

インターネットによるカウンセリング, 援助活動(11): 感情労働へのCBT的かかわり

林 潔

1. 序

「カウンセリング」というのは「相談」のことである。1940年代に米国でカウンセリングの新しい考え方が始まり（注1）それが戦後にわが国に導入されたので、ことさらにカウンセリングという語が用いられて来ているものであろう。英語のcounseling (counselling) はともに考慮することを意味するラテン語のconsiliumから由来するもので、相談する、協議する (take counsel) と、意見を述べる、助言する (give counsel) の2用法あることばであり、このような事実は人間が集団生活を始めたときから始まったことで、人類の歴史とともに古い事実であるといえよう。古くは旧約聖書箴言の訳語に現れる（沢田, 1984）（注2）。カウンセリングの基本である傾聴についても、例えば荘子にその原点が求められるという指摘もある（浜村, 2009）。

相談とは、特定の人たちが対面して展開される活動である。その相談には特定の人たちが、直接に面談しての相談もあれば、ほかの人なり物なりを媒介に対面しての相談もある。そのどの相談でも相談に参加する人たちの対人関係の発展をもたらす活動が展開される（松村, 1968a）（注3）。

カウンセリング、相談は対面的なかかわりが望ましいと理解されている。しかし現実には、1) 求める専門性をもつ場の存在、2) 相談員と「合う」か、3) 多重関係、4) 時間、5) 地理的条件、6) 費用という問題と限界が存在する（林, 2016）。そこで、直接の関係との方法、倫理上の条件の峻別を前提としながらも、非対面式の取り組みの可能性が生まれる。インターネットのカウンセリング、援助活動もその一つである。

組織的なインターネットの相談は1994年のSamaritansの活動に始まる（Rosenfield, 斉藤・川島訳, 1999）。Samaritansは英国聖公会の司祭Chad Varalにより1953年に設立された（注4）。

Gestalt心理学では、認知の仕方が行動を決定する（千輪, 1948; Koffka 鈴木監訳, 1989）と理解する。従って認知行動療法 (CBT) の特に認知的技術は日常生活の問題に対応しやすい。そして、すでに世界の流れは「低強度認知行動療法」に焦点を当てる方向に向かっている。電話やインターネットメディアやビデオ会議といったテクノロジー環境を駆使して行われる心理的援助形態はtelepsychologyもしくはtelehealthと呼ばれる（富家, 2012）。人前ではなかなか本当の気持ちを話そうとしない。生活の改善を目指すならば、パソコンや携帯電話などを使って、顔の見えない相談室がスクリーニングや導入のためには適しているように思われる（磯, 他, 2006）。インターネットによる支援は、カウンセリング成功の4つのA要素である、尋ねて (Ask), 評価 (Assess) し、整え (Arrange), 行動変容を手助けする (Assist) をカウンセラーに代わってコンピュータがエキスパートとして代替する健康支援システムである（プロチャスカ, 他, 2006）。メールコミュニケーションのもつ心理的效果として、特に「抵抗化の低減効果」が見いだされ、また孤独感の回避効果、親和欲求の充足効果を示唆する結果が得られた（辻・藤原, 2003）。ポジティブCBTはe-セラピー（オンラインセラピー）にも使える（バニング, 津川・大野監訳, 2015）。また、メールは、母親が家事・育児から離れていられる時間がとれたときに相談することもできるし、友人たちとも書き

言葉でやりとりできる。一人で考える時間がとれるということのよさというものもあるのであろう(佐々, 2004)。メールの発信による支援は、寒冷地区の高齢者の心身の健康に寄与している(作宮・川口, 2010; 作宮・鈴木・川口, 2011)。

今回のシリーズは感情労働(Hochschild 石川・室伏訳, 2001)へのかかわる人々への援助のプログラムである(注5)。

2. プログラム

手続きは第10報告と同様に以下の内容(注6)を参加者(非臨床群)に添付ファイルで逐次送信する。2016年1月から11月まで20回実施。参加者からの応答は省略した。

【第1回】

1. 「感情労働」

感情労働という言葉があります。仕事をする場合に自分の感情をコントロールすることが必要な仕事の意味です。ということは人間関係の仕事はすべて感情労働でしょう。ご自分の子どもとのかかわりも感情労働だという説もあります。なお、これは感情のコントロールであって、がまんするという意味ではありません。

がまんするのは簡単ですが、それではコントロールは。

2. ストレス

さて問題となるのはストレスを感じる時ですね。

ストレスなんか感じない方がいい？

NO!

それはヤバイ。

確かにいやなストレスは感じない方が楽ですが、まずいです。

あるんだけど感じない=失感情症といます。

それから、

ストレスがあるとか、ないとかいいますが。

？

生きている人で、ストレスがない人がいるわ

けない。

この言葉は、強い、弱い、だけの意味ではありません。

ストレスは2つのタイプがあります。

いいストレスと、わるいストレスです。

それぞれ、eustress, distressといういい方をします。

問題になるのは、わるいストレスです。

ストレスは、外からのプレッシャーですから、いいストレスもあります。楽しい出来事です。わるいストレスも、全然ないと危険です。完全防音室に長時間いると幻聴が聞こえます。

人間の身体は日常生活の条件に従ってバランスをとっているでしょう。

またわるいストレスを意識して、それを乗り越えようとします。

でも、わるいストレスが過剰になるとそれは大変・・・

まず感じて、それからどうする。

【第2回】

人はなぜ悩むのか。

むずかしい問いですね。

でも一つの答えです。

「ぶつかっている問題に、対処できないと思ったときに、人は悩む」

認知行動療法からの答えです。

では、どうする。

現在ある可能性を模索していこう。

残っている可能性を。

どうやって？

例えば、・・・・・・

【第3回】

いろいろすることがあって、大変なときがありませんか。

段階を追って考えるのはいかがですか。

(クルンボルツより)

1) まず、さしあたって何ができればよいのでしょうか。

- 2) そのことに役に立つ情報を集めましょう。
だれに聞いたらいいか、何を調べれば
いいか。
- 3) いろんな情報が集まりました。どれが一
番役に立ちそうでしょうか。
- 4) プランを立てましょう。
- 5) 実行しましょう。
- 6) うまくいったところ、そうでもなかった
ところをチェックしましょう。

【第4回】

完全かどうか気になる。
そういう時ってありますね。
そのために、何度も確認をする。
「普通の」範囲だったらいいけれど、「確認行動」
を何度もくり返さないと不安だ・・
疲れてしまいます。
あるいは、他の気がかりがあるのかも知れま
せん。
でも、その場ではそういうことも言ってい
られない。
さしあたり、どうする。
こういうのはいかがですか。
「確認行動」はする。
ただし3回まで、あるいは4回まで。
それ以上はやらない。と決めておく。

【第5回】

「傾聴」って、よくいいますね。
でも具体的には？
河越先生（2016）は、このように整理されてい
ました。

- 1) 情報整理 クライアントが語った内容を
整理し、明確にする。
- 2) 共通理解 クライアントの齟齬をなくし、
カウンセラーの理解の程度を確認する。
- 3) 会話促進 話題を変えることなく、クラ
イアントの自主的な発話を促す。
- 4) 情緒安定 クライアントの混乱した気分
や情緒を落ち着かせる。
- 5) 信頼形成 クライアントを支持し、安心

して話ができる雰囲気をつくる。

- 6) 不満解消 クライアントの聴いてほしい
気持ちに応え、不満を解消する。
もちろんクライアントは、利用者、患者、生徒、
他に、カウンセラーはケアワーカーに置き換え
です。

【第6回】

「風車」

仕事をし過ぎたりしたときの緊張をやわらげる
方法です。

胴のストレッチにもなります。

腰に手を当てて立ちましょう。

息を吸い自然に止めましょう。

腕を後ろに数回ぐるぐるまわしましょう。それ
から反対にまわしましょう。

風車のように、ぐるぐる回転しているよう
ですね。

口から息を吐きましょう。

これを、数回くり返しましょう。

(Copelandより)

【第7回】

自分へプレッシャーをかけ過ぎていませんか？
もし自己批判的な思考をしていたらチェック
です。
(クラークより)

それを支持する証拠 それを証拠を支持しない証拠

【第8回】

会話の意図を相手に正確に伝える

これは、案外複雑ですね。

メンタルリハーサルはいかがですか。

1. 相手に伝えることを、そのまま（会話体
で）書いてみる。
2. くり返し、読み返す。
3. 相手がどのように反応するか。可能な反
応を書いてみる。
4. それぞれの反応に対しての自分の回答を

書く。

5. 自分の回答に対する、相手の反応を予測する。
6. この手続きを続けてみる。

コラム

- 1) 悩んだらひとつ風呂 アレン
手が出なかったら足を出せ 蟹江一太郎
そばにいるという愛情 ジョン・レノン
守るより見守ろう 宮沢賢治の父
じっくり見れば見えてくる フレミング
凹んだときは思いきり ニュートン
(水野敬也・長沼直樹 2015「人生はもっとニャンとかなる」 文響社)
- 2) 前立腺がんと診断された後、なによりうれしかったのは、女房も息子たちもふだん通りに接してくれたことです。
気を遣われたら、きつとつらかったと思う。
(元野球選手角氏 アステラス製薬の広告 朝日新聞, 2016.3.29)

【第9回】

ゆっくりしましょう

1. イメージ 2-3分間、その日経験した楽しい出来事や、その瞬間を2つ思い出し、それをできるだけ長くその楽しみが続くようにしてみてください。
(バニク 津川秀夫, 他監訳 2015 ポジティブ認知行動療法 北大路書房)
2. 呼吸法 落ち着いた環境で楽な姿勢を作りましょう。目は閉じていても、開いたままでもかまいません。
 1. 鼻からゆっくり自然に息を吸います。
 2. 軽く息を止めます。
 3. 体の力をぬいたまま、口からゆっくり長く息を吐いていきます。1-3をくり返していきます。吐く息に注意を向けてゆっくりと息を吐いていくとよいでしょう。体の疲れや心のイライラも吐き出すイメージでゆっくり吐き出してみてください。

(佐々木恵理 2016 ストレス・マネジメント 山本真由美編 大学生の健康ナビ 岐阜新聞社)

【第10回】コラム

- ◎人間は、自分の主観のなかでしか、自分の感覚の世界でしか、生きられない。他人の痛みや、苦しみを想像することはできる。けれども、病の痛みや苦しみは、その人だけのものだ。どれだけ愛していても、大切でも、近くても、かわってあげることは、できない。わたしの痛みは、苦痛はわたししか引き受けられない。
- (大野更紗 2011 困っているひと ポプラ社)
- ◎人は各々自分を他のだれよりも愛していながら、自分に関する自分の意見を他人の意見よりも重んじないのはどういうわけだろう。
- ローマの五賢帝の一人、マルクス・アウレリウスの自省録の一節です(岩波文庫)。自省録はベックの認知行動療法の本にも引用されています。訳者の精神科医の神谷美恵子氏は「生きがいについて」(みすず書房)で知られています。

【第11回】

レッスン

リンゴ、鍋、スポンジ、靴、電話機、身近にあるものを手にとり、そっと触れて観察してみよう。そしてまずは、それが手元に届くまでに、どんな道をたどってきたのか、どれだけの人の手がかかっているのか、物の奥にある見えないつながりを想像してみよう。つながりを意識することができたら、今度は、評価することなく、物をありのままに見ることに挑戦してみよう。

物の静かなたたずまいを見ていると、気持ちが落ち着いてくるだろう。身近な物を意識することは、感謝の気持ちにもつながる。多くの人とのつながりを感じることで、影で支えてくれる様々な存在を意識できるだろう。

マインドフルネスとは

もしあなたが、追い立てられるようにせわしな

く何かをしつづけているなら、あるいは不安にとらわれたり、怒りに駆られたりしているなら、少し立ちどまってみてほしい。そして、<今、ここに存在している>ということ意識してほしい。<今>を意識して生きる——それが<マインドフルネスに生きる>ということである。

弟子「先生、心の平安を得るには、どのくらいの時間瞑想しなければなりませんか？」

師（じっと考えて）「三十年だ」

弟子（ショックを受けて）「ずいぶん長いんですね。では、がんばって昼も夜も熱心に修行すれば、もう少し短くてすむでしょうか？」

師（さらにじっと考えて）「それなら、五十年だ」

おわかりだろうか。がんばって成果を得ようとすると、かえって逆効果になるのである。

（クリストフ・アンドレ 坂田由紀子監訳 2015 はじめてのマインドフルネス：26枚の絵から学ぶ幸せに生きる方法 紀伊國屋書店）

【第12回】

不安

不安なんてない方がよい。不安はネガティブなものだ。否定すべきものだと普通考えられている。私はむしろ不安を当たり前のもの、いや生きていく上で必要なもの、さらには不安を、人生の指針とすべきだという発想が必要だと以前から考えていた。不安の反対は安心だが、人はもし安心だけの生活だけだったら、生活を変えたい、もっと安心できる生活をしたいという気にはならないだろう。いやそれだけではない。何もなくなってしまふということが起きてしまう。不安な気持ちがあるからこそ、何かしなければならぬ、生活を変えよう、変えなければならぬという気になろうというものである。

社交不安が中程度の人は共感力やこころを読む力が強い。

（坂野登 2015 不安の力：不確かさに立ち向かうこころ 勁草書房）

【第13回】

「ストレスには役に立つ点もある」と考えている人の行動。

- ・強いストレスを感じるできごとが起きた事実を受け止め現実として認識する。
- ・ストレスの原因に対処する方法をしっかりと考える。
- ・情報やサポートやアドバイスを求める。
- ・ストレスの原因を克服するか、取り除くか、変化を起こすための対策を講じる。
- ・困難な状況をなるべくポジティブに考え、成長する機会としてとらえることで、その状況において最善をつくす。

ストレスを力に変えるエクササイズ

「自分のための目標」を「自分よりも大きな目標」に変える。

仕事や生活のストレスが大きくなっていると感じたら、自分自身にたずねてみましょう。

「わたしにとって、自分よりも大きな目標って何だろう？」

「その目標のために、この機会をどのように生かせるだろうか？」

もし「自分よりも大きな目標」がなかなか見つからないようなら、少し時間をとって、つぎの質問のどれかひとつあるいはいくつかについて考えてみましょう。

- ・あなたは周りの人にどのようなよい影響をもたらしたいですか。
- ・人生や仕事において、どんなミッション*に、もっともやる気を感じますか？
- ・あなたは世の中に対して、どのように貢献したいですか？
- ・あなたは自分の手でどのような変化を起こしたいですか？

(*任務、使命)

（マクゴニガル スタンフォードのストレスを力に変える教科書 大和書房）

【第14回】

解決策を評価する

問題や課題にぶつかったら、解決策と考えたこ

とをちょっと見直してみませんか。

解決策の長所と短所の検討です。

(アブラモウイツより)

状況を書き出してみよう ()

解決策の長所 ()

短所 ()

他の重要な点 ()

コラム

日本の禅、茶道*、華道、香道などもストレス処理法の一つと考えられている (*高い境地にある人では、一所作一呼吸である) (桂, 1989)。

<絵本>

ジェシー 飛鳥井望・亀岡智美監訳 2015
ねえ、話してみて! 誠信書房

マーガレット・M.ホームズ 飛鳥井望・亀岡智美監訳 2015
こわい目にあったアライグマくん 誠信書房

ロビーH.ハリス 飛鳥井望・亀岡智美監訳 2015
さよなら、ねずみちゃん 誠信書房

この3冊は、子どものトラウマへのかかわりの絵本です。性的虐待、とても怖くてつらい体験、死がテーマです。おだやかに寄り添う姿勢で描かれています。そして、

子どもたちは

うたいます

しんだことりはもうとべない

うたってあげよう

ことりのために

(マーガレット・ワイズ・ブラウン, 他
ながわちひろ訳 2016 ことりのおそ
うしき あすなる書房)

【第15回】

自分を見つめる。

だいじだけれど。

自己注目 ネガティブな状況において自己に注意を向けることには適応的な側面もあります。問題なのは、このパターンが極端になって、ポジテ

ィブな状況で自己に注意を向けようとせず、自己のよい面に目を伏せてしまうことでしょう。この他にも、抑うつとの関連で問題となるのは、落ち込んだ状態での自己注目を続けてしまうことです。落ち込んだ時は、なぜ落ち込んだ気分になっているのか原因を探そうと、自分について考えをめぐらすこともあるかもしれません。しかしこのような状態で自分について考え続けることは、かえって落ち込みを深め、落ち込みからの回復を遅らせてしまうと考えられています。

(坂本真士・佐藤健二 2004 はじめての臨床社会心理学 有斐閣)

コラム

俳優であり俳人であった渥美清さんに次の句がある。<赤とんぼじっとしたまま明日どうする>
(朝日新聞, 2016.9.22 天声人語)

【第16回】

コラム

感覚は一人ひとり違う

私たちは五感というものを持っています。視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚です。たとえば、「あの人は味に敏感な人だ」というように、どの人も同じ感覚を兼ね備えているわけではないことを、私たちは経験的に知っています。その通りで、感覚は人によってかなり違うのです。その違いが大きいと、ほかの人と体験を共有することが難しくなったり、周りの人から見て理解不能な行動をとってしまったりします。

(市川奈緒子 2016 気になる子の本当の発達支援 風鳴舎)

<絵本>

わたしは ちいさな みずたま

ネコが みずを のんだ

ボウルのそこに ひとつぶ のこった。

お日さまのおかげで空に まいあがり

雲にのり 雨になって

また、土のなかへ。

そして、川から海へ・・・

みずたまさん、あなたがどこまでいくのか、

また かえてくるのか しらないけれど
いつも どこかに いるのは してますよ。

(アンウ・クロザ こだましおり訳 2015
みずたまのたび 西村書店)

【第17回】

自己肯定感を高める

「他人をリスペクトすること」を自己肯定感を
高めるカギにしています。

リスペクト＝ありのままの相手に敬意を持つ、
尊重する。

1. お互いの「領域」を守る 2. 「なるほど」
の瞬間を積み重ねる 3. 人を変えようとするの
をやめる 4. リスペクトを示す話し方をする
5. 自分が下した「評価」にとらわれない

人間としての自分の「事情」を考慮しながら、
できるところから、自分についても、他人につい
ても、ものについても、その「ありのまま」をリ
スペクトする—— そんな自分であること
(BE)が*、自己肯定感を高めるために近道なの
です。(*注 DOに対して)

(水島広子 2015 自己肯定感、もっています
か？ 大和書房)

コラム

人間関係、以下はいかがですか。

斉藤勇 2007 人間関係の心理学 誠信書房

斉藤勇 2015 イラストレート 人間関係の心
理学 第2版 誠信書房

【第18回】

「ポジティブ認知行動療法」

*「長老の教え」以前、ネイティブ・アメリカ
ンの長老が自分自身の内面の戦いについて次のよ
うに言った。「私は心のなかに2匹の犬を飼って
いる。1匹の犬は卑劣で邪悪、1匹は善良である。
邪悪な犬と善良な犬は常に戦っている」。

どちらの犬が勝つのかと尋ねられたとき、長老
はしばらく考え込んでから答えた。「餌をたくさん
やったほうだ」。

*希望の高い人は、低い人よりも、もともとの
計画が妨害されたときでも、容易に別の経路をつ

くりだせるだろう。また、希望の高い人は、困難
を人生のごく当たり前の一部として迎えることが
できており、そのためにストレスfulな経験に対
する立ち直りが早い。別の見解によると、希望の
高い人は大きなゴールを小さな下位ゴールに難
なく分割する。小さなステップは大きな変化につ
ながるものである。

*ポジティブ心理学では、否定的感情の代わり
に肯定的感情と否定的感情のバランスをとるこ
とに注目する。

*2-3分間、その日経験した楽しい出来事や、
その瞬間を2つ思い出し、それをできるだけ長く
その楽しみが続くようにしてみてください。

(バニク 津川・大野監訳 2015 ポジテ
ィブ認知行動療法 北大路書房)

【第19回】

マインドフルネス1分間瞑想

1) 背もたれのまっすぐな椅子に背筋を伸ばし
て座ります。可能なら背骨が身体を支えているこ
とが分かるように、背もたれから背中を少し離し
ます。床の上に足を水平に置きます。目を閉じる
か、薄く目を開けた状態を保ちます。

2) 呼吸に注意を向け、身体中に空気が入って
きて、そして出ていくのを感じます。息を吸うと
き、息を吐くとき、毎回感覚が異なることに注意
を向け続けます。何か特別なことが起きることを
期待するのではなく、ただ呼吸を調整します。呼
吸の仕方を特に変える必要はありません。

3) しばらくすると心がまよいはじめるかも
しれません。もしそれに気づいたら、自分を責める
ことなく、ゆっくりと注意を呼吸に戻します——
こころがまよったことに気づき、自分を責めるこ
となく注意を呼吸に戻すことこそが、マインドフ
ルネス瞑想の実践のエッセンスです。

4) 最後には、静かな池のように心が穏やかに
なるかもしれませんし、ならないかもしれません。
もし完全な静けさを感じたとしても、それは過ぎ
去っていくものです。もし怒りや憤りを感じたと
しても、それもまた過ぎ去っていくものです。何

が起きても、ただそれをあるがままにしておきます。

5) 1分間が経過したら、そっと目を開け、もといた場所へと意識を戻します。

典型的な瞑想では、空気が入ってきたり、出ていったりするのに気づけるように呼吸に十分な注意を向けます。一つひとつの呼吸にこのように注意を向けることで、浮かんでくる考えを観察し、そしてそれを少しずつ手放せるようになっていきます。そして、考えは自然にやってきて、そして流れ去っていくこと、あなたの考えは、あくまでも考えでしかないのであって、決してあなた自身ではないことに気づいていくようになります。

(ウイリアムズ, 他 佐藤・大野監訳 2016 自分でできるマインドフルネス 創元社)

他の瞑想の例です:

アートレス 武田光世訳 2014 聖なる道を歩く: 黙想とラビリンスウォーク 上智大学出版会

カバットジン 田中麻里, 他訳 2012 マインドフルネスを始めたあなたへ 星和書店 コラム

みずから動いて, 他を動かすのは水。

常におのれの進路を求めてやまないのは水。

障害があれば激しくその勢力を百倍しうるのは水。

みずから潔くして他の汚濁を洗い, 清濁合わせいれるのは水。

大洋をみだし, 蒸発して霧となり, 雨や雪に変わり,

霰と化し, 凍って玲瓏とした鏡となり, しかもその性格を失わないのは水。

松原公護 (精神科医)

【第20回】

人は人の中に未熟な状態で生まれ, 人の中で育てられていく。それは個人が望むと望まないにかかわらず, あるものの見方や行動様式, 習慣などを持つ家族, 集団, コミュニティ, 社会の一部になっていくことである。と同時に, そのしきた

りやルールに沿った言動をとらないと, 不適応者, ときにはルール違反者といったレッテルを貼られ, 疎外されていくことでもある。一方個人には個性と選択力があり, 集団や社会に合わせたものの見方や言動をとるだけでは, 自分らしく生きることができなくなる。大げさに言えば, 私達のコミュニケーションは, そのような個人と社会との葛藤の物語であり, 個人と社会の交流そのものなのではないだろうか。

(平木典子 2016 日本産業カウンセリング学会第21回大会大会企画シンポジウムⅡ「ナラティブによる統合, 個人と組織の物語」)

第1回:感情労働とストレスの解説 第2回:認知行動療法の導入 第3回:問題解決 (Problem Solving) 技法 Krumboltz & Theresen (1969)を簡略化 第4回:完全主義的行動様式へのアプローチ 第5回:河越 (2016) 第6回:リラクゼーション (Copeland, 1992) 第7回:セルフモニタリング Clark 高橋監訳 (2015)を簡略化 第8回:メンタルリハーサル 第9回:Bannink, 津川・大野監訳 (2015), 佐々木 (2015) 第10回:インターバル 第11回:Andre 坂田監訳 (2015)(注7) 第12回:坂野 (2015) 第13回:McGonigal 神崎 訳 (2015) 第14回:Abramowitz 高橋監訳 (2014) 第15回:坂本・佐藤 (2004) 第16回:市川 (2016) 第17回:水島 (2015) 第18回:Bannink, 津川・大野監訳 (2015) 第19回:Williams & Penman 佐藤・大野裕監訳 (2016)(注7) 第20回:日本産業カウンセリング学会シンポジウム

3. まとめ

カウンセリング, 援助活動の場は2つのタイプに分かれる。一つは統制された場で行われる活動であり, 一つは統制されていない場での活動である。インターネットによるカウンセリング, 援助活動の場合は基本的には後者に属する。しかしその中でもエビデンスを求める試みは進められてい

る。例えば、インターネットとワークブックを活用したプログラム（田中・津田・堀内，2013）、ストレス対処意欲の促進を意図した伊藤ら（2016）の試みであって、それぞれ援助の効果が報告されている。

しかし、統制が不可能な場、一過性の試みにエビデンスを求めるのは容易ではない。例えば、生徒への相談指導的なのかかわり、ベッドサイドやケアのかかわりなど、援助活動の多くは日常生活の場、すなわち統制が不可能な場で行われている。また電話や手紙、インターネットによる相談や援助も同様である。その場合、可能な限りエビデンスが認められている方法を援用、応用し、現場で活用できる可能性のある、あるいは示唆を提供する可能性のある多様な事例を紹介して行くことであろう（注8）。そのようなことから、本プログラムでは認知行動療法の手続きを基本とした。

オンラインによる相談の役割の将来の方向は、psychoeducationの機能である（Cathwart, 2016）。こうした手続きは、resilienceに関連する要因の社会のレベル（福丸，2003）の機能と理解することも可能と思われる。また、「関係」存在である人間（松村，1968b）に、関係の修復と発展の契機としても位置づけられよう。

注1 Western Electric CompanyのHawthorn工場のいわゆるホーソン研究、およびCarl Rogersの影響。受容を基本としたかかわりを重視する。

2 英訳聖書として初めてオーソライズされた1611年の英国王James Iによる欽定訳聖書によると以下のとおりである。Prouerbs Where no counsell is, the people fall : but in the multitude of counsellors there is saftie. (11:14) The way of a foole is right in his owne eyes : but that hearkened unto counsell, is wise. (12:15) (*The Holy Bible : An exact reprint in Romantype, page for pange of the authorized version published the year 1611 with an introduction by Alfred W. Pollard.* Tokyo:

Kenkyusha 1985)。一方、心理療法の起原は宗教や原始神秘主義に求められる。ちなみにHippocrates以前のギリシャの医療は治療神殿が大きな役割を果たしていた（Jetter 山本訳，1996）。カウンセリング、心理療法の概念の弁別が複雑になってきたのは、C.Rogersの時期からと思われる。カウンセリング、心理療法の対比については、伊東・杉溪（1957）参照。

3 対面の概念には、間接的な対面がふくまれている。

4 www.samaritans.org, admin@samaritans.org

5 セルフマネジメントと行動変容の技能は、SocratesやDemosthenesというギリシャの思想にさかのぼる。すなわち人間の完全を志向する能力を強調するものである（MacFall, & Dodge, 1982）。

6 プログラムは、1986年の21st Annual Conference of the Australian Psychological Society（James Cook University of North Queensland）の認知行動療法のワークショップを参考とした。

7 人間の価値は、相対的価値と、絶対的価値の2つの視点から考えられる。マインドフルネスは、現実にはこのバランスを回復する試みといえる。すなわち、することモードとあることモードとのバランスである。マインドフルネス瞑想と注意訓練の生理学的、心理学的影響については、貝谷・熊野・越川（2016）参照。仏教のカウンセリング、心理療法の役割については、秋重（1969; 1983）、中村（1977）、恩田（2001）参照。観無量寿経には最初の瞑想としてまさに沈もうとする太陽を見つめる太陽の瞑想が告げられている（中村・早島・紀野，1964）。ラビリンスウオーク（武田，2015）は、エルサレムへの巡礼のイメージを基とした。瞑想は人間の原点、すなわち創造の姿に戻ることである（長谷川2007）。なお、瞑想はMeditationの邦訳で必ずしも目をつぶるという意味はない。一般に注意を一点に集中する

concentrative meditationと自らの意識や感覚、行為全般に意識を集中するmindfulness meditationの2系統がある。meditationは、何かを思い浮かべることはず、現在の自分の感覚や感情、意識に注意を向ける（加藤、2012）。

8 実施したプログラムについての評価は当然必要である。一方その場合、不自然さとBuber（1923）の指摘、認知的不協和の問題は残る。本報告では参加者の反応によって過程を修正したが、総合的な評価は求めている。

引用・参考文献

Abramowitz, J.S. (2012). *The stressless workbook: Simple strategies to relieve pressure, manage commitments, and minimize conflicts*. N.Y.: The Guilford Press. (アブラモウイツ 高橋祥友監訳 (2014). ストレス軽減ワークブック 認知行動療法理論に基づくストレス緩和自習書 プレッシャーを和らげ、関わりを改善し、葛藤を最小限にする単純な戦略 金剛出版)

秋重義治 (1969). 禅カウンセリングの特色 相談学研究, 2, 104.

秋重義治博士遺稿集刊行会 (編) (1983). 道元禅の体系; 秋重義治博士遺稿集 八千代出版

Andre, C. (2011). *Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience*. Paris: L'Iconoclaste. (クリストフ・アンドレ 坂田雪子監訳 2015 はじめてのマインドフルネス: 26枚の絵から学ぶ幸せに生きる方法 紀伊國屋書店)

Bannink, F. (2012). *Reacticing positive CBT: From reducing distress to building success*. Hoboken, N.J.: John Wiley Sons, Ltd. (バニンク, F. 津川秀夫・大野裕監訳 (2015) ポジティブ認知行動療法 北大路書房)

Buber, M. (1923). *Ich und du*. Leipzig: Insel-Verlag. (マルチン・ブーバー 野口啓祐訳 (1958). 孤独と愛: 我と汝の問題 創文社)

Cathcart, K. (2016). Online counselling: A new landscape for university counselling

services. *Journal of Australian and New Zealand Student Services Association*. 47, 87-92.

千輪浩 (1948). 現代心理学 東海書房

Clark, D.A. (2014). *The mood repair tool kit: Proven strategies to prevent the blues from training into depression*. N.Y.: The Guilford Press. (クラーク, D.A. 高橋祥友 (監訳) (2015). 認知行動療法に基づいた気分改善ツールキット 金剛出版)

Copeland, M.E. (1992). *The depression workbook : A guide for living with depression and manic depression*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc.

福丸由佳 (2003). 個人の発達とresilience. 家族問題相談研究, 2, 3-10.

浜村良久 (2009). 『荘子』の「心齋」は傾聴の方法ではないか? 比較文化研究, 86, 17-28.

長谷川正昭 (2007). 瞑想とキリスト教 新教出版社

林潔 (2016). 非対面式相談としての紙上相談についての一考察 日本産業カウンセリング学会第21回大会論文集, 12-13.

平木典子 (2016). 日本産業カウンセリング学会第21回大会大会企画シンポジウムII「ナラティブによる統合、個人と組織の物語」 日本産業カウンセリング学会第21回大会(法人化第1回大会) 発表論文集, 20.

Hochschild, A.R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press. (ホクシールシッド, A.R. 石川准・室伏亜希 (訳) (2001). 管理される心—感情が商品になるとき 世界思想社)

市川奈緒子 (2016). 気になる子の本当の発達支援 風鳴舎

磯博行・江上裕子・田中芳幸・津田彰 (2000). 日本語版e-Healthの試み 津田彰・プロチャスカ J.O.編 現代のエスプリ, 469, 72-82.

伊東博・杉溪一言 (1957). 相談心理学とは何か 沢田慶輔 (編) 相談心理学 朝倉書店

伊藤桜子・山本晴義・津田彰 (2016). WebによるストレスチェックシステムMental-Rosal IIのセルフケア支援効果の検討 日本職業・災害医学学会誌, 64, 54-65.

Jetter, D. (1992). *Geschichte der medizin*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag (ディーター・ジェッター 山本俊一 (訳)(1996). 西洋医学史朝倉書店)

貝谷久宣・熊野宏明・越川房子 (2016). マインドフルネス: 基礎と実践 日本評論社

加藤博己 (2012). 心理学における仏教の影響: 過去と展望 日本心理学会第76回大会発表論文集, WS63.

桂戴作 (1989). ストレスケア 東洋の療法における心身問題を含む 季刊精神療法, 15, 35-44.

河越隼人 (2016). カウンセリング場面におけるいいかえ技法傾聴の機能 マイクロカウンセリング研究, 11, 21-27.

Koffka, K. (1935). *Principles of gestalt psychology*. London: Routledge & Kegan Ltd. (クルト・コフカ 鈴木正弥 (監訳)(1989). ゲシュタルト心理学の原理 福村出版)

Krumboltz, J.D. & Thoresen, C.E.(eds.) (1969). *Behavioral counseling: Cases and techniques*. N.Y.: Holt Rinehart & Winston, Inc.

松村康平 (1968a). 相談学とは何か 相談学研究, 1, 34-35.

松村康平 (1968b). 関係発展の相談学 相談学研究, 2, 1-2.

McFall, R.M. & Dodge, K.A. 1982 Self management and interpersonal skills learning. In: Karoly, P. & Kanfer, F.H. (eds.) (1982). *Self management and behavior change: From theory to practice*. N.Y.: Pergamon Press.

McGonigal, K. (2015). *The upside of stress*. (ケリー・マクゴニガル 神崎朗子訳 (2015). スタンフォードのストレスを力に変える教科書 大和書房)

水島広子 (2015). 自己肯定感、もっています

か? 大和書房

中村元・早島鏡正・紀野一義 (訳注)(1964). 浄土三部経 下: 観無量寿経・阿弥陀経 岩波書店
中村昭之 (1977). 叢林生活に関する心理学的研究 駒澤大学博士論文

恩田彰 (2001). 仏教の心理と創造性 恒星社厚生閣

プロチャスカ, J.M.・プロチャスカJ.O.・津田彰・津田茂子 (2006). 多理論統合モデルに基づくインターネットを介した新しいストレスマネジメントプログラム 津田彰・プロチャスカJ.O. (編) 現代のエスプリ, 469, 58-71.

Rosenfield, M. 1997 *Counseling by telephone*. Los Angeles: SAGE Publications (マクシン・ローゼンフィールド 斉藤友紀雄・川島めぐみ (訳) (1999). 電話カウンセリング 川島書店)

坂本真士・佐藤健二 (2004). はじめての臨床社会心理学 有斐閣

坂野登 (2015). 不安の力: 不確かさに立ち向かうところ 勁草書房

作宮洋子・川口毅 (2010). e-mailによるコミュニケーションの促進と効果に関する研究: 寒冷地冬期の高齢者の心身健康増進支援 日本遠隔医療学会雑誌, 6, 179-182.

作宮洋子・鈴木春江・川口毅 (2011). e-mailによるコミュニケーションの心身健康増進への効果に関する研究 日本遠隔医療学会雑誌, 7, 199-202.

佐々木恵理 (2016). ストレス・マネジメント 山本真由美編 大学生の健康ナビ 岐阜新聞社

佐々加代子 (2004). 保育臨床相談・支援 改訂版 犀書房

沢田慶輔 (1984). カウンセリング 創価大学出版社

武田光世 (2015). ラビリンスウオーク: 歩きながらの祈りと黙想 礼拝と音楽, 169, 28-32.

田中芳之・津田彰・堀内聡 2013 IT技術を活用した多理論統合モデルに基づくストレスマネジメント・プログラム ストレス科学, 27, 303-

316.

富家直明 (2012). 遠隔支援の認知行動療法
坂野雄二 (監修) 60のケースから学ぶ認知行動
療法 北大路書房

辻早苗・藤原珠江 (2003). 携帯電話のメール
コミュニケーションが持つ心理的効果：私大生の
利用実態調査から 電話相談学研究, 13, 32-39.

Williams, M. & Penman, D.(2011). *Mindfulness:
A practical guide to finding peace in a frantic
world.* (マーク・ウイリアムズ ダニー・ベンマ
ン 佐藤充洋・大野裕監訳 (2016). 自分ででき
るマインドフルネス 創元社)