

研究ノート

心理療法の経験と習熟について

高尾兼利

(西九州大学子ども学部子ども学科)

(平成22年11月29日受理)

Essays on Experience and Maturation of Psychotherapy

Kanetoshi TAKAO

(*Department of Children's Studies, Faculty of Children's Studies, Nishikyusyu University*)

(Accepted November 29, 2010)

Abstract

I have done psychoanalytic psychotherapy about thirty years. During these years I think that experience of psychoanalytic psychotherapy has gradually developed me. In conclusion I consider that real maturation requires "experience of didactic analysis".

What is maturation of psychotherapy? I found that accurate understanding client is most important for maturation of psychotherapy.

To understand client accurate, psychotherapist the first thing must realize "not understanding client". Realization of "not understanding client" is very valuable. To realize "not understanding client, psychotherapist must find he differs from client. To understand difference between psychotherapist and client, he must understand himself accurate.

Self-understanding is divided "with other's intervention and without". "with other's intervention" almost goes with emotion. But without other's intervention doesn't go with emotion. I think that vivid self-understanding needs emotion. So self-understanding with emotion brings real understanding client.

I have taken didactic analysis recently. I think this experience of didactic analysis is self-understanding with emotion. I consider that experience of didactic analysis is most important for vivid understanding client. Maturation of psychotherapist needs experience of didactic analysis.

Key words : psychotherapy 心理療法
experience 経験
didactic analysis 教育分析

I はじめに

今から30年ほど前のことである。非常勤で務めた病院でカウンセリングを担当していた統合失調症の少女が、自ら命を絶った。私はこの事態を予想だにできなかった。この体験を内輪の事例検討会で発表した。15人程度の専門家の定例の集まりであった。私の発表を聞かれた先輩のお一人が、吐き捨てるように「そんなことなんかじゃない」と言われた。私はどう理解すればいいのか見当もつかず、何が分かっているのかも分からず、戸惑いの中で事実を中心に発表したように思う。私はその先輩に訳もなく腹が立った。これ以後も私は統合失調症の人にお会いし、心理面接を担当した。何が分かっていたか、私に分かるようになった。他人に侵入され、牛耳られ、なすすべもなく自分が掬い取られる感覚に曝される。この感覚の脅威が少しずつ分かるようになっていった。私は現在もより分かっている途中にある。こうした私の変化をどのように理解すればいいのだろうか。本稿の起点はここにある。心理療法の経験をどのように理解すればいいのだろうか。一人の心理療法家の中で、心理療法はどのように習熟していくのだろうか。先の経験を振り返ってまず思うことは、腹立ちがよかったのだろうと。情念を伴うことが経験には必要である。鈴木⁹⁾ (1954) が言うように、怒りは自分で自分を越えさせる。「何くそ」とふんばると、限られたところを突破することができるのかもしれない。

II 心理療法の実践と心理療法についての私の理解

1. 共感的理解について

「少なくとも私などは、クライアントの心の動きが、まるで相手の動きを心眼に写す剣客のようにヒタヒタと感じられる境地を期待し、かいたない努力を重ねてきた」。これは共感的理解をめぐる氏原¹²⁾ (2002) の述懐である。私も同じように、ヒタヒタと感じられる境地がなかなか得られず、反省ばかりであった。ついにはカウンセラー失格かと思うことも少なからずあったように思う。そうしているうちに、共感的な理解が得られないのは、私だけではないことに気づかされるが多くなった。私のこの理解、すなわち、クライアントの感情に共感し、これを理解できることが、共感的理解である。これは

どこか間違っていないか、と感じるようになった。私は「共感的理解」は、態度としての努力目標であり、理解しようとの態度を一貫して維持すること、特にクライアントの感情に焦点を当ててこれに努めることが、クライアントにいい影響を与えると考えを改めた。この態度が、クライアントに自らの感情について心に向かわせるようになると、考えた。感情は自己の表れであり、感情の自覚は自己への関心にもつながり、クライアントの回復にいい影響を与えると考えた。しかし、実際のところ、これがクライアントのこころを安定させるとは思われても、回復させるとは考えられなかった。その実感は得られないままカウンセリングを続けた。カウンセリングを始めて、およそ10年間余り、この段階であったように思う。

2. 分からないこと

自己理解は精神分析的な心理療法の到達目標として挙げられる。自己理解がクライアントの回復に役に立つ。このように言われたし、書いてある。しかし、これについて解説せよと言われると、はなはだ心もとない。実感があるかと言われる、どうであろうか。どうして、自己理解が心の健康の回復につながるのか。自己を受容し、自己決定ができるようになり、挑戦が可能になるのか。自己理解そのものが心の健康の第一に挙げられている。どうしてか。自分の言動が他者に与える影響をできるだけ正確に知る。自己評価と他者評価が近似するようになる。現実をどのように歪んで理解しているのかを知ることが本当の現実を知ることになる。特に重要な他者に対する思いや感覚は重大である。確かに私自身を振り返り、私なりに自分の言動の特徴を理解していくと、トラブルは少なくなる。しかし、多少生きやすくなることはなかったものの、かなり不自由な感じを持ちながらのことであった。根本のところの手前で私の自己理解は止まっており、それゆえに生活がいま一つ生き生きとしてこないように感じながら心理療法を続けた。それでも回復するクライアントも少なからずあった。不十分ながらも、自己理解の効用は私なりに納得されたとして、ではクライアントの自己理解をどう進めていくのか。その時の大切な勘どころは何か。どうして、精神分析的な心理療法では、エディプス・コンプレックスが焦点化され、分離个体化が課題になるのか。分かりにくかった。皆さんが重視されるから、重要であるに違いないくらいの認識だったと思

われる。

心理療法を始めて5年くらいたった時、スーパービジョンでクライアントの言動の中で心理療法家に「分からないところが分かるようにならねばならない」と教えられた。しかし、この分からないところがその時に「分からない」と感得されないのである。一回の心理療法が終わった後で、よく考えてみれば分からないことをするもんだ、理の通らないことをするもんだと。こんな分かり方であったために、実践に活かされることが少なかった。それでも「分からないところに注意を集中せよ」と自分に言い聞かせて心理療法を進めていくと、多少はタイミングよく「ここが分からない」と瞬時に判断できるようになってきた。しかしこれもクライアントしだいであった。精神病理の解説をそのまま当てはめた形で分かった気になることが少なくなかった。なかなかこれが難しいことであることが分かった。土居¹⁾(1977)は、この「分からない」の感覚を身に付けるには、「練習よりほかにこれといってよい方法はないといってよい」と言い切っている。どんな練習をすればいいのか。そんなことはどこにも書いていない。分かり切ったことであるからか。このことを意識しながら心理療法の実践を積み重ねること以外にないのであろうか。実践者である心理療法家自身の自己理解が不可欠に思われた。自身の自己理解に依ってこの感覚が生まれるのではないか。心理療法家の自己理解により、クライアントと自身との違いに気づくことが起点となって「分からない」の感覚が生まれるのではないだろうか。また、「この感覚が分かり始めた頃から面接に積極的に取り組むことができるようになってきたし、面接をすること自体が本当に面白くなってきた」と、一丸³⁾(1986)は告白している。この感覚が自己理解を目標とした心理療法家を続けていく時のエネルギーになる。このことは実感できることである。その時々新たな好奇心が心理療法実践のエネルギーになると思われる。

分からないところが分かると、次に分からないことを分かるようにしていかないといけない。このためにクライアントに心理療法家がうまく質問してことになる。質問を進めていくと、クライアントもこれに関心を持ち、心理療法が進展することも少なからずあったが、一方で「何でこんなことをこうもしつこく尋ねるのか」とクライアントに不信感を抱かせることにもなった。どうかすると、中断の憂き目にもあった。するとこちらの方も質問に慎重にな

り、これだと思えるところに限り分からないことを質問していくようになった。しかし、そうすればそうしたで、こちらの活力が維持できず、どんよりとした心理療法になった。思うに、その焦点のしぼり方に自信がなかったのである。ここに絞って質問を重ねていく。その時の「ここ」が分からなかったのである。こうした思いに至ったのは、心理療法を始めて15年も経ってからであった。

3. 中核的力動について

分からないことが分かったとして、次にどうするのか。何を基準に質問することになるのか。どこに焦点を当てるのか。どこをゴールにしていくのか。これは言うまでもなく、中核的力動にたどり着くように質問をしていくのである。中核的力動、これは常日頃注目されていることであり、何ら特別のことでもない。しかし、これが実践の中でなかなか分かりにくかった。タウバー、E.S.⁶⁾(1970)は『心理療法の鍵概念』の序文で、「われわれの心のなかには、どこかに自分の中核に迫りたいという深い憧憬」がある、と自らの信念としてこれを披瀝している。この憧憬に沿って質問していくのであるが、自分の中核とはどんなところなのか、それはだれが見込みを付けるのか。自らを知らずしては、自らの中核的力動を知らずして、果たして他人のそれを探求できるのであろうかと、思い始め、しばらく時間がたった。同じく彼は「心理療法において中核的命題は感情、思考、経験の根に触れなければならないということです」と述べている。どうやってこの根に触れるのであろうか。分かるようで分らない。私は自らの根に触れたことがあるだろうか、少なくとも見たことがあるのだろうか。もしそうでなければ、クライアントの根にどうやって近づくのか、それが根であるとどうやって感じるのであろうか。もしこれができないのであれば、タウバーに従えば、中核的命題を果たさないまま、心理療法を実践していくことになる。

このように思い、感じながらも心理療法を続けている時に、「もうどんどんカウンセラーの考えや感じをどんどん言ったってかまわないんだ。『このクライアントの核心はここだ』を強調しなければならぬと分かってくる」(鏑¹⁰⁾, 1988)との一文に出会った。正確には再会した。この論文を現在より20年以上も前に私は一度読んでいた。言わば初心者の頃読んで、別のところだがアンダーラインまで引い

ているのである。その時はここにまったく目がいかず、このことが心にとどまらなかったのである。それまでは、クライアントの心の流れに従って質問していく、探求していくとの思いが私の心を占めていた。これで心理療法家の考えを重視して、こちらから積極的に質問していくことになった。しかしこれは「『各自が勝手気ままにやればそれでいいのだ』ということでは決してない」。「その基礎となる技術の訓練」(一九九²⁾, 1983)を欠いてはいけないのである。こうした技術の訓練は、自己の克己を要するため容易ではない。この訓練は誰にでも同じように課せられる。そこに個性は反映されない。この訓練を終えて初めて、「専門家として訓練された主観性」(一九九²⁾, 1983)が獲得される。こうした過程を経た上での「どんどん言ったってかまわない」のである。

さて、基礎となる技術の訓練を十分に果たしているのであろうか。これが不足しているから中核となる力動に行きつくことができないのではなかろうか。いよいよ、自らの中核的力動に触れることが必要になって来たのである。

Ⅲ 教育分析と心理療法についての私の理解

1. 転移について

「他の人物に抱くある特殊な幻想とみなすことができ、患者には思いもよらぬことであるが、そのある面においては自己の過去の重要な対象像との関係の反復を表している。強調される点は、本人にとって、このこととは過去の反復としてではなく、現在という時点、および関わっている特定の人物に対して、まぎれもなく適切であると感じられていることである」(Sandler J, Dare C, Holder A⁵⁾, 1973)と定義される。転移については、この定義が私に一番分かりやすい。

私はこれを文字通りに理解して、この現象がクライアントのこころの中に生れ、動き、心理療法家との関係にいろいろと影響を与え、クライアントの自己理解を妨げていると理解していた。例えば肝心なことは少しも語られず、周辺のことのみが語られ、これに伴う感情を言語化するに止まるとき、何か陰性の転移が起きており、これを理解すべく介入するも、隔靴搔痒の感であり、いつの間にか少しずつ中核に近づいた内容が語られたりしたように思われる。これはほとんどわがこととしては感じられず、すな

わち、私に引きつけてこうゆうことが起きるとは、実感できないまま心理療法を続けていた。そうした反省もあり、私自身がクライアントになり精神分析を受けることにした。そうしないと、感覚なしの観念に頼った心理療法になったまま、その実践を続けることになり、充実感、やっている感じ、面白さ、本当の辛さがないままに終わる気がした。すなわち、情念なきままの理解に止まると思った。森⁴⁾ (1972)の言うように、情念でこそ「直接の現実」になるからである。心理療法は「直接の現実」が実効をもたらすと信じるからである。

教育分析を受けて行くと、まさに、「現在という時点、および関わっている特定の人物に対して、まぎれもなく適切であると感じられて」きた。これを言語化し、分析が進むと、まさに幼児期に知覚され概念化されたものが今も生きており、分析家に対してほとんどそのままこれが向けられる。このことが自覚されてきた。そのことに最初当然ながら気づかないでいたのである。まぎれもなく適切だと感じられていた。それが次第に意識されてくるのである。すると少し私の心が軽くなって、少しだけ自由に連想が動き出す。私の表現が拘束されにくくなる。しかし、今も生きている、幼児期に私の中に出来上がったものの中身は変わっていない。ただそれに邪魔されずに、意思の赴くところに応じられる割合が高くなった感覚になった。現在まで引き継がれている幼児期の記憶が煩惱とすれば、鈴木⁷⁾ (1952)の「煩惱を尽くすということは煩惱をなくすことではなくて、煩惱を突き抜けること、だから煩惱はそのままある」が、よくわかる。

また、分析家が私一人の分析にのみ専念し、いつも私のことを考えているように自然と感じてしまうことがわかった。まるで、子どもの頃親に対して感じたかのように、または親に求めたかのように分析家に対して感じられてくるのである。先に述べた、私の幼少期に身につけた感覚を理解するにつれて、この感じられてくるものが、現実から離れた、私の願望に彩られたものであることが自覚された。すると、私自身が私を特別な存在と感じながら生きていくことがはっきりと感じられたし、私は大勢の中の一人に過ぎないことが実感された。少し寂しいような、しかし、何だかすっきりしたような、軽くなったような感覚を体験した。そうすると定義として描かれたものは、いわばエキスであり、現実を起こる事そのものではないことが気づかれた。これはこ

とさら記述されるべきことでないかもしれないが、私の経験である。私がクライアントになって分析を受けないことには、少なくとも私には分らなかったことである。

洞察に関するフロムライヒマン, F. の考えとして、シンガー, E.⁶⁾ (1970) は次のように記述している。「精神分析的な心理療法の目的は患者によって拒否された衝動や願望、さらに患者に拒否するようにし向けた個人的環境の道徳的規準をも意識化することである。このことによって拒否された衝動や願望は自由になるのである」、と考えていた。後段の「拒否された衝動や願望は自由になるのである」、これについて、こうなったら大変だ、やりたい放題で危険極まりない状態になるように感じていた。だからこれが本当のように思えなかった。しかし、幼児期にこれが自由になることと成人してからこれが自由になることでは自由になり方が異なり、成人の成熟した適応機制によれば何も問題ないように思えた。こんな単純なことを思いつかなかった。こう思えたのも教育分析後のことである。いかに過去と現在が私の中で混在しているのか。このことに気づかされた。

2. 「分かること」と「分かってもらうこと」

教育分析を受ける前の段階でも、私自身についての理解は私なりに進めていたつもりである。特に、スーパービジョンでは、心理療法過程に大きく影響を与える私の特徴については、スーパーバイザーから伝えられたこともあった。ただしほとんどが自己観察の範囲を出ないところでの自己理解であった。あくまでも私本人が理解できる範囲に限られていた。自らの中核を知りたいとの憧憬は中途のままであった。やはり自力では中核に至るのは難しかった。一方自らがクライアントになることで得られる自己理解は、この知りたいに「知ってもらいたい」「分かってもらいたい」が加わり、混在することになる。対象への現実的欲求が加味されたところでの、自己理解の展開になる。

この欲求は、他の欲求と同じように、これが満たされないことへの恐れが生まれる。すなわち、理解してもらえないことにまつわる色々な心を抱えながら、理解してもらおうための作業を続けなければならない。言うまでもなく、分析家は理解しようとして一生懸命である。すなわちクライアントの欲求に応えようと努力している。しかし、転移が色々なところで

障害になり、理解してほしいに彩られた表現が思うに任せなくなる。こうした相互交流の中で、すなわち転移、逆転移が背後で蠢く中、「分かってもらった」と「分かった」がクライアントに成し遂げられていくのである。

日常の「分かってもらった」は、その人が伝えたいことがしっかりあって、これを伝えたとき、その人が伝えたことと類似した事態を理解したと相手が分かったとき、「分かってもらった」となる。しかし、心理療法では、分かってもらいたいとの欲求だけがあって、何が分かしてほしいのか当人にも分かっていないのが一般的である。自己のことを「分かりたい」が「分かってもらいたい」に転嫁されたものと言える。または、自己のことを「分かりたい」と「分かってもらいたい」が入り混じった欲求とも言える。この両方の欲求が満たされる。これが心理療法の過程で起きている、自己理解であると思われる。独力で試行する自己理解とは性質がかなり異なることが分かる。

自己感の充実には対象が必要である。対象が自己の欲求に応じてこそ自己は充実してくる。心理療法で分かしてほしい、分かりたい欲求に応えられたことが、クライアントの自己の充実につながる。この対象はいずれ内在化され、恒常性を獲得するようになる。恒常性を獲得した対象との内的なやり取りで自己理解が進められることになる。それは、それまでの自己理解とは異なる自己理解になる。それまでの自己理解は、おもに両親との間に作られた対象とのやり取りであったはずである。青年期に一度修正され、再構築された対象である。この対象には、自己理解以外のやり取りが豊富に含まれている。しかし、心理療法で作られた対象はそれまでの両親と似て異なる対象である。自己理解促進対象と呼ぶにふさわしい対象になるはずである。やはりここでも転移の自覚がとても大切なことが感じられる。転移の自覚がなされないままであると、新しく作られる対象と古い対象の混在の度合いが濃くなるのではないか、と思う。現在の私の思考が及ぶのはここまでである。

3. 中核的力動について

心理療法家の中に中核的力動についての理解の確信がないことには、クライアント自らのこれについての理解には至らない。それは、教育分析の中で自らのこれに行きあたることがまず必要ではないか。

この自己理解の過程の中で、これまで単なる概念でしかなかった、分離不安や見捨てられ不安、去勢不安、分離個体化の過程が、中核的力動に関連しているものと今更ながらに自覚されだした。また基本的情動(鏞⁹, 1977)を幾度となく、自己の中で確かめるようになったし、これが中核的力動と関連深いと考えるようになってきた。こうしたオーソドックスな概念がクライアント一人一人の生きる上での具体的困難とどこかで結びついていくような感じがしだしたのである。教育分析を受けた後の感覚である。

ところで、このようなことが不完全ながらも心理療法家の中に生まれたからと言って、中核的力動の理解が進められていくかというところではない。両者の関係がクライアントの自己理解をできるだけ阻害しないように展開されたいといけない。そのためには、「まず第一に、自分とこのクライアントとの距離をしっかりと掴まないといけない。この人は自分と違うんだ。それを本当に掴むためには、自分自身の生い立ちをしっかりと知らないといけないんです。それとこのクライアントとはどう違うのだろう。本当に自分を知らない、自分以外の人間を知ることにはできない」(鏞¹⁰, 1988)。これに尽きるように思われる。自分自身の生い立ちを知る作業が教育分析である。やはり、クライアントのより良い自己理解を遂げるには、教育分析が必要に思われる。

IV 経験について

1. 心理療法の概念と心理療法の経験

心理療法の概念は基本的には心理療法の実践に活きるものでないといけない。私はそう思っている。共感的理解にせよ、転移にせよ、自己理解にせよ、実践に生かされないことには意味がない。実践の前に概念を学ぶ。かつ、応答練習や試行カウンセリングなどで、心理療法の基本を学ぶ。この後、実践を続けたからと言って、学んだ概念が活かされるとは限らない。かえって、これに縛られて、クライアントの回復には有害ともなりうる。実践に自己批判が伴わなければ、概念は有用なものとはならない。それは、実践が経験となり、経験の中から私が生まれるまでに至ることが求められる。自己批判の深まりが経験の結実につながる(森⁴, 1972)ように思われる。このようにして、概念が私そのものになるのではなからうか。概念が私にならないと活用できない。自己批判の深まりは、字義どおりに自己による

の一番であろうが、それは容易なことではない。特に初心者にとってはスーパービジョンが必須と思われる。

「経験と体験は共に一人称の自己、すなわち『わたくし』と内面的につながっているが、『経験』では《わたくし》がその中から生まれてくるのに対し、『体験』はいつも私がすでに存在しているのであり、私は『体験』に先行し、またそれを吸収する」、これは経験についての森の記述である。

心理療法家になっていく。経験が心理療法家の私そのものになる。そのためにいろいろな研修会に参加した。これまで、研修会に参加し、何がしかの技法を学習したとき、この学習は私に付け加えられたと感じて満足してきたように思う。しかし、森によれば、この学習は体験であり、自己にとってはほとんど本質的なものにならない「体験」を重ねてきただけのように思われる。まさに「私がすでに存在している」ところに、私がそれを吸収するだけのことだったように思われる。一方、心理療法の実践はどうであろうか。自己にとって意義深い経験となっているであろうか。私がその中から生まれてくる。この感じがあったか。私がこの中から生まれてくる感覚。心理療法がうまく運んでいる時この感覚が生まれたように思う。しかしうまくいかなかった時はどうか、自己反省をしていけば、小さく私が目を出したような感じである。やはり実践が大切である。研修も自己反省に資するものであれば、意義深いと思われる。こうしたことからすると、自らの事例発表の意義は小さくない。ただし、この意義を発表者がしっかり自覚しておくことが必要である。

2. 教育分析と心理療法の経験

経験は感覚に始まる。クライアントになったときの感覚、クライアント経験、言うまでもなく、心理療法は心理療法家一人で実施されるのでは決してない。かつ、心理療法はクライアントをいかに理解できるかが勝負である。クライアント経験が、経験にならないといけないが、そうなるとすれば、これはクライアント理解に寄与するはずである。一方、この理解に心理療法家の心の動きが影響を与えることが分かっている。少なくとも心理療法家自らの心の動きを捕まえておかななくてはならない。それができていないと効果は期待できにくい。クライアントになった時の感覚が出発点とならなければならない。これを空想によって補えるか。クライアントになっ

たと仮定して、それはどんなことが起きるだろうかと考えて、感覚が生まれるか。空想はどこまで万能か。現実に見る、聞く、話す、これらのほとんどを想像で作ることができるか。

人生半ばでパリに渡った、森有正の経験に関する概念を捉えて、辻¹¹⁾ (1988) は次のように述べている。(これまで、日本にいたときに作り上げたヨーロッパ哲学に関する森の理解)「結局それは裏付けをもっていない、文化的な経験を持っていない、いわば架空の夢想された言葉によって作り上げられたものであった。だから知識として実際積み重なっているけれども、経験の実態からみると、いわば空洞のようなものしか持っていない。だから、ものとの接触をして——つまりそれが一つの感覚的なものということなわけですが——、本当にものなから生まれてくる自分の中のさまざまなもの思いを深めてゆく。そういう経験が、ある期間つづき、自分の中に経験的变化・変容が生まれてくる」。

想像によって作られたクライアント、そのクライアントは空洞のクライアントにすぎない。心理療法が空洞のクライアントをもとに、現実のクライアントを理解していく過程にもなりかねない。やはり「出発点は個人意識における『知覚』であり、到着点はある普遍的な価値である」(森⁴⁾, 1972)。このようにして自分の中に確められた価値は実践に生きてくるのではないだろうか。

また、森⁴⁾ (1972) によれば、「冒険」は「経験」そのものの基本的性格なのであり、それを「体験」から厳しく分かつものである。クライアントになることは、私にとってある種の冒険であったような気がする。

参考文献

- 1) 土居健郎：方法としての面接 医学書院 p30 (1977)
- 2) 一丸藤太郎：心理療法における技術個性—心理療法の基本原則(1)—広島心理療法研究 Vol. 4 No. 4 p 3 (1983)
- 3) 一丸藤太郎：「分かる」ということ 広島大学教育学部心理教育相談室紀要 第3号 巻頭論文 (1986)
- 4) 森有正：日本人とその経験(c) 森有正全集12 (197) 筑摩書房 p97, p99 (1972)
- 5) Sandler J, Dare C, Holder A: The Patient and the Analyst. Joseph Sandler (1973) 前田重治(監訳)：患者と分析者—精神分析臨床の基礎—誠信書房 p45 (1980)
- 6) Singer, E.: Key concept in psychotherapy. New York:Basic Books (1970) 鑑幹八郎・一丸藤太郎(訳編)：心理療法の鍵概念 誠信書房 (1976)
- 7) 鈴木大拙：宗教に就いて (1952) 鈴木大拙全集 第10巻 岩波書店 p373 (1969)
- 8) 鈴木大拙：怒りの意味について (1954) 鈴木大拙全集第22巻 岩波書店 p333 (1970)
- 9) 鑑幹八郎：試行カウンセリング 誠信書房 pp 56-68 (1977)
- 10) 鑑幹八郎：心理療法の技法の学習について 広島大学教育学部心理教育相談室紀要 第5号 p14 (1988)
- 11) 辻邦生：森有正と「定義」とアランと (1988) 森有正(訳) 定義集 アラン みすず書房 pp 179-180 (1988)
- 12) 氏原寛：カウンセリングはなぜ効くのか 創元社 p114 (2002)