

〈研究ノート〉

自己への思いやりを育成・強化するコンパッション・ フォーカスト・セラピー・プログラムの試行

鋤柄のぞみ*・石村郁夫**・小金井希容子***・
山口正寛****・野村俊明*

A Trial of the Compassion Focused Therapy Program for
Cultivating Self-Compassion

Nozomi SUKIGARA, Ikuo ISHIMURA, Kiyoko KOGANEI,
Masahiro YAMAGUCHI, Toshiaki NOMURA

問題と目的

伊藤 (2011)、また、石村・野村・鋤柄・山口 (2013) や石村・羽鳥・浅野・山口・野村・鋤柄 (2014a) によれば、ネフ (Neff, K.D.) が 2003 年に論文を世に出してから、セルフ・コンパッション (Self-Compassion) という概念は注目され続けている。日本では自己への思いやり (石村他、2013, 2014a) や自己への慈しみ (伊藤, 2011) と表現されるセルフ・コンパッション^{注1)}とは、Neff (2003) によれば「自分に対して思いやりを持ち、その苦しみを緩和したいという心構え」と定義される。さらに Neff (2003, 2011) は、自己への思いやりの主要な要素として、①自分に対して厳しく批判的・判断的な態度を取らずに、優しく思いやりのある態度を取ろうとする自分に対する優しさ、②孤独感や疎外を感じることなく、人間として生きるうえで他者と繋がっているという感覚を意味する共通の人間性を自覚すること、③自分の経験による苦痛を無視したり誇張す

* 日本医科大学、** 東京成徳大学、*** あいクリニック神田、**** 福山市立大学

* Nippon Medical School、** Tokyo Seitoku University、*** Ai Clinic Kanda、

**** Fukuyama City University

本研究は、科学研究費助成金 (研究課題番号: 24530891) の助成を受けたものである。

ることなく、バランスのとれた自覚をもって捉えるマインドフルネスの3つをあげた。つまり、苦痛や困難にあるときの自分自身に向ける共感と優しさ、あたたかさであり、自分だけが辛いように考える個別化された悲観のとらわれから解放され、自分の経験を評価も非難もせず中立的、受容的に向き合う姿勢と理解される。

ここで、自己への思いやりという語句が生む誤解や混同として、わがままや甘やかしの言い訳、自己中心的な態度、自己憐憫といったことが思いつくが、いずれとも区別されることを強調しておきたい。自分の健康とウェルビーイングを望む積極的な行動へかりたてるもの（ネフ、2011）であり、伊藤（2011）が「自己への慈しみは、精神的健康の回復のためにする行動を意味し、自分自身を甘やかしつづけることとは異なる。」とし、「(中略) 実際には、自分自身の状態を冷静に把握し、それがネガティブなものだったとしても影響を受けることなく、回復のために自分自身をケアする行動を選別する。かなり『ストイックな』態度を意味する」と述べる通りである。また、その本質において慈悲の心は人間関係のなかにある（ネフ、2011）とされ、自己への思いやりは、他者にも向けられるあたたかみや慈悲的な態度も兼ねていると言える。

なお、自己への思いやりに関する先行研究を網羅した石村他（2014a）があげたところでは、その科学的根拠を示す研究として、自己への思いやりと身体的健康および精神的健康の相関を実証するものや、肯定的心理的状态との有意な関係、また、人間関係など社会的側面における自己への思いやりの積極的な機能を実証するものが複数認められる。そして、それら自己への思いやり概念の科学的実証の取り組みと同時に、自己への思いやりを育むための臨床技法の開発への注目と期待も高まっている。例えば、石村・羽鳥・山口・野村・鋤柄（2014b）は、Neff & Germer（2013）の Mindful Self-Compassion Program（以下、MSCP と略記）や Gilbert（2010）の Compassion Focused Therapy（以下、CFT と略記）を代表とするコンパッション・トレーニング・プログラムに分類されるものとして、この10数年間でおよそ7件の開発を認めている。それらは、主に認知療法および認知行動療法の枠組みのなかで、週1回のセッションを8週間にわたり実施するというセミナー形式の構成が多く、適用対象者は非臨床群から臨床群まで広いものであった。本邦でも、例えば、知久・石村（2014）が、自己学習でとりくむ2週間の筆記形式で自己への思いやりを高めて弱みに寛容になるプログラムを大学生対象に実施し、自己受容や自己への思いやりの向上、ミスへのとらわれや抑うつ低減といった効果を得ている。

筆者らも、自己への思いやりを構成する主要素や科学的根拠に関する調査研究とともに、自己への思いやりを育むための心理教育的介入技法の開発に臨んできた。すなわち、上記MSCP (Neff & Germer, 2013) とCFT (Gilbert, 2010) を含め、自己への思いやりを育む各種プログラムやトレーニングに関する書籍6冊(表1)が扱うワークやエクササイズ、心理教育用の資料を網羅することで、それらに一貫する主題と技法を抽出して「自己への思いやりを育成・強化するコンパッション・フォーカスト・セラピー・プログラム」(以下、CFTプログラムと表記)の草案を作成した。本プログラムの主題として抽出されたのは“安心感・安全感 (safe place)”、“リラクゼーション (sensation, attention, mindfulness)”、“コンパッションな自分”、“コンパッションを抱いて感情を受容する (feelings)”、“他者からの思いやりと他者に向ける思いやり”、“コンパッションな考え方にすると? (cognition)”、“コンパッションを抱いて行動すると? (behaviors, actions)”、“コンパッションを強めるために”の8つである。すなわち、各主題に1日ひとつずつ取り組む全8回の構成とし、それぞれの典型として抽出された各種のエクササイズを通して、段階的に、自己への思いやりを体験的に育ていけるよう工夫してある。各回の内容と質からおおまかに分けると、CFTプログラム全体のオリエンテーションを含む自己への思いやり概念に関する知識の伝達が行われる導入(第1回)、導入からの流れでイメージ法を主な手段とする前期(第1～3回)、イメージ法も使いつつ認知療法の枠組みでの思考作業が続く後期(第4～7回。このなかではロールプレイにも似た第6回目

表1 CFTプログラム作成に使用した書籍一覧

Book	タイトル	著者	出版年
1	Compassion Focused Therapy : Distinctive features	Gilbert, P.	2010
2	Improving Social Confidence and Reducing Syness Using Compassion Focused Therapy	Henderson, L.	2010
3	The Compassionate-Mind Guide to MANAGING YOUR ANGER	Kolts, R.	2010
4	The Compassionate-Mind Guide to BULDING SOCIAL CONFIDENCE	Henderson, L.	2011
5	The Compassionate-Mind Guide to ENDING OVER-EATING	Goss, K.	2011
6	The Compassionate-Mind Guide to OVERCOMING ANXIETY	Tirch, D. D.	2012

* Book3～6は、CFTの提唱者であるGillbert, P.が寄与している。

のエクササイズがやや特別と言えよう)、そして、全8回の効果を確認するとともにCFTプログラム終了後に備える最終回である。なお、心理臨床の専門家とともにクライアントが取り組む個別面接の形式と、複数名で同時に取り組むグループワーク形式の双方に対応できる内容とした。各回のタイトルとトピックスを一覧表にしたものが表2である。

表2 CFTプログラムの構成一覧

	タイトル・テーマ	トピックス
ワーク1	コンパッション・フォーカスト・セラピーと「安心感」	オリエンテーション：コンパッション、CFT、認知行動療法、イメージ療法 エクササイズ：「安心感」を体験する
ワーク2	マインドフルネスと受け入れること	自分を批判や評価せず受け入れることを知る エクササイズ：「意識を向ける（呼吸に、身体に、）」 エクササイズをホームワークとして提示
ワーク3	思いやりのある自分とは？	思いやりのある自分を想像してみる 思いやりのある自分とそうでない自分の違いを考える エクササイズ：「思いやりのある自分をイメージする」
ワーク4	自分の感情を受け入れる	自分の「感情」について知る エクササイズ：「自分の感情を受け入れ肯定してみる」
ワーク5	他者への思いやり	自分の人間関係について考えてみる 思いやりを自分以外の人に向けてのことを考えてみる エクササイズ：思いやりを他者へ向けたときの感覚やイメージの体験
ワーク6	思いやりのある考え	自分の「考え」について考えてみる 「批判的な考え」を「思いやりのある考え」へ修正する練習をする エクササイズ：ふたつの椅子を使って
ワーク7	思いやりを抱いた状態での行動	自分の「価値観」と「行動」について考えてみる 思いやりのある自分だったらどのように「行動」するか考えてみる
ワーク8	思いやりのある自分	自分に手紙を書いて「思いやりのある自分」を意識してみる エクササイズ：思いやりのある自分から、辛い状況にある自分自身へ、手紙を書く

ただ、そのテキスト内容やエクササイズは、未翻訳の英文から書き起こしたものが中心となっている。日本人の心性や文化背景にそうよう考慮して作成したもののだが、自己への思いやり概念の理解と育成・強化が臨床実践で誤解なく展開

し、CFT プログラム本来の効果が損なわれないようするためには推敲が必要だと考えた。そこで、個別面接の形式を想定して CFT プログラム草案を実施し、その際に観察される現象の記録と検証を行うことで、語句の言い直しを含む修正点や必要な補足事項を抽出すること、CFT プログラムを進めるにあたって生じる困難や利益について資料を得ることを目的に試行を実施することにした。

方 法

対 象 者 (クライアント役)^{註2)} : 大学院で臨床心理学を専攻する 20 代男性

実施場所 : 大学学生相談室。来室予定者のいない閉室の時間帯に使用した。

実施期間 : 2014 年 12 月中旬～2015 年 2 月末の約 2 ヶ月間。年末年始をのぞき週 1 回ペース。全 8 回。

手 続 き : 全 8 回全てにおいて、まずはテキストにそって CFT プログラムを実施した後、その内容や文言、プログラムの構成や流れについて、対象者からのフィードバックを口頭で得ながら検証を進めた。また、取り組んでいる際に生じてくる現象や、各回で要する時間などを記録した。

なお、カウンセラー役は大学学生相談室に勤務する臨床心理士が担当し、草案のテキストにそって進めることを基本姿勢としたが、CFT プログラム内の言葉の補足や説明の追加、具体例の提示、エクササイズを日常に取り入れるためのアイデアの追加は適時口頭で行った。また第 1 回目だけでなく、それ以降も、自己への思いやり概念について 3 つの要素 (ネフ, 2011) を中心に確認しあい、前回の体験を振り返ることをしてから、その日のワークに入る手続きを適時とった。問題と目的でも述べた自己への思いやりという語句に対する誤解によって、思いやりを自身に向けていくエクササイズの困難が予測されたため、正しい概念をくり返し伝えて理解してもらう必要を感じたためである。また、各回のあいだのブランクを繋いで、講義やエクササイズに抵抗なく入りやすくする目的もあった。**検証内容** : 一部を下記に示す。なお、回数が進むにつれて、これまでのワークと比較した場合今回はどうだったか、という比較の視点も加味された。

- 理解やエクササイズの際に助けになったこと。
- 難しかったり理解しにくかったりしたエクササイズ。その具体的箇所。
- 理解や納得がしにくい説明および語句、図表。
- 取り組んでいて生じた疑問点 (概念や CFT プログラム実施に対して、等)

- ・(上記をうけて) 仮に、～といった教示や補足説明、～といった助けがあったら、その疑問点ややりにくさは緩和されたか。
- ・実施中の素朴な感想。クライアントとして心がどのように動いていたか。
- ・(最終回では) 全8回の過程において、クライアントとして、どのような心の動きが生じていたか。全て終えても残る疑問点や難しさは何か。

結果と考察

CFT プログラム草案の展開について

まず、実施中にカウンセラーが観察したり対象者が語ったりしたこと、実施後にふり返って検証したことに基づき、今回の試行での出来事を中心にCFTプログラムの実施過程を簡単に整理して述べておくことにする(表2を参考まで)。なお、これ以降、クライアント役である対象者の語りは『 』で表記する。

第1回は、自己への思いやりや認知行動療法、イメージ法など、CFTプログラムの中心的考えや取り組み方のオリエンテーションで始まった。対象者にとっては、自分の相手をするカウンセラーや実施場所も含めて、何もかもが初めての日である。本試行では、クライアント役とカウンセラー役ともに、緊張と不安と期待の入り混じった雰囲気から始まったと言えよう。その第1回を含む前期(ワーク1~3)は、安心感を導くリラクゼーションワークや、スージング、マインドフルネスに身体や呼吸に意識を向けていくエクササイズを主にしている。イメージや身体感覚の実感とともに、自分自身に対して向ける意識をマインドフルネスにする体験、また、自分に優しさや労わりを向けて安心感を獲得していく体験を充分味わえるようになることが目標であった。すなわち、自分自身に向き合って自己への思いやりを育むための第一歩であり、今後の展開に向けて重要な基礎作りの段階と言える。加えて、本試行で確認されたこととして、緊張していた対象者の不安感や心地悪さを解消させるとともに、実施場所やカウンセラーとの関係がコンパッションな場として機能することも助けたようである。対象者も、『慣れもあると思うけど。回を重ねるにつれて、この場自体が自然とコンパッションに働くのを感じて。ここに来るとスーッと(プログラムの内容)入っていけるようになった。』と、全8回を終えた後ふり返って語っている。その感覚がベースとなり、自己への思いやりを自身に向けることについて『理解出来てきた。この後もやっていけるだろうという自信がついてきた。』ところで、

CFT プログラムは次の段階に移っていく。

つまり、思いやりのある自分イメージを描いて内在化させていく過程（ワーク3）を経て、第4～7回（ワーク4～7）では、認知療法の枠組みで自分の思考パターンや感情の傾向、行動や価値観をふり返る思考作業の連続になる。3回目までに体得しているコンパッションの安心感やあたたかさ、マインドフルネスな意識の持ち方を適時思い出しながら、もし思いやりのある自分であればどう考えるか、行動するか、感じるかについて内省を深めてもらうのがポイントとなる。苦痛を生み出す思考や価値観を否定するのではなく、苦痛に対しあたたかな共感と優しさに向け、思いやりを心のなかに活性化させたとき自然と湧いてくる新しい発想や態度を導くことが目標である。こうした思考作業中心の段階に入る第4回目について、本試行の対象者は、それ以前と同じ心づもりで来たところ違うことが始まったため、『かなり戸惑った。切り替えるのにちょっと時間が必要だった。』、『とにかく難しいワークだった。』と述べている。今後への不安が強まって自信を失わせたようである。この時期は、『ゼロに戻った感じ。もう自分には無理なんじゃないかと思いつつながら』取り組んでいた頃だったと言う。『思いやりって何だ?』、『自分のこの感覚は（定義される）思いやりに相当する?違う?』といった、上手くいれない自分への不信や批判も含めた混乱があり、自身の思いやりをめぐる思考や固定観念の変化しにくさにぶつかっている姿がカウンセラーにも観察された。自己への思いやりについて知る段階から、自分自身のものにしていく段階に入って、コンパッションが絵空事ではなく身近なテーマになり、だからこそ浮かんでくる疑問や葛藤、苦勞に向き合っていたと考える。全8回を終えてふり返った際には『この時期は（プログラムへの参加を）続けられるか自信なかった。』と話している。しかし本試行の対象者は、第5回で苦勞が少し和らぐ経験を経た後、第6回（ワーク6）での、ロールプレイにも似たふたつの椅子を使ったエクササイズを転換点にすることが出来た。対象者が躊躇する類のエクササイズではあったが、カウンセラーの励ましのもと、思い切って実践することで得たものは大きかったようである。『思いやりというものがどういうものか、（中略）実際に感じる事が出来たように思う。』体験を得て、この時期のスランプを抜けることが出来たのは明らかであった。その後の後期では、自信喪失や葛藤にともなう苦しさは軽くなっており、『思いやりのある自分を感じる』こともよりスムーズになっていったと言う。そしてまた、自己への思いやりの発揮が難しい自分自身に対する共感と受容を見せるようになっており、そこに、自己への思

いやりの芽生えが見られた。

最終回である第8回では、思いやりのある自分から、辛い状況にある自分に向けた手紙を書くエクササイズに取り組んだ。これは、CFT プログラムを締めくくる意味と、CFT プログラム終了後も続く対象者の人生において、自己への思いやりの実践や維持を助けて強めることへの期待が含まれたエクササイズである。本試行の対象者は、最初は『恥ずかしいし不安。』と言っていたが、書き始めると、それまでは多かれ少なかれ必要としていたカウンセラーのサポートを必要とせず、『(中略)今の自分を肯定的に見て励ますような形で書けたと思う。』との達成感で終わった。最終回は、全8回のゴールでありCFT プログラム卒業の回であるが、その後も学習効果を持続させるため、対象者が自身の力で自己への思いやり育成を継続する心構えを作ることも目標にしている。本試行でも、対象者の達成および成果とともに、その後に向けた動機づけを確認して終わった。新たにスタートを切る回にもなった印象であった。

以上が、CFT プログラム全8回のおおまかな流れと、今回の試行および対象者に見られた出来事の抜粋である。

CFT プログラム草案の試行で観察された効果について

まず、草案の段階でありながら、CFT プログラムの効果が明らかに対象者にもたらされていたことを記しておきたい。それは、上述のまとめにも記した実施時の事象や、対象者の語るクライアントとしての心の動きに表れていたと考えている。開始前、本試行の対象者にとって自己への思いやりは初めて知る概念であり、自分自身については『自己批判的で自分に辛く当たることが多い。』と表現していた。それは、ワークが上手くいかない自分を叱責して落胆する姿や、批判的な自分のことをさらに批判するような言動にも見られた。厳しい表情とピリピリした緊張感をカウンセラーは観察している。しかしCFT プログラムを全て終了する頃には、上手く出来ない自分を責める気持ちのかわりに、失敗や落胆を批評せず受け止めようとするマインドフルネスな態度、また、自分のなかにある自己批判や自責に対しても受容や共感を試みる自己への思いやりが確かに認められた。カウンセラーの援助がなくても、自分を率直に肯定しようとする態度が生まれており、『批判的な自分はなかなか消えない。でも、思いやりの自分も今では感じられるようになって、両方があっていい感じにいられる。』と、自身の肯定的変化を語っている。その実感が、CFT プログラム終了後も『学んだことを

活かしていきたい。』という対象者の積極的言動になっており、その穏やかな表情と口調に心のゆとりが認められた。自己への思いやりについて全く未知だったプログラム開始前と比較すると、終了時は、知識の獲得に終わらず、心構えや態度、考え方にコンパッションが芽生えて成長への期待が見られる効果を得たと考えられる。その点について、全8回終了後の検証時に、対象者とカウンセラーとで意見が一致した。

CFT プログラムは、自己への思いやりを抱いて物事に向き合うことや、自己への思いやりとともに在ろうとすることを、段階的に、いろんな側面から実感していけるよう構成されている。導入から最後まで、自分自身に共感を向けていく自己への思いやりをくり返し実践させ、内省させていくのだが、それは、普段なら直面化せず意識しないで済ませている自分の価値観や問題に向き合わざるえない場面とも言える。また、通常のカウンセリングであればクライアントが回避しうる内容や苦手なことも、ワークを順番にこなす以上は避けて通れないものとして、CFT プログラムは対象者に取り組みを要請する。今回の対象者で言えば、思いやりとは他者に向けるものだという道徳心や価値観を考え直す必要に迫られた。『思いやりって何だ?』、『自分を思いやるって…(懐疑心)?』、『自分のこの感覚は思いやりとは違うのか?』など、これまで考えもしなかった自問自答である。それは混乱や葛藤、『もうダメかも。』という苦悩を生んだが、対象者の固定観念を崩し、自己への思いやりという新しい態度を習得するには必要な過程だったと言えるだろう。葛藤が生まれた後に、他者に向ける思いやりを主題とした第5回(ワーク5)に進んだとき、それまでのワークとは別の視点から提示された内省が本試行の対象者を混乱から助けたようである。すなわち、他者からの思いやりや親切心を受け入れられないとき何が障壁になっているのか、例えをあげつつ考えていくワーク5で、他者が思いやりを享受することは推奨したい気持ちの一方で、『(自分は)他者からの思いやりや親切心を受け入れられない。』、『批判的。』といった矛盾した態度に気づき、やがて『少しは思いやりを受け入れてもいいのかな…』という思いに至った。他者からの親切心や思いやりを受け入れることも、言いかえれば、自分を労わって思いやることのひとつである。他者からの思いやりに対して湧いてくる感情(自分には優しくされる価値がないと思う。敗北感、等々)に思いをはせたとき、自己への思いやりをめぐる固定観念や受け入れがたさの背景についても一緒に考え直す機会になったと言える。

また今回の試行で、対象者の実感とカウンセラーの観察ともに、本試行の転

換点であり効果が大きかったと考えているエクササイズがある。それは第6回（ワーク6）でのふたつの椅子を使ったワークである。これは、まず失敗や弱さを感じる場面での傷つきや感情を想起して言葉にし、次に別の椅子に席を移して、先程の自分自身に対して共感や受容を向けて（すなわちコンパッションな自分になって）声かけをするものである。前者を自分A、後者を自分Bとすると、自分Aは空席に自分Bをイメージして自分の弱さや気持ちを率直に伝え、今度は自分Bになって自分Aに思いやりを向けていく。そしてまた元の席に戻って、自分Aとして、自分Bからの思いやりを感じ取ることでエクササイズは終わる。本試行の対象者は、とても非日常的な行為であることとカウンセラーの目を意識して、最初は『恥ずかしい。抵抗を感じる。出来ないかも。』と躊躇していた。しかし、心の準備を整えてから取り組んでみると、『今までで一番感情が動くのを感じた。』、『今まで抑えていた自分を表現することが出来たような気がする。思いやりというものが（中略）実際に感じる事が出来たように思う。このような体験が出来て良かった。』と述べて成果を得る体験になった。また、『最初のとき（自分A）は傷ついていて落胆しかなかったが、席を移したとき（自分Bになったとき）、弱い自分から距離が取れたこともあり、純粹にコンパッションな感情だけを味わうことが出来て、（自分Aに）優しさを向けられた気がする。今までは無理だった。また、自分からの思いやりを素直に受け入れられたのか、ほっとした心地になった。』とも語っている。このエクササイズのポイントは、自分Aと自分Bのときに湧いてくる感情をありのまま、十分に味わうことと言える。なお、このエクササイズをCFTプログラムに無関係に単一で、あるいは初めの頃に実施しても同じ効果は得られなかったかもしれない。第5回までの積み重ねがあってエクササイズが効果を発揮したように思う。すなわち、CFTプログラムの実施環境およびカウンセラーとの関係が対象者にとってコンパッションな場となり、ワークを通じてマインドフルネスを体験的に学び、自己への思いやりを育むために必要な価値観や態度の見直しに取り組んだ過程があったからこそ、対象者は成果を得ることが出来たのではないか。

以上から、CFTプログラムが想定する場の展開、コンパッションを拡充し育成していくための構成の設定等、今回の試行を通じてその妥当性や一定の効果が認められ、今後のプログラムの発展に対する期待が確認できたと考える。

CFT プログラム草案の試行により見出された課題と対策について

一方で、試行によっていくつかの課題、すなわち、CFT プログラムのテキストや図表、語句や言い回し、エクササイズに関して、本プログラムに取り組む対象者の理解や効果を高めるために注意すべきポイントが見出された。CFT プログラムの推敲に必要な資料が得られたと考える。

まず、問題と目的でも触れたが、自己への思いやりという語句、また、自分に優しさを向けて労わるという言い回しだけ聞くと、甘やかしや怠惰の言い訳、自己憐憫、他者に目を向けない自己中心的態度といった連想や感想に残念ながらなりやすいことである。今回の試行でも、トピックスの題名やテキストの教示にある「思いやりのある自分なら…」という言葉に誘導されるように、ワークの主旨とはやや違う方向（例：自分の傷つきを抑圧して相手に優しくする）に進みそうなことがあった。これは対象者個人の特性も影響したかもしれない。しかしそれに限らず、思いやりとは他者に向けるものという感覚や観念が強いとき、思いやりのある自分とは他者を思いやり優しくする自分、という限定された発想になりやすい。このとき、残念ながら、自分自身に向けるコンパッションの価値は低められてしまう。優しさと思いやりとは他者に向けるべき心ではないか、自分の失敗や未熟さに甘い人間が成長したり評価されたりするのか、といった疑問や反論が出て不思議ではないかもしれない。しかし、ネフは「(中略) 自分の問題が他者の問題よりも重要だと考えるのではなく、自分の問題も他者の問題と同様に関心を向けるに足るものであると考える」(2011) と述べており、他者への思いやりと自己への思いやりは併存しうる。

自己への思いやり、思いやりのある自分といった言葉使いについては、試行以前から懸念していたことであった。今回の試行を通し、改めて課題点であることが確認出来たと言える。すなわち、CFT プログラム実施に影響の出ることも認められたため、言葉使いの見直しに加えて、言葉が生む誤解や固定観念を根気強く修正し、自己への思いやりの本質についての納得を促す体験をくり返し提供する必要が強調される。それを意図した内容でCFT プログラムは構成されており、ワークのなかで感じたこと、気づいたことを対象者が味わうだけでも充分意味はあろう。しかし、その味わいを言語化して分かちあうなかで、自己への思いやりにまつわる対象者の固定観念に変化が促されるように、カウンセラーからも適時刺激を与え続けることも大事である。例えば、本試行でカウンセラーがそうしたように、第1回目以外でも自己への思いやり概念の内容を対象者とともに関

度も再確認したり、提唱者である Neff (2003, 2011) や Gilbert (2010) の言葉、彼らが書籍で触れている仏教心理学、実証研究の報告、身近な具体例や例え話などを伝えていくことである。

続いて、CFT プログラム全8回を貫く認知療法・認知行動療法とイメージ法のオリエンテーションに関して、以下の課題が認められた。すなわち、第1回目で、全8回にわたって取り組む両者がどういうものかオリエンテーションがあるが、初めて聞く者には分かりにくくて不安になるので、より理解出来るための助けがほしいという声が対象者からあった。対象者の参加意欲と同意を引き出すためにも、オリエンテーションは理解しやすく納得できる方が良いが、テキストの図解や説明だけでは不十分かもしれないという意見で対象者とカウンセラーは一致した。しかし、この懸念については、一般的な認知療法・認知行動療法でも用いられる図解とワークシートの典型を追加資料とし、口頭での身近な具体例の補足によって対応出来ると考える。認知療法の枠組みで毎回エクササイズに臨む第4回以降(ワーク4~7)を前に、初めのうちに、それがどんなものか具体的に把握しておくことで心の準備が出来るであろう。一方、イメージ法をより理解してもらうためには、言葉での解説を追加するよりも、簡単なイメージワークを実際に体験してもらうことが役立つだろうと考えている。例えば、閉眼してリラックスした状態で、ネガティブな身体感覚を引き起こすような語句とポジティブなそれを刺激語としてイメージするワークがある。これは、イメージと身体感覚との連動(例:ケンカと聞いて自然と眉間が寄る・息が早くなる・怖くなる。青空と聞いて笑みになる・顔が上を向く・清々しくなる。)を手軽に味わえるワークのひとつであり、イメージ法を体験的に理解するための導入になる。緊張や不安にある対象者の心身をほぐす効果も期待でき、初回のエクササイズに取り組む前、つまり本番前の練習にもなるだろう。また、対象者がイメージ法に抵抗なくなじめるかどうかや、自分の身体感覚を感じたり意識を向けたりすることがたやすいか困難かを試す機会にもなる。つまり、以後に続くイメージワークで対象者に生じうる困難や必要なサポートについて、ある程度予測して備えるためのアセスメントにもなると考えられる。

CFT プログラム草案の試行を通じて見出された課題として、次に述べたいのは、対象者がカウンセラーのもとへ来なくなってしまうこと、つまりCFTプログラムの中断を出来るだけ予防するための備えに関係する。すなわち、今回の試行を通じて、全8回の実施過程で対象者が困難に陥りやすく、本プログラムの中

断を考えかねないポイントが数点見出されたように思う。例えば、思いやりのある自分のイメージを作りあげて同一化させる第3回目のワークは、それ以前までのワークを引き継ぐものとはいえ、日常にはない考え方や作業が要求される回である。困難や戸惑いを覚える対象者も多いだろう。また、それ以前と以後とで趣が変わる第4回（ワーク4）以降に入ったときや、自己への思いやりに対する自分なりの理解や体験や自信が揺らぐとき、ワークおよびエクササイズの実践が上手くいかないとき、CFTプログラムや自分自身に対して疑問や葛藤が強まるとき、自分の価値観や思考に向き合うのに苦痛や抵抗を感じるとき等である。本試行の対象者も、『もう自分には無理なんじゃないかと思いつつながら』、『続けられるか自信がなかった。』時期がある。そうした困難な時期および体験の内容や強さ次第では、対象者がCFTプログラム続行を放棄する可能性が十分に想像出来る。しかし、本試行の対象者がそうであったように、困難な時期を通過した先に、『(今までは自己批判的な自分だけだったのが) 思いやりのある自分も感じるようになった気がする。続けられて良かった。』という自己の変容や達成感があると考える。そのため、CFTプログラムの中断を出来るだけ予防し、最後まで対象者のモチベーションを保ち続けるための工夫が必要となる。CFTプログラム自体をもっと了解しやすく取り組みやすくする修正もいるかもしれない。各回のあいだを広げ過ぎないことで、それぞれのワークやエクササイズを連続性のあるものとして体験出来るスケジュールの立て方や、次回再会するまでの空白期間の援助（例：簡単なホームワーク等）もまた、プログラム実施への継続意欲を助けるかもしれない。

そしてまた、CFTプログラムへの取り組みに困難や抵抗を感じ、葛藤し、努力している対象者に寄り添い続けるカウンセラーの役割や働きもまた、対象者をCFTプログラムに繋ぎ続けるために大事だと言える。例えば、先にあげた困難や苦痛に対象者が陥っていることが認められた場合、対象者の経験や感情を、カウンセラーは否定的なことも肯定的なことも丁寧にひろってフォローする。対象者の感じている違和感や葛藤、時にはCFTプログラムに対する疑問や批判さえも、率直に表現してもらうことが助けになるかもしれない。対象者の取り組みを励まして支持するフィードバックや、上手くいかない痛みや恥ずかしさに対しても自己への思いやりを発揮できる工夫をともに考える等によって、対象者を孤立させないことである。また例えば、今回の対象者が『非常にいい体験であった。』と語るワーク6（ふたつの椅子を使ったエクササイズ）だが、人前で自分の弱さ

を語ることや感情が揺れ動くことに不安や脅威を覚える人々もおり、その場合は特にカウンセラーの助けが必要になるかもしれない。こうしたカウンセラーの働きは、今回の試行のように個人面接での形式であれば、対象者個人の特性にあわせて丁寧に行えるだろうと考える。

CFT プログラムにおけるカウンセラーの役割と存在について

ここで、CFT プログラムにおけるカウンセラーの仕事、また、その役割と存在の影響について、試行時と検証時に確認されたことを一部述べておく。

すなわち、CFT プログラムにおけるカウンセラーの仕事は、自己への思いやりに関する知識を対象者に伝えることに始まり、ワークおよびエクササイズの進行を管理すること、その過程で常に対象者の取り組みに目を配り、対象者の特性をふまえて助言や指示等の介入を行うこと等である。そのようにしてテキスト主体にCFT プログラムを進めることがカウンセラーの基本的役割だが、対象者がひとりで自主学習する方法ではなく、カウンセラーの部屋で学習をともにするという環境設定と自分自身の存在をカウンセラーはいかしたいものである。すなわち、対象者を迎え入れる部屋と時間に漂う空気感や、カウンセラーからのサポート的な励ましや承認、共感、関わりは、自己への思いやりに関する対象者への非言語的メッセージとなって、対象者が能動的に自己への思いやりを育てていく過程を様々な局面から助けるはずである。例えば、本試行の対象者は、カウンセラーの関わりに『コンパッションでいてくれるので助かった。思いやりを向けてもらっている感じ。』を抱いていたと言う。加えて、安心感を導くエクササイズを初めの頃に集中して行ったこともあり、早くから『この場自体が自然とコンパッションに働くのを感じて。(ここに来るとワーク等に) スーッと入っていきえるようになった。』そうである。エクササイズの効果とともに、カウンセラーが対象者に向けるコンパッションがいかされたためと考えるが、もし対象者がカウンセラーから感じ取る態度等が否定的で冷たいものであったなら、本試行の対象者から聞かれる感想も、本試行の結果も違っていただかもしれない。カウンセラーは、対象者や、CFT プログラムの展開に自分が与える影響を意識しておく必要があるだろう。今回の試行では、ワーク終了後の検証時に、仮にカウンセラーの態度や進行が全く違うもの(例:事務的で素っ気なくテキストを読むだけ。失敗や弱点の指摘。)だったらどうか話し合ってみた回がある。CFT プログラムの全てが破たんすることはないが、自己への思いやりおよび本プログラムに対する印

象は変わっていただろうし、カウンセラーと場に対する安心感はず、おそらく全く違う流れになっていただろうという話になった。カウンセラーは、通常のカウンセリング場面と同様にCFTプログラムにおいても、安心感をベースにしたコンパッションの感じられる関係、また、そういった場の醸成を心にとめておきたいと改めて思った次第である。

また、カウンセラー自身が自己への思いやりを抱いて存在している姿が示されれば、カウンセラーは、全8回を通して常に対象者の身近にいるモデル像ないしヒントになりうることも確認された。カウンセラー役のことを『コンパッションでいてくれるので』と対象者が表現した通りである。ただ、だからといってカウンセラーが完璧な理想像を示そうとする必要はない。欠点があり、自己への思いやりを常に抱くことがままならないひとりの人間として、そんな自分自身に対してもありのまま向きあおうとしている姿が示せばいいのではないか。本試行のカウンセラーで言えば、対象者に対し常にコンパッションでいよう、自己への思いやりのガイド役として模範を示そうという思いで本試行を開始していたものの、プライベートで自己への思いやりを十分に発揮出来ているかと言うと決してそんなことはない。本試行の対象者と同じように自己批判や自責も多い。全8回の早いうちに、模範的なモデルになることを意識し過ぎて苦しいことを自覚したカウンセラーは、その意識を緩めることに決め、コンパッションを自分に向けることの困難や失敗等の体験も語るように態度を改めた。そうしたところ対象者は、完璧な理想像では決してないカウンセラーを知って、『それでもいいんだと思えて。(カウンセラーと自分は) かけ離れてない気がして』ホッとしたようであった。

なお、カウンセラーが示すコンパッションを対象者が感じているというふたりの関係、また対象者の前にモデルとなるカウンセラーが存在したということが、エクササイズに取り組む対象者を助けて効果を引き出したと思われるのが第6回目(ワーク6)である。つまり、先程もあげたふたつの椅子を使ったエクササイズであった。その概要は先述の通りだが、実は実施時、傷ついていて弱い自分Aが座るのは対象者がいつも使う席だったが、そんな自分Aに思いやりを向ける自分Bの席はカウンセラーがいつも腰かけていた席を使っていた。カウンセラーが自分を見守り続けていた席に座ることで、『さっきまでここにいたカウンセラーの空気を感じられたというか取り込めたような』状態で、無理なく『純粹にコンパッションな感情だけを味わうことが出来て、(いつもの自分の席にいる) 自分に優しさを向けられた気がする。』体験を促進したようである。

ところで、ここまで書いてきたこととは逆に、カウンセラーが対象者におよぼすかもしれない負の影響についても考えておきたい。例えば、対象者に対するカウンセラーの介入や援助が過度であるとき、対象者の依存心や受動性を強めてしまったり、反発や抵抗を生んだりするかもしれない。限られた回数で成果を得たいがため行ったカウンセラーの態度や介入が、かえって、CFTプログラムが本来目指すところの対象者の能動的態度を弱めてしまう可能性である。そのことを試行開始前に懸念した本試行のカウンセラーは、初めの頃は、効果的な学びを促すための助言や指示を適時積極的に行っていたが、徐々に、対象者の習熟度や場面にあわせて介入を減らしていき、ワークの実践および自己への思いやり発揮の舵取りは対象者自身に委ねていく心がけていた。対象者の半歩先くらいを歩くガイド役ないし指導者に始まり、その後は、対象者の横に寄り添って時々助言や励ましを与える伴走者のようなイメージだったと言えようか。そして最終回は、カウンセラーは対象者の取り組みをさらに距離をとって支持するだけとし、対象者の背中を押して送り出すことを意識するようになった。しかし、本試行のカウンセラーの実感として、このような意識の持ち方に気をつけているつもりでも、そうではない動き（そろそろ身を引く時期に助言等の介入をする）をしたくなることがあった。しかし、CFTプログラムは、対象者が能動的に自分自身を支援していけるようになることを助けるためのものである。カウンセラーの違いで効果に大きな差が生まれまいよう設定されてはいるが、CFTプログラムのステップアップしていく過程や、対象者の主体的な活動を阻害しかねない自分自身の在り方についても、カウンセラーは十分配慮する必要があるだろう。

なお、ここに述べてきたカウンセラーの役割や、カウンセラーの態度および対象者との関係がCFTプログラムに与える影響については、心理臨床の場では自明のことである。ただ、テキスト中心に回数限定で展開するCFTプログラムであっても、テキストさえ効果的であれば良いのではなく、CFTプログラムの構成要素としての実施者、すなわちカウンセラーの動きが無視できないことを記して本論を終えたいと考えた。

以上に、「自己への思いやりを育成・強化するためのCFTプログラム」草案の試行によって見出された事柄について、主に、プログラムの効果と課題、カウンセラーの役割等に関して述べてきた。ただ、今回は一般の大学院生ひとりを対象にした試行であり、客観的尺度を用いた効果検証が目的の実施ではなかった

ため、本論の内容は印象記にとどまる点も多いと考える。今後、個人への臨床適用に向けた検証をさらに積み重ねて本プログラムをより洗練させた後、一般大学生・大学院生および精神科受診の臨床群に適用し、その効果検証に向けた研究が必要になる。また、MSCP (Neff & Germer, 2013) と CFT (Gilbert, 2010) など、先行する各種プログラム (石村他, 2014b) にならひ、グループ形式での運用に向けた検証と議論も視野に入れたいところである。

注

- 1) 本論では、これ以降、セルフ・コンパッションを自己への思いやりで訳を統一するが、引用文献で使用されているセルフ・コンパッションないし自己への慈しみについてはそのまま表記する。
- 2) 個別面接の形式をとった本試行では、カウンセリングでの呼称であるクライアントとカウンセラーの表記を用いることにする。集団療法やグループ形式であれば、本論でのカウンセラーの立場はファシリテーターと呼ばれる。

引用文献

- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive features*. Routledge.
- 石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一 他 (2014a). 日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討. 東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学研究, 14, 141-153.
- 石村郁夫・羽鳥健司・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ (2014b). *Compassion Training Programs の概観と今後の展望*. 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第 16 回大会プログラム抄録集, 96.
- 石村郁夫・野村俊明・鋤柄のぞみ・山口正寛 (2013). 自己への思いやりの態度の育成強化が気分、自信、対人関係に与える影響. 感情心理学研究 (第 20 回大会発表論文集), 20, 11-11.
- 伊藤義徳 (2011). 自己への慈しみ: self-compassion (50 号特集「自己に関する多様な視点」(2010 年 7 月掲載)). 心理学ワールド 50 号刊行記念出版, 300-305. 日本心理学会編.
- Neff, K.D. & Germer, C.K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical Psychology*, 69, 28-44.
- Neff, K.D. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. ネフ (著) 石村郁夫・樫村正美 (訳) (2014). *セルフ・コンパッション: ありのままの自分をうけいれる*. 金剛出版.
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- 知久昌史・石村郁夫 (2014). 弱みに寛容になるプログラム効果の検討. 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第 16 回大会プログラム抄録集, 89.

(受付日 平成 27 年 9 月 30 日)

(受理日 平成 27 年 11 月 30 日)

