

ロジャーズ理論から見たセラピスト・フォーカシングの意義

The significance of “Therapist-Focusing”, from the view point of Rogers’ theory

小林 孝 雄*

Takao KOBAYASHI

要旨：セラピスト・フォーカシングは、セラピスト援助法としてその意義が検討されてきている。しかしながら、セラピスト・フォーカシングをロジャーズ理論の視点から検討されることは少なかった。本論では、ロジャーズ理論の「十分に機能する人間」ならびに「共感」「自己共感」の概念を主に用い、事例の提示も踏まえて、セラピスト・フォーカシングは、セラピストのありようの実現を通じて、クライアントに肯定的変化をもたらす意義があることを示すことを試みた。これまで、セラピスト・フォーカシングは、セラピーにおけるクライアントの変化に直接関連づけて論じられることが少なかった。セラピスト・フォーカシングのこれまで注目されてこなかった意義について議論した。

キーワード：セラピスト・フォーカシング, 共感, 自己共感, 十分に機能する人間

1. 問題と目的

カウンセラー・心理療法家（以下セラピスト）が、対人援助実践において、その役割を果たすことができるような援助者としての状態の実現・維持・立て直しを支援する方法の一つに、「セラピスト・フォーカシング」がある。セラピスト・フォーカシングは、学生相談領域での援助実践家として経験を積んだベテラン・セラピストである吉良（2002, 2010）によって考案された方法である。セラピスト・フォーカシングの有効性については、事例研究を中心にさまざまな検討が積み重ねられている（例えば、伊藤・山中, 2005. 伊藤, 2006. 吉良, 2010. 小林・伊藤, 2010.）。

このセラピスト・フォーカシングは、用いられている技法が、パーソンセンタード・アプローチにおける重要な理論家・実践家の一人、ジェンドリン（Gendlin）が開発した「フォーカシング（focusing）」であるため、フォーカシングに近縁の実践と位置付けられることが多い。ジェンドリンは、ロジャーズの共同研究者、同僚であり、ロジャーズの理論を発展させた人物である

* こばやし たかお 文教大学人間科学部

ことから、ジェンドリンが開発した「フォーカシング」は、広義にはロジャーズ理論の延長線上にあると位置付けることができる。したがって、「セラピスト・フォーカシング」についても、ロジャーズ理論の延長線上にあると位置付けることができるだろう。しかしながら、「セラピスト・フォーカシング」について、はっきりとロジャーズ理論から検討されることはこれまで少なかった。

パーソンセンタード・アプローチの領域では、ロジャーズ理論の問題点や不明瞭な点の数々が、ジェンドリンの理論によって乗り越えられた、あるいはより明確なものへと定義しなおされた、と目されることが多い（例えば、田中，2015）。そのため、ジェンドリンに関連する理論や実践を、ロジャーズの理論から検討するという作業は、ジェンドリンに近い人たちにおいてもロジャーズ派の人たちにおいても、あまり行われていない。ジェンドリンの理論の近縁にある「セラピスト・フォーカシング」を、改めてロジャーズ理論から検討しようとする機会が持たれてこなかった。

筆者自身は、フォーカシングやセラピスト・フォーカシングの実践を続け、また援助のアプローチとしてジェンドリンが発展させた「フォーカシング指向心理療療法」(Gendlin, 1996) を実践の一つの柱としている。しかしながら、援助実践に携わる態度や、援助実践の現象や理論を検討する視点は、ロジャーズ理論を基盤としており、その意味では、「古典的ロジャーズ派」ないし「純粹ロジャーズ派」の立場に身を置いていると言える（例えば、小林，2010，2015.）。筆者自身は、ジェンドリンは確かにロジャーズの理論を発展させより明確にした面は多々あると思うが、ジェンドリンの理論がカバーしきれていないロジャーズ理論の概念もまだ多く、セラピーの本質にかかわることがらでロジャーズ理論のみが言い当てていることも多々あると考えている。

本論文は、これまでロジャーズ理論の視点から検討されることがほとんどなかった「セラピスト・フォーカシング」について、ロジャーズ理論の枠組みから検討しその意義を主張したい。検討する視点として「十分に機能する人間」ならびに「共感的理解」(Rogers, 1957, 1959, 1975.)「自己共感」(Barrett-Lennard, 1997.) の概念を主に用い、「セラピスト・フォーカシング」は、セラピストのありようの実現を通じて、クライアントに肯定的な変化を実現することを可能にすることを主張する。

2. 「セラピスト・フォーカシング」

(1) セラピスト・フォーカシングの概要

吉良 (2010) によると「セラピスト・フォーカシング」とは、ジェンドリンが開発した「フォーカシング」の技法を用いて、セラピストが「自分の担当している事例の面接過程で自らに生じている感情体験について、またある職場のスタッフとして働くなかで感じている気持ちや自分のあり方を振り返ったときの感情体験について、ゆっくりと時間をとって丁寧に感じ取り、吟味し、味わう」(p. 17) ことにより、「自身の体験していることを分化して捉え、整理」(p. i) し、「自分の心をケアする」(p. i) とともに、「自己理解やクライアント理解を深め」(p. i)、またカウンセリングの「今後の進め方について考え」(p. i) ることが期待できる、セラピストに対する援助法である。考案者の吉良はこの方法を、「セラピストとしてうまく機能できなくなっているときに何が起きているのか、何が必要になっているのかを検討する中で、そのアイデアが浮かび、実践するように」なったと述べている (吉良, 2002)。

セラピスト・フォーカシングは、おおむね 30 分から 60 分、リスナーないしガイドと呼ばれる人が聴き手であり時間や進行に目くばせする人として同行し、フォーカサーと呼ばれるその場での自身の感情体験に焦点づけ（フォーカス）して感じる人が、ある事例や職場での体験を想起し、想起することによって生じた感情体験を、すぐに意味づけたり評価したりせずに、その感じのまま大切に受け入れて味わい吟味する時間をゆっくり落ち着いてとる。感じは「からだの感じ」として感じられる場合が多く、ただゆっくり感じていることによって、事例に関して自ら体験していることの本当の意味が見いだせたり、感じそのものがその場で変化することによって新たな気づきや見通しが浮かぶことが期待される。

(具体的な進め方と教示例は、吉良 (2010)、p. 40-41 に記載されている。)

(2) セラピスト・フォーカシングの意義

吉良 (2010) は、この方法のねらいとして次のことを挙げている。ひとつ目は、セラピストの自己理解の促進と体験的距離の醸成である。これは、セラピストという自らの心身を、セラピストとして機能できるような状態に整え向上するための方法と位置付けることができるだろう。二つ目は、セラピストの内側の体験を手掛かりとしたケース理解である。ケース理解は、スーパーバイザーという外側からの助言、指導によるスーパービジョンが有力な方法であるが、これを補完するものと位置付けられる。

また、伊藤研一は、セラピストに生じた「フェルト・センス」(感じられた意味感覚と訳されるジェンドリンの用語。いまだまだ明確に象徴化されていない暗々裡の意味を豊富に含んだ前概念的なからだの感じのこと) は、クライアントの体験や、セラピスト・クライアント関係にまつわるプロセスから影響を受けているものであると位置づけることから、セラピストが自身のフェルト・センスを吟味することがクライアント理解や面接のプロセスを理解するうえで非常に重要であるという立場をとり、スーパービジョンにセラピスト・フォーカシングを取り入れる実践を行ってきている (伊藤, 2006. 小林・伊藤, 2010.)。すなわち、スーパービジョンを補完するだけでなく、スーパービジョンそのものの効果を高める意義があることが示されている。

(3) セラピーそのものに持つ意義

これまで理解され位置付けられてきたセラピスト・フォーカシングの意義は、セラピストがセラピストとして機能することを、「セラピー外」で援助する点が強調されてきたのではないかと。つまり、「セラピー内」でセラピストがクライアントに直接どうかかわるかは、実現ないし向上したセラピスト機能や、得られたケース理解をもって個々のセラピストがあらためて行うものであり、その関わりそのものとセラピスト・フォーカシングの関連はあまり注目されてこなかったのではないかと考える。

筆者は、スーパービジョンに組み込んで行う伊藤のセラピスト・フォーカシングの形態を経験する中で、セラピスト・フォーカシングの体験そのものが、セラピストの望ましいありようの実現につながり、そのことを通じて、直接「セラピー内」すなわちクライアントの肯定的変化に影響しうる可能性があると考えようになった。この意義は、ロジャーズ理論の視点から見ることで、浮き彫りにすることが可能であると考えられる。

3. ロジャーズ理論から

(1) 十分に機能する人間

カウンセリング、心理療法が目指すところは、アプローチの違いによってさまざまに記述されている。クライアント中心療法ないしパーソンセンタード・アプローチにおいては、その創始者カール・ロジャーズ (Carl Rogers) によって提出された「十分に機能する人間 (Fully Functioning Person)」(Rogers, 1959, 1961) という概念が、ひとつの方向性を示すと考えられる。ロジャーズは、そのような人間として記述された人間は「最適な心理療法の目標」と同義であろう」と位置付けている (Rogers, 1959)。

十分に機能する人間とは、次のような特徴を持っているとされる。

- 1) 自分の経験に対して開かれている
- 2) ゆえに、すべての経験を意識する可能性がある
- 3) すべての象徴化は、経験的なデータの許す限り正確になるであろう
- 4) 自己構造は、経験と一致する
- 5) 自己構造は流動的なゲシュタルトになり、新しい経験を同化する過程において柔軟に変化する
- 6) 自分自身を、評価の主体として経験する
- 7) いかなる価値の条件ももたない
- 8) いろいろな状況に出会って、そのときどきの新しさに対する独特の創造的な順応をしていく
- 9) 有機体的価値づけ過程を、もっとも満足できる行動の指針として、信頼に値するものと認める
- 10) 相互に肯定的な配慮を持ち合うことは、お互いに報いあうという特徴をもつことから、他人とともに最大の調和を保って生活することができる

このような特徴をもつ人間が心理療法の目的とされるのは、ロジャーズ理論においては、自己構造と体験が一致していることによって、本人に本来備わる実現傾向が発揮され、建設的な人格の変容やふるまいに向けた動きが生じると考えるからである。十分に機能する人間として記述されているのは「過程」にある人間であって、いかなる体験に対しても防衛的になることなく、自ら体験していることとして象徴化して気づきにのぼらせることができ、自己構造 (自己概念) を流動的に順応させることができることにより、体験に一致した自己構造へと常に更新していくことが可能である。

(2) クライアントの「自己共感」

では、クライアントは、セラピーの経験のなかで、どのように「十分に機能する人間」へと近づくことが可能なのであろうか。純粋ロジャーズ派の一人、バレット・レナード (Barrett-Lennard, G.) の提唱する「自己共感 (self empathy)」という概念が、上記の特徴のうち1) から5) の特徴に関連すると考える。

通常、セラピーに関連して、「共感」(または訳語としては「感情移入」とも) とは、セラピストがクライアントの体験について理解する際にその理解の特質について言い当てられる語である。

ロジャーズの理論では、例えば次のように定義されている。「感情移入とか感情移入的であるという状態は、他人の内部的照合枠 (引用者注、主観的な世界) を正確に知覚することであり、それに付着している情動的要素や意味をも知覚することである。その際に、自分はあたかもその人であるかのようになるのだが、しかも決して“あたかも……かのように”という条件を失わな

い状態である」(Rogers, 1959)。

これを自分に向けるものとして位置づけたのが「自己共感」である。しかし、共感ないし感情移入は、決して知りえない他者の主観的世界を理解しようとするものであるからこそ、“あたたかも…かのように”という条件が強調される。この共感を自己に向けるとはどういうことなのだろうか。心理的に不適応の状態にあるとき、人間は体験していることをすべて象徴化させて気づきにのぼらせているのではなく、体験と自己構造が不一致の状態にある。そのとき、正確に象徴化されていない体験は、自己構造にとっては違和なものであり、脅威ですらある。したがって、自己構造の上では、「自らの体験」として組み入れることがそのままでは不可能といえる。このような、自己構造にとって違和である体験を理解しようとすることは、他者の体験に対する共感になぞらえられる。十分に機能する人間の特徴の表現を用いるなら、自己構造にとって違和であった体験にも1) 開かれていき、2) 意識し、3) 象徴化するということが、すなわちその体験に対して共感が実現することといいかえることができるだろう。このことが「自己共感」である(図1)。クライアントの自己共感が可能になり、自己共感が向けられる体験の範囲が広がることが、セラピーにおいて実現することが望まれるのである。

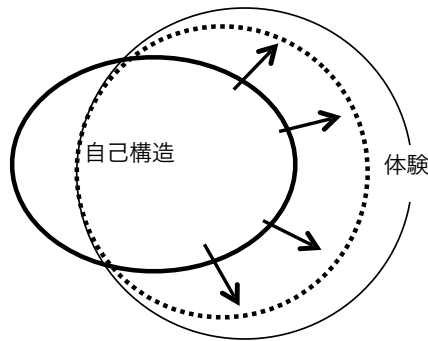


図1 「自己共感」自己構造にとって違和であった体験(点線)へと気づきと象徴化の及ぶ範囲が拡大していく

クライアントの自己共感が可能になり拡大していくにはどうしたらよいのか。パレット・レナードによれば、それはセラピストという他者からの共感を体験することによるのだという。他者が、クライアントの体験について、そのような体験があるものとして認め、その体験のままに理解しようとしていることが、クライアントに体験されるならば、クライアントの内部においても、自身のあらゆる体験をそのまま体験し理解しようとする心のありようが実現する。そしてさらに、このクライアントへの共感を他者共感として向けようとするセラピストも、セラピスト自身の体験に対する自己共感を拡大する必要があるのだという。すなわち、他者共感がクライアントに対して効果を持ちうるのは、その他者共感を向けたセラピストが、自己共感を実現していることによって可能なのである。

クライアントが気づいておらず象徴化していない体験は、セラピーの場でははっきりとセラピストにはコミュニケーションされてこないことが多い。つまり、セラピストがはっきりと気づくことができる範囲で、このようなクライアントの体験を感知することは難しい。しかし、クライアントを共感的に理解しようとすることを続けることで、少しずつ、クライアントから何らかの形で伝わってくる、このようなクライアントが気づいていない体験の範囲を、セラピストが感知する

ことが可能になってくる。それは、もともとコミュニケーションされていたものにセラピストが感知できる範囲が拡大するからでもあり、クライアントからコミュニケーションされるものも増えるからでもあるだろう。セラピスト側の感知は、セラピストがはっきり気づいていない体験の領域においてなされることが多い。したがって、セラピストは、通常気づくことができる体験の領域よりも、自己構造にとって気づきにくいこのはっきりと気づいていない体験の範囲へと、自己共感の範囲を拡大することが必要となる。このように、自己共感の範囲をセラピストが拡大するからこそ、クライアントからなんらかの形でコミュニケーションされた体験を感知することができるのであり、それをクライアントに他者共感することで、クライアントの自己共感の範囲の拡大を促進することにつながるのである。(図2)

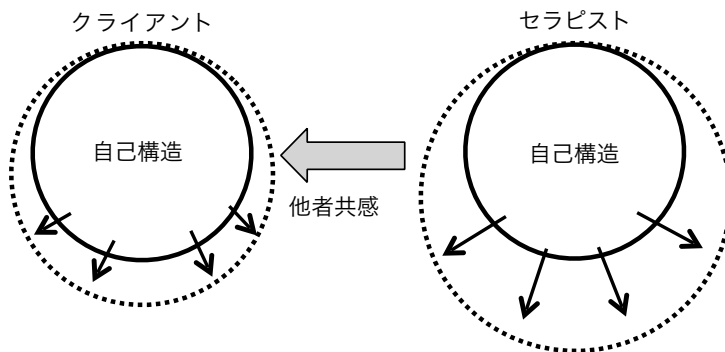


図2 より自己共感が広い範囲に実現しているセラピストが、クライアントに他者共感を向ける。そのことが、クライアントの自己共感の拡大を促進する

(3) セラピスト・フォーカシングのロジャーズ理論的意義

セラピーの目的が、クライアントに「十分に機能する人間」としての特徴を実現することであり、その一部は、セラピストから他者共感が向けられていることを体験することによって促進されるクライアントの「自己共感」によって果たされる。そして、そのような効果をもつ他者共感を向けるためには、セラピストがより広範囲な体験に向けて「自己共感」を実現していることが必要である。

セラピスト・フォーカシングは、このセラピストの「自己共感」の実現につながるものであると考えられる。したがって、効果的なセラピーを実現するために、直接に影響する役割を果たすといえる。以下、セラピスト・フォーカシングの事例を提示し、この点について検討したい。

4. セラピスト・フォーカシングの事例

以下、筆者がフォーカサーとなり、スーパービジョンにセラピスト・フォーカシングを組み込む形式で行った事例の逐語記録の一部を示し、上記の観点から検討を加えていく。

スーパーバイザーは男性50代で、セラピスト・フォーカシングでのガイドの役割をとっている。検討しているケースは、成人男性のクライアント(C1)で、主訴は「仕事の時に緊張、不安、人とうまくかかわれない」というものである。なお、クライアントの情報に関する部分については、適宜省略や修正を加えてある。このセッションは、61回目のセラピーの後のスーパー

ビジョンである。

スーパーバイザー・フォーカサー (E)、スーパーバイザー・ガイド (R)。下線は筆者が本論において重要と思う箇所。コメントは斜体で記す。

E 1-E 2：(記録を見ながら。C 1の現状の仕事を確認。)

E 2：それで、今日、ここ3回くらい。みぞおちが非常に重い、感じがして、今しゃべっていてもやっぱりしてきて。

R 2：なんかみぞおちが重い。

E 3：はい。

R 3：いま、キャンセルで来ていない。

E 4-E 6：(キャンセルの状況の確認)

R6： なんか重たい。

E 7：なんなのか。[記録を] 読んでみると、何に反応しているのかいまひとつ限定しにくい。

R 7：これに反応している、という感じがちょっとわかりにくい。なんかでもありそうな感じだよね。

「みぞおちが重い」感じは、セラピストが面接中に感じている感じとして想起され、またスーパービジョンの場でも生じている感じである。この感じは、感じられてはいるが、はっきりと象徴化されて(言語やイメージが当てられて)気づかれているわけではない。図1、2で言うと、点線の範囲にある体験といえる。ガイドも、ここに注意を向けていく。

E10：[略] ちょっと思い出したんですけど、記録読み返して。どこかに、受け身、って言葉が書いてあって、受け身っていうのが妙にひっかかって、印象に残って。この人について、自分の感想として、受け身だなあ。

R10：最近の回。

E11：最近の回。(病気で病院にかかった時、お医者さんの対応がいまいちだったというエピソードの確認)

[中略]

E12：[・・・] お医者さんから言ってほしい。これも気になった。受け身。お医者さんにいろいろ言ってほしいんだ。受け身、ちょっと混乱してきた。お医者さんに言われるとそうだとするしかない。でも、言ってほしいんだ。感じは拡がってきていて、背中と。

R12：受け身。お医者さんに言ってほしいと。

E13：重いですね。

R13：なんか違和感があるんだよね。お医者さんに言ってほしいのか。

E14：お医者さんに言われるとそうだとするしかない。ちょっと不満そうなんですけど。かたや、もっといろいろ言ってほしい。

R14：ああ、医者に言われるとそうだとするしかないっていうのはちょっと不満そうな感じなのね。(はい、はい)

E15：本当にそれでいいの、って。

R15：一方で、いろいろ言ってほしい。ああ、ああなるほど。察してよ、みたいな。

E16：あの面接室でのこの方の様子が思い浮かんでいるんですけども、えーと、様子からは、何

か要求してくる感じっていうのが、ほとんどないんですよね。

R16： 要求してくる感じはほとんどない。

(いつもの面接の時間が来にくいと言っていたことがある、というエピソードの確認)

E19： [略] で、察してくれという感じは、一見全然ない。居心地悪い。

R19： 居心地悪い。そこにつながっているよね。

面接記録に記した「受け身」という言葉に、ひっかかる感じを覚える。その感じは、「背中」に身体的に「重い」感じとして、今感じられている。クライアントの様子を想起して、「ちょっと不満そう」とセラピストが感じたことが語られる。しかし、何か察してくれという感じがなく、受け身である様子に、「居心地が悪い」感じを感じている。

E23： [Eの今ここでのフェルトセンス] 描写しにくいんですけど、人型っぽい、人型っぽい、ゴム、人形みたいな。中にこう。入っていて、身動きがとれない。それが、身動きが取れない。身体の中に、人型の何か、人形っていうか、入っていて、

R23： 身動きがとれない。人形みたいな、ゴムみたいな、こう中に入っていて。

E24： 身動きがとれない。(間)

R24： いかにも察してくださいよって言う感じじゃないんだよね。

E25： 察してほしいという気持は、ないのかなと。想像ですけど。そうは形になっていない。

R25： そこまでにはなっていない。

E26： 誰か、まあこちらですけど、要求する動きが起きにくい。ほとんど起きないのかな。

R26： こちらからすると、要求されているという、感じはほとんど起きない。

E27： すっごい察してほしいんだけど出していないっていう感じではない。

R27： いかにも、察してくださいよっていう感じはないわけだ。

E28： 頭 [で考える、感じと離れて] が進んじゃっているかもしれないんですけど、身動きがとれない、こちらにも有んですけど、この人も、かなと思った。

「身動きがとれない」 感じを吟味していると、その感じはクライアントも感じている感じではないか、という仮説的理解が浮かぶ。

E32： 強さはそんなじゃない気がするんだけど、強烈、ですね。ものすごく嫌な感じ。どっちかっていうと嫌な感じ。 うん、身動きがとれない。

R32： すごく嫌な感じなんだよね。身動きがとれない感じ、だけじゃなくて、それがすごく嫌な感じ。

E33： それがすごく嫌な感じ。身動きがとれない感じと (みぞおちのあたり)、このへんかな、首の後ろあたり、すごく嫌な感じ、それが嫌だ、

R33： それが嫌だ。

E34： うんうん、すごく嫌ですね。

R34： 身動きがとれない感じは嫌ではなくて。

E35： 身動きがとれない感じを、すごく嫌だと思っている。

R35： そっち側にあるのね。結構、すごい嫌、すごい強烈な。

E36： 感じの強度としては、痛いとか重いとか、強くはないんですけど、だけど、強烈とっていいくらいの感じ。

R36：首の後ろあたり、すごい嫌だ。

(150 秒)

E37：強烈で、どうしたものかなと思って、まずは認めて、で、そのまま感じていて、何か、何か伝えてくれているんだよなあ、思いながら感じていて、特に、ちょっと落ち着いてきているけど、そんなに何か変化があるわけでもなくて、

(R37～R38、過去のスーパービジョンについて思い出したことを語る。)

E39：ちょっと試しに、はたから見てみようとおもって、イメージの中で、これを感じている自分を、ちょっとその辺から、見てみたら。なんていうかな、一人で、自己完結というか、

R39：自己完結。

E40：誰かに何かされているというよりは、一人で苦しんでいるなあ、という感想。それが

R40：ひとりで苦しんでいる。

E41：ひとりで苦しんでいるなあ。

R41：ひとりで苦しんでいる。誰かに訴えるとか、共有するとかではなくて、ひとりで苦しんでいる。

E42：ほんとに首の後ろのところが、すうっと軽くなって、感じがあまり。なんか、身動きとれないんだよね、って、何か、言ってあげたくなる感じ。

R42：身動きとれないんだよね、って言ってあげたくなる感じ。(60 秒)

(以下略)

首の後ろに、すごく嫌な感じが生じる。この嫌な感じは、「身動きがとれない」感じを感じていて生じたものである。この「すごく嫌な感じ」をそのまま認めて感じてみている。また、感じている自分をはたから見てみるという形でも認めてみる。そうすると、「自己完結している」「ひとりで苦しんでいる」という気づき、象徴化が生じる。この後、「一人で苦しんでいる」のは、クライアントの体験ではないかという仮説的理解が浮かぶ。

5. 提示事例にみられるセラピストの自己共感の拡大

このセラピスト・フォーカシングにおいてセラピスト（フォーカサー）が吟味した「感じ」は、「みぞおちの重さ」、「受け身という言葉に引っかかる感じ」、「居心地の悪さ」、「身動きのとれなさ」、「すごく嫌な感じ」といった、体験としては感知されているが、はっきりとその意味が言語やイメージでは象徴化されていないあいまいとした漠然とした感じであった。図1, 2で言えば、自己概念の実線の外側の、点線に囲まれた領域に位置付けることができる。セラピスト・フォーカシングにおいて、その感じをじっくりと感じ、吟味することで、感じそのものにも変化がみられ、また「自己完結」「ひとりで苦しんでいる」という表現による象徴化が実現している。そしてこの表現が、クライアントの体験としても当てはまるのではないか、というクライアント理解の仮説にもなった。

このように、セラピスト・フォーカシングによって、セラピストが、はっきりと気づいてはいない曖昧な体験へと「自己共感」することが実現したといえると考えられる。

引き続き実際のセラピー面接の記録はここでは示されていないが、この仮説を念頭にセラピーに臨むことで、実際にクライアントとのセラピーにおいて「ひとりで苦しんでいる」という体験をクライアントの体験として感知することができれば、その感知を理解としてクライアントに対

して他者共感することができる。もし、その他者共感が、クライアントにとっても自身の体験を言い当てているものであるとするならば、クライアント自身、「ひとりで苦しんでいる」という体験に向けて「自己共感」が実現することになる。

6. セラピスト・フォーカシングのセラピーについての意義

このように、セラピストの自己共感、クライアントへの他者共感、クライアントの自己共感、というプロセスがセラピーで継続されることによって、クライアントが、より「十分に機能する人間」の特徴へと近づくことが実現されうると考えることができる。

セラピスト・フォーカシングは、セラピストの「自己共感」を実現する方法として機能し得る。そのことは、セラピストの「自己共感」がおよぶ体験の範囲を拡大し、セラピーにおけるセラピストの望ましいあり方を実現することにつながる。このように、セラピスト・フォーカシングは、セラピストのありようを通じて、クライアントに肯定的な変化を実現しうる方法であり、セラピーの効果に直接影響するという点からも、意義のある方法といえるのではないだろうか。そしてこのことは、ロジャーズ理論からの検討によって、浮き彫りにすることができるものであると筆者は考える。

今後、実際のセラピーの進展も視野に入れて、検討を進めていきたい。

引用文献

- Barrett-Lennard, G. T. 1997 The recovery of empathy — towards others and self. In Bohart, A. S., Greengerg, L.S. *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy*. Washington DC: APA. 103-121.
- Gendlin, E.T. 1996 *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of Experiential Method*. The Guilford Press. (村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 1998 / 1999 『フォーカシング指向心理療法 (上) (下)』、金剛出版)
- 伊藤研一 2006 試行カウンセリングのケースに適用したセラピスト・フォーカシング. 学習院大学文学部研究年報、53、209-228.
- 伊藤研一・山中扶佐子 2005 セラピスト・フォーカシングの過程と効果. 人文 (学習院大学自分科学研究所)、4、165-176.
- 吉良安之 2002 フォーカシングを用いたセラピスト自身の体験の吟味——「セラピスト・フォーカシング法」の検討. 心理臨床学研究、20 (2)、97-107.
- 吉良安之 2010 『セラピスト・フォーカシング：臨床体験を吟味し心理療法に生かす』岩崎学術出版社.
- 小林孝雄 2010 共感. In 岡村達也・小林孝雄・菅村玄二 2010 『カウンセリングのエチュード』遠見書房、69-145.
- 小林孝雄 2015 「共感的理解」は何をどのように理解する事なのか. In 村瀬孝雄・村瀬嘉代子編著 2015 『全訂 ロジャーズ クライアント中心療法の現在』日本評論社. 71-83.
- 小林孝雄・伊藤研一 2010 スーパービジョンにセラピスト・フォーカシングを用いることの有効性の検討. 人間性心理学研究、28 (1) 91-102.
- Rogers, C. R. 1957 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*. 21. 95-103.
- Rogers, C.R. 1959 A theory of therapy, personality, and interpersonal relationship as developed in the client-centered framework. In Koch, S. (Ed) *Psychology: A Study of a Science, Vol. 3. Formulations of the Person and the Social Context*. New York; McGraw-Hill. 184-256.
- Rogers, C.R. 1961 *On Becoming a Person*. London: Constable.
- Rogers, C.R. 1975 Empathic: an unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5 (2) 2-10.
- 田中秀男 2015 「一致」という用語にまつわる問題点とジェンドリンによる解決案. 人間性心理学研究、33 (1) 29-38.