

# インターネットによるカウンセリング, 援助活動(14): 自己受容の視点から

林 潔

カウンセリングについては、狭義と広義の理解など、多様な概念規定がなされている。またカウンセリングにおける診断についても矯正的モデルと開発的モデルが設定されている（注1）。自己啓発の機能と心理療法の機能をカウンセリングの二大機能として設定する見方もある（中沢, 2010）。

悲哀や苦悩にも望ましいものがあり、必要なのではないか、との疑問にもまた応えねばならない。一体、成長や自己充足が苦悩や悲哀、不幸と混乱をとまなわすして達成できるものだろうか（Maslow 上田訳, 1964）。

わが国では組織的なカウンセリングの活動は、戦前から教育相談およびガイダンスとして行われてきたと理解できる（注2）。教育相談の役割は、開発、予防、治療・矯正の役割、カウンセラーとのよい人間関係の体験を通して、人間疎外感から解放する役割、自己理解の正確化への援助の役割、自己受容と自己指導への援助の役割、問題解決と意志決定の過程における援助の役割、行動修正による援助の役割、価値判断・価値への託身過程における援助の役割、カウンセラーの教育改善に対する寄与の役割である（沢田, 1979）。また戦後のわが国のカウンセリングの発展については、SPS (Student Personnel Service 学生厚生補導) の活動と、この活動をもとにして組織された学生相談研究会（現在、日本学生相談学会）が大きな役割を果たした（注3）。

古くから行われている一般的な相談から、カウンセリングへの転機をもたらした新しい考え方は、Western Electric Company のHawthorne 研究と Rogers の理論である（沢田, 1984）。

ここで中心となっている条件が受容である。

受容は、成熟した人格の構成概念として、情緒的安定と同意義にとらえている（Allport 今田訳, 1968）。そして、人間が本来持ちうる特性である（梶田, 1980）。自己への冷淡さから情緒的消耗感と脱人格化に直接の関連が認められたことは、自己への冷淡さがストレスに脆弱な個人の性質を反映するという指摘と一致する（今北, 他, 2018）。多くの対人関係にあらわれる不適応の問題は、まず自己を受容することを学ばせることによって最もよく治療される（伊東, 1957）。

自己受容の重要性は、Raimy (1948), Rogers (1957) らの Humanistic Psychology の領域で特に強調されている（注4）。発言分析、すなわち内的基準による分析では、自己受容と他者受容とは相関がある（Sheerer, 1948）。

カウンセリング関係においては、カウンセラーの受容的態度によって、来談者の自己受容ができるようになり、これまで抑圧されていて覚知することができなかったことも明確に覚知することができるようになり、意識的覚知の範囲が広がっていくならば、現実には適合した、意識的に制御された建設的な統合的行動が発達し、自己指導が可能となる（沢田, 1979）。

また受容は動機づけ面接の機能の一つである。すなわち、協働 (Partnership), 受容 (Acceptance), 思いやり (Compassion), 喚起 (Evocation) は、クライエントの中にある「矛盾」を中心に扱う動機づけ面接の心構えのようなものです（竹内, 2019）。

本報告は受容について、bio-behavioral-psychological 的なモデル（池見, 1995）（注5）を基

として、認知行動療法の手続き（注6）に基づいて構成した。

## プログラム

手続きは以下の内容を、従来と同様に添付ファイルで参加者（非臨床群）に逐次送信する。相談内容や反応をふくむ参加者との応答は全て省略した（実施 2019 年 1 月—12 月）（注7）。

### 【第1回】

#### ココアを飲もう

あったかいココアが入ったカップを持っているって想像できるかな。

そのココアは、とても熱くて飲めないから、冷まさないといけなないんだ。

カップを口に近づけて、息を長く吸い込もう。

そのあと、息をゆっくり吐いてココアを冷まそう。

もう一度、息を長く吸い込んで、ゆっくり吐いていくんだ。

ココアをひと口飲んで、「うーーーん、おいしい」と言ってみて。

「うーーーん」はできるだけ長く言うんだよ。

もう一回。

ひと口飲んで「うーーーーーーーーん」。

カップを置いて、息を長く吸いこもう。

カップを置いて、息を長く吸いこもう。

そのあと、息を全部吐いてしまおうね。

#### 2) 好きな色

きみの好きな色は何色かな。

青？ 紫？ オレンジ？ 赤？

それともほかの色？

体の中に、その好きな色の小さなボールがあって想像してごらん。

そのボールは胸のところにあるのかもしれないし、おなかの中にあるのかもしれない。

大きく息を吸って、

そのボールをもっともっと大きくしてみよう。

そうすると、ボールがきみの体をすっぽり包み

こんでしまうんだ。

大好きな色に囲まれてるって想像してみよう。

すると、とってもあったかくて、いい気持ちになってくるよ。

そうしたら、息をゆっくりと長く吸いこんで。

そのあとは、息を全部吐いてしまおうね。

（ウィリー、K. 大前靖彦訳 2018 子どものためのマインドフルネス 創元社）

### 【第2回】

#### 呼吸法

鼻で息をゆっくりたくさん吸います。

その後、口からゆっくり細く長く息を吐きます。

（これを数回試す）

ただこれだけですが、随分落ち着きます。簡単な方法ですが、その効果はかなりあります。ぜひ試してみてください！

（宮崎圭子・柴崎祐子 2018 対人関係のスキルを学ぶワークブック 培風館）

#### コラム

「世間は私を北川景子として見ている」という緊張感は常にある。

そんな自分を解放できる唯一の場所が「家」という。「家に帰れば、誰も見ていないので、ようやくリラックスできる。1 回リセットされて、自分になれるっていう場所です」

落ち着かずに挑みたい。

（朝日新聞，2019.1.1）

### 【第3回】

#### 生物心理社会モデルと痛み、医療

痛みには抑うつや不安、怒りなどの否定的な気持が影響することが古くから知られています。痛みがあると気持が後ろ向きになって憂うつになる。イライラなどの気持が強くなる。心配事や不安が増える、人間関係や生活、仕事に支障をきたすなどの問題が生じる。逆に、それらの心理社会的問題があることで、痛みがさらにひどくなることがあるのです。つまり、心理的な問題と痛みは

相互に影響を及ぼし合う関係にあって、痛みがあると心理的な問題がひどくなり、そのことがさらに痛みを悪化させるという悪循環の関係になることがあります。この場合、心理的な問題を軽くすることができれば、痛みの悪循環が止まり、場合によっては痛みを減らすことができるかもしれません。

(松井三枝・井村修 2018 病気のひとのこころ：医療の中での心理学 誠信書房)

#### 曖昧でアナログ的な心地よさ

曖昧さの中に、アナログ的な中にたくさんの豊かさ、寛容さ、愛、ゆとり、贅沢があるのは確かなことだと思います。わび、さび、おつ、あうんの呼吸、こんな日本独自の言葉もアナログ的ですが、せちがらいデジタル的な世の中だからこそ、曖昧かつアナログ的な感覚をもう一度見つめ直して、ゆったりとした気持で人生を歩みたいものです。

(石田卓 埼玉県皮膚科医会雑誌)

#### 【第4回】

☆サンテグジュベリが言うように、「ほんとうにたいせつなものは、目に見えない」。

だからこそ、大切なものを抽出するのは大変だ。

僕たちが出会った数学者やゲーム理論家たちはとても楽しそうに話す。それは大切なものを探しているせいなのかもしれない。なかなか見つからないけど。

(松井彰彦 あすへの話題 日本経済新聞, 2019.2.16)

☆年取ると 細胞分裂 誤作動し 私のはずが私でなくなる

(声 朝日新聞, 2019.2.26)

☆米国の大学のまとめでは、300グラム未満で生まれて退院した赤ちゃんは、世界でこれまで23人しかいないという。多くの人の支えと、奇跡に導かれた命である。しかし、こうも思う。奇跡ではない命など、この世にあるだろうか。

(天声人語 朝日新聞, 2019.2.28)

#### 【第5回】

##### タオ・ストレス低減法

中国の最古の医学書といわれる「黄帝内経」に大きな影響を与えたといわれる、老子の考え方(道教)です。

1. 行動的な実践は、次の五つの鍵となる要素に基づいています。

自分に干渉しないこと

自分の利益のために他人を強要・強制して何かをさせようとししないこと

自分や他人の成長にとって生産的な状況を創造すること

世の中の出来事に振り回されたり巻き込まれたりしないこと

しなやかであること

ストレスを減らすことに関わる思考と行動の関係についての基本的な指針とは、自分を信じ尊重することと、中庸を実践することです。

瞑想や気功の方法によるリラクゼーションの実際について、興味があれば以下をどうぞ。心理的11、身体的30の取り組み方が紹介されています。(サンティ, R.G. 湯川愼太郎訳 2018 タオ・ストレス低減法 北大路書房)

#### 【第6回】コラム

リスは紅茶と少し話がしてみたくなった。なにとでも話ができるはずだとアリは言っていた。(略)

「こんにちは、紅茶さん」リスはくり返し、それから紅茶と話しはじめた。(略)

さいごに、紅茶はリスに自分を飲みほすよう言った。

「わたしが冷めてしまわぬうちに」

一瞬ためらってから、リスは紅茶に言葉をかけた。

「さようなら、紅茶さん」

そうして、紅茶を飲みほした。

また静けさがおとずれた。「でもね、リス」紅茶はさいごに言い残していた。「必要なときには、またもどってくるよ」

(テレヘン, T. 長山さき訳 2018 きげんのいい  
リス 新潮社)

「見返りを求めるなら、しない方がいい」

子どもは人を見とるけんね。正論をふりかざす  
人は嫌う。

(中本忠子 よう来た えなかったのう 朝日新  
聞, 2018.11.24)

#### あたりまえのこと

あたりまえのことをちゃんと続けるっていうの  
が、何でもいちばん大事なんじゃないですか。特  
別なことってなんにもないの。 ふじこさん

(折々のことば 朝日新聞, 2019.3.23)

#### 【第7回】

##### 自分の足を感じる

リラックスして集中し、今この瞬間に起きている  
ことに気づくようになるために、地面に接して  
いる足の裏の感覚に注意を注ぎます。

1. 背筋を伸ばして座るか、立つかして、体の力  
を抜きます。普通に呼吸をして、体や心の中で  
今何が起きているのかに気づきましょう。
2. 体の力を抜いたままにします。もし立ってい  
るなら、膝を楽にしましょう。
3. ここで足の裏に注意を向け、地面に接してい  
る足の裏がどんな感じかに注目します。考えや  
感情が心の中にわき上がってきたら、それが自  
然に消えていくのに任せましょう。
4. 今、自分の足を感じていますか。もし感じて  
いなくても、心配はいりません。心があちこち  
さまようのはごく自然なことです。そのままも  
う一度、足の裏に注意を戻します。

#### 【別文】

客室乗務員はフライトのたびに（略）、機内の  
乗客は緊急事態に際し、まず自分が酸素マスクを  
することによって、他の乗客に気を配るようにな  
ります。

(グリーンランド S.K. 大谷彰監訳 2018 マイン  
ドフル・ゲーム 金剛出版)

#### 【第8回】コラム

##### 「わが娘を愛せなかった大統領へ」

(デイビス, P. 玉置悟訳 1996 KK ベストセラ  
ーズ)

\*母は子ども時代にずいぶんつらい思いをしたに  
違いない。そういう環境の中では、周囲から無視  
されないようにいつも大声を張り上げて、自分の  
存在を主張していなければならなかったのだろ  
う。

なぜなら周囲の人間はみな母を見捨ててしま  
い、彼女にとってこの世とは、明日はどうなるの  
かわからない不安なものだったからだ。

その母が私、すなわちほかでもない自分の娘の  
反抗にあったときには、少なからず困難を感じた  
はずだ。私もまた母と同じように幼いときから自  
分を取り巻く世界に不信をいだいて育ち、そのた  
めに自我を押し通そうとする娘だったからだ。

\*二十代のころのある日、私は両親の家でメイド  
と話しをしていて、ささいなことから口論になっ  
たことがある。すると自分でも思いがけないこと  
に、彼女に向かって大声をあげてしまった。

私の口から出た甲高い声は、子どもの頃私をす  
くませた母の声とそっくりだった。私はショック  
を受け、そのメイドに謝りその場を離れてから思  
った。＜なんというひどい気分だろう。もしこん  
な声を上げながら生きていなくてはならないと  
したら、なんと悲惨な人生だろうか・・・＞

母はそんな人生をどんな思いで生きてきたのだ  
ろうか。

\*人が言い争いをするのは、その人の心の中に怒  
りと恐れがあるからで、物事を解決したくて言い  
合うのではないのだ。(著者の父親は、レーガン  
大統領です)

☆弓取りは、勝者の代理なので、土俵に手をつく  
ことはできない。そこで、弓を足ではね上げて  
拾うのだ。足ではね上げる。

落とした時の対処は――。「落とさない前提な  
ので、そんな稽古はしません」。でも、万一の時  
には。「やめてくださいよ。不安になるじゃない

っすか」

(春日龍 角界余話 3 朝日新聞, 2019.1.20)

☆高齢者は「分かった」と言っても、全然分かっていないことがある

(日野医師 山奥の集落に TV 朝日, 2019.5.11)

## 【第9回】

### 動機づけ面接 (MI)

カウンセラーに必要な4つの基本的スキル  
OARS

開かれた質問 (open ended question) クライエントが先入観なく自由に自分の行動や感情を話せるように促す。問題の認識や気がかり、変化への意志、希望などが出てくるようにする。

是認 (affirmation) 変化の方向につながる発言をクライアントがしたら、すかさず是認し、「詳しく聞かせて」のように興味を見せる。矛盾した発言や、表面的にネガティブな発言の中から是認できるポイントを発見し、認め、変化の方向への発言を強化する。

聞き返し (reflective listening) オウム返しのような単純な聞き返しから、増幅した聞き返しや両面をもった聞き返し、リフレーム、比喻などのさまざまな複雑な聞き返しを使う。単純な聞き返しの場合も戦略的に使うことで、クライアントの隠された複雑な感情が浮き彫りになることがある。

サマライズ (summerize) ポイント、ポイントでカウンセリングの中で出て来た話題をまとめ、今どこにいるのか、これからどこに行こうとしているのかが、クライアントとカウンセラーの間で共有できるようにする。サマライズ自体はクライアントの正確な鏡だが、言葉遣いや構文、話題の順序に対してカウンセラーは最深の注意を払う。話を聞く側のクライアントが次のステップに進みやすいようにする。

### MI (motivational interview) のスピリット

協同, 受容, 喚起\*, 慈悲 (コンパッション)。

\* カウンセラーが戦略的にクライアントから変化に向かう発言が生じるように働きかける。「あな

たには何も話す気がない」という患者には「カウンセリングで何を話しても変わらない、話す前から絶対にそうだと自分で決めつけているのですね」のように返したりする。

(日本行動医学会編 2015 行動医学テキスト  
中外医学社)

クライアント=相談に来た人

### コラム

「つらいときは“上を見よう”って言いますよね。でもわたしは下を向いている子だったんです。空は大好きですが、太陽がまぶしすぎて、残酷に思えることがあります。そういうときに、ふと足元を見ると、自分の影がそこに、ちゃんとある。“あ、わたし、生きてるんだ。大丈夫”って思えたんです」(わたしの気分転換法 46 サヘル・ローズさんからころ, 54. 2019)

### 柳生家の家訓

“小才、縁に出会って縁に気付かず。中才、縁に気付いて縁を活かさず。大才、袖ふれ合うも縁をも活かす”

新入社員の研修などでも引用される柳生家の家訓だ。

(遠藤信博 あすへの話題 日本経済新聞, 2019.3.11)

## 【第10回】コラム

### 皮膚科医の診察室で

その11「原因は何？」

「God only knows.」

「その言葉、先生に似合わない。なんだか、先生だけ知らない気がする。」

その13「先生、他の薬、効かない。この薬だけ下さい。」

「副腎皮質ホルモンね。良く効くんだけど、これ以上飲んでたら、副腎潰けになっちゃいますよ。」

その15 手術が終わって

「先生、今日お酒飲んでもいいかしら？」

「いいんじゃないのアルコール消毒。」



「・・・・・・・・・・」

以上脚色があるものの本当にあった会話が多く含まれています。(略) 寅さんの「馬鹿だなお前」, 毒蝮三太夫の「このババア」とか, 自他共に崩壊する関係を見極めた上で、使っていただけたらと思います。医者がパターンリズムを発揮しすぎるのも、「患者様」と呼んでおもねるのもどうかと思う今日この頃ですが、アバウトでアログ的なユーモアのセンス, 患者さんも医者にも毒舌を言えるような雰囲気をお願いしたいものです。

(石田卓 埼玉県医師会誌, 749)

不満を言葉にしてくり返すと、それがあたかも真実のように脳に付着してしまうことがある。特に、<すべて><いつも>といった強調の副詞は、物事をどんどん真実から遠ざけてしまうので気をつけなくてはいけない。

(柴門ふみ あすへの話題 日本経済新聞, 2019.5.31)

雑談ができないのは、本当にピンチです。 石田紀郎

<データだけに頼るな> 農学ならまず農家の人と膝を交えて話すことから始めよと。雑談の中にこそ思いがけないヒントが潜んでいる。「現場とつながる学者人生から」

(折々の言葉 朝日新聞, 2018.10.15) (注8)

## 【第11回】

### 中核自己をみつけ、愛そう

1. まず、あなたにとって特に大切な友人、家族、もしくは身近な人の名前を書き出しましょう。つまり、一緒にいて心地よい気分になる(なった)人、ぬくもりや安心感を与えてくれ、自分に対する受容や愛を感じさせる(くれた)人などです。最初にカップルを、その後、個人を挙げましょう(友人、同僚、教師を含む)。
2. 約15分の間、邪魔されずに静かに心地よく座ってられる場所を見つけましょう。
3. 深呼吸を2回しましょう。息を吐くとき、「リラックスしよう」と言ってください。

4. 自分が赤ん坊で、愛情深い人たちに囲まれている場面をイメージしましょう。それは先ほど思い浮かべた人たちでもよいですし、暖かく愛情深い二人の大人でも結構です。あるいは、自分の親がこうだったらよかったと思うような、理想の親の姿でもかまいません。あなたを知っていて愛してきた人たちー自分を重要な人間、価値ある人間と感じさせてくれた人たちーを合成した人物を思い浮かべてもよいでしょう。

5. あなたは赤ん坊の頃に下にあるような言葉を聞く必要がありました。一人一人からの、下にあるような語りかけを自分が聞いているところを想像してみてください。

・あなたがここにいてくれて、私たちはとてもうれしいよ ・この世界へようこそ ・この家によく生まれてきてくれたね ・あなたが男の子(女の子)で、私たちはとてもうれしいよ ・かわいいね ・うちの子どもは、どの子もみんなかわいい ・私たちはあなたのそばにいたいし、抱きしめたいし、かわいがりたい ・うれしいときや楽しいときもあるだろうし、悲しいとき、つらいとき、腹が立つとき、それに心配なときもあるだろうね。そういう気持もすべて、私たちは受け入れるよ ・私たちはあなたのためにここにいるからね ・あなたの望みを満たすのに必要な時間をすべて、あなたにあげるね ・歩き回ってもいいし、手を離してもいいし、探検したり、いろいろなことを試みてもいいよ ・私たちはどこにも行かないからね

この声をかけている人たちがあなたを抱いてあやし、かわいがり、愛情に満ちた眼差しで優しく見つめていて、あなたもその感情に応えているところを想像しましょう。

☆ 寝ているときは、どの人間もよく似ている  
アリストテレス

(シラルディ, G.R. 高山巖監訳 2019 自尊心を育てるワークブック 金剛出版)

<不安> 耐えられぬのは精神がぐらつくことだ。自然な気持の安定が失われることだ。不安、

こいつががまんできない。

(マン, H. 小栗浩訳 1973 アンリ四世の青春  
晶文社)

<けが> (けがと) 闘ったというよりは、けがが  
あってしっかり相撲と向き合え、強くなれた。一  
緒にやってきた仲間。

(安美錦 引退インタビュー 読売新聞,  
2019.7.19)

## 【第12回】コラム

### <鎌倉の夏>

木々は、まるで風を楽しんでいるようだった。

蟬の大合唱をバックに、強い日差しに葉をきらめかせながらわさわさゆれて、にぎやかに枝を鳴らす。

風が渡る。

ブナや檜がゆれて歌う。

また次の風が渡る。

竹林が一本の竹のように寄り合い、しなやかにゆれて歌う。

まるで山と風が、交互に歌を交わしているかのようだった。

木々が木もれ日をそれぞれの葉の上にきらめかせる。

見上げれば、真っ青な空を雲が走るように流れていく。

雲の陽気な影も地に落ちて走る。

目の前の景色は、管弦楽の組曲のように調和がとれていて、しかも心をおどろかせる不思議に満ちていた。

(朽木祥 2019 月白青船山 岩波書店 (大船在住の童話作家))

## 【第13回】

### 自己受容

自己受容とは、自分を信じ、好意をもって快く自分を受け入れることです。例えば、人は自分の弱点を正しく認め、向上しようと決意しながら、なおも自己を受容することができます。その人は

心の中で次のようなやり取りをするかもしれません。「私は自分の欠点を認める。自分のことは愛しているが、必ずしも自分の行動全てが好きなわけではない。でも行動を改善していけば、自分自身に対してだけでなく自分の行動に対してもよい感情を抱ける」と。

(シラルディ, G.R. 高山巖監訳 2019 自尊心を育てるワークブック 金剛出版)

\* (1) 自己受容は人からどう思われているか考えることと負の相関にある, (2) 自己受容の低いものは、現実ー理想自己のずれ及び現実ー他者自己のずれが大きい, (3) 自己受容の高いものは他者からの受容が高い。

(大出美知子・沢田秀一 1988 自己受容に関する一研究：様相と関連要因を巡って カウンセリング研究, 20, 128-137.)

## 【第14回】

### 旭山動物園園長

(子どもの頃の) あるとき私の肩に乗って離れようとしないうちにインコがいて、翌日死んでいました。鳥なりに死を予期して頼ったんだー。悲しみと共に、「守りたいものがあるなら自分に力がなくてはならない」と痛感しました。

(坂東元 小鳥を家で放し飼い 獣医を目指して大学に 日本経済新聞, 2019.7.9)

\* 「万一、お客様に何かこぼしてしまった場合は慌てず、「さすが〇〇」と言ってもらえる対応をすること。(中略) 粗相をしたことで、店の誇りを理解してもらい、逆にファンとなっていただけるように (声 朝日新聞, 2015.12.25)

\* (卒業した高校の隣にある大クヌギが伐採される。根元に転がる茶色の実を三つ持ち帰る。今秋30センチほどに伸びる) 手のひらに転がるドングリが、天を突くような巨木に育つ。生命の力強さ。一度は絶望のふちに立たされた人は、それを信じられる。(天声人語 朝日新聞, 2018.10.13)

## 【第15回】

## 自己受容

自己の内部から生じる種々の情緒を自分の感情として受け入れ、自分自身の内部あるいは社会との最小の葛藤をもって処理するよう最善をつくすことである。

(オールポート, G.W. 今田恵監訳 1968 人格心理学, 上, 下 誠信書房)

## 受容

受容 (acceptance) は社会心理学的には拒否 (rejection), 精神分析的には内部防衛機制としての抑圧 (repression) の反対概念である。

(沢田慶輔 1979 教育相談の意義と役割: 学校カウンセリング 30 年, 私の経験と学習から 吉本二郎・小林一也編 現代学校教育全集 13: 教育相談 ギョウセイ)

## 【コラム】

今日のハチミツ 「あなたこの先もずっとみんなに嫌われたまま生きていけそう」「あなた自身, あなたを大事にしてないから。あなたがあなたを嫌っているから」

言い過ぎた? と女性は蜂蜜をひと匙, 碧になめさせる。「あなたは身体にも心にも栄養が足りてないのよ」

(寺地はるな 2017 今日のハチミツ, あしたの私 角川春樹事務所)

\* 心臓を患った父を, 私の判断ミスから死なせてしまったという思いが, 長く心の中にありました。(略)

結果的に, ずっと引っかかっていた出来事が, 私を心臓外科医として一人前にしてくれた。父には申し訳ないけれど, その死は無駄ではなかったのかも知れません。

(天野篤 目の前で逝った姿, 胸に おやじのせなか 朝日新聞, 2019.5.19)

## 【第 16 回】

### ウェルビーイングの 7 つの基盤

1) 自己, 他者, 世界に対する機能的信念

障害を克服して目標を達成できると信じている

か? (希望)

問題を挑戦と考えるか脅威と考えるか? (問題解決志向)

自分に社会的な価値があると考えているか? (自尊心)

2) マインドフルネスと気づき

自分の感情, 行為, 外部の刺激, 志向のプロセスについて気づいているか?

どんな時でも, 自分が体験しているごちゃまぜの感情に, 名前をつけ, 明確にすることができるか?

3) 視点取得

他者に対して視点取得ができるか? (共感) 自己に対して視点取得ができるか? (文脈としての自己)

4) 価値

自分が何を大切にしているか? (価値, 努力)

他の人の欲望があなた自身の欲望を支配していないか? (「コントロールされた動機づけ」対「自律的な動機づけ」)

5) 体験のアクセプタンス

自分が大切に思うことに沿って生きるために, 苦悩や自己懷疑を負った個人的感情を進んで受け入れるつもりがあるか? (勇気)

6) 行動のコントロール

自らのゴールと価値を促進するようなやり方で, 発言と行動をコントロールできるか? (自己統御, 意志力)

辛抱強くつづけることができるか? (根性・気骨)そして失敗から立ち直ることができるか? (レジリエンス)

気持を適応的なものに改変できるか?

7) 認知のスキル

どのくらい上手に問題を解き, 論理的推論ができるか? (IQ)

どのくらい上手に, 注意を逸らし, 無関係な刺激を抑制できるか? (柔軟なマインドセット)

(カシュダン, T.B. チャロッキ J. 小原圭司監訳 2019 ポジティブ心理学, ACT, マインドフ



## 【第17回】

### 「幸福の構造」

#### \* 6 側面をもつ多重幸福モデル

感情の側面 対人関係の側面 適応の側面  
仕事への関与の側面 日常生活の側面  
人生の意義や宗教性の側面

\* (先々のことにころを奪われて不安や絶望する場合がある) この状況の改善のために、先々のことにとらわれないというアプローチが有効となる場合がある。最近、認知行動療法で取り組まれているアクセプタンス・コミットメント・セラピーは、この点に焦点をあてたものであるといえる。日本人には座禅で知られているように、今、ここにあることだけに注意を集中することで、先のことを考えることによる困難に陥ることを避けて、治療しようとするものである。

(島井哲志 2015 幸福の構造 有斐閣)

#### 回想法

(回想法は) 人生の「あるある探し」をしたのかもしれない。人生の「あるある探し」をすることで自分の価値を見つけ「人はいつか死ぬ」という鉄則を受け入れる気持ちが形成されたようだ。

(小林幹児 2019 回想法と回想療法 福村出版)

## 【コラム】

道路のゴミ箱をチェックする癖があるとか。何をみえていますか。

家庭では空き缶を捨てる係で、毎週ゴミ置き場に行きつつ眺めています。リニューアル商品や新商品を試してくれたか。継続してくれるのか。キリンの商品が見えれば、心の中で「ありがとうございます」と。ゴミ箱を見ればお客様と現場の事実がわかり、お客様と対話ができます。

(布施孝之 「ゴミ箱から現場の事実がわかる」

朝日新聞, 2019.9.21)

はなまるトレイン

電車のつてえらい

出勤してえらい

## 【第18回】

### ガリア戦記 第一巻 (紀元前 58 年)

一 ガリアは全部で三つに分かれ、その一にはベルガエ人、二にはアクイーターニー人、三にはその仲間でケルタエ人、ローマでガリー人と呼んでいるものが住む。どれも互いに言葉と制度と法律が違う。ガリー人はガルンナ河でアクイーターニー人から、マトロナ河とセーククアナ河でベンガエ人からわかる。なかでも最も強いのはベルガエ人であるが、その人々はプロウインキアの文化教養から遠く離れているし、商人もめったにゆききしないから心を軟弱にするものが入らないのと、レーヌ河のむこうのゲルマーニー人に近いのでそれと絶えず戦っているためである。同じ理由でヘルウェティー族も他のガリー人にくらべれば武勇がすぐれ、毎日のようにゲルマーニー人と争い、自分の領地で敵を防いだり、敵の領地に入って戦ったりしている。

(カエサル 近山金次訳 1964 ガリア戦記 岩波書店)

注 ガリア戦記の書き出しです。まず課題の全体像を把握して取り組んだと理解されています。ゲシュタルト心理学でいう洞察といえるでしょう。(ガリアは西欧です)

#### ニクソン大統領辞任演説

「競技場で競技をする者は、汗と、血と、ほこりとにまみれている」

(TV 視聴時のメモより)

## 【第19回】

### 「今、ここ」への簡単な到達法

#### 10 回深呼吸する

これは、意識を自分の内面に集中させ、周囲の環境に注意を払えるようになるための簡単な方法です。一日を通して、特に思考や感情に囚われてしまったとき、練習してみてください。

1) 10 回深呼吸をします。できるだけゆっくりと、肺が空っぽになるまで息を吐いてください。そのときは息を吐く動作に集中してください。息を吐ききったら、肺が自然に空気を取り入れるのに任せてください。

2) 肺が空になる感覚を意識してください。肺にもう一度空気が入ってくるのを意識してください。胸郭が上がったり下がったりするのを意識してください。肩が穏やかに上がり下がりするのを意識してください。

3) 何か思考が浮かんできたら、家の外を通り過ぎる車のように、自由に浮かんだり消えたりさせることができるか、試してみましょう。

4) 次に、意識を広げていきます。呼吸と共に、自分の体も意識してください。それから部屋の中を見渡して、何が見えるか、聞こえるか、何のにおいがするか、何に触れているか、何を感じるか、意識してください。

(ハリス 武藤崇監訳 2012 よくわかる ACT 星和書店)

ACT Acceptance Commitment Therapy です

#### 【コラム】

共生社会を目指すうえで必要なのは自慢できる数字ではなく、未熟な現状を直視することではないか。

(山田奈緒 記者の目：企業の障害者雇用「外注」分断広げる「数合わせ」 毎日新聞, 2019.11.7)

#### 【第 20 回】

##### 強みを見つけるコツ

自分の楽しかった体験から、強みへと連想するパターン

1) この 3 か月で、家庭や仕事関連で一番楽しかったのはいつ？

2) その時あなたは何をしていたの？

3) なぜ、それがそんなに楽しかったのか？

4) 自分のどんな強みが生かせて楽しかったのか？

(須賀英道 2019 ポジティブ精神医学の活用

星和書店)

ACT による、マインドフルネスのスキルの説明

1. 脱フュージョン (defusion)：役に立たない思考や信念や記憶から距離を取り、手放す。 2. アクセプタンス：苦痛を伴う気持や衝動や感覚のためにも心の中のスペースをとっておき、その感情や感覚と戦わず、来るにまかせ、行くにまかせ。

3. 「今、この瞬間」との接触：率直さと好奇心を持った姿勢で、「今、ここ」での体験にしっかりと関わりをもつ。

(カシュダグン, T.B. チャロッキ J. 小原圭司監訳 2019 ポジティブ心理学, ACT, マインドフルネス 星和書店)

#### 【コラム】

治したいけれど治せないーそんな患者が世の中にこんなにも多いのだと、医師をめざしたときには考えもしなかった。病気の人を治したかったから医師になったと保に言ったとき、ひどく苦い思いがした。

いま切実に治したいのは保であり、施設にいる父だ。それなのにー。

ベランダの手すりにもたれる。何のために自分は医師になったのか。

(南杏子 2018 サイレント・プレス：看取りのカルテ 幻冬舎)

#### 【第 21 回】

##### 「ノン・ヒューマン環境論」

ほんの一例を述べると、夕暮れの薄暗くなってきた大地に立って、夕焼けの空に大陸横断のジェット機が、金色の飛行機雲を鉛筆の線のように細くまっすぐに彼方に向かって描くのを見るとき、人は誰でも人間と自然とのかかわりを感じることができる。ここには人間だけでも、自然だけでも創造することができない美がある。これは、自然過程についての人間の知識の進歩を介して、人間と自然とが相互にかかわり合っただけで創造できた美である。

(サールズ, H.F. 殿村忠彦・笠原嘉訳 1988 ノンヒューマン環境論 みすず書房)

(サールズは精神科医です。)

## まとめ

人間は誰しも他に優越しようとするのが普通であるが、時には他より劣ろうとする人々、あるいは、劣ることにおいて逆説的に優越しようとする人々がある。この逆説は、たとえ稀釈された形においてであれ、誰もが所有しているように思われる(塚本,1994)。自己受容にかかわる課題であろう。

本報告は認知行動療法(CBT)の手続きによって構成した。認知行動療法は、現実の問題に直面したときに、問題解決を妨げている認知や行動に働き掛けることで問題に対処する力を伸ばしていくアプローチである(大野, 2019)。

元々 CBT は、特定の問題の改善・治療を考えるとところからスタートしたと言ってもよい。しかし、現在に至っては、単に精神療法のグローバルスタンダードとしてだけではなく、問題や疾患の予防、健康の維持増進に係わる理念、理論モデル、あるいは援助の体系としてその存在意義がある。単に「病気でない状態」、「問題をかかえていない状態」ではなく、ストレスや疾病、不適応に対する抵抗力が強く心身の機能が良好で、幸福だと感じる生活を送ることができている状態、まさに well-being を目指した包括的な支援体系であるといえる。また、健康の維持増進、および疾病の予防に向けた社会的なシステム構築の理論的枠組みとして CBT に期待できることは少なくない(坂野, 2018)。認知行動療法、あるいはカウンセリング場面において認知を取り扱おうとすると、そこには、1. 認知的活動がクライアントの行動や感情に影響を及ぼす、2. 認知的活動はモニターすることが可能なものである、3. 望ましい行動や感情の変容は、認知的変容によって影響を受ける、という3つの仮説が前提であると考えられる(坂野, 他, 1988)。

われわれにとっての「現実」とは、われわれが気づき、思い、考えているもののことである(梶田, 1980)。すなわち信念(belief)の影響するところが大きい。

本報告のプログラムでは、既送信分に加えて次の内容を送信する手続きをとっている。このことから本報告は読書療法(注9)の機能をもつものとしても理解できよう。

コンピュータに向かうことは孤独な営みである。そして読書というソリチュード(solitude)、すなわち孤独な営みが我々のビリーフを構成すると感じている(稲垣, 2019)。そしてこのことも自己受容についての気づきを促進する一つの契機になる可能性があると理解される。

## 注1 カウンセリングの立場と診断モデル

### 1) カウンセリングの立場(伊東・杉溪, 1957)

**【狭義の立場】** 目的: パースナリティの再構成  
過程: 感情的 方法: 情緒的・動機 非合理的  
情緒的解消 対象: 正常でない人 問題: 人格的・情緒的

**【広義の立場】** 目的: 適応上の問題の解決(パースナリティの成長) 過程: 認知的 方法: 知的 合理的 情報提供 対象: 正常な人 問題: 教育的・職業的・人格的・経済的・健康的

### 2) カウンセリングの診断モデル(Robinson, 1963)

**【矯正的】** 性格的適応(モチベーションの葛藤 貧弱な自己洞察 神経症的傾向) 他人への関係(権威をもった人, 仲間, 配偶者, 子どもとの関係 愛していた人の喪失) 知識(環境についての情報の欠如) 成熟(依存性) 技能的熟練(読み方の欠陥 話し方の欠陥)

**【長所の開発】** 性格的適応(人格の統合 自己洞察と受容 学業・職業計画の立案 人生観) 他人への関係(協同 愛すること) 知識(身についた能力) 成熟(自主性 公民的・家庭的責任 広い興味) 技能的熟練(高度の技能的熟練の発達 [・SQ3R 学習法\*・意味論の利用・

資源の利用討議] 来談者によるカウンセラーの利用 [・プランについての討議・資源として] \*Survey Question Read Recite Review

2 これに対して心理療法は医療の分野で発展してきた。例えばわが国の精神分析的アプローチの歴史は古沢平作が1932年にウィーンで訓練を受けて帰国した後1934年に東京に精神分析クリニックを開業した時点から始まったと考えられる(日本精神分析学会ホームページ)。なお、古沢のアジャセコンプレックスはS.Freudも認めた理論として知られている。

3 研修会では、E.G.Williamson, F.P.Robinson, C.R.Rogers, J.D.Krumboltz, H.Borow, A.E.Ivey, H.B.Pepinsky, A.Ellis, L.Brammer, R.R.Carkhuff, C.E.Moustakasらが招聘されている(日本学生相談学会, 2018)

4 ロジャーズのカウンセリング理論が基づいている人間観は、民主的理想の信念、個人的・主観的世界の強調(現象学的心理学の考え方)、成長の力、自己実現の傾向の強調、「人間は本来正の方向をもち、信頼するに足る、建設的な本性を持っている」という考え方、知性よりも生体(organism)全体としての反応がより賢明であるという考え方である(沢田, 1984)。

5 2018年の日本心理医療諸学会連合(UPM)のテーマは、「Bio-Psycho-Socialモデルに基づく全人的ケアの実践」であった。UPM参加の15学会には心身医学系、心理系と合わせて、日本実存療法学会、内観学会、日本ヨーガ療法学会が参加している(心医連ニューズレター, 40, 2019)。

6 各国では多様なCBTのモデルが構成されている。

例えば中国では張亜林らは、以下のような道家認知療法のABCDE技術を提出した。A (assessment of stress) ストレス源と直前の精神的圧力を探索。B(belief)価値観(信念)の調査。C (conflict and coping styles) 心理的対応方式を検査。D (doctrine direction) 道家の処世養生方法 (1. 利而不害, 為而不争 2. 少私寡欲, 知

足知止 3. 知和処下, 以柔勝剛 4. 清静無為, 順其自然) E (effect evaluation) 治療効果の評価(李, 2018)。

7 プログラムの中で、図書情報の提供も意図して書名を記載したものは文末の引用文献に記載していない。

8 データとあわせて人を見ろという態度である。例:「看護師さんや先生はデータしか見ていないから、食欲でできましたねっておっしゃるけれど、わたしは食べなきゃって努力しているだけで食欲がでてきたわけでもないの」と患者さんが話したとき、わたしはカルテのデータだけ見ても、患者さんの心の声には気づけないと。患者と直接コミュニケーションをとることが何よりも大切だと思いました(林, 2019)。

9 読書や音楽などが人を支え、啓発することは日常的に経験されていたことであろう(例えば紀元前古代ギリシャのテーベの図書館の入り口に「魂をいやすところ」という意味の銘板がかかけられていたといわれる(室伏, 1965))。これらがやがて医療やリハビリテーションの領域で応用されるようになったためにtherapyの用語が用いられ、定着するようになったと思われる。

## 引用文献

Allport, G.W. 1961 *Pattern and growth in personality*. Holt Reinhart and Winston (今田恵訳 1968 人格心理学, 上, 下 誠信書房)

林潔 2019 初期の看護実習のための人間関係訓練の試み 日本教育カウンセリング学会第17回研究発表大会発表論文集, 69-70.

池見西次郎 1995 行動医学と心身医学 行動医学研究, 2, 2-5.

今北哲平・仲嶺美甫子・佐藤寛 2018 介護職におけるセルフ・コンパッション、コーピング、バーンアウトの関連 心理学研究, 89, 449-458.

稲垣応顕 2019 「自分探し」と「自分創り」に活かす読書療法: カウンセリングへの導入を前提としてソリチュード(孤独)の体験としての読書

林潔・平宮正志・稲垣応顕 カウンセリングと「読書療法」 日本教育カウンセリング学会第17回研究発表大会発表論文集,161-166.

伊東博 1957 非指示的カウンセリング 沢田慶輔編 相談心理学 朝倉書店

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

梶田毅一 1980 自己意識の心理学 東京大学出版会

李同帰 2018 道家認知療法の研究：中国的カウンセリング法の探索 林潔・長沢里絵・加藤博己・小室充央・李同帰 カウンセリング, 心理療法のアジアからの発信(2) 日本応用心理学会第85回大会発表論文集,8.

Maslow,A.H. 1962 *Toward a psychology of being*. D.Van Nastrand Co. Inc. (上田吉一訳 1964 完全なる人間 誠信書房)

室伏武 1965 読書療法の史的展望 読書科学,8,3,1-7.

中沢次郎 2010 カウンセリングとスーパービジョン 不昧堂出版

日本学生相談学会 2018 日本学生相談学会の目的・沿革・現状 会員名簿

大野裕 2019 簡易型認知行動療法の活用に向けて：産業現場や日常生活における実践のヒント 第26回日本行動医学会学術総会プログラム・抄録集,23.

Raimy,V.C. 1948 Self reference in counseling interviews. *Journal of Consulting*

*Psychology*,12,153-163. 1948

Robinson,F.P. 1963 Modern approaches of counseling “diagnosis”. *Journal of Counseling Psychology*,10,325-333.

Rogers,C.R. 1957 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*,21,95-103.

坂野雄二 2018 認知行動療法が行動医学に果たす役割 第25回日本行動医学会学術総会プログラム・抄録集,15.

坂野雄二・林潔・佐々木和義・前田基成・品川博二 1988 認知行動療法：カウンセリングのニューウェーブ 日本カウンセリング学会第24回大会発表論文集,28,51.

沢田慶輔 1979 教育相談の意義と役割：学校カウンセリング30年, 私の経験と学習から 吉本二郎・小林一也編 現代学校教育全集13: 教育相談 ぎょうせい

沢田慶輔 1984 カウンセリング 創価大学出版会

Sheerer,E.T. 1949 An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *Journal of Consulting Psychology*,13,169-175.

竹内武昭 2019 行動医学と動機づけ面接 行動医学研究,24,61.

塚本嘉寿 1994 タンタロス・コンプレックス：否定性の深層心理 行路社

## 正誤表

インターネットにおけるカウンセリング, 援助活動

	正	誤
1 2 (2017)	Hawthorne工場	Hawthorn工場
1 3 (2018)	小室充允	小室充央