

カウンセリング場面におけるカウンセラーの 反射・バリデーション・肯定とクライアントの 被共感体験・心理的距離との関連

The Relationship between Counselors' Reflection, Validation and Affirmation
and Clients' Empathized Experience and Psychological Distance in Counseling

細 谷 祐未果

Yumika HOSOYA

(日本女子大学大学院人間社会研究科 心理学専攻)

福 島 哲 夫

Tetsuo FUKUSHIMA

(大妻女子大学)

要 約

本研究では、カウンセラー（以下、Co）の反射・バリデーション・肯定に注目し、それらとクライアント（以下、Cl）の被共感体験と心理的距離の関連を検討した。実験協力者 22 人に対して、模擬カウンセリングを行い、その後 22 人のうち 9 人にインタビュー調査を行った。その結果、Co 役の応答として、肯定は「わざとらしくない」、肯定より反射は「私の気持ちに関心をもってもらえなかったと感じている」、反射よりも肯定は「私が言いにくそうなことも、わかってくれたと感じている」、バリデーションより反射は「聞き手は私を客観的な立場から見ていたと感じている」ことが明らかとなった。心理的距離についてはカウンセラーの純粋性との間にのみ負の有意な相関が見られた。インタビュー調査では、バリデーションと肯定で「共感してもらえた」という回答が得られた。これらの結果から現代のカウンセリングにおけるより効果的な技法のヒントが得られた。

[Abstract]

This study investigated the relationship between counselors' three different responses (reflection, validation and affirmation) and clients' empathized experience and psychological distance. Twenty-two subjects participated in the simulated counseling. It was indicated that counselor's affirmation to clients was perceived more "natural" than validation and reflection. Affirmation was perceived "having interest in my feeling" more than reflection, as well as "you understood me well". Reflection was received "seeing me from the objective viewpoint" more than validation. We also conducted interview with 9 subjects out of 22, which made clear that validation and affirmation are more empathetic than reflection. About the psychological distance we found significant correlation only with counselor's genuineness. For these findings, we discussed about the effective technique of modern counseling.

序論

日常生活で円滑な人間関係を保つためのひとつに共感がある。共感とは、一般的に「他者の感情の理解を含めて、他者の感情を共有すること（澤田，1998）」とされている。

また、臨床心理学やカウンセリング領域においても、共感は重要な要素のひとつとされ、クライアント中心療法などにおいても基本的な要素であるとされている。この領域における共感とは、「相手の感情に波長を合わせようと試み、相手の感情を理解し、その理解を相手に伝えること」と定義されることが多く、一般的な共感の定義との違いは、感情の理解が強調されている点と、その理解を相手に伝えるという点である（澤田，1998）。

カウンセリングと共感との関係に関しては、現在までに様々な研究がなされている。例えば、Truax & Carkhuff（1967）では、カウンセラーの共感性・関心・純粋性が低いと、治療に対し非促進的で悪影響を及ぼすことがあると述べられている。そして、Truax & Mitchell（1971）では、共感性・関心・純粋性の態度が効果的であると示された。日本においても研究が行われており、角田（1998）は自身の事例を検討する中で、治療者の共感理解は、治療者が面接場面で生じた体験を「とらえ直す」ことができるのであれば、より深いレベルでクライアントを共感的に理解することになると述べている。そして、阪（2000）は、共感的理解は傾聴する行為とし、傾聴を続けていくことで、クライアントの「あなた」や「自己」の部分が、次第に鮮明に浮かび上がり、それがクライアントをして自らの内界を見えやすくさせ、共感的理解を持った傾聴の最大の特質はこの点にあると述べている。また、共感的理解は、クライアントの自己感覚を育てるすぐれた働きを持っているとした。以上の研究により、カウンセリングにおいて共感とは、重要であることが示された。

では、共感はどうのように生じているのだろうか。共感が生じるメカニズムとして、澤田（1998）は、動作模倣、直接的および象徴的連合、役割とり、感情の認知的評価理論の4項目に大きく分け述べている。動作模倣とは、主に非言語的なものを無意識のうちに模倣することで、相手の感情を体験することができるとする説である。直接的および象徴的連合とは、他者の感情手がかりが共感者自身の過去の体験との連合を引き起こし、他者と同じ感情反応がもたらされるというものであり、共感者が自分自身の過去の感情体験を想起するところがポイントである。役割とりとは、他者の立場に自分を置いて想像することによって共感が生じ、熟慮を伴う認知的努力を必要とするものである。最後に、感情の認知的評価理論とは、人々は与えられた刺激を絶えず無意識に評価しており、自分にとって有益さが評価されたとき、ポジティブな感情が引き起こされ、有害さが評価されたときはネガティブな感情が引き起こされるとしているものである。

しかし、上記のように共感が生じたとしても、どのようにして、カウンセリングに作用しているのだろうか。Lennard（1981）は、カウンセリングでの共感過程として、共感の五段階サイクルを提唱した。それは、「①共感する側が共感される側に注目する。②相手に波長を合わせて、感受性豊かに相手の感情を感じ取り、それに共鳴する（共感的共鳴）。③共感する側が感じとって理解したことを、相手に不安や脅威を与えることなく適切にコミュニケーションする（表出された共感）④共感される側は、自分が理解されているという意識をもつ（受けとられた共感）。⑤相手は共感する側にフィードバックを与えつつ表現を続け、そして②に戻る。」と述べられている。そして、澤田（1998）は、この五段階サイクルの④において、「共感がクライアントによって『自

分はカウンセラーに理解されている』と感ずることで初めて意味を持つといえる」としている。また、カウンセリングにおける共感の定義でも述べられているように、相手に伝えるということが重要である。

共感を伝える研究については、近年盛んに行われている。共感を伝える方法には、大きく分けて2つある。それは、言語的技術と非言語的技術である（町田・保坂，2006）。言語的技術による共感を伝える研究として、田中（2006，2007）がある。田中（2006）は、カウンセリング状況においてカウンセラーが共感的理解をクライアントに伝達しようと意図しているとき、どのような応答を主に使用しているのかについて明らかにするとともに、応答が実際にクライアントの被共感体験につながるのかについて検討している。その結果、共感の伝達を意図するカウンセラー役は、「相づち」、「反射」、「質問」というクライアント役の体験を描写しようとする応答を多く用いていることが示された。また、クライアント役が被共感体験を高められたものは、「情報」、「反射」、「確認」であり、クライアント役の視点・見方・理解の枠組みに基づいて意味付けがなされたカウンセラー役の応答によって高められることが示された。「情報」と「反射」は、カウンセラー役の臨床経験に関わりなく被共感体験を高めたが、「確認」は、カウンセラー役の臨床経験がある場合に被共感体験を高めることも示された。そして、田中（2007）では田中（2006）を踏まえ、カウンセラーの応答をカウンセラーが話し手の時を turn、聞き手の時を back channel response として区別し、それらとクライアントに被共感体験との関連と、turn と back channel response の特徴を検討した。その結果、特徴として、turn では「相づち」、「反射」、「質問」が主に使用され、back channel response では、「相づち」が主に使用されていることが明らかになった。被共感体験との関連は、turn では「反射」、「解釈」、「相づち」の出現頻度が多いほど被共感体験が高まり、back channel response では被共感体験と関連する応答が見られなかったことが示された。

また、非言語的技術による、共感を伝える研究については、玉瀬・石田（1995，1996）と青柳（2013）がある。玉瀬・石田（1995，1996）は、カウンセラーのうなずき量と挿入位置の評定に関する研究である。カウンセリング場面をビデオで撮影し、第三者がその映像を見て評定を行うものであった。その結果、うなずき量が40%の時とうなずき量が12%でうなずき位置が話の区切りの時に共感が高いことが示された。青柳（2013）は、「ミラーリング（行動の反射）」共感の認知に与える影響について研究している。研究の結果、ミラーリングを行った群は、ミラーリングを行わなかった群より共感の認知が高いことが明らかとなった。

しかし、これらの研究では、言語的技術の研究が十分に検討されていない。田中（2006，2007）のように応答を固定していない場合、本来は被共感体験が起きない応答も被共感体験が起きたように感じる可能性があるからである。そこで本研究は、言語的技術のカウンセラーの応答を限定し、実験を行うこととする。

共感を伝える言語的技術として、まず田中（2006，2007）の研究で共通して、「反射」が示されている。「反射」とは聞き手が話し手の内容を、そのままの言葉で繰り返したり、わずかな言い換えで表現したりする応答のことである（Stiles，1992）。田中（2006，2007）の研究では、カウンセリング状況においてカウンセラーが共感的理解をクライアントに伝達しようと意図しているときに使用される応答として、「反射」以外にも「解釈」や「相づち」などが挙げられていた。

つまり、「反射」が単独で共感を伝える技術としては研究されていない。そこで、「反射」について限定して実験を行うことで、共感を伝える言語的技術として「反射」にはどのような効果があるのか検討したい。しかし、浅野（2013）は、「事柄の繰り返し」や「感情表現された言葉の繰り返し」は、繰り返しのポイントがずれているとイライラしたり、細かく繰り返されると話の腰を折られるなど「反射」の悪影響を挙げ、潜在的問題として無視できないとしている。したがって、浅野（2013）が言うように「反射」のみではカウンセラーの共感的理解をクライアントに伝達することは困難なのかも検討したい。

次に、共感と同様多くの心理療法において重視されはじめており、実証的にも効果を検討する試みが始まっているものに「肯定」がある。最近の研究では、糟谷・藤岡・隅谷・福島・岩壁（印刷中）のセラピストによる肯定的な発話の類型化の研究がある。この研究によれば、セラピストの発話として、1) 土台作り、2) 水路づけ、3) 後押し、4) 導きの4グループが見いだされ、具体的に肯定的な発話を類型化した。その中では、共感を肯定的な介入の一種とし、1) 土台作りに含まれることが示され、共感と「肯定」には関連があることが示唆された。また、共感と同じ類型では、他に「共感的肯定」「共感的探索」「無条件の肯定的配慮」「バリデーション」がある。この中でも、まだ我が国においてはあまり馴染みのない肯定的な介入である「バリデーション」にも注目し、共感との関連を検討したいと考えた。

「バリデーション」は、元々認知症を抱えた高齢者に対する心理的ケアの技法としてナオミ・フェイル（Feil, N.）が開発したもので、「認知症を抱えた高齢者の非現実的な認識や言動に耳を傾けその意味を理解しようとする。言いかえると、高齢者の経験やその認識を否定したり修正したりせずに、その人にとっての「現実」であることを受け入れ、認めるのである。そして、記憶障害のような症状にも意味があると考え、体験や感情を受容することによって、苦痛を緩和しようとし、コミュニケーションの維持や回復を図るのである。（西原，2009）」とされている。今回のようなカウンセリングにおける「バリデーション」は、肯定的な介入として研究され、主に、弁証法的行動療法の核とされてきた（Linehan, 2007）。「バリデーション」を日本語に訳すと「承認」や「認証」という意味で、「クライアントの状況から考えれば納得できるものであると、カウンセラーが認める方法で、カウンセラーは積極的にクライアントを受容し、受容していることをクライアントに伝えることが必要である（Linehan, 1993/2007）。」とされている。糟谷・藤岡・隅谷・福島・岩壁（印刷中）のセラピストによる肯定的な発話の類型化の研究では、この「バリデーション」と同じ類型に「共感」が分類されていた。このことから、共感と「バリデーション」には関連があると考えられるが、明らかな関連を示した研究はない。そこで、本研究では、カウンセラーの「バリデーション」が共感的理解をクライアントに伝達するかどうかについても検討したい。

続いて「肯定」は、「Thが自身の感じ方や考え方を抑えることなく、積極的にクライアントを支持し、クライアントに対して暖かく接するかかわり（糟谷・藤岡・隅谷・福島・岩壁，印刷中）」とされている。「肯定」と共感の関係は、糟谷・藤岡・隅谷・福島・岩壁（印刷中）のセラピストによる肯定的な発話の類型化の研究において、共感を肯定的な介入とし研究されていたことから、関連があると考えた。したがって、本研究では、「肯定」をカウンセラーの共感的理解をクライアントに伝達するために意図して使用し、どのような関連が見られるか検討したい。

したがって、本研究では、「反射」「バリデーション」「肯定」と共感の関連について検討することとする。

また、本研究では、佐藤・田名（2013）が「クライアントがカウンセラーに共感されたと感じる体験」を「クライアントの被共感体験」と表しているため、この用語を採用する。

そして、本研究では、カウンセラーとクライアントの心理的距離についても検討したい。福島（2006, 2007）は、クライアントの「変化への動機づけ」と「内省力」に注目し、カウンセラーの中立性と積極性をクライアントによって変えるべきであり、カウンセリングにおける関わりについて検討する上では、カウンセラーとクライアントの関係を「心理的距離」の観点から微調整するように考慮しなければならないと述べている。つまり、この考え方によれば上記の2つのクライアントの特性に応じて、セラピストの側から心理的距離を調整する必要があることになり、具体的にどのような介入が心理的距離を近づけたり、遠ざけたりするのかを実証的に明らかにする必要がある。そこで、今回、福島（2011）が発案し、樽澤・福島（2015）によって、共感との関連性が確かめられた心理的距離尺度を用い、カウンセラーとクライアントの心理的距離を測定し、反射・バリデーション・肯定と心理的距離の関連も検討する。

したがって、本研究は、「カウンセリング場面におけるカウンセラーの反射・バリデーション・肯定とクライアントの被共感体験と心理的距離との関連を検討する」ことを目的とする。

仮説

本研究は、カウンセリング場面におけるカウンセラーの「反射」「バリデーション」「肯定」と、クライアントの「被共感体験」「心理的距離」との関連について検討を行う。

以下のように仮説を想定した。

- ①カウンセラーの反射により、クライアントは被共感体験を強く感じる。
- ②しかし、時にカウンセラーの反射は、クライアントに悪影響を与えることもある。
- ③カウンセラーのバリデーションにより、クライアントは被共感体験を強く感じる。
- ④カウンセラーの肯定により、クライアントは被共感体験を強く感じる。
- ⑤カウンセラーの反射により、最もクライアントは被共感体験を強く感じる。
- ⑥反射・バリデーション・肯定条件の違いにより心理的距離に差が見られる。

以上、計6点の仮説をもとに検討を行っていく。

方法

研究 1. 実験調査について

【実験デザイン】

本実験はカウンセラーの応答（反射・バリデーション・肯定）を独立変数とする1要因3水準研究参加者間計画であった。従属変数はクライアントの被共感体験（カウンセラー評価尺度・知覚された共感尺度）と心理的距離（心理的距離①②尺度）であった。

反射・バリデーション・肯定の条件分けは、事前に実験参加者をランダムで分けた。

< 模擬カウンセリングの設定 >

本研究では、模擬的なカウンセリングを実施した。まず、カウンセラー役は共感的に理解するという意図をもって、クライアント役の語る悩みを傾聴することが求められた。さらに、町田・

保坂（2006）では、共感を伝える方法としてカウンセラーの非言語行動があると示されていることから、カウンセラー役の非言語行動である視線・体の方向も統制された。クライアント役には、クライアント役自身における深刻な悩みの上位から3番目の悩みを語ることが求めた。これは本研究におけるカウンセリング状況を現実のカウンセリング状況に近づけるためである。また今回、深刻な悩みの上位3番目を採用したのは、倫理上の問題を考慮したからである。クライアント役が自分の抱える深刻な悩みの1番目を語ることは、重大な悩みそのものに直面することとなり、その結果実験参加者が不利益を被る可能性があるからである。

【実験参加者】

カウンセラー役として、臨床経験20年の臨床心理士（女性、53歳）1名が参加した。クライアント役として、O女子大学の学生22名が模擬カウンセリング・質問紙調査を行った。実験後、統制確認を行い、各群7名合計21名のデータを採用した。平均年齢は21.32歳（SD=.945）であった。有効回答率は95.45%であった。

【実験材料】

録画機材（iPod touch）、同意書（付録）、質問紙（付録）、教示文（付録）

【実験刺激】

本研究における実験刺激は、カウンセラーによる反射・バリデーション・肯定であった。反射は、「聞き手が話し手の内容を、そのままの言葉で繰り返したり、わずかな言い換えで表現したりする応答のこと（Stiles, 1992）。」、バリデーションは、「クライアントの状況から考えれば納得できるものであると、カウンセラーが認める方法で、カウンセラーは積極的にクライアントを受容し、受容していることをクライアントに伝えること（Linehan, 1993/2007）。」、肯定は、「Thが自身の感じ方や考え方を抑えることなく、積極的にクライアントを支持し、クライアントに対して暖かく接するかかわり（糟谷・藤岡・隅谷・福島・岩壁、印刷中）」という定義に基づき、各群のカウンセリング場面で実験刺激として扱われた。

カウンセラー役の臨床心理士には、本研究の目的や仮説は伝えないまま、これら3種類の応答に関して十分な事前説明を行ない、具体例を含めながら呈示して、事前練習によって習熟することを求めた。

【実験状況】

模擬カウンセリングは、O女子大学の面接室で行った。図1は面接室の見取り図である。実験実施日は、2014年10月27日・11月10日であった。

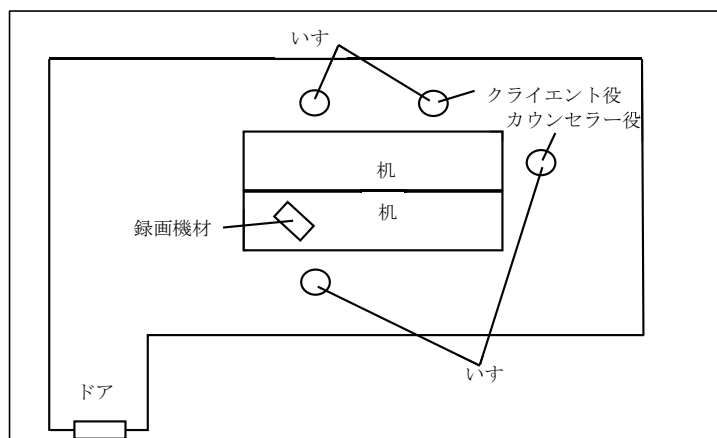


図1. 面接室見取り図

【手続き】

まず、クライアント役（実験参加者）を机といすがある個室の実験室に入室させ、着席させた。その後、実験者とカウンセラー役が入室し、実験の概要を説明した。その後、クライアント役（実験参加者）に同意を得て、同意書へのサインを求めた。

実験者とカウンセラー役は一旦退出し、その間にクライアント役（実験参加者）に模擬カウンセリングで話す内容を考えてもらった。時間は約3分程度だった。その後録画機材を持ち込み、カウンセラー役とクライアント役（実験参加者）の両者の上半身が写るようにし、録画と同時にカウンセリングを開始するよう指示した。その後すぐに実験者は退出し、部屋にはカウンセラー役とクライアント役（実験参加者）のみとなった。5分間のカウンセリング後カウンセラー役は退出し、実験者は入室し録画を終了した。そして、クライアント役（実験参加者）に質問紙を配布し、評定を促す指示をし、実験者は退出した。約5分後、実験者が入室、回答済み質問紙の回収し、実験を終了した。

図2は、実験手続きの概略である。

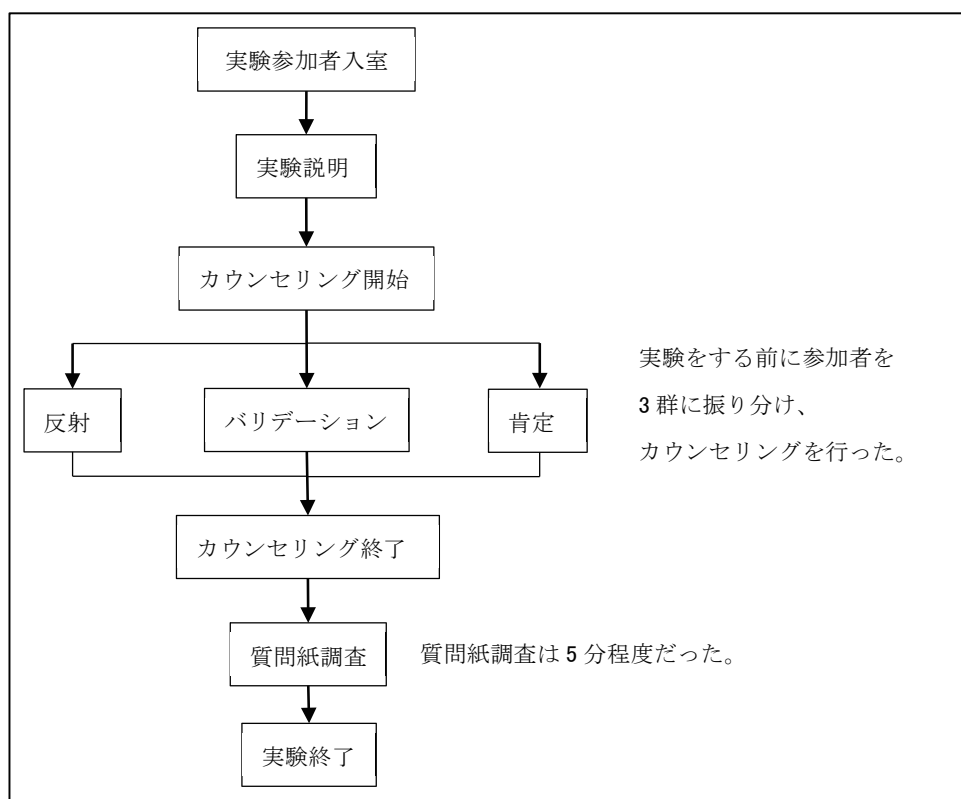


図2. 実験手続きの概略

【質問紙の構成方法】

本調査の質問紙を、付録（GT表と兼ねる）に示す。質問紙は表1に示すように、Q1.～Q6.から構成されていた。

表1. 質問紙の構成

1. カウンセラー評価尺度 (玉瀬・石田,1995)
2. 知覚された共感尺度 (田中,2006)
3. 心理的距離尺度 (福島,2011)
4. 模擬カウンセリングに対する印象の自由記述
5. フェイスシート
6. その他の自由記述

1. カウンセラー評価尺度 (玉瀬・石田, 1995)

本尺度は、玉瀬・石田 (1995) のものを使用した。これはカウンセラーの基本的態度として Rogers (1957) によって取り上げられた3つの要件、すなわち共感性 (empathy)、純粋性 (genuineness)、および尊重性 (positive regard) を、それぞれ4つの項目で調べようとするものである (表2)。玉瀬・石田 (1995) の研究において、カウンセラーの共感がクライアントに伝わっているかを測定しており、本研究のクライアントの被共感体験の測定にふさわしいと考え、採用した。計12項目で、各項目について、「非常に感じられる」(4点)、「かなり感じられる」「少し感じられる」「ほとんど感じられない」「全く感じられない」(0点)の5段階での評価である。玉瀬らの研究における3つの尺度 (共感性・純粋性・尊重性) の α 係数は、順に .90, .76, .85 であり、尺度構成には十分な整合性があるといえる。しかし、本尺度の純粋性に含まれる「作為的でない」という項目について、本実験の参加者にとって分かりづらい内容であったため、「わざとらしくない」という言葉遣いに変えて用いた。

表2. カウンセラー評価尺度の項目

共感性	相手と一緒に考えている。
	相手の話の内容を理解しようとしている。
	相手の感情を理解しようとしている。
	相手のおかれた状態に合わせて話をすすめている。
純粋性	自然な態度で接している。
	ありのままの自分を出している。
	カウンセラーであることを誇示していない。
	作為的でない。→わざとらしくない。
尊重性	相手を人間として認め、尊重している。
	相手の役に立とうとしている。
	あたたかく、思いやりをもって接している。
	価値判断をせず、相手を受容している。

2. 知覚された共感尺度 (田中, 2006)

本尺度は、クライアントの「カウンセラーは私を理解してくれた」という実感の程度を測定するものであり、欧米で広く使用されている Barrett-Lennard (1962) の The Empathic Understanding Scale of the Relationship Inventory を、田中 (2006) がクライアント自身の内的体験としての「知覚された共感」を測定している点を明確にするために、表現を変更したもので

ある（表3）。田中（2006）の研究では、クライアントの知覚された共感を測定した尺度であるため、カウンセラー評定尺度同様、本研究のクライアントの被共感体験の測定に適していると考え推定し、採用した。16項目の6件法（1:全くあてはまらない～6:大変よくあてはまる）で、尺度の内部一貫性を示す α 係数は.72である。

表3. 知覚された共感尺度の項目

1	(逆) 私ではなく、聞き手自身の見方から私を理解していたと感じている
2	私の話をわかってくれていたと感じている
3	私の話を十分に聞いてくれていたと感じる
4	私の見方に合わせて悩みを考えてくれたと感じている
5	(逆) 私の発言に左右されてしまい、私の内面までは本当に理解してくれなかったと感じている
6	私が言いにくそうなことも、わかってくれたと感じている
7	私の話していることがどれほど深刻であるか、わかってもらえたと感じている
8	(逆) 聞き手がそう思うからという理由で、私もそう思っているだろうと推測していたように感じる
9	私の感じていることがどのような意味をもっているのかに、興味をもってくれたと感じている
10	(逆) 私の気持ちに関心をもってもらえなかったと感じている
11	(逆) 聞き手は私を客観的な立場から見ていたと感じている
12	私の言いたかったことを正確にわかってくれたと感じている
13	私を理解してくれたと感じている
14	(逆) 私は聞き手の言葉に動揺を感じている
15	私の内面の気持ちをきちんと読み取ってもらえたと感じている
16	(逆) 聞き手は私の言葉はわかっている、私の内面まではわかってくれなかったと感じている

(逆)=逆転項目
この項目番号は実際の質問紙の番号と一致している

3. 心理的距離評定尺度

福島（2011）が発案した2項目からなる心理的距離を評定する尺度である。回答方法は1項目が“1: 同一視”～“5: 冷淡”の5件法で、2項目が“1: 過保護的”～“5: 放置”の5件法で測定した。

4. 内観報告

今回の模擬カウンセリングにおいて、良かった点・悪かった点・不自然だった点を自由に書くよう求めた。

5. フェイスシート

所属している学部・学科・専攻、学年、年齢の記入を求めた。

6. その他の自由記述

その他自由記述の記入を求めた。

研究2. インタビュー調査

【調査目的】

カウンセラーの応答（反射・バリデーション・肯定）に対するクライアントの感想や反応をインタビュー形式で聞くことによって、尺度評定の確認をするとともに質問紙では把握しきれなかった側面を探る。

< インタビューの設定 >

研究1で行われた実験参加者のカウンセリングの動画から、インタビュー調査に協力してくれる参加者の動画を確認し、群ごとに注目すべきカウンセラーの応答をピックアップし、そのカウンセラーの応答についてどのような印象を受けたか、または、その時は特に印象がなかったが、

動画を見て新たに受けた印象があったかどうかをインタビューした。

【調査参加者】

研究1に協力してくれた学生22名のうち、9名にインタビュー調査を行った。内訳は、反射群3名、バリデーション群3名、肯定群3名であった。平均年齢は21.22歳（SD=.629）であった。

【使用器具】

録画機材（iPod touch）、パソコン（NEC）、教示文

【調査状況】

模擬カウンセリングは、O女子大学の面接室で行った。図2は面接室の見取り図である。実験実施日は、2014年11月27日・28日であった。

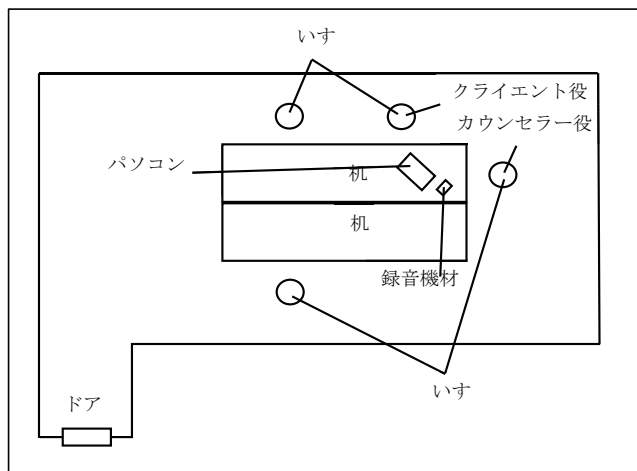


図3. 面接室見取り図

【手続き】

まず実験参加者を机といすがある個室の実験室に入室させ、着席させた。その後、インタビューの概要を説明し、同意を得た。

その後、研究1で行われた実験参加者自身のカウンセリング動画を見せ、カウンセラーの応答についてどのような印象を受けたか、または、その時は特に印象がなかったが、動画を見て受けた印象があったかどうかをインタビューした。インタビューは録音機材で録音した。インタビュー調査は10分程度行った。

インタビュー終了後、実験を終了した。

結果

本研究の目的は、カウンセリング場面におけるカウンセラーの反射・バリデーション・肯定とクライアントの被共感体験・心理的距離との関連についての検討を行うことである。

研究1. 実験調査について

まず実験条件設定の妥当性の検討を行い、条件ごとにクライアントの被共感体験の測定結果を述べる。次にカウンセラー評定尺度と知覚された共感尺度の構成について述べ、その後、カウンセラーの応答を3条件（反射条件、バリデーション条件、肯定条件）の独立変数とし、クライアントの被共感体験（カウンセラー評定尺度、知覚された共感）と心理的距離を従属変数とする分

散分析を行った結果を述べる。また、被共感体験と心理的距離の相関分析の結果も述べる。

1. 実験条件設定の妥当性の検討

実験条件設定の妥当性の検討として、模擬カウンセリングを録画した映像で確認を行った。評定者は、筆者ら2名（心理学専攻大学4年生および臨床心理士である大学教授）であった。評定方法は、あらかじめ各条件の定義を確認し、定義に反している場合は条件設定の妥当性が見られないと判断し除外した。その結果、除外された実験参加者は1名で、残り21名が採用された。内訳は、反射条件7名、バリデーション条件7名、肯定条件7名で、平均年齢は21.32歳であった。

2. カウンセラー評定尺度の構成

カウンセラー評定尺度（全12項目）について、回答分布に著しい偏りがないかを確認したところ、該当項目がなかったため因子分析（主因子分析・バリマックス回転）を行った。しかし、先行研究と同様の因子が見られなかったため、先行研究と同様の項目で因子分析（主成分分析）をそれぞれ行った。その結果、まず下位因子である純粋性には、第1主成分に対しての因子負荷量が絶対値.500以下の1項目を除いた3項目をカウンセラー評定尺度下位因子の純粋性として採用した（表4）。カウンセラー評定尺度下位因子「純粋性」におけるCronbachの α は.676とおおむね信頼性が認められた。次に下位因子である共感性には、第1主成分に対しての因子負荷量が絶対値.720以上の全4項目をカウンセラー評定尺度下位因子の共感性として採用した（表5）。カウンセラー評定尺度下位因子の共感性の α は.773とおおむね信頼性が認められた。最後に下位因子である尊重性には、第1主成分に対しての因子負荷量が絶対値.500以下の2項目を抜かした2項目をカウンセラー評定尺度下位因子の尊重性として採用した（表6）。カウンセラー評定尺度下位因子の純粋性の α は.708とおおむね信頼性が認められた。

この結果に基づき、“非常に感じられる”を4点、“かなり感じられる”を3点、“少し感じられる”を2点、“ほとんど感じられない”を1点、“全く感じられない”を0点と得点化し、純粋性は3項目、共感性は4項目、尊重性は2項目の平均値をもって、それぞれのカウンセラー評定尺度下位尺度得点とした。それぞれのカウンセラー評定尺度下位尺度得点の平均値と標準偏差は表7に示す。

表4. カウンセラー評定尺度純粋性主成分分析結果（主成分分析N=21）

項目	M	SD	因子負荷量
q 1.11 純粋性 わざとらしくない。	2.81	0.98	.846
q 1.02 純粋性 ありのままの自分を出している。	2.24	1.00	.776
q 1.03 純粋性 自然な態度で接している。	3.14	0.91	.711
除外項目			
q 1.01 純粋性 カウンセラーであることを誇示していない。	3.00	0.84	
Cronbachの信頼性係数 α =.676)			
固有値			1.95
寄与率(%)			48.92

表5. カウンセラー評定尺度共感性主成分分析結果(主成分分析N=21)

項目	M	SD	因子負荷量
q 1.10 共感性 相手の感情を理解しようとしている。	3.62	0.59	.875
q 1.06 共感性 相手のおかれた状態に合わせて話をすすめようとしている。	3.48	0.68	.785
q 1.07 共感性 相手の話の内容を理解しようとしている。	3.81	0.51	.747
q 1.05 共感性 相手と一緒に考えてみようとしている。	3.14	0.79	.729
Cronbachの信頼性係数 $\alpha=.773$)			
固有値			2.47
寄与率 (%)			61.75

表6. カウンセラー評定尺度尊重性主成分分析結果(主成分分析N=21)

項目	M	SD	因子負荷量
q 1.09 尊重性 価値判断をせず、相手を受容している。	3.67	0.58	.884
q 1.12 尊重性 あたたく、思いやりをもって接している。	3.71	0.46	.884
除外項目			
q 1.04 尊重性 相手を人間として認め、尊重している。	3.38	0.81	
q 1.08 尊重性 相手の役に立とうとしている。	2.62	0.92	
Cronbachの信頼性係数 $\alpha=.708$)			
固有値			1.78
寄与率 (%)			44.51

表7. カウンセラー評定尺度の下位尺度得点の平均値と標準偏差 (N=21)

	N	平均値	標準偏差 (SD)
純粋性	21	2.73	0.75
共感性	21	3.51	0.50
尊重性	21	3.69	0.46

3. 知覚された共感尺度の構成

知覚された共感尺度（全 16 項目）について、の回答分布に著しい偏りがないかを確認したところ、該当項目がなかったため因子分析（主成分分析）を行った。その結果、第 1 成分に対しての因子負荷量が絶対値 .300 以下の 3 項目を除いた 13 項目を知覚された共感尺度として採用した（表 8）。知覚された共感尺度における Cronbach の α は .885 と十分な信頼性が認められた。

この結果に基づき、“大変よくあてはまる”を 6 点、“かなりあてはまる”を 5 点、“あてはまる”を 4 点、“あてはまらない”を 3 点、“ほとんどあてはまらない”を 2 点、“全くあてはまらない”を 1 点と得点化し、13 項目の平均値をもって、知覚された共感尺度得点とした。知覚された共感尺度得点の平均値と標準偏差は表 9 に示す。

表8. 知覚された共感尺度主成分分析結果(主成分分析N=21)

項目	M	SD	因子負荷量
q 2.13 私を理解してくれたと感じている	4.86	0.85	.771
q 2.02 私の話をわかってくれていたと感じている	5.14	0.79	.769
q 2.07 私の話していることがどれほど深刻であるか、 わかってもらえたと感じている	4.00	1.10	.744
q 2.06 私が言いにくそうなことも、わかってくれたと感じている	3.90	1.18	.739
q 2.03 私の話を十分に聞いてくれていたと感じる	5.57	0.60	.726
q 2.15 私の内面の気持ちをきちんと読み取ってもらえたと感じている	4.86	0.85	.719
q 2.12 私の言いたかったことを正確にわかってくれたと感じている	4.57	0.87	.700
q 2.09 私の感じていることがどのような意味をもっているのかに、 興味をもってくれたと感じている	5.05	0.74	.681
q 2.16 聞き手は私の言葉はわかっている、 逆 私の内面まではわかってくれなかったと感じている	2.81	1.12	-.589
q 2.04 私の見方に合わせて悩みを考えてくれたと感じている	5.05	0.97	.533
q 2.10 私の気持ちに関心をもらえなかったと感じている 逆	1.48	0.93	-.611
q 2.05 私の発言に左右されてしまい、 逆 私の内面までは本当に理解してくれなかったと感じている	2.33	1.28	-.531
q 2.14 私は聞き手の言葉に動揺を感じている 逆	1.48	0.87	-.541
除外項目			
q 2.08 聞き手がそう思うからという理由で、 逆 私もそう思っているだろうと推測していたように感じる	2.38	1.36	
q 2.11 聞き手は私を客観的な立場から見ていると感じている 逆	4.05	1.07	
q 2.01 私ではなく、聞き手自身の見方から私を理解していたと感じている 逆	3.95	0.97	
(Cronbachの信頼性係数 $\alpha=.885$)			
固有値			5.931
寄与率(%)			37.067

表9. 知覚された共感尺度の平均値と標準偏差(N=21)

	N	平均値	標準偏差(SD)
知覚された共感尺度	21	4.84	0.62

4. 心理的距離尺度の構造

心理的距離尺度①について、“冷淡”を5点，“客観的”を4点，“共感的”を3点，“同調”を2点，“同一視”を1点と得点化し、その平均値を心理的距離尺度①の尺度得点とした。次に、心理的距離尺度②について、“放置”を5点，“他人事”を4点，“中立的”を3点，“肩入れ”を2点，“過保護的”を1点と得点化し、その平均値を心理的距離尺度②の尺度得点とした。心理的距離尺度①②の尺度得点の平均値と標準偏差を表10に示す。

表10. 心理的距離尺度の平均値と標準偏差(N=21)

	N	平均値	標準偏差(SD)
心理的距離①	21	2.86	0.56
心理的距離②	21	2.45	0.51

5. 分散分析（尺度得点別）

条件に基づき3群（反射，バリデーション，肯定）に分け，まずカウンセラー評価尺度の下位因子である純粋性，共感性，尊重性の尺度得点で3群間の平均値の差の検定を行った。表11はカウンセラーの応答条件別にカウンセラー評価尺度の下位因子の平均値および標準偏差を示したものである。分析の結果，共感性の条件間の平均値，純粋性の条件間の平均値，尊重性の条件間の平均値に有意差は見られなかった（表12，図4，5，6）。

表11. カウンセラーの返答条件別にみたカウンセラー評価尺度の平均値および標準偏差 (N=21)

条件	N	純粋性		共感性		尊重性	
		平均値	標準偏差 (SD)	平均値	標準偏差 (SD)	平均値	標準偏差 (SD)
反射	7	2.62	0.71	3.25	0.66	3.50	0.65
バリデーション	7	2.38	0.93	3.61	0.32	3.93	0.19
肯定	7	3.19	0.33	3.68	0.43	3.64	0.38

表12. カウンセラーの返答条件別にみたカウンセラー評価尺度に関する分散分析結果表

要因	純粋性				共感性				尊重性			
	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値
条件	2.42	2	1.21	2.47	0.74	2	0.37	1.54	0.67	2	0.33	1.68
誤差	8.83	18	0.49		4.32	18	0.24		3.57	18	0.20	
全体	11.25	20			5.06	20			4.24	20		

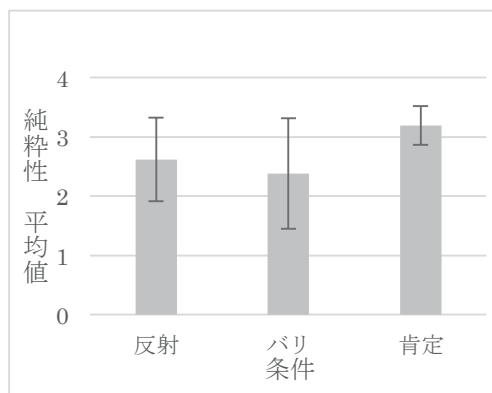


図4. カウンセラー評価尺度純粋性の平均値と標準偏差

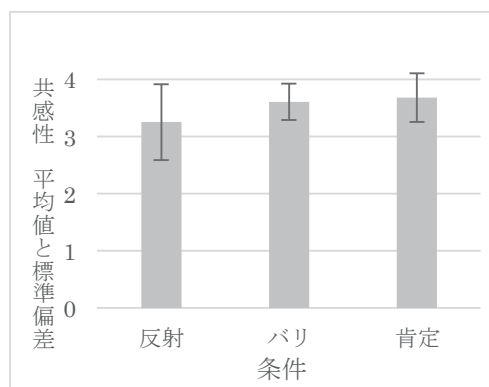


図5. カウンセラー評価尺度共感性の平均値と標準偏差

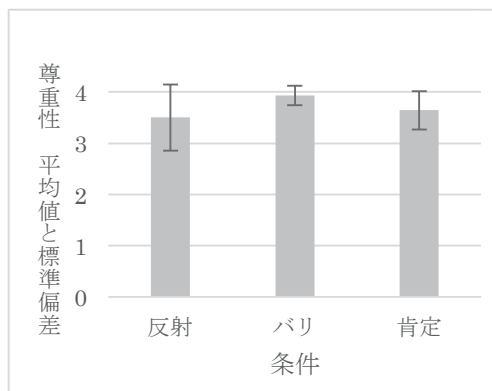


図6. カウンセラー評価尺度尊重性の平均値と標準偏差

次に、知覚された共感尺度の尺度得点で3群間の平均値の差の検定を行った。表13はカウンセラーの応答条件別に知覚された共感尺度の平均値および標準偏差を示したものである。分析の結果、知覚された共感尺度の条件間の平均値に有意差は見られなかった（表14、図7）。

表13. カウンセラーの返答条件別にみた知覚された共感尺度の平均値および標準偏差 (N=21)

条件	N	平均値	標準偏差 (SD)
反射	7	4.49	0.67
バリデーション	7	4.91	0.47
肯定	7	5.11	0.61

表14. カウンセラーの返答条件別にみた知覚された共感尺度データに関する分散分析結果表

要因	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値
条件	1.38	2	0.69	1.99
誤差	6.25	18	0.35	
全体	7.63	20		

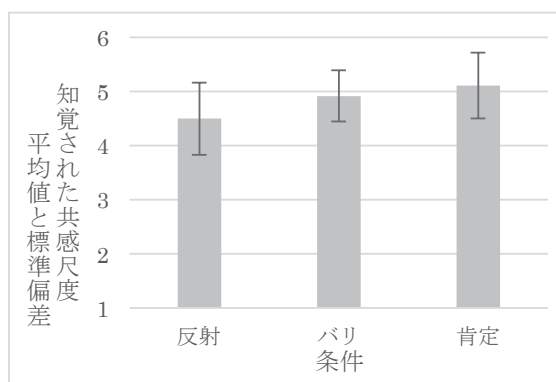


図7. 知覚された共感尺度の平均値と標準偏差

最後に、心理的距離尺度の①と②の尺度得点で3群間の平均値の差の検定を行った。表15はカウンセラーの応答条件別に心理的距離①②の平均値および標準偏差を示したものである。分析の結果、心理的距離尺度の①の尺度での条件間の平均値、心理的距離尺度の②の尺度での条件間の平均値に有意差は見られなかった（表16、図8、9）。

表15. カウンセラーの返答条件別にみる心理的距離尺度①②の平均値と標準偏差 (N=21)

条件	N	心理的距離①		心理的距離②	
		平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)
反射	7	2.86	0.38	2.71	0.49
バリデーション	7	3.00	0.58	2.29	0.49
肯定	7	2.57	0.53	2.29	0.49

表16. カウンセラーの返答条件別にみる心理的距離①②尺度データに関する分散分析結果表

要因	心理的距離①				心理的距離②			
	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値
条件	0.67	2.00	0.33	1.31	0.86	2.00	0.43	1.80
誤差	4.57	18.00	0.25		4.29	18.00	0.24	
全体	5.24	20.00			5.14	20.00		

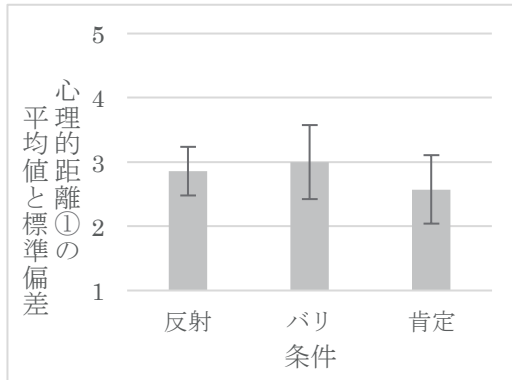


図8. 心理的距離①の平均値と標準偏差

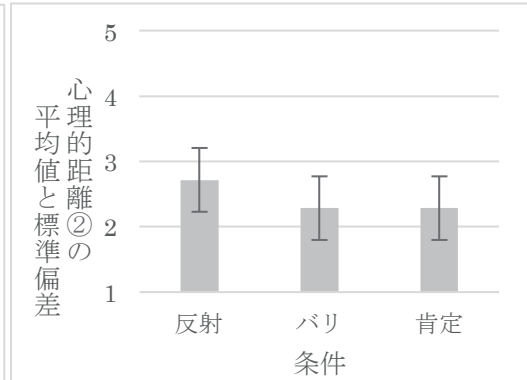


図9. 心理的距離②の平均値と標準偏差

分散分析 (項目別)

回答者を条件に基づき3群(反射, バリデーション, 肯定)に分け, 質問紙の項目ごとで3群間の平均値の差の検定を行った。表17は, カウンセラーの応答条件別に設問1のカウンセラー評定尺度の項目別の平均値および標準偏差を示したものである。分析の結果, 条件間の平均値は設問1-11「わざとらしくない。」が5%水準で有意な差を示した ($F(2, 18) = 4.17, p < .05$) (表18, 図10)。そこで, Tukey法による多重比較を行った結果, 反射と肯定の間, バリデーションと肯定の間に差が見られたが, 反射とバリデーションの間には差が見られなかった。よって, カウンセラーの応答条件によって, 「わざとらしくない。」かどうかには差があるといえる。

表17. カウンセラーの返答条件別にみたカウンセラー評定尺度の平均値と標準偏差 (N=21)

条件	N	q1.01純粋性		q1.02純粋性		q1.03純粋性		q1.04尊重性		q1.05共感性		q1.06共感性	
		平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)
反射	7	2.86	0.90	2.14	1.07	3.29	0.76	3.57	0.53	2.71	0.76	3.14	0.90
バリデーション	7	3.29	0.76	2.14	1.35	2.57	0.98	3.00	1.00	3.29	0.76	3.43	0.53
肯定	7	2.86	0.90	2.43	0.53	3.57	0.79	3.57	0.79	3.43	0.79	3.86	0.38

条件	N	q1.07共感性		q1.08尊重性		q1.09尊重性		q1.10共感性		q1.11純粋性		q1.12尊重性	
		平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)
反射	7	3.57	0.79	2.43	0.53	3.43	0.79	3.57	0.79	2.43	0.98	3.57	0.53
バリデーション	7	4.00	0.00	2.43	1.27	4.00	0.00	3.71	0.49	2.43	0.98	3.86	0.38
肯定	7	3.86	0.38	3.00	0.82	3.57	0.53	3.57	0.53	3.57	0.53	3.71	0.49

表18. カウンセラーの返答条件別にみるカウンセラー評定尺度データに関する分散分析結果表

要因	q 1.01純粋性				q 1.02純粋性				q 1.03純粋性			
	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値
条件	0.86	2	0.43	0.59	0.38	2	0.19	0.18	3.71	2	1.86	2.60
誤差	13.14	18	0.73		19.43	18	1.08		12.86	18	0.71	
全体	14.00	20			19.81	20			16.57	20		

要因	q 1.04尊重性				q 1.05共感性				q 1.06共感性			
	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値
条件	1.52	2	0.76	1.20	2.00	2	1.00	1.70	1.81	2	0.90	2.19
誤差	11.43	18	0.63		10.57	18	0.59		7.43	18	0.41	
全体	12.95	20			12.57	20			9.24	20		

要因	q 1.07共感性				q 1.08尊重性				q 1.09尊重性			
	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値
条件	0.67	2	0.33	1.31	1.52	2	0.76	0.89	1.24	2	0.62	2.05
誤差	4.57	18	0.25		15.43	18	0.86		5.43	18	0.30	
全体	5.24	20			16.95	20			6.67	20		

要因	q 1.10共感性				q 1.11純粋性				q 1.12尊重性			
	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方 (MS)	F値
条件	0.10	2	0.05	0.13	6.10	2	3.05	4.17*	0.29	2	0.14	0.64
誤差	6.86	18	0.38		13.14	18	0.73		4.00	18	0.22	
全体	6.95	20			19.24	20			4.29	20		

*p<0.05

表19. カウンセラーの返答条件別にみたカウンセラー評定尺度の平均値と標準偏差 (N=21)

条件	N	q 2.01		q 2.02		q 2.03		q 2.04	
		平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)
反射	7	4.00	0.58	4.71	0.95	5.43	0.79	4.71	0.49
バリデーション	7	4.00	0.82	5.14	0.69	5.57	0.53	5.14	1.46
肯定	7	3.86	1.46	5.57	0.53	5.71	0.49	5.29	0.76

条件	N	q 2.05		q 2.06		q 2.07		q 2.08	
		平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)
反射	7	2.57	1.27	3.43	0.79	3.29	0.95	2.14	1.21
バリデーション	7	2.00	1.00	3.57	1.27	4.43	1.27	2.14	1.57
肯定	7	2.43	1.62	4.71	1.11	4.29	0.76	2.86	1.35

条件	N	q 2.09		q 2.10		q 2.11		q 2.12	
		平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)
反射	7	4.86	0.90	2.14	1.21	4.71	0.95	4.29	0.76
バリデーション	7	5.00	0.58	1.29	0.76	3.43	1.13	4.86	0.90
肯定	7	5.29	0.76	1.00	0.00	4.00	0.82	4.57	0.98

条件	N	q 2.13		q 2.14		q 2.15		q 2.16	
		平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	平均値 (M)	標準偏差 (SD)
反射	7	4.43	0.98	2.00	1.29	4.57	1.13	2.57	0.98
バリデーション	7	5.14	0.69	1.14	0.38	4.86	0.38	3.43	1.13
肯定	7	5.00	0.82	1.29	0.49	5.14	0.90	2.43	1.13

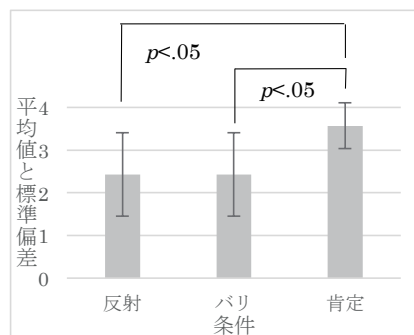


図 10. 設問 1-11 の平均値と標準偏差

次に、表19は、カウンセラーの応答条件別に設問2の知覚された共感尺度の項目別の平均値および標準偏差を示したものである。分析の結果、条件間の平均値は設問2-10「私の気持ちに関心をもってもらえなかったと感じている」が5%水準で有意な差を示し ($F(2, 18) = 3.63$, $p < .05$)、設問2-06「私が言いにくそうなことも、わかってくれたと感じている」、設問2-11「聞き手は私を客観的な立場から見ていたと感じている」は有意傾向を示した(表20, 図11, 12, 13)。そこで、Tukey法による多重比較を行った結果、設問2-10では、反射と肯定の間に差が見られたが、反射とバリデーシンの間、バリデーシンと肯定の間には差が見られなかった。設問2-06では、反射と肯定の間に差が見られたが、反射とバリデーシンの間、バリデーシンと肯定の間に差が見られなかった。設問2-11では、反射とバリデーシンの間に差が見られたが、反射と肯定の間、バリデーシンと肯定の間には差が見られなかった。よって、カウンセラーの応答条件によって「私の気持ちに関心をもってもらえなかったと感じている」かどうか、「私が言いにくそうなことも、わかってくれたと感じている」かどうか、「聞き手は私を客観的な立場から見ていたと感じている」に差があるといえる。

表20. カウンセラーの応答条件別にみる知覚された共感尺度データに関する分散分析結果表

要因	q 2.01				q 2.02				q 2.03				q 2.04			
	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値
条件	0.10	2	0.05	0.05	2.57	2	1.29	2.31	0.29	2	0.14	0.38	1.24	2	0.62	0.63
誤差	18.86	18	1.05		10.00	18	0.56		6.86	18	0.38		17.71	18	0.98	
全体	18.95	20			12.57	20			7.14	20			18.95	20		

要因	q 2.05				q 2.06				q 2.07				q 2.08			
	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値
条件	1.24	2	0.62	0.35	6.95	2	3.48	3.00†	5.43	2	2.71	2.63	2.38	2	1.19	0.62
誤差	31.43	18	1.75		20.86	18	1.16		18.57	18	1.03		34.57	18	1.92	
全体	32.67	20			27.81	20			24.00	20			36.95	20		

要因	q 2.09				q 2.10				q 2.11				q 2.12			
	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値
条件	0.67	2	0.33	0.58	4.95	2	2.48	3.63*	5.81	2	2.90	3.05†	1.14	2	0.57	0.73
誤差	10.29	18	0.57		12.29	18	0.68		17.14	18	0.95		14.00	18	0.78	
全体	10.95	20			17.24	20			22.95	20			15.14	20		

要因	q 2.13				q 2.14				q 2.15				q 2.16			
	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値	平方和(SS)	自由度(df)	平均平方(MS)	F値
条件	2.00	2	1.00	1.43	2.95	2	1.48	2.16	1.14	2	0.57	0.77	4.10	2	2.05	1.74
誤差	12.57	18	0.70		12.29	18	0.68		13.43	18	0.75		21.14	18	1.17	
全体	14.57	20			15.24	20			14.57	20			25.24	20		

† $p < 0.10$, * $p < 0.05$

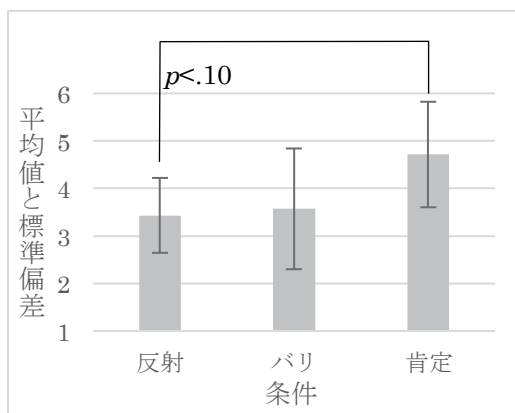


図 11, 設問 2-6 の平均値と標準偏差

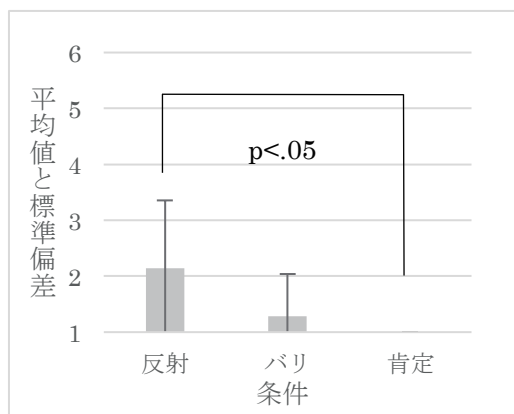


図 12, 設問 2-10 の平均値と標準偏差

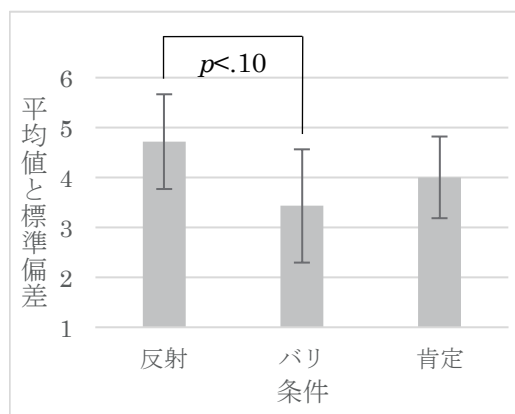


図 13, 設問 2-11 の平均値と標準偏差

6. 被共感体験と心理的距離の相関分析

カウンセラー評価尺度の下位因子である純粋性、共感性、尊重性と知覚された共感尺度を被共感体験とし、心理的距離尺度と相関分析を行った。心理的距離尺度①は、カウンセラー評価尺度の下位尺度、純粋性と 5% で有意な負の相関を示した（表 21）。心理的距離尺度②は、有意な相関を示さなかった（表 22）。

表21. 心理的距離尺度①と被共感体験との相関係数

相関係数 (N=21)		
カウンセラー評価尺度	純粋性	-.531*
	共感性	-.136
	尊重性	.056
知覚された共感尺度		-.138

* $p < .05$

表22. 心理的距離尺度②と被共感体験との相関係数

相関係数 (N=21)		
カウンセラー評価尺度	純粋性	.188
	共感性	-.021
	尊重性	-.046
知覚された共感尺度		-.051

研究2. インタビュー調査について

続いて、研究1の質問紙の自由記述式で行った内観報告と、それに加え研究2で行ったインタビュー調査の検討を行った。研究1の自由記述式の内観報告は、「今回のカウンセリングにおいてよかった点・悪かった点・不自然だった点を自由にお書きください。」と印字し回答を求め、21名中19名の回答が得られた。研究2のインタビュー調査では、21名中9名の回答が得られた。そして、その結果を表23, 24, 25にまとめた。

表23 反射条件における内観報告とインタビュー調査の結果

(太字 = 自由記述の内観報告, 斜体 = インタビュー調査)

反 射	非言語的な側面	<ul style="list-style-type: none"> 私の話している内容や、テンションに合わせて相づちや、表情を作ってくれていたのが、引け目なく話すことができた。(被験者1) 目をみて話してくれた事が良かったです。(被験者4)
	設定の難しさ	<ul style="list-style-type: none"> 5分間で話せることや3番目のあたりさわりのない悩みを考えるのが難しいと感じた。(被験者2) カウンセリングだと話さなきゃ!という気持ちがあった。友達との会話は、友達が代弁してくれるから、その部分が違った。(被験者5)
	反射の良い面	<ul style="list-style-type: none"> 悩みを理解しようとしてくれる態度だった。雰囲気もとても良く、話しやすかった。(被験者3) キーワードをくり返してくれて私の話を整理してくれたことが良かった。(被験者4) 一生懸命理解してくれていました。(被験者5) あんまり真剣に人に話したことの無い内容だったがすごく心配そうにきいてくれているのがわかって話しやすかった。(被験者6) 優しくゆっくりした口調で、緊張せずに話せた点。(被験者7) 繰り返してくれていて、わかりにくいところを整理してくれている感じがした。(被験者5) 聞いてもらえている感覚 (被験者3) 繰り返すことで理解してもらえていると感じた。(被験者3) 悩みを理解してくれているように感じた。(被験者3) だんだん繰り返されることで話を理解してくれている感じがした。(被験者2)
	反射以外の言語的な側面	<ul style="list-style-type: none"> 「そっか」で共感されていると感じた。(被験者2)
	反射の悪い面	<ul style="list-style-type: none"> 私が話したことを、すべて繰り返しているところは少し不自然でした。(被験者6) 繰り返されることが違和感だった。しゃべりにくかった。(被験者2) すごく繰り返されるなという印象も受けた。(被験者2)

表 24 バリデーション条件における内観報告とインタビュー調査の結果

(太字 = 自由記述の内観報告, 斜体 = インタビュー調査)

バリ デ ー シ ョ ン	非言語的で良い面	<ul style="list-style-type: none"> 私を見て、よくうなずいて聞いてくださって、うれしかったです。(被験者 9) 目を見て話してくれることは、話しやすい理由にもなった。(被験者 13) 目を見て話をきいてくれる点がとても良かったと感じました。(被験者 14)
	非言語的で悪い面	<ul style="list-style-type: none"> 相づちが若干大げさすぎて、カウンセラーとしてみてしまう。(被験者 13) 時々過剰なうなづきをされたように感じ「ちゃんときいてもらえてるのか？」と疑問に思う瞬間があった。(被験者 14)
	バリデーションの良い面	<ul style="list-style-type: none"> 共感してくれて、理解してくれているなど。話しやすい雰囲気づくりをしてくださいました。(被験者 8) “そうですね”と言ってくれて、わかってもらえている感じがしました。(被験者 9) 私の話を親切に聞いてくれたので、すごく理解して親身になってきいてくれていると思いました。(被験者 10) 自分のことを肯定してもらえているような聞き方をしてくれていた点良かったです。(被験者 12) 親身に聞いてくれていた。(被験者 9) 感情について確認してくれたことでわかってくれたと思った。(被験者 9) うれしかった (被験者 9) 自分の気持ちは間違っていないと思えた。(被験者 9) より不安なことを話そうと思えた。(被験者 9) 感情を肯定されることで、不安の内容など深いことが (続きが) 話せる。(被験者 9) わかってくれているように感じた。(被験者 10) 整理してくれているように感じた。(被験者 10) 話している内容を肯定してもらえてうれしかった。(被験者 10) 察してくれるような、気遣ってくれるような感じがした。(被験者 10) うれしかった。(被験者 10) 苦しい感じを理解してくれた。(被験者 10) 話してよかった。(被験者 10) 共感してくれているように感じた。(被験者 8) すごく聞いてくれていた感じがした。(被験者 8)
	バリデーションの悪い面	<ul style="list-style-type: none"> 感情をあまり感じなかった。(被験者 8) わりと、オーバーリアクションだったと感じました。(被験者 8)

表 25 肯定条件における内観報告とインタビュー調査の結果

(太字 = 自由記述の内観報告, 斜体 = インタビュー調査)

肯定	非言語的な面	<ul style="list-style-type: none"> ・ あいづちがよかった。笑顔で聞いてくれてよかったです。(被験者 15) ・ うなずきが多いと感じた。(被験者 18) ・ うなずきをたくさんしてくれて (被験者 18) "
	肯定の良い面	<ul style="list-style-type: none"> ・ 私の「何を食べたいか選べない」という悩みに、「それだけ自分の体に気をつけている」というポジティブな面を教えてください。(被験者 16) ・ 共感しながら話を聞いてくださったので話しやすかったです。(被験者 17) ・ すごく親身になって話を聞いてくれた点 (被験者 19) ・ 「こういうところは、すごく良いと思う」と部分的に、ほめてくれたりするのが前向きになれて良い点だと思う。(被験者 20) ・ 行動を肯定され、自分の行動は悪くないことだと思わせてくれた。安心感、説得力があった。(被験者 16) ・ 葛藤の気持ちだけだったけど、そのことに気づいているという自分を気付かせてくれた。(被験者 16) ・ 流されているわけではないということに気づかせてくれた。(被験者 16) ・ うれしかった。安心感があった。(被験者 16) ・ 共感してくれていた。(被験者 16) ・ 多面的に見てもらえているように感じた。(被験者 16) ・ 話してよかった。(被験者 16) ・ 我慢するのが当たり前だったけど、つらいと思っていんだと安心した。(被験者 18) ・ 伝わっていると思った。(被験者 18) ・ わかってきている。うれしかった。(被験者 18) ・ 共感してくれたと思う。うれしかった。(被験者 18) ・ すごくほめてくるなって思った。でも、ほめられることに嫌な気持ちはしなかった。(被験者 21)
	肯定の悪い面	<ul style="list-style-type: none"> ・ すごくほめられて、本当に？と思った。(被験者 21) ・ その時は、普通だと思ってたけど、大きいリアクションだった。(被験者 21) ・ すごくほめられて、そんな？って思った。(被験者 21) ・ 本当にいい考えなのかな？って思った。(被験者 21) ・ 褒められすぎてどうしたらいいのかわからなくなった。(被験者 21)
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ カウンセラーはこんな感じなんだと思った。(被験者 18)
	肯定以外の介入	<ul style="list-style-type: none"> ・ 客観的に見て私がどのように悩みをとらえられているのかを適格に判断してくれた点良かった。(被験者 19) ・ 私の話を簡単にまとめてくれたり、私がどう悩んでくれているかを確認してくれて、理解しようとしてくれているのが分かって、嬉しかった、良かったと思います。(被験者 18)

続いて、反射・バリデーション・肯定それぞれの良い点、悪い点の相違を明らかにするため、表 26, 27 にまとめた。

表 26. 内観報告とインタビュー調査による条件別の良い点

(太字 = 自由記述の内観報告, 斜体 = インタビュー調査)

良い点	反 射 <ul style="list-style-type: none"> ・ 悩みを理解しようとしてくれる態度だった。雰囲気もとても良く、話しやすかった。(被験者 3) ・ キーワードをくり返してくれて私の話を整理してくれたことが良かった。(被験者 4) ・ 一生懸命理解してくれていました。(被験者 5) ・ あんまり真剣に人に話したことの無い内容だったがすごく心配そうにきいてくれているのがわかって話しやすかった。(被験者 6) ・ 優しくゆっくりした口調で、緊張せずに話せた点。(被験者 7) ・ 繰り返してくれていて、わかりにくいところを整理してくれている感じがした。(被験者 5) ・ 聞いてもらえている感覚 (被験者 3) ・ 繰り返すことで理解してもらえていると感じた。(被験者 3) ・ 悩みを理解してくれているように感じた。(被験者 3) ・ だんだん繰り返されることで話を理解してくれている感じがした。(被験者 2)
バリ デ ー シ ョ ン	<ul style="list-style-type: none"> ・ 共感してくれて、理解してくれているなど。話しやすい雰囲気づくりをしてくださいました。(被験者 8) ・ “そうですね” と言ってくれて、わかってもらえている感じがしました。(被験者 9) ・ 私の話を親切に聞いてくれたので、すごく理解して親身になってきてくれていると思いました。(被験者 10) ・ 自分のことを肯定してもらえているような聞き方をしてくれていた点が良かったです。(被験者 12) ・ 親身に聞いてくれていた。(被験者 9) ・ 感情について確認してくれたことでわかってくれたと思った。(被験者 9) ・ うれしかった (被験者 9) ・ 自分の気持ちは間違っていないと思えた。(被験者 9) ・ より不安なことを話そうと思えた。(被験者 9) ・ 感情を肯定されることで、不安の内容など深いことが (続きが) 話せる。(被験者 9) ・ わかってくれているように感じた。(被験者 10) ・ 整理してくれているように感じた。(被験者 10) ・ 話している内容を肯定してもらえてうれしかった。(被験者 10) ・ 察してくれるような、気遣ってくれるような感じがした。(被験者 10) ・ うれしかった。(被験者 10) ・ 苦しい感じを理解してくれた。(被験者 10) ・ 話してよかった。(被験者 10) ・ 共感してくれているように感じた。(被験者 8) ・ すごく聞いてくれていた感じがした。(被験者 8)
肯定	<ul style="list-style-type: none"> ・ 私の「何を食べたいか選べない」という悩みに、「それだけ自分の体に気をつかっている」というポジティブな面を教えてくれた。(被験者 16) ・ 共感しながら話を聞いてくださったので話しやすかったです。(被験者 17) ・ すごく親身になって話を聞いてくれた点 (被験者 19) ・ 「こういうところは、すごく良いと思う」と部分的に、ほめてくれたりするのが前向きになれて良い点だと思う。(被験者 20) ・ 行動を肯定され、自分の行動は悪くないことだと思わせてくれた。安心感、説得力があった。(被験者 16) ・ 葛藤の気持ちだけだったけど、そのことに気づいているという自分を気付かせてくれた。(被験者 16) ・ 流されているわけではないということに気づかせてくれた。(被験者 16) ・ うれしかった。安心感があつた。(被験者 16) ・ 共感してくれていた。(被験者 16) ・ 多面的に見てもらえているように感じた。(被験者 16) ・ 話してよかった。(被験者 16) ・ 我慢するのが当たり前だったけど、つらいと思っていたいんだと安心した。(被験者 18) ・ 伝わっていると思った。(被験者 18) ・ わかってくれている。うれしかった。(被験者 18) ・ 共感してくれたと思う。うれしかった。(被験者 18) ・ すごくほめてくるなって思った。でも、ほめられることに嫌な気持ちはしなかった。(被験者 21)

表 27. 内観報告とインタビュー調査による条件別の悪い点

(太字 = 自由記述の内観報告, 斜体 = インタビュー調査)

悪い点	反射	<ul style="list-style-type: none"> 私が話したことを、すべて繰り返しているところは少し不自然でした。(被験者 6) 繰り返されることが違和感だった。しゃべりにくかった。(被験者 2) すごく繰り返されるなという印象も受けた。(被験者 2)
	バリデーション	<ul style="list-style-type: none"> 感情をあまり感じなかった。(被験者 8) わりと、オーバーリアクションだったと感じました。(被験者 8)
	肯定	<ul style="list-style-type: none"> すごくほめられて、本当に？と思った。(被験者 21) その時は、普通だと思ってたけど、大きいリアクションだった。(被験者 21) すごくほめられて、そんな？って思った。(被験者 21) 本当にいい考えなのかな？って思った。(被験者 21) 褒められすぎてどうしたらいいのかわからなくなった。(被験者 21)

表 26 に示すように、バリデーション群と肯定群では、「共感してくれていた。」という回答が得られた。しかし、反射群では、そのような回答は得られず、「理解してくれているように感じた。」という回答にとどまった。さらに、バリデーション群・肯定群では、「話してよかった。」や「うれしい。」という回答が得られたが、反射群では「話を整理してくれた。」「理解してくれているように感じた。」という回答にとどまった。

一方、表 27 に示すように、反射群・バリデーション群・肯定群それぞれに、否定的な回答も得られた。

考察

1. 仮説の検討

本研究では、「カウンセリング場面におけるカウンセラーの反射・バリデーション・肯定とクライアントの被共感体験・心理的距離との関連について検討を行う」ことを目的とし、

- ①カウンセラーの反射により、クライアントは被共感体験を強く感じる。
- ②しかし、時にカウンセラーの反射は、クライアントに悪影響を与えることもある。
- ③カウンセラーのバリデーションにより、クライアントは被共感体験を強く感じる。
- ④カウンセラーの肯定により、クライアントは被共感体験を強く感じる。
- ⑤カウンセラーの反射により、最もクライアントが被共感体験を強く感じる。
- ⑥反射・バリデーション・肯定条件の違いにより心理的距離に差が見られる。

という 6 つの仮説の検討を行った。

はじめに、仮説①・②・③・④の検討を行った。まず、研究 1 の質問紙の回答分布（付録、GT 表）を確認した結果、反射群・バリデーション群・肯定群、全てに被共感体験されていることが示された。次に研究 2 の結果、バリデーション群と肯定群では、バリデーションや肯定に対して「共感してもらえた」という回答が見られた。しかし、反射群では、反射に対して「共感してもらえた」という回答は見られなかった。また、反射群・バリデーション群・肯定群のそれぞれに否定的な側面を報告した参加者がいた。したがって、仮説①は、研究 1 の結果では支持されたが、研究 2 の結果では支持されなかった。仮説②は、研究 2 の結果により支持されたが、バリデーションと肯定においても否定的な側面があることが明らかになった。仮説③・④は、研究 1

と研究2の結果支持された。

続いて、仮説⑤の検討を行った。反射・バリデーション・肯定の3群を、カウンセラー評定尺度の下位因子別（純粋性・共感性・尊重性）尺度得点で分散分析を行った結果、有意な差は見られなかった。そこで、カウンセラー評定尺度の質問項目別で分散分析を行った。その結果、「わざとらしくない」という質問項目に対して、反射とバリデーションより肯定の方がわざとらしくないことが明らかとなった。次に、反射・バリデーション・肯定の3群を知覚された共感尺度得点で分散分析を行ったが、有意な差は見られなかった。そこで、知覚された共感尺度の質問項目別で分散分析を行ったところ、「私の気持ちに関心をもってもらえなかったと感じている」、「私が言いにくそうなことも、わかってくれたと感じている」、「聞き手は私を客観的な立場から見ていたと感じている」という質問に対して差が見られた。「私の気持ちに関心をもってもらえなかったと感じている」という質問項目では、肯定より反射の方が関心をもってもらえなかったと感じる人が多いことが明らかとなった。「私が言いにくそうなことも、わかってくれたと感じている」という質問項目では、反射よりも肯定の方がわかってくれたと感じる人が多いことが明らかとなった。「聞き手は私を客観的な立場から見ていたと感じている」という質問項目では、バリデーションより反射の方が客観的に見ていたと感じる人が多いことが明らかとなった。したがって、カウンセラーが反射することよりもバリデーションまたは、肯定することで、クライアントが被共感体験を強く感じるということが明らかとなり、仮説⑤は支持されなかった。

最後に、仮説⑥の検討を行った。反射・バリデーション・肯定の3群を、心理的距離①と②で分散分析を行った結果、有意な差は見られなかった。したがって、カウンセラーの反射・バリデーション・肯定では、クライアントの心理的距離の変化は見られず、仮説⑥は支持されなかった。

2. カウンセリング場面におけるカウンセラーの反射・バリデーション・肯定とクライアントの被共感体験・心理的距離との関連について

反射群・バリデーション群・肯定群は、それぞれクライアントの被共感体験を高める結果となった。このことは、反射・バリデーション・肯定が、カウンセラーの共感をクライアントに伝達したという結果であると考えられる。しかし、それぞれに否定的な報告もあった。これは、反射・バリデーション・肯定のいずれであっても、過剰に行うことで不信感や不自然さを感じてしまうためであり、適切に行う必要があると考えられる。また反射は、浅野（2013）が指摘した問題点も今回報告されていることから、繰り返しのポイントや繰り返すタイミングなども重要であると考えられる。

カウンセラーの反射・バリデーション・肯定によるクライアントの被共感体験については有意差が見られない結果となった。これは、どの群も同様の被共感体験をしたためと考えることができる。しかし、細かく分析した結果、反射群とバリデーション群より肯定群の方が「わざとらしくない」という結果や、反射群より肯定群の方が「関心をもってもらえた」「わかってもらえた」と感じる人が多い結果となった。また、バリデーション群より反射群の方が「客観的な立場から見ていたと感じる」という結果も示された。部分的ではあるが、これは、バリデーションや肯定に比べ、反射が被共感体験では劣ると思えることができる結果である。田中（2006, 2007）がカウンセラーの共感を伝達する手段の1つとして、反射を挙げていたが、反射は「聞き手が話し手の内容を、そのままの言葉で繰り返したり、わずかな言い換えで表現したりする応答（Stiles,

1992)」であるため、クライアントはわざとらしく客観的に応答されているように感じると考えられる。一方、バリデーションの「クライアントの状況から考えれば納得できるものであると、カウンセラーが認める方法で、カウンセラーは積極的にクライアントを受容し、受容していることをクライアントに伝えることが必要である (Linehan, 1993/2007)」や、肯定の「Thが自身の感じ方や考え方を抑えることなく、積極的にクライアントを支持し、クライアントに対して暖かく接するかかわり (糟谷・藤岡・隅谷・福島・岩壁, 印刷中)」のように、クライアントの発言をカウンセラーが受け止め、認めるように応答することが被共感体験につながったと考えられる。

反射群・バリデーション群・肯定群による心理的距離には、有意な差は見られない結果となった。これは、3群の共感を伝達する技術がほぼ同様の心理的距離を感じるものだったことを示す結果だと考える。福島 (2006, 2007) は、クライアントの「変化への動機づけ」と「内省力」に注目し、カウンセラーの中立性と積極性をクライアントによって変えるべきであり、カウンセリングにおける関わりについて検討する上では、カウンセラーとクライアントの関係を考慮しなければならないと述べ、そのための具体的な介入効果を測定するために、福島 (2011) において心理的距離尺度を発案した。このことから、本研究の3群はカウンセラーとクライアントの関係性において、大きな違いがなかったことを示す結果となっている。

最後に、被共感体験と心理的距離の相関分析の結果、心理的距離尺度①とカウンセラー評定尺度の純粋性に負の相関が見られた。これは樽澤・福島 (2015) とほぼ同様の結果であり、この心理的距離尺度のある程度の妥当性を示す結果とはなったものの、同一カウンセラーの介入の違いによる差を測定できるかどうかの確認とはならなかった。この点に関しては今後の課題としたいところである。

本研究におけるカウンセラー役は臨床経験20年を越える実績と評価を得ている現役の臨床心理士であった。また、この臨床心理士は我々著者たちから見ても、ベテラン臨床心理士たちの中でも、特に自然な温かさを備えたカウンセラーであるという印象を抱いている。そして、「方法」においても記述したように、本研究の実験参加に際して、本研究における仮説を知らされないままに参加していた。また、筆者らが本研究における実験の録画データをチェックした際にも、反射・バリデーション・肯定のそれぞれの応答が、自然で適切なものであることが確かめられた。さらに上述のように心理的距離尺度において条件ごとに有意な差が見られなかったことから、本研究におけるカウンセリング実験が、かなり一貫した雰囲気の中で行われたことを示すものとなった。よって、本研究の結果における有意な差や、インタビューにおけるクライアント役からの感想は、カウンセラー要因である可能性は低く、かなり純粋に応答の違いによるものだと考えられる。

これらのことをふまえて、推測的に考察するならば、従来、カウンセリングにおけるカウンセラーの共感を伝える最大の応答法とも考えられていた反射が、かつてはたしかにそのような意義が強かったものの、現代においては「十分な共感を伝達する手段」としては機能しなくなっており、より強力なバリデーションや肯定が必要とされていると考えられる。

その意味で、本研究の結果から、現代人へのカウンセリングによりふさわしい技法のヒントが得られたと言えるのではないだろうか。

3. 本研究の問題点と今後の課題

本研究では、実験参加者数の少なさと試行時間の短さが、結果に影響を与えた可能性は否定できない。また、今回は実験参加者とカウンセラーは女性のみであったが、実験参加者に男性を加えることや、カウンセラーにも男性を含むことが必要である。またカウンセラーの性別によって被共感体験に差が見られるのか、それぞれの特徴があるのかについての検討を行うことも考えられる。さらに今回はカウンセリングを1人1回行い実験したが、2回目3回目と複数回行うことでそれぞれの変数にどのような変化や過程が見られるのかを検討することで、実際に近い形でのカウンセリング場面における一般的モデルを導き出すことができると考える。

そして、インタビュー調査で報告があったように、やはり非言語的技術が被共感体験に影響していることは明らかである。したがって、今後は、言語的技術と非言語的技術の両側面をどのように使っていくことが、より被共感体験を強めるのかの検討も行うために、非言語的側面を測定する技術や指標についても検討していく必要がある。

【文献】

- 青柳宏亮 (2013). 「心理臨床場面でのノンバーバル・スキルに関する実感的検討—カウンセラーのミラーリングが共感の認知に与える影響について—」 *カウンセリング研究*, 46 (2), 83-90.
- 浅野良雄 (2013). 「カウンセラーの応答における傾聴と共感の定義をめぐる課題: 「確認」という視点の再評価」 *ヘルスサイエンス研究*, 17 (1), 5-10.
- Barrett-Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 91-100.
- 福島哲夫 (2006). 「心理臨床学の基礎としての折衷・統合的心理療法—基本的態度の微調整と技法選択に関する詩論—」 *大妻女子大学人間関係学部紀要*, 8, 49-61.
- 福島哲夫 (2007). 「セラピストの基本的態度の微調整と技法の選択に関する詩論 (Ⅱ)—クライアントの沈黙・質問・饒舌をどう扱うかと日記の有効性について—」 *大妻女子大学心理相談センター紀要*, 4, 13-29.
- 福島哲夫 (2011). 「心理療法の3次元統合モデルの提唱—より少ない抵抗と、より大きな効果を求めて—」 *日本サイコセラピー学会*, 12, 51-59.
- 角田 豊 (1998). 『共感体験とカウンセリング —共感できない体験をどうとらえなおすか—』 福村出版.
- 糟谷寛子・藤岡勲・隅谷理子・福島哲夫・岩壁茂 (印刷中). 「セラピストによる肯定的発話の類型化」 *臨床心理学*. 第16巻1号 (2016年1月出版予定).
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press. 大野裕・阿佐美雅弘・岩坂彰・井沢功一朗・松岡津・石井留美 (訳) (2007). 「境界性パーソナリティ障害の弁証的行動療法—DBTによるBPDの治療」 誠信書房.
- 町田いづみ・保坂 隆 (2006). 「患者・家族に学ぶ医療コミュニケーション 2 (2) —「傾聴」「共感」を伝える非言語技術—」 *緩和医療学*, 8, 191-194.
- 西原美貴 (2009). 「老年期をめぐる心理療法と心理的支援」 永井 徹 (監) 田中信市・下川昭夫 (編) 『ライフサイクルの臨床心理学シリーズ3 中年期・老年期の臨床心理学』 培風館 pp. 182-186.
- 阪 武彦 (2000). 「ロジャーズの共感的理解と治療過程の展開について」 *鳴門教育大学研究紀要*, 15, 35-43.
- 佐藤記透・田名場忍 (2013). 「模擬カウンセリングのセラピスト役応答から探る共感と被共感体験 —イヌエコ法による模擬カウンセリングの振り返りをもとに—」 *弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要*, 10, 24-33.
- 澤田瑞也 (1998). 『カウンセリングと共感』 世界思想社.

- Stile, W. B. (1992). *Describing talk: A taxonomy of verbal response modes*. Newbury Park: Sage Publications.
- 玉瀬耕治・石田恵利子 (1995). 「カウンセラーのうなずきの量に関する実験的研究」 奈良教育大学教育研究所紀要, 31, 157-169.
- 玉瀬耕治・石田恵利子 (1996). 「カウンセラーのうなずき量と挿入位置の評定に関する実験的研究」 奈良教育大学教育研究所紀要, 32, 137-146.
- 田中伸明 (2006). 「共感的理解の伝達を意図するカウンセラーの応答の特徴について —クライアントへの影響も含めた研究—」 カウンセリング研究, 39 (2), 113-123.
- 田中伸明 (2007). 「共感を示すカウンセラーの応答とクライアントに知覚される共感との関係 —turnとback channel responseの違いを考慮した検討—」 カウンセリング研究, 40 (3), 208-217.
- 樽澤百合・福島哲夫 (2015). 「カウンセリング場面における聴き手の傾き量が話し手に与える影響に関する実験研究—知覚された共感性, 快感情, 心理的距離に注目して—」 日本心理臨床学会第24回秋季大会発表論文集. 613.
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. (1967). *Toward effective counseling and psychotherapy: training and practice*. Chicago, IL : Aldine.
- Truax, C. B., & Mitchell, K. M. (1971). Research on certain therapist skills in relation to process and outcome. In A. E. Bergin & S. E. Garfield (Eds.), *Hand book of psychotherapy and behavioral change*. New York : Wiley.