

カウンセリングの演習授業についての実践研究 II

—リアルタイム型オンライン演習を導入して—

井上清子
(文教大学教育学部)

Practical Research on Exercises on Counseling II :
Introduction of Realtime Online Exercises

INOUE KIYOKO
(Faculty of Education, Bunkyo University)

要 旨

本論文では、新型コロナの流行により、集中講義としてオンラインで行った「カウンセリング演習」の授業の中のZoomを利用した面接演習の実践とその効果を中心に報告した。コロナ禍におけるオンラインでのカウンセリング演習を通して、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られたことが確認された。その際、フィードバックシートを利用したり、振り返りの時間を充分に取り、意識化や言語化を促すことが、自己の成長を実感するために有効であることが考えられた。

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。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、あるいはありそうな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ふ体験学習によって、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; 鑑1973) 最低30分位(高橋2000)など、様々な時間で行われている。井上(2019)は、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証した。

しかし、新型コロナウイルスの流行による感染防止のために、本学でも、春学期の授業はオンラインでの実施となった。「カウンセリング演習」(2年生以上を対象とした選択科目)では、人と人との即興的で双方向的なコミュニケーションであるカウンセリングのロールプレイ体験が、カウンセリングスキルはもとより、カウンセリングマインドの向上のために不可欠である。時期をずらし、春学期の集中講義(8月)として、新型コロナ流行の収束を待つことにしたが、収束の目途は立たず、「withコロナ」として新しい生活様式を模索していく流れになっていった。

8月には、校内への立ち入りと対面授業が一部許可されていたので、6～10回に対面授業を行うことも考え、履修登録をしている学生に、manabaで以下のようなアンケートを行った。「第6～10回の授業は、8月17日の

1～5限で1日演習を行うことを予定していますが、今のあなたのお気持ちとして一番近いものを『①オンラインでの演習を希望』『②どちらともいえない(迷っている)』『③対面授業を希望』の中から一つ選択してください。」結果は、63名中、『①オンラインでの演習を希望』13名、『②どちらともいえない』22名、『③対面授業希望』28名、であった。添えられた理由からは、新型コロナが遷延化しているなか、多くの学生が、対面授業を望みながらも同時に不安を抱えていることが明らかになった。そのため、「カウンセリング演習」の集中講義は、13時間のうち、1～5回オンデマンド型オンライン授業、6～10回リアルタイム型オンライン授業、11～13回オンデマンド型オンライン授業とした。6～10回でカウンセリングのロールプレイ演習を行うため、Zoomを個人で契約し、ブレイクアウトセッション機能を利用した。

そこで、本論文では、オンラインで行った「カウンセリング演習」の授業の中のZoomを利用したオンラインによるカウンセリングのロールプレイ演習の実践とその効果を中心に報告し、今後のカウンセリングの授業や講習の一助とすることを目的とする。

2. 「カウンセリング演習」のオンラインでの実践

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ことに取り組む場」(平木 1997)と捉えている。なお、学生は、全員1年次に「カウンセリング」の授業を履修して単位を修得している。

(1) 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.が提唱した純粹性・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。

(2) 授業内容

第1回から第13回までの授業内容は以下の通りである。すべてオンラインで行った。

- ①「カウンセリング」についての基本的な知識や用語の復習。
- ②大学生のクライアントに対して、閉じられた質問から開かれた質問へと50項目考える。
- ③質問項目のシェアリング、振り返り。
- ④カウンセリング事例(逐語録)を使用したマイクロカウンセリング技法の分類演習。
- ⑤技法の分類演習のシェアリング、振り返り。
- ⑥カウンセリングロールプレイ(1回目)。
- ⑦カウンセリングロールプレイ(2回目)。
- ⑧カウンセリングロールプレイ(3回目)。
- ⑨カウンセリングロールプレイ(4回目)。
- ⑩カウンセリングロールプレイ(5回目)。
- ⑪観察者として記録したフィードバックシートを清書してレポート提出。
- ⑫カウンセラーとして1～5回の各回で、できたことと課題を整理して、レポートとして提出。
- ⑬13回の演習を通して学んだことの振り返り。

(3) オンライン(リアルタイム型)のカウンセリングロールプレイの方法

オンライン(リアルタイム型)でカウンセ

リングロールプレイを行った1日授業(1～5限)第6回から10回の授業の方法は以下の通りである。

ツールとしては、Zoomを使用し、第6回の授業前に、接続・動作確認のための日時を4回設け、都合の良いいずれかでアクセスするように指示した。諸注意やタイムスケジュール、フィードバックシートは事前にmanabaにアップしておき、各自プリントアウトして当日手元に準備しておくように指示した。

当日は、30分前から開室し、入室順に出席をとった。

各回のグループ分けは、Zoomのブレイクアウトセッションの機能を使用し、63名の参加者を自動で3人組または2人組になるように振り分けた。

学生には、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。時間はカウンセラー役が管理すること。3人組でロールプレイを行う時は、観察者が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5分間フィードバックを行うこと。2人組の時は、クライアント役の学生がカウンセラー役の学生にフィードバックを行うことを伝えた。

【 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

- ・挨拶 () ・自己紹介 () ・相手確認 () ・労い ()
- ・時間の確認 () ・目的の共有 () ・守秘義務 () ・メモの許可 ()

(2) 非言語

- ・適切な表情 () ・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 ()

(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」をカッコに記入する)

- ・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 () ・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

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。例年、筆者が担当している「カウンセリング演習」では、現実の自分の話をするの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（井上 2019）。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ている。

また、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当日の流れによってクライアント役が決めて良いとした。

第6～10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。

- ⑥ 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「大学生活について」をテーマにロールプレイ（1回目）。
- ⑦ 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「大学生活について」をテーマにロールプレイ（2回目）。
- 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「大学生活について」をテーマにロールプレイ（3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「大学生活について」をテーマにロールプレイ（4回目）。
- ⑩ 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（5回目）。

各回が終わるごとに、全員がメイン画面に戻ったのち、休憩時間をとった。

（4）アンケート調査

学生は、オンラインでのロールプレイによって、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、カウンセラー・クライアント・観察者のロールプレイや、フィードバックシート、時間構造の変化の有用性を調べるために、リアルタイムでの「カウンセリング演習」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

2020年度春学期の「カウンセリング演習」の授業第10回終了後に行ったアンケートの結果（女子54名、男子9名、計63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

「今回のオンラインでの面接演習を通して、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）

表1 カウンセリングマインドの変化

	純粋性	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	3 (4.8%)	0	0
やや向上	15 (23.8%)	14 (22.2%)	10 (15.9%)
向上	45 (71.4%)	49 (77.8%)	53 (84.1%)

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。今回のオンラインでの面接演習を通して、クライアントに対する無条件の肯定的関心、共感的理解は全員が「やや向上した」「向上した」と感じていた。純粋性については、「変化なし」と回答した学生が3名(4.8%)、「やや向上した」「向上した」と回答した学生が60名(95.2%)であった。「純粋性」については、自らが自己一致していることなど、クライアントに対する態度に限らず、日常的な自己理解などにも関わってくるため、短期の演習では、変化を感じられない者もいると推測される。しかし、大部分の者が、オンラインでの面接演習を通して、カウンセリングマインドの向上を自覚していることが確認された。通常の半期の対面でのカウンセリング演習を行った井上(2019)の88名の同質問に対する回答結果とt検定を行ったところ、今回のオンラインでの演習の方が「純粋性」「無条件の肯定的関心」「共感的理解」とも有意に向上していた($p<.01$)。その理由としては、新型コロナ流行による外出自粛、人と会う機会や話す機会の減少の体験を共有し、平常時より、他者とコミュニケーションをとる喜びを実感したために、「純粋性」「無条件の肯定的関心」「共感的理解」が上がったものと推察された。コロナ禍のような状況でこそ、コミュニケーションの機会を持ち、カウンセラーとしてのトレーニングをすることが、より「純粋性」「無条件の肯定的関心」「共感性」を意識し、向上させる機会となる可能性が示唆された。

(2) カウンセリングスキルの変化

「1日演習を通して、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)

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	2 (3.2%)
向上	25 (39.7%)
とても向上	36 (57.1%)

「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。オンラインでのロールプレイでも、カウンセリングスキルの向上が確認された。通常の半期の対面でのカウンセリング演習を行った井上(2019)の88名の同質問に対する回答結果とt検定を行ったところ、今回のオンラインでの演習の方がカウンセリングスキルの向上を有意に強く実感していた($p<.01$)。

(3) フィードバックシートの有用性

「フィードバックシートは、カウンセリングスキルの向上に役立ちましたか」という問いに、5段階評定で回答を求めた。「やや役だった」12名(19%)、「とても役だった」51名(81.0%)と、全員がフィードバックシートがスキル向上に役立ったと感じていた。

今回は、1日演習という形で1限から5限まで、続けて5回のカウンセリングを行った。通常だと次の演習まで1週間あいてしまうところを、フィードバックシートによって、意識した良い点や改善点を忘れないうちに、すぐに次の回の演習で活かすことができた。また、通常の授業では、同じ教室内で全員が行うため、近くで別のグループが演習しており、観察に集中しづらいこともあるが、オンラインでは、観察者の様子を常に正面から見ることができ、会話にも集中しやすいため、観察

者としても、多くの学びを得ることができたことも考えられた。

オンラインによる集中講義という環境によって、全員がフィードバックシートをカウンセリングスキル向上のために有効に役立てられたことが推察された。

(4) 変化を意識した面接

「今回の演習のなかで、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と役割について、表3にまとめた。15分（1回目）、20分、30分、40分、15分（2回目）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。

一番多かったのは、15分（2回目）の最終回の面接が21名（34.9%）で、カウンセラー役が12名（19.0%）と一番多かった。最終回は、「カウンセリング演習を振り返る」にテーマが変わったが、その変化に対応し、初回の15分と比べ内容の濃い面接が落ち着いてできたことに、自身のカウンセラーとしての成長を感じたことを記載している者が多かった。次いで、カウンセラー・クライアント・観察

者のすべての役を挙げていた者が7名（11.1%）いたことも特徴的であった。これは、再び3つの役割をやってみて、それぞれの役割での自身の成長を感じるとともに、他メンバーと成長を実感しあったことが記載されていた。

井上（2019）では、最終回は、同じテーマで10分間の面接を行っているが、最終回を挙げた者は2名（2.3%）のみであった。この違いの理由としては、井上（2019）では、15回と面接回数が多いこと、その中で、最長60分の面接や下級生に対するピアカウンセリングなどを行っていることなど成長を感じる場面が多く設定されていたこと、最終回は10分と面接時間が短かったことなどが考えられる。

特に今回のような、PDCAサイクルが早く進む集中講義のような場合は、最後に振り返りの時間を十分に取ることが、トレーニーが自身の成長を実感するのに有効であることが示唆された。

2番目に多かったのは、40分の面接で17名（27.0%）が記述していた。カウンセラーとしての体験が14名、クライアントとしての体験が1名、カウンセラー・クライアント両方の体験が1名であった。カウンセラーとしては、最初は40分を「長い」と思いできるか不安だったが、回数を重ね振り返りをしながら

表3 変化を感じた面接の時間と役割

役 割	時 間				
	15分 (1)	20分	30分	40分	15分 (2)
カウンセラー	1 (1.6%)	4 (6.3%)	6 (9.5%)	14 (22.2%)	12 (19.0%)
クライアント	1 (1.6%)	2 (3.2%)	3 (4.8%)	1 (1.6%)	2 (3.2%)
観察者	1 (1.6%)	3 (4.8%)	0	0	0
カウンセラー・クライアント	0	0	2 (3.2%)	2 (3.2%)	5 (7.9%)
カウンセラー・クライアント・観察者	2 (3.2%)	0	0	0	2 (3.2%)
合 計	5 (1.4%)	9 (2.5%)	11 (17.4%)	17 (27.0%)	21 (33.3%)

少しずつ時間を延ばしていくことで、それまでの演習で学んだ事を活かしてできたという達成感を感じた者が多かった。井上（2019）でも、最長の60分の面接で、同様の達成感を感じている者が多かった。

3番目に多かったのは、30分で11名（17.5%）が記述していた。カウンセラー役は5名、クライアント役は3名、カウンセラーとクライアントの両方は2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回である。カウンセラーとしてもクライアントとしても、真剣に一緒に考える体験をしたことが印象に残ったようである。

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、オンラインでの面接演習において面接時間の構造を順次変化させていく方法は、有効であると考えられた。

4. おわりに

本論文では、筆者が新型コロナの流行のために、集中講義でオンラインにて行った「カウンセリング演習」の授業実践について報告した。

コロナ禍におけるオンラインでのカウンセリング演習を通して、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られたことが確認された。

集中講義でのオンラインの面接演習のような短時間での凝縮された演習においては、フィードバックシートを利用したり、振り返りの時間を充分に取り、意識化や言語化を促すことが、自己の成長を実感するために有効であることが考えられた。

今回は、対面からオンラインへの演習形態の変化に加え、集中講義や13回のうちの5回の演習という授業形態や回数の変化もあった。オンラインでの面接演習でも、一定の学習効果が得られることが確認されたので、今後は、

同様に通常の週1回、全15回の授業形態において、オンラインでの面接演習を行った場合のカウンセリングマインドやカウンセリングスキルの向上についても検討していきたい。

引用文献

- 井上清子（2019）カウンセリング演習授業についての実践研究 I 一時間構造を中心に、教育研究所紀要28, 127-134.
- 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）ロジャーズクライアント中心療法，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・ロールプレイング法論考-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.