臨床心理学における気付き

友　久　久　雄

はじめに

臨床心理学という用語における臨床とは，一般には，「床に臨む」すなわち床に臥せっている病人の側に一緒に付き添い，悩みや苦しみを軽減させるという行為に対して用いられる。もともとそれは医療において，医師が病人のベッドサイドで治療する時に用いられた言葉である。

一般に医学は，臨床医学と基礎医学に大きく分けられる。臨床医学は具体的に患者に対して治療行為を行なう医学であり，基礎医学は直接患者に接する医学ではないが，広く医学全般を支える基礎的研究を行なう医学である。このように，患者の病気を医学的方法でもって治療する臨床医学に対して，人々の悩みや苦しみを，心理学的方法でもって解決しようとするのが臨床心理学である。

臨床心理学という用語は，中村四郎（2004）[(1)]によれば1896年米国ペンシルバニア大学において心理学のクリニックを初めて開設したウィトマー（L. Witmer）が，障害児の臨床に対して用いたのが最初とされる。これに続いて，1909年にウォーレン（J. Wallin）が子どもの心理テストを米国ピッツバーグ大学で開始した。このように臨床心理学という用語は，当初子どもの臨床に用いられたものであるが，成書として最初の教科書は，ロウティト（C. Louttit）[(2)]の「Clinical psychology（1936）」であった。

ウィトマーが臨床心理学という用語を初めて用いた年は，フロイト（S. Freud）[(3)]が「ヒステリーの病因について」を発表した翌年でもあった。このフロイトは，よく知られるように精神分析の創始者であり，心理学を悩める人々の治療に初めて応用した人物である。それ故，広い意味での臨床心理学と精神医学の接点はここから始まったといってもよい。

臨床心理学的アプローチ

フロイトは，1856年現在のチェコスロヴァキアのモラビア地方の小都市フラ

イベルクに生まれ，4歳の時にオーストリアのウィーンに移住した。その後，1873年ウィーン大学医学部に入学，1881年に同大学を卒業したのである。

彼は最初から臨床心理学の研究を始めたのではなく，当初はヤツメウナギなどの神経組織学的研究に没頭していた。すなわち，それは基礎医学の分野であった。しかしその後ウィーンの総合病院神経科に勤務することにより，直接患者と接するいわゆる臨床医となった。その後，彼に大きな影響を与えたパリのシャルコー（J. Charcot）のもとに留学した。帰国後，彼は臨床神経医として開業し，神経症とりわけヒステリーに関心を示すようになったのである。

彼が神経症に興味をもったのは，シャルコーのもとで学ぶうち，催眠の暗示によりヒステリーの症状が発生したり軽減するのを目のあたりにし，いわゆる従来の身体医学の知識では説明でき得ない病気があることに気付いたからである。

特にブロイアー（J. Breuer）[4]の，ヒステリー症状を持つ婦人に催眠を施し，心的外傷体験を想起させることによりヒステリー症状を解消させる催眠浄化法（hypnocatharsis）に強い関心を持った。その後1892年から1895年にかけ，催眠による暗示や浄化法・前額法などの精神療法を試みるなかで，催眠療法や前額法を放棄し自由連想法の技法を開発し精神分析を発展させた。

このようにフロイドは，医学的な病気の原因すなわち生物学的に病気の原因を明らかにすることからは説明でき得ない病気（症状）があることに気づいた。そしてその原因を心理学に求め，そこに無意識という概念を導入した。このことは従来の医学では用いられていなかった心理学による治療という新しい方法を開発し，人々の悩みに対する臨床心理学的アプローチを発展させたのである。

カウンセリングと気付き

このフロイドの精神分析に対して，ワトソン（J. Watson）らは客観的に観察できる行動を対象とした心理学が科学として必要だと主張し，行動主義を提唱した。その後これが行動療法として臨床心理的アプローチの一つの分野に発展するのである。

マスロー（A. Maslow）[5]は，フロイドの精神分析を第一の勢力の心理学といい，次いでワトソンらの提唱した行動主義的心理学を第2の勢力といい，自らが旗手となり推し進めた人間性心理学を第3の勢力と呼んだ。

彼の人間性心理学の大きな特徴は，「人間は自己の望ましい本来あるべき方向に向かって成熟・発達していくものあり，自己実現を目指して完成していく

過程に人間性の回復は求められる」としたのである。この自己実現を目指した心理療法を開発したのがロジャース（C. Rogers[6]）であり，彼はその方法をクライエント（来談者）中心療法（client-centered therapy[7]）と名付けた。その後この名称は，人間中心療法（person-centered therapy[8]）とも呼ばれるようになるが，いずれも従来の心理療法が，人々の悩みや症状を取り除くことを目的としていたことに対し，彼の心理療法はクライエントの人格の統合水準を高める（自己実現）ことを目的とするものであった。

この人格の統合をはかるためロジャースは，従来の心理療法が人々の悩みや苦しみの原因を明らかにするとともにその原因に対応することを目的としたことに対し，人間性という全人格的なものの成長・発達統合を目的としたのである。そのためには，従来のように相談を受ける者（カウンセラー）が相談をする者（クライエント）に指示や指導をするということではなく，その方法はクライエントが自己の中に潜在する可能性に気付き，自己の内に存在する自発的な成長力を解放することにより自己実現を図るというものであった。そのため，ロジャースは，クライエントに指示をするという従来の治療者中心の療法ではなく，クライエントの気持を重視するクライエント中心療法を編み出したのである。

この時，最も重要視されることは，クライエントの自己への「気付き」であり，自己実現の過程で，真実の自己に気付き，人格の統合水準を高めることであるとした。

このロジャースの開発したクライエント中心療法は別名，非指示的療法（non directive therapy）とも呼ばれるが，そこではクライエントは指示されない代りに「気付き」が求められるのである。すなわち，自己への最初の「気付き」が次の気付きを生み，その気付きがまた次の気付きを生むことにより，より高度の人格の統合がはかられ自己実現が達成されるようになるのである。

臨床心理学には，大きな意味で二つの目的がある。一つは従来の臨床医学における考え方すなわち人々の悩みや苦しみを心理的に解決するということである。もう一つは，人間性心理学における考え方，すなわち人間は望ましい本来あるべき方向に成熟・発達していくものであるから，その成熟・発達を援助するよう心理的に働きかけるというものである。そして前者は一般に心理療法（Psychotherapy）と呼ばれ，後者はカウンセリング（Counseling）と呼ばれるようになった。

特にわが国では，ロジャースのクライエント中心療法を指してカウンセリン

グという場合が多い。そしてこのカウンセリングにおいてはクライエントの気付きが強く求められる。このような意味において，本稿においてはカウンセリングにおける気付きを考えるため，カウンセリングの原点に立ち返って考察する。

ロジャースは，初期の著書「カウンセリングとサイコセラピー，治療実践における新しい諸概念（1942）」[6]のなかでカウンセリング過程を次の三つに大きく分類している。すなわち(1)感情の解放，(2)自己洞察の成就，(3)終結の段階である。

（1）感情の解放

ロジャースは，カウンセリングの初期において最も大切なことは，クライエントが自分の気持ちを自分に忠実に表現することだという。しかしこのことは，言うは易し行うは難しであるが，カウンセリングの導入期においては最も重要視されることである。なぜならば，悩みを持つクライエントは，それまでの生活において自分の理想とする自己概念と実際の日常生活における自己体験の間の隔たりが大きいからである。悩みを持ちカウンセリングに助けを求める多くのクライエントは，このことに気づいていないのである。

カウンセリングにおける相談内容は「いろいろな個人的な問題」である。たとえば，ロジャースがシカゴ大学のカウンセリングセンターで受けた相談内容は「落第を気にしている大学生。結婚問題に悩んでいる主婦。完全な神経衰弱や精神病にかかってブラブラしているように感じている人。要職につきながら，たえず性的幻想にとりつかれて自分の仕事を有効に果たせないような人。クラスのトップにおりながら，自分の能力が不完全であると思い込んですっかりあきらめて無力になっている優秀な学生。子どもの行動を苦にしている両親。人望がありながら自分自身はつぎからつぎへと，激しい暗い，ゆううつ状態が続いて，わけもなくうちまかされている少女。自分には生活もなく愛情もない，優秀な卒業成績をとったが，さっぱり報われないと悲しんでいる女子学生。強い不吉な力がおそいかかっていると信じている人[9]」であった。また彼によれば，カウンセリングの対象者は「学習上の問題，妻との問題，雇用主との問題，自分自身で抑えることのできない奇怪な行動，あるいは恐ろしい感情に悩んでいる人々」など千差万別であるという。

しかしこれらの相談内容に潜む感情は，表面的にみられる問題だけではなく，抑圧された感情からの解放を求めているのである。特にそのことに気付いてい

ない間は，それまでの日常生活でとってきた態度と同じように，カウンセリングにおいても，世間に対してかぶってきた仮面のかげに隠れて自分自身をごまかしつくろうとする。しかしカウンセリング過程が進むと，このように作られたみせかけの自分では，感情からの解放は得られず真の自己も発見されないことに気付くのである。

そしてこの気付きが，演じている自分ではなくありのままの自分を表現することが必要であるということを気付かせるのである。この気付きがまたありのままの自分，自分の思いを自由に話せる自分になる努力を促し，自分のこころの奥底に潜む感情をより確実に建設的に表出することを可能にするのである。

このように，クライエントがカウンセリング過程で，問題となっている心の葛藤やそれにともなう感情や情動化された衝動を明るみに出すことができるようになれば，カウンセラーは，話の知的で論理的な内容にのみ耳を傾けるのではなく，表出されている感情に注意を払いながら応答する必要に迫られるのである。

そしてカウンセラーが，クライエントのこの感情に共感し受容すれば，その感情は明確化され，その面接はクライエント主導のものとなる。そして，今まで自分の悩みを知的に理屈のみで考えようとしていたクライエントが，自分の感情がカウンセラーに受け入れられることにより，感情が解放され悩みが解決されることに気付くと，自分の感情を出来るだけ忠実にカウンセラーに伝えようとするのである。

ロジャースはこのことを，カウンセラーとクライエントの会話量における応答比率をもとめ，初期においてはカウンセラーの方が高く，中期になると同じ程度となり，後期となればクライエントの方が高くなると述べている。すなわち，カウンセリング過程が進むにつれ，クライエントが自分を自由に表現していることを示している。これは，そのことが自らの問題解決につながるということに気付いた結果である。

この気付きが，クライエントとカウンセラーの感情の一致を促し両者の相互理解を深めることになる。そして，クライエントはカウンセラーを鏡として鏡に写る自分の本当の姿にも気付くのである。この時カウンセラーが，あまり先を急がずクライエントの感情をゆっくりと共感することにより，感情の浄化であるカタルシスに導くことができる。

このカタルシスというのは，抑圧されていたクライエントの感情が，自由に表現できるようになることである。そしてその結果クライエントは情動的な解

放が得られ，心的緊張を生み出していた感情が解き放され，自分自身を素直に表現できるとともに客観的に自分を眺められるようになるのである。そしてそれまでのような仮面を被った自分からも解放され，ありのままの自分でいられるとともに，自己の成長の可能性にも気付くのである。

（2）自己洞察の成就

感情の浄化であるカタルシスにクライエントが気付くと，クライエントは感情的に自由になり自己表現にも積極的になる。この積極的な自己表現がクライエントとカウンセラーとのカウンセリング関係と信頼関係を深め，カタルシスの経験すなわち心理的な解放がより強くなるのである。

この心理的な解放が強くなると，クライエントはそれまでこだわっていた感情から解き放されることにより，新たな気持で自分自身を見直すことが可能となる。その結果，それまでの自分の経験に新しい意味を見いだし，自分の行為の原因と結果にも新しい関係があることに気付くのである。このことにより，自分自身のなかに今まで考えていた自分と異なる新しい真の自分が存在していたことにも気付くのである。

ロジャースはこのように，カタルシスの結果，クライエントの自己が解放され，次々と新しい自己に気付くことを自己洞察の成就と表現した。

この自己洞察の成就がなされると，自己における過去の事実を新たな関連付けで見直すことが出来るようになる。この時カウンセラーがクライエントを全面的に受容し共感できていれば，別の表現をすれば，カウンセリグの場が全面的に全てを受け入れるという雰囲気のなかにあれば，この新たな関連付けも全て受け入れられるものとなるのである。すなわちクライエントは，全面的な自己受容が可能となる。

たとえそれが，今までは受け入れられない感情であっても，そのことが素直にあるがままに表現できれば，クライエントはあるがままのそのままの自分を受け入れ認められるようになる。このことがまた，以前は気付かなかった新しい関連性に気付き，自己のあらゆる感情の積極的な受容に繋がるのである。

このように新しい関連性における気付きが，クライエントのそれまで受け入れられなかった感情に対してもありのままの姿で受容できるようになるのである。またクライエントは自己洞察がより深まることにより，ありのままの自己を受容できるようになってきた自分自身に気付くのである。この新しい関連性への気付き，すなわち自己を受容できるようになってきた自分に気付くことに

より，新しい可能性と自信と独立心が養われてきていることに，また気付くのである。

すなわち，気付きから気付きへと自己洞察が深まることをロジャースは，自己洞察の成就と表現し，その結果カウンセリングは次の終結の段階へと進むのであろう。

（3）終結の段階

自己洞察の成就において，新しい関連性に気付き，自己を受け入れ，可能性をみいだし独立の方向に進むと，カウンセリングとしては終結の段階に向かうことになる。

この時，クライエントが自己の可能性および独立心が養われていることに気付いていれば，別の表現をすればそのことが充分自覚されていれば，クライエントは自己洞察の成就がなされ，新しい目標に向かって積極的に行動することができるようになる。しかし，このことが充分になされていないと，クライエントは自分の目の前の目標に向かう選択が出来ず，ある種の喪失感を覚える。この時，カウンセラーがクライエントに対して，全面的に受け入れているという雰囲気を充分に伝えカタルシスに導くことが出来れば，クライエントはカタルシスを基盤として自己洞察が深まり，ロジャースのいう自己洞察の成就に達するのである。

しかし，時には終結の段階に至ってもクライエントにまだ不安が残り，自己の行動の選択が出来ない場合がある。このような場合は再度カタルシスから自己洞察の成就を繰返すことにより，以前に認知できていなかった新しい自己に気付くのである。すなわち新たな自己受容とそれにともなう目標設定，行動の選択が可能となることにより新しい自己認知が始まるのである。このように，感情の解放を経てカタルシスを体験し，自己洞察が進み，自己受容を通した目標設定および目標達成が可能になると，カウンセリングは終結と言うことになる。

すなわちクライエントは，カウンセラーから自立し，新しい目標に向かっての積極的な行動が可能になり自己実現へと向かうのである。

カウンセリングプロセスと気付き

これをロジャースのいう三段階からではなく，いわゆるカウンセリングプロセスからみると次のようになる。

（1）導入期

この時期は治療的カウンセリングにおけるインテイク面接（intake, interview）にも相当するが，場面構成（structuring）とクライエントが，自分の思いを自由に話してよいことを体験的に理解する時期である。

この時，クライエントは自分の気持ちを自由に話そうとするが，彼のそれまでの日常生活ではそのような体験はほとんどなかったのである。何故ならば，それまでの自分は常に本当の自分を被っている仮面の下にかくし，世間をごまかし自分を欺いてきたからである。それ由，自分では気付いていないが，理想の自分（自己概念）と実際の自分（自己体験）との落差が大きく，このことが抑圧された感情となり，悩みの原因となっていたのである。

しかしカウンセリングをうけることすなわち，カウンセラーの積極的な傾聴および受容的共感的態度に触れることにより，クライエントは抑圧された感情を解放するためには，ありのままの自分を表現することが必要であることに気付くのである。同時に，今までの自分では感情の解放はあり得ないことにも気付くのである。

（2）自己探索期

この気付きがクライエントに今まで素直に話せなかった自分に，ありのままの自分を表現することの必要性をもたらすのである。そして演じていた自分ではなく，ありのままの自分を表現することで，自分はどのような感じ方や考え方をする人間であるかを探ろうとするようになる。カウンセラーは無理に自分を探ろうとするのではなく，自分の思いや感情を素直に表現することにより，自分の感情が明確化するのである。この時，カウンセラーからの適切な問いかけがあれば，クライエントはその問いかけに忠実に応えようとすることで自己をより深く探索するようになる。

そして，自己をより深く探索することにより，自分の感情がより正確に伝えられることに気付くのである。このように自己探索期では，偽りの自分である限り感情の解放も真の自分も発見できないことに気付き，ありのままの自分を表現することにより自己洞察が深まるのである。

（3）自己発見期

この時期になると，カウンセラーを鏡としてクライエントは，真の自分とはどのような自分なのかをみつけるようになる。そして自分だ自分だと思ってい

た自分は，本当の自分ではなく仮面を被っていた自分だったということに気付くのである。そしてこの気付きのために，クライエントは時には感情を抑圧し，自分の気持ちが素直に表現できないことに苦しむことがある。しかしまたこの苦しみが，被っている仮面を脱ぎ，その下にある真の自分を見つけだすためには必要なことであると気付くのである。そして真の自分をみつけだすためには，クライエントは自分の気持に忠実となり，素直に自分を表現し解放する以外に方法がないことにも気付いてゆくのである。

勇気をもって自分の気持を素直に表現することは，自分の感情が解放されるだけでなく，カウンセラーを通して客観的に自分を眺め真の自己発見のために必要不可欠であることにも気付くのである。

このようにして，自分の気持が素直に表現され，感情が解放されることにより，クライエントはそれまでの仮面を被った自己からも解放され，ありのままの自分の姿が見えるようになる。すなわち，真の自己発見が可能となるのである。

この時，カウンセリング場面が受容的であればある程，クライエントは，自己に忠実となりカウンセラーを鏡として真の自分に気付くのである。

そして真の自分に気付くことにより，クライエントは，それまで自分のこころの奥底に潜んでいた感情にも気付く。この感情をカウンセラーに素直に表現することでクライエントの感情が解放され，この感情をカウンセラーがゆっくり受容し共感することで，いわゆる感情の浄化であるカタルシスに導かれる。すなわちクライエントにおいては真の感情の解放がなされるのである。

（4）自己受容期

このように，真の感情の解放がなされありのままの自分が見えるようになると，クライエントは自分のなかに今まで隠れていた自分と異なる新しい自分が存在していたことに気付くのである。すなわち仮面を被っていた自分から解放されると，新しい新鮮な気持で自分を見通すことができるようになる。そして，この自己の見直しの結果，クライエントはそれまでの自分の経験に新しい意味をみいだし，自分の行為の原因と結果にも新しい関係があったことに気付くのである。

そしてこの気付きが，自分の理想としていた自己概念と，実際の自分の体験である自己体験の間の不一致，すなわち心理的な両者の溝を埋める役割を果たすのである。クライエントはこの自己概念と自己体験の不一致の溝が埋まるこ

とにより，それまでの自分の体験への新しい意味と関係をみいだし，そこにある自己の成長の可能性に気付くのである。

この自己の成長の可能性に気付くことにより，クライエントは自分への認めが芽生え，自己受容が始まるのである。

すなわち，クライエントはカウンセラーに全面的に受け入れられ認められることにより，自分の感情の解放がより強くなり新しい気持で，別の表現をすれば，被っていた仮面を脱ぎ自己を見直すことができるようになる。そしてその結果自己洞察がより深まり，クライエントはそれまでの自分の思いや行動の原因と結果に新しい意味と関連性をみいだすのである。そしてある自己洞察が次の自己洞察を生み，次つぎと自己洞察が深まる結果，クライエントは今まで考えていた自分と異なる新しい自分に気付き，新しい自分を全面的に受容できるようになる。すなわち，ロジャースの云う自己洞察の成就がなされるのである。

（5）自己選択期

先述したように，ありのままの自分がそのままで認められるようになると，クライエントは，自分の中の新しい可能性に気付き，その可能性に向かって前向きに行動しようとするのである。具体的には，自分の理想とする自分すなわち自分はどのような自己概念を持ち，それに近づくためには何をどのようにすればよいかを考えるようになる。

そのためクライエントがしなければならないことは多くあるが，その多くのなかから自分の取るべき行動を一つ選択する必要に逼られる。この自分の行動を選択する時，多くの選択肢のなかから何を選択するべきかはクライエント自身の意志で決めることになる。この時，自己受容が充分できていれば，自分の素直な気持に忠実に次の行動の選択ができるのである。

クライエントはカウンセラーに，あるがままの自分の気持を素直に表現することで，カウンセラーに受け入れられ認められた経験から自分の行動の選択も容易にできるようになる。この時，クライエントは，自分の素直な気持を見直してみると，自分が選択した方法や行動と異なる方法や行動が他にもあることに気付くようになる。そして，この自分と異なる方法や行動を認めることがまた，自分が認められることにもつながるということに気付くのである。

この気付き，すなわち自分の素直な感情で相手を認め受け入れることが，自分が認められ受け入れられることにつながっていることに気付けば，クライエントは今ここにいる自分を自分が受け入れ自信を持って自分の取るべき行動を

選択できるようになる。

（6）自己決定期

このクライエントによる，自らの感情の素直な表現と選択は，カウンセラーに受け入れられ共感されることで，クライエントの自信のある次の行動の決定につながるのである。それは，今のクライエントが選択し決定できる唯一の方法であり，その決定には自らが責任を持てるからである。というのは，自分の取るべき行動を選択し決定することが，クライエントにとっては自分の素直な感情の解放につながっているからである。

（7）自己行動期

このような自らの感情に忠実な自己決定は，感情の解放につながるとともに，自らの行動に対してより強い自信と責任を感じるようになる。このことが次の自分の行動をより確かなものとし，あるがままの自分の姿で行動が開始され，自分の行動にも充実感が持てるようになる。また，今までのような自分の行動への不安も払拭され，自分が真の自分になれたという実感が味わえるようになるのである。

仮面を被った偽りの自分であった過去の自分から，仮面を脱いだ真の自分，すなわちあるがままの現在の自分に気付くことが，クライエントにとって自己の行動を確実なものとするとともに次の自己実現を可能にするのである。

（8）自己実現期

このように，クライエントは自己の内に潜む可能性を見いだし，自信を持って行動できるようになると，自分の理想像を選択し決定し実践することができるようになる。そして，このクライエントのあるべき理想像を追求しそれを実現していくことがカウンセリングの最終目的である自己実現なのである。

ロジャースは，自己実現（self-actualization）あるいは実現傾向（actualizing tendency）という言葉を使ってその内容を「全ての有機体は，本来あるべき方向に向かって成長していくものであり，それが生命の本質である」と述べ，それをカウンセリングの最終目標としたのである。

おわりに

これまで，臨床心理学におけるカウンセリングを「気付き」という観点から

述べてきたが，これらを纏めると次のようになる。

まず最初にクライエントが気付かなければならないことは，今までの自分は，偽りの自分で人の前で演じていた自分であり，この自分である限り感情の解放も真の自分も発見されないということである。そしてこのことに気付けば，クライエントはカウンセラーに対して，ありのままの自分を表現することの必要性に気付き，自分の気持や思いを素直に表現するようになる。このためカウンセラーにとっては，カウンセリングの導入期には自由な雰囲気と積極的な傾聴が最も大切であるといえる。

クライエントがカウンセラーに自分の感情を偽らずに素直に表現するようになると，カウンセラーはクライエントの感情をあるがままに受け入れ，共感し，明確化していく必要がある。

するとそれまで，カウンセラーが主導であったカウンセリングが，クライエント主導のカウンセリングに変化していくのである。そして，クライエントは自分の感情がカウンセラーに全面的に受け入れられ共感されていることに気付くと，その気付きにより自分の内に潜んでいた感情が解放され，自分の悩みが軽減されていくことにも気付く。このことに気付くと，クライエントはより素直に自分の気持をカウンセラーに伝えようとするようになる。この時カウンセラーがクライエントの気持をあるがままに受け止めることにより，両者の相互理解はより深まるのである。

このことが，クライエントのカウンセラーに対する信頼関係を深め，クライエントはカウンセラーを鏡として，鏡に写る本当の自分の姿に気付くようになる。クライエントはこの気付きにより，今まで抑圧されていた自分の感情に気付き，この感情を自由に表現することで情動的な気持の解放が得られる。すなわち心理的な緊張が解き放されるのである。

この心理的な解放をカタルシスといい，偽りの自分から解放され，ありのままの自分でいられるようになるとともに，自己への洞察力も深まるのである。この洞察力がさまざまな気付きを生み，新しい自己発見にもつながるのである。

具体的には，クライエントの自己洞察力が深まり積極的に自己を表現するようになる。このことでカウンセリングは増々クライエント主導のものとなり，ロジャースのいうクライエント中心療法が生かされることになる。その結果クライエントは，自己洞察の深まりとともに，今まで考えていた自分と異なる新しい自分に気付き，過去の心理的緊張や悩みに対して新たな意味を見いだすようになる。この新たな意味のなかに，自己に対する新しい可能性が存在してい

たことにも気付くのである。

また，この気付きすなわち自分のなかに新たな可能性があったことへの気付きが，クライエントの自信と独立心につながるのである。同時に，自己の可能性と自信，独立心への気付きが新しい目標に向かってクライエントを積極的に行動させる原動力につながるのである。

このクライエントにおける「気付き」が，カウンセリングプロセスにおける自己受容をもたらし，次いで，クライエントの行動の選択および決定を可能にし，自分の行動に責任が持てるようになるとともにカウンセリングの目標である自己実現に至らしめるのである。

筆者（1998）[11]は，この自己実現という言葉は「自分で自分の行動を，あるべき方向に決定し，それに向かって努力する姿」すなわち人生の目標に向かって努力するプロセスであり，成就あるいは達成されることはなく，永遠に求め続ける目標であると考えている。

文献

(1) 中村四郎(2004)臨床心理学；小林司編　カウンセリング大事典，新曜社
(2) Louttit. C. (1936)　Clinical Psychology. Harper & Brothers: N.Y.
(3) S. Freud (1896)　Zur Ätiologie der Hysterie.　馬場謙一訳ヒステリーの病因について：フロイト著作集10（1983）　人文書院
(4) Breuer. J., Freud.S. (1893) Über den psychischen Mechanismus hysterischer Phänomene (Vorläufige Mitteilung) Neurol. Centralbl. 12. (1)　懸田克躬訳：ヒステリー現象の心的機制について，フロイト著作集7 (1974)人文書院
(5) Maslow, A. (1962) Toward a psychology of being. Van Nostrand Reinhold, N. Y.　マズロー「完全なる人間」上田吉一訳　誠信書房　1964
(6) Rogers, C. R. (1942) Counseling and Psychotherapy: New Concepts in Practice. Houghton Mifflin, Boston.「カウンセリングとサイコサラピィー　治療実践における新しい諸概念」 佐治守夫編友田不二男訳 「ロージァズ全集　第2巻　カウンセリング」岩崎学術出版（1966）
(7) Rogers, C. R. (1951) Client-Centered Therapy. Houghton Mifflin, Boston.「クライエント中心療法」友田不二男編 「ロージァズ全集　第3巻　サイコセラピィ」岩崎学術出版（1966）
(8) Rogers, C. (1986) A client-centered, person-centered approach to therapy.; L Kutash & A. Wolf (Eds.), A psychotherapist's casebook: Theory and technique in practice. (pp.197-208) Jossey-Bass.
(9) Rogers, C. (1956)　What It Means to Become a Person. In Moustakes, C. E. (Ed). The Self. New York: Harper and Brothers　浪花博訳（1967）人間の生成の意味するもの，村山正治編訳　人間論　岩崎学術出版

⑽ Rogers, C. (1980) A Way of Being.: Houghton-Mifflin, Boston.「人間尊重の心理学」畠瀬直子監訳　創元社 (1984)
⑾ 友久久雄 (1998) 学校カウンセリングのあり方についての研究　京都大学教育学部附属臨床教育実践研究センター紀要　創刊号　p.p.75-87

キーワード　気付き　臨床心理学　カウンセリング　自己洞察
カウンセリングプロセス