実存主義的カウンセリング

ぱんなぱあこ（バカ田大学バカボン学部）

1　到達目標

（1）実存主義的カウンセリングを概観し、教師の行うカウンセリングとの関係を検討する。
（2）ゲシュタルト療法について理解し、現場で活用できるようにする。
（3）フォーカシングについて理解し、現場で活用できるようにする。

【キーワード】
実存主義的カウンセリング、教師の行なうカウンセリング、ゲシュタルト療法、フォーカシング

2　実存主義的カウンセリングと教師の行うカウンセリング

（1）実存主義カウンセリング

国分の解説（1980）を元に概観する。「実存主義」とは人間固有の存在形式を考察して、“私”の生きる意味や目的を追求していく思想潮流であるが、「抽象的・一般的な心理モデル」に依拠しない実存主義は心理学にも大きな影響を与えた。アメリカの心理学者ロロ・メイ（1909-1994）が 1958 年に「実存」という共著を出した。その翌年の 1959 年に実存主義的心理学のシンポジウムが初めて開かれ、アメリカの心理学会で実存主義的なアプローチに対する関心が急速に高まった。

「実存」の共著者には、H.F.エレンベルガーや E.ミンコフスキー、ルートヴィヒ・ビンスワンガーなどがいて、理論的・哲学的な解説部分だけではなく心理臨床家の事例研究なども収載されていた。ロロ・メイは一般的にヒューマニスティック心理学（人間性心理学）の心理学者として分類されており、ヒューマニスティック心理学を代表する人物には非指示的なカウンセリング理論を体系化した C.R.ロジャーズや欲求階層説を提唱したアブラハム・マズローがいる。

実存主義的心理学とは、精神分析の無意識の決定論や行動主義心理学の学習理論（条件づけ理論）に依拠しない「今・ここにいる人間」に注目する心理学である。無意識の精神構造論のように「理論化・概念化された心理モデル」で人間を捉えるのではなく、「現在の自分の判断・決定・選択」によって自分の人生を主体的に生きることを重視するのが実存主義的心理学である。

実存主義的心理学では「自己決定（自己選択）する人間」が前提とされており、アブラハム・マズローの「自己実現」のように自分の潜在的な能力（可能性）を発揮して自我の内部と外部で「人生の意義や価値」を体感していくことが目的の一つとなる。実存主義的心理学は、近代的な実証性・客観性を重視する科学的心理学と対立する性格を持っている。

その最大の特徴は「理論的な枠組みにクライエントを当てはめないこと』と『役割的な関係を否定して全人的なコミュニケーションをすること」である。

実存主義的心理学に分類される心理学者・哲学者には、人間性心理学派のカール・ロジャーズとアブラハム・マズロー、現存在分析のルートヴィヒ・ビンスワンガーとメダルト・ボス、実存主義的心理療法（ロゴ・セラピー）の V.E.フランクルなどがいる。実存主義的心理療法では生の意欲・活力を強化する「意味への意志」を促進していくことが目指され、自分の人生に固有の「意味の追求」や日々を精力的に生きるための「価値の発見」に取り組んでいくことになる。

（２）教師の行うカウンセリング

近藤（2004）によると、日本の学校でのカウンセリングは以下のような経過をとっている。

ⅰ　導入期（1950 年代)「教師は教師であると同時にカウンセラーでもなければならない」という「教師カウンセラー論」が主流。

ⅱ　第１次ピーク（1960 年代）ロジャーズ的心理主義が学校現場に浸透するとともに、この時期の後半には、教師の指導とカウンセリング的な態度とが対立するという批判が生じる。

ⅲ　停滞期（1970・1980 年代）カウンセリングと教師の指導の矛盾が顕在化し、カウンセリングのブームは去る。その後「登校拒否」「いじめ」「自殺」などの問題にカウンセリング・マインドが強調される。

ⅳ　第２次ピーク（1990 年代～)「いじめ」「不登校」などの問題に対して、スクールカウンセラーとして心理臨床専門家が導入される一方、教育相談を担当する教師にはカウンセリングの理解と援助能力、さらにはマネジメント能力を持つことが要求されるようになる。本学会もこの観点からこの研修テキストを作成している。

教師の行う活動は、①未成年である生徒を対象にして、②生徒の社会的適応と心身の発達を目的として、③学校という集団活動の場で行われるのが基本である。これに対して、心理臨床専門家の行うカウンセリングは、①成人である患者を対象にして、②症状の除去と問題の解決を目的に、③病院やクリニックという個人対象の場で行われる活動である。よってその対象、目的が異なるので、心理臨床の場で使われる療法・技法を学校という教育現場にそのまま導入しても、その活動が意味するところはおのずと違ってくる。

実存主義的カウンセリングの特徴といえる、「対等な人間関係」、「いまここで」の強調、「個人の主体性」の尊重、などは教育上有効な考え方なので、学校現場になじみやすい反面、教師が生徒に対しておこなう場合、その意味するところが何であるかを慎重に検討する必要がある。すなわち生徒に対して実存主義的な働きかけを教師が行なう場合、①保護者が納得するか、あるいは、管理職など職場上司は了承するか、②生徒の社会適応に反していないか、心身の発達を阻害しないか、③学校の秩序維持に反しないか。などを常に意識しておく必要がある。そして、この 3 条件に大体反しているのが、実存主義的カウンセリングの特質でもある。そこで、しかもなおその児童・生徒に対して自分はこうしたい、という覚悟をもって行なうのが「実存主義的」な働きかけとなる。いわば勝負をかけるわけで、教員生活の中でそういう場面がそうあるものではない。しかし教育相談を活かそう

とする教師にとっては、そうした場面に遭遇することは避けられないものであろう。

３　ゲシュタルト療法

（１）ゲシュタルト療法とその技法

この療法は、フレデリック・パールズ（1897-1970）、妻であったローラ・パールズ、ポール・グッドマンにより形作られた。フレデリック・パールズはホーナイ、ライヒに教育分析を受け精神分析医として活動していたが、1934 年ナチの迫害を逃れ南アフリカに精神分析研究所を設立。1946 年ニューヨークに移住、1951 年に「ゲシュタルトセラピー」を発表する。翌 1952 年ニューヨーク・ゲシュタルト研究所を設立、ここからゲシュタルトセラピーが広まっていった（原田成志、2009）。ゲシュタルトセラピーの実際については、倉戸ヨシヤ（2009）を引用する。

『私の記憶に残る臨床体験は私自身が経験したもので、私の心理臨床を大きく変えたものである。それは、留学先の宿舎で睡眠時間を削ってマスターの論文を書いていたある夜、私は夢を見た。愛用のテニスのラケットが根元から折れている夢で、気持ちが悪かったので、朝、スーパーバイザーの教授を訪ねた。夢の話をすると、いきなり「折れたラケットになってごらん」と言われたので、躊躇していると、「I am a racket.」と、言うのだよというのである。そのようにすると、今度は、「今、あなたはどのようになっているか」と、聞かれるので、「I am broken by the neck.」と言ってみた。その瞬間、それまでは気がつかなかったけれど、勉強でくたくたで挫けるばかりになっている自分が体感できたのである。胸に熱いものが込み上げてきて、ジーンと泣けてきた。それは実に強烈なインパクトであった。次のセッションでは、「どうであったか」と問われた。「エキサイトしました」と、答えながら自分のことを話したのである。留学一年間が経ち、単位を取りながら、論文も書いているときだったので睡眠時間を少なくして頑張っていたのであるが、「夢を見て挫折している自分の姿を見たような感じがした」と言うと、「テニスのラケットであるあなたは夢の中でどこに置かれているか」と聞かれた。そこで私は、「ベッドの上です」と答えた。そのベッドというのは代々アメリカの学生が寝ている藁でできた代物であった。「日本ではもうこんなベッドを使っていない古いものだ」と言うと、「そのベッドはどうしているか」と聞かれる。「値打のないベッドだが折れたラケットを支え憩わせている」と答えた。答えたとたんに、値打ちのないベッドは私であり支え憩わせているのも私である、すなわち挫折している自分を自分が支えていることに気づいて、「あっ、そうか」とからだ中が熱くなる経験をしたのである。そこで、これはどんなセラピーなのかと思い、尋ねるとゲシュタルト療法ということであった。

これが、例の「グロリアと３人のセラピスト」のフィルムを観たとき、一番嫌な感じを受けたものかと思ったが、体験してみると、見方が違っていた。この体験をするまでの私は、来日したロジャースに会い、ロジャース流のセラピーを心がけていたのであるが、「感情の明確化」については疑問に思っていた。人間のもっとも人間らしい特性である感情までもセラピストは奪ってはいないかということであった。それゆえ、ゲシュタルト療法の自らが自らの感情に気づきをもつというところが新鮮で合点のいく思いがしたのである。

以後、私はゲシュタルト療法に関心を抱き、ポルスター博士夫妻のもとでトレーニングを受け、ディプロマを取得したのである。1976 年に帰国してゲシュタルト療法の心理臨床

を積み重ねることができている。思えば、この夢のセラピーが新しい私を築くきっかけであった。』

倉田はゲシュタルト療法の特徴である、「今ここでの感情体験」「体の感覚をきっかけにしての気づき」「指示的、解釈しないセラピストの態度」などを印象深く述べている。ゲシュタルトとはドイツ語で形のことであるが、パールズは人間の心身供えた人格全体をこの言葉で現している。ゲシュタルト療法は未熟なゲシュタルトを統合された人格に導く働きかけといえる。フレデリック・パールズは 1964 年にカルフォルニアに転居、エサレン研究所でゲシュタルト療法を広めた。集団療法の際にパールズが唱えた「ゲシュタルトの祈り」は当時の 1960 年代の時代精神をよく表している（T・バトラー＝ボードン、2008）

ゲシュタルトの祈り（筆者訳）
私は私のことを行い、あなたはあなたのことを行なう。
私はあなたの期待に応えるためにこの世に生きているのではない。
そしてあなたはわたしの期待にこたえるためにこの世に生きているのではない。
あなたはあなた、そして私は私。
そしてもし偶然に私たちがお互いを見出すとすれば、それはすばらしい。
もしそうでないとしても、それもまたすばらしい。

ゲシュタルト療法の介入と技法を列挙すると、「解釈を避け、クライエントの自明な現象にかかわる」「一人称現在形の言明をクライエントにさせ、その気づきを助ける」「トップ・ドッグとアンダードッグの会話」「しぐさ、姿勢など非言語への注目」「実験による気づき」「未完結の経験の完結」などが介入方法としてあげられる。技法としては「エンプティ・チェアー」「ファンタジー・トリップ」「ドリーム・ワーク」「ボディ・ワーク」などがある。

（２）教育現場での活用。
先に述べたとおり、学校で教員が生徒対象に行なう活動として、ゲシュタルト療法の技法をそのまま適応するのは用心深くありたい。ゲシュタルト療法の技法は構成的エンカウンターグループ、サイコドラマ、あるいは自己啓発セミナーなどのワークショップでよく使われている。ゲシュタルト療法を現場で適用しようとする教員は、まず自分でワークショップに参加して体験するところから始めよう。インターネットを検索すれば、その情報はすぐに入手できる。これは教員自身の心理的なリフレッシュとして有効である。それは間接的に生徒へよい影響を与えるだろう。次の活用場面は、教員の活動の理論的な説明概念として使える、というところにある。そして最後にゲシュタルト療法の直接的な活用を学校現場で考えるとすると、演劇部のトレーニングに使える、といったところであろうか。演劇のワークショップではゲシュタルト療法とはいっていないが、ほぼ同じ技法がリラクゼーションや感情解法の手法として導入されている。演劇の手法がゲシュタルト療法に取り入れられたといってもおかしくない。その経緯はどうであれ、「いまここ」での感情的な気づきを促進させ、人間を生き生きとさせるエクササイズを教育現場であつかうことは可能である。まずは自分の身で経験して、学校現場でやってみて大丈夫と判断できる手法を開発していく、という気持ちで活用することが大切と思われる。

４　フォーカシング

（１）フォーカシングとその技法

フォーカシングはアメリカの心理学者ユージン・ジェンドリン（1926～）によって提唱されたカウンセリングの技法である。ジェンドリンはシカゴ大学で哲学を研究していたが、カール・ロジャーズの共同研究者として実践的なカウンセリングの体験をしたことが機縁となり、心理臨床分野の技法開発にも興味を持ち始めた。ロジャーズとの共同研究（1957－1964）はカウンセリングにおける治療者の 3 条件を実験的に確認する試みといえるが、確認されたことは治療に効果的なのはクライエントの体験過程であるとの結論であった。体験過程とは、まだ概念化していない身体感覚がイメージや言葉によって概念化されていくとともにより統合した人格にいたる過程そのものである。ジェドリンは一般的な著書「フォーカシング（1978）」において、この体験過程を進める技法をマニュアル化して説明している。治療的効果のあるカウンセリングの成立する条件を、ロジャーズがセラピストの姿勢を概念的に説明することによって示したのに対し、ジェンドリンはクライエントの側に起こる経験で説明し、その治療過程を促進する方法をマニュアル化したのがフォーカシングといえる。後に同様な体験過程はセラピストの側にも起こっており、治療者は自身でフォーカシングすることによって治療関係を促進させることができる。たとえば精神科医の神田橋條治は『ボクにとってフォーカシングの技法は「逆転移」の感知にもっとも役立っている、と話したところ、ジェンドリンがとても喜んだ』と書いている（神田橋、2004）。フォーカシングは次のように行なう。まず気持ちを落ち着けて体の中の感覚を確かめられる状態を作る。クリアリング・スペースと呼ばれる準備段階であるが、これが十全に行なわれれば、後はそれほど苦もなくフォーカシングが進む。次の体の各部分に注意を向け、その感覚を味わう。気になる感覚（フェルト・センス）にしっくり合う言語表現をさがす。これをハンドルと呼ぶ。あるハンドルがついたことでフェルト・センスは微妙に変化することがあり、それに対応したハンドルを探すことによってフォーカシングは進行する。カウンセリングの技法としてのフォーカシングは、この体験過程の進行によって、心身の不調を改善しようとするものである。患者は「フォーカサー」としてフォーカシングを行い、それを助けるセラピストは「リスナー」と呼ばれる。あくまで患者の体験過程の聞き役として、フォーカシングの進行を進める役割り以上の働きをしないとの意味づけがある。フォーカシングがクライエント中心療法の精緻化であるといわれるのもこうした意味からである。その後ジェンドリンは「フォーカシング指向心理療法（1996）」を発表して、心理療法としてのフォーカシングが各流派の違いを超えて共通の条件となる可能性を示唆している。

（２）フォーカシングの活用

フォーカシングは体の内的な感覚を感じつつ、それをイメージ、あるいは概念化して言葉にする（それが自動的に言葉になる）作業であるから、かなり微妙で感覚的なものである。これもワークショップに参加してどんなものか体感するところからはじめましょう。

生徒指導上フォーカシングが有効なのは、生徒の感情的な葛藤に飲み込まれそうになったときや、保護者からクレームを受けて感情的に混乱したときなど、フォーカシングの第一段階である「クリアリング・スペース」の技法が役に立つ。体の中で平安な部分を探しそこに意識を集中することによって、大分落ち着くことができる。カウンセリングを学ぼうとする教師は感受性が強く、他人の感情的な混乱の影響を受けやすいので、そこから自分を引き離す方法を身についているとずいぶんと助かるものである。また生徒対象にフォーカシングを行なえば、一般の教育相談と違って生徒の個人情報を聞き出さなくても効果が得られるので、学校現場ではもっと活用されてよい技法に思える。『「フォーカシング」と聞いて、実際にどんなことをするのか具体的にイメージできるだろうか。おそらく心理療法に携わっている専門家でも、実際に体験したことのある人はそう多くないだろう』(近田、2004）専門家でもそうであるなら、一般の教員が体得するのはなかなか難しいことであろう。東京などではその機会があるが地方ではなかなかワークショップに参加できないかもしれない。反省を促すとき「胸に手を当ててよく考えろ」などとよくいうが、これはフォーカシングをしてみなさい、という勧めだとも受け取れる。身体感覚の言語化というのは日本人にとってかなり得意な分野とも思えるので、教育現場にフォーカシングはもっと浸透してよいと思われる。

引用・参考文献

フレデリック・パールズ，原田成志訳,『記憶のゴミ箱』,新曜社，2009
國分康孝,『カウンセリングの理論』，誠信書房，1980
國分康孝監修,『現代カウンセリング辞典』，金子書房，2001
倉戸ヨシヤ,『私の記憶に残る臨床体験』，臨床心理学第 9 巻第 1 号，金剛出版，2009
村瀬孝雄・村瀬嘉代子編集,『ロジャーズ』日本評論社，2004
T・バトラー＝ボードン，米谷敬一訳,『世界の心理学　50 の名著』，ディスカヴァー・トゥエンティワン，2008
ユージン・T・ジェンドリン，村山正治訳,『フォーカシング』，福村出版．1982