

カウンセラーの「適切な自己開示」に関する研究

— 試行カウンセリングを通して —

葛西 真記子*, 徳永 啓牟**

(キーワード: カウンセラーの自己開示, 親近感, 信頼感)

【はじめに】

心理療法にとって、自己の情報や感情を開示することは、重要かつ中心的なことである。これは、クライアントが自己開示をすることについてであり、それは効果的な治療にとってなくてはならない。しかし、カウンセラーの自己開示の是非についてこれまで様々な議論がなされてきた (e.g., Curtis, 1981; Doster & Nesbitt, 1979; Lane & Hull, 1990)。

例えば、フロイト以来の精神分析的な立場からは、心理療法の過程においてその焦点がクライアントから移ってしまうので、なされるべきものではないと見なされてきた (Freud, 1912; Greenson, 1967)。治療者は、クライアントが様々な感情や思考を投影しやすいように、鏡や白紙になる必要がある (匿名性を保つ) と考えられてきた。治療者が自己の情報を開示すると、治療者は匿名性を保つことができず、治療の障害となる (Greenson, 1967)。また、治療者の弱点や傷つきやすさなどが開示されることにより、クライアントが治療者を信頼することができなくなり、その結果、治療の効果そのものにも影響を与えるとも考えられてきた (Curtis, 1981, 1982)。

それに対して、Jourard (1971) や他の理論家 (Derlega, Hendrick, Winstead, & Berg, 1991) はカウンセラーの自己開示は治療に効果を及ぼすと示唆している。この立場によると、カウンセラーが自己開示をすることによって、クライアントは自己探求心を高め、さらに自己開示をするようになる。また、カウンセラーの自己開示は、クライアントとカウンセラーの間に真実を語り、理解しあえる雰囲気を作り、より効果的な治療関係を形成することができるのである (Bugental, 1965; Jourard, 1971, Strassberg, et al., 1977)。

そして、新しい精神分析的な立場からも、治療者があまりにも厳格に自己開示を行わないことによるよそよそしい態度は治療同盟を損なうこともある (Greenson, 1967) として、古典的な理論に基づく匿名性に問題提

起を行い始めた。Renik (1995) は治療者の匿名性は初めから保つことはできないものであり、治療者の感情、感覚、直感、癖、思考パターンなどが、クライアントに伝わるものであるとしている。Jacobs (1995) も治療者が自分の体験を (選択的に) 開示することで、時には治療に役立つことがあると述べている。

これまでの自己開示に関する実証的な研究では、カウンセラーの自己開示が「治療成果」に与える影響についてのものは少なく、「治療過程」との関係のみたものが多かったようである。例えば、カウンセラーの自己開示とクライアントの自己開示頻度との関連性について (Bundza & Simonson, 1973; Halpern, 1977; Mann & Murphy, 1975; Simonson, 1976)、クライアントの自己開示内容の親密度について (Feigenbaum, 1977; 玉瀬, 1991)、クライアントがカウンセラーをどのように見ているかについて (Feigenbaum, 1977; Halpern, 1977; Hill, et al., 1989; Mann & Murphy, 1975; Murphy & Strong, 1972) などの研究がなされてきた。あるいは、カウンセラーが自己開示を行う4つの異なるシナリオについてカウンセラーに調査した研究もある (Simone, et al., 1998)。その結果、自我強度の高いクライアントに対して、またこれまで肯定的な自己開示体験をしたことがあるカウンセラーはより自己開示をする傾向がみられた。また自己開示をする理由として、一般性を促進するため、クライアントを勇気づけるため、モデルとなるため、ラポールを形成するため、他の選択肢を示すためというものが挙げられていた。反対に自己開示をしない理由としては、境界がはっきりしなくなるため、カウンセラーの精神的健康のため、早期中断をさけるためなどが挙げられていた。

また岡野 (1991) は、治療者の自己開示を、注意深く選択的にしかも状況に応じて用いた場合に治療技法となりうるとして、4つの臨床例を挙げて考察している。そしてその効果として、より良好な治療同盟を形成できること、患者の気づきを促進する解釈技法となることなどを挙げている。遠藤 (2000) も事例の中から、治療者の

*鳴門教育大学教育臨床講座

**徳島県立上八万中学校

逆転移を活用した自己開示技法の有効性について考察した。その効果として、クライアントの洞察を促進すること、クライアントの現実感を回復し治療者とのパートナーシップを強めること、クライアントの病的認知の修正を導くこと等を挙げている。効果的な自己開示の条件としては、選択的であること、治療関係を的確に把握できている状況下であること、逆転移の由来を十分に探索しておくこと、開示すべき内容とそのタイミングを慎重に選ぶことなどを挙げている。小林 (1993) は、自己開示の効果について、自分への洞察を深める、心の中でうっせきしたものを浄化する、親密な人間関係を促進する、クライアントの本音を出させると述べている。

これらの多くの研究では、カウンセラーの自己開示の水準を明確にしていないという問題が残っている。また、カウンセラーの自己開示の内容に関する定義が明確になされていないか、研究によって様々であった。自己開示とは、自己の個人的な情報を他者に提示する (Chelune, 1977; Jourard, 1971) という点ではどの研究も一致しているが、自己開示の内容が異なるのである。カウンセラー側からのすべての一人称で始まる発言を自己開示と定義する研究 (Carter & Motta, 1988; Curtis, 1982) や、クライアントの自己開示と同様のものあるいは、それに応える形でなされたものに限っている研究 (Feigenbaum, 1977; Hill et al., 1989; Murphy & Strong, 1972; Simonson, 1976) などがその例である。

カウンセラーが自己開示をすることによって、心理療法的に重要な問題としては、治療の焦点がクライアントからカウンセラーに移ってしまわないことや治療の流れを変えないことであると考えられる。そのためには、クライアントの自己開示の内容に反応する、あるいは応える形でカウンセラーが自己開示をするということが、これらの問題を最低に押さえることが可能になるだろう。この考えに基づいて Barrett & Berman (2001) が実験した結果、カウンセラーが自己開示を多くした群のクライアントは症状の軽減を示し、またカウンセラーをより好んでいるという自己開示の「効果」を示していた。

以上のように、欧米、日本両方においてもカウンセラーの自己開示がもたらす効果が近年明らかにされてきたのである。

これまで述べてきたことから、カウンセラーの自己開示は適切な方法で行えば効果的にもなるし、逆に不適切な方法で行えば悪影響をもたらすことにもなるということが明らかとなった。そこで、本研究ではカウンセラーの適切な自己開示とは、どんな条件を満たす自己開示なのか、またその適切な自己開示がもたらす効果として、クライアントの内面にどのような影響を与えるか、特に、クライアントがカウンセラーに対してどのような感情や印象を持つかということに焦点をあてて進めていくこと

を目的とした。

【適切な自己開示】

1. 文献からの「適切な自己開示」

前述した先行研究でも指摘されていたように、まず、自己開示の定義を明確にする必要がある。自己開示という用語を最初に用いた Jourard (1971) は、自己開示を「自分自身をあらわにする行為であり、他人たちが知覚し得るように自身を示す行為」と定義している。その後多くの研究者たちによって、自己開示の定義がなされている。表現は違っても伝達内容については「自分自身に関する情報」ということでくれそうである。

次に、文献におけるカウンセラーの自己開示の条件に関してであるが、玉瀬 (1998) は、カウンセラーが自己開示をしすぎることは危険であり、慎重でなければならないと述べ、また岡野 (1991) も、自己開示が注意深く選択的に行われること、自己開示の限界や危険性を意識しておくこと、自己開示をあらかじめ十分に解釈した後に行うことなどを挙げている。中西ら (1983) は、自己開示の用い方は適時適切な方法で用いるべきで、乱用してはならないと述べ、また遠藤 (2000) は、選択的であること、治療関係を的確に把握できている状況下であること、逆転移の由来を十分に探索しておくこと、開示すべき内容とそのタイミングを慎重に選ぶことなどを挙げている。Egan (1998) は、適切な自己開示について、選択的に、また焦点を絞り込んで、やりすぎないようにすること、クライアントの状況や違いをよく考慮することなどを挙げている。

このように、カウンセラーの自己開示は限界や危険性を意識した上で注意深く行うこと、慎重に内容やタイミングを選択して行うこと等が条件として挙げられている。

2. 事例からの「適切な自己開示」

さらにカウンセラーの自己開示について具体的に調べるために、本大学院で2000年10月から2001年2月にかけて行われたカウンセリング演習でのカウンセリング (50分) の逐語録を利用した。

18名のカウンセラーによる35セッションの逐語録からカウンセラーが自己開示した場面をすべて取り出し検討を加えた。35セッションの中で、カウンセラーからの発言は延べ2863回行われ、その中で「自己開示」を行った発言は177回 (6.2%) であった。本研究では、「適切な自己開示」を定義するために、重要だと思われる自己開示の内容、量、タイミングの3つの要因を取り上げ検討した。その結果、以下のように分類することができた。

(1) 内容について

内容については、次のように分類できた。

- ・カウンセラー自身の体験 (約18%)

- ・カウンセラーの感情、気持ち、感想（約49%）
- ・カウンセラーの意見、考え（約33%）
- ・その他自分のこと（約1%）

カウンセラーが自己開示した場面の中でも、クライアントが悩んでいる問題と同様の体験をカウンセラーが自己開示した場合や、クライアントが抱いた感情と同様の感情をカウンセラーが自己開示した場合には、特に効果的であった。また、そのような自己開示はクライアントを支持・受容する意味合いの強いものであった。

(2) 量について

量については、短い時間で自己開示しているものが多かった。短い時間でもカウンセラーの「私もあなたと同じようなもの」というメッセージが十分に伝わったものは、その後の過程で、クライアントがカウンセラーに対して好感などの肯定的感情をもったことが窺われた。また、長い自己開示は問題がクライアントの問題からカウンセラーの問題になってしまう危険性があり、カウンセラーが伝えたいメッセージがクライアントに伝わるのなら、短時間で自己開示した方がより効果的である。

(3) タイミングについて

タイミングは、クライアントの話が終わった直後がほとんどであった。逐語録の中には、クライアントが問題を話し終えた後、カウンセラーが感じた自分の気持ちを語るという事例があったが、その後、クライアントはカウンセラーに対して肯定的感情をもち、良好な治療関係が保たれたようであった。これは、クライアントが自分の話を十分に聴いてもらえたという満足感と、カウンセラーも同じような感情をもっているということを確認したからであろう。従って、タイミングについては、クライアントの話を十分に聞いた後が効果的であると考えられる。

以上のことからカウンセラーの「適切な自己開示」とは、「クライアントの話が一段落したときなどに、クライアントと同様の体験や感情について、端的に話すこと」と定義することができる。これは、Barret & Berman (2001) が述べている「クライアントの自己開示の内容に応える形でカウンセラーが自己開示をする」という内容とも一致しており、適切であると思われる。

3. カウンセラーの自己開示がもたらす効果

これまでの欧米の研究では、自己開示の効果としてクライアントの自己開示が進むこと、カウンセラーへの見方が変わることなどが示されてきた。日本での研究では、カウンセラー・クライアント関係についての実証的なものではなく、本研究ではクライアントがカウンセラーに対して肯定的感情を持つことをカウンセラーの自己開示の主効果として取り上げ考えていきたいと思う。その理由は、クライアントがカウンセラーに対して肯定的感情を持つことは、カウンセリングが成立するための重要な要因の一つであると多くの心理療法家が指摘している（氏

原・東山, 1992; 前田, 1986; 小林, 1979) からである。また、それは、カウンセラーとクライアントとの間にラポールを成立させることに貢献したり、クライアントの自己開示を促進したりすると考えるからである。ラポール形成には安心感や信頼感などの肯定的感情をクライアントがカウンセラーに対して持つことが必要である（前田, 1986）。そしてこのようなラポールに寄与する要素として、カウンセラーの友情的温かさや受容、許容、および尊敬がある（小林, 1979）。このことから、ラポール形成には、信頼感、温かさ、親しみといった肯定的感情が必要であることがわかる。多くの研究者が、ラポール形成には肯定的感情が必要であることを異口同音に述べているのである。そして特に、カウンセリングの初期段階において、ラポール形成は重要であり（氏原・東山, 1992）、カウンセリングに多大な効果をもたらすと考えられている。

以上述べてきたラポールを形成する要因となったり自己開示を促進したりする肯定的感情を整理して、本研究では、クライアントがカウンセラーに対して持つであろう肯定的感情を、「信頼感」、「安心感」、「好感」、「親近感」として、この4つを取り上げ、研究を進めていくこととした。

【方法と対象】

1. 尺度作成

本研究では、相手に対する「信頼感」、「安心感」、「好感」、「親近感」の4つの肯定的感情を測定することとした。しかし、既存の尺度の中には十分にその4つの肯定的感情を区別して、測ることができるものはなかったので、予備調査を行って「肯定的感情尺度」を作成した。4つの肯定的感情のそれぞれから考えられる質問項目を7～8項目ずつ、計30項目を作成した。回答方法は、「全くそう思う」、「どちらかというと思う」、「どちらでもない」、「どちらかというとは思わない」、「全くとは思わない」の5件法とした。

予備調査は、本大学大学院生・学部生計124名を対象として、2001年2、3月に実施した。実施後、30項目を主成分分析で検討した結果、2因子構造が適切であると判断された。その中の上位7項目ずつを選び、第1下位尺度は「親近感」、第2下位尺度は「信頼感」からなる「肯定的感情尺度」を作成した。回答方法は、AとBの2人のカウンセラーについて、「A、どちらかというのとB、どちらかというのとB、B」の4つの選択肢から選ぶという形式にした。これにより、2人いるカウンセラーのうち、どちらのカウンセラーにより肯定的感情を持ったかを調査できると考えたからである。

2. 仮説

本研究の目的であるカウンセラーの自己開示が、カウンセリングにおいて効果的であるということを示すために、試行カウンセリングにおけるカウンセラーの自己開示は、クライアントのカウンセラーに対する親近感や信頼感を増加させるという仮説をたてた。

3. 試行カウンセリング

試行カウンセリングの方法については、次のようにして実施した。

(1) 対象

カウンセラーは大学院で臨床心理学を学んでいる院生 11名 (男性7名, 女性4名) である。平均年齢 = 33歳,

標準偏差 = 7.5歳であった。

クライアントは、学部生 19名 (男性5名, 女性14名) である。平均年齢 = 19歳, 標準偏差 = 0.5歳であった。

(2) 期間

2001年6月から7月にかけて実施

(3) 研究のデザイン

① カウンセラーへの「適切な自己開示」の説明
試行カウンセリングにおいて、カウンセラーに「適切な自己開示」をできるだけ同じ条件で行ってもらうために、資料1を事前に配布し、当日にさらに説明をした後、カウンセラーからの質問や疑問に答えるという方法をとった。説明時間は25分間程度であった。

資料1 「試行カウンセリング カウンセラーへの説明プリント」
(実際のプリントを一部省略しています)

予定 ・試行カウンセリング① (自己開示しない) (25分)
・休憩 (5分)
・試行カウンセリング② (自己開示する) (25分)

ポイント

- ・内容は、CO自身のCLが感じた感情と同様 (類似) の感情, CO自身のCLと同様 (類似) の体験。
 - ・量は、長くならないように、要約して、端的に話す。
 - ・タイミングは、一例として、CLの話が一段落したときなど。
- ★CLの考えや生き方を支持したり、受け入れたりするもの。
★「私もあなたと同じような体験がありますよ」「私もあなたと同じような気持ちになりますよ」というメッセージが伝わればよいと思います。
★相手の立場に立って、「私も・・・」というように一人称で話す。

「適切な自己開示」の例

網掛けの部分が「適切な自己開示」の部分です。

同様 (類似) の感情の例1

CL「・・・それなのに、自分だけが担任に厳しく注意されて、超むかついたんです。」
CO<あなたは、自分だけ注意されて、非常に腹が立ったんですね。>
CL「ええ、そうなんですよ。」
CO<私もあなたと同じ立場なら頭にくるでしょうね。>

同様 (類似) の感情の例2

CL「付き合ってた彼に別の女がいたことが、先週わかったんです。今は何もする気になれなくて、授業や部活もずっと休んでるんです。」
CO<彼に別の女性がいた。・・・そういうことなら私もあなたと同じような気持ちになると思いますよ。>

同様 (類似) の体験の例1

CL「・・・僕は昔から言いたいことを人になかなか言えないんです。」
CO<言いたいことがなかなか言えないんですか。>
CL「はい、そうなんです。」
CO<私も言いたいことが言えないことがあります。>

同様 (類似) の体験の例2

CL「友人とけんかしてしまって、その子にあることないこと言いふらされたんです。」
CO<あることないこと言いふらされたんですか。>
CL「ええ、そうです。」
CO<私も友達に悪口を言われたことがあります。>

② クライアントへの説明

クライアントは、学部の授業時間を借りて「カウンセリングの研究」に参加可能な学生を募った。その結果、研究の趣旨（自己開示については説明を行わなかった）に賛同した学生にクライアントとして参加してもらった。クライアント全員が、できるだけ同じような条件でカウンセリングが受けられように、クライアントへの説明は、説明プリントを使って試行カウンセリングを行う直前に同じ説明をした。

③ 試行カウンセリング

クライアントは2人のカウンセラーに25分間ずつのカウンセリングを、5分間の休憩をはさんで受けた。2人のうち、1人のカウンセラーは自己開示をし、もう1人のカウンセラーは自己開示をしなかった。カウンセリング終了後、2人のカウンセラーのうち、どちらにより肯定的感情を持ったかを質問紙により調査した。

クライアントがカウンセラーに対して肯定的感情を持つのは、もちろんカウンセラーが自己開示をすることだけでは因らない。そこで自己開示以外の要因の影響を最低限にするために、試行カウンセリングを「Latin Square Designs」(Heppner, et al., 1992)で行うことにした。

「Latin Square Designs」とは、比較したい要因以外のあらゆる条件を同じにして、できるだけ他の影響を少なくするようにした研究方法である。本研究に関して言えば、カウンセリングを単独で行わずに、カウンセラー2人、クライアント2人がそれぞれ、相手を変えて同時に別室で並行してカウンセリングを行った。そうすることで、自己開示する群（以下実験群）にも自己開示しない群（以下統制群）のどちらにも、同じカウンセラーへの評価が含まれることになった。

また、自己開示を行うカウンセラーの順番が一人目か二人目かということによって、クライアントの印象や気持ちに影響が出ないようにするために、試行カウンセリ

ングは、前半で自己開示をしないで後半で自己開示をするパターン甲と、前半で自己開示をして後半で自己開示をしないパターン乙の2つのパターンを同程度行うように計画した（表1・2）。条件をできるだけ同じにするために、並行して行う2人のカウンセラーは同性にし、年齢も大体同年齢にした。また、クライアントについても、できるだけ条件を同じになるように、同性で実施した。

④ 試行カウンセリングの実施

試行カウンセリングは、2001年6月・7月に、大学心理相談室において、パターン甲を4回、パターン乙を5回行った。単独で行った試行カウンセリング（パターン甲）が1回であった。合計19回の試行カウンセリングが行われた。

⑤ 尺 度

試行カウンセリングの後、クライアントが「適切な自己開示」を行ったカウンセラーと「適切な自己開示」を行わなかったカウンセラーのどちらにより「親近感」、「信頼感」という肯定的感情をもったかを調査するために、前述した「肯定的感情尺度」を用いて測定した。

【結 果】

1. 「適切な自己開示」の判定について

実施した試行カウンセリングにおいて、カウンセラーが行った自己開示が「適切な自己開示」となっているかどうかを確認する必要があると考えた。判定をより客観的なものにするために、判定基準を決め、複数の判定者により判定を行った。判定者は、「適切な自己開示」の定義を理解し、臨床心理学を学んでいる大学院生であった。その結果、本研究で採用する試行カウンセリングは19組中18組となった。

2. 検定結果

「肯定的感情尺度」の対象人数は18と少なかったため、

表1. 試行カウンセリング（パターン甲）

| | | | | |
|---|-----|-------------------|-------------------|----------|
| ① | 25分 | ミニ試行カウンセリング（面接室1） | カウンセラーA - クライアントX | 自己開示をしない |
| | | ミニ試行カウンセリング（面接室2） | カウンセラーB - クライアントY | 自己開示をしない |
| ② | 5分 | 休憩（カウンセラー入れ替わり） | | |
| ③ | 25分 | ミニ試行カウンセリング（面接室1） | カウンセラーB - クライアントX | 自己開示をする |
| | | ミニ試行カウンセリング（面接室2） | カウンセラーA - クライアントY | 自己開示をする |
| ④ | | クライアントが質問紙記入 | | |

表2. 試行カウンセリング（パターン乙）

| | | | | |
|---|-----|-------------------|-------------------|----------|
| ① | 25分 | ミニ試行カウンセリング（面接室1） | カウンセラーA - クライアントX | 自己開示をする |
| | | ミニ試行カウンセリング（面接室2） | カウンセラーB - クライアントY | 自己開示をする |
| ② | 5分 | 休憩（カウンセラー入れ替わり） | | |
| ③ | 25分 | ミニ試行カウンセリング（面接室1） | カウンセラーB - クライアントX | 自己開示をしない |
| | | ミニ試行カウンセリング（面接室2） | カウンセラーA - クライアントY | 自己開示をしない |
| ④ | | クライアントが質問紙記入 | | |

表3. 「親近感」、「信頼感」の実験群、統制群別の比較 (件数 18)

| | 実験群 | | 統制群 | | 有意差 | 判定 |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| | 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 | | |
| 親近感 | 20.05 | 5.212 | 14.95 | 5.212 | 0.038 | * |
| 信頼感 | 17.47 | 3.777 | 17.53 | 3.777 | 0.930 | n.s. |

n.s.; not significant * $p < 0.05$

ノンパラメトリック検定のマン・ホイットニー検定で、実験群と統制群の平均の差について検定を行った(表3)。

検定の結果、「親近感」についてのみ、実験群と統制群との間に有意差 ($p < 0.05$) が認められた。この結果から、カウンセリングにおいて、カウンセラーが「適切な自己開示」をした方が、クライアントはカウンセラーに対してより親近感をもつということが示された。「信頼感」については、実験群と統制群との間には、有意差は認められなかった。

3. 試行カウンセリングの事例

ここでは、カウンセラーが「適切な自己開示」を行ったことによって、カウンセリングに何らかの好影響を与えたと思われる事例を紹介する。それらの概要を紹介することで、「適切な自己開示」がもたらしたと思われる効果を、別の視点から検討したい。

(1) 事例1「カウンセラーが感情の自己開示をした事例」

クライアントの主訴：知らない人と話すのが苦手
面接の概要：面接の最初に、クライアントはあまり知らない人や初対面の人と話すのが苦手であり、緊張しやすく、しんどい思いをするという話をした。クライアントの話が一段落すると、カウンセラーは、自分も同じような面があり、やはりしんどい思いをすることがあると自分の過去の体験について自己開示をした。その後、クライアントは、落ち着いて自分のことを語っていくなど、緊張感も緩み、自己開示がすすみ、カウンセリングの雰囲気は和やかな感じで最後まで進んだ。

(2) 事例2「カウンセラーが体験の自己開示をした事例」

クライアントの主訴：自分勝手な友人と別れられない
面接の概要：クライアントには、大学で知り合った同性の友人がいる。その友人と付き合いっていくうちに、その友人が自分勝手になってきた。友人のそういう部分が嫌なのだが、その友達がいなくなると、自分が一人になってしまうかもしれない付き合いをやめられない。友人に言って、関係がだめになったら困るので、どうしたらいいのか困っているという話をした。カウンセラー自身も職場での人間関係で、同じようなことを経験したことを自己開示した。カウンセラーが自己開示した後、クライアント自身の自己開示がすすみ、友人の性格や友人に対する不満などについてやや怒った感じで、感情を語った。

(3) 事例についての考察

事例1については、カウンセラーの「適切な自己開示」の効果は、クライアントの緊張緩和とカウンセリングの雰囲気向上であった。これは、カウンセラーの自己開示がクライアントにとっては、安心感を与える内容であり、このような内容で悩んでいるのは自分だけでなかったという一般性も経験することができ、クライアントはさらに自己開示をすることができたのであろう。

事例2については、カウンセラーの「適切な自己開示」の効果は、クライアントが友人の性格や友人に対する不満を、やや怒った調子で、次々とカウンセラーに話したことである。カウンセラーが自己開示をする前は比較的穏やかな様子で、少し防衛的に話していたのに比べて、怒りを顕にしていた。これは、カウンセラーの自己開示の内容が、クライアントを支持するものだったので、クライアントの防衛が緩み、攻撃性などの否定的な感情を表出するきっかけとなり、クライアントの自己開示を促進することになったと考えられる。

事例1・2両方において、カウンセラーの自己開示は治療関係を促進し、クライアントの自己開示を促した効果があったと考えることができるだろう。

【考 察】

1. 全体の考察

前述したように、「親近感」については有意差が確認された。カウンセリングにおいて、クライアントは、「適切な自己開示」を行わないカウンセラーよりも「適切な自己開示」を行うカウンセラーに対して、より「親近感」をもつことが、検証できたのである。しかし、「信頼感」について有意差は認められなかった。

カウンセラーが自己開示をすることによって、クライアントがカウンセラーに対して肯定的感情の「親近感」をもつということは、カウンセラーとクライアントのラポール形成に貢献する可能性があり、さらに発展して両者が良好な治療同盟を形成する可能性があり得ること、またクライアントの自己開示が促進され、カウンセリングがより治療的なものになる可能性があることが期待できると考える。

「信頼感」について有意差が認められなかったことについて、その理由として、Curtis (1981) が指摘するよう

に、カウンセラーの自己開示はカウンセラーの弱みをクライアントに見せることとなり、クライアントからの信頼が得られなかったと考えることができる。しかし同時に、ただ一度の試行カウンセリングだけでは、クライアントがカウンセラーに対して親しみを感じることはあっても、カウンセラーを信頼するということまでは、なかなか起こり得ないのではないとも考えられる。中西ら(1983)はカウンセラーがクライアントと接触を続けるうちに、互いに心を開き、理解し信頼しあえる関係が成立すると述べ、天貝(1997)は、信頼感の獲得とその育成は、カウンセリングの大きな目標の一つであるとしている。これらのことから、信頼感とは、短期間で簡単に生じるような感情ではなく、カウンセラーとクライアントが複数回のセッションを積み重ねていくうちに、徐々に育まれていくものであると考える。

2. 問題点および今後の課題・提言

本研究の問題点であるが、本研究で行ったカウンセリングは試行カウンセリングであり、実験の色合いが濃いこと、面接が単発で面接時間も25分と短いこと、また、カウンセラーの自己開示以外の魅力がクライアントに影響を及ぼしている可能性があること等が挙げられる。

今後の課題や提言については、実際の臨床場面で検証されることの必要性、調査方法の工夫、「適切な自己開示」を行うための訓練の必要性、クライアントがカウンセラーに対して肯定的感情を持つようになるカウンセリングについて研究の必要性などが挙げられる。

(付記) 本論文は、徳永啓牟の修士論文をもとに葛西真記子がまとめたものである。

【引用文献】

天貝由美子 Self-esteemを規定する要因としての信頼感 — その生涯発達の変化 — カウンセリング研究, 30(2), 1997, 103-111.

Barrett, S.M. & Berman, S.J. Is psychotherapy more effective when therapists disclose information about themselves? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 2001, 597-603.

Bugental, J.F.T. *The Search for Authenticity*. New York: Holt, Rinehart, & Winston. 1965.

Bundza, K.A. & Simonson, N.R. Therapist self-disclosure: Its effect on impressions of therapist and willingness to disclose. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 10, 1973, 215-217.

Carter, R.L. & Motta, R.W. Effects of intimacy of therapist's self-disclosure and formality on perceptions of credibility in an initial interview. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 1988, 167-173.

Chelune, G.J. Nature and assessment of self-disclosing behavior. In P. McReynolds (Ed.), *Advances in psychological assessment* (pp.278-320). San Francisco: Jossey-Bass.1977.

Curtis, J.M. Indications and contraindications in the use of therapist's self-disclosure. *Psychological Reports*, 49, 1981, 499-507.

Curtis, J.M. The effect of therapist self-disclosure on patients' perceptions of empathy, competence and trust in an analogue psychotherapeutic interaction. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 19, 1982, 54-62.

Derlega, V.J., Hendrick, S.S., Winstead, B.A., & Berg, J.H. *Psychotherapy as a personal relationship*. New York: Guilford Press. 1991.

Doster, J.A. & Nesbitt, J.G. Psychotherapy and self-disclosure. In G.J.Chelune (Ed.), *Self-disclosure: Origins, patterns, and implications of openness in interpersonal relationships* (pp.177-224). San Francisco: Jossey-Bass. 1979.

Egan, G. 著 カウンセリング・テキスト 鳴澤實・飯田栄訳 創元社 1998.

遠藤裕乃 逆転移の活用と治療者の自己開示 神経症・境界例・分裂病治療の比較検討を通して 心理臨床学研究, 18(5), 2000, 487-498

Feigenbaum, W.M. Reciprocity in self-disclosure within the psychological interview. *Psychological Reports*, 40, 1977, 15-26.

Freud, S. Recommendations to physicians practicing psychoanalysis. In J.Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol.12, pp.109 - 120). London: Hogarth Press. (Original work published 1912) 1958.

Greenson, R. *The Technique and Practice of Psychoanalysis*. International Universities Press. 1967.

Halpern, T.P. Degree of client disclosure as a function of past disclosure, counselor disclosure, and counselor facilitativeness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 1977, 41-47.

Heppner, P. P., Kivlighan, Jr.M.D. & Wampold, E.B. *Research Design Counseling Brooks / Cole*. 1992.

Hill, C.E., Mahalik, J.R., & Thompson, B.J. Therapist self-disclosure. *Psychotherapy*, 26, 1989, 290-295.

Jacobs, T. Discussion of Jay Greenberg's paper. *Contemporary Psychoanalysis*, 31, 1995, 237-245.

Jourard, S.M. *The transparent self*. New York: Van Nostrand Reinhold. 1971.

小林純一 カウンセリング序説 — 人間学的・実存的アプローチの試み — 金子書房 1979.

- 小林司 カウンセリング事典 新曜社 1993.
- Lann, R.C. & Hull, J.W. Self-disclosure and classical psychoanalysis. In G. Stricker & M. Fisher (Eds.), *Self-disclosure in the therapeutic relationship* (pp.31-46). New York: Plenum Press. 1990.
- 前田重治 カウンセリング入門 カウンセラーへの道 有斐閣 1986.
- Mann, B. & Murphy, K.C. Timing of self-disclosure, reciprocity of self-disclosure, and reactions to an initial interview. *Journal of Counseling Psychology*, 22, 1975, 304-308.
- Murphy, K.C. & Strong, S.R. Some effects of similarity self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 19, 1972, 121-124.
- 中村雅彦 自己開示の対人魅力に及ぼす効果 心理学研究, 55(3), 1984, 131-137.
- 中西信男・那須光章・古市裕一・佐方哲彦 カウンセリングのすすめ方 あなたもカウンセラー 有斐閣 1983.
- 岡野憲一郎 治療者の自己開示その治療効果と限界について 精神分析研究, 35(3), 1991, 169-181.
- 岡野憲一郎 新しい精神分析理論：米国における最近の動向と「提供モデル」 岩崎学術出版社 1999.
- Renik, O. The ideal of the anonymous analyst and the problem of self-disclosure. *Psychanalytic Quarterly*, 64, 1995, 466-495.
- Simonson, N.R. The impact of therapist disclosure on patient disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 23, 1976, 3-6.
- Simone, H. D., McCarthy, P., & Skay, L. C. An investigation of client and counselor variables that influence likelihood of counselor self-disclosure. *Journal of Counseling & Development*, 76, 1998, 174-182.
- Strassberg, D., Roback, H., D'Antonio, M., & Gabel, H. Self-disclosure: A critical and selective review of the clinical literature. *Comprehensive Psychiatry*, 18, 1977, 31-39.
- 玉瀬耕治 開かれた質問と閉ざされた質問への応答に影響する要因：聴き手と話し手の間の親密性および聴き手の自己開示 カウンセリング研究, 24(2), 1991, 111-122
- 玉瀬耕治 カウンセリング技法入門 教育出版 1998.
- 氏原寛・東山紘久 カウンセリング初歩 ミネルヴァ書房 1992.
- Watkins, C.E., Jr. The effects of counselor self-disclosure: A research review. *The Counseling Psychologist*, 18, 1999, 477-500.

An Investigation of Counselor's Self-disclosure: From the Experimental Counseling Setting

Makiko KASAI* and Hiromu TOKUNAGA**

Surveyed 19 volunteer clients of undergraduate students to investigate whether a counselor's self-disclosure has effects on their impression of the counselor. Eleven trained counselors were asked to disclose to one client and not to the other client. The Latin Square Designs were used to this study. Clients completed the Positive Affects Scale after the sessions. The results showed that clients rated self-disclosed counselors higher in Intimacy sub-scale than non self-disclosed counselors. There were no differences in Trust sub-scale between two groups. This study provided support for the potentially detrimental effect of counselors' self-disclosure.

* Naruto University of Education, Dept.of Clinical Studies and Practice of Education

** Kamihachiman Junior High School, Tokushima