噌ながら、小規模学会にしては多くの行事が運ばれていることに、あらためて気づきました。会員諸氏、各種委員会、役員のかたがたのご協力の賜物です。引き続き一層のご協力をお願いしたいと思います。

皆々様のご健康とご活躍を祈願いたします。

## 原 著 論 文

# 精神障害のあるA氏と看護学生の関係構築におけるコミュニケーション技法の分析 —マイクロ技法の階層表を用いて—

影山セツ子（天使大学）、高木美帆、  
川上純生、熊谷聰美（元天使大学）

本論文では、精神障害のあるA氏と看護学生の対人関係のプロセスにみられたコミュニケーション技法の特徴について考察した。A氏と看護学生の対人関係のプロセスは、トラベルビー(Travelbee, J.)が提示した患者・看護師関係の「初期の出会いの位相」、「同一性出現の位相」、「共感の位相」、「同感の位相」という4つの段階を経て「ラポール」に至った。学生は、不安や戸惑いを感じながらも、マイクロ技法の〈かかわり行動〉、〈クライエント観察技法〉、〈質問技法〉、〈いいかえ〉、〈感情の反映〉、〈自己開示〉などを用いることでA氏との信頼関係を構築していった。そして「同感の位相」で用いた〈情報提供〉や〈論理的帰結〉はA氏の意思を明確にし、行動を変容させるために効果的に働き、学生はA氏にとって適切な自己決定を促す看護を実践することが出来た。

キーワード：患者・看護師関係、ラポール、マイクロ技法、再構成

## はじめに

Travelbee(1966／長谷川・藤枝訳、1974, p.19)は“人間対人間の関係”は看護師が目的的に創り、維持するものであると、患者・看護師関係の重要性を指摘し、日本においても患者と看護師の心理的変化やラポール形成に関する研究で活用されている。しかしながら、その殆どは一般科臨床における事例研究であり、精神科領域における患者・看護師関係の検証にトラベルビーの理論を活用したものは少なく、吉井ら(2008)の研究以外に見つけることはできなかった。トラベルビーは看護における対人関係のプロセスについて、看護師と看護を受ける人が(1)初期の出会いの位相、(2)同一性出現の位相、(3)共感の位相、(4)同感の位相という段階を経て、「ラポール」という人間関係の確立に至ると説

明している。今回、精神看護学実習で、精神障害のあるA氏を受持った看護学生B(以下、単に学生と表記する)が、A氏との関係づくりの難しさを感じながらも、ラポールの形成に至ったと考えられ、そのプロセスをトラベルビーの理論を用いて分析することは、精神科看護領域における患者・看護師関係の検討上意味があると考える。

看護におけるコミュニケーション技術としては、傾聴、受容、承認などが重視され、カウンセリングにおける基本的な技法が導入されてきた。また、Rogers(1957／伊藤・村山訳、2001)が提唱した、サイコセラピーにおいてセラピストに求められる条件が看護師の態度要件として活用されてきた。アイビイは、セラピストの用いるコミュニケーション技法を実証的な研究に基づいて分析し、マイクロ技法の階層表として

表した（福原ら, 2004, p.19）が、これらの技法は看護におけるコミュニケーション場面でも導入されてきている。しかし著者らが調べた限りでは、看護におけるコミュニケーション技法の分析にマイクロ技法の階層表を活用した研究を見出すことはできなかった。

本稿では、A氏と学生の関係構築のプロセスをトラベルビーの患者・看護師関係の各位相に分類し、そのプロセスで用いられたコミュニケーション技法をマイクロ技法をもとに分析することで、学生が用いたコミュニケーション技法の特徴について考察したい。

## 目的

精神障害のあるA氏と学生Bの対人関係構築のプロセスで、学生が用いたコミュニケーション技法の特徴を明らかにする。

## 研究方法

### 1. 対象：A氏、60歳代前半の男性

### 2. 研究期間：20XX年Y月～Y+4ヶ月

### 3. データ収集・分析方法：

実習中の学生B（第2著者）の行動記録と再構成記録をデータとして用いた。データを元にA氏と学生のコミュニケーション、学生が観察したA氏の言動・状況、学生の言動・状況、および看護援助の内容を経過記録として整理した。経過記録を元にA氏と学生の相互関係をトラベルビーの患者・看護師関係の各位相に分類した。さらに、経過記録から特徴的な14場面を抽出し、行動記録と再構成記録に記載されたコミュニケーション技法をアイビイのマイクロ技法に照合させながら抽出・整理した。整理・分類・抽出作業は、第1著者の指導によって第2以下の著者らが行ったものを再度全員で議論しながら確認し、合意の元に進めた。

### 4. 倫理的配慮：

A氏には学生Bの実習開始時に、実習への協力、実習終了後発表すること、協

力や辞退の自由、秘密の保持などについて説明し書面による同意を得た。

本発表に当たっては、再度、匿名性への配慮等について説明し、本人の了解を得た。

## 結果

### 1. 患者紹介

A氏が10代後半の時に近親者が死亡し、その後精神症状が出現し約4ヶ月入院した。

退院後大学に入学したが中途退学し、今日まで20数回の入退院を繰り返している。就業経験もあるが長続きせず、入院中も落ち着きのなさや他患とのトラブル、規則を守れないなどの行動がみられた。退院後デイケアに通っていたが、次第に落ち着きがなくなり、夜中に興奮し暴力行為がみられたため医療保護入院となり、現在に至っている。

学生が受け持った時の入院形態は任意入院で、疾患の症状から現実検討能力、記憶力、問題解決能力、認知力が低下しており、理性的な考え方や行動化が困難で、清潔保持や整容は難しい状況だった。また、歯の欠損のため言語が不明瞭で単語で伝えようとする傾向や、症状から会話の内容が飛躍してしまうこともあり、伝わらない時や自分の要求が通らない時は怒りの感情や焦燥感を表すこともあった。

### 2. A氏と学生の関わりのプロセス（表1）

「初期の出会いの位相」は、実習初日から3日目で、A氏は自分の言葉を理解できない学生に強い口調で反応し、学生は恐怖感を抱いた。2日目に学生はA氏と2人で関わる時間を持ったが、前日同様A氏の伝えたいことが理解できなかった。再構成記録によると3日目の場面④では、学生はA氏に対して恐怖感を抱いたが、A氏が自分で自分のお金を管理している様子を見て話せばわかる人であると思い、恐怖感は和らぎ始めた。また、行動記録には学生がA氏のこれまでの体験を綴った手記を読んだことが記されていた。

「同一性の出現の位相」は、3日目から4日

表1 実習中のA氏と学生の関わりのプロセス

		A氏と学生の主な関わりの場面とその概要
1 日 目	①学生2名で挨拶に行った場面：A氏が急に「そうだ。来週…（聞きとれない）」と言ったが、学生はA氏の言いたいことを理解できなかった。聞き返すと、目線を合わせずに「だから、動物園」と言った。学生が「いいですね。楽しみですね」と言うと、返答があつたが、A氏の言うことを全部は聞き取れなかった。学生が「Aさんもう一度言って下さい。ごめんなさい」と言うと、「だから、あんたらも一緒に行くの」と強い口調で言われた。学生は恐怖感を抱いたが「そうなんですね。私も楽しみにしてますね」と伝えた。A氏から返答はなく、目線も合わなかった。	
2 日 目	②A氏と学生が初めて2人で関わった場面：学生が「Aさん、私と話をしませんか？隣に座ってもいいですか？」と話しかける。A氏は「いいよ」と言った。学生が「Aさん、看護師さんとの外出を楽しみにしているんですね。いつもどこに行くんですか？」と聞くと、A氏がナイフとフォークを使うようなジェスチャーをしたため学生は「何か食べに行くんですか？」と聞くと、A氏は眉間にしわを寄せ、イライラとした口調で「だから、これだ」と再度ジェスチャーを繰り返した。学生が「お内か何か食べに行くんですか？」とA氏に尋ねると、A氏は学生と目を合わせないまま頷き、うつむいてしまった。	
3 日 目	③学生がA氏に気持ちを伝えた場面：学生が「Aさん、昨日は散歩と一緒に連れて行ってくれてありがとうございました。私も嬉しかったです。今日も連れて行ってくださいね」と言った。しかし、A氏の反応はなく目線も合わなかった。 ④A氏が学生にお金を預けようとした場面：A氏は詰所で看護師から1日に使ってよいお金を渡され、デイルームに戻った。A氏はテーブルにお金を置き、お金を指差しながら離れた席に座った。学生はA氏のお金を預かることができないと考え、「Aさん、お金そのままですよ。自分で持たなくていいんですか？」と聞いた。A氏は学生を見ずに「だから持っててって」と荒い口調で返答した。学生は、A氏がお金を自己管理して欲しいと考え、「私のお金ではないので、Aさんが自分で持っててくれださい」と言い、お金をA氏の手元に置いた。するとA氏はイラライした様子でぶつぶつ言いながらテーブルに伏せた。 ⑤午後の散歩の場面：A氏が詰所にきて「おう！体育館行くぞ」と学生の方に向かって言った。散歩中にA氏が、「明日、俺の誕生日だ」と発言した。学生が「そうなんですか。Aさん何歳になるんですか？」と聞くと、A氏は自分の年齢を少し照れたように言った。学生はA氏に「〇〇才なんですね。Aさん若く見えますね」と言ったが、A氏からの反応はなかった。	
4 日 目	⑥A氏の誕生祝の場面：学生はA氏の誕生カードを渡すために師長と病室を行った。師長が「Aさん、今日は何の日ですか？」と言うと、A氏は「俺の誕生日」と笑顔で答えた。学生が「そうですね。Aさん、誕生日おめでとうございます」と言ってカードを渡すと、A氏は嬉しそうにカードを読んだ。師長と学生2名でHappy Birthdayの歌を歌うと、その後、A氏が歌を歌ってくれた。学生は「歌がきけて嬉しかったです」と自分の思いを伝えた。 ⑦A氏と作業療法に向かう場面：学生が「Aさんのワープロの作品楽しみにしてます」と言うと、A氏は「詰所にあるよ」と言った。学生が「昨日見せてもらいました。あれ見て涙が出来ましたよ」と伝えるとA氏は「なんでだよー」と言いながら、照れた表情をしていた。	
5 日 目	⑧シーツ交換の場面：学生はA氏が周囲の環境に关心があるか疑問に思い「Aさん、シーツが汚れているので取り替えてもいいですか？」と聞くと、A氏は目線を合わせず「別にいいよ」と言った。学生は「じゃあ、替えておきますね。ベッドの周りも綺麗にしておきます」と言った。A氏はシーツが交換されたベッドを見て「誰がやってくれたんだ」と言った。学生が「私がさっき、替えておきましたよ」と言うと、A氏は「ありがとうございます」と応えた。学生はA氏のために何かできたことを嬉しく感じそのことを伝えた。 ⑨A氏が手紙を書く場面：A氏が嬉しそうな表情で「そうだ。手紙書かなきゃ。書いてくれ」と言った。学生は、「Aさん、手紙ですか？誰に書くんですか？」と尋ねた。A氏は「あの人だ。拝啓…（聞き取れない）さん、愛してますって」と笑顔で話した。学生が「Aさん、私にもラブレター書いてほしいです」と笑いながら言うと、A氏は学生を一瞥し、「10年早い！」と笑いながら返答した。	
6 日 目	⑩手紙を渡しに行った場面：A氏の「さっきのは？」と質問に学生は「さっきのって何ですか？」と聞くと、A氏は「さっき書いただろ」と返答した。学生は「Aさん、さっきの手紙ですね。メモ帳に書いてありますよ」とその紙を見せた。A氏は「あるな」と納得した。A氏は嬉しそうに詰所の看護師に手紙を渡した。学生が「Aさん、看護師さんすごい嬉しそうでしたね。喜んでくれてよかったです」と言うと、A氏は笑顔で「そうだな」と言った。学生が「また書きましょうよ」と提案すると「そうだな。浮気されたら困るもんな」と笑った。 ⑪午前中の買い物の場面：売店での買い物の際、A氏は「あといくらある？」と学生に確認した。学生は手のひらに小銭を並べ、A氏とともに残金を確認した。A氏は確認のあと「お金残ってるな。大丈夫だな」と納得した。 ⑫動物園に着いてから病院に戻るまで：途中、A氏が「煙草吸いたい。喫煙所」と言った。喫煙所は近くにないため、学生は「煙草吸いたいんですね。でも…」と、喫煙所に着くまで我慢してもらうよう伝えた。A氏は何度か「煙草が吸いたい」と言ったが喫煙所まで我慢することができた。ソフトクリームが食べたいというA氏と売店に行くと、所持金では買えないため「お小遣いではソフトクリームは無理です。でもアイスなら買えますよ」と伝えると、A氏はアイスを選んだ。A氏にこのあと何がしたいか聞くと「チンパンジーが見たい」と言った。学生がA氏に「チンパンジーまでちょっと遠いのでアイスを早く食べて見に行くか、チンパンジーは見に行かないでアイスをゆっくり食べるかどっちにしますか？」と提案すると、A氏はアイスを急に早く食べ始めた。学生はこの行動を見て、A氏がチンパンジーを見たいということがわかり、それが叶えられるよう支援したいと思った。	
7 日 目	⑬手紙の代筆の場面：A氏が学生に「また書くぞ」と言った。学生は「ラブレターですね。いいですよ。私、代筆しますからね」と笑顔で返答した。A氏が書きたい内容を話し、学生がその言葉を繰り返して確認しながら文章を完成させた。書かながらA氏は「女の人はどういう手紙もらったら嬉しいんだ？」と質問した。学生は「Aさんの今の手紙で十分素敵ですよ。もらったらきっと嬉しいと思います」と答えた。A氏はその言葉を聞いて「そうか？俺もそう思う」と言いながら照れた表情で笑っていた。学生はこのA氏との関わりに和やかな雰囲気を感じていた。	
8 日 目	⑭実習終了の挨拶の場面：実習終了時、学生は「Aさん、今日で実習が終わります。カードを書いてきたので見て下さい」と言い、カードを渡した。A氏はそれを「読んで」と学生に渡し、学生はカードを読んだ。A氏は「足りない、これも書いておかげ、努力、忍耐」と言い、学生にカードに書き足すように言った。看護師が「Aさん、学生さん最後なんだよ。寂しくなるね」というと、A氏は学生に向かって「good luck ! never give up !」と言った。学生はA氏らしい最後の言葉だと嬉しく思い「Aさん、最後に握手してもらっていいですか？」というと、A氏は学生の手をぎゅっと握り「頑張れよ」と言った。	

場面	かかわり行動				基本的傾聴の連鎖					積極技法					対人関係プロセスの位相	
	視線	身体言語	声の調子	言語的追跡	観察クライエント	開かれた質問	閉ざされた質	はげまし	いいかえ	感情の反映	指示技法	情報提供	自己開示	論理的帰結	クフィードバッ	
1日目 ①																初期の出会いの位相
2日目 ②																
3日目 ③																
④																
⑤																
4日目 ⑥																同一性の出現の位相
⑦																
⑧																
5日目 ⑨																共感の位相
⑩																
⑪																
6日目 ⑫																同感の位相
⑬																
7日目 ⑭																ラポール
8日目 ⑮																

■ 学生が使用したコミュニケーション技法 ■ 学生は使用したがA氏に伝わらなかったもの

図1 学生が使用したコミュニケーション技法

目で、学生の行動記録と再構成記録のデータに基づいて判断すれば、A氏と学生Bは互いに相手を一人の独自な人として知覚し始め、学生は不安や恐怖感を抱きつつもA氏に対する理解を深め、A氏の思いに关心を抱き始めたと推測される。そしてA氏も学生に声を掛け、自分のことを学生相手に話し始めた。

5日目から6日目は「共感の位相」で、A氏が好意を寄せる相手に手紙を書くという作業を共同で行い喜びをともにした。A氏の発言を学生が聞き返すとA氏は学生が理解できるよう言い直し、初日や2日目のようなイライラする様子は見られなかった。場面⑫では、学生はA氏の言動からA氏の思いを推測しながら関わり、学生自身の意見も伝えた。

「同感の位相」は6日目、7日に現れ、⑫の動物園や⑬の手紙の代筆の場面で、学生はA氏のニーズに応じた援助を実施できるようになり、A氏も学生を援助者として受け入れ始め、A氏と学生のコミュニケーションが促進されたことがデータから推測された。

7日目、8日目には「ラポール」が成立し、A氏と学生の会話は弾み、学生の行動記録には学生に対するA氏からの励ましの言葉が記されていた。

### 3. 各位相で学生が用いたコミュニケーション技法（図1）

図1は、データを元に作成した経過記録の14場面で使われたコミュニケーション技法を、アイビイのマイクロ技法をもとに抽出・分類・整理したものである。

〈かかわり行動の視線・身体言語・声の調子〉はA氏の方を向き明るい声で話しかける、A氏が早口になる時はゆっくりと応答するなど全ての場面で用いられていた。A氏の言語的・非言語的表現、声の調子や視線の向け方、怒りや抑鬱という感情表現の観察という〈クライエント観察技法（以下、観察技法）〉も全ての場面で用いられていた。質問技法の〈閉ざされた質問〉は「初期の出会いの位相」から用いられたが、〈開かれた質問〉が抽出されたのは「同感の位相」のみであった。A氏の話してい

る話題に添って会話を進める〈かかわり行動の言語的追跡〉や〈はげまし〉およびA氏が話したことを繰り返したり、フィードバックする〈いいかえ〉が抽出されたのは「同一性の位相」からであった。〈感情の反映〉は「共感の位相」でA氏の喜びの感情を反映する形で用いられた。積極技法の〈指示〉〈情報提供〉は「同一性の位相」「ラポール」を除く3つの位相から抽出された。また、学生自身の感情や考えを伝える〈自己開示〉は「初期の出会いの位相」から用いられたが、A氏に伝わらなかつたと考えられる場面もあった。〈フィードバック〉〈論理的帰結〉は「同感の位相」のみで抽出された。

## 考察

### 1. 初期の出会い (Original Encounter) の位相

吉野（2004, p.87）はトラベルビーの「初期の出会いの位相」について、お互いが各々の知覚や言語のあるいは非言語的コミュニケーションを通して観察し、相手に対する最初の判断を行う段階であると説明している。今回の事例では、学生がA氏に挨拶した場面①から、3日目の場面④までを「初期の出会いの位相」とした。

この位相で学生が用いた主な技法は、文化的に適合した視線の位置・身体言語・声の調子という〈かかわり行動〉〈観察技法〉〈閉ざされた質問〉〈指示〉〈情報提供〉〈自己開示〉であった。

学生はA氏の方を向いて、視線や身体言語・声の調子という〈かかわり行動〉を用いていた。しかし、場面①で学生がA氏の言葉を何度も聞き返したためA氏の話の流れを妨げ、学生は言語的追跡をすることができなかった。かかわり行動は体験や思いを安心して語る場を提供するもので、クライエントとのラポールを築く上で重要である（山本, 2007, p.6）が、学生は言語的追跡ができないままA氏に〈指示〉することになり、結果的にA氏に不快感を与

えてしまった。このことは、関係性構築の初期の段階において、かかわり行動の言語的追跡が重要であることを示唆している。また、かかわり行動には相手の話していることに関心があると伝える（福原ら, 2004, p.47）効果がある。この時期のかかわり行動は、不安や恐怖の内在する学生にとって不完全なものであったが、その後も学生がA氏への関心を示し続けるために必要な技法であったといえる。

場面①で、学生は「私も楽しみにしていますね」と〈自己開示〉しているがA氏からの反応はなかった。3日目の場面③でも、学生はA氏に対して〈自己開示〉しているがA氏の反応は確認できないままコミュニケーションは成立していない。自己開示は効果的に活用されるとクライエントとの信頼関係が強まる技法であるが、これらの場面でA氏と学生の関係性が強まることはなかった。福原ら（2004, p.83）は、自己開示は真実性（genuineness）が望まれ、自分が体験し、実感したものを言わなければならぬと述べている。上述の場面で、学生は嬉しいと思う自分の気持ちを表現しているがA氏からの反応はなかった。この場面に関する議論の中で、第2著者である学生BにはA氏に対する不安や恐怖感、さらには関係を築かなければという焦りの気持ちが内在していたことが判明した。そのため、学生の自己開示は真実性という点で問題があり、A氏には学生が表現した「嬉しい」という言葉と同時に内面の戸惑いも同時に伝わり、A氏の反応を困難にしたのではないかと推察できる。結果的に、このことは学生の不安感をさらに強めただけでなく、A氏の学生に対する初期の判断に影響を及ぼしたと考えられ、自己開示の難しさを示唆している。

A氏と学生が初めて2人で関わった場面②で、学生はA氏に対して積極的に関わろうと〈閉ざされた質問〉を用いて話しかけた。再構成記録のデータに基づいて考えると学生BはA氏の伝えたいことが理解できなかったため会話がすれ違い、A氏と学生のコミュニケーションは困

難な状況にあったと推測できる。

学生が実習当初に感じたA氏に対する恐怖感や不安感は、場面④のお金のやり取りの後、学生がA氏の行動を観察することによって変化がみられた。この場面で学生はA氏に対して〈指示〉や〈情報提供〉を行い、それに対するA氏の反応を〈観察技法を用いて〉判断し、その結果A氏の行動を見まもるという看護行動をとった。観察技法は“今、ここ”で起きていることへの多くの手がかりを得ることを可能とし（山本, 2007, p.9），相手への理解が深まる。学生はこの場面の観察技法からA氏の不快感を察知し、その後の自分の行動を決めている。さらに再構成による場面④の振り返りを通して、学生はA氏が自分で自分のことを決めて行動できる人であることに気付き、A氏への恐怖や不安感が和らいだことがその後の議論の中で判明した。このことは、その後のA氏との対人関係を築く上で重要な意味を持ち、観察技法の効果であったと考える。

## 2. 同一性（Identities）の出現の位相

トラベルビー（1974, p.195）は「同一性の位相」を、看護師と患者が互いに相手を独自な人間として知覚し始め、類似性と相違性を認識した上で理解できるようになる段階と説明している。今回の事例では学生がA氏の思いに関心を寄せ始め、A氏も学生への関心を示した場面⑤から、学生が手記の感想を伝えた場面⑦までと考えた。

この位相で学生が用いた技法は、〈言語的追跡を含むかかわり行動〉〈観察技法〉〈閉ざされた質問〉〈はげまし〉〈いいかえ〉〈自己開示〉であった。

場面⑥で、学生がA氏にカードを贈ったことは、A氏の誕生日を祝いたいという学生の〈自己開示〉であり、場面⑦で学生がA氏の手記を読んだ時の気持ちや、手記を読むのを楽しみにしていると伝えたことも〈自己開示〉である。自己開示はクライエントに自分のストーリーを話すことであり（福原ら, 2004, p.84），それによってA氏は学生の思いを知ることが

できた。これらの自己開示は、学生が手記を読みA氏のこれまでの人生を知ったことや、場面④の再構成の考察からA氏への理解が深まった上で行われたものであり、そこには学生が体験し、実感した真実性が表現されており、前の位相とは違っていた。そのためA氏も学生の自己開示を素直に受け止めることができ、それによってA氏と学生の信頼関係は強まつたと推察できる。

場面⑥⑦でも学生は〈観察技法〉を用いてA氏の表情や言動を観察しているが、前の位相と比べてここではA氏の感情や思考に焦点を当てており、A氏の喜びや恥じらいの気持ちを知ることができた。観察技法を用いることは、相手を独自な存在として知覚する上で重要であり、同一性の位相におけるA氏と学生の関係をより深化させたと考える。

## 3. 共感（Empathy）の位相

脇本（2005）はトラベルビーの「共感の位相」について、個人が他の人の心理状態を理解できるようになる過程のことを指すと説明している。今回の事例では、A氏が周囲の環境にも関心があることを学生が理解し、A氏も学生の好意を自然に受け止めた実習5日目の場面⑧から、6日目午前中の場面⑪までと考えた。

この位相で学生は、〈かかわり行動〉〈観察技法〉〈閉ざされた質問〉〈はげまし〉〈いいかえ〉〈感情の反映〉〈指示〉〈情報提供〉〈自己開示〉を用いた。

場面⑩では〈いいかえ〉を用いている。この技法は、カウンセラーが聴いたことをフィードバックすることにより、自分の聴き方の正確さをチェックすることが出来る（福原ら, 2004, p.66）。この場面では、A氏の「さっきの……」という言葉から学生が理解できたことを確認し、A氏がそれに答えることで、A氏と学生が手紙のことを共通理解しているかを明確にできた。このプロセスは、相手の心理状態を理解できるようになる共感の位相において特に有効であったといえる。

〈閉ざされた質問〉は場面⑧で用いられて

た。学生は A 氏が周囲の環境に関心があるか疑問に感じたため「シーツをとりかえていいですか？」と〈閉ざされた質問〉を行ったが A 氏からは環境への関心に関連する返答は得られなかった。〈閉ざされた質問〉の効果はそれによって必要な情報や特定的なことが話されることであり、〈開かれた質問〉はより自由に話すことが出来るという効果がある。この場面で学生が A 氏の環境や清潔に対する思いを引き出すためには「シーツが汚れていますが、どうしましょうか？」などの開かれた質問の方が効果的であったと考えられる。

〈感情の反映〉は場面⑩で用いられていた。感情の反映とはクライエントによって表現された感情をクライエントが納得する姿勢と言葉でいいかえることで、福原ら（2004, p.75）は、質問や観察技法とともに用いると有効であると説明している。この場面で、学生は〈観察技法〉を用いることで、手紙を渡し終え嬉しそうに笑っている A 氏の感情を理解し、「喜んでくれてよかったです」 A 氏の感情を反映し、A 氏はそのことを納得して受け入れている。このプロセスを経て、A 氏と学生のコミュニケーションは深まり、患者・看護師関係はより発展したと推察できる。

#### 4. 同感（Sympathy）の位相

「同感の位相」は、他人の不幸や苦悩について本当の関心があり、苦しんでいる人を助けたい、苦悩を和らげたいという願いを伴う（吉野、2004）。今回の事例では、学生が A 氏の行動が適切に行われるよう援助し、A 氏が学生を援助者として信頼し始めたと考えられる場面⑫、場面⑬をこの位相と考えた。

この位相で学生が用いた技法は〈かかわり行動〉〈観察技法〉〈開かれた質問〉〈はげまし〉〈いいかえ〉〈指示〉〈情報提供〉〈自己開示〉〈論理的帰結〉であった。

場面⑫の煙草の場面で、学生は〈開かれた質問〉や〈いいかえ〉を用いて、A 氏のニーズを受け止めながら必要な〈情報提供〉や〈指示〉を与えていた。ここで学生が〈いいかえ〉

を用いて確認したことは A 氏が学生に理解されていることを知ることに繋がり、同時に行われた〈情報提供〉や〈指示〉を受け入れるための基盤となったと考えられ、そのことが煙草を我慢するという A 氏の行動に影響を与えたと推察できる。

A 氏は疾患の症状で現実検討能力や問題解決能力が低下しており、自分の行いたいことや必要なことを一人で考え、行動することが難しかった。そのため場面⑫で、学生は〈論理的帰結〉や〈情報提供〉を用いて、A 氏が自分で行動を決めることができるように関わった。クライエントは論理的帰結により自分の反応、思考、感情、行動の結果を容易に予測できるようになり（福原ら、2004, p.147）、情報提供により新しい情報や考え方を行動の変容に生かすことができる（福原ら、2004, p.148）。場面⑫で A 氏は、学生のサポートを受けながら自分の考えをまとめ行動を変容させることができた。「同感の位相」は、患者の苦悩の緩和を目的として援助的な看護行為を実践する段階であり、この場面で学生が〈論理的帰結〉や〈情報提供〉を用いたことは A 氏のニードを満たすために有効であったと考える。

〈情報提供〉は、A 氏と学生のこれまでの関わりの幾つかの場面で用いられているが、場面によって A 氏の反応に違いが見られた。初期の出会いの位相の場面④では、A 氏は学生の申し入れを拒み反発した。しかし、共感の位相の始めの場面⑧では曖昧な返答をし、場面⑪では学生の意向を受け入れた。そして、同感の位相の場面⑫では、学生の情報を受け入れて判断し、自分の行動を変容させた。福原ら（2004, p.82）は、指示や情報提供などを用いる時の原則として、“伝達”にこだわって“かかわり”を忘れないこと、明確・タイムリー・非審判的に行うことを持提している。今回、学生が〈情報提供〉を用いた場面による A 氏の反応の違いは、A 氏と学生の関係性の違いの影響を受けていたと考えられ、これらの積極技法を効果的に用いるためには、クライエントとの間にかか

わり行動や傾聴姿勢を基盤にした信頼関係が育まれていることが重要と考える。

## 5. ラポール (Rapport)

トラベルビー（1974, p.229）は、ラポールが成立している関係では、病人はよりいっそう自然に看護師と談話し、病人の側で自分の意見が看護師に対してどんな影響を及ぼしているか判断するために「ことばを吟味」する必要はほとんどないと述べている。場面⑬・⑭は、A氏と学生が自分の考えや思いを自由に伝え合い、和やかな雰囲気で談話している。このことは、A氏と学生がこれまでの位相を経ることによって得た信頼感を基に、コミュニケーションを行っていることを示しており、ラポールの位相と考えた。

この位相で学生が用いた技法は、〈かかわり行動〉〈観察技法〉〈開かれた質問〉〈はげまし〉〈自己開示〉であった。

場面⑯では、学生はこれらの技法を用いて率直な気持ちをA氏に表現し、A氏も自分の思いを自由に語った。トラベルビー（1974, p.228）は、ラポールではラポール以前の4つの位相を経て得られた信頼（trust）を基に関係が構築され、信任（confidence）となると述べている。場面⑭のA氏と学生はこの“信任”的関係にあると推察され、それは4つの位相を通じて学生がかかわり行動や基本的傾聴の連鎖を用いてA氏への関心を示し続けた結果であり、A氏と学生はトラベルビーのいう人間対人間の関係にあったと推察できる。

トラベルビー（1974, p.229）はラポールの顕著な場面では問題が表れたときに、それらはすでに認識されていて、容易にうまく解決されるため問題の発生は最小限であると述べている。本事例もラポール以前の位相では、言語的追跡ができなかったことでA氏との会話が中断したり、自己開示や情報提供がすれ違うこともあったが、この位相ではそれらの問題は発生せず、自然な流れで会話が弾んでいた。このことは、A氏と学生の関係がラポールの位相に至ることで現れたコミュニケーションの特徴であった

と考える。

## おわりに

A氏と学生は、出会いの当初、互いに戸惑いや不満を感じながらも、徐々に相手への理解を深め、トラベルビーの患者・看護師関係の4つの位相を経てラポールに至った。

「初期の出会いの位相」で学生が〈観察技法〉を用いてA氏に対する初期の判断を行ったことは、関係を築く上で重要であった。また4つの位相を通じて学生が示し続けた〈かかわり行動〉はA氏への関心を表すものとなっていた。「同一性の出現の位相」における学生の〈自己開示〉には、学生が実感した真実性が表現されており、それによってA氏は学生の独自性を理解し、A氏と学生の信頼関係が強まった。「共感の位相」で学生が用いた〈いいかえ〉は、A氏と学生の共通理解を深める上で重要であった。また、この位相で学生は〈感情の反映〉を〈観察技法〉とともに用い、それによってA氏と学生の相互関係が発展した。「同感の位相」において、学生がA氏のニードを理解するために〈いいかえ〉や〈開かれた質問〉を用いたことは、A氏が自分の思いを自由に発言し、思考する機会となった。また現実検討能力や問題解決能力が低下しているA氏が自分の意思を確認し行動を変容する上で〈論理的帰結〉や〈情報提供〉は有効であり、これらの積極技法を効果的に活用するには、その基盤としてある程度の信頼関係が確立していることが重要であることがわかった。そして4つの位相を経て至った「ラポール」では、互いの〈自己開示〉に率直さが表現され、コミュニケーションの問題はなかった。

以上、患者・看護師関係におけるコミュニケーション技法の特徴として以下の3点を見出すことができた。①初期の段階では〈かかわり行動〉や〈観察技法〉が患者に対する判断を助ける。②〈言語的追跡〉〈質問技法〉〈いいかえ〉〈自己開示〉などの技法を効果的に用いること

は患者・看護師関係の発展に繋がる。③〈指示〉〈情報提供〉〈論理的帰結〉などの積極技法を効果的に用いるためには、ある程度の信頼関係が確立していることが重要である。

今回の関わりは学生Bが技法を意図的に用いたものではなかったが、マイクロ技法を意図的・効果的に用いることで、患者・看護師関係が促進され、そのことはクライエントの行動を問題解決に導くために有効であるといえる。マイクロ技法の意図的・効果的な活用による患者・看護師関係発展のプロセスを明らかにすることが今後の課題である。

最後に、学生Bの実習での受け持ち並びに研究への協力を快諾下さったA氏に感謝したい。

## 引用文献

- 福原真知子・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  
 Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *Journal of consulting psychology*

*psychology*, 21(2), 95-103. (伊藤博・村山正治(監訳). (2001). ロジャーズ選集(上) 誠信書房, 265-285.)

Travelbee, J. (1966). *Interpersonal aspects of nursing*. F.A. Davis company, Philadelphia. (長谷川浩・藤枝知子(訳). 人間対人間の看護 (1974). 医学書院)

山本孝子 (2007). マイクロカウンセリングの基本を学ぼう 福原真知子(監修). マイクロカウンセリング技法—事例場面から学ぶ— 風間書房, pp.1-14.

吉井拓史・野田比呂恵・吉井美和・桑原章・松尾寛子・上野恵美子 (2008). 身体拘束における患者・看護師の心理的変化 トラベルビーの理論を通しての学び 日本精神科看護学会誌, 51(2), 369-373.

吉野純子 (2004). ジョイス・トラベルビー 黒田裕子(編). ケースを通して学ぶ看護理論 日総研, 117-128.

脇本澄子 (2005). ジョイス・トラベルビー—人間対人間の関係モデル— 城ヶ端初子(監修). 実践に生かす看護理論19 医学芸術社, pp.127-148.

(2010.12.13受稿 2011.1.23受理)

The analysis of the communication skills about the interpersonal relationship  
between a mentally disabled person and student nurse  
– Using the hierarchy table of the microskills –

Setsuko KAGEYAMA, Miho TAKAGI,  
Sumika KAWAKAMI, Satomi KUMAGAYA

This paper discusses the characteristic of the communication skills which was attended by the process of the interpersonal relationship between a student nurse and case A who has a mental disease. The process of the interpersonal relationship of the student nurse with case A culminated in “rapport”, which Travelbee showed, through four steps: “the phase of the original encounter”, “the phase of emerging identities”, “the phase of the empathy”, and finally “the phase of sympathy”. The student nurse established a relationship of mutual trust with case A, with anxiety and the confusion at practice but in using <attending behavior> <client observation> <questioning> <paraphrasing> <reflection of feeling> and <self-disclosure> of the microskills. <Information> and <logical consequence> which was used by “the phase of sympathy” worked effectively to make the intention of case A and to change the action and the student nurse could practice nursing which prompts for the self decision which is appropriate for case A.

Key words : nurse-patient relationship, rapport, microskills, process record

## 原 著 論 文

# 自分が変わることに対する肯定的な捉え方の背景にあるものは何か?<sup>注1</sup>

## —自己肯定感、向上心、時間的展望、特性的自己効力感の視点から—

田 中 道 弘

(埼玉学園大学)

従来の研究では、自分を変えようと思うことは、自尊心の低い者の特徴であるとされ、さらに自己嫌悪感を高めてしまうと考えられてきた。しかし、自尊心の社会的機能と同様に、青年にとって、その文化において好ましいとされる方向に自己成長を遂げるということは、自己をその文化の中で適応させ、適応的に生きていくうえで、重要な機能になっていないだろうか。

そこで本研究では、大学生279名を対象に、自己肯定感、向上心、時間的展望、特性的自己効力感の視点から、自分が変わることに対する肯定的な捉え方の背景にある要因について、分析を行った。その結果、自分が変わることに対し、肯定的に捉えている者は、特に向上心が高いことが示された。

キーワード：自己肯定感、向上心、時間的展望、特性的自己効力感

### 目 的

Baumeister (1998) は、近年の様々な研究者による自尊心 (self-esteem) の定義をレビューした結果、「自尊心は、自分自身による自己への肯定的評価 (p.694)」であると定義している。自尊心は、従来、精神的健康や社会的適応との関係で研究が進められてきた。すなわち、高い自尊心をもつ子どもほど、社会的な適応が高いと考え、適切な自己評価ができないことは不適応の状態にある者の特徴であり (Horney, 1945; Rogers, 1947, 1951), 人格的な障害の一つの表れであると指摘する研究者さえいる (Bednar, Wells, & Peterson, 1989, p.1)。

その一方で、人にはなぜ、自尊心があるのか。この問い合わせようとした研究が、Leary, Tambor, Terdal, & Downs (1995) のソシオメーター理論 (Sociometer theory) や、Greenberg,

Solomon, & Pyszczynski (1997) の存在脅威理論 (Terror management theory) である。

ソシオメーター理論は、自尊心は対人的モニター機能を備えていると考えている (Leary et al., 1995; Leary & Baumeister, 2000)。Leary らによると、人は人類史的にも個体としても他者とともに生きることが必要不可欠であり、他者から排除されることは、自己の存在危機に繋がる可能性が高い。そこで、自尊心は他者と自己との関係を絶えず監視し、燃料の残量を示す計器と同様、その変化によって他者から排除される危険性の程度を自分に伝達する。つまり、他者からの排除を強く感じた者は、自尊心を低下させ、その社会集団の中で適応的に生きができるように、その社会集団に適した様式での行動を取るように動機づけられているという。

存在脅威理論 (Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, 1991; Greenberg, Solomon, &

Pyszcynski, 1997) では、自尊心とその異なる基盤となる文化的世界観が死の不可避性という存在論的脅威を緩衝する装置（文化的不安緩衝装置；cultural anxiety buffer）として機能すると仮定する。人はその生存本能ゆえに死を恐れ、それらの装置で死の脅威を和らげようとする。つまり、人が自尊心を強く求めるのは、自尊心が存在論的脅威（ontological terror）を低減する効果を持つためであると考える。そもそも死は生存本能を持つすべての動物にとって大きな脅威であり、人間も他の動物と同様に死を避けるようにプログラムされており、正常な人間であれば、死ぬことを嫌がり、死の危険性があるような行動を意識的に避けると想定している。しかし、我々人間は、生存本能とともに、その特徴である高度な認知能力や自己意識を持っているために、回避不能な死の脅威にさらされていることになる。この脅威こそが、「自分はいつか必ず死んでしまう」、「自分はいつ死ぬかわからない」という自己の死の不可避性、予測不能性という存在論的脅威である。

ソシオメーター理論、存在脅威理論のいずれにおいても、自尊心の社会的機能に注目し、自尊心がなぜ人間にとて必要であるのか、そのメカニズムを解明しようとするものである。これらの説は、人間は社会集団の中で平穏に生きていきたいと望むものの、その望みをかなえるためには、それぞれが所属する集団の中で適応的に生きていく必要がある。もし、ある者がその社会の中で相応しくない行動をとった場合には、その集団から排除されることになり、自尊心が脅威にさらされてしまう。その一方で、集団から排除されなければ、自殺をすることなく、また他者からの攻撃対象になるなどの危険性から回避することもできる。

ところで、自尊心の社会的機能と同様に、青年にとって、その文化において好ましいとされる方向に自己成長を遂げるということは、自己をその文化の中で適応させ、適応的に生きていく上で、重要な機能になっているものと考えられる。Rosenberg (1965) は、これでよい (good enough)

という意味での高い自尊心を持つ青年の特徴として、単純に現在の自分を受け入れるのではなく、自己の成長や、自己の不足の点を克服することを望むという特徴をもっていることを指摘した。Rosenberg の見出した高い自尊心の青年は、現在の自分に満足しているからこそ、かえって心に余裕があり、より自分を高めようとするのではないかと考えることができる。その一方で、田中 (2006) は、現在の自分に満足していない者の中に、自己に対して否定的な感情を持つ「自己嫌悪」群と、自己に対して肯定的な感情を持つ「向上心」群があり、「向上心」群にも Rosenberg が指摘する自己成長を望む特徴があることを指摘し、Rosenberg の邦訳版自尊心尺度項目の中に、自己嫌悪群と向上心群の両群が、それ各自立した群として混在していることを明らかにしている。自分自身の不足の点を改善することは、向上心と言い換えることができる。向上心は、広辞苑（第六版）では「より優れた状態を目指そうとする心である」と説明されている。田中 (2002) は、向上心を「現状に満足せず、何か目標を持って、それに向かって努力する態度」と定義し、向上心には、二つの異なる源泉があることを指摘した。つまり、Rosenberg (1965) の見出した自尊心の高い者に見られる態度が「現状満足を源泉とした向上心」であり、日本人論や文化心理学での日本人像に見られる前向きな態度を「現状不満足を源泉とした向上心」であるといえよう。田中 (2006) で示された「向上心」群は、「現状不満足を源泉とした向上心」に対応するものと考えられる。これらの研究の中からは、自分自身が変わることに対しては、Rosenberg (1965) が指摘するような「これでよい (good enough)」と感じつつも、自分をより高めようとするタイプ群、すなわち「変わらないことを肯定する」タイプと、田中 (2002, 2006) の指摘する、自分が変わることに対して肯定的な意味を見出しているタイプ群が存在することが想定される。さらに、自分が変わりたいと感じつつも、変わることに対して、否定的な意味とし

て、自己嫌悪感と関連づけているタイプ群には、田中（2006）で指摘する自己嫌悪群が想定される。また、Rosenbergの「変わらないことを肯定する」タイプの対極にある、自分が「変わらないことを否定する」タイプには、自分のことを好ましく思わないでいるにも拘らず、自分がよりよい方向に変わろうと努力せず、諦めることにより自尊心を維持しようとしているのかも知れない。このような方略を、上田（2002）は、「上手なあきらめ」と表現し、自尊心の低い者の中に自己受容が高い者を見出している。本研究では、これら4つの要因を自分が変わることに対する捉え方の心理的背景とする。

ところで、そもそも自分が変わるということ自体、自尊心研究の中では、自尊心が低いからこそ起る現象であると考えられてきた。例えば、黒沢（1993）の作成した自尊心尺度では、「自分は色々な点で、もっと変わら必要がある」という項目に「あてはまる」と回答した者は、自尊心得点が低く得点化される。このような問題は、自分が変わるということを、自尊心の問題のみに関連させて考えられてきたからだと推察される。もし、自分が変わるということが、社会的適応と密接に関連しているならば、社会的に望ましいとされる感情とも密接に関連している可能性がある。しかし、心理学に関する理論の中には、自己成長に関わることが想定され、社会的に望ましいとされる要因は数多く存在する。代表的な概念としては、時間的展望や、自己効力感が想定されるだろう。時間的展望とは、「ある与えられた時に存在する個人の心理学的未来および過去の見解の総体」（Lewin, 1951）であり、「個人の生活空間は、個人が現在の状況を考えているものに決して限られているわけではなく、未来、現在、および過去もその中に含んでいる」（Lewin, 1942／末永訳 1954, p.135）。また時間的展望について、Allport（1955）は「人間の人格的存在にとって中心的だと考えられる長期的な目標を持っていることが、人間と動物、大人と子ども、それに多くの場合、健康な人格と不健康な人格との違いとなる」と指摘

しているように、精神的健康的指標の一つになるといえ、刹那的な時間感覚の持ち主よりも、現在から将来を見据えた時間的捉え方を有している者の方が、自分のことを社会的に望ましいとされる方向に高めようとしている可能性がある。自己効力感（self-efficacy）は、「ある状況において必要な行動を効果的に遂行できるという確信」（Bandura, 1977）であり、高い自己効力感を持つことが、自分のことを社会的に望ましいとされる方向に高めようとしている可能性がある。

一方、自己肯定感や向上心が、自分を社会的に望ましい方向へ高めようとしたり、自己改善に影響を及ぼしている可能性も考えられる。自己肯定感は、自尊心に変わる日本人の精神的健康を測定するための一基準であり、「自己に対する前向きで、好ましく思う態度や感情」（田中, 2008b）である。自分のことを好ましく考えているからこそ、自分自身のことを社会的に望ましいとされる方向に高めようとしている可能性がある。向上心は、先にも述べたが、「現状に満足せず、何か目標を持って、それに向かって努力する態度」（田中, 2002）であり、そもそも人間には社会的に適応していくために、向上心という態度を有している可能性があると考えるということである。

以上、本研究では自分が変わることに対する捉え方の心理的背景を4つの要因から検討し、それらが、どのように影響を及ぼしているのかを分析していくことを目的とする。マイクロカウンセリングでは、クライエントの肯定的資質を重視しているが、自分が変わることを基準とした場合、いくつかのクライエントの思考パターンに応じた対応が求められ、そのことがクライエントにより適切なカウンセリングを提供することとなる可能性がある。

なお、本研究を進めていく前に、自己肯定感、時間的展望、自己効力感については、既に測定尺度が存在しているが、向上心に関する尺度は、これまで作成されていない。そこで、本研究では、まず、向上心尺度の作成に取り組むことに

した。

## 研究1

### 目的1

先にも述べてきたように、自分自身の不足の点を改善することは、向上心と言い換えることができる。田中（2002）は、「現状満足を源泉とした向上心」と「現状不満足を源泉とした向上心」であると考え、その定義を「現状に満足せず、何か目標を持って、それに向かって努力する態度」としている。しかしながら、これまで向上心に関する心理測定尺度の開発は試みられていない。そこで、本研究（研究2）の前に、研究1では、向上心尺度の作成を試みることを目的とする。

### 方法1

調査協力者：茨城県内のA国立大学の学生、及びB私立大学の学生、埼玉県内C私立大学の学生の合計279名（男性199名、女性80名）。年齢：18～25歳（平均年齢 男性19.4歳 女性 19.3歳）。調査時期 2005年9月下旬から2006年1月下旬 使用した尺度：向上心尺度項目の10項目（4段階評定）、自己肯定感尺度ver.2（田中、2008b）<sup>注2</sup>の8項目（4段階評定）、時間的展望体験尺度（白井、1994）の目標指向性下位尺度、希望下位尺度、現在の充実感下位尺度、過去受容下位尺度の18項目（5段階評定）、特性的自己効力感尺度（成田・下伸・河合・佐藤・長田、1995）の23項目（5段階評定）。なお、向上心尺度項目は、広辞苑などの国語辞典、及び1999年から2005年までに筆者の調査研究で得られた、大学生が考える向上心についての自由記述を参考に、最終的に10項目を作成した。なお、下記以降では、自己肯定感尺度ver.2を自己肯定感とした。

### 結果1

向上心尺度に対して主成分分析を行った結果、項目1が第1主成分の中で.30以上にならず、

再度、項目1を削除して主成分分析を行った結果、すべての項目が.30以上で第1主成分にまとまつた（Table 1）。そこで本研究では項目1を除いた9項目を向上心尺度として採用することにした。なお9項目での向上心尺度の信頼性は $\alpha = .755$ であった。向上心得点の平均得点は21.53点（SD=3.71）であった<sup>注3</sup>。基準関連妥当性を検証するために、向上心尺度と、自己肯定感尺度、時間的展望体験尺度、特性的自己効力感尺度との相関分析を行った（Table 2）。その結果、向上心尺度は、自己肯定感尺度、特性的自己効力感尺度、及び時間的展望体験尺度の目標指向性下位尺度、希望下位尺度に中程度の正の相関が確認された。

次に、向上心得点の調査協力者全体の得点から、基準正規分布を利用して第1、および第3分位に3分割し、その基準を基に低群（9-19点：78名）、中群（20-24点：140名）、高群（25-36点：61名）に分類した。向上心得点の低群、中群、高群の各群と、自己肯定感尺度、時間的展望体験尺度、特性的自己効力感尺度について、一元配置の分散分析をおこなった。その結果を（Table3）に示した。

向上心得点の低群、中群、高群の各群と自己肯定感の平均得点の間には、有意差が見られた（ $F(2, 276) = 47.35, p < .001$ ）。そこで多重比較（Tukey）を試みたところ、L < M < Hの順で有意差が見られた（ $p < .05$ ）。同様に、向上心得点の各群と時間的展望体験尺度の目標指向性下位尺度との関係では、有意差があり $F(2, 276) = 30.32, p < .001$ 、L < M < Hの順で平均得点の間に有意差が確認された（ $p < .05$ ）。向上心得点の各群と時間的展望体験尺度の希望下位尺度との関係では、有意差があり $F(2, 276) = 57.46, p < .001$ 、L < M < Hの順で平均得点の間に有意差が確認された（ $p < .05$ ）。向上心得点の各群と時間的展望体験尺度の現在の充実感との関係では、有意差があり $F(2, 276) = 18.87, p < .001$ 、L < M < Hの順で平均得点の間に有意差が確認された（ $p < .05$ ）。向上心得点の各群と時間的展望体験尺度の過去受容下位尺度との関係では、

有意差があり ( $F(2,276)=6.04, p<.01$ ), L < M < , L < H の順で平均得点の間に有意差が確認された ( $p<.05$ )。

向上心得点の各群と特性的自己効力感との関

係では、有意差があり  $F(2,276)=46.71, p<.001$ ), L < M < H の順で平均得点の間に有意差が確認された ( $p<.05$ )。

Table 1 9項目での向上心尺度の主成分分析結果

向上心項目	主成分分析
7. 私は、常に何か目標を持っている。	.772
9. 私は、自分の可能性を信じている。	.758
2. 私は、成功するために努力を惜しまない。	.723
8. 私は、熱心に打ち込んでいる趣味がある。	.599
5. 私は、物事をすぐ諦めがちである。*	.556
6. 私は、現状よりも常に良くしたいと考えている。	.553
10. 私は、失敗に挫(くじ)けることはない。	.533
4. 私は、常に自分を改善していきたい。	.364
3. 私は、過去に成功してきたと思う。	.316
( 1. 私は、未熟な点が多いと思う。)	

\*は逆転項目

Table 2 向上心尺度と本研究で使用した尺度との相関

	向上心	自己肯定感	目標指向性	希望	現在の充実感	過去受容	特性的自己効力感
向上心	1						
自己肯定感	.51	1					
目標指向性	.47	.34	1				
希望	.57	.60	.59	1			
現在の充実感	.30	.51	.26	.44	1		
過去受容	.15	.53	.15	.34	.42	1	
特性的自己効力感	.53	.52	.43	.54	.37	.39	1

Table 3 向上心の各群と本研究で使用した尺度との分散分析結果

	向上心低群	向上心中群	向上心高群	多重比較	$F(5, 278)$
	$n = 78$	$n = 140$	$n = 61$	Tukey	
				平均 (SD)	
自己肯定感	10.61 (3.81)	21.21 (3.86)	24.93 (3.64)	L < M < H	47.35
目標指向性	12.74 (5.39)	15.43 (4.62)	19.33 (5.10)	L < M < H	30.32
希望	9.50 (3.23)	12.00 (2.78)	14.80 (2.70)	L < M < H	57.46
現在の充実感	12.92 (4.65)	14.49 (4.44)	17.79 (5.28)	L < M < H	18.87
過去受容	11.92 (3.87)	12.46 (3.72)	14.10 (3.87)	L < H, M < H	6.04
特性的自己効力感	56.07 (12.81)	65.50 (11.94)	76.79 (13.51)	L < M < H	46.71

## 考 察 1

向上心尺度において、項目1の「私は、未熟な点が多いと思う。」に、あてはまる回答する者は、自身の未熟な点をよりよく改善しようとするために向上心が高いだろうと想定していた。しかし、未熟な点が多いと考える者の中には、未熟な点に対して自己嫌悪を抱くといった否定的な感情が強い者がいるかもしれない。項目1が、主成分分析から第1主成分から外れてしまつたことは、向上心という前向きな感情よりも、先述した否定的な感情が強く反映した可能性がある。しかしながら、項目1以外の9項目は、第1主成分にまとまり、信頼性も高かつたため、向上心尺度とした。

向上心尺度は、自己肯定感尺度と中程度の相関があったが、現在の充実感下位尺度や過去受容下位尺度とは、弱い相関、もしくはほとんど相関が無かった。この点は、向上心概念が過去との関係性よりも、現在から将来に対する関係性が強いものと判断され、妥当な結果であると思われる。また一元配置の分散分析の結果からは、向上心得点の低群よりも高群の方が自己肯定感、時間的展望体験の各下位尺度、特性的自己効力感の平均得点が高く、精神的健康と密接な関わりがあることが推測できた。以上の結果から、向上心尺度は、概ね実用可能であると判断された。

## 研 究 2

### 目的 2

Rosenberg (1965) は、これでよい (good enough) という意味での高い自尊心を持つ青年の特徴として、単純に現在の自分を受け入れるのではなく、自己の成長や、自己の不足の点を克服することを望むという特徴をもっていることを指摘した。その一方で、田中 (2006) は、現在の自分に満足していない者の中には、自己に対して否定的な感情を持つ「自己嫌悪」群と、自己に対して肯定的な感情を持つ「向上心」群があり、「向上心」群にも Rosenberg が指摘す

る自己成長を望む特徴があることを指摘している。そこで本研究では、自分が変わることに対する意味の捉え方を分析し、それぞれの心理的背景を明らかにすること目的とした。

### 方 法 2

研究1と研究2では、調査協力者、調査時期、使用した尺度は研究1と同じである。研究2では、研究1での調査を実施した際に、同じ質問票に、下記の手続きに示すような自己評価文を調査協力者に提示し、調査協力者に回答を求めていた。研究2では、この自己評価文の回答を用いて、分析することにした。

手続き：調査協力者に「私は、いろいろと変わる必要がある」という自己評価文に対し「あてはまる」もしくは「あてはまらない」のどちらか一方を選択させ、その理由を自由記述により、3つ以上5つまで回答させた。そのうえで、選択肢により自身の自由記述による回答が肯定的な意味が強いのかそれとも否定的な意味が強いのか、どちらか一方を選択させた。その結果、自分がいろいろと変わりたいと思い、かつ、そのことを肯定的に捉える者を①「変化・肯定」、否定的に捉える者を②「変化・否定」、自分を変えないことを肯定的に捉える者を③「不变・肯定」、否定的に捉える者を④「不变・否定」とした。なお、本研究では自由記述に関する分析は割愛した。

### 結 果 2

自分が変わることに対する捉え方別による4群に対し、自己肯定感、向上心、時間的展望、特性的自己効力感について一元配置の分散分析を行った (Table 4)。

その結果、自分が変わることに対する捉え方別による4群と自己肯定感の平均得点の間で、有意差が見られた ( $F(5,278)=12.75, p<.001$ )。そこで多重比較 (Tukey) を試みたところ、②<①<③の順で有意差が見られた ( $p<.05$ )。

自分が変わることに対する捉え方別による4

群と向上心の各平均得点との関係では、有意差があり ( $F(5,278)=12.75, p<.001$ )、 $\textcircled{2}<\textcircled{1}$  のように平均得点の間に有意差が見られた ( $p<.05$ )

同様に、時間的展望体験尺度の目標指向性下位尺度との関係では、有意差は確認されなかつた。時間的展望体験尺度の希望下位尺度との関係では、有意差があり ( $F(5,278)=3.88, p<.001$ )、 $\textcircled{2}<\textcircled{3}$  のように平均得点の間に有意差が確認された ( $p<.05$ )。時間的展望体験尺度の現在の充実感下位尺度との関係では、有意差があり

( $F(5,278)=6.49, p<.001$ )、 $\textcircled{1}<\textcircled{3}$  および  $\textcircled{2}<\textcircled{3}$  のように平均得点の間に有意差が確認された ( $p<.05$ )。時間的展望体験尺度の過去受容下位尺度との関係では、有意差があり ( $F(5,278)=4.33, p<.001$ )、 $\textcircled{1}<\textcircled{3}$  および  $\textcircled{2}<\textcircled{3}$  のように平均得点に有意差が確認された ( $p<.05$ )。

自分が変わることに対する捉え方別による4群と特性的自己効力感との関係では、有意差があり ( $F(5,278)=2.89, p<.001$ )、 $\textcircled{2}<\textcircled{3}$  のように平均得点の間に有意差が確認された ( $p<.05$ )。

Table1 4 自分が変わることに対する捉え方別4群と各尺度との関係

	①変化・肯定 $n = 123$ 平均 (SD)	②変化・否定 $n = 121$ 平均 (SD)	③不变・肯定 $n = 28$ 平均 (SD)	④不变・否定 $n = 7$ 平均 (SD)	多重比較 Tukey	$F(5,278)$
自己肯定感 平均得点 (21.30)	22.05 (4.18)	19.81 (4.38)	24.64 (2.67)	20.57 (3.69)	$\textcircled{2} < \textcircled{1} < \textcircled{3}$	12.75
向上心 平均得点 (21.53)	22.24 (3.67)	20.91 (3.70)	21.57 (3.26)	19.71 (4.12)	$\textcircled{2} < \textcircled{1}$	3.28
目標指向性 平均得点 (15.53)	15.82 (5.13)	15.10 (5.75)	15.86 (5.54)	16.57 (5.83)	<i>n.s.</i>	0.49
希望 平均得点 (11.91)	12.28 (3.19)	11.23 (3.58)	13.56 (3.07)	11.43 (4.43)	$\textcircled{2} < \textcircled{3}$	3.88
現在の充実感 平均得点 (14.77)	14.80 (4.82)	13.84 (4.97)	18.14 (4.51)	17.00 (4.28)	$\textcircled{1} < \textcircled{3}$ , $\textcircled{2} < \textcircled{3}$	6.49
過去受容 平均得点 (12.67)	12.72 (3.78)	12.10 (3.96)	14.96 (2.87)	12.57 (4.36)	$\textcircled{1} < \textcircled{3}$ , $\textcircled{2} < \textcircled{3}$	4.33
特性的自己効力感 平均得点 (65.33)	65.89 (14.77)	63.17 (13.76)	71.68 (13.37)	67.71 (18.99)	$\textcircled{2} < \textcircled{3}$	2.89

## 考 察 2

研究 2 からは想定していた通り、①「変化・肯定」群は、③「不变・肯定」群に次いで自己肯定感の平均得点が高く、向上心得点は②「変化・否定」群よりも平均得点が高かった。この結果は、田中（2006）で示された向上心群に概念的に一致しているものと推察される。肯定的な意味から自分を変えようとする者は（①「変化・肯定」群）、高い向上心と結びついている傾向にある。

その一方で②「変化・否定」群は、全体的に有意に各尺度の平均得点よりも低くかった。否定的な意味から自分を変えようとする者は（②「変化・否定」群）、自身に対して精神的に負の感情が強く、自分を変えようとする場合、自己嫌悪のような負の感情と結びつく可能性がある。この結果は、田中（2006）で指摘された自己嫌悪群との結果とも、概念的に一致するものと考えられる。佐藤（2001）は、自分を変えようと考えている者は、自己嫌悪感が高いことを実証的に示しているが、佐藤が示した群は、概念的には本研究で言う②「変化・否定」群に相当しているかもしれない。自分のことを変えたいと考えつつも、その要因が「自分が嫌いだから」などという否定的なものであれば、将来展望などと関わりが無いため、自己嫌悪感を高めてしまう可能性があるだろう。事実、②「変化・否定」群では、他群よりも有意に目標指向性を除く時間的展望の下位尺度得点が低くなっていた。

③「不变・肯定」群が、自己肯定感得点、及び自己効力感得点が最も高かったことは、Rosenberg（1965）の主張を支持するものであると考えられる。

④「不变・否定」群は、人数が少なかったせいもあり、有意差は確認されなかつたが、この群は、上田（2002）の自尊心の低い者にみられる上手なあきらめの概念に相当するものと考えられ、自己を否定的に捉える一方で、自己成長や自分が変わることを諦めることにより、②「変化・否定」群よりも、自己肯定感や時間的展望などに関する感情を高く維持している可能性も

ある。しかしこの点については、本研究では有意差を示すことができず、この点を明らかにすることが、今後の課題といえよう。

## 総合考察

本研究では、大きく 2 つの研究に分かれている。研究 1 では、向上心尺度の作成が行われた。向上心尺度については、項目 1 の「私は、未熟な点が多いと思う」が、主成分分析により、抜け落ちこととなった。この結果は、未熟な点が多いと考える者の中には、向上心よりも、未熟な点に対して自己嫌悪を抱くといった否定的な感情と結びついている可能性がある。その一方で、他の項目は第 1 主成分にまとまり、信頼性も、妥当性も実用可能な水準の尺度にまとまっているものと考えられた。

研究 2 では、自分が変わることに対する捉え方別による 4 群に対し、自己肯定感、向上心、時間的展望、特性的自己効力感について一元配置の分散分析を行った。その結果、①「変化・肯定」群は、③「不变・肯定」群に次いで自己肯定感の平均得点が高く、向上心得点は②「変化・否定」群よりも平均得点が高かった。この結果は、従来からの自尊心研究では、自分が変わること自体が自尊心の低さと想定されていたが、日本人青年にとっては、必ずしも自尊心の低さや、精神的健康感の低さと結びつかないことを意味しており、非常に重要な結果であると言える。

②「変化・否定」群は、有意に他群よりも平均得点が低かったことは、田中（2006）や佐藤（2001）で指摘された自己嫌悪群と、概念的に一致するものと考えられる。この群では、自分のことを変えたいと考えつつも、その要因が「自分が嫌いだから」などという否定的なものであることが想定される。その結果、今の自分を変えたいと思いつつも、変えることができず、負のスパイラルとして、さらに自己嫌悪感を高めてしまう可能性がある。従って、カウンセリング場面ではこのような思考を持つクライエントに対して注意を払う必要があると推察される。

③「不变・肯定」群では、自己肯定感得点、及び自己効力感得点が最も高く、この群は、Rosenberg (1965) の主張を支持するものであると考えられる。つまり、彼らは単純に現在の自分を受け入れるのではなく、自己の成長や、自己の不足の点を克服することを望み、精神的健康感も高いという特徴をもっていることが推察される。

④「不变・否定」群は、人数が少なかったせいもあり、有意差は確認されなかつたが、②「変化・否定」群とともに、カウンセリング場面では注意が必要な群であると推察される。つまり、自己を否定的に捉える一方で、自己成長や自分が変わることを諦めることにより、②「変化・否定」群よりも、自己肯定感や時間的展望などに関する感情を高く維持している可能性もある群であると推察される。しかしながら、この点については、本研究では有意差を示すことができず、この点を明らかにすることが、今後の課題として残された。

最後に、本研究のテーマでもある①「変化・肯定」群は、先述の通り③「不变・肯定」群よりも、自己肯定感や、自己効力感、時間的展望の得点が有意に高くなかったものの、向上心得点は、有意に高いことが示された。従来、自分が変わること自体が、自尊心研究では、自尊心の低さと結びつけ、否定的な要因として考えられてきた。しかし、本研究では、①「変化・肯定」群と、②「変化・否定」群とを分けて考えることにより、前者に精神的健康の高さと結びつけて考えることが可能となった。このことは、非常に重要な意味をもつ。つまり、わが国の青年には、Rosenberg が示すような、自尊心の高い青年に見られるような自己成長を示す者よりも、本研究の①「変化・肯定」群のようなタイプが圧倒的に多いことである。事実、本研究の調査結果では、①「変化・肯定」群では 123 名であったのに対し、③「不变・肯定」群では 28 名であった。つまりわが国では、①「変化・肯定」群は、一つの精神的健康モデルとして重要な意味を持っているにも拘わらず、これまで注

目されてこなかったことが指摘できる。

ところで欧米で開発された心理尺度を日本に持ち込んだ際、文化の違いによる差異から、新たな知見を見出す研究は少なくない。福原(1986)は、EPPS と来談者行動に関する研究の中で、特に異文化を背景とする日米関係の差異傾向から、普遍的とされる理論の異なる個体への適用の問題を指摘している。本研究でも、同じ様な問題を部分的にではあるが、明らかにできたのではないだろうか。マイクロカウンセリングでは、肯定的資質を重視し、「人はその長所(strength) から成長する（福原・Ivey・Ivey, 2004）」と考える。向上心という概念は、人間の持つ肯定的な資質の一つであり、本研究で示された結果は、カウンセリングの実践場面においても、重要な意味を持つものと考えられる。つまり、カウンセリング場面において、自分が変わることに対する捉え方別による 4 群に対し、それぞれに応じた対応が求められるのではないだろうか。同時に、①「変化・肯定」群は、自尊心の低さを示す群であるとして扱うよりも、わが国では、精神的健康群としての扱いが適切であることが示された。

今後は、本研究で示された理論的な基礎研究と、カウンセリングを通して実践研究とを融合させながら、よりよいモデル作りが求められる。

**注 1** 本研究は、田中道弘 (2009a). 自分が変わることに対する肯定的な捉え方の背景にあるものは何か？：自己肯定感、向上心、時間的展望、特性的自己効力感の視点から 日本教育心理学会第 51 回総会発表論文集, 640. および、田中道弘 (2009b). 向上心尺度作成の試み 日本応用心理学会第 76 回大会発表論文集, 66. で既に発表した内容に加筆修正をしたものである。

**注 2** 自己肯定感尺度は、Rosenberg (1965) の邦訳版自尊心尺度でしばしば因子分析で欠落する第 8 項目に含まれる自分を尊敬(respect)するという言葉などを削除したり、多様に解

釈されやすい項目を削除、もしくはワーディングの修正を加え、また自己評価の低い者に特徴的に示された自由記述から項目を作成することにより構成された尺度である。尺度の妥当性や信頼性は、田中（2000, 2001）で確認された。この尺度をさらに妥当性や信頼性を高め、自己肯定感尺度ver.2であり、有効性などが検証されている（田中, 2005a, 2005b, 2008a, 2008b）。なお、自己肯定感尺度ver.2は、田中（2005a）で発表されたが、その後、田中（2008b）で加筆修正され、その結果を田中（2008a）で公開された。

注3 向上心の男女による平均得点は、男性 21.62 点 ( $SD=3.75$ )、女性 21.32 点 ( $SD=3.64$ ) であった。t 検定の結果、男女による平均得点の間に有意差は認められなかった ( $t(277) = .60, n.s.$ )。

## 自己肯定尺度 ver.2

- 第1項目 私は、自分のことを大切だと感じる。
  - 第2項目 私は、時々、死んでしまった方がまだと感じる。\*
  - 第3項目 私は、いくつかの長所を持っている。
  - 第4項目 私は、人並み程度には物事ができる。
  - 第5項目 私は、後悔ばかりしている。\*
  - 第6項目 私は、何をやっても、うまくできない。\*
  - 第7項目 私は、自分のことが好きになれない。\*
  - 第8項目 私は、物事を前向きに考える方だ。
- \*は、逆転項目

## 文 献

- Allport, G.W. (1955). *Becoming*. New Haven: Yale University Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Baumeister, R. F. (1998). The self. In D.T.

- Gilbert, S.T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The Handbook of Social Psychology*, 4th., Vol. 1. New York: McGraw-Hill, pp. 680-740.
- Bednar, R.L., Wells, M.G., & Peterson, S.R. (1989). *Self-esteem: Paradoxes and innovation in clinical theory and practice*. Washington, D.C: American Psychological Assosiation.
- 福原眞知子 (1986). 来談者行動の規定因：カウンセリング心理学的研究 風間書房
- 福原眞知子・Ivey, A.. Ivey, M. (2004). マイクロカウンセリングの理論と実践 風間書房
- Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*. San Diego, CA: Academic Press, Vol. 29, pp.61-139.
- 黒沢香 (1993). 多数派への同調に対する自己意識と自尊心の影響 心理学研究, 63, 379-387.
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts*. New York: Norton.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality & Social Psychology*, 68, 518-530.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M.P.Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. Vol.32. San Diego: Academic Press, pp.1-62.
- Lewin, K. (1942). *Time perspective and moral*. New York : Houghton Mifflin. (末永俊郎(訳) (1954). 時間的展望とモラール 創元社, pp.134-164.)
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. In D. Cartwright (Ed) . New York: Harper & Row.

- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤真一・長田由紀子(1995). 特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達的利用の可能性を探る— 教育心理学研究, 43, 306-314.
- Rogers, C.R.(1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, 2, 358-368. (伊東博編訳(1967). パースナリティの体制についての観察. ロージャズ全集第8巻: パースナリティ理論所収. 岩崎学術出版社, pp.3-33.)
- Rogers, C.R.(1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M.(1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton : Princeton University Press.
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T.(1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. In M.Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 93-159, Orlando, FL, Academic Press.
- 佐藤有耕(2001). 大学生の自己嫌悪感を高める自己肯定のあり方 教育心理学研究, 49, 347-358.
- 白井利明(1994). 時間的展望尺度の作成に関する研究 心理学研究, 65, 54-60.
- 田中道弘(2000). 自己肯定感尺度項目の検討 日本応用心理学会第67回大会発表論文集, 57.
- 田中道弘(2001). 自己肯定感尺度(Self-positivity scale) 項目の検討(2) 日本教育心理学会第43回総会発表論文集, 239.
- 田中道弘(2002). 文化と自己 梶田叡一(編) 自己意識研究の現在(初版第2刷) ナカニシヤ出版, pp.171-188.
- 田中道弘(2005a). 自己肯定感尺度の作成と項目の検討 人間科学論究, 13, 15-27.
- 田中道弘(2005b). 青年の精神的健康を捉える指標の検討: 自己肯定感と時間的展望の視点から 自己心理学(日本心理学会自己心理学研究会・日本発達心理学会自己心理学研究分科会), 2, 26-34.
- 田中道弘(2006). Rosenbergの自尊心尺度の再検討 埼玉学園大学紀要人間学部篇, 6, 135-139.
- 田中道弘(2008a). 自尊感情における社会性, 自尊感情形成に際しての基準: 自己肯定感尺度の新たな可能性 下斗米淳(編) シリーズ自己心理学第6巻 社会心理学へのアプローチ 金子書房, pp.27-45.
- 田中道弘(2008b). Rosenbergの自尊心尺度をめぐる問題と自己肯定感尺度の作成と項目の検討 常磐大学大学院人間科学研究科 博士学位請求論文
- 田中道弘(2009a). 自分が変わることに対する肯定的な捉え方の背景にあるものは何か? : 自己肯定感, 向上心, 時間的展望, 特性的自己効力感の視点から 日本教育心理学会第51回総会発表論文集, 640.
- 田中道弘(2009b). 向上心尺度作成の試み 日本応用心理学会第76回大会発表論文集, 66.
- 田中道弘・上地勝・市村國夫(2003). Rosenbergの自尊心尺度項目の再検討 茨城大学教育学部紀要(教育科学), 52, 115-126.
- 上田琢哉(2002). 自己受容と上手なあきらめ 梶田叡一(編) 自己意識研究の現在 第9章 ナカニシヤ出版, pp.189-205.

## 謝 辞

本論文を作成するにあたり, ご指導を賜りました常磐大学大学院客員教授, 福原眞知子先生に心より感謝いたします。ご査読を頂きました先生方には, 専門的な立場から適切なご助言を賜り, 誠にありがとうございました。また, 英文の校閲に際し, 大変貴重なご指摘を賜りました元津田塾大学教授, 仁科弥生先生に心より感謝いたします。

(2010.12.15 受稿 2011.1.23 受理)

Positive view of self-change from the perspectives of self-affirmation,  
aspiration, time perspective, and generalized self-efficacy

Michihiro TANAKA

It is important for young people to accomplish self-growth desirable in the culture, in order to adjust themselves to the cultural milieu and to develop high self-esteem. Previous studies have indicated that a person with low self-esteem is characterized by attempting to change the self, which increases self-hatred. In this study, background factors to positive view about self-change were analyzed from the perspectives of self-affirmation, aspiration, time perspective, and generalized self-efficacy. Participants were university students ( $n=279$ ). Results indicated that a person who has a positive view of self-change also has high aspirations.

Key words: self-affirmation, aspiration, time perspective, generalized self-efficacy

## 評 論

# マイクロカウンセリングとマインドフルネス

林 潔  
(白梅学園短期大学)

本報告はマイクロカウンセリングと、最近の認知行動療法の動向の一つであるマインドフルネスとのかかわりについて検討するものである。

現在の状態に対する気づきが、来談者の行動変容の前提となる。マインドフルネスは結果的であるが来談者の全体的な気づきを促す手続きである。マイクロカウンセリングは、カウンセリングのメタモデルである。このことから、マインドフルネスの手続きと関わる余地があると考えられる。

キーワード：瞑想、マイクロカウンセリング、マインドフルネス

## 1. カウンセリングと「注意」

今日、カウンセリング、心理療法の分野において、認知的アプローチについて関心が持たれている。

1990年代以降、とくに英米両国を中心に認知療法やその関連諸技法に対する関心がとみに高まり、理論的・臨床的研究も進んで、認知機能の改善や変革をもたらす成果も増加発展の一途をたどっている（内山、2010）。人が信念として認知している事柄は、その人の行動の前提となる（Koffka／鈴木訳、1989）。証拠に基づく（Evidence Based）心理療法として評価されている認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy）は、この認知様式を行動変容の契機とするものである。

認知行動療法では、この認知の変容の手続きとして、来談者の信念として形成されている思考様式の変容を促す手続きがとられる。すなわち認知の歪みの修正を基本的手手続きとする。しかし、課題となる出来事とその背景の説明や問

題点の理解、あるいは説得という方法だけでは、効果的とはいえない場合もみられる。例えば「(好ましいことを) 思い出そうとしても、思い出せない」、「(思考様式を) 変えようと試みても変えられない」という来談者の反応がみられる。そこで、リラクセーションやイメージの利用などの手続きが用いられている。このような手続きは、直接来談者の行動の変容を促すか、あるいはその準備状態を形成することになる。

強いストレスを認知している時に、来談者は積極性を喪失するか低減させる。その状態では、来談者の判断基準は特定の過去の出来事、すなわち心理的枠組みに碇泊（anchoring）する。そのような場合、来談者は新しい行動様式を採用することは困難となる。そうした来談者の状態にかかわる一つの方法が、マインドフルネス（mindfulness）の手続きである。マインドフルネスによるストレス低減のプログラムは、MBSR（Mindfulness Based Stress Reduction）と呼ばれる。

意志とは無関係に生じる否定的な侵入が、心

理的障害の現象学において中心的な役割を果たしていることは、マインドフルネスに基づく認知療法といった「第三の波」と言われる認知療法をより魅力的なものにする (Clark ed., 2005 / 丹野監訳, 2006)。

今・ここで、何ができるか。その可能性を模索することが認知的アプローチを基本とするカウンセリング、心理療法の役割である。ということは、今・ここに存在する自分について、全体的な注意を払うことが、来談者が自分自身の可能性を探る前提となる。しかしその場合、注意の払い方が基本的な課題である。限定された自己注目の問題については、例えば坂本(1997)が指摘している。このようなことから、自己へ注意を払う手続きについての有効なストラテジーが求められるのである。

認知とは、評価的・判断的な認知と、非評価的・非判断的な認知に分けられる(越川, 2009)。マインドフルネスにつながるものは後者である。

## 2. 瞑想と瞑想研究

マインドフルネスのアプローチに影響を与えるものは、瞑想と瞑想研究である。

瞑想というのは自己回帰である(長谷川, 2007)。瞑想(meditation)は、今・ここで(here and now)、本来の自分への気づきを促す契機である。

すなわち瞑想は全体的な自己への気づきを促すものである。来談者が特定のeventにのみ注意を集中し過ぎると、他の事柄や可能性への気づきの障害となる。このような認知構造は、来談者の課題解決を妨げる。従って、瞑想は全体的な気づきを促すための注意の訓練の技法としての役割もある。

瞑想とは意識的に心や身体を観察して、今という瞬間から、次の瞬間に向けて体験したことのあるがままのものとして受け止めるプロセスである(Kabat-Zinn / 春木訳, 2007)。そして、瞑想実践は本質的には、自分自身の存在と折り

合いをつけることを促す実践であり、また習慣的解釈の中止の役割である(West / 春木・清水・水沼監訳 1991)。

自己は、変化を続ける現実とのかかわりで存在している。その説明として無常の概念が用いられる。

無常とは、物事は私たちが思っているようなあり方で存在しているのではないということです。私たちが思っているほど堅固なものではありません(Rosenberg / 井上訳, 2001)。

瞑想を注意集中型瞑想と、開放型瞑想に分ける。前者は一点への精神集中を発展させるもので、後者は日常生活から隔離しないで、日常生活の過程で意識の訓練に関連づけるものである(恩田, 2001)。注意集中型は、禪の吸息感、臨済禪の公案、ヨガの瞑想、カソリックの観想(contemplation)、ギリシャ正教の日課としての瞑想、内観療法の内観、自律訓練法の受動的注意集中、バイオフィードバックにおける注意集中、只観法がその例である。また開放型の代表的なものは、禪の只管打座である(高橋他, 2011)。

マインドフルネスのスキルは、西洋的観想と東洋的瞑想の実践の大半に通じるものである(Linehan / 大野監訳, 2007)。ある種の瞑想が生理学的変化を生じさせることができるという証拠がある(Scobie / 中村監訳, 1996)。駒澤大学社会学部心理学課程では、秋重義治、中村昭之らによって、禪の調息時における生理学的変化の研究がなされていた。

人は、精神構造を強化するように工夫された訓練を受けるが、それはおもに、内面の言葉に惑わされない静かで穏やかな心を養うことによって行われる。ある意味で、瞑想の目的は「考えない」ことを学ぶことである。次第に特定の問題の内容には注意をむけず、問題自体を立て直すようになる(Kitwood / 高橋訳 2005)。

## 3. マインドフルネスとは

マインドフルネスは第三期の行動療法といわ

れている。

マインドフルネス・ストレス低減法は、マサチューセッツ大学医療センターの Kabat-Zinn によって始められた。そしてこれらは抑うつの再発防止の手続きに応用される (Seagal et al. / 越川訳, 2007)。

マインドフルネスは、評価することなしに自分を見つめる手続きである。すなわち、Kabat-Zinn (飯泉訳, 2008) によれば、判断することなく一瞬一瞬を自覚すること、つまり「今の自分をありのままに見つめること」である。

マインドフルネス瞑想法は「今」という瞬間に完全に注意を集中する方法で、自分の潜在力を成長、癒しをうながすために使う。そして心と身体、呼吸に注意を集中する (Kabat-Zinn, / 春木訳, 2007)。

自己の感情を受け入れるということは、諦めるということではない。受け入れるということは、感情を慌てて変化させようとする前に、それを認め、またはそのままにしておくことで、能動的に対応することなのである (中村, 2009)。なおマインドフルネスにおける感情の受け入れは、必ずしも Rogers の受容の概念とは同一ではない。マインドフルネスで用いるアクセプタンスとは嫌悪的な私的出来事に気づきながら、それと自分 (観察している主体)との関係性を変えるための行動をしないでいる。それはウイリングネスと同義であるとみなされる (熊野, 2010a)。そのようなことからマインドフルネスの邦訳のテキスト (Hayes et al. / 武藤他訳, 2005) では、この acceptance について受容の訳語を使用せず、アクセプタンスと記されている場合がある。

不快な思考、侵入的思考に対して考えないようにしようと意図的にかかわると、それ自体が症状への注目をもたらすことになる。そのことは、かえってその侵入的思考の内容を強化する。また思考の内容を意図的に拒絶することは、抑圧、抑制による緊張から派生する問題をもたらす。その結果、かえって来談者の負のエネルギーを内側に向け、緊張を持続させることとなっ

てしまう。

マインドフルネスは当初リラクセーションの手続きとして用いられたが、リラクセーションとは異なる効果の側面、すなわち感情調整の側面に注意が移った。

たとえば、ドキドキしている。これは心臓発作の前兆であるという判断を行って、「ドキドキしている状態」を「心臓発作の前兆」という異なるものにしてしまうのではなくて、ドキドキしているというあるがままの状態のみ把握する。もし心臓発作の前兆であると考えたのであれば、ありのままに「ドキドキしている。心臓発作の前兆であると考えた」と気づくのである (越川, 2010)。

すべての私的出来事、公的出来事は変わり続けていく一過性の出来事に過ぎない (無常)。そのように一過性のものに執着すると失望を繰り返し味わうことになる (苦)。そしてどこにも不安の自分などは存在しない (無我) という事実自体がマインドフルネスに観察されることになる (熊野, 2010b)。「無我」とは、執着、とくに我執の否定ないし超越を含意する言葉である。我執とは「我がまま」な状態であり、それの超越というのは「ありのままの状態」である。前者は自分の認識の枠の中にいて、それ以外について心が配れない状態ともいえる。「無我」を自己認識のあり方、自己に関する信念や認知として定義すれば、心理学の領域においても実証的にアプローチ可能であることを示している (越川, 2000)。

なおマインドフルネス・ストレス低減法は慢性疼痛、乾癥、高血圧、癌、食行動異常、パニック障害、うつ病などにも効果があることが報告されている (熊野, 2010d)。またこの方法は、学生相談 (Ward, 2010)、心理教育の領域でも活用されている。

内山 (2006) は、認知行動療法フォーミュレーションの 4 機能として 1) 認知機能準拠型 (関連神経系 大脳前頭野とくに神経細胞), 2) 情動機能準拠型 (関連神経系 自律神経系), 3) 行動機能準拠型 (関連神経系 体性 (知覚

運動) 神経系), 4) 生理機能準拠型 (関連神経系 末梢各神経系) をあげる。そして情動機能準拠型と生理機能準拠型の問題への介入の方法の内容として自律訓練法, バイオフィードバックなどをあげている。マインドフルネス・ストレス低減法の手続きは、特にこの2つのパターンに関連するといえる。

#### 4. マインドフルネスの手続き

マインドフルネスは体系化された訓練である。その内容の例を以下にあげる。

Segal (越川監訳, 2008) のプログラムでは、次の手続きが記されている。

- (1) レーズンエクササイズ (2) ボディスキャン瞑想 (3) 3分間呼吸空間法 (4) 座瞑想 (5) 呼吸へのマインドフルネス (6) ヨガ瞑想法 (7) マインドフルウォーカー (8) いやな出来事日誌 (9) うれしい出来事日誌 (10) 宿題

同書には毎日行うマインドフルネスとして、以下の手続きが紹介されている。

この毎日行うマインドフルネスの手続きは、日常生活の中でのセルフコントロールの訓練として用いられるものである。

1) 目覚めと呼吸・姿勢の変化, 2) 音への注意・ちょっとした瞬間の呼吸への注意, 3) 飲み物・食べ物への意識の集中, 4) 活動時の身体への注意, 4) 聞く・話すへの注意の集中, 5) 緊張している部位に気づく, 6) 日常の活動へ拡大する, 7) 睡眠前の呼吸調整  
また越川 (2010) の紹介する3分間呼吸空間法の内容は、次のとおりである。

最初の1分間で、今、ここで体験していることを感じていること、考えていること、身体感覚という3つの側面に注意を向けて気づいていく。

次の1分間で、呼吸に優しい注意を向ける。これによって不安関連刺激と不安に関する含意のコードやスキーマとの相互作用から離れることができる。

最後の1分間で、呼吸に向けていた優しい気づきを、全身の感覚、姿勢、表情にまで広げる。

日常生活のマインドフルネスの例として熊野 (2010c) は次の手続きを紹介している。

散歩する場合、スローモーションにはしないが、足の裏の感覚に注意を向けて、「右、左、右、左……」と心の中で唱えながら歩く。さらには呼吸のペースに合わせて、吸いながら「一、二、三」、吐きながら「一、二、三」と足の裏の感覚を感じ取るようにしながら歩く（呼吸がゆっくりとしている場合には、「右、左、右、左」のほうがよい場合もある）。そして何か悩みごとなどを考えていることに気づいたら、それは道端に下ろし、注意を足の裏に戻して歩き続けるようにする。

歩行瞑想の一つとして Rosenberg (井上訳, 2001) は次の方法を紹介している。

吸う息が始まるとき、右足のカカトをあげるだけで、またつま先は軽く地面についたままにしておきます。息を吐いている間はその足をその位置に保っておきます。それから次の吸う息に合わせてその足を上げ、前に動かし、地面の上に置きます。吐く息に合わせて体重をその足に載せて、歩みが完結します

自分の心の状態を把握する「把握」スキルとして、実践練習参加者に次にあげるいくつかを実施させる。

Linehan (小野監訳, 2007) によればマインドフルネスは心情にコントロールされるのではなく、自分自身の心情をコントロールすることである。

1. 「いすの上の自分のお尻を感じてみましょう」
2. 「冷たい表面（例：テーブル、いす）または、暖かい表面（例：もう一つの手）において自分の手を感じてみましょう」
3. 「集中して、お腹、肩を感じてみましょう」
4. 「上唇の少し上をなでて、そして止めます。止めてから上唇の感覚がなくなるまでにどのくらいかかったかに注意してみましょう」

5. 「浮かんできた最初の2つの考えを『見る』ようにしましょう」
  6. 「あなたの心はコンベアベルトで、思考と（または）感情はそのベルトによって運ばれていると想像します。それぞれの思考や感情をベルト近くの箱に入れましょう」
  7. 「あなたの心は空で、思考、感覚、そして感情は雲です。それぞれの雲が漂う（またはサット消える）様子にゆっくりと注意を向けましょう」
  8. 「思考、感覚、感情を描写していることに気づいたら、いわば、心の中で一歩下がって、描写している様子を観察しましょう」
  9. 「気が散っていると思ったら、それを観察してみましょう。気が散っていると気づくにしたがう自分を観察するのです」
- ともすれば過去や未来に過度に集中する注意を、現在にとり戻すための試みであるといえる。

## 5. マイクロカウンセリングとマインドフルネス

マイクロカウンセリングは、カウンセリングの包括的（メタ）モデルである（福原・Ivey・Ivey, 2004）。このことからマインドフルネスのような隣接領域の手続きとかかわりを持つ余地が存在すると考えられる。

いずれの個人においても、行動・思考・感情・意味の4つの側面は、同時に、そしてつねに機能している。これらは1つのシステムであり、その一部に変化が起きると、それは全体に影響する（Ivey／福原他訳, 1985）。そして Ivey はポジティブネスの探求を薦める中、これはネガティブ側面を無視することではないとしている。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（福原, 2010）。来談者とのかかわりの基本は、全体的な気づきの促進であることがうかがわれる。

Ivey は Piaget の発達モデルの段階を比喩的に用いて、それにいかにかかわるかということを、彼の発達心理療法の基本的モデル正在とと考えられる。この発達レベルは、感覚運動

的、前操作的、具体的操作的、形式操作的のそれぞれの段階である。そして高い発達のレベルにおいては、統制の位置（Locus of Control）が内的であることを指摘している（Ivey／福原・仁科訳, 1991）。

マインドフルネスをストレス軽減法すなわちリラクセーションの手続きとしてとらえるとすると、クライエントの行動に導く新しいストーリーを引き出す積極技法の一つとして位置づけることができよう。そして、特に感覚運動期（弛緩訓練などが例示されている）と、具体的操作の一つの手続きとしての意味をもつ。すなわち、感覚運動期に関連している治療は、身体感覚に焦点を合わせるか、あるいはこれら同じ感覚を積み木のように、理論を意識して使用する。感覚運動的数据は、クライエントは経験するための土台を提供する。そして、行動の発達や増加し続ける次元における行動の選択性の発生には、認知的気づきの増大を伴わねばならないということは重要である。（Ivey／福原・仁科訳, 1991）。瞑想に基づく手続きは身体感覚の気づきを促す契機となる。

具体的操作は、セラピストは様々な技法（例えば主張訓練、不合理な観念や思考過程の確認）を採用して、クライエントが問題の線形の原因と結果を確認し、それらにより効果的に作用することを援助する（Ivey／福原・仁科訳 1991）。

それでは Ivey は瞑想をどのように評価しているのであろうか。それは理論と実践の統合の文脈で出てくる、日本のサムライの修行の紹介の文の中から示唆を得ることができる。

いったん個々の技を練習して完全の域に達すると、サムライは山頂へ隠遁して瞑想にふける。自分が習得したことすべて故意に忘れる。現実世界に戻ったとき、個々の独特的の技が自分の存在のあり方の様式に渾然一体となっていることに気づく（Ivey／福原・仁科訳, 1991）。

ここでは瞑想を、結果的に自己の統合をもたらすという視点で理解されていると思われる。この場合どのようなタイプの瞑想かということ

は記されていない。しかし注意集中型、あるいは開放型であっても、前者は注意対象との関係において、後者は脱中心化において自己への気づきを促進することになる。そしてそこでもたらされた注意に基づいて、新しい認知構造が構成される。

人間は、自分が行動し、考えていると思うかも知れないが、実際は、家族あるいは文化から前もって準備されたシナリオを実演しているのかもしれない。(Plato の『国家』のはら穴の囚人は)自分達の知覚は内的に方向づけられないと考えるかもしれないが、外的環境に支配され方向づけられているのである(Ivey / 福原・仁科訳, 1991)。確かに人が思っていることは、本当に思っていること、思わされていること、思う方が社会的に有利と考えて思っていること、思わざるを得ないことという位相がある。そして人は、必ずしもその次元には気づいていない。ここでは文化の影響が、本人にとって納得できるものかということが問題となってくる。そして、第一の位相と他との落差を感じた時に人は悩む。あるいは不安を感じる。

石山(2010)は「すなお」な自己受容と生活態度への転換が治療的転機になると述べている。そのようなことから現在の自己の状態について、結果的に気づきをもたらす手続きの一つとして、マインドフルネス・ストレス低減の方法も、マイクロカウンセリングの技法と関係する余地があることが示唆されるのである。

## 引用文献

- Clark,D.A. ed. (2005). *Intrusive thoughts in clinical disorders*. (丹野義彦訳 2006 侵入思考 星和書店)
- 福原真知子 (2010). 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  
マイクロカウンセリング研究, 5, 22-35.
- 福原真知子・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

- 長谷川正昭 (2007). 瞑想とキリスト教 新教出版
- Hayes, S.C., Follette, V.M. & Linehan, M.M. (2004). *Mindfulness and acceptance*. (武藤崇・伊藤義徳・杉浦義典訳 2005 マインドフルネス&アセプタンス ブレーン出版)
- 石山一舟 (2010). 「すなお」の心理療法:森田療法における肯定的再解釈法とカウンセリングの適用について 日本マイクロカウンセリング学会平成21年度学術研究集会, 14.
- Ivey,A.E. *Introduction to microcounseling*. (福原真知子・相山喜代子・国分久子・榆木満生訳編 1985 マイクロカウンセリング 川島書店)
- Ivey,A.E. (1986). *Developmental therapy: Theory into practice* (福原真知子・仁科弥生訳 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)
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. (春木豊訳 2007 マインドフルネスストレス低減法 北大路書房)
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Arriving at your own door: 108 lessons in mindfulness*. (飯泉恵美子訳 2008 自分を見つめ直すための108のヒント 早川書房)
- Kitwood, T. (1997). *Dementia reconsidered : The person comes first*. Open University Press. (高橋誠一訳 2005 認知症のパーソンセンタードケア 筒井書房)
- Koffka, K. (1935). *Principles of gestalt psychology*. (鈴木正彌訳 1989 ゲシュタルト心理学の原理 福村出版)
- 越川房子 (2000). 無我について 詫摩武俊・鈴木乙史・清水弘司・松井豊編 性格の変容と文化 ブレーン出版
- 越川房子 (2009). 無我と第三世代の行動療法、そして共生の自己心理学 塩崎万里・岡田努編 自己心理学3 健康心理学・臨床心理学へのアプローチ 金子書房
- 越川房子 (2010). 日常生活におけるマインド

- フルネス 瞑想の適用 精神科, 17, 167-172.
- 熊野宏昭 (2010a). 新世代の認知行動療法入門  
2 こころの科学, 149, 129-135.
- 熊野宏昭 (2010b). 新世代の認知行動療法入門  
3 こころの科学, 150, 134-141.
- 熊野宏昭 (2010c). 新世代の認知行動療法入門  
4 こころの科学, 151, 142-148.
- 熊野宏昭 (2010d). 新世代の認知行動療法入門  
5 こころの科学, 153, 94-104.
- Linehan, M.M. (1993a). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press (大野裕監訳 2007 境界性パーソナリティ 障害の弁証法的行動療法 認信書房)
- Linehan, M.M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press. (小野和哉監訳 2007 弁証法的行動療法実践マニュアル 金剛出版)
- 中村敬 (2009). うつ病の認知療法・マインドフルネス・森田療法 神庭重信・黒木俊秀編 現代うつ病の理論 創元社
- 恩田彰 (2001). 仏教の心理と創造性 恒星社 厚生閣
- Rosenberg, L. (1998). *Breath by breath*. (井上 ウィマラ訳 2001 呼吸による癒し 春秋社)
- 坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつの社会心理学 東京大学出版会
- Scobie, G.E.W. (1975). *Psychology of religion*. London : Geoffrey E.W. (中村昭之監訳 1996. 宗教心理学 大明社)
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. The Guilford Press. (越川房子訳 2007 マインドフルネス認知行動療法 北大路書房)
- 高橋義博・高橋浩子・李同帰・林潔 (2011). マインドフルネスとポジティブ心理学 駒澤大学社会学研究, 43, (印刷中)
- 内山喜久雄 (2006). 認知行動療法フォーミュレーションの理論的・臨床的考察 精神療法, 32, 677-682.
- 内山喜久雄 (2010). はじめに 現代のエスピリ 520 : 認知行動療法の理論と臨床, 5-10.
- Ward, G. (2010). Mindfulness: What is all the fuss about? *Journal of Australian and New Zealand Student Services Association*, 36, 58-69.
- West, M. A. (1987). *The psychology of meditation*. (春木豊・清水義治・水沼寛監訳 1991 瞑想の心理学 川島書店)

(2010. 12. 1 受稿 2011. 1. 23 受理)

## 日本マイクロカウンセリング学会第2回学術研究集会概要報告

平成 22 年 3 月 21 日に開催された第 2 回（平成 21 年度）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次ページ以降にご報告いたします。

テーマ：人間の精神的健康への援助

—ポジティブネスへの挑戦—

日時：平成 22 年 3 月 21 日（日）

場所：アルカディア市ヶ谷私学会館

目的・趣旨：アイビイ博士は自身の一連のアイディア（技法の基本、発達的人間、多重文化／多重文化の人間、社会的正義の中の人間、人間のウェルネスなど）の実践化に際し常に人間の「ポジティブネス」を援助の原動力と見てこられました。心理学の歴史において人間のいわゆるポジティブネスを示唆する論議は必ずしも新しいものではないようですが、心理学の一分野として「ポジティブ心理学」が台頭したのは 20 世紀の終わりです。ここでの役割についての統一的見解はまず、「人間が持ち合わせている強みや長所に焦点を当ててこれを探求し、個人や集団の精神的健康、ウェルネスの増進に貢献する」、といったもののようにです。このようなことをふまえ、基礎的且つグローバルに、「人間の精神的健康への援助」についてご一緒に考えてみたいと思います。

プログラム

午前 10：00～12：00

研究発表

司会 山本孝子

（広島県スクールカウンセラー）

1. 精神障害のある A 氏と看護学生の関係構築におけるコミュニケーション技法の分析  
—マイクロ技法の階層表を用いて—

影山セツ子、高木美帆、川上純生、  
熊谷聰美（天使大学）

2. 自分が変わることに対する肯定的な捉え

方の背景にあるものは何か？—自己肯定感、向上心、時間的展望、特性的自己効力感の視点から—

田中道弘（埼玉学園大学）

午後 13：20～15：00

挨拶・趣旨説明

福原真知子

（日本マイクロカウンセリング学会会長）

基調講演

「脳と心・行動—情動・動機づけを中心  
に—」

小嶋祥三（京都大学名誉教授）

午後 15：10～17：40

シンポジウム

「人間の精神的健康への援助—個人・組織・地域社会におけるポジティブネスの  
探求—」

趣旨説明・司会 玉瀬耕治（帝塚山大学）

シンポジスト

石山一舟

（ブリティッシュ・コロンビア大学）

大原良夫（日本キャリア開発協会）

福原真知子（常磐大学大学院）

指定討論者

野口京子（文化女子大学）

日本マイクロカウンセリング学会第2回学術研究集会基調講演

## 脳と心・行動 —情動・動機づけを中心に—

三祥鳴小

京都大学名誉教授

名城大学特任教授

## I. はじめに：認知神経科学の立場

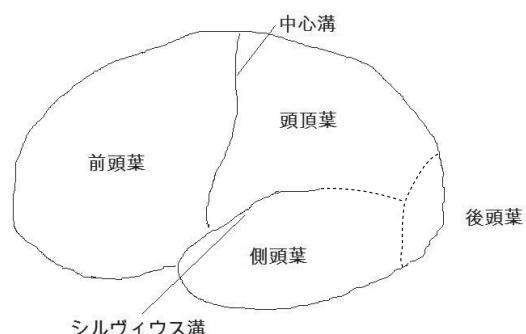
認知神経科学は心、行動と脳の関係を検討する学問領域である。一部の心理学者のように心や行動の理解に脳に関する知識は不要だとは考えない。また、一部の神経科学者のように脳で心、行動がすべてわかるとも考えない。研究の現状を分析すると、課題を工夫して複数の心や行動の状態を作り、それぞれの状態に対応する脳の活性を比較することにより、脳の各領域の機能を推定している。独立変数（心、行動）と従属変数（脳の機能）の関係になるが、敢えて言えば、脳の機能は心、行動により説明されている。そして、その説明された脳の機能で、心や行動を説明していることが多い。この循環的な心、行動と脳の関係は不可避的なものだろう。らせんは上から見れば循環的な円であるが、横から見れば上に延びている。認知神経科学の進歩により、心、行動と脳の相互理解がより高いレベルへ導かれると考えている。

## II. 脳と脳機能イメージング法

脳について

中枢神経系は左右の脳と脊髄よりなる。脳は前脳（大脑、間脳）、中脳、菱脳（橋、小脳、延髄）に分けられる。間脳（視床、視床下部）、中脳、橋、延髄を脳幹と呼ぶことがある。ヒトの大脳の表面（大脑皮質）は溝、溝と溝の間に

回よりなる。左右の大脳の境（正中線）にある大脳縦裂は最大の脳溝である。その他にシルヴィウス溝、中心溝など脳の区分に重要な溝がある。脳回について例をあげると、中心溝の前にある回を中心前回と呼び、一次運動野がある。言語の生成に関係すると考えられているプローカ野は下前頭回の後部にある。脳は神経細胞（ニューロン）が集まる灰白質が皮質近くにあり、神経線維が通っている白質がその下にある。大脳皮質は大きく前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉に分けられる（図1参照）。また、灰白質の神経細胞の分布は領域によって異なる。その細胞構築の違いに基づく脳の区分もある。ブロードマンの領域番号が脳画像研究ではしばしば使われる。BA17（ブロードマンの17野）は一次視覚野、BA4は一次運動野、BA44はブロー



1

大脑皮質の区分。左脳を横から見た図を示している。左が脳の前、右が後ろである。中心溝が前頭葉と頭頂葉、シルヴィウス溝が側頭葉と他の領域を分けている。

力野である。このように一次運動野は中心前回にあるが、そこは4野とも呼ばれている。脳の領域の呼び方に背側（上）－腹側（下）、吻側（前）－尾側（後ろ）、内側（正中線に近い）－外側（正中線から遠い）がある。認知機能に関係する背外側前頭前野は、一次運動野の前にある高次運動野のさらに前にある前頭前野の外側で上方の領域をさす。脳の深い皮質下の領域に大脳辺縁系がある。海馬、扁桃核などが特に重要な核で、それぞれ記憶や情動に関係すると考えられている。

### 脳機能のイメージング法

脳機能画像法には神経系の電気、磁気現象を捉える事象関連電位（ERP）、脳磁図（MEG）と血液の動態を捉えるポジトロンCT（PET）、機能的MRI（fMRI）、近赤外分光法（光トポグラフィ、NIRS）などがある。後者が脳の機能に関係するのは、活発に活動する領域は酸素を必要とし、酸素は血液により運ばれることによる。これらの方には長所、短所があり、前者は早い現象を捉えるのに適しているが、活性領域を正確に捉えるのには向いていない。後者（とくにMRI）は活性領域を正確に捉えるのに適しているが、早い現象を捉えることが出来ない。

なお、脳機能画像研究では類似した条件で実験を行っても、類似した結果にならないことがしばしばある。結果の解釈、理解には注意が必要だろう。

## III. 情動と動機づけの認知神経科学

### 情動・動機づけの捉え方

以下、心、行動と脳の関係の研究の現状を情動・動機づけを例にとって説明する。

情動と動機づけは密接でオーバーラップする不可分な関係にある。ここでは情動を主観的な体験や身体的な表出、その知覚に重心をおいた捉え方をし、動機づけは行動を駆り立てる個体や環境に変容をもたらすものとして捉える。

情動は一般に快・不快（valence）と覚醒度（arousal）の二つの軸で評価される。動機づけは種類、方向（接近・回避）、強さで表現されることが多い。

情動と動機づけは密接に関連する。例えば、恐れは一般に不快であり、人間はその原因を取り除く、あるいは弱めるように行動する。

### 情動の理論

情動については古くから二つの有名な理論があった。ジェームズ-ラング説とキャノン-バード説である。この二説は主観的な情動の経験と身体反応の生起順序に関して正反対の主張をする。前者は先に身体反応が起こり、その後に主観的な情動経験が生じると考える。後者は先に主観的な情動経験が生起し、その後に（あるいは、同時に）身体反応が起こると主張する。正確ではないが、「逃げるから怖い」と「怖いから逃げる」の対立である。なお、最近のダマシオの考えは前者に近い。

最近の認知神経科学はこの二つの説の主張が両方成立することを脳から説明し、統合的な理解を提案した。すなわち、詳しくは述べないが、脳内には情動刺激に大雑把ではあるが素早く反応する回路と、時間をかけて情動刺激を分析する回路があり、前者でジェームズ-ラング説を、後者でキャノン-バード説を説明した。

### 情動・動機づけの研究法

認知神経科学で行われる情動の研究では、その喚起法として情動的な写真、動画、文章を提示する。それらの評価には主観的な評定法を用いることが多い。選択反応などの客観的な指標や、皮膚伝導反応（SCR）などの自律神経反応を測定することもある。人の動機づけの研究では金銭を含む賞罰を利用することが多い。

### 情動・動機づけの位置づけ

筆者は図2示す5領域よりなる個体（自己）のモデルを考えている。このモデルは短期記憶、ワーキング・メモリのモデルを発展させたもの

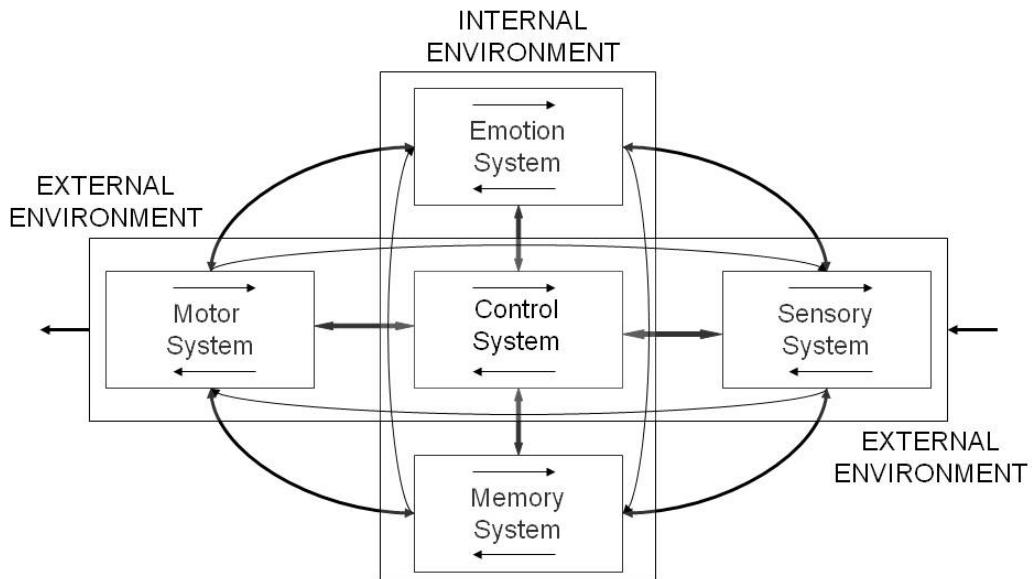


図2

人間の認知神経科学的モデル。人の脳機能を自己の内部とインテラクションする系、外部とインテラクションする系の2つに分ける。前者は情動と記憶の系を持ち、後者は感覚と運動の系を持つ。その2つが交わるところにそれらから影響を受け、それらを制御する系を考える。すべてが双方向的に連絡している（矢印）、全体が自己 Self をあらわす。

である。水平方向は外部環境と交わる感覚系、運動系、垂直方向は内部の系で、記憶系と情動・動機づけの系がある。この両者の交わるところに認知的制御の系を想定する。各系内、系間はすべて双方向的に結びついており、矢印がそれを示す。各系は脳の領域と関係づけられ、系間のインターフェース的な領域も考えられている。感覚系、運動系はその名が示すとおりである。記憶系では大脳辺縁系の海馬が重要な組織である。しかし、ここはそれらについて詳しく述べる場ではない。情動・動機づけ、それと認知的制御の関係に焦点を当てて説明する。

なお、このモデルの中で情動・動機づけの系は特異な位置を占めている。感覚、運動、記憶の系が認知的制御の対象になることが多いのに對して、情動・動機づけの系は認知的制御の対象になるが、認知的制御を方向づけ、逆に制御することもある。これは人間が単なる機械ではなく、生物であることに起因する。

### 情動・動機づけにかかる神経系

情動も動機づけも生命維持、個体の保存にかかるので、脳幹部など脳の深部に起源をもつ。情動については脳機能画像研究で問題とされることが多い大脳の古い部分の大脳辺縁系に焦点を当てる。以前は辺縁系の組織を結ぶパペツの情動回路の考えが有名であった。海馬－中隔部－視床下部の乳頭体－視床前核－帯状回－嗅内皮質－海馬－を結ぶ回路である。しかし、現在はこの回路に含まれていない扁桃核と前頭葉の中で辺縁系との結びつきが強い眼窩前頭部が重要とされている。

動機づけは行動の変容とかかわるので、報酬や罰に關係する脳領域が問題とされる。報酬は中脳被蓋野や黒質など中脳のドーパミンの核、腹側線条体の側坐核に焦点が当たっている。罰に関しては、中脳水道灰白質、手綱核が注目されている。賞罰には当然扁桃核、眼窩前頭部も関与する。

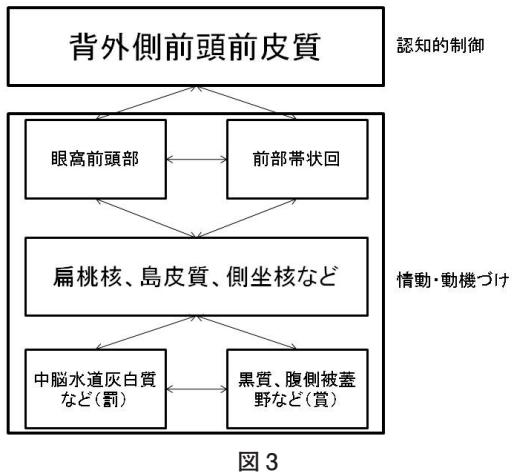


図3

認知制御系と情動・動機づけの系の関係の脳内表現。  
詳しくは本文参照。

**図3**は図2の情動・動機づけの系と認知的制御の系に関係する神経領域を示している。情動・動機づけに関与する眼窩前頭部と前部帯状回を含む内側前頭葉が、認知に関係する外側前頭前皮質とインタラクトし、相互に影響を及ぼし合うと考えられる。したがって、眼窩前頭部と前部帯状回は認知的制御系とのインターフェース的な領域である。

### 基本的な情動に関係する神経系

情動の認知神経科学的な研究は、まず基本的な情動に関係する神経系を明らかにすることから始まった。基本的な情動とは恐れ、嫌悪、怒り、悲しみ、驚き、喜びでそれぞれ特有の表情、表出があり、民族、文化を超えて共通している。情動の認知神経科学的研究は表情写真を用いて検討することが多い。

まず、恐れと扁桃核の関係が注目された。扁桃核に損傷がある人は恐れの表情の理解に障害がある。すなわち、他者の恐怖の表情を正しく評価できない。脳機能画像の研究は恐れの表情が扁桃核を活性化させることを見出した。嫌悪に関係するのは島皮質である。怒りは眼窩前頭部や前部帯状回、悲しみは側頭葉の先端部（側頭極）や扁桃核が関係する。これらの結果につ

いて疑問がないわけではない。例えば、扁桃核と恐れの関係であるが、恐れは一般に強い覚醒を引き起こすので、快・不快よりも覚醒度で理解することが好ましいとする考えがある。

### 高次の情動に関係する神経系

現在、高次の情動に関係する研究が注目されている。例えば、嫉妬は前部帯状回、「他人の不幸は蜜の味」といった感情は報酬に関係する側坐核を活性化させる (Takahashi et al., 2009)。人種の問題も検討されている。白人の実験参加者が黒人の写真を見たとき、認知的制御が及びにくい条件では、扁桃核が活性化した。社会的な無視を示す刺激は前部帯状回、前頭葉の腹側部を活発にした。この前部帯状回の領域は身体的な痛みにも反応するという。不承認、不賛成(disapproval)の表情は扁桃核を活性化させる。前部帯状回も反応したが個人差があり、拒否不安(rejection sensitivity)が強い人は活性を示した。

### 情動・動機づけの認知的制御

情動・動機づけの系は、他の系と同様に、認知的制御の対象になる。認知的制御は一般に前頭-頭頂葉の機能と考えられており、情動に関係する皮質下の諸構造を制御すると考えられる。われわれは様々な欲求、欲望をもつが、それをそのまま満たそうとすれば反社会的、非社会的な行為になることが多い。この点を検討した実験では、抑制なしに性的なことを考えた場合、視床下部や扁桃核など、皮質下が活性化し、それを抑制する努力を行うとこれらの活性は消失した。抑制しているときに活発になっていたのは右半球の外側前頭前野や前部帯状回だった (Beauregard et al., 2001)。類似した結果は情動的な写真を見て、それへの反応を抑える時にみられている。

この点に関して興味深い実験がある。一側の視覚野に損傷があると、損傷半球とは反対側の視野に欠損が起きる。欠損の視野に例えれば顔を提示しても知覚されない。欠損した視野と健常

な視野に顔を提示し、悲鳴と対にした。欠損した視野に顔を提示した場合は、悲鳴のみ聞こえることになる。その後、これらの刺激への恐怖や不快の行動指標を検討すると、健常な視野に提示された条件で指標が低かった。これは、健常視野提示の条件では、認知的制御系の働きで情動系が抑えられたと解釈された。認知的制御に関する外側前頭前野の活性は健常視野への顔提示条件の方が強く、また、外側前頭前野と情動に関する二次体性感覚野の活性の間には負の相関がみられた (Anders et al., 2009)。

#### 情動・動機づけによる認知の制御、方向づけ

一方、逆に情動・動機づけの系が認知的制御の系を制御する。欲望のおもむくままに行動して犯罪になることもあるだろう。しかしあつて一般的に、われわれは好ましい結果をもたらす行動を維持し、好ましくない結果をもたらす行動は抑制し、別の行動を行う。これは行動主義心理学が主張してきたことである。行動の選択は認知的制御の結果であるが、それが情動・動機づけにより方向づけられている。実験例を挙げて説明する。

いわゆるストループ課題では、文字とその色が操作される。赤色で「赤」(一致条件)、緑色で「赤」(不一致条件)と書かれた文字の色を答えることが求められる。一般に後者の文字の色を「みどり」と答える反応時間が長い。一つ前の試行が一致条件であると、不一致条件での反応時間は長くなる。不一致条件があると、実験参加者は次の試行に備え、身構える。この課題では葛藤状態に関する前部帯状回と認知的制御に関する背外側の前頭前野が活性化する。不一致条件で前部帯状回の活性がみられるが、それは一つ前の試行が一致条件の方が強い。一方、背外側前頭前野の活性は一つ前の前部帯状回の活性と正に相関関係する。これは情動・動機づけの系により認知的制御の系が影響を受けていることを示している (Kerns et al., 2004)。

眼窩前頭部も情動・動機づけに関係するが、内側部は賞、外側部は罰に関係する (Kringelbach,

2005)。罰の結果に基づいて行動を変更するときには、変更しない時に比べて、外側部がより活性化する。この結果も情動・動機づけの系が認知的制御の系を方向づけた結果だろう。前部帯状回と眼窩前頭部との関係については目下いろいろな説がある、という状態である。

## IV. 性格と神経症、精神病の認知神経科学

### 性格の認知神経科学的研究

幸せの情動写真に対する扁桃核の反応と性格検査 NEO-PI-R の外向性(E)次元との間に有意な正の相関があることが見出された。扁桃核はすでに述べたように恐れと関係しそのような写真に活性化する。扁桃核は幸せの顔刺激には有意な反応を示さないが、それは個人差による。その扁桃核の反応の個人差は E 得点と正の相関関係にあった。すなわち、E 得点が低いと、幸せの顔写真に対する扁桃核の反応も低い (Canli et al., 2002)。また、不安や神経症傾向 N に関するセロトニン関連の遺伝子型の違い (S, L 二つのタイプがあり、S タイプの方が不安傾向が強い) が、表情判断時の右扁桃核の活性に S タイプで強い活性をもたらした (Hariri et al., 2002)。筆者が行った NIRS の実験を紹介する。他人を気遣ってつく嘘の許容判断時の前頭葉の活性は NEO-PI-R の調和性(A)と外向性(E)次元と負の相関をした。すなわち、A や E 得点の高いものほど、前頭葉の活性は低い。なお、他の次元は顕著な相関を示さなかった。これは A 得点の高い個人が持つ自動的で建設的、社会的 (prosocial) な葛藤の解決を反映すると思われる。また、E 次元も同じ相関を示したのは、日本版の NEO-PI-R で E の下位次元 (暖かさ、群居性) の因子負荷量 (相関) が E 次元よりも A 次元で高いことに起因すると考えられた。

このようにして始まった性格の脳画像研究であるが、その後は 5 因子モデルなどに基づく一般的な性格検査を利用するよりは、抑鬱傾向、拒否不安、心の理論、固執傾向、刺激希求性、衝動性など個別的な特性に着目する研究が多い。

恐らく、5次元では括りが大きすぎて脳の活性化との相関が低くなるためだろう。個別的な特性は下位次元に関係することが多いので、適切な課題と下位次元の選択が必要となってくると思われる。

### 精神病、神経症の認知神経科学的研究

脳機能画像研究が活発になり、それは精神病や神経症の領域に波及した。現在、最も研究が盛んな領域だろう。その一端を紹介する。たとえば、統合失調症の幻聴の研究では、幻聴が起こっているときに一次聴覚野が実際に活性化していることが分かった。また、行為主体の研究では、ある動作を他者が行ったと判断したときには角回を含む右下頭頂小葉が活性化するが、統合失調症ではこの傾向が症状の重篤度と正の相関関係にあった。重篤であるほど他者が行った行為と判断する脳活性が強かった。前部帯状回は葛藤状態の検出に関係し、誤反応で活性が高まるが、統合失調症ではそれがみられなかつた。行動のモニターに問題があると解釈された。機能面だけでなく構造面を問題にすることもある。双極性障害と前部帯状回の灰白質の容積を検討した研究では、衝動性スコアと容積が負の相関をしていた。スコアが高いほど容積が小さい (Matsuo et al., 2009)。

恐怖症についてはDMS-IV-TRの4つのサブタイプの2つを比較した研究がある (Caseras et al., 2010)。動物（クモ）恐怖では前部島皮質、扁桃核、海馬、前部帯状回、体性感覚野、後頭一頭頂皮質を含む回路が恐怖を起こす刺激に対して強く活性化するという。しかし、血-注射-傷恐怖（正確な呼び名ではないかもしれません）では同じ反応がみられないとの報告があった。また、早い反応は両方の恐怖で共通するが、持続的な反応は異なるという結果もある。この領域は研究が始まって間ないので、いろいろな結果があるのが現状のようだ。摂食障害の患者では、身体に関する不快な単語に対し扁桃核や前頭葉の内側部の活性が、健常な人と比べ、強いことが分かった。解離性同一性障害の脳画

像研究もある。外傷体験を知る人格と知らない人格では、外傷体験のエピソードに対する前頭葉の反応が全く異なるという結果を得ている。また、解離性健忘の脳画像研究では、治療前の前頭葉（活性）-海馬（不活性）といった「抑圧」的な活動が、治療後に消失したとの報告もある (Kikuchi et al., 2009)。機能面ではグルコース代謝を問題にした研究では、境界性人格障害では前頭葉の内側眼窩前頭部でグルコース代謝が低下していた。

### おわりに：カウンセリングと脳科学

筆者はカウンセリングについて知識をもっていない。したがって、カウンセリングと脳科学について具体的に論じることは難しい。そこで問題を一般化し、筆者が「脳科学と教育」というプロジェクトに関係した経験に基づいて考えたことを述べてみる。

上に述べたように脳科学と人文社会系の学問が急接近している。マスコミでも脳がとり上げられることが多い。そのような背景があり「脳科学と教育」というプロジェクトが成立したと考えられる。企画した側は教育を脳科学より検討することにより、新しい教育法が開発できると考えたのかもしれない。冒頭で述べた脳と心、行動の関係の観点からすると脳→教育（心、行動）という方向性が強かった。脳↔教育という観点が両者のらせん的な発展に必要であるが、脳の研究者、教育の研究者双方に十分な準備がなかったように思われた。とくに、教育の研究者には脳研究への期待が希薄だった。それは申請課題のメンバー構成にも現われており、代表者が脳研究者で僅かな教育関係者が参加する傾向がみられた。課題の実施に際しても、脳研究と教育研究の連携は十分とは言えなかつた。

このように書くと、筆者は脳研究と教育の協力に消極的と捉えられるかもしれない。しかし、そうではなく、もっと具体的なテーマ、見通しが必要であると言いたいだけである。脳と心、行動は相互に説明し合う循環的な関係があるこ

とは述べた。この循環的な関係が外れることがあるだろう。例えば、A, B二つの教授法である教科を教え、同じテストの成績になったとする。脳の計測を行ったところ、これまでの結果から考えて、Aの教授法がより優れているという結果になった。この違いを出発点として新しい協力が始まるだろう。また、教育の過程で、行動、成績には現われないが脳の方に先行してある好ましい変化が出ることがあるかもしれない。このような結果に基づいて、新しい教授法が開発できるかもしれない。

以上、脳と教育を例に両者の関係の現状や今後について述べてみた。教育をカウンセリングに置き換えてお読みいただければ幸いです。おそらく、地道にエビデンスを積み重ねが必要だろうという感想をもっている。

## 文 献

### 教科書的な本

Gazzaniga, M.S., Ivry, R.B. & Mangun, G.R. (2009). *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind* (Third edition). New York: W. W. Norton & Company

### 引用した論文

Anders, S., Eippert, F., Wiens, S., Birbaumer, N., Lotze, M. & Wildgruber, D. (2009). When seeing outweighs feeling: A role for prefrontal cortex in passive control of negative affect in blindsight. *Brain*, **132**:3021-3031.

Beauregard, M., Levesque, J., & Bourgouin, P. (2001) Neural correlates of conscious self-regulation of emotion. *The Journal of Neuroscience*, **21**, RC165:1-6.

Canli, T., Sivers, H., Whitfield, S.L., Gotlib, I. H., & Gabrieli, J.D.E. (2002). Amygdala response to happy faces as a function of extraversion. *Science*, **296**:2191.

Caseras, X., Matix-Cols, D., Trasovares, M.V.,

Lopez-Sola, M., Ortriz, H., Pujol, J., Soriano-Mas, C., Giampietro, V., Brammer, M.J., & Torrubia, R. (2010). Dynamics of brain responses to phobic-related stimulation in specific phobia subtypes. *European Journal of Neuroscience*, **32**:1414-1422.

Hariri, A.R., Mattay, V.S., Tessitore, A., Kolachana, B., Fera, F., Goldman, D., Egan, M.F. & Weinberger, D.R. (2002) Serotonin transporter genetic variation and the response of human amygdale. *Science*, **297**:400-403.

Kerns, J.G., Cohen, J.D., MacDonald III, A.W., Cho, R.Y., Stenger, V.A., & Cater, C.S. (2004). Anterior cingulate conflict monitoring and adjustments in control. *Science*, **303**:1023-1026.

Kikuchi, H., Fujii, T., Abe, N., Suzuki, M., Takagi, M., Mugikura, S., Takahashi, S., & Mori, E. (2009) Memory repression: Brain mechanisms underlying dissociative amnesia. *Journal of Cognitive Neuroscience*, **22**:602-613.

Kringelbach, M.L. (2005). The human orbitofrontal cortex: Linking reward to hedonic experience. *Nature Reviews, Neuroscience*, **6**:691-702.

Matsuo, K., Nicoletti, M.A., Peluso, M.A.M., Hatch, J.P., Nemoto, K., Watanabe, Y., Nery, F.G., Monkul, E.S., Zunta-Soares, G.B., Bowden, C.L., & Soares, J.C. (2009). Anterior cingulate volumes associated with trait impulsivity in individuals with bipolar disorder. *Bipolar Disorders*, **11**:628-636.

Takahashi, H., Kato, M., Matsuura, M., Mobbs, D., Suhara, T., & Okubo, Y. (2009). When your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and Schadenfreude. *Science*, **323**:937-939.

## 日本マイクロカウンセリング学会第2回学術研究集会シンポジウム概要報告

### 人間の精神的健康への援助 —個人・組織・地域社会におけるポジティブネスの探求—

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21年度学術研究集会では、「人間の精神的健康への援助—ポジティブネスへの挑戦—」を全体テーマとし、「人間の精神的健康への援助—個人・組織・地域社会におけるポジティブネスの探求—」をシンポジウム・テーマとして、平成22年3月21日(日)15時10分から17時40分までシンポジウムが行われた。ここではその概要を報告する。

#### <シンポジウムの趣旨>

このシンポジウムは、学術的研究と実践を重視する本学会の基本姿勢に即し、マイクロカウンセリング研究の発展を願って企画されたものである。A.E.アイビイ博士はマイクロカウンセリングおよび発達カウンセリング・心理療法を近年の脳科学の成果と関連づけることによって、新たな理論的進展の可能性を模索しつつある。とりわけ、その考え方対象者や課題のポジティブな側面への焦点化によって、発達・成長を促すことができるという実証的研究に裏づけられた確信に基づいている。このようなポジティブネスを基調とする本大会の姿勢のもとに、個人と組織、さらには地域社会を含む広がりの中で各シンポジストから現代的課題を取り上げてもらい、多面的に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)から上記の趣旨を説明し、アイビイ理論と最近の動向について簡単に紹介した後、3人の話題提供者および2人の指定討論者について紹介した。その後、話題提供

者から順次発表が行われ、休憩をはさんで、指定討論者から討論が行われ、その後参加者との間でも活発な質疑応答が行われた。なお、後述するように、当初に予定されていた話題提供者が不慮の事故(骨折)により急遽変更(井上孝代氏→福原真知子氏)された経緯についても触れた。

筆者が紹介したアイビイ理論の概要については、以下のとおりである。1960年代後半に技法訓練の方法としてマイクロカウンセリングが開発され、その後、発達心理療法、発達カウンセリング・心理療法が提唱された。そこに見られるのは発達論的な人間観である。その延長線上に多重文化的カウンセリングがある。その基礎としてウェルネスへの志向があり、さらにその基にはポジティブな側面への焦点化、ポジティブネスを強調する考え方がある。このポジティブなものへの焦点化は、ロジャーズの無条件の肯定的配慮、アイビイの1970年代からの肯定的資質の探求の中にその萌芽がみられる。近年、セリグマンはポジティブ心理学を提唱し、オプティミズムを強調している。それを実現する方法としてエリスの認知行動療法(理性感情行動療法)の考え方を取り入れられている。ア

イビイはこれらの動向を裏付ける脳科学的エビデンスに強い関心を示しており、それがカウンセリングの効果とどのように結びつくのかを探求している。

## 石山一舟氏

(ブリティッシュコロンビア大学准教授)

### 「すなお」の心理療法—森田療法における肯定的再解釈法とカウンセリング適用について

1920年頃に創始された日本の森田療法は、神経症の治療においては、他の心理療法とは異なるものである。この療法では、不安、死の恐怖、神経質的性格などを異常視したり病理化したりせず、むしろ肯定的なものとみなしている。この療法では悪循環のパターンを治そうとする基本的な立場をとっている。よく「あるがまま」の心理療法と言われるが、私はこの療法の本質として「素直」という言葉を使いたい。人間には死の恐怖と生の欲望があるが、ポジティブネスと関連して、生の欲望の実現化が重要である。生の欲望とは、よくなりたい、いい生活をしたい、健康に生きたいという建設的なモチベーションである。ポジティブ心理学も、人間のプラスの機能をどう促進するかということに注目しており、森田療法との間に共通点がある。健康と不健康は別個のものではなく、一つの連続体の中にある。不安神経症や対人恐怖症で悩んでいる人も、その苦しみの中にも健康な面もあるという見方ができる。私はこれを「肯定的な再解釈」としている。

人間の感情は流動的なものであり、森田療法ではその感情の波に乗って、自分を見失わないように生きることが重要だと考える。単に自分で念じるだけではなく、実際の行動で着実にプラスの行動をとることが大切である。神経症で苦しんでいる人は、自分はこうあるべきだという教条的なものに捉われてしまっている。こういう内向きのエネルギーをどうやって外に向けていくかが問題である。森田療法では、症状そのものにはあまり目を向けず、別の方向に注意

を向けていく。不安があっても、できるという体験をすることで、実績に基づく自信をつけさせる。森田療法は神経質の性格傾向を持つ人に適用される。森田では「精神交互作用」という言葉を使うが、これは注意の固着の悪循環に陥る様子を言っている。感情はいったんピークに達すれば、後は緩やかに消失するだけであり、計らいをしなければ収まるものである。感情はそのままにしておいて、行動で自分の選択肢を広げることが重要である。森田療法は自然療法だという人もいる。不安があってもやるべきことをやっていると、新しい体験が生まれてくると考えられる。

## 大原良夫氏

(日本キャリア開発協会理事)

### キャリアカウンセリングにおける「ポジティブネス」とは何か

私が理事をしている日本キャリア開発協会(JCDA)では、8500名の方がキャリアデベロップメントアドバイザーというキャリアカウンセラーの資格をとっている。その中には企業の人事担当、人材ビジネス、紹介業、派遣業、大学のキャリアセンターの職員などが含まれている。キャリアカウンセリングは、今回のテーマであるポジティブネスとは何ら違和感のない考え方である。これをクライエントの強みと捉えるなら一層そう言える。なぜなら、キャリアカウンセリングの大前提是クライエントの強みや持味を職業選択に活かすことだからである。ただ、残念ながら、この分野では歴史が浅く、ネガティブな捉え方を踏まえずにポジティブを考えたので、安易に趣味などの話になってしまうところがある。当協会が設立された2000年より以前に、キャリアカウンセラーの養成プログラムを調べたことがある。その当時、キャリアカウンセリングとは何かと聞いても明快には答えてくれる人は誰もいなかった。それでやむなく90年代後半に米国に行って学ぶことにした。そこではキャリアカウンセリングは、クライエ

ントの興味、能力、価値観に合致したキャリア支援をすることだと考えていた。この考え方でプログラムを作つてみたが、では自分が能力や興味や価値観にあった仕事についたらそれで幸せかということになる。この考え方はマッチングの考え方である。そうではなくて、重要なのは人は成長するという視点であり、私は「自己概念の改質を通して、個人のキャリア形成をはかること」という定義にした。これは職業的自己概念というスタンスの中で自己というものを支援することである。

では、ここでポジティブネスとの関係はどうかということになる。私は全米キャリア開発協会でキャリアジェノグラムを変更したキャリオグラムという考え方を発表した。人生に悩んでいるクライエントが来た時に、最初になりたかった職業は何かと聞く。そこから始め、影響を受けた人やそのまわりの出来事を時系列で追っていく。それを図に描いて外在化する。このように人生をビジュアルに見せることによって、自分の強みや持ち味が分かってくる。クライエントは自分のストーリーをしゃべることによって、自分の人生の一貫性、連続性、因果性を知ることになる。それを梃子にしてクライエントは前向きな職業選択をしていくようになる。ポジティブネスという言葉の中に、この一貫性とか連続性を含めた歴史性という概念を含めないと表面的なものになってしまうのではないか。

### 福原真知子氏

(常磐大学大学院客員教授)

前半部分では当初の話題提供予定者の井上孝代氏の趣旨に即して、福原真知子氏（当初の指定討論予定者）は多（重）文化カウンセリング、RESPECTFUL カウンセリング、社会正義のカウンセリング、コミュニティレベルでのカウンセリングなどの問題を話された。後半部分ではポジティブネスの考え方を概観し、マイクロカウンセリング研究との関連について話された（企画者註）。

### (1) ポジティブネスの地域社会への広がり

まず、アイビイといえばマイクロカウンセリング、マイクロ技法であり、これは今やカウンセリングや心理療法の基本モデルではあるが、これを学ぶ上で、その背景となるアイビイの人間観を理解しておく必要がある。それは個人の尊重であり、その個人は関係性の中にあるということである。個人は、セルフインリレーション、セルフインファミリー、セルフインコミュニティ、セルフインソサイエティ、セルフインカルチャーというように、関係性の中に存在している。人は狭い意味でも広い意味でも、文化の中に存在しているということである。この概念は、彼が掲げるリスペクトフル(RESPECTFUL)モデルで表される。これは頭文字であるが、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は心理的成長、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表す。人間一人ひとりがこういった背景を背負いながら尊重されなければならない（リスペクトフル）ということである。

ウェルネスという概念も難しいものだが、一言でいえば「個人の心身の状態が統合されて、より満足に生きようとする状態」である。このような多重文化的個人がウェルビーイングを志向している、そうでなければならないと言っている。したがって、アイビイのマイクロ技法は、広い意味でも狭い意味でも文化を背景に一人ひとりに有効な使い方があると考えられている。これはまさに多重文化的カウンセリングである。この考え方は、精神分析的、行動主義的、人間性心理学的カウンセリングに加えて、カウンセリングの第四勢力と言われている。

このように、個人が関係するカルチャーも重視されなければならないという考え方の中から社会的正義という概念が生まれてくる。いじめ、虐待、ハラスメント、トラウマを誘発するような差別が、いかにポジティブネスを損なうかが

問題となる。社会的正義をマイクロカウンセリングで実現するには、非常に多面的な、マクロなアプローチが必要であるというのが井上孝代氏のマイクロ技法のマクロ的適用のアイデアではないか。アイビイは、このようなカウンセリングの効果について神経科学における成果と結びつけて考えようとしている。

## (2) ポジティブネス概観

次に、ポジティブネスについて概観する。これは一般的には強みとか長所という言葉で表されている。その科学的根拠、研究の対象としてのポジティブネスとは何かということからポジティブ心理学が生まれたと思われる。これは1999年にセリグマンが旗揚げしたものである。彼がモットーとしているのは、ハピネス、幸福とか美德の探求である。人はよりよい生活を営む価値があるはずであり、その思いは人間にとて大切なことだと言っている。だから人々が自分の強みをどのように見るかが重要である。これは21世紀に始まったものではなく、古くはアリストテレスにまで遡ると言われている。心理学の時代に入ってもウイリアム・ジェームズはヘルシーマインドネス、精神的健康を励ますということを述べている。さらに、アメリカ心理学会の初の女性会長であるタイラーは、援助の関係において強めたいものを見つけなければならないと言っている。20世紀の半ばには、ヒューマニスティックサイコロジーを掲げたマスローが自己実現を唱えている。この背景には、それまでの心理学が人間のポテンシャルティや達成可能な願望に目を向けてこなかったという思いがある。このように50年以上のポジティブネスへの思いがポジティブ心理学の確立につながったといえよう。

さて、セリグマンは仕事とか遊びなどの日常生活で自分のアイデンティティをもつことが大事で、その強みが好奇心や活力の開発につながると考えている。それはオーセンティックハピネス、真実の幸せである。このようなポジティ

ブネスが發揮される状態とは、知識、精神性、謙遜性、創造性、自己統制等のバランスのとれた状態である。セリグマンは初めからハピネスを意識していたわけではない。基礎研究として、まず動物実験からスタートした。そこから、個体の行動と望む結果が関係のないものなら、その個体は望む結果をあきらめるだろうと考えた。すなわち、ヘルプレスネス、どうしようもない状態、お手上げ状態、あるいは鬱になるだろうと気づいたのである。人が体験する出来事を悲観的に説明することは、当人にそのヘルプレス感を強調することになる。したがって、オプティミスティックな理解を促すことが非常に重要である。このオプティミスティックな状態を測定することにより、当人もオプティミズムを学ぶことができる。このようにして人が持ち合わせている才能の活性化やメンタルヘルス、ウェルビーイングを意識し始めたということである。これには人間性の開発が呼ばれた時代的背景というものもあると思われる。アイビイもその時代に学び過ごした人として、個人としても、組織においても、関係性の中でのポジティブネスに向かっている人間を大事にしたと考えられる。私がアイビイのマイクロカウンセリングを最初に訳した時に、彼は肯定的資質の探求という言葉を使っている。このポジティブアセットというのはポジティブネスのことである。マイクロカウンセリングが台頭した1960年代は科学的心理学分野にポジティブサイコロジーが入ったとの符合している。今や日本でもポジティブ研究会があるようだし、国際レベルでも国際会議の一つのセクションとしてポジティブサイコロジーというセクションがある。このようにして、時代的要請もあり、マインドボディソリューション、人間の心身両面からの解釈、ポジティブネスについての関心を喚起しているということである。

そこで役割を果たすのがポジティブエモーションである。アイビイは早くから感情の反映技法を取り上げている。これは相手の感情を言い換えるということである。彼は1960年代の終

わりの時点でそういうものを取り上げている。今や脳科学の発展、マインドボディソリューションにおいて、脳科学の発展に期待するということも、納得のいくところである。ポジティブエモーションとネガティブエモーションを活性化する部位は脳の異なる部位であるらしく、ネガティブなものをいたずらに否定しても駄目だし、ポジティブがいいからとネガティブを否定することもできない。ネガティブも認めながらポジティブにもっていくことが重要である。

### <指定討論>

野口京子氏（文化女子大学教授）

健康心理学の観点から、ポジティブネス、マイクロカウンセリングとの関連性について述べたい。すでに述べられたように、ポジティブサイコロジーを唱えたセリグマンは、若い頃にはラーンドヘルプレスネス（学習性無力感）の概念を提唱し、後半ではラーンドオプティミズム（学習性楽観主義）、楽観性を提唱している。これはそのままポジティブ心理学の中核になるものである。従来、心理学が不安、恐怖、怒り、攻撃などのメカニズムの探求に目を向けていたが、それらはネガティブな感情を扱っている。ポジティブ心理学では、それよりも強み（ストレングス）と美德（バーチュー）に焦点をあてようとしている。それらを個人の資源としながら、さらにポジティブな共同体、社会にも目を向けてそれを使っていこうとしている。健康心理学の観点からは、この考え方は日常生活の子育てにおいても生きる力の強化に使われるし、高齢者にあっては、人生を絶望と考えるか黄金期と考えるかの違いにつながってくる。石山先生の森田療法もセリグマンのポジティブ心理学と共に通すところがある。ここでアルバートエリスを取り上げたい。私はある時期にエリスの研究所に通ったことがあるが、エリスの理論はラショナルセラピー（論理療法）に始まって、ラショナルエモティivistセラピー、最後にそこにビヘイビアがついてラショナル・エモティブ・ビヘイビアセラピーとなった。私はエリス

の了解のもとにこれを理性感情行動療法（REBT）と訳している。REBTでは、ある出来事がネガティブな感情を起こしているのではなく、その間にあるその人のビリーフ（考え方）がその感情を引き起こしていると考える。

したがって、ビリーフを変えればネガティブな感情のままでいる必要がなくなる。この効果的な感情が出てきた時の理性的なビリーフをもって日々の行動に移していくれば、石山先生の言われたように、「こうでなきゃいけない」「こうあるべきだ」という考え方から「そこがこうだといいなあ」くらいに変わっていく。エリスは94歳で亡くなったが、90歳の誕生日に集まったみんなにプロマイドを配ったが、そこには「アイアムナインティイヤーズヤング」と書いてあった。彼はポジティブな習慣を常に実践している人だった。糖尿病も患っていたが、「ちょっと不便なだけだよ」と言っていた。彼はベックもマイケンバウムもセリグマンも教えたが、自分の考えを誰かが使うことを厭わなかった。むしろ自分の考えが他者に使われて膨らんでいくのを楽しんでいた。彼自身が非常に肯定的な人だった。カウンセラーの役割は、ネガティブなものをもっている人でも多分もっているポジティブなものの芽を押し出すことである。ネガティブなものは置いておいて、その人が元々もっているポジティブな部分を引き出していくことが重要である。彼の著書の訳本に「楽観主義者は成功するか」というのがある。楽観性は健康心理学でも重視されており、健康に資すると考えられている。ポジティブな状態は、建設的、積極的、自信のある、前向きな、楽観的、肯定的などの言葉で表わされる。職場でも、スポーツでも、政治でもよい成績が示されている。ポジティブネスと健康との関係では四つのことが言られている。一つ目は免疫機能を高めるということ、二つ目は健康のために摂生するということ、三つ目は不幸な出来事に出会ったと感じることが少ないこと、四つ目は社会的なバックアップを得られやすいことである。エリスは、感情と思考と行動の中の思考から入って行って

感情や行動を変えていこうとする。

## <フロアを含む全体討論>

討論の皮切りに、事前に依頼しておいた伊藤武彦氏（和光大学）よりマクロな立場から井上孝代氏に代わる補足的なご発言をいただいた。  
**伊藤氏** 三つのことを取り上げたい。まず一つ目は多（重）文化について、二つ目は社会正義とカウンセリングの関係について、三つ目はコミュニティについてである。

まず、多文化について、二つの定義がある。一つは民族、人種、言語に関わる狭義の文化である。もう一つはリスペクトフルで、男女とか階層性などである。後者で考えれば日本社会でも十分適用可能だし、狭義の考えでは価値観の押しつけになりかねない。井上研究室の調査では、日本の臨床心理士の養成課程では多重文化、多文化ということはほとんどまだ対象にされていない。アイビイがなぜ多文化を重視するかというと、それはトラウマやスティグマ、貧困、戦争など、悪性のストレスが人間尊重という観点からウエルネスやウエルビーイングを損ねるということである。細かく言えばストレスマネジメントも必要だが、一方では社会正義の実現が必要だということになる。特に、一次予防、二次予防の観点から、ウエルネスを高めるために社会正義という課題はカウンセラーにとって重要なものである。

社会正義については、アイビイ氏はCSJ（カウンセラーズフォアソーシャルジャスティス）で、非常にアクティブなメンバーである。薬害の問題などについて積極的に発言されている。井上氏なら多分ここでヨハンガルトゥングのコンフリクトの非暴力的な転換の考え方を持ち出されると思う。

最後に、コミュニティについては、井上氏の提唱するマクロカウンセリングの14の活動が参考になる。これは、イメージとしては言わば僻地医療のお医者さん、あるいは船医さんの診療所のようなモデルである。自分にできることとできないことを明らかにしつつ、その地域の

ために何でもするということである。駄目ならヘリコプターで大病院に運ぶということになる。これは井上氏の留学生センターでの経験がもとになっている。

**玉瀬（指定討論者）からの質問** 石山氏に対して、森田療法を異文化的なカナダで広めていかれた経験の中から、日本との理解の仕方の違いなどがあれば聞かせてほしい。大原氏に対しては、キャリオグラムはファミリージェノグラムやコミュニティジェノグラムとも関連して非常に興味深いが、実践の場ではどのように活かされているのかをお尋ねしたい。

**福原氏からの質問** 大原氏のお考えはスーパーの1950年代からのキャリアガイダンスの考え方との繋がりはどうなっているか。

**石山氏からの応答** 森田療法のカナダでの紹介については、私はブリティッシュコロンビア大学のカウンセリング心理学という講座でクロスカルチャーカウンセリングというコースを担当している。39時間、1回3時間、13回の講義で、すべてがマルティカルチャーカウンセリングの講義である。森田療法は最低2コマ、6時間を使って教えている。カナダはマルティカルチャーな社会なので、アジア系の人も、ヨーロッパ系の人もいる。森田療法に関しては非常に親近感を覚えているように感じる。私のやり方は一口モリタと言って、体験的にかじってみて、いいと思えばもっと勉強してもらうというようにしている。もともと入院療法で治療コースは頑健だが、外来では柔軟なやり方を工夫している。私の開発したアクティブカウンセリングなども取り入れている。それから、伊藤氏の日本ではまだマルティカルチャーをやっているところがないということだったが、私は学術振興会の招聘で東京大学に来ており、10月から2月まで12回にわたってマルティカルチャーカウンセリングを教えた。これは日本での多重文化カウンセリングの発祥になるのかもしれない。

**大原氏からの応答** 二つの質問があった。一つはキャリオグラムの実践について、もう一つはスーパーとの関係について。まず、キャリオグ

ラムはまだほとんど広まってはいないが、職業を決めるというよりも、自分の人生のテーマを考えてみたいとか、人生の見直しをしたいという場合が多い。これは福原氏のナラティブの影響を受けており、話すことによってストーリーが変わっていくということである。かなり時間がかかるのがネックである。2時間のセッションで4、5回ぐらいかかる。二つ目のスーパーに関しては、私はロジャリアンではないがスーパリアンだと思っている。スーパーのキャリアデベロップメントの考えは残念ながら日本ではきちんと受け入れられる土壌がなかったが、今になってようやくデベロップメントの考え方方が示唆に富んでいると思えるようになってきている。

**鈴木氏からの質問** 工業高校の校長をしているが、大学生の4割、高校生の45%が今年就職できなかった。就職できなかったことは大問題のはずなのに、あまり深刻に考えていないところが問題だと思う。自分のキャリアについてよく考えていない。キャリアカウンセラーのコンセプトは非常にいいと思うが、教育の分野に広めるというお考えはあるか。

**大原氏からの応答** 先に述べたJCDAでも大学のキャリアセンターの方、高校の先生や中学の先生も増えている。ただ、学校の事情を知らないキャリアカウンセラーが入っていくのはなかなか難しい。学校に行って、君たちの興味は何か、夢は何かと言っても伝わらないと思う。学校の先生がやっているように、生徒一人ひとりにもっとナラティブを取り入れたリアルな話をしないと多分生徒には伝わらないだろう。

### シンポジウム全体を通しての所感

今回のシンポジウムは、マイクロカウンセリングの基盤にあるポジティビティネスを個人、組織、地域社会、多重文化というさまざまな視点から掘り下げてみようという試みであった。個人についてはアイビイのポジティブアセットサーチ（肯定的資質の探求）があり、その重要性についてはこれまでにも繰り返し取り上げられてきている。組織のレベルでは大原氏のご発表があ

り、従来のキャリアカウンセリングの考え方から一歩進めた発達論的な視点が提供された。キャリオグラムを描きながら自分のこれまでの人生を確認し、これから進路を見定めるという発想は斬新なものである。そこでは歴史性が強調されている点に注目したい。アイビイのコミュニティジェノグラムとも関連して、視覚的な手がかりを通して自分のストーリーを語るためのツールが提供されたといえる。

地域社会のレベルでは、福原氏がセルフインリレーション、すなわち人は常に関係性の中にあるというアイビイの考え方を紹介された。セルフインコミュニティという発想がそこに含まれている。リスペクトフルの考え方もさまざまな文化的背景をもつ個人が尊重されなければならないことを強調するものである。地域社会にあって役立つカウンセリングとして、伊藤氏は井上氏の提唱するマクロカウンセリングの14の活動を紹介し、僻地医療のお医者さんのイメージを取り上げられた。そこでできること、すべきことできないこと、他者に委ねるべきことを明確に区別することの重要性を指摘された。そこには地域社会に溶け込みつつ、専門性を發揮できるカウンセラーのるべき姿が示唆されている。

多重文化のレベルでは、石山氏がカナダで日本発信の森田療法を広められている。石山氏はブリティッシュコロンビア大学でのマルティカルチャーカウンセリングについて紹介され、無理なく森田療法の骨子を取り入れて教えることが可能であることを示された。もともと森田療法の発想の中にはポジティビティネスの考え方が多く含まれていることが理解できた。

今回のシンポジウムにおいて、マイクロ（微視的）にもマクロ（巨視的）にもポジティビティネスは重要であり、従来どちらかといえばネガティブネスに偏りがちであった心理臨床の分野にも、力点の移行の時期が来ていることが示唆された。指定討論者の野口氏は、健康心理学の観点からポジティブ心理学を捉え、健康との関連でポジティビティネスの重要性を指摘された。理性

感情行動療法（REBT）の提唱者であるエリスとの親密な交流に触れて、エリス自身の興味深いポジティブな生き方を紹介された。福原氏は、ポジティブネス研究を概観し、この動向がネガティブネスを否定するものではなく、基礎研究におけるネガティブネスへの傾倒と、その結果を踏まえてポジティブネスが台頭してきたことを明らかにされた。この経緯を十分に理解しつつ、今後の動向を見定めていかなければならぬ

い。筆者は、今回のシンポジウムを通して、ポジティブネスがより一層深く理解され、マイクロカウンセリングにおける位置づけがより明確になったものと確信している。

終りにあたり、このシンポジウムが実り多くの意義あるものであったことを報告し、話題提供者、指定討論者、参会者の方々に深く感謝の意を表します。

## 会務報告

### ●平成 21 年度 第 6 回理事会（拡大）

日 時：平成 22 年 3 月 20 日（土）

午後 5 時 30 分～午後 7 時 30 分

場 所：アルカデア市ヶ谷私学会館

出席者：福原眞知子（学会長），玉瀬耕治，富安令子，仁科弥生，山本孝子（理事），鈴木祐弘（監事），松阪健二，山口忠厚（相談役），稻垣貢（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 報告事項

1 平成 21 年度第 5 回理事会(H21. 12. 25) の報告 福原

2 各種委員会報告

1) 機関誌編集委員会 富安  
第 5 回理事会で執筆規定を改正し，学  
会誌 vol. 5. no.1 より，採用された。

2) 研修委員会 鈴木  
平成 21 年度第 2 回研修会の準備に月  
1 度の打ち合わせを行った。

本研修会参加を重ねた会員で，研修ト  
レーナー有資格者も増加傾向にある。

3) 広報委員会 特になし 稲垣  
4) 財務委員会 特になし 仁科

3 会員移動 事務局  
新入会員 2 名，入会希望者 4 名（手続き  
中），退会希望 1 名。

#### II 審議事項

1 役員選出の件

1) 理事会役員の任期は 2 年で，現役員の  
続投が決議され，その推挙により現会長  
福原が会長に選出された。

引き続き新会長の司会で新理事会が開  
催された。新役員は平成 22 年度総会（7  
月予定）で正式に承認を得る。以下の各  
氏である。

顧問：肥田野直，会長：福原眞知子，

理事：玉瀬耕治，富安玲子，岡村一成，  
山本孝子，仁科弥生，監事：鈴木祐弘

#### 2) 研修について

次回研修会の日程は平成 22 年 7 月 31  
日と決定された。

#### 3) 編集委員会

執筆規定の見直しは終了したが，査読  
を依頼した方々に何らかの謝礼をするの  
がいいのではないかと提案され，承認さ  
れた。ただし，規定に記載する必要はな  
い。

#### 2 会則改定

1) 「監事」の表記について「機能」の性  
格が検討された結果，変更の必要がない  
ことが確認された。

#### 3 新入会員の承認

理事会の決議（平成 21 年度第 5 回）に  
したがい会員推薦人がいない入会希望者 3  
名については 600 字程度の入会動機と抱負  
の提出を依頼した。提出された書類を検討  
した結果全員の入会が承認された。入会希  
望者の学歴は，理事会の内規として，学部  
卒以上，実務経験 5 年以上を会員の条件と  
する旨が承認されているが，今回はその条  
件に満たない入会希望者が 1 名あり，入会  
は承認しないことが決定された。

### ●平成 22 年度 第 1 回理事会（拡大）

日 時：平成 22 年 7 月 31 日（土）

午前 10 時～午前 11 時 30 分

場 所：アルカデア市ヶ谷大雪（東）の間

出席者：福原眞知子（学会長），玉瀬耕治，富安  
玲子，仁科弥生，山本孝子（理事），鈴木祐弘  
(監事)，松阪健治，山口忠厚（相談役），稻  
垣貢（広報委員長，NPO 理事），羽瀧義治  
(NPO 理事)，大西靖子（オブザーバー），事  
務局（田村・久野・深田）（敬称略）

#### I 報告事項

1 平成 21 年度第 6 回理事会 (H 22. 3. 20)  
の報告

- 2 平成 22 年度持ち回り理事会（5月 21 日～25 日）  
 1) 平成 22 年度(第二期)役員候補者の確認  
 2) 大阪歯科医大 FD 研修講師派遣の承認  
 3) 国際心理学会 (ICP, 2016) 日本誘致活動に協賛件の決定
- 3 各種委員会報告（敬称略）  
 1) 機関誌編集委員会 富安  
 2) 研修委員会 鈴木  
 3) 広報委員会 稲垣  
 4) 財務委員会 仁科  
 5) 日本学術振興会育志賞受賞候補者推薦依頼について 福原  
 6) その他  
   (1) 心理学諸学会連合理事会  
   (2) 応募資格
- 4 会員の移動状況

## II 審議事項

- 1 総会における役員選出の手順の確認 福原, 山口
- 2 各種委員会報告  
 1) 機関誌編集委員会 学術誌第 6 卷第 1 号の編集について  
 2) 研修委員会 平成 22 年度第 1 回研修会の開催（7 月 31 日）について  
 3) 財務委員会 会計報告  
 4) ニュースレター no.23 への執筆者の依頼の確認
- 3 委員会から報告を受けた事項等に基づく議案 福原  
 1) 編集に関して  
   外国人の学術誌の投稿について  
 2) 研修に関してマイクロカウンセリング 技法の現場への適用をさらに検討する件。  
 3) 広報に関して  
   (1) ニュースレターに、よりインパクトのある形を工夫する  
   (2) HP 上に体系的トレーニングの目標を明確に記載する

- 3) 財務に関して  
 会員募集、特に学生会員の募集を積極的に行う件  
 4) 会員資格の再検討  
 5) 事務機能に関して

## ●平成 22 年度 第 2 回理事会（拡大）

日 時：平成 22 年 10 月 9 日（土） 午後 2 時～5 時 20 分  
 場 所：新宿パークタワー 30 階会議室  
 出席者：福原真知子（学会長）、玉瀬耕治、富安玲子、仁科弥生、山本孝子（理事）、松阪健二、山口忠厚（相談役）、羽龍義治、稻垣貢（NPO 理事）、田村真知子（事務局）

### I 報告事項

- 1 平成 22 年度第一回理事会(H 22.7.31)報告  
 9 月 27 日付で各理事に郵送した追加議事録を加えての報告。
- 2 事務局移転とスタッフの分担  
 10 月より事務局が麹町（麹町ビュレックス）に移転した。一方、旧事務局テナントのリージャスからはバーチャルオフィスとしてのサービスを受けており、郵便物の転送など、移転による、業務上の支障はない。関係諸学会への挨拶と移転通知は完了。HP も更新済み。  
 事務局開室日と開室時間：火曜日 10:00～16:00、水曜日 10:00～18:00。  
 スタッフは以下である  
 田中：火曜日 10:00～16:30（事務、IT メインテナンス、研究助手など）  
 田村：水曜日午前（統括）  
 深田：水曜日 15:00～18:00  
 久野：嘱託。主として校正の業務  
 なお福原は原則として火曜日 10:00～16:00 および水曜日 10:00～17:00 在室
- 3 移転にともなう事務機能の再考  
 本学会が日本学術会議認定の学術協力学会に認定され、他組織との公式交流の業務が倍増している。これにともない、理事会

を含む事務機能の強化をはかる必要がある。

- 4 研修会派遣の件(大阪歯科医大 FD 研修)  
大阪歯科大(FD 研修)の依頼で、昨年度に引き続き鈴木、大西両会員を講師として派遣した。

5 研修のあり方に関連して

体系的トレーニングの基本的姿勢を貫く。一方現場に即有効なトレーニングを求める声も多いので、まずフィードバック研修会をもち、以前の研修会参加経験者から現場での体験を聞くのがよいとの提案(鈴木研修委員長)により、本学会と NPO 心理教育実践センターとの共催でこの種の特別企画研修会を持つこととする方向になっている。内容は「基本的傾聴技法」とその適用を中心とする(研修委員会報告参照)。

6 委員会報告(敬称略)

1) 研修委員会福原(代理)

以下のとおり NPO の特別企画研修会を予定している。  
日時: 11月20日午後1時30分~4時、  
場所: 新宿パークタワー30階の会議室  
対象: 平成22年3月20日及び7月31日の研修を受講した人

議題:マイクロカウンセリング技法の一  
般化—トレーニング成果の現場へ  
の適用の検討

2) 編集委員会 富安  
学会誌 vol.6 の編集中。

3) 広報委員会 稲垣  
10月付でのニュースレター no.23 を  
発行予定。

4) 財務委員会 仁科  
7月の研修会の参加費については検討  
も必要である。

## II 審議事項

1 平成22年度学術研究集会

- 1) 準備委員会は理事会が代行する。  
2) 日程: 平成23年3月20日  
午前10時~午後5時30分

3) プログラム(構成)

講演、シンポジウム、発表の3本立てで企画する。

次回理事会までに福原会長がドラフトを作成して、審議にかける。

- 2 独立行政法人科学技術振興機構より  
「マイクロカウンセリング研究」贈呈依  
頼があった。今後広報を考えるための資料  
とするということである。

3 心理学諸学会連合アンケート

会員資格、認定資格、カリキュラムなど  
について

- 4 「心理学諸学会連合心理学認定局委員の  
派遣」依頼

藤田主一会員に決定

5 各種委員会

1) 研修委員会

フィードバック研修の開催承認

2) 広報委員会

今後は積極的に宣伝活動をおこなう。

6 今後の方向性

1) 研修の認定

本学会の研修会の目的はカウンセリン  
グ・心理臨床に不可欠の基礎的姿勢を継  
続且つ体系的に習得するものであるので、  
諸種の資格保持者もさらにこれを身につ  
けることができるというものである。し  
たがって現在のところ、特に資格認定期  
間などは考えていない。一方若手会員の  
要望もあり、主として臨床心理士継続研  
修のポイント認定について検討している  
が、これを継続検討課題のひとつとする  
(担当は山本理事)

2) 会員募集について

とくに若手会員の積極的参加を促すた  
めの努力をする

- 3) 事務局管理(HP、名簿管理など)につ  
いて

7 入会希望者の承認

### ●平成 22 年度 第 3 回理事会（拡大）

日 時：平成 22 年 12 月 25 日(土)午後 2 時～  
5 時

場 所：日本マイクロカウンセリング学会事務  
局会議室

出席者：福原真知子(学会長), 玉瀬耕治, 富安  
玲子, 仁科弥生, 山本孝子(理事), 鈴木祐弘  
(監事), 松阪健治, 山口忠厚, 小櫃重秀(相  
談役), 羽龍義治, 稲垣貢(NPO 理事), 田中  
道弘(事務局)

#### I 報告事項

- 1 平成 22 年度第 2 回理事会報告
- 2 各種委員会報告
  - 1) 機関紙編集委員会
  - 2) 研修委員会
  - 3) 広報委員会
  - 4) 財務委員会
- 3 日本心理学諸学会連合の動き
- 4 日本心理学諸学会連合心理学認定局員は  
藤田主一会员と認定された（当該理事会,  
12 月 23 日）平成 23 年 1 月より本学会を  
代表していただく。

#### II 審議事項

- 1 平成 22 年度学術研究集会 (H 23. 3. 20)  
平成 22 年度学術研究集会のテーマ（福  
原案）が承認された。（プログラム参照）
- 2 継続研修会  
学術研究集会と連動して平成 23 年 3 月  
19 日開催予定。（プログラム参照）
- 3 各種委員会
  - 1) 機関紙編集委員会
  - 2) 研修委員会
  - 3) 広報委員会
  - 4) 財務委員会
- 4 その他

### ●平成 22 年度 通常総会

日 時：平成 22 年 7 月 31 日(土)12:50～13:20  
場 所：アルカディア市ヶ谷（大雪〈東〉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 平成 21 年度活動報告について
  - 1) 平成 21 年度会計計算書
  - 2) 監査報告書
- 2 各種委員会報告
  - 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
- 3 その他
  - 1) 大阪歯科大学 FD 研修依頼
  - 2) 諸学会連合理事会報告

#### 1. 審議事項

- (1) 監事の交代。役割上, 鈴木研修委員長と  
交代して, 羽滝義治（前 NPO 心理教育実  
践センター理事）が新監事候補に推挙され,  
承認された
- (2) 平成 21 年度事業報告及び収支決算に關  
する件
- (3) 平成 22 年度会計予算の件
- (4) 平成 22 年度第 1 回研修会 (H 22. 7. 31)
- (5) その他

### ●平成 21 年度 第 2 回研修会

日 時：平成 22 年 3 月 20 日(土)  
場 所：アルカディア市ヶ谷私学会館  
内 容 基礎トレーニング①  
「かかわり技法を中心として」  
基礎トレーニング②  
「かかわり技法から積極技法へ」  
基礎トレーニング③  
「積極技法を中心として」  
アドバンスト・トレーニング②  
「発達カウンセリング心理療法(2)」

### ●平成 21 年度 学術研究集会

日 時：平成 22 年 3 月 21 日(日)

場 所：アルカディア市ヶ谷私学会館琴平の間  
基調講演 「脳と心・行動」

講師 小嶋祥三（京都大学名誉教授）

司会 福原真知子、野口京子

シンポジウム

テーマ：「人間の精神的健康への援助

　一個人・組織・地域社会における  
　ポジティブネスの探求—」

趣旨説明・司会：玉瀬耕治（帝塚山大学教授）

シンポジスト：

石山一舟

（ブリティッシュコロンビア大学教授）

大原良夫

（日本キャリア開発協会（JCDA）理事）

福原真知子（常磐大学大学院客員教授）

指定討論者：

野口京子（文化女子大学教授）

## ●平成 22 年度 第 1 回研修会

日 時：平成 22 年 7 月 31 日（土）

場 所：アルカディア市ヶ谷私学会館

内 容 基礎トレーニング①

　マイクロカウンセリングかわり技法

　基礎トレーニング②

　かわり技法から積極技法

　基礎トレーニング③

　積極技法を中心として

　アドバンストトレーニング①

　「発達カウンセリング・心理療法概説」

## ○各委員会報告

### 研修委員会報告（委員長 鈴木祐弘）

学会の研修内容を下記のように体系化した。

- ・内 容 マイクロカウンセリングの理論にもとづいたカウンセリング研修を、基礎から応用まで体系的に学ぶ研修会である。
- ・基礎 I 「基本のかわり技法を中心として」「かわり行動」の演習を中心に、質問技法、はげまし技法、感情の反映技法を体験的に研修する。

・基礎 II 「かわり技法から積極技法へ」  
　基本のかわり技法の復習と、焦点のあてかた技法、意味の反映技法を演習中心に研修し、積極技法を概観する講座である。

・基礎 III 「積極技法を中心として」

　指示、解釈、自己開示、助言等様々な分野での活用が可能な積極技法について学ぶ講座である。

・アドバンストコース

　発達カウンセリング・心理療法を概観し、「ウェルネス」についてカウンセリングの立場から学習する。

### 機関誌編集委員会報告（委員長 富安玲子）

メールによる持ち回り会議の形で、隨時以下の議題について検討の上、承認決定を行った。

①第 6 卷 1 号の掲載予定内容について

　掲載予定として、投稿論文 3 篇、第 2 回学術研究集会の報告、会務報告とすること。

　学術研究集会報告については、前号に則った報告とすること。

②掲載分野の設定について

　編集規定には明記されていない掲載分野ではあるが、「評論」が適当と考えられる内容の論文については、査読結果を勘案して「評論」として掲載すること。したがって、第 6 卷第 1 号の掲載論文は原著 2 篇、評論 1 篇とすること。

### 広報委員会報告（委員長 稲垣 貢）

①「ニュースレター 23 号」の発行。

② HP 上にトレーニングのスケジュール詳細を記載する。

### 財務委員会報告（委員長 仁科弥生）

①平成 21 年度収入支出に係わる資料の整理

②・平成 21 年度会計収支計算書の作成

　・平成 22 年度予算案の検討ならびに作成

③平成 22 年度第 1 回研修会開催に係わる諸費用の検討

④平成 22 年度第 1 回研修会開催に係わる収支

### 資料の整理検討

- ⑤ニュースレター会計記事の校正

## 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6巻 第1号

The Japanese Journal of Microcounseling Vol.6, No.1

©2011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 〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-2  
ビュレックス麹町302号  
TEL 03-5215-7950  
FAX 03-5215-7953

印刷・製本 株式会社厚徳社

---

無断複製・転載を禁じます。

ISSN1881-6029

Printed in Japan

# The Japanese Journal of Microcounseling

---

Vol.6, No. 1 March 2011  
 edited and published by  
**The Japanese Association of Microcounseling**  
 302 Burex Kojimachi  
 102-0083 3-5-2 kojimachi, Chiyoda-Ku, Tokyo

President: Machiko Fukuahara

Editorial Committee: Tadashi Hidano

Reiko Tomiyasu

Koji Tamase

Kenichi Moriyama

## Contents

### Forward

Machiko Fukuahara

### Article:

The Analysis of the communication skills about the interpersonal relationship between a mentally disabled person and student nurse – Using the hierarchy table of the microskills

Setsuko Kageyama, Miho Takagi, Sumika Kawakami, Satomi Kumagaya..... 2

Positive view of self-change from the perspectives of self-affirmation, aspiration, time perspective, and generalized self-efficacy

Michihiro Tanaka..... 12

### Review Article:

Microcounseling and Mindfulness

Kiyoshi Hayashi..... 24

A Report of the 2nd Annual Convention of the JAMC

Theme: Helping profession for mental health – Challenge towards positiveness

Keynote Speech: Cognitive neuroscience of emotion and motivation

Shozo Kojima..... 32

Symposium: Helping profession for mental health

– Exploration of positiveness in individual group and community

Koji Tamase..... 39

Reports from the Secretariat..... 47

---

**The Japanese Association of Microcounseling**

日本マイクロカウンセリング学会