

インターネットによるカウンセリング, 援助活動(17): Gestalt心理学の立場から

林 潔

生活の中でわれわれは選択を求められる。よりよい選択について援助するものがカウンセリングである(注1)。援助活動も同様であろう。

われわれの知覚は、図と地の関係で成立する。差し迫っていると知覚された事柄は図となる。しかしそれによって、重要な事柄が地となるために明確な知覚の対象とならない危惧がある。その気づきを促すことがカウンセリングの役割であるといえる。

図はその特性を、その図が現れる地に依存している。地は、図が支えられてそれにより図を規定する枠組みとして働く。そして、小さい灰色の場は、白の場によって取り囲まれるよりも、黒い場によって取り囲まれる場合に、いっそう白く見える(Koffka 鈴木訳,1988)。

思考とは何を意味するか。考えるという言葉は「記憶をたどる」「意図をもつ」という意味でも用いられる。しかしながらこの同じ言葉が「達成」をとまなう場合、すなわちそれが生産的であるときにも用いられる。この事態は、環境が提出する問題を解決することによって、われわれの心的環境を変える場合におこってくる。(Köhler 田中, 上村訳,1971)。そして、洞察とは事態の中の関連している部分を直接的に利用することである。(Koffka op. cit.)。

本報告は、Gestalt心理学(注2)の立場を基本とした認知行動的アプローチによるカウンセリング, 援助プログラムである(注3, 4)。

プログラム

手続き

以下の内容を、添付ファイルで参加者(非臨床

群)に送信する。

相談内容や反応をふくむ参加者との応答はすべて省略した(実施:2021年4月—2021年10月)。

【第1回】

「人はなぜ依存症になるのか」

断言できるのは、決して快楽をむさぼったからではないということである。むしろ、そもそも何らかの心理的苦痛が存在し、誰も信じられず、頼ることもできない世界のなかで「これさえあれば、何があっても自分は独力で対処できる」という嘘の万能感で自分を騙し続けたこと——私にはそれが依存症の根本的な原因であるように感じられる。(略)

筆者はこう考えている。それは、依存症からの回復には、回復しやすい環境が必要であるということだ。そしてその環境とは、「(アルコールや薬物、あるいはギャンブルが)やめられない」と発言しても、排除もされなければ孤立を強いられることもない社会であり、それどころか、その発言を回復の第一歩とみなし、応援してもらえる社会——すなわち安心して「やめられない」といえる社会である。

(松本俊彦 2020 人はなぜ薬物依存症になるのか 行動医学研究,25,94-99)

[コラム]

科学者には、なぜか歌人が多い。(略)湯川秀樹博士も、かなりの詠み人だった。(略)三十一文字の短歌を愛した理由は、「精神の安息のため」と、晩年に記した「和歌について」で明らかにしている。(春秋 日本経済新聞,2021.1.27)

【第2回】

自然の中でのカウンセリング（1）

沈黙したまま歩いていた来談者が、偶然目についた植物を見て、「あっ」と叫びました。私が「どうしましたか？」と尋ねると、来談者は地面に咲く小さな花を指し、小学校時代に同じ花を友だちと摘んだエピソードを話してくれました。それまで自発的に話すことがなかった来談者でしたが、森の中で咲く小さい花が、話しをするきっかけになったのです。

（竹内啓恵 2020 癒やしの森でこころを整える 東京大学富士癒やしの森研究所 東大式癒やしの森のつくり方 築地書館）

【コラム】

「法話といっても、私の場合は悩みのある人をなぐさめるだけ。『妻を亡くしてさみしい』と打ち明ける人がいれば、周りで聴いている人たちが救われます。自分一人つらいわけじゃない。そう感じるだけで救われるんですね」

（瀬戸内寂聴さん 数え100歳に 朝日新聞,2020.12.31）

【第3回】

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、茶道は高い境地にある人では、一所作一呼吸である。

（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,15,33-45.）

注 特に、マインドフルネス、呼吸調整に禅の影響があります。

【コラム】

寺島しのぶさんの気分転換タイム

「朝、ベランダで24分間、瞑想するんです。深呼吸しながらイヤホンで水の音や小鳥の声を聞くと、頭がスキッとします」（からころ,62, 2021）

【第4回】

自然の中でのカウンセリング（2）

もし、一人では話しにくいなあと感じた場合は、

お気に入りの樹木を見つけて、モヤモヤした気持ちをその木に問いかけてみてはいかがでしょうか？その木から、自分自身が問いかけたことへの回答を導き出せるかもしれません。というのも、これはお気に入りの樹木の姿を借りて自分自身に問いかけており、実際には自分の気持ちを整理し、自分自身のことを考え、解決への糸口を見つけ出す作業を行っているのです。実は森自体がカウンセラーなのかもしれません。（竹内啓恵 op.cit.）

【コラム】

歩く瞑想

職場の廊下などをラビリンス（屈曲した一本道）のつもりで歩く。

自分は何を追いかけているのか、今夜の人生でなにをするのか、自分について他者について何を許す必要があるのかを思い。

（アートレス,L. 武田光世訳 2014 聖なる道を歩く：黙想と祈りのラビリンス・ウォーク 上智大学出版；武田,2015）

【第5回】質問

質問をする前に、あらかじめその質問に対する答えがどんな形で出てくるかを考えてみないとは実に奇妙なことではないか。

たとえば「患者さんはよく眠れましたか？」とたずねたとする。ある患者は、途中全く目覚めないうで十時間続けて眠らなければ、自分はよく眠れなかったと思うかも知れない。別の患者は、時々とうとうととまどろみさえすれば、眠れなかったとは思わないかも知れない。そして実際には、この二人の患者に関して同一の答えが返ってくる（中略）。いったいなぜ「何時間眠りましたか。それは夜の何時ごろでしたか」とたずねないのであるうか。これは重要なことである。なぜならその答えによって、不眠への対策が異なってくるからである。

（ナイチンゲール,F. 湯横ます 薄井坦子 小玉香津子 田村真 小南吉彦訳 2011 看護覚え書き 現代社）

[コラム]

おくがましいと思いつつ医の倫理にまつわる話をいくつか取り上げ逆説的、諧謔的に触れてみた。(略)

病んでいる人の心の深い所から患者目線で病気を診ることこそ倫理感をもった行為だと思う。爪の水虫を素手で削って治療している時、患者さんから「汚い足をどうもすいません」とよくいわれる。その都度「僕はこれでご飯を食べているので、気にしないで下さい」と答える。医は仁術などと偉ぶるより算術と卑下するぐらいの方がまだ良いのではと思う。

(石田卓 医の倫理にまつわる話 大宮医師会報2021.2月号)

Pace con se stesso 自分と仲良く
(イタリアの言葉)

【第6回】

女子再教育と就業のためのチェックリスト

1. どんな家族がありますか。A.学齢前の子ども B.学齢の子ども C.青年期をふくむ学齢の子ども D.大学年齢の子ども E.家庭に子どもはいない F.その他
2. 今までのあなたの教育経験をあげてください。(内容 参加年数 学位・称号 ほう賞)
3. 今までの働いた経験をあげてください。資料もあげて徹底的に書いてください。
4. あなたは勉強や仕事のうちで、何が一番好きでしたか。人々と一緒に働くのと、ものを考えていくのとどちらがよいですか。研究や発表、個人とグループでは、仕事の責任の範囲が明確なもの、男性と女性と子ども、どの仕事が好きですか。どの年齢層対象に仕事をするのが好きですか。
5. どんなリーダーシップをとるのが好きですか。どんなリーダーシップのもとなら仕事がしやすいですか。
6. あなたが参加し、実際におこなったボランティア活動をあげてください。何が一番よかつ

たですか。

7. 新聞や雑誌の記事では何を 읽습니다か。どんなトピックスに興味をもち、心がひかれますか。
8. 趣味は何ですか。
9. どんなスポーツが好きですか。何に参加しましたか。
10. あなたの学生時代や今までの経験をふり返ってみて、あなたの適性、能力、技能をどのように整理し、どのように描写しますか。
11. あなたの子どもが必要としているものは、あなたの時間でしょうか、活動力でしょうか、気持ちよくつつんでくれることでしょうか。子どもの将来の要求として何を予想しますか。あなたの子どもは、あなたといっしょか、あなたの手助けが必要な趣味や問題をもっていますか。
12. あなたに対する夫の要求は何ですか。また10年後の夫の要求は何だと思えますか。
13. 年とった両親などの、広い家庭責任がありますか。
14. 地域社会の責任や活動について、どのように考えていますか。
15. そのほか考えに入れなければいけない特殊な問題がありますか。
16. 活動力について書いてください。いつ仕事をするのが好きですか。
17. あなたが捨てられるものは何ですか。考慮に入れる必要がないものは何ですか。
18. おもな悩みは何ですか。
19. あなたの目標や人生計画は何ですか。来年は何ですか。次の5年間は何ですか。次の20年間で何ですか。
20. 決断を下すべく、現在当面していることは何ですか。(注5)
(White,1964 Choosing the next step)

【第7回】

面接過程の3段階

1. 前期 主観期: CI 体験報告と自己表現
Co共感的理解とサポート
2. 中期 客観期: CI 自己省察と学習 Co認
知的介入
3. 後期 行動期: CI 実践準備と遂行の決定
Co. 行動の変容と基礎固め
実生活における実践
CIクライアント（相談来た人）側
Co.カウンセラー側
（石山一舟 我妻則明 2004 アクティブカウ
ンセリング入門 誠信書房）

【コラム】

いろいろな職場から

- ・「(忘年会で)上機嫌の部長が、「さあみんな思っ
ていることを腹藏なく言ってくれ給え」と言っ
た。新入社員が腹藏なく言ったら怒り出した。
翌日課長と謝りに行った」
- ・「小さな間違いってあってもいい。それで気を
つけるようになるから」
- ・「中央にいと全体をみわたせるけれど、地方の
ことがみえにくい。地方にいと地方のことは
みえるけれど、全体がみえにくくなる」
- ・「職場の内と外に相談できる人がいるといいよ。
職場の事情はいろいろだから中の人でないと分
からないことがある。中の人だとかえって話し
にくいこともある」
- ・「文句を言う時には、相手に一つだけ逃げ道は残
しておく方がいいですよ。明らかに弁解だと思
っても、そこまでは潰さないほうがいい」

【第8回】

「本心は顔より声に出る」

コミュニケーション行動において、話し言葉は
意味の伝達を行うだけではなく、相手の感情や心
理状態を知るための重要な手段でもある。話し言
葉の中には意味以外にもさまざまな、そして重要
な情報が含まれている。これらの情報を大別する
と、

言語的情報：相手に伝えたい意味内容に関する

情報

個人的情報：話し手がどのような人（年齢、性
別など）であるかに関する情報
に分けられる。（略）

こんなふうには音声にはいろいろな情報が含まれ
ているから、表情から相手の感情を認知するのに
比べて、音声から感情を特定するのはとても難し
い。（重野純 2020 新曜社）

【コラム】

子どもの頃、父に日本で一番偉い人って誰と聞
いたことがあります。父は「人間に偉い人と偉く
ない人はないんやで」と答えました。

どのような人にも敬意を払う人

（おやじのせなか 松尾貴史 朝日新聞
2020.10.11）

客室乗務員には「ヒゲ」がない

ふつうは話し方のくせで「えー、あー」などの
無駄なことばを挟んでしまうもの。そういった無
駄なことばを専門的に「ことばのヒゲ」と呼ぶ。

元キャビンアテンダントの彼女にはそのことば
のヒゲがなかった。ことばのヒゲがないと、こん
なにきれいに聞こえるのだと改めて合点した。

（就活のリアル 日本経済新聞2021.1.26）

「中央線」

東中野―立川間は全国でも珍しい長距離の直線
区間です。

甲府に向かう鉄道は、初めは、甲州街道沿いを
計画したが反対運動にあった。そこで新宿付近か
ら立川までの武蔵野を直線で結んだ。

このことが多摩地区の発展の原動力になった。

中野はかつては東多摩郡でした。

【第9回】

素直なままで

夕陽の沈む 一番キレイな瞬間が見たくて、
息がきれるまで走ることは、
はずかしいことだとは思いません。

消えかけた虹の色を追いかけて、
迷子になってしまった子供を、

しかることはできません (略)

素直なままでもいいよ、

キレイなモノを、

キレイだって、言いたい。

(折原みと 2001 素顔のままの君でいて ポプラ社)

【コラム】

人間というものは目ほどには耳を信用しないものだから。

(ヘロドトス 青木巖訳 1968 歴史, 巻1- 8 新潮社)

もとより人間は分からない生き物だ。喜劇も悲劇も人間を見誤ることからはじまる。(しかし、シェクスピアは人間そのものを否定しない)

(松尾和子さん シェクスピア完訳 日本経済新聞,2021.6.7)

青森市はねぶた。しかし

弘前市はねぶた。

本来の発音は、ぶとぶの中間とか。

たい焼きと、たこ焼き

たい焼きには鯛は入っていない。たこが入らないとたこ焼きとはいわない・・・。

クイズ

2羽のアヒルの前に2羽のアヒルが、2羽の後ろに2羽が、そして2羽のアヒルが真ん中になりながら、橋の下を泳いできた。

アヒルは全部で何羽いますか。

(コフカ ゲシュタルト心理学の原理より 正解は10回に)

【第10回】

自尊心

(Hくんと面接過程から得た認識) ひとつは状態が回復し、事態が克服され、自信がつくにつれて、これまで語られなかった心因が語られるようになったということである。(略) このことは、まず問題や症状を根こそぎ解明してからという援助の進め方は、まず子どもの自尊心を低下させてから援助を進める形になり、しばしば無駄な労力

を消費するマッチ・ポンプ的なかわりになる。すなわち、援助的かわりがクライアントの自尊心を低めておいて、それからまた高めていくからである。そうではなくて、クライアントが自発的にすでに明らかにしている問題をともに解決していくという、自尊心を大切にする方針があると、かわりによる自尊心の傷つきという危険を避けられると考える。

(井上信子 2004 対話の世界 新曜社)

「あなたは どんな人なのかしら」というところから始めて、雑談をしているうちに、相手側から思わず「ちょっと聴いて欲しいんだけどさ」という話しがポロツと出てくる。そんな聴き方ができると理想的。

(西智弘 2020 社会的処方 学芸出版社)

「点と線」

「人間には先入主観が気づかぬうちに働いて、そんなことはわかりきったことだと素通りすることがある。それがこわいのだ。この慢性になった常識が盲点をつくるのがたびたびある」

(松本清張 1971 松本清張全集 1 文藝春秋)

「白鯨」

Harman Melville 1851 *Moby Dick; or the Whale*

Sweet field beyond the swelling flood

Stand dress'd in living green

エイハブ船長の捕鯨船ビーコード号は出航するが、巨鯨に叩き壊される。

若者イシマエルは漂流し、生き残る。

クイズ

正解は1列に並んだ4羽のアヒルである。

(Harrowerの引用)

【第11回】

コンスタンス湖

冬のある日の夕暮れ時、強く吹きつける吹雪の中を馬に乗った1人の男が宿にたどり着いた。彼は何時間もの間、一面の雪のために道も陸標も覆われた風の吹きすさぶ平原をやってきて、こうし

てこの避難所にたどり着けたのは幸運であった。
ドアの所へ出てきた主人は驚きの眼差しでこのよ
そものを眺め、そして彼にどこからやってきたの
かを尋ねたのである。男は宿とは全く反対の方を
指差したが、すると主人は畏怖の驚異の声で言っ
た。「コンスタンス湖*の上をやってきたことを知
っているのですか」それを聞いて、男はぱった
りと倒れて宿屋の主人の足元で息絶えた。(略)

環境という言葉には第2の意味があり、その意
味においては、この馬に乗った男は決して湖を渡
ったわけではなく、普通の雪の吹き荒ぶ平原の上
をやってきたのであり湖の上ではなかったのだ
である。コンスタンス湖を馬で渡ってきた男に関し
ていえる真実は、すべての行動についても正しい。

環境は、地理的環境と行動的環境に分けて考
えられます。前者は「客観的」な現実、後者
はその人の認知(認識)の世界です。そして、「行
動は行動的環境の中で生起し、それに規定され
る。」

行動理解。その人が現実をどう見ているのか、
感じているのか。まずそこから始まります。

なお、「行動的環境の不十分さ」として、い
わゆる反射、行動的環境の外にあって行動を決
定する力(精神分析の指摘をふくむ)、記憶が
あげられています。

(コフカ,K. 鈴木正弥監訳 1988 ゲシュタ
ルト心理学の原理 福村出版)

*スイス、ドイツ、オーストリア3国にまたが
るボーデン湖の別称(日本大百科辞典)。面
積は琵琶湖の約80%。

受容。その人の行動的環境へのかかわりである
とも考えられます。

[コラム]

Heard melodies are sweet,
but those unheard
Are sweeter.

Keats Ode on a Grecian urn

(Garrod,H.W. (ed) 1978 *Keats: poetical
works*. Oxford:Oxford University Press)

【第12回】

がんに負けぬレジリエンス

レジリエンスで向上と関連する要因

楽観主義(気楽に考えるということではなく、
悲観的になりすぎず「やっていたら何とかなる」と
いう心理)

恐怖と向き合う

道徳的指針や信仰

社会的サポート

新たな視点(本当に大切なことは何か 優先順
位を考え、生きがいを深く考える)

(日本経済新聞,2020.12.18)

日本心理医療諸学会連合(UPM)

心身医療、心理学的援助を研究する学会の連合
体として1987年に設立されました。

参加学会:日本カウンセリング学会 日本健康
心理学会 日本行動医学会 日本交流分析学会
日本歯科心身医学会 日本実存療法学会 日本女
性心身医学会 日本自律訓練学会 日本心身医学
会 日本心療内科学会 日本ストレス学会 日本
内観学会 日本認知・行動療法学会 日本バイオ
フィードバック学会 日本ヨーガ療法学会

[コラム]

「人と比べない」

幼い頃は、「優しいお父さんの家はいいなあ」
と思ったことこともあったが、今は人と比べない。
「他人をうらやんだところで何も変わらないから」
(虐待 逃げる手段あるんだよ 朝日新聞
2021.5.8)

父のために祈ってくれた

「耳を傾けるというのは人類の偉大な発明だ」

(朝日新聞,2021.5.8)

「されどわれらが日々」

私たちの頃にも同じように困難があった。もち
ろん時代が違うから違う困難ではあったけれど
も。困難のあるという点では同じだった。

(柴田翔 2007 文藝春秋)

「武士道」

知識はこれを学ぶ者に同化せられ、その品位に

現れる時においてのみ、真に知識となる。

(新渡戸稲造 矢内原忠雄訳 1974 文藝春秋)

【第13回】

[コラム]

(沈もうとしている太陽を観る)すでに太陽を観終わったならば、その映像が目を閉じているときにも、目を開いているときにも、はっきり残っているのだ。これが＜太陽の観想＞であり、最初の＜瞑想＞と名づけるのだ。(観無量寿経)

(中村元 早島鏡正 紅野一義 1964 浄土三部経, 下 岩波書店)

私は瞑想をとおしてさまざまな認識を与えられたが、「私」というのは他者であるという瞳目すべき洞察に導かれている瞑想の実践家を知って唸らされた。

(長谷川正昭 2007 瞑想とキリスト教 新教出版社)

【第14回】

カウンセリングと心理療法 (1)

ところで常識論としては、カウンセリングは適応障害をおこした人、問題をかかえて悩んでいる人の治療ないし相談の業務として理解されていると思う。(略)

しかし、カウンセリングをそのように消極的、受動的な側面からのみ見ることは、一面的であり、今日の社会の要請にマッチしているとは思われない。(略)

カウンセリングに開発的、創造的意義を見出したいということは、組織人として、組織をいかに生きるかという最も根本的な課題に取り組む場として、カウンセリングを考えるということに他ならないのである。

(杉溪一言 1971 対話学入門 総合労働研究所)

私はカウンセリングというのは人間と人間との関係で、専門家と素人との関係ではないと思います。これがカール・ロジャースの一番の特色です。(略)

私は悩みや気にかかる事柄を抱えて困っている人に、言葉を主な媒介物として、その人たちに接し、彼らが悩みや気にかかる事柄を乗り越えて全人的な発達を援助する働きをカウンセリングと呼んでいます。カウンセリングはある種の援助関係です。そして、例えば法然と親鸞、日蓮、江戸時代のお寺と檀家との関係、大家と店子との関係、落語によく出てくる横町のご隠居さんと熊さんと八つつあんとの関係の中にもみられます。(略)まさにカウンセリングは人間関係の促進や創造に貢献していて、それは取りも直さず人間が持っている成長力の解放なのです。

(岸田博 1990 来談者中心カウンセリング私論 道和書院)

心理療法というのは、時々誤解されて、環境にただ順応するような人間をつくるもの、というように考えられていることがある。そのようなことを目指したところで、それほど簡単にできるはずもないが、われわれの目指しているところは、与えられた環境のなかで、クライアント自身がいかに自分の生きる道を自主的に見いだしてゆくか、それを援助しようとしているのである。

(河合隼雄 1994 河合隼雄著作集3 心理療法 岩波書店)

[コラム]

仕事先の千葉は強風だったが昼間を境によく晴れた。久しぶりに以前お世話になった方と会う。壇蜜であることを辞めようとしていた時に、救ってくれた人の1人だ。直接何かをしてもらった訳ではないが、その仕事で随分と助けられた。また駆け出しの時でも、ていねいに扱ってもらったことはずっと忘れない。

(壇蜜 2014 壇蜜日記1 文藝春秋)

【第15回】

カウンセリングと心理療法 (2)

「カウンセリング」というのは「相談」のことである。(略)

しかし、直接的な事態に関連しての援助や個人

が適切な役割に妥当に機能することに関する援助であっても、来談者の人格の深層についての理解を欠いたり、あるいは来談者の情緒の障害や葛藤についての考慮は全く不必要であると考えたりしていたのでは、じゅうぶんに援助の効果をあげることができないものであることがよく知られるようになってきた。つまり、相談はたぶん心理療法的であることが気づかされてきた。そのようになってくると、相談と心理療法とを区別することが無意味に思われるようになり、相互に置き換えるに用いられる用法も一部に見られるようになってきた。

(沢田慶輔 1984 カウンセリング 創価大学出版社)

今日、カウンセリングが教育活動であることは誰も否定しない事実である。教育活動は、人づくり、人間の能力開発であり、この問題について、いかに必要な機能を発揮しなければならないかをつぶさに検討し、実践に移さなければならない

(平野馨 1972 カウンセリングの理解のために 民主教育協会)

人間は関係の存在である。

関係の発展は、目的志向的な関係変化状況である。関係の発展は、関係の担い手が関係に参加し、関係に適応し、関係を変革することにおいて実現される

(松村康平 1968 関係発展の相談学：関係描叙による接近 相談学研究2,1-2.)

[コラム]

当科は、「マイ・メンタルヘルス・ファースト」を医局に徹底している。自分の心が健康であって初めて、患者のこころを健康にすることができる。(略) ビョーキっぽい医師に診てもらいたいと思う患者はいない。

(井原裕 2020 精神療法の人間学 岩崎学術出版社)

実は今でも気持ちを伝えるのに、意味のある言葉は要らない。「おはよう」「元気？」などと中身の無い言葉を交わすだけで十分だ。声の抑揚や表情、

態度で相手の気分や状態がわかるし、自分をどう感じているか伝わってくる。必要なのは言葉の持つ意味ではなく、声や身体の動きで作られる全体的な感覚なのだ。

(山極寿一 言葉に限界 五感いかして 朝日新聞,2021.8.6)

【第16回】

「こころの救急箱」

*心理的に健康な人というのは、ノイローゼや精神病を上手に生きている人のことである。瞬間的にノイローゼや精神病になることはあるが、ほとんどそれに気づかないですませている。

*ヨットなどで転覆したときは、船体にしがみついて、何もしないで救助を待つのが正常である。下手に岸に向かって泳ぐと、潮の流れにはとてもかなわないので、流されてしまう。

*「精神修養の技法」は不思議なことに、体の姿勢や動きの制御から入ることが多い。こころが弱っているときは体を動かし、体が弱っているときはこころを動かすことが常道なのだ。

*「寝るのが極楽（インスタント・ゴクラク）」と考えて、まずたっぷり睡眠をとってみる。

(峰松修 1997 サイエンス社)

[コラム]

高校を卒業し、歌舞伎一本で進み始めた時も、親友たちは背中を押してくれました。当時もっと歌舞伎について勉強をしなければ後れを取るのではないかと焦っていました。そんな時に「お前らしく自然でいいんじゃないの、無理しなくていいんじゃないの」と声を掛けてくれました。

(尾上右近さん 美術好きでつながった友と交流 毎日新聞,2021.10.4)

まとめ

遠隔認知行動療法は、今後の心理的支援および臨床実習の新しい形として有益であると考えられる(富田 仁田 熊野,2020)(注6)。

プログラムは参加者の反応を参考にしながら進

行している。

本プログラムは主として対人援助職者への活動である。基本的には認知行動的アプローチによって実施されている。プログラムに対する反応についての公開の許諾はとってはいない（注7）。しかしそれを参照すると、このプログラムの試みは、相談・援助の補助的役割、また心理教育および啓蒙の役割を果たす一つの可能性があることが示唆される。

注1 沢田教授の授業ノートより。

2 ゲシュタルト心理学においては、”ころ”は意識と行動とを包括した生活体の全体的な活動の過程として考案されていた（高木,1986）。

ウエルトハイマーの思考過程の攻究と、ケーラーの類人猿の知能的行動の研究とに拠ってゲシュタルトの構想が知覚を超えて汎く心理学的事象解明の新しい基抵たり得ることが事実に基づいて示されたのであった（千輪,1952）。われわれは、心理学の特別の価値はその統合的機能にあると考えた。つまり心理学は、自然、生命、精神が収斂する中心点にある（Koffka op.cit.）。

Gestalt心理学の勃興期については松本（1937）、日本の心理学界への影響については、大山（2020）参照。

佐久間は1961、62年の8大学研究室による「禪の医学的心理学的研究」の代表者となっている。以前の歴史の影響は、間接にしかおよばないと考えるべきで（略。未来についての）目標が現在に生活空間にその一部として位置を占めている。どっちにしても、心理学的に現前の生活空間に存在する一つの目標に対して行動がいとままれるわけだ（佐久間,1951）。

Gestalt心理学の行動理解は、認知の仕方が行動を決定する（Koffka op.cit.）、 $B=f(P,E)$ （Lewin,1935）として知られている。また、精神分析の基本的な原理が正しく解釈されるならば、安易に棄却されうるものではない（Koffka op.cit.）。

（Gestalt心理学は）再教育過程の一部として、自由と自発性の雰囲気を生み出すことに強い力点がおかれている。（略）患者の自己決定（self-decision）を強調するロジャース（Rogers,C.）は個人の精神治療について同じ点を強調している。（Lewin 末長訳,1954）。

認知の歪みについては、マックス・ウェルトハイマーの見出した群化の法則（近接、同質又は類同、閉合又は「よい連続」「よい形態」の法則）（千輪 op.cit.）、記憶変化の性質（常態化：再生が次々と既知の形に近づくもの、強調化：被検者に目立って知覚されたパターンのある特徴がますます誇張されるもの、自律的变化：痕跡パターン事態に固有のもので痕跡そのものの本来的な歪みの結果生じるもの）（Koffka 鈴木監訳 op.cit.）によっても説明できよう。

今日その伝統を明確にみることができるのは、現象学的知覚研究である（上村,1994）。

ただし、ゲシュタルト心理学を現象学として理解しなおす（渡辺,2019）立場もあるが、このことについては、いくつかの見解がある（例 Perls（倉戸監訳,1990）、Merleau-Ponty（中島訳,2015））。

運動は要素を越えた全体的性質であるという、 ϕ 現象すなわち運動視についてのWeltheimer（1912）の研究は、ゲシュタルト心理学発足の契機となった（今田,1962）。これには問題の所在の個々人に帰属せず、個人間に求めるという家族療法の理解（Minuchin 山根監訳,1983）と共通するものがある。なお、Gestalt心理学は少なくとも1920年代までは、ドイツの科学、哲学、アートに根ざしたものであることは忘れてはならない（Poggi,2016）。

1979年に、Berlin School of Gestalt Theoryのレガシーとして刊行された*Gestalt Theory:An International Multidisciplinary Journal*は、2016年に第38巻をもって終了した。

この行動的環境の論理は、「非合理的な出来事や思考は、しばしば合理的思考を上回る影響を当

人に与えます。(略) 私たちは、クライアントが語るその人の「事実」に、しっかりと耳と心を傾け受容すると共に、その人の立つ現実的側面を忘れてはならないのです」(大村,2021)という、スピリチュアルケアの取り組みとも共通するものがある。

なお、学習理論の種類と主唱者については、内山(2003)参照。

3 カウンセリングにおける認知的学習については、1965年のStanford大学におけるCubbery Conferenceにおいても指摘されている(Krumboltz,1966)。その後いくつかの技法が紹介されている(Krumboltz & Thoresen,1969)。

4 第17報告は、現代カウンセリング研究、4(2021)に掲載。また本報告の第1-6回分は日本教育カウンセリング学会で報告された(林,2021)。

5 女子再教育のためのチェックリスト。ガイダンスと関連させたアメリカの女子継続教育は、1960年代から盛んになる(U.S.Dep.of Labor, 林 稲毛訳,1970)。

6 心理ケアのバリエーションについては下山(2021)参照。

7 事由については第16報告(2021)に記載。

なお、日常生活の中での試みは、参加者の客観的な反応、公開の許諾をとることは難しい。従って既に評価されている方法を援用して実施することになるのではなかろうか。

引用文献

千輪浩 1952 現代心理学 東海書房
林潔 2021 インターネットによるカウンセリング、援助活動の役割 日本教育カウンセリング学会第18回研究発表大会発表論文集,54-55.
今田恵 1962 心理学史 岩波書店
Koffka,K. 1935 *Principles of Gestalt Psychology*. London: Routledge & Kegan Paul Ltd. (鈴木正弥監訳 1988 ゲシュタルト心理学の原理 福村出版)

Köhler,W. 1969 *The task of Gestalt Psychology*. New Jersey: Princeton University Press (田中良久 上村保子訳 1971 ゲシュタルト心理学入門 東京大学出版会)

Krumboltz,J.D. 1966 *Revolution in counseling: implications of behavioral science*. Board of Trustee of the Leland Stanford Junior University.

Krumboltz,J.D. Thoresen, C.E. 1969 *Behavioral counseling: Cases and techniques*. N.Y.:Holt, Reinhart and Winstoon, Inc. ,

Lewin,K. 1948 *Resolving social conflict*. N.Y.: Harper & Brothers (末長俊郎訳 1954 社会的葛藤の解決: グループ・ダイナミックス論文集 創元社)

Lewin,K. Adams,D.K. & Zener,K.E. tr. 1935 *Dynamic theory of personality*. N.Y.:McGraw-Hill Book Company,Inc.

松本亦太郎 1937 心理学史 改造社

Merleau-Ponty,M. 1945 *Phénoménologie de la perception*. (中島盛夫訳 2015 知覚の現象学 法政大学出版局)

Minuchin,S. 1974 *Families and family therapy*. Cambrige:Harverd University Press (山根常男監訳 1983 家族と家族療法 誠信書房)

大村哲夫 2021 現代におけるスピリチュアルケア 瀧口俊子 大村哲夫 和田信 共に生きるスピリチュアルケア: 医療・看護から宗教まで 創元社

大山正 2020 我が国におけるゲシュタルト心理学の導入 心理学史・心理学論,20/21,36-40.

Perls,F.S. 1973 *The Gestalt approach & eye witness to therapy*. Palo Alto,CA:Science and Behavior Books,Inc. (倉戸ヨシヤ監訳 1990 ゲシュタルト療法: その理論と実際 ナカニシヤ出版)

Poggi,S. 2016 Gestalt psychology: Incoming. *Gestalt Theory*,38,2/3,141-152.

佐久間鼎 1951 ゲシュタルト心理学 弘文堂

- 下山晴彦 2021 ICT活用の心のケアの現在：オンライン心理相談の最前線 精神療法,47,287-290.
- 高木貞二 1986 心理学とは何か 高木貞二(編) 心理学 東京大学出版会
- 武田光世 2015 多文化環境におけるコミュニティ形成とラビリンス・ウォーク 日本カウンセリング学会第48回大会発表論文集,102
- 富田望 仁田雄介 熊野宏昭 2020 サイバー空間が生み出す心理的支援と臨床実習の新たな形 日本行動医学会第27回学術総会抄録集,36.
- 内山喜久雄 2003 行動療法 日本文化科学社
- 上村保子 1994 ゲシュタルト心理学 梅本堯夫 大山正(編) 心理学史への招待 サイエンス社
- U.S.Dept.of Labor 1968 *Continuing education programs and services for women*. Washington,D.C.: U.S. Government Printing Office (林潔 稲毛裕子(訳編) 1970 アメリカの女子職業と再教育 図譜新社)
- 渡辺恒夫 2019 ゲシュタルト心理学と現象学：「立ち消えになった認識革命」からの出発 こころの科学とエビステモロジー,1,5-18.
- White, M.S. 1964 Choosing the next step. White, M.S.(ed.) *The next step*. Cambridge,Mass: Radcliff Institute for Independent Study (林潔 稲毛裕子(訳編) 1970 アメリカの女子職業と再教育 図譜新社)