



Title	初任セラピストの自己開示へのためらいと職業的自己の発達に関する質的研究
Author(s)	草岡, 章大; 渡邊, 誠
Citation	人間性心理学研究, 37(1), 43-55
Issue Date	2019-09-30
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/76081
Type	journal article
File Information	JJHP_37(1)_43.pdf



初任セラピストの自己開示へのためらいと 職業的自己の発達に関する質的研究

北海道大学大学院教育学院博士後期課程
草岡章大

北海道大学大学院教育学研究院
渡邊 誠

初任セラピストの自己開示へのためらいと 職業的自己の発達に関する質的研究

北海道大学大学院教育学院博士後期課程

草岡章大

北海道大学大学院教育学研究院

渡邊 誠

◆要約◆

初任セラピストは種々の理由から自己開示をためらうが、臨床経験を重ねるに従って自己開示の頻度は高まる傾向があり、このような変化にはセラピストの職業的自己の発達に関与していると推測される。本研究では、クライアントから質問を受けた初任セラピストが抱く自己開示へのためらいと、それが職業的自己の発達過程に与える影響を検討した。10名の初任臨床心理士に回顧的半構造化インタビューを実施し、質的研究法による分析と検討を行った。その結果、31の概念が得られ、【セラピストらしくなければならない】、【“セラピストらしい”やり方でごまかす】、【今の自分にできることは何か】、【自分らしいセラピスト像の模索】という4つのカテゴリーにまとめられた。これらから、初任者の自己開示へのためらいは初任者特有の傾向と密接に結びつき、職業的自己の発達に促進的影響を与えていることが示された。そして、「Thらしさを求める自分」から「自分らしいTh」という職業的自己の枠組みの転換過程において、援助意欲のコントロールという作業主題が浮上した。最後に、初任者及び指導者双方の視点からセラピストの教育訓練についていくつかの示唆が得られた。

キーワード：初任セラピスト、職業的自己の発達、自己開示へのためらい、質的研究

I 問題

1 セラピストの自己開示

セラピスト（以下、Th。治療者、カウンセラー、臨床家とも表記）の自己開示は、Thの「純粋さ」や「開かれた態度」などの表現形の一つとされ（Egan, 1986/1998）、セラピー場面でThがより良く機能するために「Th自身を顕在化させる方法」（Wosket, 1999, p.52）にもなり得る。しかし、治療の関係における境界侵犯（boundary violation）を引き起こしたり（Gutheil & Brodsky, 2008）、Thに自身の脆弱さを体験させたりする

ため、慎重なリスク評価と判断が推奨される（Knox & Hill, 2003）。

ところで、Thはクライアント（以下、Cl。患者とも表記）からTh個人に関する事柄について質問される機会が多いが、自己開示による返答にはためらいを覚えるだろう。Wachtel（1993/2004）は、「患者の質問に答えてしまうとそれ以上の探求ができなくなるだろうと懸念」（p.269）し、「自己開示を禁じるルールに頑なにしがみついたり、反射的に「中立性」や「匿名性」へと退却したりする」（p.250）と、消極的な退避を選択する傾向を指摘した。また

Hendrick (1988) は、「私達セラピストは、もしカウンセラーの自己開示というパンドラの箱を開けば、クライアントは貪欲に (voraciously)、執拗に (neurotically) 私達について知りたがるだろうと思ってしまう」(p.419) と、深く踏み込まれることへの不安を挙げている。臨床経験の少ない初任期の Th (以下、初任 Th) にとっては、自己開示へのためらいはなおさら強く感じられるだろう。しかし、年齢や臨床経験を重ねた Th ほど自己開示の頻度が高まる傾向が認められる (Rosie, 1980)。このような自己開示への Th の態度変化を理解するためには、初任期を中心とした Th 自身の職業家としての発達を踏まえる必要がある。

2 セラピストの職業的発達

Th の職業的発達は半世紀以上前から研究対象となっているが、中でも近年の Rønnestad らによる研究 (Rønnestad & Skovholt, 2013) では、最も包括的で深い考察が展開されている。このモデルは、北アメリカの 100 名の心理臨床家へのインタビューをもとに、Th としてのキャリアを 5 つの段階 (phase) に分け、その特徴と発達課題を記述している。その内、博士課程後期から臨床経験 2 年未満の上級生期

(Advanced Student Phase)、臨床経験 2 年から 5 年程度の初心者専門家期 (Novice Professional Phase) までを初任期としている。しかし、初心者専門家期の次に迎える、経験を積んだ専門家期 (Experienced Professional Phase) への移行は個人差が大きく、この期の最初期を初心者専門家期の延長、あるいは移行期とみなすのが適切であろう。

このように、Th の職業的側面は連続的に変化する一方で、金沢・岩壁 (2013) は、臨床家を志した当初の動機として「他者貢献への意欲」を、現在の臨床業務を続ける動機として「他者のために援助を行うことへの意欲」を挙げている。両者は、他者に向かう援助意欲という点で共通しており、Th という存在が職業家となる以前からの一貫した中核的要素であると言える。

ところで、初任 Th の特徴の一つに、教育訓練で学習した考え方や理論に沿って判断し、行動する傾向が挙げられる (Rønnestad & Skovholt, 2013)。また、自己の否定的側面に着目しやすく (Stoltenberg, 2005)、自己防衛に意識が向きやすい傾向 (Skovholt, 2012) も指摘される。そのため、初任 Th のセラピーは基本に忠実で堅実であり、基本から逸脱する態度や言動の選択

表 1 初任 Th の特徴と職業的自己の発達課題

段階	上級生期 (Advanced Student Phase)	初心者専門家期 (Novice Professional Phase)	経験を積んだ専門家期 (Experienced Professional Phase)
臨床経験	博士課程後期～臨床経験 2 年程度	臨床経験 2 年～ 5 年程度	臨床経験 5 年～ 25 年程度
特徴	・注意深い、防衛的態度、リスクをとれず、非自発的で固い ・視点が Th 自身に向かう ・CI との関係性への視点は相対的に弱い	・理論に従って自己評価する ・『文脈から離れた理論は適切なガイドではない』と知る ・臨床や自身への失望や脱幻想が生じる	・より自然で、安定し、不安や脅威を感じる事が少なく、防衛的態度も弱い ・高い自信と謙虚さも備える
発達課題	・概念的知識の学習 ・基本的技能の習得 ・多様な理論への開かれた態度と、依拠する理論の選択 ・臨床への非現実的で完璧主義的なイメージの修正	・専門性との同一化 ・所属先への深い関与 ・学生時代からの心理的独立 ・臨床行為から生じる、訓練、自分、専門性への脱幻想を扱う ・職業的役割の探索と継続的定義	・専門性の成長と、燃え尽きや停滞を回避する弾力性の維持 ・職業的自己に合致する私的自己の統合 ・職業的自己と一致する職業的役割の創出

Rønnestad & Skovholt (2013) を元に筆者が訳出、作成

は難しく、これが初任 Th 特有の固さとして表れる。

先述のように、CI からの質問は臨床家が遭遇する実践上の困難場面の代表例であるが、Th の教育訓練において自己開示が積極的に扱われることは稀で、タブーですらある (Bloomgarden & Mennuti, 2010)。これが初任 Th の固さと相まって、CI から質問される度に強いためらいを感じ、その都度対応に苦慮することになるだろう。しかし、CI からの質問は、危機であると同時に好機でもあり (Wachtel, 1993/2004)、危機はその扱い方によって職業的自己の発達に影響を与える (Rønnestad & Skovholt, 2013)。つまり、CI の質問に対する自己開示へのためらいは、職業的自己の発達が促される好機でもあると仮定される。しかし、これまで初任 Th の自己開示に伴うためらいと職業的自己の発達の関連については十分に検討されてこなかった。

II 本研究の目的及び諸定義

本研究は、初任 Th の主観的体験から、CI の質問によって自己開示へのためらいが生じる過程を明らかにし、その後の初任 Th の職業的自己の発達に与える影響を検討することを目的と

した。尚、本研究は学内の研究倫理委員会による審査と承認を経て行った。

本研究では、客観的情報や、思考、感情、体験、記憶、心象などの内的な事柄も含め、その人が自分自身であると主観的に感じる事柄を自己と定義し、その内、職業的領域に関する事柄を職業的自己、私的領域に関する事柄を私的自己とした。そして、それらを言葉によって表現する行為を自己開示と定義した。また、Th の職業的自己の発達は、Th 自身が現在、改善あるいは後退だと継続的に体験する職業的自己の変容過程と定義した。

III 方法

1 研究協力者

臨床心理士資格取得後 10 年未満の初任 Th、10 名にインタビューを行った。なお、Rønnestad & Skovholt (2013) は臨床経験 5 年程度までを初心者専門家期としているが、北アメリカとの教育訓練モデルの違いや、初心者専門家期から経験を積んだ専門家期の間の個体差の大きさ、自己開示へのためらいを Th 自身が認識できるようになるまでの期間などを考慮し、幅を持たせて 10 年未満の Th を対象とした。

主な属性は、性別が男性 6 名、女性 4 名。平

表 2 研究協力者一覧

Th	年齢	性別	経験年数	所属領域	主たる理論的背景	ためらい場面時点の臨床経験年数
A	30 代前半	女性	6 年 7 月	医療	決まっていない	(※)
B	30 代前半	男性	7 年 6 月	医療	精神分析学	3—4 年目
C	30 代前半	女性	6 年 0 月	医療	精神分析学	1 年目
D	30 代前半	男性	9 年 9 月	医療	統合的立場	3—4 年目
E	20 代後半	男性	2 年 11 月	医療・福祉	特定のものはない	1—2 年目
F	30 代前半	女性	9 年 0 月	私設・医療	認知行動療法	(※)
G	30 代後半	男性	7 年 0 月	医療	精神分析学	3—4 年目
H	20 代後半	男性	2 年 0 月	研究機関・医療	認知行動療法	1 年目
I	20 代後半	男性	1 年 3 月	医療・福祉	認知行動療法	1 年目
J	20 代後半	女性	1 年 3 月	医療	認知行動療法	1 年目

注：(※) は、明確な時期が想起できなかった、あるいは複数場面が語られたことを指す。

均年齢は 30.5 歳 ($SD=3.77$)、臨床経験年数は 5.69 年 ($SD=3.17$)。主たる理論的背景は、精神分析療法、認知行動療法、統合的立場で、2 名は未定又は特定の理論は無いと回答した。現在の活動領域は、医療・福祉、私設、研究機関であった。インタビューは、明確な時期の特定が困難か、あるいは複数場面で報告した 2 名を除く、8 名の研究協力者が臨床経験 4 年目以前の臨床場面での経験を語った。

2 研究者

本研究では、研究者が研究協力者と同じく臨床心理士であること、研究者自身の理論的背景や自験例などの要因による潜在的な期待や予測の影響を受けて、インタビューやデータへの見方の偏りや見落としが生じる可能性が懸念された。研究実施に際して、このような研究者側の要因を考慮しながら進める必要があると考え、Hill et al. (2005) を参考にして研究着手時点で研究者情報の詳細を記述し、研究の過程で随時参照しながら進めた。

第一筆者は、臨床心理士資格を有する男性で、大学院博士後期課程に在籍し、医療及び産業領域で計 12 年の臨床歴を有する。人間性心理学を主軸とした心理療法統合を理論的背景にしている。本研究への着手前には、初任 Th は自己開示に際してのためらいを乗り越えるチャレンジを通じて、職業家としての自由さを得ていくと考えていた。

第二筆者は、臨床心理士資格を有する男性の大学教員である。研究責任者として研究全体に関与し、第一筆者と共にデータ解釈についての議論と検討も行った。

3 手続き

調査開始当初は、インタビューや研究全体へのフィードバックを受けるため、第一筆者の知己の臨床心理士数名に研究協力を依頼した。インタビュー後、次の研究協力者の紹介を受け、並行して複数の研修会で研究協力者を募集し

た。10 名の研究協力者のうち、4 名が第一筆者の知己であり、6 名は本研究を通じて初めて対面した臨床心理士であった。

研究協力者には、研究趣旨、研究方法、プライバシー保護の方法、研究結果の公表方法等を記載した説明文を事前送付し、研究協力者の所属長にも文書を通じて了承を得た。インタビュー実施前に上記内容を再度口頭で確認し、研究協力の同意書を相互に交わした。

4 インタビュー

インタビューは、筆者らが所属する大学の一室を使用して、概ね 60 分を目安として、IC レコーダーに録音して行われた。開始前に、Knox & Hill (2003) による自己開示の分類を提示して、相互確認を行った。

インタビューは、Flanagan (1954) の臨界事象法 (Critical Incident Technique) を参考に、研究協力者が過去に担当した事例で、CI から自己開示に関連する質問を受けた際に最も返答にためらいを覚えた場面について、回顧的、半構造化インタビューを実施した。インタビューでは、CI から受けた質問、その瞬間のためらいの理由、CI への実際の返答、返答に対する CI の反応、今の自分ならどう返答するか、その場面での自己開示の有無が自分にもたらした影響、の 6 つを主質問として、適宜順番を入れ替えて進めた。

インタビューの中で研究協力者及び CI の個人情報や語られたり、進行中のセラピーに影響を与える可能性が予想された。これらの倫理的課題の克服のため、インタビューは既に終結あるいは中断した事例に限定し、CI の情報は研究協力者の任意で改変可能とした。インタビュー後には、自己開示の理解の変化と心理的負荷を確認し、自己開示に関する先行研究や臨床上の留意点についての情報提供を行った後、感想を聴取して終了した。

表3 自己開示の7分類

種類	定義	例
事実 (facts)	自身に関する主観性の無い事実や情報	「自分は臨床心理士」、「修士課程を修了している」、「臨床歴は〇年」
気持ち (feelings)	Th 自身の気持ち、感情に関する情報	「もしあなたと同じような状況なら、何が起こるかわからないから私もこわくなくと思います」
洞察 (insight)	Th 自身が過去に得た自己洞察についての情報	「私が前にあなたと同じようなことで葛藤したとき、相手が私の父親と同じように私を拒否するかもと怖くて、誰も寄せ付けなかったと気づきました」
戦略 (strategy)	特定の状況や問題への Th なりの対処方法に関する情報	「あなたと同じような状況に直面したら、できるだけたくさん情報を集めて、その後に備えると思います」
元気づけ・支持 (reassurance/support)	Th が自身の経験を踏まえて CI の感情を支持すること	「何かを話さなきゃいけないというのは私にも難しいから、あなたが不安になるのもわかります」
挑戦 (challenge)	問題を回避する CI に、Th が自分の体験を元に回避が適切ではないと暗に伝える	「私も離婚していて、自分の何が結婚生活の失敗に結びついたかを考えなきゃいけないのは、辛いですね」
即時性 (immediacy)	セッション内で生じた Th の主観的感覚や感情そのもの	「あなたが家族の冷え切った関係を説明したとき、私はあなたがとても遠く、気持ちを閉ざしたように感じていると気づいた。もしかしたらあなたは家族の中で同じように感じているのではないですか？」

Knox & Hill (2003) を元に筆者が訳出、作成

5 データ分析

始めに、インタビューを繰り返し聴いて、ニュアンスや文脈を把握する作業を十分に行ったあとに逐語録を作成し、研究協力者及び CI の情報の個人を特定しうる情報を削除した。ただし、内容の理解に支障が生じる場合には、記号に置き換えたり、曖昧な表現に修正した。修正した逐語録を研究協力者に送付して二重確認を行い、研究協力者及び CI のプライバシーの保護に努めた。

こうして作成した逐語録及びインタビュー時のメモを主なデータとした。本研究では、研究協力者の主観的体験のプロセスを重視することから、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (木下, 2003) を採用した。分析は、逐語録の読み込みによる文脈の把握から着手した。次に、概念の生成を行った。その際、概念名、定義、逐語からの要約、理論的メモを記載した分析ワークシートを概念ごとに作成した。概念名は研究協力者が用いた言葉を極力そのまま用い、生きた体験が反映されるようにした。次に、個々の概念について、他のデータから類

似する箇所を抜粋して厚みを持たせ、分析ワークシートに随時修正を加えた。そして、データを加えても新たな概念が出現しなくなった段階で、概念同士の関係を検討した。分析の過程で得られた、自己開示の捉え方、自己開示へのためらいの理由、その後の自身の変化という、3つの過程的視点を勘案してカテゴリーの生成と統合を行った。これらの過程において、研究者らによる解釈の偏向や飛躍などの確認と、分析結果の適切さの議論と検討を随時行い、恣意的な解釈に陥らないよう努めた。

IV 結果

10名の初任 Th のインタビューデータから生成された 36 個の概念の内、31 個の概念から 8 つの下位カテゴリーが生成され、最終的に 4 つの上位カテゴリーにまとめられた。

そして、得られたカテゴリーと逐語録を再度照合してカテゴリーの結合関係を確認し、全体の過程を次のように図式化した。

図 1 の四角で囲まれた 【】 と 《》 の表記は、

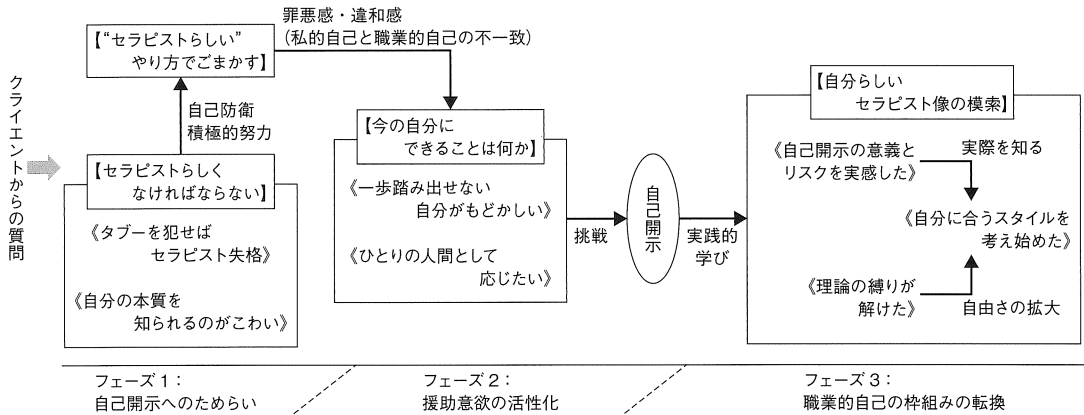


図1 自己開示へのためらいから職業的発達へと向かうプロセス

表4の各カテゴリーに対応している。また、研究協力者全員が自己開示に至っており、体験全体の説明に不可欠であると考え、楕円で「自己開示」を加えた。さらに、体験全体の過程をより理解しやすくするため、各上位カテゴリーを結びつける中核的要素を矢印と共に付した。そして、自己開示へのためらいから職業的発達へと至る際の内的体験という視点から、過程全体を、CIからの質問を契機に喚起されるためらいとCIへの返答を中心とする「自己開示へのためらい」、自身の態度に関する自己探索から自己開示へと至るまでの「援助意欲の活性化」、自己開示経験によって生じた「職業的自己の枠組みの転換」という3つのフェーズに分けた。なお、結果の記述に際して、逐語録、生成された概念、カテゴリーと研究者情報を照合したところ、カテゴリー名や定義は情報提供者の用いた言葉や文脈に即しており、先述の研究者側の要因による影響は極めて限定的であることが確認された。

以下に、特徴的な逐語と概念を用いて、カテゴリーの説明を記した。文中の【】、《》の太字表記は、表4のカテゴリーに対応している。「」内の下線部は逐語からの抜粋であり、（）内は筆者による補足を、その後の〔〕内は該当する概念名を指す。尚、倫理的配慮から、内容理解に支障ない範囲で逐語の一部を修正した。

【セラピストらしくなければならぬ】

CIからの予期せぬ質問により、こわさや懸念が生じるが、私的自己を守り、Thとしての自分も維持しようとして、自己開示をタブーとする“Thらしさ”の堅持に努める。

「（連絡先を訊かれたI氏）住所はとか、普段どこいくのとか、そういう自分自身のプライベートなところに踏み込んでくるだろうっていうおそれがありました」と、CIが私的領域に直接的に侵襲してくるかのような、〔プライベートに踏み込まれるこわさ〕を感じる。あるいは、「（同性年長のCIから婚姻歴を訊かれたH氏）自分が結婚していないので、結婚の悩みとかわかってくれないって思われるんじゃないか」と想像し、臨床家としての技量だけでなく、〔人としての値踏みをされている〕かのように感じる。また、時には「（終結について訊かれたG氏）自分自身のお別れが苦手だっていう問題、逆転移感情もすごい喚起されて（略）自分自身も考えたくなかった」と、CIの質問をきっかけに極めて私的な〔自分自身の課題に触れてしまった〕。このように、CIが私的自己に踏み込んでくるかのように感じ、《自分の本質を知られるのがこわい》という感覚が生じる。

このようなこわさと同時に、「（G氏）学ぶ過程でタブー視されていた」と、教育訓練で〔自己開示はタブーだと教わった〕ことで形成され

た、自己開示という《タブーを犯せばセラピスト失格》だという思いもためらいに大きく影響していた。「(H氏) プライベートな関係になるわけにはいかない(略)カウンセリングとか仕事とかに差し支えてくる」と、「セラピストとして線引きしなければならぬ」との思いがルールとなって働く。そして、もしこのルールを破れば、「(CIと価値観の類似性を感じたJ氏) わかるわかると思ったけど、自分が自己開示したところで(略)関係性が近くなりすぎちゃう(略)友だちみたいになっちゃうんじゃないか」と、Thであるにもかかわらず「自ら関係性を崩してしまうのではないか」という不安が湧き出てくる。

【“セラピストらしい”やり方でごまかす】

これは概念がそのままカテゴリーになった。教育訓練で強調された“自己開示はタブー”というルールは、重要な臨床実践上の指針であると同時に、私的自己を守る防具のような機能も果たす。このルールに則った“Thらしい”振舞いでCIの質問に対応しようとしたが、ごまかすかのような返答になってしまい、自己開示をタブーとするルールや、それを選択している自らの態度に違和感を覚える。

職業選択の理由を質問されたD氏は、「文献で、生活の糧ぐらいにやってるのがちょうどいいみたいに、そのときバツと頭に浮かんで(略)その場を切り抜けるじゃないですけど(略)でも結局あんまり上手くはいかなかった」と、熟練Thを模倣した返答が通用しなかった経験を語った。そして、「(B氏) 初期の頃、徹底して言わないってしてたときは(略)なんか罪悪感がある(略)変なこと、不自然なことしてるなっていう感覚」と、教育訓練に従って対応する自らの態度に罪悪感や違和感を覚えた。

【今の自分にできることは何か】

CIからの質問に対して、「(D氏) 訊きたいと思った気持ちを聞かせてくださいみたいなのが一般的だと習ってきたけど、何でもかんでもそれで返すのはどうなんだろう(略)でも基本は

言わないっていうところが強くあったので。変な自分の中での禁止、でも向こうは求めているし」と、自らを縛る理論や教育、そして“Thらしさ”に疑問を感じ、「タブーであることがもどかしい」との思いを抱く。さらには、「(CIの症状について訊かれたB氏) 自分として考えたら普通じゃないと思うんですけど(略)CIの症状として悩んでいることを考えると(略)普通じゃない、普通ですよっていうのも変だし」と、個人の視点と職業家の視点との間で揺れ動き、「私的自己と職業的自己の不一致」が起きる。それでもCIに何かを伝えたい、理解してほしいと願うものの、自己開示に不慣れで「いい塩梅がわからない」こともあり、「一步踏み出せない自分かもどかしい」感覚が生じる。

しかし、「(CIの保護者からの人生経験に関する質問が「弱みを突かれた」ように感じたC氏) 悔しいって気持ち(略)その後にCIの親御さんとも向き合いたいという思いがじわじわ湧いてきて(略)親御さんが求めるような条件は満たしてないかもしれませんが、自分はこれでも臨床心理士の端くれです(略)できること一生懸命させていただきましますみたいなこと言った」と、CIの役に立ちたいという意欲が高まり、「今の自分にできるのは誠実に応えること」との思いに至る。あるいは、「(自分と似た家族歴を持つCIの家族から、CIの将来について質問されたE氏は) 家族としての気持ちも、もしかしたら察せれるかもしれないってことを、保護者に伝えようとした」と、共通点がある自分だからこそできることがあると感じて、「同じ立場で話したい」との思いも湧いてくる。このように、それまで考えていたThらしさの枠組みを越えて、職業的にも、私的にも、CIに《ひとり人間として応じたい》との思いをより強く体験するようになり、【今の自分にできることは何か】を考え、自己開示に至る。

【自分らしいセラピスト像の模索】

タブーだった自己開示に挑戦したことで、「(H氏) 話した方がラポールを作れる場合もあ

りますし、自分の話をする事で患者さんに納得してもらって、その先に進めることもあるので(略)使いようによっては悪いものじゃないかな」と、[自分なりに自己開示の使いようを理解した]。しかし、時には「(F氏) 同じように私も悩んだことがあるよって感じで言ったことが重かったみたいで、ちょっと耐えられないですみたいなことを言われた」と、CIの質問に自己開示で応えたことが裏目に出てしまい、[自己開示の難しさを実感した]。このように、主体的な挑戦を通じて《自己開示の意義とリスクを実感した》ことで、タブーとしてきた自己開示の実際を知ることにつながった。そして、「(G氏) 呪縛っていったら大げさですけど(略) 実際に色んな人と会うことで、解き放たれていったような感じ」と、自己開示への挑戦を通じて[タブーから解き放たれた]。さらには、「(G氏) (理論的背景) の感覚ってやっぱりすごい無機質というか、潤いが無いような感覚」と、自分がこれまで依拠してきた[理論が固く不自然だと感じる]ようになった。そして、《理論の縛りが緩んだ》ような感覚を得て、Thとしての自由さの拡大を実感した。

このような体験から、拠り所としてきた“Thらしさ”や教育訓練が絶対ではなく、「(B氏) 何か訊かれたら聞き返すものだみたいに教わった(略) 一概に必ずしも全部答えちゃいけないっていうわけでもないんだなっていうのを体験的に学ぶ中で、変に飾らなくなった」と、“Thらしい”態度を固持する必要性を感じなくなり、[自然で自分らしいスタイルを考え始めた]。あるいは、「(J氏) (自己開示を) 断ってもいられないという雰囲気が(職場に) あって(略) 少しその場に慣れてきて、自分をどれだけ出しているのかわかってきた」と、[自分なりの線の引き方がわかってきた]。これらの実践的な学びから、教育訓練や理論的背景によって形成された“Thらしさ”に過度に縛られない、《自分に合うスタイルを考え始めた》という、【自分らしいセラピスト像の模索】へと向かっていっ

た。

V 考 察

1 自己開示へのためらいと“セラピストらしさ”

本研究では、CIから質問された場面での初任Thの自己開示へのためらいに注目した。その結果、研究に協力した初任Thは《自分の本質を知られるのがこわい》と、CIが私的領域に踏み込んでくることへの不安(Hendrick, 1988)を感じていた。また、CIからの質問に答えることでセラピーに悪影響が生じる可能性への懸念(Wachtel, 1993/2004)から、自己開示をタブーとする教育訓練(Bloomgarden & Mennuti, 2010)に従い、《タブーを犯せばセラピスト失格》だと捉えていたことが示された。このように、自己開示へのためらいを体験した背景には、従前からの指摘と多くの共通点が確認された。そして、これらの不安や懸念を引き起こすCIの質問に対して、研究協力者の多くが【“セラピストらしい”やり方でごまかす】対応を選択していた。初任Thは自己防衛に意識が向きやすい(Skovholt, 2012)ため、上述のような不安や懸念を引き起こすCIからの質問に対して、自己開示禁止ルールを堅守して【“セラピストらしい”やり方でごまかす】という消極的な退避に至るのは自然な反応であろう。しかし、この“Thらしさ”は、これまで指摘されてこなかった、自己開示へのためらいを引き起こす新たな要因の存在を示唆する。

Rønnestad & Skovholt (2013) は、初任Thの学習過程では、教育訓練、熟練Thの観察、文献、スーパーバイザーなどから理想的な臨床家イメージを構築し、追従する傾向が見られるとし、このようなイメージを“熟練者の複製(carbon copy of a master)”や“熟練者の複合体(composite of masters)”と呼んだ。本研究の“Thらしさ”も、教育訓練や学習によって構築され、理想化されたイメージという点において共通している。さらに、CIからの質問という脅威に

対して、あたかも地金を保護するメッキの如く初任 Th の私的自己を保護するために“Th らしさ”を追従、模倣した結果として、【“セラピストらしい”やり方でごまかす】返答に至ったと考えられる。ただし、これは Wachtel (1993/2004) が指摘するような自己防衛や消極的退避ではなく、脅威を感じながら、それでもなお Th としてセラピーに関与しようという積極的な側面も読み取ることができよう。

ところが、初任 Th は自らが追従してきた“Th らしい”はずの返答が眼前の Cl への不誠実な態度であると感じ、そのような自身の返答や態度に罪悪感や違和感を抱いていた。このとき、Th 個人の内部では、“Th らしさ”を追従する傾向と、それに対する違和感や不自然さの感覚がせめぎあう、言わば職業的自己と私的自己の不一致が生じていると推測される。そして、このような不一致によって自らの態度や返答を決めかねている状態もまた、自己開示へのための一つとして体験されていた。

2 職業的自己の枠組みの転換

前項では、自己開示をめぐる職業的自己と私的自己の不一致がためらいを引き起こしていることを示した。しかし、このような不一致は決して否定的な体験ではなく、自らの Th としての方向性を探索する契機になっていると考えられる。

初任 Th は自らの否定的側面に目が向きがち (Stoltenberg, 2005) で、自己評価が低く (Rønnestad & Skovholt, 2013)、職業的自己は不安定であるため、些細な出来事にも動揺しやすい。先の C 氏が、人生経験に関する質問によって自らの未熟さという「弱みを突かれた」ように感じた背景にもこのような初任 Th の特徴がうかがわれる。しかし、それでもなお Cl の役に立ちたい、《ひとりの人間として応じたい》という、臨床家の中核である他者援助への意欲 (金沢・岩壁, 2013) が活性化し、【今の自分にできることは何か】という自己探索が行われる。

その結果、文脈から離れた理論よりも眼前の Cl との生きた関係を重視し、自己開示へと踏み出した。ところで、この他者援助への意欲は、臨床家を志した当初の中心的動機でもあることから、教育訓練などによって Th としての職業的自己が整えられるよりも以前、つまり私的自己にその根源を求めることができよう。

C 氏はその後、「いろいろな場面を乗り越えてきたよな (略) 頑張ってきたよな」と、これまでの努力や Th としての自身のあり方を肯定し、【自分なりにやれそうな手応え】を得て、Th としての自己評価の高まりを経験した。そして、B 氏が「変に飾らなくなった」と《自然で自分らしいスタイルを考え始めた》ように、“Th らしさ”の追従から離れて、【自分らしいセラピスト像の模索】を始めた。

臨床実践によって得られた学びが契機となり、それまで専門家としての態度や言動を整える外的基準であった“Th らしさ”から、自己像に合致する諸要素が取捨選択されて次第に内面化していく。このような【自分らしいセラピスト像の模索】の作業によって、【セラピストらしくなければならない】という“Th らしさを求める自分”から“自分らしい Th”へと、徐々にその職業的自己の枠組みが転換していくのだと考えられる。

Rønnestad & Skovholt (2013) は初任期の発達課題として、臨床に対する非現実的なイメージの修正や脱幻想の取り扱いを通じた、自らの職業的役割の探索と継続的定義づけを挙げている。“Th らしさ”という非現実的なイメージから離れて“自分らしい Th”を模索する過程は、このような初任期特有の課題への、一つの取り組みを示すものであろう。

3 初任期の作業主題と教育訓練への活用

これまで、初任 Th の自己開示へのためらいの背景にある“Th らしさ”を扱うことが、職業的自己の枠組みの転換を、ひいては職業的発達を促しうることを述べた。自己開示は有意義

な技法であるものの、同時に様々なリスクも内包している。一部の研究協力者が、私的な経験の自己開示が裏目に出た体験を報告したように、特に私的自己が前面に出た自己開示は様々なリスクを現実招来しかねない。

多様な理論や技法を学ぶ前の段階では、被援助者への強い同一視が援助動機となっていることが指摘されている (Rønnestad & Skovholt, 2013)。本研究においても、『ひとりの人間として応じたい』というカテゴリーにこれと類似する概念が見られ、自己開示に踏み出す要因になっていた。この援助意欲は臨床家としての活動継続の主たる動機 (金沢・岩壁, 2013) でもあることから、それ自体の是非が問われるものではない。自身の援助意欲をいかに把握、理解し、自らコントロールしていくかが第一に問われるべき作業主題となるだろう。

初任 Th は自らの否定的側面に注目しやすいため (Stoltenberg, 2005)、自らの援助への動機に気づき、偏りなく理解することは難しい作業だろう。しかし、それらは「セッション中の自らの言動に影響を与えるため、振り返ることが重要」 (Hill, 2014, p.73) である。この作業にあたり、初任 Th は職業的発達について学習しておくこと、CI との関係を手掛かりに自らの援助意欲の源を洞察的に扱っていくことが望ましい。一方で、教育訓練に携わる者は、自己開示をタブーとはせず、訓練生とオープンに議論し、また、スーパービジョンなどの機会において訓練生が自らの援助意欲を自覚的に理解できるよう促していく。そして、それらのセラピーでの活用法と限界について検討していくことが求められよう。これらの作業を通じて初任 Th が理解していく“自分らしさ”は、“自分らしい Th”へと職業的自己が変化していく過程において、中心的な役割を果たすだろう。

わるためらいが初任 Th 特有の傾向と密接に結びついていること、職業的自己の発達に肯定的な影響を与えていることが明らかになった。そして、「自分らしい Th」という新たな職業的自己の枠組みを作る過程において、援助意欲のコントロールという作業主題とその重要性を示すことができた。

しかしながら、研究協力者の臨床領域や理論的背景に偏りがあるため、結果の一般化には多様な領域から研究協力者を募ることが望ましい。また、回顧的インタビューの限界である記憶の不鮮明さや、セラピーそのものの負担感によって回答に偏向が生じていた可能性は否定できない。今後は、セッションの録画や録音素材を用いることで、より生きた体験への接近が可能となるだろう。発展的課題として、Th の自発的な自己開示へのためらいや、熟練 Th を対象とした調査の実施などが挙げられる。

本研究に参加した研究協力者はインタビューに真摯に応じてくださり、事後には自身の臨床を振り返る好機になったと感想を述べた。このような臨床家研究は、今後の教育訓練のあり方を検討する上で重要な役割を果たすと同時に、研究に協力する臨床家にとっても、自身を振り返り、より豊かで実り多い実践へとつながるだろう。

謝辞・付記

本論文の執筆にあたり、日本人間性心理学会第 35 回大会口頭発表にて座長をお努めくださった大石英史先生、Society for Psychotherapy Research 48th International Annual Meeting 発表時に大変貴重なご指摘をくださった Clara E. Hill 先生、ご多忙にもかかわらず長時間のインタビューに快く応じ貴重な体験をお話し下さった研究協力者の皆さまに、心より御礼申し上げます。

本研究は、「北海道大学大学院教育学研究院における人間を対象とする研究倫理委員会」(受付番号: 15-17) の審査と承認を受けて実施した。

VI 本研究の意義と限界

本研究を通じて、初任 Th の自己開示にまつ

文 献

Bloomgarden, A., & Mennuti, R. B. (Eds.) (2010):

- Psychotherapist revealed: Therapists speak about self-disclosure in psychotherapy.* Routledge.
- Egan, G. (1986): *The skilled helper: A systematic approach to effective helping.* Pacific Grove, CA: Brooks. イーガン・E 鳴澤實・飯田栄 (訳) (1998): 熟練カウンセラーを目指す カウンセリング・テキスト 創元社.
- Flanagan, J. C. (1954): The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, 51(4), 327.
- Gutheil, T. G., & Brodsky, A. (2011): *Preventing boundary violations in clinical practice.* Guilford Press.
- Hendrick, S. S. (1988): Counselor Self-Disclosure. *Journal of Counseling & Development*, 66(9), 419-424.
- Hill, C.E. (2014): *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action 4th ed.* American Psychological Association.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005): Consensual Qualitative Research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196-205.
- 金沢吉展・岩壁茂 (2013): 心理臨床家を志した当初の動機と現在の動機に関する質的分析 明治学院大学心理学紀要 23, 137-147.
- 木下康仁 (2003): グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践 弘文堂.
- Knox, S., & Hill, C.E. (2003): Therapist Self-disclosure: Research-Based Suggestions for Practitioners. *Journal of Clinical Psychology*, 59(5), 529-539.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2013): *The Developing Practitioner: Growth and Stagnation of Therapists and Counselors.* Routledge.
- Rosie, J. S. (1980): The therapist's self-disclosure in individual psychotherapy: Research and psychoanalytic theory. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 25(6), 469-472.
- Skovholt, T. M. (2012): *Becoming a Therapist: On the Path to Mastery.* John Wiley & Sons.
- Stoltenberg, C. D. (2005): Enhancing professional competence through developmental approaches to supervision. *American Psychologist*, 60(8), 857-864.
- Wachtel, P. (1993): *Therapeutic Communication: Knowing What to Say When.* Guilford Publications Inc. ワクテル・P 杉原保史 (訳) (2004): 心理療法家の言葉の技術—治療的なコミュニケーションをひらく 金剛出版.
- Wosket, V. (1999): *The therapeutic use of self.* Brunner-Routledge London.

ABSTRACT

Qualitative Analysis of Novice Therapists' Hesitation to Use Self-disclosure and the Developmental Process of the Professional Self

KUSAOKA, Akihiro

Graduate School of Education, Doctoral Program, Hokkaido University

WATANABE, Makoto

Graduate School of Education, Hokkaido University

Most novice therapists hesitate to disclose themselves. However, this hesitation decreases as their clinical experience increases. We hypothesized that this process of change is connected to the development of the therapist's professional self. In this study, the relation between novice therapists' hesitation to use self-disclosure and the developmental process of their professional selves was investigated. Ten novice therapists participated in retrospective, semi-structured interviews. The transcripts were analyzed by using a qualitative research method. The 31 concepts that emerged from the data were integrated into four categories: 1) I must always act like a therapist, 2) Imitating the way ideal therapists do, 3) Seeking what I can do for this client now, and 4) Exploring my new professional self. These results were revealed that the hesitation to use self-disclosure is deeply related to particular characteristics of novices. Moreover, this hesitation positively influences the development of novices' professional selves. Furthermore, in the process of transforming the framework of novices' professional self, the primary working theme was shown to be controlling one's own desire for helping others. Finally, certain implications for therapist education and training were discussed.

Key Words

novice therapist, developmental process of the professional self,
hesitation in the use of self-disclosure, qualitative research.