

カウンセリング・心理療法の統合の動き

大学院臨床心理学専修 教授 玉瀬 耕治

近年、あちこちでカウンセリング・心理療法の理論と技法に関する統合の動きが見られるようになった。長年の実績の蓄積から、カウンセリング・心理療法の過程の中で、実際には何が行われ、どのような効果が得られているのかについて関心が注がれている。かつてアイゼンク（1952）は、心理療法を行ったか否かにかかわらず、神経症患者の3分の2は二年以内に回復または改善していることを示し、伝統的な心理療法には果たして効果があるのかという疑問を投げかけた。それをきっかけにして多くの反論を示す研究が行われ、スミスとグラス（1977）による大掛かりなメタ分析によって、心理療法には一定の効果があるとする結論が示された。この研究では375の効果性研究がメタ分析のために用いられている。その後、マクネイリイとホワード（1991）の研究で上述のアイゼンクの研究が再分析され、15セッション以内で比較すると、治療された患者の50%は改善しているのに、治療を受けなかった患者ではわずか2%しか改善していないことが明らかにされた。これはアイゼンクの結論とは逆に心理療法の効果が十分にあったことを示唆している。それでは、どのような理論に基づくどのような技法が効果的なのかということになるが、このことについては結論が出ていない。というよりも、クライアントの変化に関わる要因は、心理療法の技法の効果だけではなく、さまざまな要因が作用することが次第に明らかになってきているのである。長年の効果性に関する研究をまとめて包括的に論じたランバート（1992）の論文では、技法の要因の他にクライアント自身の強さやまわりの人たちによる支援の状況、カウンセリング・心理療法への期待、カウンセラー・セラピストとの関係などが影響することが示されている。この論文によれば、技法そのものの効果は、わずか15%程度であるとみなされている。

このようなことから、技法の効果に関するわずかの差を競いあうことよりも、もっとトータルにそれぞれの要因を有効に活用し、より多くの側面からカウンセリング・心理療法の効果を高めることの方が重要であると考えられるようになってきたのである。しかし、このことは必ずしも拠って立つ理論を持つ必要がないということの意味するものではない。自分に合う理論を可能な限り極め、それを拠りどころとして自分に合う技法を重ね合わせていくことによって、実践家として独自の統合が可能になるのだと思われる。最近、帝塚山大学の図書館で購入してもらったアメリカ心理学会刊行のビデオシリーズを視聴してつくづく思うことは、出演しているエキスパートの面接は、どの理論の提唱者であっても、共通する点が非常に多いことである。どのエキスパートもクライアントを尊重し、話しやすい雰囲気をかもし出し、丁寧にクライアントを扱っている点で似通っている。このようなことから、初心者はいかにしてクライアントとよい関係を作るかということに細心の注意を払い、そのことの意義を認識すべきであるといえる。