

カウンセリング・ロールプレイング法論考 —実践的私論—

高柳信子

A Preliminary Study to Counseling Role-playing in Beginners

Nobuko Takayanagi

序

カウンセリングについての教育に関しては、講義、演習、実習、研究など、他の専門領域と共通な形式や手段によって指導がなされている。段階としては、理論から実践へと進められ、知識は後に続く実践に生かされることが暗黙の前提になっている。ところが筆者がカウンセリング教育やカウンセラー養成の経験を重ねる中で、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という印象を強くもった。カウンセラーがカウンセリング場面で直接援助するのは、目の前にいるクライアントと呼ばれる人であるが、カウンセラーも同じ人間である。人間は誰でも論理的世界にのみ生きてはいない。人間の感情の世界は、頗る非論理性に支配されており、絶えず変化しつつあると言っても過言ではないであろう。それゆえにロールプレイングの体験学習で、自分の感受性について感知し、それを自ら熟成させることが殊更重要な訓練の目標と考える。カウンセラーの「共感的理解」の態度は、言うは易しく行うは難しく複雑であるが、立場・技法の如何を問わず最も基本的なものである。

この小論では、社会教育、大学教育、専門教育その他におけるカウンセリング（心理面接）基礎教育計画で筆者が試みたロールプレイング・ワークショップの実践をもとに、カウンセリング・ロールプレイング法の意義や問題点を検討し、再確認して実践的私論としてその進め方の概念化を試みることを目的とした。

ロールプレイングとは

ロールプレイングは、カウンセリングの体験的学習のひとつの形式である。特に Person-centered counseling の立場では、1960年代よりカウンセラー養成のための事実上の必修課題ともなっていた。当初は「役割演技（法）」と訳されることもあったが、現在では適訳とも思われず、外来日本語としてそのまま片仮名で用いられている事が多いのが実状である。心理劇においては、

ロールプレイングが集団心理治療のひとつの手段として活用されている。心理臨床のみならず、人事管理その他日常的にも教育や訓練を目的に多くの領域で活用されるなど、極めて多目的に応用が利くので、最近では、医学部や医師の間でも、医師と患者間の相互理解を促進するための体験学習として、ロールプレイングが導入された例が新聞に報じられている。

カウンセリング・ロールプレイングの意義

カウンセリングの学習は言うまでもなくロールプレイングに限らないが、特に次のような利点特徴的である。

- (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無くても、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整を試みることができる。
- (3) カウンセラーの育成のためには、いわゆる相手（クライアント）の立場にな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、自他の関係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。

などである

以上のような利点があるにもかかわらず、いざ実践となるといろいろな先入観や誤解、偏見から困難が派生する。まず第一に、ロールプレイ体験は、演技であって本物ではないから意味が無い、と拒否や逃避する人が現れる。論理的には一見妥当に聞こえるが、これは自己逃避のための合理化に等しい場合がある。自分以外の人物を借りて演じた人でも、「やってみたらだんだん自分自身になっていって意外だった」という内容の報告を見聞きする。今ここで絶えず新しく創造される体験過程の中で、借り物の自分も本当の自分もどちらも真実であり、自分でも思いがけない深い未知の体験に出会うことがあるのである

第二に、クライアント役からしばしばきかされたのは、「自分には相談したい悩みなど無いからできない」とか「だからどうしたらいいか分からない」というロールプレイングやクライアントについての思い込みである。悩みを訴えるのがクライアントと決まっている訳ではない。実際に人によって態度、問題意識、自己認知の有り様もいろいろで、なかには自分は何も問題はないのに、と反抗的な人もいるので、自らカウンセリングを求めて目の前にいる人とは限らない。「クライアント」を「相談者」という訳語に当てはめることができるのは、一部のクライアントの例に過ぎない。初心者ロールプレイングの研修で、杓子定規に冒頭から「今日はどんなお悩みで？」と切り出す多くのカウンセラー役に出会った。悩みや問題がカウンセラーの対象なのではなく、今ここにいる人に寄り添う気持ちが先でなければならない。

第三に、「先ず先生がお手本をやって見せて欲しい」という安易な要求から始まる場合がある。未知の連続に思えるカウンセリングに、型にはまったうまいやり方が予めある訳ではないのに、先生はうまくて自分はまだ下手、という評価が気になるようである。ロールプレイングでは、上

手とか下手とかの評価を持ち込むと、お互いに不自由になり深い自己洞察が得にくくなり、グループとしての成長も遅くなる。クライアントを理解するためには同時にカウンセラーの自己理解を伴って、ロールプレイングは、自己理解に役立つものでなくてはならない。

カウンセリング・ロールプレイングの方法

具体的には人によってさまざまな方法が考えられているが、筆者はこれまでの経験に修正を加えながら現在では初心者に対して次のような計画を試みている。

場面設定：

二人組みとなり、一方がカウンセラー役、他方がクライアント役となる。多数の場合は、三人組みとなり、オブザーヴァー役を設けることもあるが、絶対必要というほどではない。オブザーヴァーは面接中は邪魔をせず、その面接終了後にアドヴァイザー役となって第三者的立場から率直な感想の交換に参加する。2回目以降の役割は順に交替して全ての役を体験する。カウンセラーとクライアントではなく、聴き手と話し手という役割設定もあるが、聴き手役の中には質問して聞くことと勘違いしたり、話し手役は何かを話さなくてはと誤解して無理にでも喋ったりして、思わぬ展開になることもあったのでやめた。役割上ではあっても、実際のカウンセリングに近い方が分り易い。

課題：

カウンセラー役は、実際のカウンセラーになったつもりでカウンセリングをする。クライアント役は、クライアントとして考えられる例、あるいは経験してみたいクライアントの例、課題として与えられたクライアントの例、などの立場になってカウンセリングに参加するという設定がよくみられる。しかし最近の筆者の設定は、これらの事前の取り決めは一切しないことにして、ただどちらがカウンセラーでどちらがクライアントかを決めておくだけでいきなり面接を開始するようにしている。それは、例えば不登校の子をもつ母親というクライアント役の申し合わせをして始めると、カウンセラーは当然のことながらクライアントを最初から「不登校の子をもつ母親」という問題の中でしか感じとろうとしなくなる傾向がある。どういう問題のクライアントかが分からないと大抵の人は戸惑い、何を言ったらいいか、どうしたらよいか困ってしまうのである。そこで「今日はどういうご相談で・・・」という常套手段に陥るのである。病気には関心があっても、病気になっている人間には配慮が行き届かない医師にも似ている。クライアントについての予備知識を白紙にしたところから相手に何を感じ、どう対処する自分かを感知することを重視して、課題の出発点とした。カウンセリングの冒頭部分の言葉や対応は、初学者のカウンセラーとしての姿勢が投影されていることがよくあって興味深い。

時間：

実際のカウンセリングでは、習慣的に一時間単位の面接時間が多く見受けられるが、絶対的な価値や理由がある訳ではなく、事情に応じて決められている。ロールプレイングの場合も面接の時間は一定ではない。できれば1時間位の面接はロールプレイングでも体験した方がよいと思っているが、筆者は最低は30分位を目安にしている。

記録：

面接記録には、文字によるもの、録音テープ、VTRによるものなどが考えられ、学習の教材に利用することができる。ロールプレイの面接体験だけでも初心者にとっては貴重な学習になるが、更にそれをもとに、対話の逐語記録を作り、視聴覚教材として利用して経過を詳細にみんなでも何度でも検討すれば学習効果は一層促進される。ただし、ロールプレイングといえども、資料の作り方、記録の管理については、守秘義務が課せられなければならない。

ロールプレイング面接の逐語記録による学習法

逐語記録の意義：

その時には気づかなかった点、例えば応答の不足や過剰な部分、誤解など不備な点を、録音テープから転記する時点で自分で発見する人も多いので自己理解に役立っている。

逐語記録の要点：

- (1) 逐語記録とは、読者が面接中に起こっている言語的・非言語的コミュニケーションの状況について、殆ど省略の無いありのままの記録であって、概要や要約とは違う。
- (2) 読者がカウンセラーとクライアントとの面接状況を正確に理解するために役立つものでなければならない。自分しか分からないような記述や記録は、他人や後のためには有用ではない。
- (3) それ故、逐語記録によって読者にイメージされた面接場面は、実際の状況を忠実に再現するものとなることが望まれる。

逐語記録の作成法：

- (1) クライアントとカウンセラーの発言を、明確に区別する。
- (2) 解説や状況説明、感想、印象、解釈などと両者の生の発言そのものとを明確に区別する。場合によっては、これらのものは別項として掲げてよい。
- (3) 発言だけでなく、例えば態度や表情、行動、雰囲気などで特質すべき意味のある事象はその箇所に記述を残しておくべきである（例：笑い、ため息、涙、その他）。
- (4) 長い沈黙は、およその時間または長さや状況を付記する。長い沈黙はなんらかの心のメッセージである。1分以内程度であれば、例えば呼吸に合わせて「……」のように便宜的に点の数で表しておくのも一つの方法である。
- (5) 相手の話中に割り込んだごく短い発言や、「はい」「いいえ」「あ、そう」なども、いちいち改行せず、()をつけて挿入する。その際相手の挿入語は、カタカナにしておく区別しやすい。
- (6) 発言者名は、どちらがカウンセラーか分かればイニシャルまたは略字でよく、交互に続く。
- (7) 最後に、発言者の脇に小さく通し番号を付け、頁番号とともに記入する。これらがあると、ある応答の箇所をグループで検討する必要があるときに検索が容易で便利である。
- (8) その他応答の記録ではないが、そのカウンセリング面接が何回目にあたるのか、クライアントとの関係、性別、年齢、動機など、考察する上で必要とおもわれる最小限の情報を、守秘義務を考慮しながら付記または報告する。一切の情報を伏せて事例を検討する方法は、心理テストによる査定でも行われる事があるが、一時的な訓練のためにはなっても臨床的には不適当で

ある。

逐語記録の型例：(oは応答語)

- ク 1：こんにちは (コンニチハ) あのう…… (沈黙2分位) …oooooooooooooooooooooooooooo
カ 2：oooooooooooooooooooo (ハイ) ooooooooooooooooooooo
ク 3：oooooooooooooooooooo (ウム、ウム) …………… (長い沈黙) ……
カ 4：oooooooooooooooooooo,oo ?
ク 5：ええ ooooooooooooooooooooo (エエ、エエ) ooooooooooooooooooooo (ハイ) ooooo (不明)
oooooooooooooooooooo (両者重複不明) ooooooooooooooooooooo
カ 6：oooooooooooooooooooo,oo,oooooooooooooo,oooooooooooooooooooo
ク 7：oooooooooooooooooooo,oooooooooooooooooooo (涙声)
カ 8：oooooooooooooooooooooooooooooooooooo (ソウデス) ooooooooooooooooooooo ですね (ハイ) だから、
ク 9：oo
カ 10： ↓
ク 11： ↓

上記は一つのモデルに過ぎない。最初の出会いでどちらが先に話しかけるかは一定していないし、クライアントの状況による。必ずクライアントが話し始めるものと決めてかかる人、逆にカウンセラーから声かけをした方がよいと思いついでいる人、あるいは相手のことも顧みることなく自分勝手にしゃべり始めるカウンセラーもいる。

逐語記録が正確に作成できるためには、応答を正確に丁寧に傾聴する必要がある。逐語記録の出来不出来は、実際の面接場面でのその人の傾聴の態度と能力をある程度反映していると考えられる。

逐語記録による学習法

個人的にスーパーヴィジョンの場を利用することもできるが、ロールプレイングはグループ学習による場合が多く見受けられ、一層効果的と思われた。

そこで、全員で1件ずつ録音を聞きながら同時に逐語記録を見て適当な箇所までテープを止め、協議する。特に問題提起と検討はその部分部分でしないと、後からでは記録の文字を追って討議することになり、折角の録音記録からの学習が生かされていない事になる。誰も問題提起がなければ、便宜的に1ページずつ止めながら協議を進めて行くと、逐語が一目で視野に入る範囲に絞られるので発言が出易い。

逐語資料の量については、これまで1時間の面接分全部を教材にしたり、30分、20分、15分、10分というように、事情によって一部分に限ってみたいしてきたが、初心者には1時間の逐語記録を読みこなし、カウンセラーの立場で問題提起をするのは困難に思えた。また一度に沢山の自分の課題を持ち帰っても結果的には拡散して実現は難しく、態度変容も起こりにくい。学習者や時間の制限によっては、たとえ1時間のカウンセラー体験であっても、一人5分間ずつの録音と逐語資料があればワンポイントの気づきを得させることが可能であることを経験した。ただし、どの部分の5分間を提出するかは各自の希望に任せる方がよい。

相互学習の視点

- (1) ここでは技術の巧拙を問うことが目的ではなく、二人の関係の中でお互いの感情の交流、意志の疎通がどのようなものであるかを深く考察、検討する。技術の評価はあえて避けた方がよい。
- (2) 話し合われた個人的情報は、クライアント、カウンセラー、他の参加者のいずれについても他言せず、学習のその場限りのこととして絶対に秘密を守る責任と義務が全員にある。このことは、お互いの信頼関係とグループとしての成長に無関係ではない。
- (3) このような応答が常に絶対に効果的で正しい、というような固定した正解が予めあるわけではない。応答場面のあらゆる可能性を吟味することによって、カウンセラーが自分の可能性を新たに発見し、今後の努力のための指針を得る事を目指す。
- (4) 感想、意見、質問、提案など、全員が自由に積極的に活発に発言できることやその雰囲気が、結果として自他の学習効果を促進し、この事もグループとしての成長につながる。学習グループ内での沈黙は、他力的、受動的で知的理解はできても、それを自分の言葉で他人に伝達できるほどには学習効果が身につけていないことを思い知らされる。
- (5) グループメンバー相互のどんな質疑応答もすべて重要で、自分なりに学ぶべき価値を秘めているので、お互いが教師となり得るし、生きた教材でもある。
- (6) 論理的に考えたり、知的な議論を展開するよりも、クライアントをできるだけ的確に感じとることのできる「感性」を磨き育てることを重視する。
- (7) 録音記録を教材に用いる限り、質疑は今聞いたその箇所で、その都度、具体的に吟味する方が実感を得易く、妥当性がある。直接には不必要な一般論や抽象論は、いつでもどこでも誰とでも論じ合うことができるので、できるだけそれには時間をかけない方が、ロールプレイングの体験学習が生かされる。刻々に変化する感情の明確化を学ぶのは、「今、ここでしかない。
- (8) 他人のロールプレイングのやり方を眺めて学ぶよりも、体験学習過程にある自分の実感から、絶えず自分に役立つ意味を見つける努力をすることによって学ぶ方が、自己理解への近道に思われる。その結果、今までの理解の仕方とは違う自分の態度を発見し、新たな試行錯誤が始まり、その実感と努力が各自の自己変革をもたらすことにもなる。

カウンセリング・ロールプレイングにおけるカウンセラーの危機場面

ここで「危機」というのは、カウンセラーが意識的、無意識的にクライアントと心理的距離を生じ、クライアントと共有の場が保てなくなる体験のひとつを指す。特に次のカウンセラーの態度や状況はしばしば見られ、二人のその時の関係を象徴する重要なポイントに思われる。

クライアントからの質問：

質問されると当然のことながら答えてあげるべきという無条件の使命感が支配するのは一般的に言えば悪いことではない。しかし、実際のカウンセリングでのクライアントの質問に対して正解を与えようとする、と、どれだけ責任をもって答えられるかという疑問である。例えば、不登校の子どもに悩む母親の「いつになったら登校できるようになるのでしょうか？」の問いかけに、保証できる正解があるであろうか。無理に答えようとすれば、「多分……でしょう」という言い

方になるか、「大丈夫ですよ、そのうちに……」という気休めの言葉で埋め合わせることになりがちである。しかし、クライアントの一日も早く登校できるようになって欲しいという気持ちが感じられれば、それに答えるのも返答のひとつになる。これが解答と応答の違いであって、答えられなくても応答はできる。分からないのに正解を探している間に、相手から心は離れていることもある。

また、質問のかたちをとっているが、答えを求めているとは限らず、質問していながら自分から答えを述べる人もある。その時によって行間のニュアンスはさまざまで、次の応答はその受け止め方で違ってくる。

カウンセラーの質問：

分からない時は質問して理解しようとするのは悪いことではないが、カウンセリング関係では、その質問をされることがクライアントにとって今どのような意味で大事なかが問われる。限られた面接時間の多くをクライアントを無視してまで事柄の確かめに費やし、調査的態度で終始するカウンセラーは、客観性を重視し問題を追求する姿勢の人といえる。カウンセリングは調査ではない。

クライアントの沈黙：

「問」は日常的だが、それよりも長い「沈黙」は意味が無いと思えて耐えられないカウンセラーは、その解消のために一方的に介入し、相手のその時の思考過程を勝手に中断しかねない。沈黙状態は極めて多義的で、非言語的メッセージなのである。

クライアントの多弁：

沈黙がちなクライアントと対照的に、よくしゃべってくれるクライアントの場合は、カウンセラーは興味をもって聞き、よく分かったと思ひ易い。確かに話の内容は理解できるが、その反面、情報量が多く多岐にわたると、最も援助を求めている訴えや問題の焦点は捉えにくくなる。

以上は経験的私論であり、かつ試論であるが、これらの学習者の変化の分析その他具体的内容の分析と測定などについては後の機会に譲る。

参考文献

- 赤塚大樹・森谷寛之編：心理臨床実習——心理面接の技法と実際、培風館、1993
- 伊藤研一編著：心理臨床の海図、八千代出版、1999
- 金内茂男：カウンセリング演習としてのロールプレイング学習の実際、カウンセリング、Vol.26-1、No.88、9-15、1995、全日本カウンセリング協議会
- 前田重治編著：カウンセリング入門、有斐閣、1996
- 増田実：カウンセリング・ロールプレイ——「聴くこと」の演習、三重県教育委員会ヘルスカウンセリング研修資料、1994