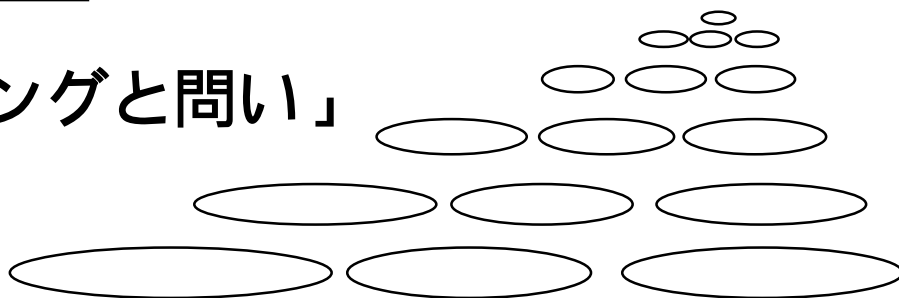


Title	カウンセリングと問い
Author(s)	辻村, 修一
Citation	臨床哲学のメチエ. 10 P.4-P.11
Issue Date	2002
Text Version	publisher
URL	http://hdl.handle.net/11094/7165
DOI	
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/repo/ouka/all/>

「カウンセリングと問い」



1「カウンセリングと問い」分科会の流れ 辻村 修一

「聴く」ことをベースに成り立っているはずのカウンセリングはちゃんと臨床的に機能しているのか。機能しているとすればどういう点で、もしかしてそれほど機能していないとすればどこに欠点があるのか。時々カウンセリングは「あやしい」と思われているようなのですが、それはなぜなのか。－「カウンセリングと問い」は、田中さんがメーリングリストに流したこのような提言を受けて始まり、全8回の分科会を行った。

それぞれの分科会の内容を簡潔にまとめると以下のようなになる。

1回 田中さんのロールズ型・カウンセリング体験発表後、『「心の専門家」はいらない』（小沢牧子・洋泉社2002）をもとに「心理カウンセリング」に対する問題点のディスカッションを行った。/ 2回 「悩みを抱いたとき誰に相談するか」についての自己体験を参加者それぞれが発表した。/ 3回 公立中学校の「心の相談員」、岡本純子さんにお越しいただき、学校における「心理カウンセリング」についてカウンセラーの立場からのお話を聞いた後、ディスカッションを行った。/ 4回 「心理カウンセリング」

と「哲学カウンセリング」の相違点などを踏まえ、「ナラティブ・アプローチ」を中心に「臨床としての対話」について、本間さんからレクチャーを受けた。（詳細は右ページを参照）/ 5回 本間さんから「哲学カウンセリング」のコーチングについての説明を受けた後、実際にロールプレイを行った。/ 6回 5回に引き続きコーチングのロールプレイを行った後、ロールプレイの評価とディスカッションを行った。ディスカッションでは、「心理カウンセリング」と「哲学カウンセリング」の違いに議論が集中した。

/ 7回 前回のディスカッションを受け、コーチングについての感想と「カウンセリング」の問題点を話し合った。/ 8回 今までの議論から、次の5点を「カウンセリング」に対する問題点としてまとめ、分科会を終了した。

- 1．言葉にならないもの（言葉の裏側）
- 2．共感
- 3．概念化・一般化
- 4．オブザーバーの存在 / 立場
- 5．否定、中立

8回の分科会を振り返ってみると、1回～3回の分科会では、参加者それぞれが持つ「心理カウンセリング」の「イメージ」に強く引かれ、ディスカッションを通して「他者の意見と部分的な合意」をみることはできても、参加者全員が「問題点」

「臨床としての対話」(授業より)

本間直樹

1. 欧米における「哲学カウンセリング(PC)」は所謂セラピーではない。一般に「カウンセリング」は専門家との相談(例:医療相談、法律相談)であり、PCの目的は哲学的な「問い-答え」をめぐる対話である。

2. PCにおけるナラティブ: PCは哲学の問題を考えるのではなく、人々の経験を聴くことから始まる。「聴くこと」の大切さは皆が強調することであり、その意味で「ナラティブ」はPCの中核にあるが、理論や方法面からそれに注目するカウンセラーはむしろ少数。多くのカウンセラーにとってナラティブは哲学的な「問い」を立てることの出発点にすぎない。

3. 臨床哲学とPC。対話は臨床の場であり得る。臨床の場とは、知識ではなく経験からはじめることを意味するだろう。つまり臨床の経験とは、言葉と知識の限界に触れることであり、ナラティブこそが経験が言葉へと生まれ落ちる場所である。臨床哲学における対話もまたそのような臨床の場であるべきではないか。

4. ナラティブセラピーから学ぶ: ナラティブとは経験を言葉に翻訳することである。社会構築主義が示すように、ある人の口を通じて語り出された言葉たちは単なる個人の物語ではなく、社会の一部である。そしてそのような言葉をつむぎだす対話も(人々を「社会」へと送り返す)「ケア」でも「キュア」でもなく、一つの社会そのものである。またある哲学の語りそのものが支配的言説であり得る。PCもまた「無知のスタンス」から学ぶべきであろう。

5. メジャー言語からマイナー言語へ:「なぜ友だちが自分をいじめたのか?」「なぜ私は不治の病になったのか?」という問いや疑問は、ひとつのナラティブのうちにうまく位置をもつことのできない固有の出来事を指し示している。こうした問いや疑問はそれ自体として哲学的であるわけではないが、単なる事実によってのみ答えられるような問い・疑問でもない。他方で、これらの問いは、PCで行われるように「なぜ人は人を傷つけるのか」「病とは何か」という抽象化された問いや哲学的知識によって答えられるものだろうか。

ナラティブを作ることは、人の経験に折り込まれた心と社会の複合性(Complex)を解き開き、言葉へと翻訳することである。ある人において結ばれた心と社会の複合的關係は、ひとつの謎であり、理解しがたいものであり、メジャーな言葉や語りから逸脱するものである。おそらく、そもそも哲学とはそのようなマイナー性の経験から発せられる問いかけをもって始まるのであり、「臨床」を冠する哲学の営みは、こうしたマイナーになること、マイナー言語を創り出すことにかかわらなければならない。

コーチングのワークショップ: コーチングはPCで用いられるシンプルな対話法。話し手、聴き手、観察者の3者のロールプレイからなる。聴き手は話し手から具体的な生活上の問題を聞き取りながら問題の核心を探る。観察者はどのような対話であったかを両者にフィードバックする。

を共有できるまでには至らなかった。しかし、4回目に「臨床としての対話」(「哲学カウンセリング」)のレクチャーを受け、参加者が「心理カウンセリング」と対比し得る新たな観点を持つようになったことで、少しずつ「カウンセリング」の「問題点」が参加者間で共有されていった

ように感じられる。そして、5回・6回の分科会において、参加者がクライアント・コーチ・オブザーバーの役割に分かれ、実際に「コーチング」のロールプレイを行ったこと。参加者それぞれが「役割」を演じ、「哲学カウンセリング」の「場」を創出、共有した体験が最終的に「カウンセ

リング」に対する「問題点」の合意形成につながったようだ。

「哲学カウンセリング」の共通体験を前提とした7回・8回のディスカッションは、図らずも「哲学的対話」による合意形成の可能性を感じさせるものとなった。

「答え」の案出にまでに至らなかったことは、分科会が最初の企図どおりに機能し得なかったからかもしれないが、辿り着いた「問題点」は、「カウンセリング」を問い直す「契機」となるものと信じている。（つじむらしゅういち）

2 「問題点のまとめ」を踏まえて 参加者による感想・意見・考察など

悩みは自己完結では終わらない・・・
加藤 直人

唐突だが、僕はカウンセリングに対してかなり懐疑的なスタンスを取っている。なぜなら、今、巷では、カウンセラーが人の悩みや問題を解決する正義の味方のようにもてはやされているからだ。カウンセリングは、如何に悩んでいるのか整理する程度のもの、と僕は捉えている。人の悩みは、他者との関係の中で起こり、他者との関係の中でしか緩和の糸口は見いだせないものだと思う。なのに、カウンセリングの多くの方法論は、人が外界や生活の網の目のなかで生きている背景や環境を抜きにして、言葉にしにくい個人の内面に問題の焦点を絞っていく。僕はこういうことに違和感をずっと持ち続けている。

今回、参加したのは、このような違和感を自分なりに整理したいからであった。参加して印象に残ったのは、カウンセリングに対し批判的な人でも、カウンセリ

ング場面でなくとも、人と人が何気なく言葉を交わす場面でカウンセリング効果を促すことがあり、それを素直に認めていることや、カウンセリングが絶対的なものでないにしても、一時的に人を楽にする効果があるのであれば、それはそれで良いのではないかと言われたことだ。

カウンセリングに対する僕の姿勢は、批判することにとらわれ、一般化して、相対的な視点を持つことに欠けていた。違う視点に触れることで、僕は、カウンセリング行為へ国家資格という権限を付与し臨床心理士に独占させることや、カウンセリングが権力側にとって都合のよい道具となり、人が悩みを抱える背景を個人の問題にすり替えることに対して拒否反応を起こしているのだ、ということを確認した。

分科会ではカウンセラーとクライアントの2者関係の構図から議論の口火が切られた。後にロールプレイによるオブザーバー・中立性という3者関係の構図に視点を置き換えたことなどは、僕にとってとても新鮮だった。オブザーバーの視点は、語り手と聴き手の相互の意味作用を捉えるにおいて大変意味があった。

一般的にカウンセリング理論では、カウンセラーがクライアントを対象化し、人の悩みを物のように扱い、カウンセラーはクライアントの悩みとは無関係の位置に立とうとする。しかし、クライアントの鏡像となろうとしても、完全に鏡像になることはできない。カウンセラーが鏡像になろうとしても、カウンセラー個人の価値や意識が働く。それは、カウンセラーとしての位置に立つと意識しきれないので、第三者的な視点を必要とする。

そこで思ったのは、人の悩みが誰かに語

り聴かれることで落ち着く事としても、それは受容に過ぎず、悩みの解決には、共感し問題に向き合ってくれる他者を必要とするのではないか、ということだ。自己完結で終わり他者を必要としない悩みがあるのだろうか？悩みは、多様な他者の価値や意識が交錯するなかで、折り合いがついていくものではないだろうか？

だからこそ、カウンセリングという特殊で非日常的なコミュニケーションに悩みの解決の糸口を探ることより、様々な他者との関わりの中で、どの悩みと付き合い、生活の中でどう折り合いをつけているのか、今一度、再確認することが今後の僕のテーマになりそうだ。（かとうなおと）

「カウンセリングと問い」に参加して

瀬川 睦子

この分科会では、臨床哲学における哲学カウンセリングの意味やカウンセリングの実際のあり方について検討し、「コーチング」のロールプレイを行うなど体験を通して専門的カウンセリング（哲学を使うカウンセラー）に関するディスカッションを重ねた。

哲学カウンセリング（PC）はセラピーではなく哲学的対話であり、セラピーのオルタナティブとしてのPCである。また、心理療法とのコーポレーションとしてのPCであるとの認識を前提に「コーチング」ワークショップに臨んだ。個人的には、これまで自分が認識していた従来型のカウンセラーの在り方との違いはどこにあるのだろうかとか、技法的な特徴をふまえたロールプレイングを心がけてなどという思惑にとらわれているうちに終わってしまった観がある。

対人援助の役割を仕事とするカウンセ

ラーでなくても、医療・看護、教育、福祉などの人間に関わる仕事に従事する者にとって援助としてふさわしい人間関係の構築を心がけ、人間に対する接近の仕方を開拓していくことの重要性については様々な立場から指摘されている。臨床実践の場においては、日常的な一般の関係とは異なる特別で「専門的な人間関係」の営みの中に相談機能、或いは相談的な活動が含まれることが必然であろう。例えば医療の場において、医療を受ける側の患者と医療を行う側の医師やナース（他のスタッフ）の間には、病気というテーマを通して『病気を治療し、病気を患っている人を援助する』という状況下での人間関係が成立する。これはいわゆる日常的な一般の関係ではなく一つの専門的な人間関係の成立である。更に適応上の何らかの問題を持つ個人及び家族（ClientまたはCounselee）に対して、主として言語的手段による面接（Interview）を通じて精神的健康の回復や改善を図るためのカウンセリングを行うことで本来の医療（看護）の目的に向けた援助活動が効果的に展開されると考えられる。即ち『病気を治す』ことや『病気を患っている人を援助する』こと、また、『学習している人を援助する』こと、『福祉サービスが必要としている人を援助する』ことなどにおいて、人間関係を媒介にした援助（カウンセリング）が要請されており、そこには何らかのセラピーが期待されていると言えるだろう。

「PCはセラピーではない」とされながらも何らかの「専門的助言」を期待されており、ニードに答えるべくそれなりのスタンス（カウンセリング体制）を作る事が望まれる。技法的にはドミナントストー

リーをもう一度質問するのでなく、「無知」の姿勢で質問し「興味をもって」新たな展開へと質問していくこと（オルタナティブストーリー）更に「無条件の肯定」や「受容」を避けることなどに留意して進めていくというナラティブ・アプローチが一つの哲学カウンセリングとして挙げられる。言葉という中立の次元を常に確保することや、一人の問題提起者に常に複数の者が取り組むことなど中立性を大事にするやり方が特徴的である。

一連のディスカッションの中で幾つかの疑問点や問いが出されたが、結論を得ないままのものもある。問いは立てられた訳だが、何となく不消化のものがあるような気がする。特に哲学カウンセリングにおける専門的な助言の必要性の問題、言葉の中立性の確保の問題、受容を避ける問題などもっと追求したい課題である。また、臨床の実践場面でコーチングの手法を用いてカウンセリングを行う意義や可能性について、或いはカウンセラーの態度（信頼感・安心感への影響など）については余り掘り下げた議論に至らなかったように思う。次の機会に期待したい。

（せがわむつこ）

『カウンセリングと問い』に参加して

原 さとこ

初参加の日は哲学カウンセリングについての説明を聞き、それ以降はその実践のひとつであるコーチングを体験することができた。哲学についてもカウンセリングについても全くの初心者で、皆さんのお話についてゆけるかどうかとても不安だったが、私が参加してからはコーチングが主体だったので、自分自身のこれまでの経験や思ってきたことを改めて確認

しつつ、皆さんのお話から色々な新しいことを得られるという、非常においしい思いをさせていただいた。

カウンセリングについては興味があり、最近それらしい勉強を始めたばかりの所だった。その状態で、いきなり哲学カウンセリングのお話を聞いて、心理カウンセリングとどう違うんだろう...とその辺もよく分からないままコーチングの実践に至った。そしてよく知らないなりに、カウンセリングってこんなものかなあと感じたことを、もしかしたらピント外れかも知れないが書いてみようと思う。

参加し始めた頃、カウンセリングというのは自分が普段気にしていないことを言葉にする手助けをしてもらうことかな、と漠然と思っていた。自分の気持ちを言語化することによって、それを客観視できるようになったり、他人と共有できたりするようになってそれで不安が取り除かれるんじゃないかなあ、と。

コーチングに参加して、私は生まれて初めて「邪魔されることなく人に話を聞いてもらえる」経験をした。普段は話を聞いていることの方が圧倒的に多いので、何だか緊張してしまってあまり話せなかったが。そのとき、コーチの方から「あなたの話はこうですね」と、まとめていただいたが、しっくりきた言葉と何か違うなあ、という言葉と両方があった。後者には、私が普段あまり使うことのない言葉が使われていた。

そして思ったのは、言葉にする手伝いをしてもらう、その言葉というのはあくまで『自分の言葉』でなくてはならないんだなあ、ということだった。『自分の言葉』とはひどくあいまいな表現で申し訳ないのだが、でもそのときは『自分の言

葉』って一体何なんだろう、ということ
はあまり考えていなかった。

その後、皆でまとめをしているときに、
心理カウンセリングでは、『理論的もしくは
一般的な言葉』に対しては否定的で、だ
から『言葉にならない』感情表現が大切な
のだ...というようなお話がでてきていた。
ただし『感情的な言葉』は、使ってもよい
のだと。それを聞いて思った。『自分の言
葉』はその人が普段使っている語彙の中
で、自分の感情を表現するのにふさわしい
言葉であって、例えばいくら心理カウンセ
リングでいうところの『感情的な言葉』で
あっても、『自分の言葉』としてその人に
認識されていないとやっぱり違和感になる
のかな、と。逆にいうと、『理論的な言葉』
であっても『自分の言葉』であれば問題な
いのではないだろうか。心理カウンセリ
ングで『理論的な言葉』が敬遠されるのは、
もしかするとそういった言葉を普段使っ
ている人が少ないからなのかもしれない。
『自分の言葉』ってでも難しいものだなあ
と知っている。 (はらさとこ)

「カウンセリングと問い」に参加して

松並 知子

カウンセリングという不思議な行為に
対して、以前から、疑問や違和感など、
様々な気持ちを抱いていたが、今回、分
科会に参加することで、改めて考える機
会を与えられた。本稿では、下記の二点
に絞って、私が考えたことを述べてみよ
うと思う。

1 カウンセリングに対する違和感について

私がカウンセリングというものに接し
たのは、10年以上も前、電話相談のボラ
ンティアに参加した時であった。訓練期
間中には、心理学や心の病のことなど、

様々なことを学ぶことができ、また、実
際の電話相談業務においては、他人の悩
みを聞くことが自分を見つめ直すきっ
かけになる等、この活動を通して多くのこ
とを学ばせてもらった。それでも、私
の中で「カウンセリング」に対する違和
感がずっとあり、それが何かは明確にな
らないまま、電話相談に関わることをや
めてしまった。その後も、私の心理学に
対する興味は尽きることなく、ついに大
学院で教育心理学を学ぶまでになった
が、「カウンセラーになりたいなどとい
うつもりはない。」という気持ちははっ
きりしていた。周囲に「カウンセラーを
やっている人」は多かったし、私自身も
臨床心理学を勉強したりはしたが、その
気持ちに変わりはない。

今回、この分科会に参加することで、
改めて、私の中にあるカウンセリングに
対する違和感に付き合わなければならな
くなった。一言に集約すると、この違和
感は、カウンセリングの持つ「不自然さ」
に起因するものではないかと思う。誰か
に自分の悩みや葛藤を聴いてもらって、
すっきりする。自分の感情や行動を理
解・共感してもらい、救われたような気
持ちになる。それは自然なことかもしれ
ない。ただし、それら以外のカウンセ
ラーの技法といえば、「クライアントの発
言の反復」や「感情の明確化」が主なも
のであり、カウンセラーが自分の意見を
述べることはほとんどない。また、ク
ライアントが述べる話の内容や事柄には焦
点を当てずに、ひたすらクライアントの
感情に焦点を当てていくことも、技法の
ひとつである。つまり、カウンセラーがク
ライアントと全く異なる意見や価値観を
持っていたとしても、それを表明するこ

とはないし、また実際の問題や事柄に対して、カウンセラーが具体的な解決策を示したり、共闘したりすることはないのである。日常生活において、このような人間関係があり得るだろうか。片方が一方的に自己開示し（時にはカウンセラーが自己開示することもあるようだが）、もう片方が一方的に理解・共感するような関係は、それ自体、権力関係にあるといえないだろうか。日常生活においても、様々な場面に権力関係は存在する。しかし、その上下関係がほぼ不変であり、しかも一対一の関係であるとき、権力の持つ重みは絶大になるのではないだろうか。相手を受容する態度を持っているからこそ、いっそう揺るぎない権力の意味をクライアントに対して持つ（小沢、2002）のではないだろうか。電話相談というボランティアの場であっても、そのような権力関係は存在していると私は感じた。カウンセリングの持つ「不自然さ」は、他にもいくつか考えられるが、私が最も強く違和感をもっているのは、この権力関係に対してのようである。

2 なぜ、カウンセリングは効果的なのか？

カウンセリングに通うことによって、価値観や考え方が変わる、時には人格が変容することさえあるという。その場合、カウンセラーは言葉による説得を行ったわけではないだろう。あるカウンセラーは「言葉で言っても、多分、相手はわからないだろうから、あえて言わない。」と語っていた。「言葉による説得ではない何か」によって、クライアントは気づき、時には変容する。言葉を重要視する私にとって、このことは常々不思議であった。クライアントを変えるのは、（小沢、2002）のいう「カウンセラーの無

言の権威」なのか、（河合、1981）のいう「カウンセラーの人格」なのか。どちらも要因のひとつではあるだろう。しかし、私は、場所と機会と時間が最大の要因なのではないかと考えている。カウンセリングという場で、カウンセラーは邪魔することなく、クライアントに自らについて考えさせ、逃避しようとする、軌道修正する。その繰り返しによって、否応なくクライアントは自己を見つめざるを得ない。そのような言葉による説得に頼らない相互作用の積み重ねにより、機が熟せば、クライアントに何らかの変容がもたらされるのではないだろうか。

分科会では「哲学カウンセリング」を経験した。哲学カウンセリングというと、「問答」のような言葉を駆使した対話になるのかと予測していたが、クライアント役の私をカウンセラーの人は、状況に関する詳細な質問をしたり、私がこだわっていると思われるポイントにあえて突っ込まず、むしろ共感的に話を聴いてくれたように思う。カウンセラー役は直観的に、そのような方法がクライアントにとって心地よく効果的であることを理解したのであろう。

結局、悩みや葛藤から抜け出そうとしている時に、他人が直接的に援助することはできないのではないか。カウンセラーは、クライアントが自己をしっかりと見つめる機会を与え、場を提供する。そして、邪魔をせずに、それにつきあう。この「邪魔をせずにつきあう」技法が確立していることにより（もっとも、これを完全に自分のものに行っているカウンセラーは、それほど多くはないのかもしれないが）、カウンセリングは効果をあげているのではないだろうか。

引用文献

「心の専門家」はいらない 2002 小沢牧子 洋泉社
カウンセリング入門 1981 河合隼雄(編著)協同出版
(まつなみともこ)

コーチングのワークショップに参加して
畑 英理

気の付いたことを二点報告する。

1. オブザーバー

私はコーチ役を受け持ったが、そのさい大変心強く、ありがたかったのが、オブザーバーの存在だった。カウンセラーとクライアントの関係が、権力的に対称ではないとか、閉ざされているとかいう批判は、いわゆる「カウンセリング」に対して既に指摘されている。(例えば林延哉「戦後日本におけるロジャーズ理論」『カウンセリング・幻想と現実』)この点については、恐らくくどのような技法をとっても、閉鎖された一対一の本質的にありがちなものとして、避けられないのは確かであろうが、(コーチングでは)オブザーバーが側にいるということで、構造的に開かれている。

私にはカウンセリングの経験はないのだが、不登校の中学生に家庭教師として勉強を教えていた経験があり、その場が完全に一対一のものとして閉鎖されていることの限界を感じ続けてもいた。親密さや、個人的な信頼関係はできたとしても、何か「共有する場」というものを作れなかった感がある。やはり第三者がいて、初めて「場」というものができるのではないかという疑問をずっと考え続けていたわけである。

治療関係のためには、あるいは「閉ざされた場」の方がいいのかもしれないが、「共有する場」を必要としたため、ロジャーズはのちにエンカウンターグループに傾倒していくのではないかとともに考えられよう。

後からオブザーバーが指摘することによって、カウンセリングの流れを客観的に振り返ることができる、という目に見える意味より、その場にオブザーバーが同席することで、コーチもクライアントも、その存在に常に前意識的に配慮していること、このようなことが、より意味があるように思った。

2. 共感

クライアント役の方は、大変明晰に経験されている問題等を話してくれたのだが、そのとき、なるべくクライアントの方の視点で聞こうと思ったために、言葉を取り違えないようにメモをとることにした。これは、普通のカウンセリングなどではやってはいけないことのようなのである。

ただ、そのように聞き損なわないように一生懸命聞き、あとで、クライアントの言葉使い通りに「あなたは だったんですね」とか「 だったらよかったと思われたんですね」と返した時に、クライアントの反応が、「ああそうなんです」ではなくて、「まあ、それもそうだけれどー」という程度の、何かずれている、腑に落ちない感じであった。このことは、初めて経験した私にとっては驚きでもあった。

感想を話し合ったとき、私がしたことはreflectionではないか、自分の姿が鏡に映ると違和感がある、という意見もあったが、経験がないので私にはその点は分からない。

カウンセリング場面では、そのようなreflectionと同時に、一度私自身のなかに沈めた感情的な共感や受容が必要であると言われる。それができたときに、クライアントに「腑に落ちた」反応があるのか、そこが興味のあるところである。(はたえり)