

カウンセリングにおけるカウンセラーの「適切な自己開示」についての研究 ～試行カウンセリングを通して～

学校教育専攻
生徒指導コース
徳永啓牟

指導教官 葛西真記子

1. 研究の背景と目的

カウンセリングにおいて、クライアントが十分な自己開示 (Jourard, S, M 1971) をすることが重要なのは言うまでもない。カウンセラーが自己開示することについては、歴史的にみても Freud 以降、制止される傾向が強く、カウンセラーがクライアントに個人的な情報を開示すべきでないという考え方が一般的である。

しかし、Jourard らにより、自己開示についての研究が行われ、カウンセラーが自己開示をすることの効果も報告されるようになったことも事実である。

玉瀬 (1991) は、実験を行い、面接においてカウンセラーの自己開示がクライアントの自己開示を促進する可能性があることを示している。岡野 (1991) は、実際に自己開示を行った臨床例を挙げて、注意深く行われる治療者の自己開示の効果として、良好な治療同盟を形成できることや気づきを促進すること等を挙げている。また、遠藤 (2000) も、実際に担当した事例 (神経症、分裂病、境界例の青年期事例) での治療者の自己開示が効果をもたらしたことを述べている。

このような状況において、カウンセラーの自己開示の是非の問題については、決着がつかない。筆者は、カウンセラーの自己開示は、行い方如何によって、効果を発揮する場合もあ

れば、害を及ぼす場合もあると考える。別の言い方をすれば、カウンセラーの自己開示は適切な方法で行えば効果的なものになると考える。

そこで、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はどんなものか等についてさぐっていき、カウンセラーの自己開示がカウンセリングの有効な手立ての一つとなり得る可能性を検証することを本研究の目的としたい。

2. 本研究に関連する自己開示研究

Jourard 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。その後も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。

また、社会心理学領域などにおいても、多くの研究者が自己開示をテーマとした研究に取り組み、さまざまな研究結果を報告している。その領域で研究されたものの多くは、日常の対人関係をテーマにしているものであるが、本研究で扱うカウンセラーとクライアントの問題に関連があるものもある。

3. 「適切な自己開示」

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る。その理由は、そのことは、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考えからである。そして、クライアントがカウンセラーに対して持つ肯定的感情として、「信頼感」、「安心感」、「好感」、「親近感」の4つを取り上げ、研究を進める。

文献やプラクティカムのカウンセリングの逐語録を参考にして、「適切な自己開示」を次のように定義づけた。「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」である。

4. 研究の方法と対象

(1) 予備調査

肯定的な感情を測るための質問紙作成のために予備調査を行った。因子分析の結果、2因子が抽出され、「親近感」、「信頼感」と命名した。そして、「親近感」、「信頼感」の2つの肯定的感情を測ることを目的として、「肯定的感情尺度」を作成した。

(2) 仮説

仮説1：「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を増加させる」

仮説2：「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信頼感を増加させる」

(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分間ずつの試行カウンセリングを、5分間の休憩をはさんで受ける。カウンセラーのうち1人は自己開示をし、もう1人は自己開示をしない。カウンセリング終了後、クライアントが、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する。

カウンセラーは、本大学大学院生徒指導コース臨床心理分野の院生11名である。クライアントは、本大学学部生19名である。実験群は、カウンセラーが「適切な自己開示」を行った試行カウンセリングのクライアント、統制群はカウンセラーが「適切な自己開示」を行わなかった試行カウンセリングのクライアントである。

2001年6月から7月にかけて、19組の試行カウンセリングを実施した。使用した尺度は、「肯定的感情尺度」である。

5. 結果

試行カウンセリングにおける「適切な自己開示」の有無の判定を行った結果、採用する試行カウンセリングは18組となった。

検定を行った結果、「親近感」については、有意差($p < 0.05$)が認められ、「信頼感」については、有意差は認められなかった。

6. 考察

検定の結果より、仮説1については、支持され、仮説2については棄却された。

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」をもつことは、カウンセラーとクライアントのラポールを形成するのに貢献すること等が期待できる。ただし、そのようになるのは、「信頼感」、「安心感」、「好感」などをクライアントがカウンセラーに対して持つことも必要であろう。

今後の課題・提言としては、本研究の結果が実際の臨床場面でも検証されること、調査方法の工夫が必要であること、「適切な自己開示」の訓練の必要性、クライアントがカウンセラーに対して「信頼感」、「安心感」、「好感」などの肯定的感情を持つカウンセリングに関する研究の必要性などが挙げられる。