

## 「共感」の概念をどう教えるか

Towards the Understanding of Accurate Empathy

植田 千晶 (心理学教室)

Chiaki UEDA

本稿では、臨床心理学の入門として、心理療法やカウンセリングの基本的な考え方を初心者にわかりやすく説明しようとして、筆者が授業など(例えば、植田,1994)で行ってきた試みの導入部分を紹介する。試みの内容は、日常的な対人場面を題材にして、来談者中心療法がカウンセラーのとるべき基本的態度としてあげている3つのうちの「共感」の概念を理解させ、それを通して心理療法やカウンセリングの目標を説明しようとするものである。ただし、心理療法とカウンセリングの違いについては、本稿では取り上げない。臨床心理学の入門であれば、両者を区別する必要はあるまい。広義の概念である心理療法を主として用いることにする。

来談者中心療法がカウンセラーのとるべき態度として、「正確な共感」「非占有的な暖かさ」「率直さ～自己一致」の3つを強調しているのは、広く知られている。しかし、こうした概念を心理療法の初心者に説明するのは難しい。3つの基本的態度を取り上げている順序には意味があるとされているが、順序が進むにつれてますます難解の度を増す。それは、共感 → 暖かさ → 自己一致の順にカウンセラーのより内的なパーソナリティのあり方にかかわっているからであろう。特に「率直さ～自己一致(genuinness)」の概念を理解するには、心理療法に関するかなりの経験が必要であると思われる。

トルァックスとカーカフ(1973)は、心理療法の治療要因、あるいはカウンセラーの訓練過程を分析するために、カウンセラーの応答を評定する尺度を、3つの基本的態度のそれぞれについて作成している。その評定尺度を見ると、「正確な共感」が9～10の段階に細分化されており、注目すべきポイントがかなり明確に示されているのに対して、「非占有的な暖かさ」と「率直さ～自己一致」は5段階にしか分化されておらず、しかも中間段階の記述は時として極めて簡略、不十分である。「率直さ～自己一致」の尺度に至っては、トルァックス自身が開発が最も困難であると述べている。3つの中で、「共感」が最も概念化されていることがわかる。しかも、その評定尺度の中で、「非占有的な暖かさ」と「率直さ～自己一致」の低い段階の説明には、『機械的な応答』『専門家的なやり方』『訓練された』といった表現が見られる。そうした表現は、カウンセラーの応答に一定の型があることを推測させ、訓練によってその型を習得していてもなお「温かさ」や「自己一致」に欠ける段階があることをうかがわせる。では、訓練によって習得された応答の型とは、何を目標にしたものなのかと言え、クライアントの話す内容を正確に理解すること、すなわち「共感」を目標にしていると考えるのが妥当である。「共感」は3つの態度の中では、概念化しやすい側面であるばかりでなく、直接的に訓練しやすい側面であると考えられる。本稿で「共感」の概念に焦点を当てているのは、上記の理由による。

## 1 「共感」の概念

共感は「正確な共感(accurate empathy)」あるいは「共感的理解(empathic understanding)」と表現されることもあるが、第1に「相手の感情を、自分の感情であるかのように感じる」ことである。もちろん相手の感情への感受性だけでは、心理療法の場面で十分に機能しない。「的確なことばで、理解したことを伝える言語表現能力」も同時に必要である。相手の感情を理解するというのは、感情を共有すること(symathy)ではない。感情は、本質的にある個人の感情であり、主体の感覚が伴っている。感情を理解するのは、相手の主体の感覚を含めてでなければならない。従って、理解したことを伝えることばの文型は「私は、あなたが～と感じた(ている)ことを、(もしくは、あなたが～の感情を持っていることを)理解する」が、基本である。これは、相手の感情に賛同することでも、同調することでもない。相手の感情が自分の感情と違っている場合もあるだろうし、相手の感情が社会的には容認されない場合もあるだろう。そのような場合でも、相手の感情を、あくまでも事実として理解することはできる。

感情を理解するのは知性のはたらきというより、むしろ我々自身の感情が主役である。感情を伴わない知的な理解は、しばしば単なるラベル貼りに終る。そこには相手の経験の文脈や、相手の主体という側面が欠落しているが故に、理解としては不十分である。しかし、感情を理解するためには、人間一般の感情の動きに対する多面的な洞察も必要である。人間が、どのような場面でどのような感情を経験しやすいのか、またどのような感情を経験しうるのかを承知していなければ、相手の感情が理解できず、その感情が当人にとってどのような意味を持っているのかも理解できない。「的確なことばで、理解したことを伝える言語表現能力」には、人間の感情に関する知識が必要である。つまり、感情と知性の両面がバランスよく働いて、はじめて「共感」できるようになると考えられるのである。

トルァックスとカーカフが「共感」のレベルを9～10段階に尺度化していることからわかるように、「共感」にはレベルの高低がある。両氏の尺度は、カウンセラーの応答を評定するものであるから、言語表現能力を媒介として、相手の感情への感受性を見ようとしていることになる。評定尺度は相手の感情を、はっきりした明白な感情と、より深い隠された感情とに二分する。より深い感情とは、その当人がその感情自体にも、その感情がどのような意味を持っているのかにも、まだ十分には気づいていない感情である。従って、より深い感情には、内容、強度、(当人にとっての)意味という3つの側面がある。はっきりした感情は、当人が十分に意識しているものであるから、はるかに単純である。レベルを決定する基準は、関心の程度と正確さの程度であるが、対象は明白な感情、深い感情の内容、強度、(当人にとっての)意味の順に、理解が難しくなる。それに従って、「共感」のレベルが高いと判定されるのである。

## 2 題材として用いる場面

筆者が「共感」の概念を説明するために用いている題材は、日常的な対人場面を描写した短い文章である。受講生を対人場面の一方の人物に仮託させ、もう一方の人物にどのようなことばをかけるのがよいかを考えさせるという設定を行う。そのもう一方の人物は、明白な感情を表出しているが、さらにより深い感情をはっきりしない形で表しており、理解が進むにつれて、その意味が明白になるような場面が、教材としては理想的である。現実には、そうした条件を備えた場面を構成するのは極めて難しい。次の場面はギノットの著書(1973)からの引用であるが、「共感」の概念とその意味を理解するには有効な材料であると思われる。

## 場面1

キャロル（女子・12才）は神経質で涙もろい子でした。夏休み中一緒に暮らした仲良しのいところが家に帰ることになりました。

キャロル「(涙ぐんで)スージーが帰ってしまうわ。私、また一人ぼっちね」

母親 「ほかのお友達ができるわよ」

キャロル「寂しくなっちゃうな」

母親 「きっとがまんできるわよ」

キャロル「ああ、ママ……」(泣きじゃくる)

母親 「まあ、あなたは十二にもなって、そんなに泣き虫なの」

キャロルは情けなそうに母親を見て、逃げるように自分の部屋へ駆け込んでドアをピシャリと閉めてしまいました。

(ギノット 森 一祐[訳] 『親と子の心理学』 Pp.25-26.)

この場面は、ギノットが『親と子の心理学』の冒頭部分にあげているエピソードである。誰の目から見ても、この結末が実につまらないものであることは明らかであろう。親子のいさかいは2人が望んだ結果ではないし、このいさかから2人が得るものは何もない。そればかりか、結果としてキャロルは心を傷つけられ、母親を拒絶して、心を閉ざさずにはおれない状況に追い込まれたのであるが、このような些細なきっかけから始まった親子の溝が今後拡大して行く可能性は、十分にあると考えられる。

この場面が続いて、ギノットは「このエピソードの場合でも、やり方次第ではもっとよい結果が得られたはずです」と指摘している。つまり、「ほかのお友達ができるわよ」という母親の最初の応答が、キャロルの心を傷つける出発点であった。この無意味な親子喧嘩が母親の心をも傷つけたに相違ないと推測すれば、母親はもっと応答に配慮すべきであったと、誰もが考えるであろう。

授業場面では、まず場面1を提示し、続いて以上のコメントを加え、「では、母親が下線部でどういう応答をしておれば、もっとよい結果が得られたであろうか」と問いかけ、受講生に母親の応答すべきことばを考えさせる、という手順で進めている。

「共感」の概念や、心理療法の目的を説明するのに、日常的な場面を用いる理由は2つある。一つは、多くの受講生にとって心理療法が未知の世界であり、日常的な場面の方が経験に訴えやすいという点である。もう一つは、「共感」のような基本的態度は日常的な人間関係に適用することができ、むしろそうすることの意義の方が大きいと考えられる点である。そうした認識の上に立って、心理療法の目的が特殊なものではなく、常識の範囲内で十分に理解できることを説明しておきたいと、筆者は考えている。

### 3 受講生の考える応答

場面1での母親の応答は、我々の現実生活の中でもしばしば見られる、ありふれたパターンの1つである。そのためであろうか、母親の応答がキャロルの心を傷つけたことは理解できても、改めてどのようなことばをかけるのがよいのかを考えるのは難しい課題のようである。受講生が苦心して考えた応答も、大部分は場面1の母親の応答と大同小異である。主要な回答は次のようなものである。

- A：また会える / (次の休みには) また来てくれる / いつでも会いに行ける / 今度はキャロルの方から会いに行こう
- B：手紙や電話で話ができる
- C：離れていても心はつながっている
- D：お母さんがいるから一人ぼっちじゃない
- E：お母さんも寂しい / スージーも寂しい
- F：ほかのお友達をつくるように頑張ろう
- G：この夏休みは楽しかったね / 思い出を大切にしよう
- H：また来てほしいね / また会える時を楽しみにしよう
- I：寂しくなるね

一見してわかるように、回答の基調は、励ますか、慰めるか、対策を提案するかである。確かに、場面1での母親の応答には、突き放した印象を与えるところがある。そこで多くの者は表現が柔らかくなるように試みている。その点には工夫が認められるのであるが、大部分の回答は本質的に母親の態度を継承している。そのタイプの応答は、結局はキャロルに向って「あなたは寂しくない」という結論を押しつけようとしている点で共通する。一例としてある受講生の考えた応答を紹介しよう。「また会えるよ。手紙や電話で話ができるんだから、別れても決して寂しくないよ」この例からわかるように、「また会える」や「手紙や電話で話ができる」は、「あなたは寂しくない」と説得するための根拠なのである。

一部の受講生は、キャロルのことばの中にある「私、また一人ぼっちね」に感情的に反応する。受講生自身が母親であると、しばしば娘が「一人ぼっち」と言ったことにショックを受ける。そこで、躍起になって「一人ぼっちではない」と説得しようとする。「離れていても心はつながっている」「お母さんも寂しい」「お母さんがいるから一人ぼっちじゃないよ」などである。

キャロルを説得しようとする動機は、「私、また一人ぼっちね」に対する反応と同様に、母親の、従って母親の側に立とうとしている受講生の、心の中に生まれる、感情的な反応である。誰も目の前で娘が寂しくて悲しんでいる姿を見たくないのである。ある受講生はこの箇所で次のようにコメントする。「下線部では『そうね、寂しいね』と言いたいのですが、『そうね』と言うとキャロルの一人ぼっちを肯定する形になるので、何か適当なことばがあればなぁと思います」

恐らく、目の前で悲しんでいる姿を見ると、自分の心の中にある寂しさや悲しみの感情が刺激されるからであろう。あるいは、娘に「一人ぼっちだ」と言われると、自分の存在が無視されたように感じるからであろう。そのために、訴えかけているキャロルの気持を受け止める余裕も、他ならぬ自分にキャロルが訴えているという事実を認識する余裕も、失われてしまうのである。

#### 4 明白な感情

誰が見ても、場面1でキャロルが母親に訴えたかった感情は明白である。「寂しい」もしくは「寂しくなる」という気持を、キャロルは率直に表現している。これは、共感のレベルを評定する尺度の項で紹介した「明白な感情」に相当する。受講生たちの考えた応答からも、彼等がキャロルのその感情を承知している様子をうかがうことができる。ところが、大部分の応答は、わかっているはずのキャロルの感情を受け止めることなく素通りして、励ましや慰め、今後の対策へと視点を進めてしまっている。

先に述べたように、励まし、慰め、対策の提案は、結局のところ「だから、あなたは寂しくない」もしくは「たいしたことではない」と説得しようとしている応答である。ここで、キャロルの訴えたかった感情と、こうした応答が主張している結論とを対比させてみれば、両者が正反対の内容であることは、容易に理解できる。そうなれば、キャロルが母親の応答に失望し、泣き出した事情も納得できるはずである。

この段階で、明白な感情といえども、それを受け止めるためにはかなりの訓練と洞察が必要であることに、我々は気づかなければならない。何故なら、相手の感情を受け止めるというのは、我々の日常的な認識のあり方と大きく異っているからである。どう異っているのかは、現象学的方法について山下（1992）が述べている内容が参考になる。例えば、山下の現象学的還元に関する説明をここでの文脈に応用すると、次のようになる。「我々は日常の生活においてその流れを円滑に進めて行くために、誰もが“自然な”認識の態度をとっている。しかし、そうした日常の態度では、当の対象となっている人間の言動そのものに関心が集中しているために、相手の感情にも、自分自身の意識における動きにもほとんど関心が向けなくなってしまうのである。」そこで、場面1の母親の立場に自分を置くと、悲しんでいるキャロルに対しては、気持ちをわかろうとするより先に、悲しまないようにさせたいという対策が言動に出てしまうのである。

## 5 視点の転回

明白な感情に対してさえ、それを受け止めることが難しいとすれば、「共感」のレベルとしてはかなり低い段階であり、「共感」とはどういうことかもほとんど理解できていないことがわかる。受講生に「共感」の概念を理解させるためには、視点を相手の言動から内面へ向けるようにしなければならない。そのためには、自分の経験を想起させ、その時の自分の心の動きに目が向きやすい場面を例示するのが有効であろう。その経験は必ずしも直接経験である必要はなく、間接経験でもよいのであるが、内的な現実性が強くなければならない。そうでなければ、外的現実から内的現実へ、つまり相手の言動から相手の内面へと、視点が転回しないからである。

受講生が大学生の場合、場面1を次のように変形して提示すると、視点の転回が生じやすいように思われる。一読してわかるように、場面の構造は変更していない。受講生が同一視しやすいように、同年代の日本の大学生同士の会話に変形しただけである。

### 場面2

かおる（女子・21才）は内向的でおとなしい大学3年生の女性でした。高校時代からの恋人は東京の大学に行っています。夏休みには彼が帰省して、毎日のように会うことができました。やがて夏休みが終って、彼は東京に帰ることになりました。

かおる 「(涙ぐんで)彼が帰ってしまうわ。私、また一人ぼっちね」

友人 「ほかの恋人ができるわよ」

この変形を提示し、下線部にそれぞれが場面1で考えた応答を入れさせると、ほとんどの受講生は、先にあげたA～Hの応答がどれほど空疎な気休めにすぎないかを即座に理解するようである。「会いたければ、いつでも会える」ことも、「電話をすれば話ができる」ことも、「離れていても心はつながっている」ことも、場面2のかおるは十分に承知している。それでも毎日

会えないのは寂しいというのが真実の声であろう。しかも、かおるは友人に解決方法を尋ねているのではない。恋人は東京の大学へ行かなければならないし、自分は地元に残らなければならない。それは2年前に決めたことであるし、運命でもある。変えることができるとも、変えようとも思ってはいない。それでも、冬休みまで会えないのは寂しいと訴えているのである。かおるは友人に自分の気持ちをわかってほしいだけなのである。そうした気持は、大学生であればすぐに理解できる。そこでようやく、キャロルもお母さんに自分の気持ちをわかってほしかっただけなのだとして理解できる。キャロルは母親に解決方法を教えてもらおうとは思っていないはずである。

ところで、場面1での母親の応答であった「ほかのお友達ができるわよ」と同じように、この友人が「ほかの恋人ができるわよ」と言ったとすればどうだろう。常識では、そういうことばは相手を侮辱する態度である。恋人はかけがえのないただ一人の人で、簡単に取り替えがきく存在ではないはずであるから。かおるが内向的でおとなしい女性であれば、なおさら恋人は心を開くことのできるかけがえのない存在であるに違いない。だから、友人は決して「ほかの恋人ができるわよ」などと言ったりはしない。そう考えると、場面1で「ほかのお友達ができるわよ」と言われるのは、キャロルにとって侮辱的であり、挑戦的であったことがわかる。「お母さんが傍にいるから、一人ぼっちではない」というのも、かおると友人の関係に置き換えてみれば、明らかに的外れであろう。神経質で涙もろいキャロルにとって、スージーは安心できるかけがえのない友達であったに違いない。簡単に「ほかのお友達ができる」ような子供であったなら、従姉妹が自宅に帰るくらいで涙ぐんだりはしない。「私、また一人ぼっちね」というキャロルのことばの背景に、普段は友達のいない様子がしのばれる。

## 6 共感することの意味

キャロルが明白に表現しているのは「寂しい」もしくは「寂しくなる」という感情であった。それはキャロルの感情を素通りした多くの受講生にも、実はわかっていたほど明白な事実であった。しかし、キャロルが自分の気持ちを母親にわかってほしいというだけのことであったという点を、多くの受講生はすぐには気づかなかった。

ここでもう一度場面1に戻って、親子の心の流れをたどってみよう。キャロルは「また一人ぼっちになる。寂しい」と母親に訴え、母親は「ほかのお友達ができる」つまり「一人ぼっちではない」「寂しくない」とキャロルの訴えを退けた。母親は励ましたかったのかもしれないし、自分で寂しくないように努力しなさいと突き放したのかもしれない。次に、キャロルはもう一度母親に「寂しくなっちゃうな」と言っている。「私は寂しいんですよ。その気持ちを、お母さんわかって下さい」と訴えているのである。この2度目にキャロルが言った「寂しくなっちゃうな」こそ、キャロルが母親に言ってほしかったことばであろう。しかし、母親はそれを理解しなかった。あるいは母親はこう思ったのかもしれない。「この子は、私が励まそうとしている気持ちをわかっていない。いつまでたっても弱虫だ」そこで前よりも強く「それぐらい我慢しなさい」と突き放す。この2対の会話からキャロルの感じたことは「お母さんは私の寂しい気持ちをわかってくれない」であり、それが「ああ、ママ……」と泣きじゃくるキャロルの心の中であろう。こう考えてみると、キャロルが意識していたのは「寂しさ」であるが、母親に訴えかけた真意は「私の気持ちをわかってほしい」であったことは明らかである。もちろん「私の気持ちをわかってほしい」という訴えを受け止めるというのは、「寂しい」気持ちをわかることに他ならない。

「子供の感情は、何でもないようなことでも真剣に受け止めてやる必要があります」とギノッ

トは述べている。母親にしてみると、夏休みが終って従姉妹と別れるくらいで泣くことはないように思うかもしれないが、涙ぐんでいるキャロルの姿を見れば、ギノットが言うように、自分自身にこう語りかけてもよかったであろう。「キャロルは悩んでいる。キャロルが何で苦しんでいるのか、ママにはわかっている。そして、それを態度で示してやるのが娘には救いになるはずだ」と。

もし、母親がキャロルの気持をわかって、例えば「スージーがいなくなると寂しいね」と答えたとすると、どうなるのだろうか。それでもスージーは帰ってしまうのだから、寂しいには違いない。しかし、「私は一人ぼっちになる。寂しい」という気持をわかってもらったとキャロルが感じると、そこから必然的に「私には、私の気持をわかってくれるお母さんがいる。だから、私は一人ぼっちではない」という結論が導かれる。外的現実とは全く同じであっても、キャロルの心の傷はかなりやわらぐであろう。

共感することの意味はここにある。気持をわかってもらうと、わかってくれた人に対して信頼感が生まれる。それが心の傷を軽くする。傷を否定するのではないから、傷として残っているが、とらわれが小さくなる。そこから、自分の力で傷を乗り越えようとする意欲が生まれてくる。実は、これこそが心理療法の最も基本的な考え方なのである。逆に、「ここにお母さんがいるのだから、あなたは一人ぼっちではない」と説得しようとするれば、「お母さんは私の気持をわかってくれない。やっぱり私は一人ぼっちだ」という結論になる。心の傷を小さくしようとする働きかけが、結果として心の傷を深めるのである。こうした、時には逆説的にもなるような関係が理解できるようになれば、「キャロルは自分を一人ぼっちだと感じている」という事実を抵抗なく認めることができるようになるに違いない。

キャロルが一人ぼっちになる不安から解放され、現実と直面できるようになると、自分から対処の方法を考える余裕が生まれるかもしれない。「電話でなら話ができる」や「次の休みには自分から会いに行こう」など。こうした対処は部分的な欲求充足でしかないが、現実的である。そして、自発的に対処を考えるようになるということは、既に心の傷を乗り越えようとしている姿である。母親が対処の仕方を教え、キャロルが受動的に従うというのではなく、主体的に現実と立ち向かっている。キャロルの生き方として、その方がより人間的であることに異論はなからう。

## 7 より深い感情

場面1では「明白な感情」を理解するだけでも、十分に意味があった。では、「より深い感情」に相当するのは何であろうか。まず考えられるのは、キャロルにとってスージーがかけがえのないパートナーだという事実である。一緒にいることが楽しいだけでなく、スージーとは心が通い合う経験を重ねたに違いない。友達のいないキャロルにとってスージーと過ごした夏休みは、恐らく生涯で最高の思い出になったであろう。キャロル自身ははっきりと気づいていないかもしれないが、スージーと一緒に過ごせた経験、心を通い合わせた経験は、キャロルにとって重要な意味を持っていると考えられる。神経質で涙もろいキャロルにも、他者と心を通い合わせる経験ができた。それは心が躍動する、楽しい経験であった。そのことをキャロル自身が意識できれば、スージーとの関係を他の人にも広げることができるようになるかもしれない。つまり、そこからほかにも友達をつくるようになる可能性が生まれるのである。

「あの夏休みはスージーと一緒に楽しかった」「心の通い合う友達がいるのは幸せだ」といった話を、母親と交わせる日がやがて来るかもしれない。その光景を想像してみれば、涙ぐんで

「スージーが帰ってしまうわ。私、また一人ぼっちね」と訴えていた姿と比べて、キャロルがどれほど明るく、かつ強くなっているかは、誰の目にも明らかである。しかし、ものには順序がある。明白な感情をなおざりにして、いきなり「この夏休みは楽しかったね」「次に会う時を楽しみにしよう」と言ってみても、キャロルにはまだそれを受け入れる余裕がない。まず、目の前の明白な感情からわかって行くという配慮が必要である。

最後にもう1つ指摘しておきたいのは、多くの受講生がキャロルに悲しまないでほしいと思っていたのであるが、スージーと別れることになって、キャロルが寂しがるのは悪いことなのだろうかという点である。親しい人との別れに際して、哀惜の情が生まれるのは人情の自然である。キャロルが人間として成長するためには、そうした否定的な感情も経験しなければならないだろう。そうだとすると、「寂しさ」や「悲しみ」を排除しようとしていた応答は、優しいようでいて、実はキャロルの人間性を歪める危険をはらんでいたことになる。我々は、障害に直面したり、否定的な感情を経験しながら、それを克服することによって自我を強化し、成長する。従って、この場面での母親の役割は、キャロルが寂しがらないようにすることではなく、むしろ、十分に寂しさを経験できるように配慮することであったと考えられる。その最初の段階として、共感すること、即ち、キャロルの「寂しさ」をわかることに、大きな意味があるのである。「寂しさ」をわかり、そうすることが信頼感を育て、肯定的な感情も否定的な感情も十分に経験できるように配慮する。それが自我を強化し、人間性を育てることにつながるというのが、心理療法の目的であり、本稿の結論でもある。

## 文 献

- ギノット 森 一祐(訳) 1973 親と子の心理学 小学館  
(Ginott,H.G. 1965 Between Parent and Child)
- トルァックス・カーカフ 西園寺二郎(訳) 1973 有効なカウンセリング 岩崎学術出版  
(Truax,C.B.,& Carkhuff,R.R. 1967 Toward Effective Counseling and Psychotherapy.)
- 植田 千晶 1994 カウンセリングの基礎 岬町教育委員会(編) 1994年度学校教育指導  
資料集, No. 4, 1-13.
- 山下 栄一 1992 心理学の在り方と現象学 関西大学文学論集, 42-2, 91-109.