

# 対人援助の現象学的アプローチにおける実践者の姿勢 とかかわり

Practitioner's Attitude and Relationship in Phenomenological Approach over Human Services

岩崎 久志\*

Hisashi Iwasaki

対人援助の領域において現象学的アプローチを行う場合、実践者に求められる姿勢および対象者へのかかわり方とは、どのようなものであろうか。本小稿では、主に心理療法の面接場面における「聴く」ことの特徴に着目し、それらに共通する原理的な方法と現象学的アプローチとの比較検討などを通して、質的な研究方法としてのインタビューについて、そのより有効なあり方について考察を行った。

キーワード：対人援助、現象学的アプローチ、聴く、中核条件、体験の流れ

## I. はじめに

現象学は、意識に直接与えられるもののみを、認識の確かな根拠として認める。したがって、何らかの仮説を前提として、諸現象を解釈していくという方法はとらない。換言すれば、事象それ自体に直接、本質をみてとる方法なのである。現象学的アプローチとは、このような現象学を基礎とするものであり、因果関係を明らかにしようとするものではなく、現象の本質を明らかにしていくことを探求する記述的研究の方法である。

対人援助の実践の場では、援助者はクライアントや利用者などと呼ばれる（以下・クライアント）、悩みや苦しみ、あるいは迷いを抱えた他者と出会う。そのうえで、援助者は問題解決に向けた支援を担うことになるが、いわゆる事柄としての問題の解決に資するだけでは不十分である。どのような類の悩みであっても、クライアント自身が表面的な主訴の奥に隠された、本人もまだ気づいていない「生きづらさ」の要因となっている課題が潜んでいることも少なくないからである。

したがって、クライアントは、実存的な存在として理解される必要があるといえる。そこでは、援助の対象であるクライアントを客観的に分析し、その人の抱える問題を特定することよりも、まずはクライアントの生活のなかで起こっている現象の意味を捉えようとする意思が求められる。

そのうえで、何がクライアントを苦しめているのか、悩みや苦しみはどのように体験されているのか、そしてそれが本人にとってもつ意味は何なのかという、本人の実存的苦悩を解き明かしていくことに努めるのである。

これらのことから、現象学的アプローチの概念には、対人援助に関わる研究方法ということだけでなく、その概念には対人援助の支援実践においても、そこに関わる者が身につけておくべき姿勢や態度が少なからず含意されていると考えられる。

では、対人援助の領域において、現象学的アプローチを行う場合、実践者に求められる姿勢および対象者へのかかわり方とは、どのようなものであろうか。本小稿では、フッサールの現象学に基づき、主に相談面接における「聴く」ことの特徴に着目し、それらに共通する原理的な方法や先行研究との比較検討を通して、研究方法としてのインタビュー（面接）について、そのより有効なあり方について考察していく。

## Ⅱ. 現象学的アプローチの意義

### 1. 現象学的アプローチとは

現在、現象学的アプローチはいろいろな学問分野で用いられており、各領域に応じた方法論にアレンジされて展開されてきている。ただ、たとえばクライアントや利用者といった対象者の「生きられた経験」を明らかにするための方法<sup>1)</sup>、相手を理解するための方法<sup>2)</sup>などとして、現象学的アプローチを採用する理由に言及されることは多い。しかしながら、現象学的アプローチ自体の概念に言及した論考はほとんど見受けられない。

そこでまず、ここでは現象学的アプローチの概念を整理しておきたい。荒川と神郡によれば、現象学的アプローチを概念化したのは、現象学的心理学者のジオルジ(Giorgi,A.,1931-)だという。そして、その中心は、「人間が体験する世界のありのままの認識、生きられた世界の意味の理解におかれている」としている<sup>3)</sup>。これは、そこに生じている出来事を客観的に捉えるのではなく、むしろ生活世界のうちにありつつ、意味や体験を考えていこうとするものといえる。

吉田章宏によれば、ジオルジの1970年の著書のタイトルは、Psychology as a Human Science : Phenomenologically Based Approach であり、「アプローチ」の語は、本書のタイトルに付けられたことに因っているとされる。ちなみに、アプローチとは、「科学者が、1人の科学者として自らの仕事に関わって持ち込む、あるいは、採用する、人間と世界に対する根本的な視点」とのことである<sup>4)</sup>。

次に、具体的な現象学的アプローチの実践例（方法）について紹介する。ここでは、先に触れた荒川と神郡による論考から、ある大学付属病院内科外来の相談室を訪れた糖尿病患者を対象とした研究において、患者の反応と効果的なカウンセリング要素を、相談場面の逐語録から取り出し現象学的アプローチの立場から分析検討がなされ、5段階に分けられた手順を下記に記す<sup>5)</sup>。

- (1) インタビューの面接記録全体を完全な形で読み、全体の意味を理解する。
- (2) 研究課題に直接関係する段落や文を抜き出す。
- (3) 抜き出した部分から浮かび上がる意味を系統化する。
- (4) それぞれの意味を、一般用語かテーマごとに分類する。
- (5) (1)～(4)までの分析段階を研究課題に沿って本質的な概念構成で文章化する。

上記の分析方法は、あくまでも一例である。方法の可能性は多様に開かれており、研究の対象になっている個々のテーマによって決まってくると考えられるからである。いずれにしても、どの方法にも共通していることとして、研究者および援助者自身の先入見をカッコに入れ、その記述（インタビューや参与観察の記録等）をひたすら精読し、そこに記されたメッセージ（明示されたものに限らない）を掴むことに力を注ぐことが重要となる。

## 2. 現象学的アプローチの方法原理

現象学的アプローチの方法を理解するためには、まずは現象学における方法論の核心部分として、フッサール (Edmund Husserl, 1859-1938) の現象学のなかの「認識の可能性の原理」について、確認しておく必要がある。フッサールの現象学の方法をあらためて簡明に示すならば、「主観・客観の一致」の難問としての認識問題の謎を解明するために、2段階の方法原理があるといえる。それはまず一つ目として、「現象学的還元」を行うことである。そして二つ目の方法として、「現象学的還元」によって立ち戻った直接の意識体験について、「本質観取」を行うことになる。

現象学の「認識の可能性の原理」とその2段階の方法については、すでに別稿において述べている<sup>6)</sup>。したがってここでは、要点となる部分にのみ触れることとする。一つ目の「現象学的還元」は、おのれの意識の外に事物が実在していると感じる「自然的態度」を保留し、おのれの視点を意識の内部に引き戻す。事物が意識の外に存在していると感じることが、どのようにすれば可能かを問う態度のことを「超越論的態度」といい、「自然的態度」の対概念とされる。したがって、「現象学的還元」とは、「自然的態度」から「超越論的態度」への態度変更をも意味する。

二つ目の方法の柱である「本質観取」には、現象としての意識体験から事柄の本質を取り出すという意味合いがある。「超越論的態度」への態度変更によって何ものかが存在するという確信（存在確信）が成立したとする。またその確信が、どのような条件で主観（意識）のうちで構成されるのか、共通の構造と条件を取り出すことを意味している。

つまり、「本質観取」とは「現象学的還元」の展開形とみなせる。反対に、「現象学的還元」は「対象存在の確信成立の条件」を観取するための必須の方法ともいえる。また、ここでいう現象とは、事物知覚の対象存在に限定するものではない。「時間」や「死」といった概念<sup>7)</sup>や事柄、そしてたとえば「なつかしさ」「くやしき」などの感情といった心的なものも含まれる。

これらのように、現象学における「認識の可能性の原理」の2段階の方法原理を用いることによ

り、意識の外部に客観的な世界が実在する、という確信がいったん保留（エポケー）されるが、それにもかかわらず、世界の実在性を確信するのはなぜかという、その根拠を考えることになるのである。

上記の原理をふまえると、意識内部での「直接経験」において、外部世界が実在するという確信がどのように生まれるかという問いに答えるには、意識は以下の3つの段階的な過程を進むとされている。①まずはこの「直接経験」をインタビューの逐語録などとして記述することから始める。②そこで得られた記述を、想像によって自由に変更する。そして、③さまざまな現れ方の向こう側にある同一性を直観する。また想像によって変更しても変更されないものは本質であり、その本質を追求する考察を、「本質観取」（あるいは本質直観）といい、実存的意味の取り出しを意味するとともに、現象学的考察の目標とされるのである。

### Ⅲ. 現象学的アプローチの実践者に求められる姿勢

#### 1. 関わりの要件としての「聴く力」

現象学的アプローチの実践者には、大きく分けて2通りの立場からのかかわり方があると考えられる。一つは、自らが対人援助の専門職であり、自身が相談面接などの援助に携わったケースについて、事例研究などとしてふりかえることにより行うもの。もう一つは、自らが対人援助者であるか否かを問わず、研究対象となる対人援助の実践において援助を担った専門職へのインタビューなどをもとに行うものである。

両者に共通して必須となる能力は、何よりもまず「聴く力」である。傾聴の姿勢によって相手と関わることにより、語り手は安心感のともなう雰囲気の中、心理的な防衛を解き、自らの体験や思いをこの人（聴き手）に語ってもよいとの判断をすることになる。聴き手としての研究者には、クライアントや研究協力者との信頼関係を構築し、相手が「聴いてもらえた」と感じることができるようなインタビューやかかわりが求められるといえる。

一般に、傾聴の姿勢に求められる要件として、「受容」「共感」といったことが挙げられている対人援助関連の文献なども多い。あるいは、少し専門的なところでは、来談者中心療法の創始者ロジャーズ (Rogers, C.R., 1902-1987) の「パーソナリティ変化の必要にして十分な条件」<sup>8)</sup>のうち、いわゆる「中核条件」として「自己一致」「無条件の肯定的関心」「共感的理解」の3つをとりあげ、それらの重要性について述べられているものも珍しくない。

上記で述べた要件や条件は、いずれも対人援助において援助者が修得しておくべき態度として重要なものといえる。それにもかかわらず、これらの概念は対人援助を学ぼうとする者にとって、今や金科玉条のようなものとして受け取られている傾向がなきにしもあらず、という気がするのである。あるいは、筆者には、相談面接における技法のマニュアルのようなものとして認識されているのではないかという危惧がある。

いずれにしても、現象学的アプローチの実践には（もちろん、対人援助の実践においても）、高度な「聴く力」が求められるということを強調しておきたい。特に、現象学的アプローチの実践では、話し手の語る言葉の内容を正確に聴き取って記述するというだけでなく、話し手自身も気づいていなかった自らの側面や（生きられた）経験についての新たな気づきをもたらすことに開かれた聴き方が必要になると考える。

現象学的アプローチの実践における望ましい「聴く」ことのあり方については、ロジャーズの「中核条件」について再確認しながら、本小稿にて後述する。ここではまず、現象学的アプローチにおける聴き方の姿勢のモデルとして、中田基明による方法論を紹介しておく。中田は、心理臨床のあり方について、人間性心理学の立場から、メルロ＝ポンティ（Maurice Merleau-Ponty, 1908-1961）に拠りつつ、現象学的アプローチの具体的方法として、下記のとおり「他者の道筋を自分の道筋にすること」の必要性に言及している<sup>9)</sup>。

他者の振る舞いや表情や言葉などはすべて、その他者が彼の世界や世界内の物事や私自身を含めた彼にとっての他者などどのようにかかわっているかを、具体的な身体活動を介して、私に示してくれている。それゆえ、その他者と私とが生き生きとした関係を展開していくことによって、他者の他者関係の本質をとらえようとするならば、他者の振る舞いをすぐさま解釈したり、診断のために利用するのではなく、私も他者のそうしたかかわり方を私自身のかかわり方とすることが、つまり他者と共に、他者の想いに即して、私も他者の世界を生きることが求められるのである。

このようなかかわりのあり方はマニュアル化を拒むものであり、実際には実践経験を重ねながら習得していくものなのかもしれない。現象学自体がテクニックを欠く方法だとも言われることと共通しているようにも思われる。

それでも、現象学的アプローチの実践者を目指す者にとって、より効果的な習得方法の開発が模索されるべきであろう。その1つとして考えられることが、「聴く力」と並んで現象学的アプローチの実践者に求められる姿勢として重要となる「自己覚知」の能力を高めることではないだろうか。

## 2. 自身のあり方をふりかえる「自己覚知」の能力

前項で述べたように、傾聴するために必要な条件にはさまざまな概念があり、ビジネス書なども含めたコミュニケーション関連の入門書などには、そのためのノウハウの紹介や解説がされている。しかしそれらのことについての知識を得るよりも、それ以前にやらなければならないことがある。それは、「自分を知る」ことである。

「自分を知る」の自分とは、心理学的には「パーソナリティ特性」や「行動特性」となるが、一般には自分の「こころのクセ」を知るといった感じで理解すればよいだろう。たとえば、ふだん自分が他者のどういった言動に対して不快な思いを抱くのかを意識し、その経験を通して自分自身がどのような価値観や心の特性を持っているのかに気づいておく、というような作業をいう。そのことによって、とくに自分が良好な人間関係を取るうえで不都合となる「こころのクセ」を知ることができる。

このような「こころのクセ」とは、自分のなかに刷り込まれた考え方や価値観であり、主に育ちのなかで長年にわたって形成されてきたものである。したがって、それに気づいたからといって、すぐに変えられるというものではない。まさに「三つ子の魂百まで」とはよく言ったものである。それでも、「こころのクセ」を知ることによって、自分の態度や感情の動きを客観的にみることが少しずつできるようになってくるのである。

自分自身を知り、自分の「こころのクセ」に気づくことを、対人援助の分野では「自己覚知」という。相手の話を受容・共感し、しっかりと気持ちに寄り添って聴くためには、ある程度の自己覚知ができていなければ、自分の「こころのクセ」が影響して対話に歪みが生じてしまい、信頼関係を築くことができなくなることがある。自己覚知という用語の定義は、下記のとおりである<sup>10)</sup>。

自己覚知 (self-awareness) とは、援助者が、利用者や協力者など他者を理解しようとするときに、自らの価値観 (基準)、感情、私情などが働いて、ありのままの他者を理解する妨げになることがある。援助関係を適切に展開していくには、援助者自身の個性、性格、能力、言動の傾向を的確に知り、偏見、先入観や感情的反応などを持ち込んだ援助活動を行わないように心がけねばならない。この援助者自身の傾向を知ることが自己覚知である。

このように、自分自身についての傾向や特徴を見出す作業こそが自己覚知なのである。この作業のためには、自らの人生と生活体験をふりかえっていくが必要になる。それらの個人的な経験をとおして、援助者自身にかかわるさまざまな特性や事柄が形成され、今に至るまで維持されてきているからである。対人援助者としての自分がどのように形成されてきたのかという、自己のストーリー (成育歴や生活歴) を知ることは、特に援助専門職の養成教育のなかでは重視されている。

また、自己覚知によって、それまで自分を縛っていた「とらわれ」を自覚するとともに、洞察していくことになる。その過程をとおして、「とらわれ」から解放されることができる。したがって、自己覚知を促すこと自体が、悩みや問題を抱えている人の援助としても有効な手段となるの

である。本来、人は悩みや心のしんどさを抱えているとき、誰かに聴いてもらうだけで気持ちが落ち着き、新たな力が湧いて問題に立ち向かっていけるという性質を備えている。

たとえば、カウンセリング面接などの援助場面において、カウンセラーはクライアントの人生体験やそれについての思いを聴くことをとおして追体験し、受容・共感しながら気づきを促していく。クライアントが自ら課題に気づくことで、解決への援助が始まるのである。このように、対人援助のコミュニケーションでは、利用者が自身のことや問題解決について気づく機会をつくらうとする。利用者の立場からみれば、援助者との対話をとおして自分の問題を発見し、問題解決への取り組みを始めるようになる、というわけである。

もともと、面接とは英語の interview の訳語であり、お互いに (inter) に見合う (view) という意味がある。研究者やカウンセラーなどの面接者が研究協力者やクライアントを観察するばかりではなく、被面接者も面接者を観察しているのである<sup>11)</sup>。したがって、面接とは双方向の交流をとおして影響を及ぼし合う機会でもある。面接者はただ冷静さを装っているだけでは立ちいかず、相手から基本的な態度や人間性が問われることは肝に銘じておかなければならない。

逆に言えば、インタビューなどをとおして対象者の主観的世界を記述したとしても、それは内面の現実を客観的に正しく写し取っているとはいえない。それはすでに、インタビュアーと研究対象者らとの相互作用・交流の産物であり、そこには必ず、インタビュアーの関心や解釈が関与し、何らかの影響を及ぼしているからである。

自己覚知の能力を高めていくことは、現象学的アプローチにおいても、先述のように、意識の外部に客観的な世界が実在する、という確信をいったん保留 (エポケー) し、それにもかかわらず世界の実在性を確信するのはなぜかという、その根拠を考える能力の向上にもつながると考えられる。つまり、研究者自身の先入見を括弧に入れ、現象学的方法に従って、たとえば対象者へのインタビューなどで得られたテキスト・データとしての「語り」をより厳密に分析し解釈していくことに資する、というわけである。

### 3. 「その他」の姿勢について

現象学的アプローチを用いる具体的な実践としては、対人援助活動における傾聴 (面接など)、そして質的研究の一手法という、大きく分けて二つのあり方が考えられる。本小稿では、主に後者におけるインタビューの方法を想定して論旨を展開してきている。ただし、本節で述べてきた「聴く力」と「自己覚知」については、どちらの実践にも共通している要件であり、実践者にはある程度の「聴く力」と「自己覚知」に関する専門性の習得が求められる、ということは強調しておきたい。

対人援助活動における傾聴 (面接など) については、たとえばクライアントの見立てに関することや心理的な病理の査定といった、専門的な心理療法やカウンセリングにかかわる身につけて

おくべき姿勢があるものと考えられる。しかし、本小稿の目的は治療的なアプローチについて検討することではないため、ここでは割愛する。

ここでいう「その他」の姿勢としては、インタビューによる現象学的アプローチを行う場合、「聴く力」と「自己覚知」の他にも、手法の活用などにどう向き合うかといった、姿勢や態度として習得しなければならないと思われることである。ただしそのことについても、下記の理由から、ごく簡単に触れておくことに留めたいと考える。

質的研究として現象学的アプローチを用いる場合、研究の手法に関しても、研究者である以上、備えておくべき大事な姿勢があると思われる。たとえば、インタビューのテキスト・データを逐語録に起こし、スクリプトを作成すること。スクリプトを適切に区切り、その中から研究課題に直接関係する段落や文を抜き出すこと。分析段階における構成概念の本質的な文章化、といったことが挙げられる。

しかしながら、本小稿では、何よりも実践者に求められる「かかわり」の姿勢を重要視するものであり、データの整理といった技法的なものやスキルの習得については二次的なこととして捉えている。クライアントや研究協力者の「語り」をしっかりと「聴く」ことができ、そして後述する「体験の流れ」を促進させることができる資質が涵養されるならば、テクニカルな部分の習得は自ずと後からついてくると考えるからである。

## IV. 現象学と心理療法の関係

### 1. 心理療法の潮流

現象学的アプローチの実践者に求められる姿勢の主要な要件として、前節では「聴く力」と「自己覚知」の2つを挙げた。両者は密接に関連しており、他者との信頼関係を築き、良好なコミュニケーションをはかるために必要な両輪ともいえるものである。「聴く力」と「自己覚知」の2つが揃って、少なくともこれらの能力を高めようとする意識を持つことによって、はじめて「聴く」姿勢を備えることに開かれたといえるのではないだろうか。

現象学的アプローチにおける「聴く」姿勢については、心理療法において援助者が身につけるべき傾聴の態度をモデルとして位置づけられていると考えられる。援助者による傾聴の重要性を最も明確に示している心理療法は来談者中心療法であり、心理学の領域としては人間性心理学のなかに位置づけられる。しかしながら、人間性心理学は、じつは現象学をその主要な源流のひとつとして成立した心理学なのである。

つまり、いわゆる「ニワトリが先かタマゴが先か」の議論ではないが、現象学と心理療法の関係はいささか入り組んでおり、話の流れを整理しておく必要がある。そこでここでは、現代心理学の潮流について、本小稿の論旨に沿う範囲に限るが、少し素描しておくことにしたい。

近代心理学は、ドイツの哲学者ヴント（Wundt, W., 1832-1920）がライプチヒ大学に心理学実験



室を創設した1879年に始まるとされている。その後20世紀を迎え、現代心理学の潮流は、諸説はあるものの一般に、「深層心理学」「実証的心理学」「現象学的心理学」の3つに大別することができる。「深層心理学」には無意識の概念に基づく精神分析やユング心理学（分析心理学）などがある。「実証的心理学」には実験系の心理学や心理療法の行動療法などがある。「現象学的心理学」には人間性心理学があり、先述のように、その代表としてロジャーズの来談者中心療法やジェンドリン（Gendlin, E.T., 1926-）のフォーカシングなどがある。

臨床心理学の領域では、精神分析を第一勢力、行動療法を第二勢力、そして「意識」の心理学である人間性心理学を第三勢力として位置づけられるという<sup>12)</sup>。第三勢力として人間性心理学は、言わば旧勢力に対して批判的な視点を有している。精神分析に対しては、幼少期のトラウマによる過去決定論など、なかなか検証されない仮説に固執しつつも、分析医の解釈を正しいとすること。また、行動療法については、客観性を重視して個々の実存、主観や意味の領域を捨象していることなどである。一方、人間性心理学では、実存主義的な方法として人間の主観的意味を重視し、クライアント自身による「自己への気づき」を重視する。

そして、第三勢力の人間性心理学の定義には、アメリカ心理学会ヒューマンスティック心理学部会によれば、「ロジャーズら先駆者たちの業績や実存主義哲学および現象学に基づいて20世紀の中葉に台頭してきた心理学」とされている<sup>13)</sup>。ロジャーズおよびジェンドリンの名を冠して彼らの学説を「現象学的心理学」と位置づけて解説している臨床心理学の事典もあるくらいである<sup>14)</sup>。

上記のように、「傾聴」の姿勢を重視する来談者中心療法およびその基盤となる人間性心理学自体が、現象学の影響を受けて生まれてきたものといえるのである。そういう意味では、質的研究における方法論としての現象学的アプローチの実践者に、「傾聴」の姿勢が求められるということは、当然のことといえるのではないだろうか。

## 2. 現象学の人間性心理学への影響

人間性心理学の起源として、池田は、「キルケゴール、ニーチェ、フッサール、ハイデッガー、メルロ=ポンティ、サルトルらの現象学的、実存主義的な思想、東洋の哲学、ユダヤ=キリスト教的な人格主義哲学などがあげられるが、とくに実存主義と現象学のふたつの鍵概念はやはり重要である」<sup>15)</sup>としている。

その他にも、解釈学、生の哲学、ポストモダニズムなど、さまざまな思想が組み合わさり、相互に影響を与え合いつつ形成されてきた経緯があるといえる<sup>16)</sup>。ただ、いずれにしても、共通の基盤となっているのは、近代の自然科学的な世界観に基づく心理学とは異なるあり方をめざすという方向性である。むしろ、自然科学主義を乗り越えようとするものである。

そのために、重要な方法論の1つとなるのが現象学なのであった。私たちが「いま、ここ」で経験している世界は客観的で絶対的な現実ではなく、あくまでも自分というフィルターを通した

世界であるということ。したがって、人間性心理学の心理療法においては、人間の主観的な意味や価値を大切に、クライアント自身の「自己への気づき」を通して、クライアントのこれまでの考え方を变えることで治療や成長に向けた心の変容がもたらされる、ということである。

来談者中心療法の場合、カウンセラー主導による問題解決的な心理療法に対して、クライアントの心の内的世界あるいは内部的照合枠（Internal frame of reference）を中心に考え、クライアントの主観的な判断と自己決定を尊重するという成長・促進的なアプローチとなる。そこにこそ、カウンセラーの姿勢・態度としての「中核条件」も本来の意味で活かされることになるのであろう。

上記のアプローチは、先述した中田による「他者の道筋を自分の道筋にすること」に関する記述と近似した方法といえるのではないだろうか。つまりそこでは、フッサール現象学における「直接経験への還元」が行われていることと同じであり、自然的態度をいったん停止して「事象そのものへ」、すなわち「直接経験」へ還ること、すなわち、自然的態度から超越論的態度への態度変更が実現しているといえるのである。

## V. 現象学的アプローチを促進する「聴く」姿勢とは

### 1. 「聴く」ことの効用

現象学的アプローチの実践に限らず、そもそも「聴く」こと、あるいは「傾聴」には、どのような効力や影響があるのだろうか。先にも触れたように、私たちは誰しも、悩みや不快な感情を抱いている時、誰かにそのことを聴いてもらうことによってスッキリした、気分が晴れたといった体験をしたことがあるのではないだろうか。このように、日常生活においても、「聴く」ことの力を実感することは珍しくないといえよう。

それにもかかわらず、専門的な対人援助の分野である心理療法やカウンセリングに対して、ただ「聴く」だけ、といった揶揄を込めて評されることも少なくない。「聴く」ことがあまりに身近であるためか、それは専門性を有するような特別なかわりとしては認知されにくいのかも知れない。もちろん、「聴く」ことには話し手を支援する効力があり、対人援助において活用できるだけの「聴く」力を身につけるためには、相応の専門的な知識と訓練が必要となる<sup>17)</sup>。

ここでは、対人援助における「聴く」ことの効用について確認しておくことにする。たとえば、フォーカシングの創始者として著名な哲学者・心理療法家のジェンドリン<sup>18)</sup>は、ある講演において、傾聴に触れて下記のとおり述べている<sup>19)</sup>。

リスニング（傾聴）をこころを込めておこなってもらっていると、人間がどれほどその美しさを開示してくるかを述べておきたい。リスニングは、人間の本性は社会化された内容などではないことを教えてくれる。ただ相互作用的に受容されるだけで、深みの

ある豊かさが次第に開かれていく。創造的で自己修正的な成長をとげていき、新鮮に発見された期待、個人的な倫理、世界における独自の活動といった実を結んでいく。

また、精神科医で精神病理学者の木村敏と哲学者の村上靖彦は、対談（「統合失調症と自閉症の現象学」<sup>20）</sup>において、統合失調症患者に対する「聴く」ことの重要性について、現象学と関連させて下記のように言及している。

**村上** 先生は患者さんのお話を「聴く」ということを凄く強調されていて、実はその「聴く」という技法を作り出した時代のエピステーメーは、現象学が誕生して他者論の方に発展したということとひょっとしたら関係があるのかなと思ったのです。身体と対人関係・対話を組み込んだ哲学的な思考・ものの見方・カウンセリングの成立はおそらく必然的に同じ時期になるのかもしれない。

**木村** 聴くということは本当に大切なことだと思います。

：

：

**村上** ……患者さんの体験過程に内側からシンクロする現象学的な探求と、治療行為としての聴くことのあいだには重なる部分があるように思えます。

**木村** 聴くというのは、わかってあげるということですよ。自分のこととして聴くというか。聴くことができているときには、もう通底してしまっているんです。「それ自身を示してくるものを、そのまま見えるようにする」という現象学を可能にする場が、精神医学の臨床では、聴くことだと言えないでしょうか。

「聴く」ということが、専門的な対人援助においても、支援の柱のひとつとして機能するということが伝わってくるのではないだろうか。では次に、「聴く」というかわりが、クライアントなどの相手（話し手）にとって及ぼす内的な影響について、あらためてロジャーズの「中核条件」の内容を確認しながら考えてみることにしたい。

## 2. ロジャーズの中核条件と技法の関係

ここでは、現象学的アプローチの実践を促進するために、より実効性のある「聴く」ことのある方について検討する。そのためには、ロジャーズの「中核条件」と呼ばれるカウンセラーの姿勢・態度について、あらためてその意義を考えてみることにしたい。なぜなら、この「中核条件」は、来談者中心療法のみにも適用される条件設定ではなく、あらゆるタイプのセラピーに共通する条件とされているからである<sup>21)</sup>。

ロジャーズは、臨床経験に基づいた理論として、クライアントに建設的なパーソナリティ変化のプロセスが生じるときに、カウンセラーが備えているべき必要十分条件についての理論的な公式化を行い、6つの条件を示した。それが「パーソナリティ変化の必要にして十分な条件」である。これらは一体となって機能するとされている<sup>22)</sup>。

- ① 二人の人間が心理的に接触していること。
- ② 第一の人（クライアント）は、傷つきやすく不安で、不一致の状態にあること。
- ③ 第二の人（カウンセラー）は、関係のなかで一致、あるいは統合されていること。
- ④ カウンセラーは、クライアントに対して無条件の肯定的関心を経験していること。
- ⑤ カウンセラーは、クライアントの内的照合枠の共感的理解を経験していて、その経験をクライアントに伝えようとしていること。
- ⑥ カウンセラーの共感的理解と無条件の肯定的関心が、必要最低限クライアントに伝わっていること。

これらのうち、③「自己一致」④「無条件の肯定的関心」⑤「共感的理解」の3条件は、「本質的な条件（中核条件）」として特に強調され、いまやカウンセラーのあるべき態度として広く知られるようになっている。

しかし、坂中ら<sup>23)</sup>も指摘するように、ロジャーズの「中核条件」は有名であるがゆえに基礎的知識として学びはするものの、どれだけの人がこの態度条件と真摯に向き合い、その意味を深く理解しているのか、甚だ疑問に感じざるを得ない。

たとえば、③「自己一致」について、カウンセラーの模範的な「あるべき姿」として見做されるかもしれないが、実際はそうではない。むしろ、カウンセラー自身の抱くマイナスの感情にも向き合い、純粋で偽りのない姿でいようとすることが大切なのである。また、誤解してはいけないのは、カウンセラーが自分の感情をすべて包み隠さずクライアントに伝えることが自己一致の態度ではないということだ。クライアントに伝えるかどうか、伝えるとすればどのように伝えるかを、自分の内的体験を丁寧に吟味しながら考えていくこと自体が、この態度条件の本質だといえるのである<sup>24)</sup>。

また、とくに、「中核条件」を面接や聴き方の技法として解釈している向きが決して少なくないのではないかと思われるのである。何よりもまず、「中核条件」は技法ではない。その点について、池見陽は、「受容的な聴き方」や「共感的な聴き方」といった聴き方の技法が存在するわけではなく、あくまでも「中核条件」に基づいた、あるいは特徴づけられた「傾聴」という聴き方があることだと指摘している<sup>25)</sup>。

そもそも、「中核条件」を技法として捉えると、具体的にどのようにして「聴く」のか、手法の実践がかえって難しくなるのではないだろうか。そのこともあってか、カウンセリングの入門書などにおける面接技法の解説にて、傾聴＝「オウム返し技法」とする短絡的な解説が広く流布

されているように見受けられる。そこには、ロジャーズ自身が、あまり傾聴の実技については解説しながらなかったことも影響している、とされている。その理由は、ロジャーズが傾聴（リスニング）を初めて公開した際、傾聴とは「クライアントの気持ちをリフレクトする技法である」と歪曲して理解され、馬鹿にされたことにショックを受けたからだという<sup>26)</sup>。

筆者は、このエピソードから垣間見える、ロジャーズの人間臭さのようなものに思わず可笑しさを感じてしまう。ただ、いずれにしても、「聴く」ことの肝は技法にあるのではなく、やはり聴き手の態度や姿勢が最も重要な要素だと考える。さらに、クライアントなどの話し手が語る内容をただ正確に聴き取るということよりも、むしろ「聴く」ことを通して、あるいはそれをひとつの契機として、話し手の心に新たな何かが起こることに大きな意義があると考えられるものである。

### 3. 体験の流れを促進する

対人援助領域のリスニング（傾聴）において—ここでは「現象学的アプローチ」と読みかえてもよい—最も聴かれるべきものは、事実面やいわゆる事柄ではなく、クライアントの感情とされている。しかし、かわりとしてはそれだけでは不十分である。ロジャーズの中核条件を含めた、カウンセラーが備えているべき6つの条件の名称が「パーソナリティ変化の必要にして十分な条件」とあるとおり、そこにはクライアントや話し手の内面に何らかの変化がもたらされるものでなければならないからである。

つまり、傾聴の姿勢によるかわりによって、話し手と聴き手の相互作用のなかから変化が生じるということだ。そのことが契機となって、話し手にとっての新たな気づきや認知の変容がもたらされることにつながるのである。換言すれば、現象学的アプローチとしての「聴く」ことを通して、話し手の体験が新たにまた動き出していく、あるいは流れていく、ということになる。

筆者は、聴いてもらう側の人に起こる心の変化について、最も的確でリアリティに富む表現となっているのは、フォーカシングの創始者ジェンドリンによる「体験の流れ」(experiencing)<sup>27)</sup>という概念ではないかと思っている。私たちは、この世界で互いに、意味のある体験の流れを生きている。そして「体験の流れ」(experiencing)とは、個人の内側につねに存在する「感じ」の流れを意味している。

ここでは再び、ジェンドリンの語る言葉を引用しておくことにする。「聴く」ことによるかわりと「体験の流れ」(experiencing)の関係が、鮮やかに述べられていると思われるからである<sup>28)</sup>。

誰かが何かを話していて、そのことを理解したいと思うとき、私たち、フォーカシングを学んだ者は、相手の体験流に注意を向ければいいことを知っている。相手の人にたずねてみて、こちらの理解が誤っていれば修正してくれるはずである。何度も何度も修正してもらっているうちに、また新たな理解にたどり着けるはずである。そこで私たち

は、相手の人がそこから話をしていく絶えず変化していく感じの流れと、相手の人が発する言葉や文章をかかわらせていくのである。

また、ジェンドリンはかつて、話し手が自分に感じられる「体験の流れ」に触れている場合は、「必要になった新規の事実」が現れてくると述べている。そこでは、話し手の「感じ」に触れている話を聴くとき、最初にインプットした事実関係よりも多くの事実関係の情報がアウトプットされるのである<sup>29)</sup>。

つぎに、現象学的アプローチについてもみてみたい。現象学的研究の主な目的のひとつが、クライアントの「生きられた経験」(lived experience)を明らかにすることであるとされる。「生きられた経験」とは、「意識の流れのなかで素朴に過ぎていく体験が、反省的な眼差しによって1つの統一体として捉えられる『意味のある体験』となること」といえる<sup>30)</sup>。近年、対人援助の領域において質的研究が再び注目されてきている状況にあって、現象学の方法原理は当事者の「生きられた経験」を明らかにするアプローチとしては、最も有効であり、「生きづらさ」の意味や本質に触れることのできるものであると考えられる。

池見は、心理療法面接は人がおかれている状況や人生を「振り返って観る」場であるとしたうえで、むしろ話すことによって、ある状況や人生の一局面を省みるのだとしている<sup>31)</sup>。また、フォーカシング・セッションにおけるセラピストとクライアントの関係について、「関係性(相互作用)は反省以前の私たちに作用するが、反省するまでは関係性に何が影響したのかを知ることとはできない」とも述べている<sup>32)</sup>。傾聴によるかかわり、ということ面接のあり方をみた場合、現象学的アプローチと心理療法には共通するものが多くを占めており、近似しているといえるのではないだろうか。

さらに、「体験の流れ」を推し進めつつ、経験の新しい側面を浮かび上がらせ、それを変化させるかかわりは、従来の現象学のアポリアとなっていた「言語による図式の押しつけ」を乗り越える道を拓くことにつながるものとする。現象学は、意識に直接与えられるもののみを認識の確かな根拠とし、経験はあくまでも意識のなかでその意味を獲得していくとみなす。しかしながら、生きられた経験をありのままに、何の概念図式も押し付けずに記述することは不可能である。現象学者が経験を純粹に現象学的に記述しようとした結果、矛盾を招くことになるのである。

上記のいわば「言明の恣意性」ともいえる難問に対して、現象学的アプローチにおける記述などの言明の役割は、まだ気づかれていない暗黙の側面を指し示し、その側面を明らかにすることで新たな気づきをもたらすことが重要である、というのがジェンドリンの考えである。このような、静的な実体よりも「過程」を重視するジェンドリンの視座は、質的研究にとっても新たな可能性を切り開くことになるのではないだろうか。

諸富祥彦は、現象学が抱える難問へのジェンドリンの視座について、「ジェンドリンの現象学は

フッサールの現象学の基本姿勢の徹底により、その内在的問題の克服を意図したものであると言えるだろう」としている。またそこでは、ある言明が個人の意識の内部で「疑いえないものとなっていく」=「妥当性を獲得していく」過程であると述べている<sup>33)</sup>。つまり、ジェンドリンにおいては、言明の真偽は、その「内容」の妥当性に関してではなく、「体験の流れ」に沿ってそれが使用されていく「過程」に関して問われることになる、ということである。

## VI. おわりに

本小稿では、対人援助の領域において現象学的アプローチを行うに際して、研究者の実践に求められる姿勢・態度および対象者へのかかわり方について考察してきた。現象学的アプローチの方法原理をふまえて、具体的な行為としての「聴く」ことの特徴に着目し、主に代表的な心理療法のひとつである来談者中心療法の傾聴のあり方と照らし合わせながら、現象学的アプローチにおける意義と効用について検討を行った。

現象学と人間性心理学は、もともと共通するオリエンテーションを持ち、現象学的アプローチと人間性心理学の代表的な心理療法である来談者中心療法には、対象者へのかかわり方や「聴く」姿勢についても共通するところが多いということが明らかとなった。また、傾聴(listening)を行ううえで、重要となるのは技法ではなく、あくまでも聴き手の態度・姿勢であり、その視点に基づいて「中核条件」も理解されなければならないことも確認された。

そのうえで、現象学的アプローチをより進展させていくには、クライアントや研究協力者の「生きられた経験」を明らかにするという現象学的研究の目的に向けて、単に何かを読み取り、明確な言葉で記述するだけでは不十分であることがわかった。そのことに対しては、ジェンドリンによる「過程」を重視した「体験の流れ」を促進するかかわりが重要であることが示唆された。

それは、現象学的アプローチにおいて「聴く」ことの次のステップとして鍵になるものといえよう。山竹伸二は、現象学的アプローチにおける「本質観取」の本義は、「個別的な体験の意味を捉えることではなく、共通理解しうる普遍性(=本質)を見出そうとする点にある、としたうえで、結局のところ、これまでの現象学的心理学では、『本質観取』は実際には使われてこなかった」と指摘している<sup>34)</sup>。

では、現象学的アプローチの実践において、個別の事例だけではなく、他の事例にも共通し、応用可能となる一般的な構造を導き出すことはどのようにして可能となるのか。それは、研究者・実践者が、読み手の共通理解を得るために、自身の感じ方とともに、それに至った「確信の根拠」を示すことだと考える<sup>35)</sup>。そのための具体的な方法論を検討していくことが、今後の課題として浮びあがってきている。その、筆者自身の「体験の流れ」を記し、本小稿を閉じることにしたい。

## 引用文献、注

- 1) Parse,R.R.et al. : NURSING RESEACH Qualitative Methods,Brady Communications Company, Maryland,pp.15-16,1985.
- 2) 村田久行:「対人援助における他者の理解 - 現象学的アプローチ - 」,『東海大学健康科学部紀要』第6号,(2001) 109-114.
- 3) 荒川千秋・神郡博:「看護相談場面のカウンセリング効果に関する研究」,『富山医科薬科大学看護学雑誌』第2号,(1999) 133.
- 4) ジョルジ・A/吉田章宏 訳:『心理学における現象学的アプローチ-理論・歴史・方法・実践』(新曜社,2013) 249.訳注より。
- 5) 荒川千秋・神郡博:前掲書(3) ,134.
- 6) 岩崎久志:「『生きられた経験』を明らかにする現象学的考察の検討」,『流通科学大学論集 - 人間・社会・自然編 - 』29,No1 (2016) 12-13.および 19-20.
- 7) 「時間」および「死」の概念に関する代表的な分析の例として、ハイデガーは『存在と時間』で本質観取の方法を応用して卓越した人間分析(現存在分析)を行っている。
- 8) Rogers,C.R.: The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change,Journal of Consulting Psychology,21,1957,pp.95-104.
- 9) 中田基明:「現象学的・哲学的アプローチ」,日本人間性心理学会編:『人間性心理学ハンドブック』(創元社,2012) 44.
- 10) 河崎洋充:「自己覚知」,成清美治・加納光子 編:『現代社会福祉用語の基礎知識』(学文社, 2001) 80.
- 11) 土居健郎:『新訂 方法としての面接 臨床家のために』(医学書院,1992) 11.
- 12) 野島一彦:「まえがき」,日本人間性心理学会編:『人間性心理学ハンドブック』(創元社,2012) i .
- 13) 池田豊應:「人間性心理学の定義と特徴」,日本人間性心理学会編:『人間性心理学ハンドブック』(創元社,2012) 4.
- 14) たとえば、末武康弘:「ロジャーズ - ジェンドリンの現象学的心理学」,氏原寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康裕 共編:『心理臨床大事典 改訂版』(培風館,2004)131-135.など。
- 15) 池田豊應:前掲書(13) ,10.
- 16) 村本詔司:「人間性心理学の源流」,日本人間性心理学会編:『人間性心理学ハンドブック』(創元社,2012) 17-18.
- 17) 岩崎久志:『看護・チーム支援に活かすカウンセリング - 対人援助、多職種連携に必要なコミュニケーション技術 - 』(晃洋書房 2014) 3-6.
- 18) ジェンドリンはフォーカシングという心理技法の創始者として著名であるが、元来の専攻は哲学であり、その半生を通して独自の現象学および現象学的方法も提唱してきている。
- 19) ユージーン・T・ジェンドリン/諸富祥彦 訳:「フォーカシングを知らない仲間語りかけるための、哲学的な5つのポイント」,諸富祥彦・村里忠之・末武康弘:『ジェンドリン哲学入門 - フォーカシングの根底にあるもの - 』(コスモス・ライブラリー,2009) 16.
- 20) 木村敏・村上靖彦:「対談 統合失調症と自閉症の現象学」,『現代思想』38,12 (2010) 34-58.
- 21) 村山正治 監修,坂中正義・本山智敬・三國牧子 編著:『ロジャーズ中核三条件〈一致〉』(創元社,2015) 128-130.
- 22) 尾崎かほる:「クライエント中心療法」,日本人間性心理学会編:『人間性心理学ハンドブック』(創元社,2012)



- 281-283.
- 23) 村山正治監修, 坂中正義・本山智敬・三國牧子 編著: 前掲書 (21) , i .
  - 24) 村山正治監修, 坂中正義・本山智敬・三國牧子 編著: 同上, ii - iii.
  - 25) 池見陽 編著: 『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング 感じる・話す・聴くの基本』(ナカニシヤ出版,2016) 29.
  - 26) 河崎俊博: 「リフレクションという応答の意義から観た傾聴の諸側面」, 『心理臨床学研究』 33,5 (2015), 510.
  - 27) 諸富祥彦・村里忠之・末武康弘: 『ジェンドリン哲学入門 - フォーカシングの根底にあるもの - 』(コスモス・ライブラリー,2009) 13., 一般には「体験過程」とする村瀬孝雄による訳語が定着しているが、「過程」という語から連想される時間的経過を必ずしも含意していないことから、諸富は「体験流」という訳語を採用している。本小稿では、「体験の流れ」と表記する。
  - 28) ユージーン・T・ジェンドリン/諸富祥彦 訳: 「フォーカサーのための哲学の車 - 1999 モデル - 」, 諸富祥彦・村里忠之・末武康弘: 『ジェンドリン哲学入門 - フォーカシングの根底にあるもの - 』(コスモス・ライブラリー,2009) 14.
  - 29) ユージーン・T・ジェンドリン/村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 訳: 『フォーカシング』(福村出版,1982) .
  - 30) 岩崎久志: 前掲書 (6) ,14-16.
  - 31) 池見陽編著: 前掲書 (25) ,82-83.
  - 32) 池見陽編著: 同上,204.
  - 33) 諸富祥彦: 「ジェンドリンの現象学」, 諸富祥彦・村里忠之・末武康弘: 『ジェンドリン哲学入門 - フォーカシングの根底にあるもの - 』(コスモス・ライブラリー,2009) 143.
  - 34) 山竹伸二: 「現象学的心理学の諸理論」(報告者: 小井沼広嗣), [www.phenomenology-japan.com/kohou100807.htm](http://www.phenomenology-japan.com/kohou100807.htm),2016年8月15日取得。
  - 35) 岩崎久志: 前掲書 (6) ,23.