

セラピストの初期の段階における自己効力感

西原 ゆき

I 問題と目的

近年、欧米を中心にセラピストの研究、中でもセラピストの成長過程に着目した研究に注目が集まっている。セラピストの成長過程を明らかにすることによって、セラピストの教育・訓練過程でより効果的な介入が可能になり、ひいては心理臨床実践の質を高めることにつながる事が期待される。

セラピストの成長過程の研究の中で、欠けている重要な視点の一つとして、初期事例の体験が挙げられる。本城・河野(1996)は、95名の心理臨床家を対象とした質問紙調査から、彼らの多くが初期事例から何かを学んだと感じており、初期事例がその後の事例に取り組む姿勢に影響を与えたと振り返っていることを明らかにした。しかし、質問紙調査という方法上の限界から、実際に個人がどのような出来事を体験し、どのように受けとめたのか、という詳しい内容については検討することは目的とされていなかった。また、内海・小田(1998)は、フォーカス・グループという座談会形式で、初心者的心里的特徴をいくつか見出した。しかし、初心者の初回面接のみに焦点づけられていたために、その後の変化には触れられていなかった。

このように、初期事例の重要性が指摘されながらも、どのような意味において重要であるのか、という詳細については研究がなされていない。セラピストの初心者にとって、初めて事例を担当するということがどのようなこととして体験され、それがその後の成長にどのような意味を持つのか、ということについて明らかにすることが求められている。

そのためにはまず、初期事例の体験の標準的なプロセスと、プロセスを構成する諸概念や、さらには諸概念の相互の関連を明らかにした枠組みが見出されるべきであろう。また、このような先行研究の少ない現象について研究するためには、質的な研究方法が用いられることが望ましいと思われる。

II 方法

心理療法または遊戯療法の事例の担当を開始してから概ね1年以上経過している、中部地方に在住する20代～40代の心理臨床家と、心理または教育系の大学院生15名(男女)を対象として、非構造化面接による調査が行

われた。面接の最初の段階では、初期事例とそれに関連すると思われる出来事について広く尋ね、そこから得られた情報を分析した結果をもとに、次の面接での質問を用意する、といった作業の繰り返しが行われた。また、調査の途中で浮かび上がった仮説について、面接の中でフィードバックを求めることもあった。

最終的には、質問に3つの観点が見出された。それは、(1)初期事例の概要について、(2)それはどのような体験だったか(3)初期事例を経験したころと現在を比較して、自分自身にどのように変化があったと感じているか、というものであった。

面接の逐語録から意味を持ったまとまり(トピック)が137個抽出された。次に共通のトピックが集められ、17個の小カテゴリーが作成された。それらはさらに、事例の体験を中心として事例以前と以後の3個の大カテゴリーに振り分けられた。それらのカテゴリーは初期事例体験のプロセスとして図式化された。

III 結果

①事例以前の要因

「性格傾向」は、事例を担当する事についてのあせり、不安、緊張などの現われかたに個人差を及ぼす心理的要因と考えられた。

「対人経験」はそれまでの「職業経験」「授業・実習の経験」「その他の社会経験」などの、何らかの対人的な関わりの経験の有無とその内容についてであった。

②「事例の体験」

「情緒反応」と「クライアントとの関わり」がみられた。「情緒反応」には、“固さ”、“熱意”“喜び”“面白さ”“無力感”が、「クライアントとの関わり」の中には、“関係の継続”、“関係の変化”“関係性の実感”“治癒力の実感”が見出された。

③「事例の評価」

事例が展開し継続または終結した場合は、「セラピー観(セラピストの内面に蓄積される心理療法の本質についての理解、みかたや立場、考え)の獲得」と、「傍観者の態度(“事例の展開・終結は、セラピストとしての自分の力や治療的な働きかけの結果であるというよりは、何か他の力の働きによるもので、自分はクライアントのプロセスに寄り添っていただけである”という態度)」

が見出された。一方、事例が早期に中断したり、終結してもセラピスト側に何らかの心残りが感じられた場合は「不全感」またはより深い傷つきの「外傷体験」が見出された。

また、事例の理解と評価に直接影響するものとして、スーパーバイザーや先輩などによる「外部サポート」が見出された。外部サポートには、基本的な安心感を保証し、不安の軽減に影響する「心理的サポート」と、事例の技術的・知識的な理解に影響する「事例理解のサポート」の二つの側面が見出された。

IV 考察

1) 外部サポートの機能と構造について

初心者の成長の援助として、「外部サポート」が適切に利用されたケースがみられた一方で、そのネガティブな側面について注目されるケースもみられた。初期事例の中断または終結によって「不全感」ではなく「外傷体験」を経験したインフォーマントの語りからは、「外部サポート」によって、治療についての自責的な評価の傾向が強化されることになり、結果として、より深く傷つく体験に至った経緯が読み取れた。その場合は、「事例理解のサポート」は受けられたが、「心理的なサポート」は適切に受けられなかったか、または十分ではなかったことが共通点として考えられた。

このことから、初心者への望ましい援助のありかたとしては、「心理的サポート」が基盤として存在したうえで、「事例理解のサポート」が積み重ねられることが考えられた。

2) 事例の経過による原因帰属の違い

インフォーマントの中で、初期事例が継続・終結した者は、その結果が自分以外の力によるものであると外的に帰属し（「傍観者の態度」）、中断・早期の中断を経験した者は、自分のせいだと内的に帰属する（「外傷体験」）興味深い傾向が見られた。この背景として、謙遜などにみられるような文化的要因、特性的自己効力感やセルフエスティーム等、パーソナリティの違いに関連する要因の他に、セラピストの成長に関連する要因が考えられた。事例を担当する当初には、初心者は一般的に、不安が高い反面、自分の治療への期待や万能感が強く、その時点で事例が中断すると、万能感が深く傷つけられることになり、自責的になるなど、内的な帰属がなされやすい。しかし、事例が継続して経験を積むうちに、治療への非現実的な期待が弱まり、セラピストとしての役割の見きわめがつき、万能感からも次第に解放されるため、外的な帰属がなされるようになる。このようなセラピストとしての成長のプロセスが、帰属傾向の違いとしてあらわれていたことが考えられた。

3) 「セラピー観」の特徴とその獲得のプロセス

面接の中で、「関係性の実感」や「セラピー観」「傍観者の態度」など、心理臨床の本質的な部分に近いテーマについて語られる時、インフォーマントには一様に、言葉に置き換えて人に説明することの困難を感じ、言葉にしがたいなものかをとらえようとしている様子がかがわれた。そのことから、「セラピー観」とは、言語化して他者と共有することが難しいもの、例えばイメージや、身体的な“感覚”といったものに近い特徴を持つことが考えられた。

また、インフォーマントの多くが、その当時の事例の理解を、“今から思えばあの時はこうだった”と、さらに現在の視点からとらえなおすことを行っていた。このことから、セラピストの成長のプロセスの中では、体験を通して、自身のもつ「セラピー観」を修正・変容し、深められていく作業が行われることが考えられた。そして、「セラピー観の獲得」→「事例の体験」→「体験の理解と評価」→「セラピー観の修正」といった、循環的な学習のプロセスが図式化された。

4) 質的な心理療法研究における倫理的問題

インフォーマントの個人的体験についての豊かな情報が得られたということは、それだけ侵襲的な質問が、研究者によってなされたということでもある。本研究のように対象がセラピストであっても、心理療法にかかわる質的な研究を行う際は、“カウンセリングの過程は、時にはクライアントの最も傷つきやすい部分と関連している。この体験の領域に踏み込んで、そこで起きていることの「現実」と、その豊かさ、複雑さを捉えようとする、いかなる研究法も、セラピーの妨げになるか、もしくは害を及ぼす可能性を持つことを軽視してはならない”（McLeod, 1996）という原則を常に念頭に置く必要があるだろう。

V まとめ

本研究では、セラピストの初期事例の体験が、より大きな視野でとらえられ、インフォーマントによって語られた実際の体験をもとに、概念が図式化された。このことにより、これまで個々に扱われてきた初心者の特徴を、事例の体験を通じたセラピストの成長・発達という、より大きな流れのなかに位置付けて理解していくことが可能となった。

本研究で見出された知見は、限られた一部のセラピストからの情報によって生成された仮説であり、それらの一般性についての検証は今後の研究に委ねられるが、まだあまり研究の進んでいないこの分野において、今後さらに研究を進めていくための方向性を示したという意味において、本研究は意義深いといえるだろう。