■ 特集「グループによる学び」

初学者向けパーソンセンタード・アプローチ・ワークショップの試み

―自身との対話をベースとした中核３条件と傾聴の体験的理解をめざして―

坂 中 正 義
（南山大学人文学部心理人間学科）

要 旨

本論は、坂中（2017）の提言をふまえたパーソンセンタード・アプローチの初学者向けプログラムの試案を提示し、その特徴を概観することで今後の実践の手がかりをえることを目的とした。

集中ワークショップ形式と継続授業形式の２事例を取り上げ、プログラムの詳細を提示した。その上でプログラムの特徴を「自身との対話を軸とした構成」「パーソンセンタードな態度と関わりの体験的理解」「パーソンセンタードな風土・雰囲気の体験」の３点から検討した。

今後の課題としては「パーソンセンタード・ワークショップの実践」と「パーソンセンタード・リスニング・ワークショップの可能性」が上げられた。

キーワード

パーソンセンタード・アプローチ、中核３条件、傾聴、パーソンセンタード・リスニング、プログラム、体験学習

はじめに

今日、パーソンセンタード・アプローチに関わるプログラムは、エンカウンター・グループやフォーカシングなどが多く実践、報告されている一方で、パーソンセンタード・アプローチそのものについての初学者向けプログラムの実践報告は少ない。

坂中（2017）は、初学者向けプログラムについて「パーソンセンタードな風土の体験を基礎に起きつつ、自身との対話の姿勢のタネをまくという視点を持った態度論の学習」、「現行の応答トレーニングは、スキルトレーニングになっ

てしまっている懸念があることから傾聴トレーニングなどの改善・開発」などの課題をあげている。本論では、この提言をふまえた学習プログラムの試案を提示することで、初学者向けプログラム開発の促進に貢献したい。

ここに提示するプログラムは、パーソンセンタード・アプローチを扱う授業や体験学習を中心とした授業、ゼミなどで試行錯誤しつつ形にしてきたものである。一方で、学生や対人援助職対象の構成的エンカウンター・グループやラボラトリー方式の体験学習でのファシリテーター体験もベースとしている。基本的に「パーソンセンタードな態度について、実感から学ぶこと」「そういった態度やもとづいた関わりを正解探しでなく自身なりに模索すること」などを「パーソンセンタードな風土・雰囲気と共に」体験できるよう模索してきた。このような実践の中から徐々にある種の形が出来、一定の手応えが得られるようになってきた。

提示する事例は２つである。１つは心理臨床家対象の集中ワークショップ形式のプログラムであり、１つは学生対象の継続授業形式のプログラムである。それぞれ概要を示したのち、プログラム内容を紹介する。その上でプログラムの特徴や課題を検討する。

なお、本プログラムの内容の核は「パーソンセンタードな態度」と「そこに根ざした関わりとしての傾聴」である。パーソンセンタードな態度とは、自身も含めた人間尊重の姿勢､人間を大切にする姿勢をさす。それが視点によって、Figure 1のように中核３条件の「一致」「無条件の積極的関心」「共感的理解」と映ると捉えている（坂中編, 2017)。そこに根ざした関わりとしての傾聴は、パーソンセンタード・リスニングとよんでいる。これは、態度との連続性を明示しつつ、あまりに流布した故に誤解・曲解も多い「傾聴」という用語をあえて用いないことを意図している。

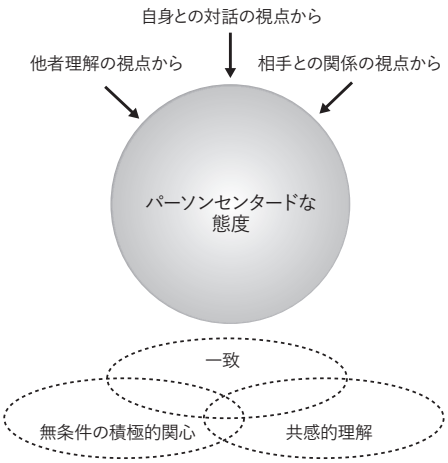


Figure 1 パーソンセンタードな態度の像としての中核３条件（坂中編, 2017より）

事例１

概要

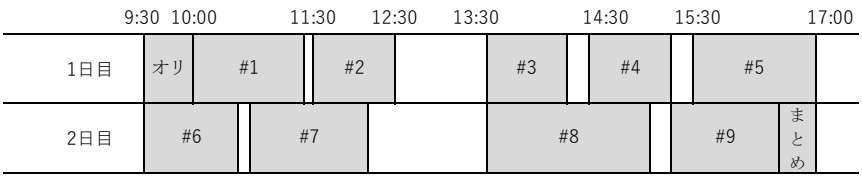
本事例は、パーソンセンタード・アプローチの初学者者向けワークショップのパイロット版として実施したものである。

日程:週末２日間の通い形式で行った。１日目はパーソンセンタードな態度を、２日目はパーソンセンタード・リスニングを中心としてプログラムを構成した（Table 1参照）。

場所：都市部公共施設の15人程度収容の会議室を用いた。

対象：パイロット版ということもあり、事前のワークショップの趣旨説明等が可能であった筆者とつながりをある心理臨床家を中心に参加者を募った。参加者は６名で、大学院修了直後の参加者から15年以上の臨床歴をもつ参加者が含まれる。うち、１名はスタッフで、ペアリングで人数調整が必要な場合は参加者として参加した。また、都合で１日のみの参加（１日目のみ１名、２日目のみ１名）も含まれる。

Table 1 事例１の日程概要



#はセッションを表す

１日目

オリエンテーション（9:30-10:00）

このワークショップのねらいである「パーソンセンタードな態度（中核３条件）とパーソンセンタード・リスニング（傾聴）を体験的に学ぶ」ことについて説明した。具体的には「自身と他人への傾聴」について「体験したことを自身と対話しつつ、理解する」こととした。注意事項として「相手にまつわる情報は相手の許可なしに他人に伝えない」を確認した。

スタッフの自己紹介ののち、参加者カードの参加前の気持ち等の記入を求めた。記入後、参加者は休憩、スタッフは記入内容から参加者の状態や希望などを確認した。参加者カードには、パーソンセンタード・アプローチへの興味と理解を深めたい旨の記述が多く、モチベーションの高い参加者が多いという印象をもった。

セッション１（10:00-11:25）自身との対話

ウォーミングアップと自身との対話の導入として、２人組でのマッサージを行った。そののち１人になり、実践者のインストラクションに従い、全身の感じを丁寧にチェックしていくワークを行った（-10:20）。

次に自身との向き合い方について日笠（2003）にある「森の動物」ワーク[1]を実施した。どんな動物をイメージしたか、その動物と関わるための態度や行動、やってはいけないことなどを全体でシェアした（-10:35）。

ここで、部屋内で落ち着く場所に移動し、「ことばとかんじでふりかえる」を実施した。

これは、ワークシート（資料１）に今の感じを表現するものであるが、枠内に色や形で表現することからはじめてもよいし、枠外に思いつくキーワードを記入することからはじめてもよいというものである。色や形の表現からはじめた場合は、ある程度表現できたら、その表現にぴったりなキーワードをを記入に書く。キーワードからはじめた場合は、そのキーワードにぴったりな色や形を枠内に表現する。いずれのやり方でも途中で付け加えたくなったり、修正したくなったら、その都度、行ってよい。イメージと言葉を行ったり来たりするのを楽しみながら、納得がいくまでやってみるというエクササイズである。

20分程度、表現する時間をとり、最後に眺めて一言を記入した。その後、シート自体のシェアはせず、やってみて感じたことを全体でシェアをした。そこでは、表現したもの自体の表明もあったが、キーワードと色や形の表現とをつき合わせる中で、少しづつ表現が移り変わる面白さなども語られた。その後、「自分の感じている事や体験していることを丁寧に振り返ことが自身との対話であること」「自分の体験していることはすべてが自覚されているわけではないけども、丁寧に自身と対話していくと導かれていく。これは実現傾向や体験過程の推進といったことの身近な例」と伝えた。

コメント：

自身と対話する姿勢をワークショップ体験のベースとするねらいのもと、自身と対話するという意味での「一致」や「体験過程にふれる」といったことを意識したセッションである。

既存のフォーカシングのワークによる自身にふれるという感触をつかむ部分は、参加者が心理臨床家だからであろう、比較的スムーズに体験できていた。言語とイメージの相互作用に焦点を当てた「ことばとかんじでふりかえる」は、キーワード、色や形、いずれからでもはじめられるところがスムーズな体験につながっている。また、相互作用による展開も実感されていた。視覚的にも相互作用がみてとれる象徴的なエクササイズである。

なお、ワークシートのシェアの有無もエクササイズの重要な構成要素である。シェアしないことで安全に自身と対話できるものはシェアせず、ワークシートを用いて他者と対話することが体験を拡げたり深めたりする場合はシェアしている。

---

[1] 参照したエクササイズやワークの具体的手続き等は、引用文献を参考にされたい。ただし、実施時に行ったアレンジは、本文中で説明するよう心がけている。

セッション２（11:40-12:35）無条件の積極的関心

２人組で「どっちにする」を実施した。

これは、実践者がペアワード（例えば、山と川）を提示し、参加者各自が１つに心を決め、実践者の合図とともに選んだワードを一斉に声に出して伝えあい、その後、選んだ理由をお互いにシェアするというエクササイズである。今回は、理由のシェアはおいておき、ペアワードを順に４つほど提示（猫-犬　豚骨-醤油、和室-洋室、田舎-都会）し、それぞれ選んだものを伝えあうところまでを行った。

その後、各２人組で、同じ選択だったワードを１つ選び、その理由をシェアした。同様に、違ったものを１つ選び、やはりその理由をシェアした。

次に、「理由を聴くときに、自分の中にどんな気持ちが起きてくるかをあじわいながらすすめてください」と伝え、今度は違うもの、同じものの順にシェアをした（-12:10）。

その上で、全体で、理由を聴いているときの体験を中心にシェアをしていった。「同じものの体験は自分に関心が向いて、違うものの体験の方がどんな理由なんだろうと相手に関心が向いた」「同じ選択の方がむしろ２人の違いを感じた」などが語られた。その後、「話の内容によって関心の持ち方はゆれる。まずは、どんな揺れ方をするのかに関心を持っておくことが大事」と伝えた。

コメント：

聴き手となったときの自身の関心のありようについてふりかえることによる無条件の積極的関心の体験的理解を意識したセッションであるが、全体シェアでの発言から、共感的理解のエクササイズとしても機能していることが示唆された。

参加者が心理臨床家であるため、シェアリングで語られることが、より踏み込んだ体験となっている。一般や学生対象の場合は「自分と違うものは色々いいたくなった」など、素朴な反応が多くみられ、その際は「内容によらない安定した関心の重要性」などを伝えている。

セッション３（13:40-14:15）内的照合枠

新たな２人組を作り、簡単な自己紹介の後、「○○について」を実施した。

これは、実践者が提示したワードについて、お互いに自由に連想したことを伝え合い、その後、ワードの捉え方について、お互いの共通点と相違点を話しあうというエクササイズである。

１回目は「趣味」、２回目は「怒り」を提示した。

次に、４人組をつくり「自然」を提示した。各人が自由に連想したことを伝え合った。２人組の時と同様、４人で共通点と相違点を話しあった。

その上で、全体でのシェアを行った。「４人組は共通点の揃い方が多様（２人は共通だったなど）で面白かった」などが語られる。

その後、「ことば１つでも各人の捉え方の違いがある。そのような捉え方や感じ方の枠組みを内的照合枠という」、「今のワークでは共通点と相違点を整理しながらすすんだので、幾分かは相手の枠組みを理解できた。話を聴くときには、自分の枠組みがどんなもので、相手の枠組みはどんなものなのだろうかというところに意識しておくことが大事。そのためには自分の話の理解を相手に確認し、補正しながら聴くことが大事になる」と伝えた。

コメント：

各人が各人の意味づけた世界にいきていること（現象学的世界）や、それぞれに感じ方・考え方の枠組みを持っていること（内的照合枠）を体験的に理解すると共に、そこを確認しながら理解する必要があるという共感的理解の認知的な側面を意識したセッションである。

４人組での連想のシェアは、各人の体験がいきいきと語られ、そこに丁寧に耳を傾けている様がエンカウンター・グループのセッションのようでもあった。

セッション４（14:15-15:20）共感的理解

１人になり、セッション１でつくったシートを眺め、今の感じとてらしあわせて、ピッタリかどうか確認、その上で出てきた感じに「今、○○と感じているんだね」とやさしく声をかけ、起きてくる感じを味わうワークを行った。

全体で体験をシェアすると、「自分自身にやさしく声をかけることによって、ほっとした、温かい気持ちになった」などが語られる。「声をかけて出てきた反応が、わかってもらった時の反応ともいえる。これは自分への共感的理解といえる」「相手も分かってもらった時にはこのような反応が起きるだろう」と伝えた。

その上で、近田・日笠編（2005）にある「近づく実習Ⅰ・Ⅱ」を実施した。２人組で距離をとり、一方がもう一方へ近づくが、１回目は相手から一切フィードバックをもらわないで、２回目は相手に色々と確認しながら、相手の望んでいる距離まで近づく。その後、１回目と２回目の違いを２人組でのシェア、全体シェアを行った。その上で、センション３もふまえつつ、憶測と共感の違い、相手に教えてもらうことや確認することの重要性を伝えた。

コメント：

共感的理解の体験的理解を意識したセッションである。

セッション１のシートと今の自分の感じはどの参加者も多少なりとも変化しており、その変化を確認することは、「体験過程の推進」を実感できる。自身にやさしく声をかけることは、アンワイザー・コーネル・スタイルのフォーカシング（Cornell, 1994他）に着想を得ており、ここでは自分への共感的理解と位置づけている。「近づく実習Ⅰ・Ⅱ」はセッション３でも扱った相手に確認していくことをより体験的に理解できるすぐれたワークである。

セッション５（15:30-16:50）中核３条件

ここまで１つ１つ体験してきた中核３条件について、Figure 1とFigure 2といった図を中心に説明した。「自身への『無条件の積極的関心』と『共感的理解』が『一致』であり、中核３条件は自他を尊重する態度であること」「自他を尊重する態度がパーソンセンタードな態度で、中核３条件として一体であること」を強調した（-16:00）。

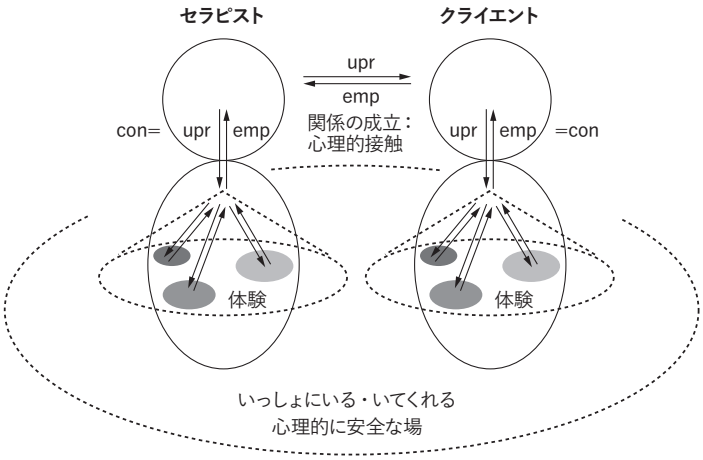
その後、１日目のふりかえりもかねて全体でのシェアを行った。中核３条件の質疑もありつつも、今日１日体験したことを中心にお互いに語りあい、聴きあうセッションとなった。

コメント：

中核３条件のレクチャーと１日目の全体のシェアの時間であった。

図を中心とした説明は、理解しやすく、また、ここまで体験したこととてらしあわせ、さらなる連想を拡げる契機となっていた。

全体シェアはエンカウンター・グループ的であった。パーソンセンタードな風土・雰囲気の体験となっており、その事自体は参加者にとって明示的ではないものの、パーソンセンタードな態度の体験的理解にも大きく貢献していよう。



con：一致　upr：無条件の積極的関心　emp：共感的理解

Figure 2 中核３条件（坂中編, 2017より）

２日目（9:30-17:00）

セッション６（9:30-10:45）パーソンセンタード・リスニングのベースづくり

新たな２人組を作り、簡単な自己紹介ののち、沈黙や間の意味を感じてもらうために、村山監修（2013）にある「ポージング」のいくつかのエクササイズを実施した。まず、間を置く難しさを感じるために「質問にすぐ答えてはいけない」を実施した。「今何時ですか」「今日はあと何分くらい時間がありますか」などの実践者からの問いに対し、間をとって合図ののちに答える。同様に「すぐに動いてはいけない」とし、「立ってください」、「座ってください」、それぞ

れ間をおき合図の後に動く。さらに、「素早くとる、間をおいてとる」を実施した。２人組で真ん中に消しゴムなどをおき、1,2,3ですぐとるよう指示した。次に、1,2,3の後、各自の感覚で５秒後にとるよう指示した。

２人組でのシェアの後、「間には色々起きている」「自動的に応答したりしている。日頃はそういう癖がある」と伝えた。

続いて、「質問にすぐ答える/間をおいて答える」を実施した。「好きな食べ物は」と質問し、即座に答える。次の「嫌いな食べ物は」は、30秒後に合図をして答える。２人組でのシェアの後、「日頃は沈黙があると何とかしようとするけど、いろんなことが起きている。その意味を味わいつつ、対応することが大事」と伝えた（-10:00）

次に、「パーソンセンタード・リスニングのベースづくり」を実施した。

パーソンセンタード・リスニングに先だって、ペースダウンし自分を整えることや自分の体験を味わうことの重要性について伝えた。その後、各自、部屋内で落ち着く場所に移動し、実践者の教示に従い、３分程度、呼吸に目を向ける。次に３分程度、耳を澄まして、周囲の音を感じる。最後に実践者が２,３のお菓子を配布し、10分位かけてゆっくり食べる。丁寧にあじわいつつ、この間に体験する味覚以外のこと（浮かんできた考えや感覚など）にも注意を向ける。

最後に全体でシェアした。耳を澄ますワークの時に実践者がチャイムを鳴らしたが、その時に「それまで聞こえていた雑音が消えていった」とか、「お菓子をこんなにゆっくり味わったことはなかったので、こんな味も入っていたんだと気づいた」などが語られた。その後、「リスニングを考える上で象徴的なことが色々起きている」と伝えつつ、「落ち着くと感性も賦活される」、「お菓子のあじわうは話をあじわうのメタファーで、話のあじわい方のヒントが得られる」と意味づけた。

コメント：

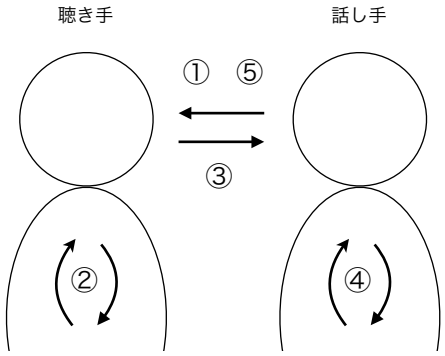
パーソンセンタード・リスニングのベースづくりとしての沈黙やあじわうことの意味を意識したセッションである。

前半はアクティブなワークでもあり、ウォーミングアップにもつながった。後半はリスニングにおいてゆったりとした時の流れに身をおき、自分を整えることやあじわうことの重要性の再確認につながった。参加者カードの終了後の感想で多くのメンバーがこのセッションについて言及していることをふまえると、参加者へのインパクトが大きいセッションといえよう。

セッション７（11:00-12:10）パーソンセンタード・リスニング１

まずは、「あじわいながらうなづく」を実施した。

これは、２人組で順番に話し手と聴き手を体験するエクササイズであるが、話し手は自分の感じを確認しながら、ゆっくり少しづつ話すことを心がける。聴き手は話し手の話を聴きながら、その話をあじわい、関心を持って聴いてい



① 伝える
② （聴き手が）あじわう
③ 伝え返す・確認する・反応する
④ （話し手が）あじわう
⑤ さらに伝える（①'）

あじわう・響かせる・感じる

Figure 3　パーソンセンタード・リスニング

ることをうなづくことで示す。聴き手のレスポンスはうなづくのみとし、あじわうことに集中する。これらをFigure 3を用いながら丁寧に説明した。時間は実践者が管理し、５分後、最後に聴き手が話されたこと全体をあじわって、話し手が感じている事のエッセンスを言葉やイメージなどで伝える。話し手は聴き手のその表現で分かってもらえたと感じるかを伝える。最後にエッセンスをつたえることは、近田・日笠編（2005）などに紹介されているインタラクティブ・フォーカシングに着想を得ている。

話し手のテーマは「ふと幸せに感じること」とした。役割を交代し終了後、２人組でのシェア、全体でのシェアを行った。あじわうという感覚についての質問があり、やりとりしながら理解を深めていった（-11:30）。

続いて「あじわいながら確認する」を実施した。

これは「あじわいながらうなづく」をベースに、その都度、理解したことを伝え、確認するエクササイズであり、その手順はインタラクティブ・フォーカシングとほぼ同様である。あじわいつつのうなづきに加え、「話のエッセンスや要と思われるところを確認する」ことを試みる。なお、話し手の使った気持ちや感情表現はそのまま大事にすること、確認がどうしても難しければ、うなづきでもよい旨、付け加えた。話し手は先ほど同様、自分の感じを確認しながら、ゆっくり少しづつ話すこととし、加えて、聴き手の反応を聴いて、それでわかってもらえたと感じるかどうかを自身と対話して確認し、聴き手にフィードバックする。これは丁寧に納得できるまで踏みとどまり、聴き手は反応をその都度、確認修正していく。話し手は納得できてから話を進めることとした。後は先の

エクササイズと同様である。なお、説明にはFigure 3と資料２[2]を用いた。

話し手のテーマは「私が大事にしていること・もの」とした。役割を交代し終了後、２人組でのシェア、全体でのシェアを行った。「くりかえしや反射とは違う感覚で反応していた」、「話していくことで当初思っていなかったこともみえてきた」、「話し手の体験も新鮮だった」などが語られた。

コメント：

セッション６をふまえて、話をあじわう・響かせるというプロセスをリスニングの中で体験することを意識したセッションである。これは聴き手だけでなく、話し手にとっても同様であり、話しながら、応答を受けながら実感をあじわうこととしている。聴き手にとってのリスニングトレーニングは、話し手にとってはある種のカウンセリング体験にもなっている。

ところで、あじわうという表現は、その意味するものを正確に理解することを賦活することがある。響かせるという表現を使ったこともあったが、同様の事態はやはり起きていた。これらの表現はいずれもメタファーであり、正確な理解を志向するようなものではなく、自分なりに体験を深めるトリガーになればよい。そのためにはあじわう、響かせる、感じるなどいくつかの表現を並記することが有効なようである。また、今回の様に合間に全体シェアをもつと、やりとりしながら捉え方の補正ができたり、自分にフィットする表現を模索できた[3]。今回も前半のシェアが、後半のエクササイズのスムーズな展開につながっていた。

セッション８（13:40-15:05）パーソンセンタード・リスニング２

「パーソンセンタードな態度と関わりをイメージで表現」を実施した。

これは、ワークシート（資料３）に、クレヨンやクーピーなどを用いて自分の捉えているパーソンセンタードな態度や関わりを色や形で表現するエクササイズである。イメージ表現なので、絵の上手下手は関係ないこと、最初から「こうかく」ときっちり決めずに、表現しながら、実感にも触れながら、修正したり加えたりすることも伝えた。なお、後で表現したものをシェアすることはあらかじめ伝えた。

各自、部屋内で落ち着く場所に移動し、15分程度表現の時間をとった。その後、「イメージをことばにしてみると」を記入し、全体でのシェアを行った。母親が赤ちゃんを抱いているというような具体的な表現から、色調や図形などのみで表現されたものなど、バラエティに富んでいた。表現についての説明を聴く

---

[2] 資料２は、汎用性から３人組でも使用できるようオブザーバーもおいているが、今回は２人組なのでオブザーバーはおいていない。なお、３人組の場合はワークを３セット実施することとなる。

[3] 「自分の中に一旦落としてみる」や「イメージする」という表現がフィットすることもあったし、「丁寧に感じる」でもフィットすることもあった。

と、その人の個性とパーソンセンタードな態度や関わりについての捉え方がよく表れていた。さらにそれをふまえてお互い質問したり感想を伝えたり、これまで以上にシェアでの相互作用が活性化していた。また、人の表現を聴くことにより、パーソンセンタードな態度や関わりの多様性や拡がりを実感しているようであった（-14:30）。

表現したものをふまえて、２人組で再び、話し手、聴き手の体験を持った。テーマは「これまでの自分の話の聴き方を振り返って」とした。時間や最後にエッセンスをつたえることなどはこれまでと同様であるが、関わり方などは特に指定はしなかった。多くは資料２にもとづいた関わりを持っていたが、理解するための質問なども盛り込みつつレスポンスしていた。

その後、２人組でのシェア、全体でのシェアとすすんだ。

コメント：

自由に表現できるイメージを用いることにより、自分なりのパーソンセンタードな態度や関わりを模索することを意識したセッションである。

セッション５での図やイメージを用いた中核３条件の説明は、このエクササイズのデモンストレーションにもなっており、スムーズな導入に貢献しているといえよう。表現されたものはバラエティ豊かで、そのシェアは、捉え方の多様性（ひいては人の多様性）を実感し、再度、自分の捉え方のふりかえったり、柔軟な捉え方に開かれたりする契機になっていた。

セッション９（15:15-16:30）パーソンセンタード・リスニング３

「自分なりのパーソンセンタード・リスニング」を実施。

これは、セッション８での表現やシェアによる拡がりもふまえて、中核３条件についてそれぞれが自分なりに言葉で位置づけ、その態度を整えるための自身の工夫や配慮を考えてみるというエクササイズである。ワークシート（資料４）を用いて各自作業をすすめていった（-15:30）。

その上で、態度に裏打ちされた具体的関わりについてもワークシート（資料５）を用いて各自検討した。その際、検討材料として、関係認知（Rogers,1957の第６条件）の知見なども紹介した（-15:40）。

以上の記入後、各人の記入についての全体シェアを行った。いわゆる教科書的な中核３条件の記述はほぼなく、具体的工夫としても「分からないことは躊躇せずに聞いてみる」など、その人なりの関わりが伺えるものであった。また、他者の工夫を聞いて、あらたなアイデアに気づく人もいた（-16:10）。

最後に２人組で、記入した態度や具体的関わりの工夫をふまえたリスニングワークを行った。今回は特にテーマは指定せず、「はなしたいこと・きいてほしいこと」を自由に話すこととした。各５分で行い、２人組でシェアした後、ワークシート（資料５）の「自分が考えた工夫をやってみてどうだったか」「それを踏まえたさらなる工夫」を記入した。

コメント：

態度をどう整えるか、態度にもとづいた関わりを自分なりに模索することが意識されたセッションである。

いずれも参加者なりの模索がうかがえたが、内容に比して時間が短すぎ、消化不良な感は否めなかった。特に最後のリスニングワーク後の自身でのふりかえりと全体シェアは必要不可欠な要素であるにも関わらず、時間の関係で中途半端になってしまった。

まとめ（16:30-17:00）

これまでのふりかえりやまとめとして全体的な感想のシェアのあと、守秘の確認、体験のあたため、などを伝え、参加者カードを記入し、終了した。

感想としては、「パーソンセンタードな態度について丁寧に体験が組まれて理解が深まった」「分かってるつもりでも落とし込めてなかった」「奥が深く、他の人の捉え方も知れてよかった」「気づきをベースとしたプログラムがよかった」といったものと共に、「２日目の午後のセッションは、それまでに比べ集中的にリスニングワークが続くため、疲れた」という記述もみられた。

ふりかえり

事例１は、心理臨床家を対象としたものであり、モチベーションが高い参加者と共に濃密な体験を持つことが出来た。対象者には心理臨床実践をはじめたばかりの参加者も含まれるものの、臨床経験をある程度積んでいる中堅者が多く、ここでの知見が初学者向けプログラムにあてはまるかは慎重に考える必要があるが、一方、中堅者にとっても自身のパーソンセンタード・アプローチの理解の見直しや自身の実践のふりかえりとしてこのプログラムが機能しており、感想等をふまえれば、当初のねらいに対しての一定の効果が確認できたといえよう。

また、少人数でのワークショップであったため、ほぼ毎セッション、全体でのシェアを丁寧に行うことができた。実践者がグループのファシリテーターとして全体シェアのグループに関わることが出来き、参加者同志もまさにパーソンセンタードな態度や関わりで、しっかりと語りに耳を傾けていたため、パーソンセンタードな風土や雰囲気によるグループの心理的安全感の醸成は促進されていた。全体シェアリングは、ふりかえりというテーマが提示されていること、実践者と個々の参加者間でのやりとりになりやすいものの、雰囲気はエンカウンター・グループのようであった。このワークショップは、特段エンカウンター・グループ体験は志向されてないものの、シェアリングを丁寧に行うことはエンカウンター・グループに近似的なグループ体験を持つことにもなるといえる。これは図らずも得られた効果である。

改善点としては、やはり２日午後のセッションの内容のスリム化であろう。

＃９の自分なりのパーソンセンタード・リスニングの模索はこのプログラムからは切り離し、パーソンセンタード・リスニングを中心とした別のプログラムを考えるのが時間的にも内容的にも現実的である。初学者向けのプログラムとしては、パーソンセンタードな態度と関わりの体験的理解に特化し、セッション８をまとめとして位置づけ、セッション９は全体のふりかえりとして丁寧でゆったりとした全体シェアリングの時間するのが適切であろう。

事例２

概要

本事例は、人間性心理学概論として大学の授業として実施したものである。全日程はTable 2に示した。メインパートであるパーソンセンタード･アプローチの紹介の３回目から７回目までのうち、第４回目から第６回目と全体のまとめである８回目を中心に紹介する。

３人組での体験を基本とし、２回の授業ごとに組み替えを行っている。事例１で特徴的であった全体シェアは参加者数と時間の関係で困難であるため、割愛している。毎回授業終了前15分程度、今回の授業での気づいた自己理解の記入（提出しない）とふりかえりシート（提出する）を記入している。

なお、事例１で紹介したエクササイズと同様のものは、内容説明を割愛する。

日程：本授業は１回90分の２限続きで13:30-16:45（中15分の休憩有）180分週１回の開講スタイルである。全日程は約２ヶ月で完結する。

場所：収容人数100名程度の講義用階段教室を用いた。

対象：全学にむけて開講された選択必修区分の授業である。この区分の授業は比較的多く開講されており、学生は興味等にもとづき、履修する授業を広く選択できる。本事例は、60名程度の履修登録者がいるが、コンスタントに出席していたのは50名程度であった。学年は２年生が大半であり、わずかに３年生以上が存在する。大半が文系学部であり、特に、法学部、人文学部の学生が多かった。

Table 2 事例２の全日程

１回目	＃1,2	オリエンテーション+カウンセリングの講義とワーク
２回目	＃3,4	人間性心理学の講義と自己実現ワーク
３回目	＃5,6	クライエント中心療法の講義とカウンセリングのビデオ
４回目	＃7,8	パーソナリティ論の講義とワーク
５回目	＃9,10	中核３条件の講義とワーク
６回目	#11,12	パーソンセンタード・リスニングワーク
７回目	#13,14	エンカウンター・グループのビデオと講義
８回目	#15	まとめ

#は回数を表す

第３回目まで

１回目のオリエンテーションでは、小グループでの体験学習を伴う授業であるため、遅刻・欠席等は厳しく対応すること、３人組での体験を基本とし、２回ごとにグループ替えを行いながらすすめていくこと等を説明し、受講意志の確認を丁寧に行った。その後、各受講者の持つカウンセリングに対するイメージが、実際のそれとどの程度異なっているかを検討した。

２回目は人間性心理学の導入としてマズローを取り上げ、概説し、その後、自己実現スケールを用いた自己理解ワークを行った。

３回目はパーソンセンタード・アプローチの導入として、その概要を説明した後、ロジャーズによる面接ビデオ（Miss Mum）を視聴、グループで感想をシェアした。

第４回　自身との対話

前回のふりかえりシートのフィードバックなどを行った後、カウンセリングの歴史、ロジャーズのおいたちとパーソンセンタード・アプローチの理論的展開などを紹介した。次にパーソンセンタード・アプローチのパーソナリティ論として自己理論と体験過程理論についての講義を行った。

休憩後、事例１で用いた「パーソンセンタード・リスニングのベースづくり」のうち、お菓子を用いたワークを除いて実施した。

次に、村山・増井・池見・大田・吉良・茂田（1984）や近田・日笠編（2005）などでも紹介されている「箱イメージ法」を実施した。ワークシート（資料６）を用意し､教員の教示によって気になることを１つづつおいていった（ただし、あまり重大なことでみたくない、扱いたくないというものがある場合は無理してやらなくてよいと伝えている)。記入後、ワークシートを眺めて、一言書き加え、その一言を自身にやさしく声をかけて終了した。自身へのやさしい声かけの説明時には「本当にそのように心の中でつぶやいてみてください。そこがキモです」とあえて強調している。

その後、シートは使わずに、グループで体験したことをシェアし、ふりかえりシートには「体験過程にふれる」を今回の授業での体験を手がかりに自分なりに表現するよう指示した。「よいもわるいもそのまま認めること」「もう１人の自分を持つこと」「歯垢がとれる感じ」「よくやっていることに似てるけど、違うのは解決法より気持ちに目を向けること」などさまざまな記述がみられた。

コメント：

パーソンセンタード・アプローチに関わるパーソナリティ論を中心とした回であり、フォーカシングのワークを実施した。中でも「自身にやさしく声をかける」は、「一致」につながるとともに、自身との対話の契機ともなる手応えのある働きかけであるためよく用いるが、初学者にはわかりにくいと感じる人も一定数おり、より具体的な教示を心がけた。ふりかえりシートからは「体験

過程にふれる」ということを各人なりに捉えている様が伺えた。

一方で「みたくない自分をみること」や「考えや意識を再認識」するなどの概念の射程外にあるような記述も少々みられたり、すっきり感を味わうには至らなかったとの記述も５名程度みられた[4]。これらについては次回冒頭の前回のふりかえりの時間で取り扱うこととした。

第５回　無条件の積極的関心・共感的理解

前回のふりかえりシートのフィードバックとクリアリング・ア・スペースのレクチャーを行った後、中核３条件を取り扱うための導入的説明をし、事例１で紹介した「どっちにする」を実施した。今回は３人組で、選択が３人とも異なるものはないため、全員一致だった時と１名は異なった時で使い分けた。また､理由を話す時間を明示し､その間話している人以外はしっかり聴くこと（話し手にならない)、時間いっぱい話せるように手助けするという枠組みを徹底した。グループでのシェアの後､「無条件の積極的関心」についてレクチャーした（-15:00）

休憩後、事例１でも実施した「○○について」を実施した。先のエクササイズと同様、時間や役割といった枠組みは徹底した。グループでのシェアの後、内的照合枠についてレクチャーした（-15:50)。

さらに日精研心理臨床センター編（1992）にある「感情と行動のブレインストーミング」を実施した。テーマは「うそをつく」とし､行動の背景にある､感情、欲求、期待、意図について、最低でも10個、できるだけたくさん考えるよう指示した。まずは１人で取り組み、その後、グループでシェアしつつ、グループでも課題に取り組んだ。

最後に､共感的理解のレクチャーをする予定であったが､時間が押したため､「感情や行動の背景には様々な可能性があること」「相手の理解には可能性に開かれつつ、確認していく必要があること」のみ意味づけ、共感的理解につながるレクチャーは次回の冒頭に行うこととした。

この回のふりかえりシートには「どっちにする」についての言及が多く､「自分と同じだと聞きやすかった」「日頃の関心は条件つきだった」という記述が目立った。

コメント：

パーソンセンタードな態度をテーマとした回で、おおよそ事例１と同じエクササイズを用いている。人数と場所的な問題から事例１の「近づく実習」は難しかったため、認知的ではあるが、感情や行動の背景には様々な可能性があることを実感し、相手の理解には確認していく必要があることにつながる「感

[4] 「気になること」を用いてフォーカシングを実施する場合は、考え得る配慮はしても、数名はこのような記述がみられる。

情と行動のブレインストーミング」を実施した。このワークは共感的理解の理解を促すので、比較的利用している。ただ、今回は時間的な問題で「うそをつく」１つしか実施できなかったことや終了後に共感的理解のレクチャーができなかったことが惜しまれた。

なお、今回から、あるテーマのもと、話し手、聴き手という役割（オブザーバーを設定するものもある）を一定時間担うという構造をもったエクササイズが中心となる。大人数で、特に学生対象で実施する場合、時間と役割を徹底するようにしている。これは、惰性に流れず取り組む以上に、話し手、聴き手の安全感を保証することにつながると考えるからである。

第６回　中核３条件とパーソンセンタード・リスニング

まずは、前回のワークをふまえた「共感的理解」のレクチャーを行った。続けて「一致」についても４回目のワークと関連づけつつ、聴き手が自身に無条件の積極的関心と共感的理解を向けることという方向性でレクチャーした。あわせて必要十分条件の解説もFigure 1や2を用いながら行った（-14:15）。

次に、このような姿勢で相手の話を聴くことが傾聴[5]であると位置づけ、事例１で紹介した「あじわいながらうなづく」を実施した。今回は３人組なのでオブザーバーをおいて実施した。テーマは「ふと幸せに感じること」とした。すべての役割を体験した後、グループでのシェアを行った（-14:55）。

休憩後、事例１で紹介した「あじわいながら確認する」を実施した。テーマは「私のセールスポイント」とした。オブザーバーをおくこと、終了後のグループでのシェアなどは先のエクササイズと同様である（-16:00）。

最後に、態度にもとづいた具体的な関わりとしての基本的応答様式（坂中編, 2017）の説明をし、うなづきや確認の意味づけを再度行った。ただし、基本的応答様式はパーソンセンタードな関わりの１例なので、自分なりの関わりの模索を大切にしてほしい旨、伝えた。

なお、この回は宿題として、ある事例論文を読んで援助者の態度とクライエントの変化について考えたことをまとめるという課題を提示している（体験学習の内容と専門的援助のつながりを理解する課題である）。

今回のふりかえりシートでは「話をするのがおもしろかった」「こんなにゆっくり話をしたり聴いたりするのははじめてだった」という記述が多かった。「うなづくだけではむずがゆく、確認する時に自然に聴けた」「一致＝自身への無条件の積極的関心と共感的理解ときいて『自分にやさしく声をかける』の意味がようやくわかった」という記述が印象的だった。

コメント：

パーソンセンタード・リスニングをテーマとした回で、おおよそ事例１と

---

[5] 本授業は一般対象ということもあり、理解のしやすさという観点から「傾聴」という言葉も適宜用いている。

同じエクササイズを用いているが、ここでは基本的応答様式についてもレクチャーしている。これはある種のHowToの提示にもなるため、説明するかについて葛藤があるが、初学者によっては、形から魂が入るなど、形を伝えることの功[6]もあり、態度に裏打ちされた姿勢であることは再三強調している際には、伝えることも多い。

ふりかえりシートでみられたゆっくり自分を語ることや聴いてもらう新鮮さからは、日頃そのような体験が持ちにくいことと共に、役割と時間とテーマを設定し、きちんと話す、聴くという構造のもつ意味を考えさせられた。

「うなづくだけではむずがゆく、確認する時に自然に聴けました」というコメントは示唆に富む。似たコメントは割とみられ、うなづくだけでは、自分の理解に自信が持てないため、確認することの意味を実感し、さらに自分なりのリスニングの関わりの模索の促しとなっているようだ。

第７回　まとめ

前回のふりかえりシートのフィードバック後、宿題についてグループシェアを行った。その後、パーソンセンタード・アプローチの展開について、特に心理臨床以外のフィールドにおける主に２者関係（親子関係、友人関係、先生生徒関係など）に関わるものについてレクチャーし、パーソンセンタード・アプローチの裾野の広さや日常とのつながりの理解を促した。

その上で、ここまでの体験のまとめとして、「傾聴なぞかけ」を実施した。

これは、「傾聴とはまるで○○にようだ。そのこころは＿＿＿＿ 」というお題について、グループで考えるというエクササイズである。それぞれのグループで考えたものを紙に記入し提出させた（-15:05）

休憩後はパーソンセンタード・アプローチの展開としてのエンカウンター・グループの概説とそのビデオ視聴を行った。

コメント：

パーソンセンタードな態度や関わりのまとめを意識した回である。画材などの備品が十分ではなく、イメージ表現が使えないため、言語表現でも意味の拡がりを持ったなぞかけを用いた。これは遊び要素もあり、楽しく表現を膨らませることが出来る。１グループで２つや３つも考えているところもあり、体験としても残りやすい。このような象徴表現を用いることの意味は大きい。

８回目

この回は90分のみである。ビデオをふまえたエンカウンター・グループの解説と全体のまとめの時間であるが、冒頭に前回の「傾聴なぞかけ」をまとめた

---

[6] 「今まで、ついつい口を出していたんだけど、まずはうなづくというのがあったなと思いだし、いいたくなるのをおさえてうなづきに専念していたら、相手が今までよりもいろんなこと話してくれました」といった参加者の声などがその代表である。

ものを配布し、各グループでシェア、座布団をあげたい（上手な）表現を２つ選び、投票[7]させた。

授業全体を振り返る個人作業やグループ作業の時間に投票を集計し、授業の最後に１位から３位を発表した。ちなみにこの時は２位が３つあったので、１位と２位を発表した。以下がそれである。

１位：

・傾聴は「スポンジ」のようだ。

そのこころは、相手が何であれ、大抵のものは吸収してくれる。ゴミを吸収しても、スポンジとしての生地は殺されない、保ったまま。ゴミを吸収してもゴミと一体化されない。何を吸いとってほしいかということを理解している。ゴミをありのままの姿で吸収してくれる。

２位：

・傾聴は「フリーズドライのお味噌汁」のようだ。

そのこころは 器とやかんが聴き手。フリーズドライの固形物が話し手。聴き手であるやかんを傾けてお湯をそそぐことで、フリーズドライの固定物が溶けて広がり、完成する。また、器ですべてを受容する。

・傾聴は「白いキャンバス」のようだ。

そのころは、何色の相手でも受け入れる。

・傾聴は「流しそうめん」のようだ。

そのこころは、話（川）の流れがあって、すべての話（そうめん）をつかむことができないけど、自分が大切だと思う要点は、自分の中に取り入れられる。夏。

コメント：

なぞかけは高順位なものからも分かるように秀逸なものが多かった。ちなみにこの回のふりかえりシートのお題は、「この授業での私は」なぞかけとしたが、こちらも佳作が多かった。

ふりかえり

事例２は、学生対象の講義の中での実践であり、理論学習も重視して構成されている。初学者で対人援助職を志向しない受講者が大半であったため、自己理解と共に自身の人間関係のあり方にパーソンセンタード・アプローチのタネをまくことをねらいとした。これは、パーソンセンタード・アプローチ実践者をめざすものの掘り起こしにもつながる。

内容的には、事例１のふりかえりで検討したとおり、パーソンセンタードな態度と関わりの体験的理解に特化し、モチベーションやグループサイズ、備品等も勘案してプログラム構成した。全体的に認知的なエクササイズの比重が多

[7] 2つとしたのは自分たちのもの以外にも１つは投票出来るための配慮である。

くなっているが、ねらいに応じたプログラムにはなっていよう。

人数が多いという状況は、組み替えすることにより様々な刺激も受けやすいという強みもある。よって、深まりよりも拡がりを重視し、心理的安全感を重視した坂中（2005）の「深めない工夫」も意識しつつ、展開していった。

事例１との対比でいえば、導入とまとめが異なった構成となっている。導入のフォーカシングのワークは、「箱イメージ法」を選択したが、数名は十分に展開しないまま終わっている。パーソンセンタードな態度の体験的理解の導入において、フォーカシングのワークの果たす役割は大きいと考えており、ここにどんなワークをもってくるかは毎回試行錯誤している[8]。一方、まとめとして実施した「傾聴なぞかけ」は、表現の拡がりという意味でも、他の表現に触れて、さらにパーソンセンタードな態度や関わりをイメージできるという意味でも、有効なエクササイズである。

ふりかえりシートからは、テーマについて振り返りつつ、話をしっかり聴いてくれる状況で語ることの新鮮さなどが述べられていた。日頃あまり語ることのないテーマによって、心の様々な面に光が当たり、かつ聴いてもらうことで自己理解が展開していく。リスニングの背景になっている、聴いてもらうことが保証された中での語ることの意味は再確認しておく必要があろう。これは、事例２から得られる重要な知見である。

考察

提示した２事例をふまえて、パーソンセンタード・アプローチの初期学習プログラムについて検討する。プログラム構成の軸を中心に論考する。

自身との対話を軸とした構成

坂中（2017）にあるように、「自身との対話」を軸とすることがパーソンセンタード・アプローチの学習のベースとして重要であろう。それは、正解探しでなく、自身なりに模索することとも言い換えられる。

これは「自身」を軸とするという側面と「対話」を促すという２つの側面がある。

「自身」を軸とする側面では、フォーカシング領域の知見が大いに参考になる。様々なワークを活用しているが、特に、自身への「無条件の積極的関心」と「共感的理解」が「一致」であるという筆者の見解と、アンワイザー・コーネル・スタイルのフォーカシングで大切にされる「フェルトセンスと親友のように一緒にいる」や、「からだのかんじにやさしく声をかける」は大いに関連しており、

[8] 事例１で実施した「森の動物」は、自身との対話を契機となりやすく、講義でも実施しやすいワークである。

プログラムの初期にこれに関連するワークを配置することが多い。

「対話」を促すという側面では、対話やつきあわせ自体に焦点をあて、その意味を実感できるように工夫した。「ことばとかんじでふりかえる」「パーソンセンタードな態度や関わりをイメージで表現してみる」がそれである。前者はイメージ優位な人、言葉優位な人、いずれの人にもやりやすいようなワークであり、両者のつきあわせや相互作用を可視化とともに重ねることで両者が変化していくことが実感できる。後者は言葉で捉えがちな概念をあえてイメージで表現するので、自分の実感を手がかりとしやすく、かつ言葉よりも拡がりがあるものとなる。シェアにより表現の多様性を実感し、さらなる自分なりの表現の可能性に開かれる。絵やイメージは、言語にくらべ、それを手がかりにして様々に広がる表現ツールである。また、言葉でも、事例２で用いたなぞかけや比喩表現は、多義的で拡がりがあるものである。これらの表現ツールは、表現したいものとのつきあわせ（すなわち対話）によって、いまだみえてない部分の展開が期待できる、ある種、余白のある表現ともいえる。この余白が対話の展開に大きく関わる。「対話」の重要性を実感するには極めて有効なツールといえる。

なお、自身との対話を軸とするには、しっかりと１人になるエクササイズやシェアしない保証（自分だけにとどめることができる）をしたエクササイズなどを折々に実施することも重要であろう。

パーソンセンタードな態度と関わりの体験的理解

パーソンセンタードな態度（中核３条件）や関わり（パーソンセンタード・リスニング）は、各人が大なり小なり既に持ち合わせると共に、これまで体験しており、その重要さは、どこかしら感じているという前提がある。そのことを賦活させるようなエクササイズやワークがあれば、自ずと焦点化され、自身との対話の促進により、ジグザグしつつ体験的理解の深まりはもたらされる。この自ずと展開する動きは、実現傾向や体験過程の推進を連想させる。

パーソンセンタードな態度については、日頃、自明なものとしてあまり顧みることのないところにあえて踏みとどまって丁寧に体験し、それを振り返ることで、自身の中に起きていることに気づくといったエクササイズやワークを中心に活用した。また、前述のような「余白のある表現」とシェアを活用することにより、体験的理解とその多義性や拡がりを実感できるよう工夫している。

パーソンセンタードな態度にもとづく関わりについては､坂中編（2017）で、面接において態度を具現化する５つの工夫（「ペースダウンしてこの場に身をおく」「関心を示す」「語りを味わう･響かせる」「確認する」「待つ･急がない」）に呼応したエクササイズやワークを中心に活用した。

「ペースダウンしてこの場に身をおく」「待つ・急がない」は、そもそもプログラム自体ゆったり味わうことを軸にしていることで促しているが、これら

の工夫を象徴的に表したエクササイズが「パーソンセンタード・リスニングのベースづくり」といえよう。「関心を示す」「確認する」は、「あじわいながらうなづく」「あじわいながら確認する」が対応している。これは従来行われているトレーニングの応答技法レベルでいえば、「うなづき」「くりかえし」に相当するが、「語りをあじわう」という内的体験を重視し、応答として、うなづけているか、くりかえしているかではなく、態度として関心を示しているか、話し手の体験の正確な理解が出来ているかの確認を重視し、その意味を深めるといった特徴がある。さらに、これに続く「パーソンセンタード・リスニング」では、ここまでの態度や関わりを踏まえた自分なりの工夫といったところに発展させている。

また、体験とつなげる形でのレクチャーも、図やイメージを用いた余白のある説明によって、各自のイメージや関わりを膨らませ、パーソンセンタードな態度や関わりの体験的理解に貢献している。

正しい理解よりも、まずは実感している中核３条件的なものを賦活させることによって、パーソンセンタードな態度が彼岸にあるものでなく、自身の体験の中にあるものとして理解を促し、日頃より行っている関わりとつなぎ、態度にもとづく自分なりの関わりに発展するよう工夫しているといえよう。

パーソンセンタードな風土・雰囲気の体験

パーソンセンタード・アプローチの学習プログラムにおいては、その場がパーソンセンタードな風土や雰囲気を持っていることが重要である。このことは、実践者のファシリテーターとしての関わりもさることながら、丁寧な「対話」の体験が密接に関わっていると考えられる。この際の「対話」とは再三述べてきた自身との対話のみならず、他者との対話、他者らとの対話をさす。対人関係の拡がりの視点からいうと１者関係、２者関係、３者関係（グループ）、それぞれの対話ともいえる。

自身との対話（１者関係）とは、再三述べてきた自身への「無条件の積極的関心」と「共感的理解」、すなわち「一致」であり、まさに自身に対するパーソンセンタードな態度である。

他者との対話（２者関係）とは、いわゆる一般的な意味でのパーソンセンタードな態度（中核３条件）を伴った相互関係である。

他者らとの対話（３者関係、グループ）とは、複数の他者と共にパーソンセンタードな態度を伴いながら、向き合う関係であり、各人のパーソンセンタードな態度がグループのパーソンセンタードな風土形成に大きく関わっている。

この３つの対話を丁寧に持つためには、前述のようなゆったりとした時間体験も不可欠な要素であるが、それとともに、フォーカシング関係のワークや「パーソンセンタード・リスニングのベースづくり」といったエクササイズが貢献していよう。その上で３つの対話というそれぞれの位相を繰り返し体験し

ていくことが、パーソンセンタードな風土・雰囲気の体験につながっていると考えられる。

自己との対話は既に検討したので、２者関係と３者関係での対話についてさらに検討をすすめる。

２者での丁寧な対話（いわゆるカウンセリング体験）

リスニングトレーニングは、聴き手のトレーニングとして焦点化されやすいが、聴くトレーニングは話し手がいればこそ成立するのであり、話し手に焦点を当てれば、ある種のカウンセリング体験ともいえよう。

リスニングトレーニングという前提のもと、聴き手は話し手を尊重した関わりをもつため、話し手にとっては、心理的安全感の比較的高い環境が保証される。このような構造の中で自身を語る体験は、話し手の自身との対話を促すこと以前に、日頃持ちにくい、自身を語り、聴いてもらう体験としての意義が大きい。このことは事例２で顕著に確認出来る。

また、テーマが提示されることも話し手、聴き手にとって安全に語る、聴くという体験につながりやすいといえるだろう。リスニングトレーニングではある種前提となっている時間、話題、話し手、聴き手という役割を固定した丁寧な対話の機会を持つということの意味は、語り手にとって想像以上に大きなことかも知れない。これはカウンセリングの本質にもつながる視点といえよう。

３者以上での丁寧な対話（いわゆるグループ体験）

前述の２者での丁寧な対話をふまえたグループでのシェアリングも、当然、リスニングトレーニングという前提のもと、互いを尊重した関わりが志向された、心理的安全感の比較的高い環境が保証された場となりえる。そのような場でのシェアリングは、同じ刺激に対しても体験は様々であることを実感する契機になるとともに、諸概念等の多面的な理解を刺激していた。人の表現をみききして、響きあい、深まる、広がる体験となっていた。

また、事例１においては、全体シェアリングも小グループサイズであり、実践者もそこに加わり、シェアリングをファシリテートしていく構造であった。その雰囲気は、構成的エンカウンター・グループで行うシェアリングよりもベーシック・エンカウンター・グループのセッションに近いものであった。坂中（2017）では心理臨床家育成におけるグループ体験の意義が述べられているが、このシェアリングは図らずもそのような体験を促進していたといえよう。

このようにこのプログラムでは、２者関係でも３者関係でもパーソンセンタードな風土・雰囲気を体験しやすい構造にあった。これはパーソンセンタードな態度や関わりを学ぶワークショップという構造自体が、パーソンセンタードな風土・雰囲気を保証する器として機能しているともいえる。

今後の課題

パーソンセンタード・アプローチ・ワークショップの実践

パーソンセンタード・アプローチの実践家育成のための初学者向けプログラムという点から両事例をみてみる。事例１は一部そのような参加者も含まれたものの、多くは中堅以上の心理臨床家であった。事例２は初学者であるものの、必ずしも実践家育成を目的としているわけではなかった。実践者育成という視点からの初学者にとってのこのプログラムの意味を明らかにしていくことが不可欠であり、そのためにも本論を手がかりとして、実践家を目指す初学者への実践の積み重ねが必要である。

ただし、事例１においては、中堅心理臨床家にとっても自身のパーソンセンタード・アプローチの捉え直しや自身の臨床実践のふりかえりの機会になっていたこと、事例２においては、一般対象に自己理解や日頃の人間関係にパーソンセンタード・アプローチのタネをまく機会になっており、パーソンセンタード・アプローチ実践者をめざすものの掘り起こしにもなりえるなど、このプログラムの重層的な意義は見いだせた。その意味では、幅広いニーズに対応できるプログラムであるといえよう。

パーソンセンタード・リスニング・ワークショップの可能性

ここで提示したプログラムは、自身との対話を軸としつつ、パーソンセンタードな態度（中核３条件）と関わり（パーソンセンタード・リスニング）の体験的理解をパーソンセンタードな風土・雰囲気の中で学ぶことをねらいとしていた。ただし、関わり（パーソンセンタード・リスニング）の学習としては、導入にとどまっている。

パーソンセンタード・リスニングはここで培われた自身との対話を軸とし、パーソンセンタードな態度の発現としてのリスニングを、具体的なやりとりの中で自分なりに試行錯誤し、繰り返し丁寧に検討していくことが不可欠であろう。

また、リスニングトレーニングでは、逐語記録の作成や検討は避けて通れない。逐語記録の検討は今日、傷つき体験や時間的コストから禁忌傾向にある（坂中, 2017）が、傷つき体験は抑止する工夫がないわけでなく、検討自体は、自身のリスニングについて省察する良い機会になる重要なプログラムである。また、逐語記録を作成するには時間はかかるが、時間をかけて逐語化すること自体に、自身の対話を促す効果がある。

これらをふまえると、パーソンセンタード・リスニングを軸とした別のプログラムの可能性が示唆される。リスニングトレーニングは集中的に深めるよりも試行錯誤を繰り返すことや自身で逐語を作成し、ゆっくりふりかえる時間を保障することなどから、緩やかに持続的に行うこと、つまり、継続プログラム

として実施することが望ましい。この発想のもと、主に授業やゼミでの試行的実践をすすめている。これについては別の機会に提示したい。

とはいえ、リスニングを繰り返し検討することは、ここで提示したプログラムをふまえての展開と考える。その意味では、ここで提示したプログラムが基礎としてあっての応用編であろう。今回提示したプログラムは、パーソンセンタードワークショップ：ベーシックといった位置づけといえる。

おわりに

本論では、坂中（2017）のパーソンセンタード・アプローチの実践家育成のための５つの提言のうち、「導入期の学習プログラムの改善・開発」についての試案を提示した。パーソンセンタードな態度と関わりの体験的理解という意味では一定の成果が確認出来た。また、一般対象や中堅実践家にとってもそれぞれにこのプログラムの意味が確認され、このプログラムの可能性が示された。加えて、話し手にとってのリスニングトレーニングの意味や、主題ではなかったものの、先の提言の１つである「心理臨床家育成におけるグループの意義の再評価・再検討」に関わる若干の知見も得られた。

今後は得られた知見をふまえ、パーソンセンタード・アプローチ・ワークショップ：ベーシックの初学者への実践を展開し、プログラムの改善を図るとともに、パーソンセンタード・リスニングに関わるプログラムも紹介できるよう実践を重ねたい。

付記：
筆者の実践と自身との対話を促してくれたワークショップや授業の参加者に感謝します。

文献

Cornell, A. W　1994　The Focusing Student's Manual. Focusing Resources.（村瀬孝雄監訳大澤美枝子訳　1996　フォーカシング入門マニュアル 金剛出版）
近田輝行・日笠摩子編　2005 フォーカシングワークブック―楽しく、やさしい、カウンセリングトレーニング―　日本・精神技術研究所
日笠摩子　2003　セラピストのためのフォーカシング入門　金剛出版
日精研心理臨床センター編　1992　独習・カウンセリング・ワークブック 日本・精神技術研究所
村山正治監修 日笠摩子・堀尾直美・小坂淑子・高瀬健一編　2013　フォーカシングはみんなのもの―コミュニティが元気になる31の方法―　創元社
村山正治・増井武士・池見 陽・大田民雄・吉良安之・茂田みちえ　1984

フォーカシングの理論と実際　福村出版
Rogers, C. R. 1957 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of consulting Psychology, 21, 95-103.（伊東 博訳 1966 パースナリティ変化の必要にして十分な条件　伊東 博編訳「サイコセラピィの過程 (ロージャズ全集第 4 巻)」岩崎学術出版社, 第 6 章, 117-140.）
坂中正義　2005　構成的エンカウンター・グループにおける心理的安全感を重視したファシリテーション―「深めない工夫」と「プロセス的視点」―　福岡教育大 学教育学部附属教育実践センター「教育実践研究」, 13, 111-120.
坂中正義　2017　パーソンセンタード・アプローチの実践家を育てるための視点と提言―心理臨床家に焦点をあてて―　南山大学紀要「アカデミア」人文・自然科学編, 14, 65-90.
坂中正義編著　田村隆一・松本 剛・岡村達也　2017　傾聴の心理学：PCAをまなぶ―カウンセリング/フォーカシング/エンカウンター・グループ―　創元社

資料1

かんじとことばのふりかえりシート

眺めてみて一言

資料2

ゆっくり、丁寧に話す、聴く

―反射や伝え返しの理解を深める、話し手に教えてもらう方法―

1. 話題を決める

2. 役割をきめる

   A（　　）、B（　　）、C（　　）

   1回目：Aさんが話し手　Bさんが聴き手　Cさんが時計係兼オブザーバー

   2回目：Bさんが話し手　Cさんが聴き手　Aさんが時計係兼オブザーバー

   3回目：Cさんが話し手　Aさんが聴き手　Bさんが時計係兼オブザーバー

3. 傾聴ワーク（1回目）

   1. 話し手は話題について少しづつ話す。聴き手が覚えていられるくらいの一区切りずつ話す。

   2. 聴き手は話を自分に取り込んで（あじわって・響かせて・しっかり感じて）、その話のエッセンスや要と実感されるところを伝え返す。
   3. 話し手は、聴き手の伝え返しを聴いて、それでわかってもらえたと感じるかどうかを自分の内側で確認します。
   4. 話し手は3に基づいて、聴き手にフィードバックします。

      「そうそう、その通り」

      「っていうか…」

      「さっきはそうだったけど、今は…」など
   5. 聴き手はそのフィードバックを自分に取り込んで、2の応答を修正します。
   6. 1から5を話し手が納得いくところまで、ないし制限時間なで繰り返します。
   7. 最後に話し手と聴き手両方が今の話全体をあじわい、そのエッセンスをとらえます。言葉でもいいし、イメージでもいいし、比喩でもいいです。そして聴き手からそれを伝えて、話し手がその表現で分かってもらえたと感じるか伝えて下さい。

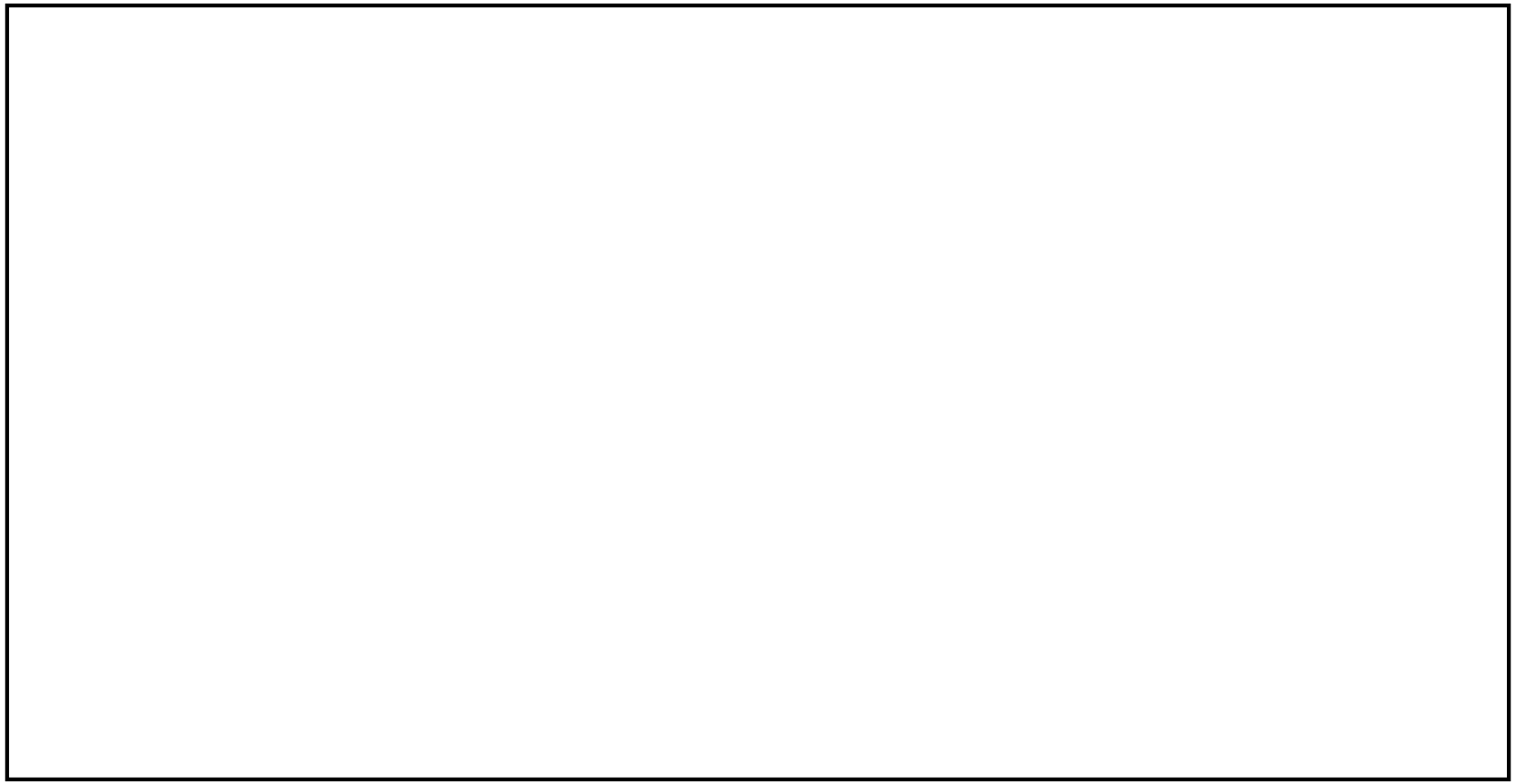
   ***オブザーバーは2人のやりとりを観察し、手続き通りやれているか確認して下さい。
   やれているときは見守っていてください。やれてないときは介入してください。
   時間が来たら2人に教えてあげて下さい。

4. 傾聴ワーク（2回目）
5. 傾聴ワーク（3回目）

コツ

- 聴き手はズレを怖がらないで。話し手に教えてもらえばいいのです。
- 話し手は聴き手に共感を教える教師です。聴き手の努力を認め、批判にならないようにしつつも、自分に取って必要な応答を求めましょう。
- 話し手は理解のズレを修正するだけでなく、反応のペースや長さの希望や言い方についても伝えることができます。
- 話し手も聴き手も発言をあじわうことが大事です。

パーソンセンタードな態度と関わりをイメージで表現してみよう



イメージをことばにしてみると

PCLイメージ

資料４

パーソンセンタードな態度と関わりの理解を深める

（名前　　）

1.自分なりに中核3条件（態度条件）を表現（文章でも比喩や例えでもOK）し、そのための工夫や配慮を考えてみよう。

一致

自分なりの表現

態度を整えるための自分なりの工夫・配慮

無条件の積極的関心

自分なりの表現

態度を整えるための自分なりの工夫・配慮

共感的理解

自分なりの表現

態度を整えるための自分なりの工夫・配慮

2.中核3条件（態度条件）の現れとしての自分なりの具体的関わりを基本的応答様式も含めて考えてみよう。

具体的関わり	やってみて	さらなる工夫
・ ・ ・ ・ ・		

メモ）やってみて新たに気づいたこと・いいねと思った他のアイデア　など

資料６

いま・どんなことが・きになる？

気になっていること、気がかりなことは、どんなものがあるでしょう。
それについての全体的なかんじとしては、どんなかんじでしょう。

①　きになること　②　気になることの全体的な感じ

① ②	① ②	① ②
① ②	① ②	① ②
① ②	① ②	① ②

眺めてみて一言

自分にやさしく声をかけてみる

「今　＿＿＿＿＿＿　な感じなんだね」