

カウンセリングの演習授業についての実践研究 I

—時間構造を中心に—

井上清子

(文教大学教育学部)

Practical Research on Exercises on Counseling I : Focus on Time Framework

INOUE KIYOKO

(Faculty of Education, Bunkyo University)

要旨

筆者が担当している「カウンセリング演習」の授業実践について概要を報告し、その効果について検討した。

15回の演習を通して学生は、カウンセリングマインドとカウンセリングスキルの向上を自覚していた。

演習を重ね面接時間が長くなるに従って『関係づくり』→『アセスメントと問題の共有』→『作業同盟の形成と問題解決』ができるようになり、ロールプレイの時間構造を順次変化させていくことが、カウンセリングマインドやスキルを向上させていく一助となる可能性が考えられた。

1. はじめに

教育職員養成審議会(1997)において「教員を志望する者がカウンセリングに関する基礎的知識を習得する」必要性について強調された提言を受け、1998年の教育職員免許法改正により、教育相談には、「カウンセリングに関する基礎的な知識を含む」と記されるようになった。しかし、学習された知識が必ずしも実践に反映されていず、知識は知識として記憶に留められるに過ぎない人も多い(高柳 2000)という指摘もある。カウンセリングに関する基礎的な知識を真に習得し、教育現場で実践・応用していくためには、講義だけにとどまらず、演習などの体験学習が不可欠であろう。

カウンセリング演習の代表的な方法の一つにロールプレイがあり、以前から広く行われている(山田 2007)。カウンセリング学習でのロールプレイとは、カウンセリングを学ぶ者どうしが、互いにカウンセラー役やクライ

アント役になりカウンセリング場面を想定して行うことで、カウンセリングを体験的に学習する方法である。ロールプレイによって体験されるものとして鑑(1973)は、次の4点をあげている。①クライアントを一人の人格として体験する。②カウンセラーとしてはっきり自己を相手の前に示すことを体験する。③実際の場面において処遇しなければならない諸問題に気づく。④クライアントの役割を通してカウンセラー体験をする。また、高柳(2000)は、ロールプレイの意義として以下の5点を挙げている。①カウンセラーとしてもクライアントとしても実際には経験がなくても、役割をとって疑似体験することによって予行演習ができる。②実際に予想できる、あるいはありそうもない事例でも多種多様に、また何度でも体験の繰り返しや修正を試みることができる。③相手(クライアント)の立場に立ってみるという体験学習によって、クライアントの視点から見たカウンセラーの望

ましい、または望ましくない姿を如実に感知させられる。④直後に相互の忌憚のない感想や指摘、意見、反省などの話し合いを行うことによって、自己の再発見や再確認、自他の理解について気づきが促進される。⑤筋書きが無いので、「今、ここで」の瞬間に自己の行動が無意識に創作されることになり、創造性の開発に役立つ。

ロールプレイを行う形態には、①カウンセラー役とクライアント役の二人だけで行う形態、②カウンセラー役、クライアント役に加えて一人あるいは二人以上の観察者を配置する形態、③多数の参加者が観察する中で二人が行う形態がある。どのようなクライアントや場면을演じるかについては、演ずるロールや相談内容がクライアント役の人に任されている場合と、演ずるロールや場面が設定されている場合とがある。ロールプレイをどのような形態、設定で行うかは、何を目的としてロールプレイを行うかによって異なってくる。(山田 2007)

1回のロールプレイの実施時間は様々である。例えば、10～20分(伊藤 2004)、15分(岸田 1990; 増田 2004; 氏原 1997)、15～30分程度(森谷 1993)、20分(中西ら 1998; 下山 2000; 鎌 1973)、最低30分位(高橋 2000)など、様々な時間で行われている。しかし、10分から始めて60分まで徐々に時間を延ばし、実施時間の枠組みを変化させていくことによる効果を検討した報告は少ない。そこで、本研究では、筆者が行っている文教大学教育学部心理教育課程の選択科目「カウンセリング演習」(2年次)の授業について概要を報告した後、ロールプレイの設定時間を中心にその効果と変化について検討し、今後のカウンセリングの授業や講習の一助となることを目的とする。

2. 「カウンセリング演習」の実践方法

筆者が行っている「カウンセリング演習」

の授業について、シラバスを元に説明を加えながら、以下に報告する。なお、教員や保育士を目指す学生が多い心理教育課程で教授する「カウンセリング」とは、「言語的および非言語的コミュニケーションを通して、相手の行動変容を試みる人間関係」(國分 1990)であり「自己理解、他者理解、対人関係理解を深め、自分と人間一般の問題をより深く考え、問題を解決しようとする取り組み場」(平木 1997)と捉えている。

(1) 授業概要

「一年次で学んだカウンセリングに関する基本的な知識を復習しつつ、短時間の関係づくりを中心とした面接から長時間の問題解決のための面接まで、毎回3名または2名一組でのロールプレイとフィードバックを中心に演習を行う。」(シラバスより)

100名前後の文教大学教育学部心理教育課程の学生は、1年次に全員が必修科目として「カウンセリング」を履修している。「カウンセリング」の授業では、カウンセリングに関する基礎的な知識を学び、事例や視聴覚教材を用いたモデル学習や練習問題、後半では、最長10分までのロールプレイ、クライアントとしての上級生とのピアカウンセリング体験(井上・石川 2011; 石川・井上 2012)などを行っている。基礎的知識をある程度学んだ後半であっても、リアクションペーパーを見ると、ロールプレイで行った10分のカウンセラー役体験を長いと感じる学生が多かった。「自分がカウンセラーの立場に立ってクライアントに応答することが、いかに難しいものであるのか」(森谷 1993)や、「理論や技法を知識として知っているということ、実際に自分が動くことができるということとは大きく異なること」(山田 2007)を体験したと思われる。一方、クライアントとしての20分の上級生とのピアカウンセリング体験後に5件法で回答を求めたところ、「やや

長い」と回答した者は2.5%のみで、97.5%の1年生は「ちょうど良い」「やや短い」「とても短い」と回答していた(井上・石川 2018)。これは、上級生とのピアカウンセリング体験によって、「クライアントの視点から見たカウンセラーの望ましい姿を如実に感知した」(高柳 2000)ものと考えられた。

(2) 到達目標

「カウンセラーの基本的な姿勢ならびに技法を習得し、短時間の面接でのラポール形成およびアセスメント、長時間の面接での問題の共有と解決に向けての作業同盟ができるようになることを目標とする」(シラバスより)

具体的には、カウンセラーの基本的姿勢とは、Rogers, C.R.が提唱した純粋性・無条件の肯定的関心・共感的理解(佐治・飯長 1983)である。技法としては、Ivey, A.E. (1985)のマイクロカウンセリング技法を学習しその積極的技法までを使いこなせることを目標としている。

(3) 授業内容

第1回目の授業で、授業概要と到達目標、15回の授業の内容についての確認をした。くじでランダムに決めた毎回違う3人組または2人組でカウンセリングのロールプレイを行うこと、3人組で行う時は、それぞれが、カウンセラー役・クライアント役・観察者役になり、ローテートして、3つの役割を行うこと。観察者はカウンセラー役を観察しながら、フィードバックシート(図1)に記入すること、ロールプレイが終わったあとで、シートをもとにフィードバックを行うこと、フィードバック後、シートはカウンセラー役に渡すことを伝えた。フィードバックシートの内容は、すべて1年次の「カウンセリング」の授業で学習したことであるが、復習を兼ねて、各用語について第1回目で説明し、その後も学生から質問があった時には、各回の授業の

ロールプレイを行う前に全体に説明した。

カウンセリングのロールプレイでは、クライアント役は、安全性や内的世界の尊重という点から、現実の自分自身と異なるロールを演じて話す方法を推奨する報告(河合 1970; 氏原 1997; 山田 2007)と、クライアント役自身の実際の事柄や問題を話す方法を推奨する報告(岸田 1990; 中西ら 1998; 下山 2000)がある。筆者の行っている「カウンセリング演習」では、現実の自分の話をすることがピアカウンセリング体験となり、自分の心の動きを通してカウンセリングをリアルに体験し学ぶことができると考えているため、現実の自分自身としてクライアント役をやるように教示している。ただし、安全性の確保のために、カウンセリング中に話されたことは、2人組または3人組での授業の中に留め、他の時間や他の者には話さない守秘義務と、クライアント役には、話したいことだけ話せば良いこと、カウンセラーに質問されても話さない自由もあること、その日に設定されたテーマから大きくずれないことを、受講のためのルールとして取り決めた。

全15回の授業でのカウンセリングのロールプレイは以下の通りである。

- ① 3人組で、各10分間、関係づくりとアセスメントを目的として「昨年度の大学生活を振り返る」をテーマにロールプレイ。
- ② 3人組で、各10分間、関係づくりとアセスメントを目的として「大学生活について」をテーマにロールプレイ。
- ③ 3人組で、各15分間、関係づくりとアセスメントを目的として「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ(1回目)。
- ④ 3人組で、各15分間、関係づくりとアセスメントを目的として「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ(2回目)。
- ⑤ 3人組で、各20分間、関係づくりとアセスメントを目的として「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ(1回目)。

【 カウンセリング フィードバックシート 】

年 月 日

1. 観察のポイントと評価 ○：とてもよい、△：普通、×：がんばろう

(1) 面接のはじまり

- ・出迎え () ・挨拶 () ・自己紹介 () ・相手確認 () ・着席 ()
- ・労い () ・時間の確認 () ・目的の共有 () ・守秘義務 ()

(2) 非言語

- ・表情 () ・適度に視線をあわせる () ・崩れていない姿勢 ()
- ・落ち着かない動きがない ()
- ・相手の話が聴きやすい位置に椅子をセッティングしている ()

(3) 準言語

- ・聞きやすい声の大きさ () ・聞きやすい速さ () ・不自然な間がない ()
- ・相手と話や声がかぶらない () ・不適切な言葉使いがない ()
- ・安定感のある話し方 () ・カウンセラーとして話す量は適切であった ()

(4) 言語・技法 (ここのみ、各技法が行われるごとに1回から5回まで「正」をかっこに記入する)

- ・適度に相づちをうって傾聴した () ・閉じられた質問を適切に使った ()
- ・開かれた質問を適切に使った () ・事柄の反映をした ()
- ・感情の反映をした () ・支持をした () ・焦点付けをした ()
- ・情報提供をした () ・自己開示をした () ・フィードバックをした ()

(5) 面接のおわり

- ・時間を告げる () ・面接のまとめと感想 () ・今後へ繋がる声掛け ()
- ・労い () ・立って見送り ()

2. 良かった点と改善点

・良かった点：

・改善点：

図1 カウンセリング演習用フィードバックシート

- ⑥ 3人組で、各20分間、関係づくりとアセスメントを目的として「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ（2回目）。
- ⑦ 2人組で、各30分間、関係づくりとアセスメント、問題解決を目的として「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ（1回目）。
- 30分以上の時間設定の場合は、クライアント役は、小さなことで良いので、話せそうな迷いや悩み、困っていることなどを心の中でいくつか準備しておくように教示した。しかし、実際に話すかどうかは、その日のカウンセリングの流れによってクライアント役が決めて良いとした。
- ⑧ 2人組で、各30分間、関係づくりとアセスメント、問題解決を目的として「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ（2回目）。
- ⑨ 2人組で、各40分間、関係づくりとアセスメント、問題解決を目的として「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ（1回目）。
- ⑩ 2人組で、各40分間、関係づくりとアセスメント、問題解決を目的として「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ（2回目）。
- ⑪ 3人組で、各20分間、関係づくりとアセスメント、問題解決を目的として「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ。ただし、クライアント役は1年生を演じる。
- ⑫ 1年生との合同授業。1年生と2人組で、20分間、関係づくりとアセスメント、問題解決を目的として「大学生活と進路について」をテーマに、カウンセラー役としてピアカウンセリングを行う。（詳細は、井上・石川（2011）；石川・井上（2012）参照）
- ⑬ 2人組で、60分間、関係づくりとアセスメント、問題解決を目的とした「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ。

（クライアント役かカウンセラー役かのどちらかのみ）

- ⑭ 2人組で、60分間、関係づくりとアセスメント、問題解決を目的とした「大学生活と進路について」をテーマにロールプレイ。（クライアント役かカウンセラー役かのどちらかのみ）

- ⑮ 3人組で、各10分間、関係づくりとアセスメントを目的とした「カウンセリング演習を振り返る」をテーマにロールプレイ。

（4）質問紙調査

学生は、到達目標である「カウンセラーの基本的な姿勢ならびに技法を習得」することがどの程度できたと感じているのか、時間構造の変化をどのように体験したのかを調べるために、15回目のロールプレイが終わった後にアンケート調査を行った。なお、学生には、アンケートの自己評価や回答内容は、授業の成績や評価には影響しないことを伝えた。

3. 結果と考察

2018年度春学期の「カウンセリング演習」の15回目の授業で行ったアンケートの結果（女子65名、男子23名、計88名。2年生87名、3年生1名。）を以下にまとめ、考察する。

（1）カウンセリングマインドの変化

「半期の演習を通して、あなたのカウンセリングマインドは変化しましたか。」と問い、①純粋性、②無条件の肯定的関心、③共感的理解、について5段階評定で回答を求めた。（表1）

①②③とも、「低下した」「やや低下した」と回答した者はいなかった。9割以上の者が、半期のカウンセリング演習を通して、クライアントに対する純粋性・無条件の肯定的関心・共感的理解が「やや向上した」「向上した」と感じていた。「変化なし」と回答した学生も、3項目とも変化なしと回答した者は

おらず、もともとある程度できていると感じている学生が、「変化なし」と回答した可能性が考えられた。

表1 カウンセリングマインドの変化

	純粹性	肯定的関心	共感的理解
低下	0	0	0
やや低下	0	0	0
変化なし	2 (2.3%)	4 (4.5%)	5 (5.7%)
やや向上	47 (53.4%)	31 (35.2%)	32 (36.4%)
向上	39 (44.3%)	51 (60.2%)	51 (58.2%)

(2) カウンセリングスキルの変化

「半期の演習を通して、あなたのカウンセリングスキルは変化しましたか」という問いに7段階評定で回答を求めた。(表2)

「とても低下した」「低下した」「どちらかといえば低下した」「変化なし」と回答した者はおらず、全員が自身のカウンセリングスキルが向上したことを実感していた。

表2 カウンセリングスキルの変化

評価	人数 (%)
とても低下	0
低下	0
どちらかといえば低下	0
変化なし	0
どちらかといえば向上	19 (21.6%)
向上	51 (58.9%)
とても向上	18 (20.5%)

(3) 変化を意識した面接

「半期の演習のなかで、一番あなた自身の変化を意識したカウンセリング時間とその理由を記述してください」という問いに自由記述で回答を求めた。

記述された面接時間について、表3にまとめた。10分、15分、20分、30分、40分、60分とすべての時間が挙げられていた。それぞれの学生が、それぞれの時間で、様々な気づきを得ていたことが推測される。

表3 変化を感じた面接時間

時間	人数 (%)
10分	2 (2.3%)
15分	2 (2.3%)
20分	33 (37.4%)
30分	19 (21.6%)
40分	9 (10.2%)
60分	23 (26.1%)

そのときの自分のロールでは、カウンセラー役が75名(85.2%)と多かったが、クライアント役も13名(14.8%)いた。クライアント役で転機を得た者がいることは、クライアント役で自分自身の話をしたことの効果ではないかと考えられた。

時間の中で一番多かったのは、20分の面接が33名(37.4%)で、すべてカウンセラー役であった。このうち32名は下級生との面接をあげていた。そのため、20分の面接は時間の要因よりも相手(同級生ではなく下級生)の要因の影響が大きいことは否定できない。毎年、下級生とのピアカウンセリングは、1回15分~20分で行っているが、この時間設定は、将来教員や保育士になったとき、定期教育相談として、年度初めに15分程度の保護者面談を行えるよう時間感覚や流れを身につけるためと、「20分間にカウンセラーの全てを示す応答がみられる」(鏑 1973)という意見に筆者もほぼ同意するからである。理由の記述は同じようなものが多く、回答者の言葉を用いまとめると、「初対面の1年生とのカウンセリング」は、同級生のロールプレイと比べて、「緊張感があった」「本当のカウンセリングができた」と感じ、「決められた時間の中で関係づくりができ、相手の様々な情報を引き出せた」「目を輝かせて話してもらえた」「時間配分と関係づくりを意識して望めた」など、「自分の良い点と問題点を改めて知る良い機会となった」「日頃の授業で身につけたスキルを実践できた」「今までの授業が身につい

たと実感できた」「昨年クライアントとしてやっていた自分がカウンセラーとしてやれていることに成長を感じた」者が多かった。初対面の1年生との20分の面接は『関係づくり』を中心に、全員が自分の変化を意識する肯定的な体験として捉えていた。

2番目に多かったのは、60分の面接で23名(26.1%)が記述していた。カウンセラーとしての体験が19名、クライアントとしての体験が4名であった。カウンセラーとしては、全員、最初は60分を「長い」と思っていたことが記述されていた。しかしやってみると60分という長い時間を有効に使い「相手の話をしっかり聴いて、悩みを一緒に考えられた」「関係づくりがしっかりできて問題解決のために役立てた」「深い悩みの部分まで踏み込んで話せた」と『関係づくり』から作業同盟を形成し『問題解決』に至れたことで、「カウンセリングスキルの向上を感じた」「自信に繋がった」ことが記述されていた。クライアントとしても「自分のことを知ってもらいたい、話をもっと聞いてもらいたいという気持ちになった。」「小さな悩みから大きな悩みまで相談できた」「自分の悩みを相談して自分の考え方が少し変わり、相談して良かったと思った」「自分が悩んでいることに新たな視点と助言をもらえた」と、クライアントとしてカウンセラーと良い『関係づくり』ができ、『問題解決』に近づいた体験ができたことで、「カウンセリングすごいって思った」「次回以降カウンセラーをやるときにお手本にさせていただいた」「カウンセラーの態度を今後活かすことができると思った」と転機となったことが記述されていた。

3番目に多かったのは、30分で19名(21.6%)が記述していた。カウンセラー役は15名、クライアント役は4名であった。30分は、クライアント役が悩みを意識し面接にのぞむようになった初めの2回である。カウンセラーとしての感想も、「クライアントの新たな一

面を知れた」「問題への焦点付けをして掘り下げて聴くことができた」「少し深い話をしてくれて、悩みを一緒に考えようというカウンセリングになった」「スムーズに関係づくりから悩み相談までできた」など、『関係づくり』をしながら情報収集をし、的確な『アセスメントと問題の共有』をして、問題への焦点付けができ、悩み相談へと繋がった変化を感じているものが多かった。クライアントとしても、「悩んでいることを話した時に一緒になって考えてくれた」「こっちのリズムにあわせて、どんどん引き出してくれて、まねしたいなと思った」など、悩みを話せる雰囲気を感じ相談できる体験ができたようである。

これらのことから、個人により到達の進度には多少の差があっても、演習を重ね面接時間が長くなるに従って『関係づくり』→『アセスメントと問題の共有』→『作業同盟の形成と問題解決』ができるようになっていくことが考えられた。

4. おわりに

本論文では、筆者が行っている「カウンセリング演習」の授業実践について報告した。

15回の演習を通して学生は、自己の、純粋性・肯定的関心・共感的理解などのカウンセリングマインドとカウンセリングスキルの向上を感じていた。

演習を重ね面接時間が長くなるに従って『関係づくり』→『アセスメントと問題の共有』→『作業同盟の形成と問題解決』ができるようになっていったと考えられ、カウンセリングロールプレイの時間構造を順次変化させていくことが、カウンセリングマインドやスキルを向上させていく一助となる可能性が考えられた。

今回は、授業の最終回に振り返りという形で質問紙調査を行ったが、今後できれば、各授業終わりに、到達度についての定量化可能

な形式での調査を行い、時間による変化についてさらに検討していきたい。

引用文献

伊藤義美 (2004) フォーカシング, ロールプレイ, 心理劇, 楡木満生・松原達哉編, 臨床心理学シリーズ⑤: 臨床心理学基礎実習, 培風館.

Ivey, A.E. (1985) マイクロカウンセリング “学ぶ-使う-教える” 技法の統合: その理論と実際, 福原真知子訳編, 川島書店.

河合隼雄 (1970) カウンセリングの実際問題, 誠信書房.

岸田博 (1990) 来談者中心カウンセリング私論, 道和書院.

教育職員養成審議会 (1997) 新たな時代に向けた教員養成の改善方策について (第一次答申).

文部科学省 (1998) 教育職員免許法改正.

増田實 (2004) グループでの“傾聴”トレーニング, 楡木満生・松原達哉編, 臨床心理学シリーズ⑤: 臨床心理基礎実習, 培風館.

森谷寛之 (1993) ロールプレイ, 赤塚大樹・森谷寛之編, 医療・看護系のための心理臨床実習: 心理面接の技法と実際, 培風館.

中西公一郎・鈴木真理・山本和郎 (1998) 心理面接訓練としての20分ロール・プレイングの量的分析, 臨床心理学研究16, 396-401.

佐治守男・飯長喜一郎 (1983) ロジャーズクライエント中心療法, 有斐閣新書.

下山晴彦 (2000) 心理臨床の基礎 I: 心理臨床の発想と実践, 岩波書店.

高柳信子 (2000) カウンセリング・ロールプレイ法論考—実践的私論—, 生活科学研究22, 133-139.

鑑幹八郎 (1973) カウンセリング実習, 倉石

精一編, 臨床心理学実習: 心理検査と治療技法, 誠信書房.

氏原寛 (1997) ロールプレイとスーパービジョンについて, 氏原寛編, ロールプレイとスーパービジョン, ミネルヴァ書房.

山田俊介 (2007) カウンセリングの基礎学習としてのロールプレイに関する一考察, 香川大学教育実践総合研究14, 71-79.