

心理臨床面接における雑談の可能性についての一考察

京都大学大学院教育学研究科

星野春香 (D1)、松本知香 (D1)

A Study on the Potential of Chat in Psychotherapy

HOSHINO, Haruka ; MATSUMOTO, Chika

キーワード：雑談、心理臨床面接、専門性

Key words: Chat, Psychotherapy, Specialty

1. はじめに

近年、多様な学問分野において雑談に注目が集まっている。例えば、従来の対話研究では、雑談は「その他」として分類され、周辺的に扱われることが多かった（岡田ら，1997）。しかし近年、AI スピーカーやスマートフォン上のエージェントなどの普及に伴い、雑談ができる対話システム開発にも期待が高まっている（成松ら，2019）。多くの対話システムは「今日の天気は？」「Aさんに電話して」などのタスク実行を目的としているが、独居高齢者の増加などにも伴い、今後ますます心の癒しや娯楽を目的とするような雑談ができるAIの需要が高まるだろう。またコミュニケーション能力の一種として“雑談力”を取り上げ、その重要性やスキル向上を論じた著作が多数出版されており、“雑談を制するものはコミュニケーションやビジネスを制す”と謳うものも少なくない。心理学や社会学の分野においても、こうした雑談の有用性に着目した研究が行われている。例えば、保育所では、雑談が保育士の精神衛生の改善、専門性や保育機能の向上に寄与していることが示されたり（岸本・辻，2020）、ある職場では、知識継承や情報共有のために雑談を促進する場作りが検討されている（藤野ら，2019）。その他にも、雑談と抑うつとの関連についての研究など、雑談が心理的健康に与えるポジティブな影響について議論がなされている。また、2020年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出自粛に伴って他者と出会う機会が減り、仕事や授業もオンライン上で行われることが多くなっている。それによって、仕事や授業の合間の、何気ない雑談をする時間の大切さを実感した人も多いのではないだろうか。

本稿では、心理臨床面接における雑談の可能性、及び雑談に臨むセラピストの姿勢について考察を深

めていきたい。心理臨床面接では、クライアントとセラピストの間に多種多様な形態、内容のコミュニケーションが生まれるが、その中には雑談と似たようなものが含まれるのではないだろうか。以下に雑談や心理臨床面接における対話の性質について述べ、その差異や共通点を考察していく。

2. 雑談に関する先行研究

そもそも雑談とは何なのだろうか。雑談とは、広辞苑（第六版）によれば「さまざまの談話。とりとめのない会話。ぞうたん」、大辞林（第三版）によれば「さまざまのことを気楽に話し合うこと」という意味をもつ言葉である。また、筒井（2012）は「雑談は、目的の明確な課題遂行型の会話とは、会話の意義や話題の性質、会話参加者の役割などに関して、異なる特徴を有する」と指摘している。つまり、雑談は業務連絡、勧誘、依頼などの課題遂行型の会話と一線を画するものと言えよう。先述した対話システムにおいても、雑談が成立することの難しさの一つとして、タスク達成を目的としない対話では話者の話題が幅広く、事前に内容を想定しておくことができないことが挙げられる（成松ら、2019）。すなわち雑談とは、タスク達成を目的としないという点において、他の対話と質の違うものであると言えるのではないだろうか。その他にも具体的にどのような違いや特徴があるか、以下に述べていく。

(1) 雑談の対人調整機能について

まず、雑談の持つ機能について述べる。尾崎（1996）は、雑談は内容のある情報の伝達や具体的な目標達成に主眼が置かれる「transactional な機能」ではなく、人間関係の構築や維持に主眼が置かれる「interactional な機能」が強い会話であると指摘している。先ほど、雑談とはタスク達成を目的とするものではないと述べたが、雑談に目的があるとすれば、対話を行った先に得られる結果を求めるのではなく、むしろ対話することそのものや、対話を行う複数人の人間関係を調整することを目指していると言えよう。このような対人調整機能は雑談の大きな特徴であろう。また岡田ら（1996）は、雑談を「『同一の感情で共有できること』を確認し合う、あるいはお互いの『身体』の同一性を確認し合う行為である」と述べており、やはりここでも他者との関係性に焦点が当てられている。

(2) 「意味生成の場」としての雑談について

さらに、岡田ら（1996）は雑談について、情報を一方的に伝えるのではなく、お互いの発話を評価し、新たな意味や価値を付与しあう「意味生成の場」としても説明している。そしてこの「意味生成の場」の例として「ピングーの世界」に着目している。ピングーたちは「ブーブー」「ピーピー」といった喃語のような“ピングー語”で会話しており、それを聞いているだけではピングーたちが一体何を話しているのかさっぱり分からない。それでも、アニメを見ている子どもたちにも意味が伝わるのは、ピングーの何らかの発話や振る舞いに対してもう一人のピングーが反応することで、その先に発した発話の価値や意味が出現してくるからである。このことから、雑談とは自分と他者との間で立ち現われてくる意味や価値を獲得するための、そしてさらには他者との間で「共同主観」を得るための接触の場であると論考されている。

(3) 雑談の自由度の高さについて

また、雑談の特徴として、様々な面における自由度の高さが挙げられている。雑談の中で話題にされる内容は非常に多種多様でありうる。講義と雑談の談話における提題表現の比較を行った河内（2008）の研究を見ても、雑談で話される内容は、映画やテーマパークの話から友人関係についての話、授業についての話などであり、より日常に根差したインフォーマルな事柄が、様々な話題としてのぼりうることが分かる。藤本ら（2003）は「インフォーマルな性格が強く、その内容も自己に関することや会話者の興味・関心などといった、より広範な話題が展開される」と述べており、この話題の多様さ・自由度の高さも雑談の特徴の一つであると言えるだろう。また、話題転換という点においても、「話題の転換がどの話者でも自由に行える」ために話題がダイナミックに変化していくこと、加えて「役割が特に固定していない」ために雑談の中で直前までの聞き手が話し手に、話し手が聞き手に容易に切り替わることも雑談の特徴だろう（熊谷・木谷，2010）。それを繰り返して話題がさまざまに展開していったり深まったりしていくのである。あるいはその逆に、タスク志向が直接の目的ではないため、いつでも対話がやめられる可能性も同時に存在している（村田，2016）。

3. 心理臨床面接と雑談の差異

ここまで雑談の特徴について述べてきたが、この章ではまず、先行研究を踏まえて心理療法の特徴について述べたうえで、雑談との差異について考察していく。

心理療法とは、「悩みや問題の解決のために来談した人に対して、専門的な訓練を受けたものが主として心理的な接近法によって、可能な限り来談者の全存在に対する配慮をもちつつ、来談者が人生の過程を発見的に歩むのを援助すること」である（河合，1992）。そして、心理臨床面接は対面の話し合いを基本として行われる。現在におけるまで、心理臨床面接では何が起きているのか、セラピストがどのような姿勢で臨んでいるのか、心理臨床家の専門性とは何か、という問いに対して、心理臨床面接における対話の在り方と一般的な対話の在り方との差異に着目することで、答えを明らかにしようという研究が数多く行われてきた。

例えば鈴木（2017）は、悩み相談という場面設定でロールプレイを実施し、臨床心理士資格取得者と一般の大学生の聴き方を比較する実験を行った。その結果、セラピスト群（カウンセリング群）は一般的な対話とは違い、「同意」や「同意見提示」、「自己開示」が少なく、「簡単な受容」によってクライアントとの関係性の構築や維持をしていることが示唆された。また、面接全体のうち話し手の発話時間、及び沈黙時間が長く、面接中に占める聴き手の発話の割合が少ないことから、話し手—聴き手の役割が保たれていることが指摘されている。教師の聴き方とカウンセラーの聴き方を比較した桑原（2010）も、クライアントの語りの占める大きさや沈黙の多さを指摘している。つまり、セラピストが聴く側に徹していることが複数の研究で示唆されている。

(1) 役割の在り方の違いについて

以上のことから、役割が固定化しておらず、話し手と聞き手が容易に入れ替わるという雑談の特徴が、心理臨床面接とは異なる点として挙げられる。心理臨床面接では、主にクライアントが話し、セラピス

トは「簡単な受容」を行うのみで聴き手に徹することがほとんどだろう。このように二人の発話量に大きな差があり、しかもしばしば沈黙が訪れる心理臨床面接における対話は、かなり非日常的な対話であると言えるだろう。

(2) 対話における沈黙の時間について

この沈黙が多いという点も心理臨床面接の特徴である。関係性にも左右されるが、沈黙は日常の雑談では避けられる傾向があるように思われる。対人調整機能を目的とする雑談の性質上、よほど気を許した関係でない限り、二人あるいは複数人の間になんらかのやり取りがあることが大前提となろう。また前章で述べた通り、雑談はいつでもやめられる可能性を持つので、わざわざ沈黙の時間を共有するより、雑談をやめることの方が多くはないだろうか。一方心理臨床面接では、例えば50分間等、時間の枠が決まっている。そのため、やり取りが途切れてもクライアントは基本的に面接を中断して退室することができないし、沈黙を埋めるためにセラピストが新たな話題を提供することもない。そもそもセラピストにとって、沈黙は忌むべきものではない。

4. 心理臨床面接と雑談の共通性

前章では、心理臨床面接と雑談の差異について述べた。このように、心理臨床面接では非日常的な側面が強調されることが多いが、果たして対話の日常的な側面、日常的にみられるような雑談が心理臨床面接の中で行われることは無いのであろうか。

(1) 心理臨床面接における対人調整機能について

例えば、心理臨床において「ラポール」という言葉がある。ラポールとは、クライアントとセラピストの二者関係における、陽性感情に基づく信頼関係を意味し、セラピストは面接初期に速やかにクライアントとラポールを築くことが望ましいとされている。初回面接において、いきなりクライアントの心の深層に踏み込むことはほとんどなく、まずは自然な態度でクライアントの来談目的や経緯、家族構成や生育歴などを聴くことから始める。その際セラピストは、例えば、クライアントが遠方から訪れたことを知れば「よくお越しになりました。道中お疲れでしょう」、暑い日でたくさん汗をかいていれば「最近はとても暑くなりましたね」などと声をかけることもあるだろう。初回面接に限らず、相手が何十分も遅刻してくれば「どうされました？」と尋ねるだろうし、体調不良でキャンセルがあった翌週であれば「ご体調はいかがですか？」と尋ね、そこから話が展開することもあるだろう。それはおそらく、その場ではそのように“雑談”することが自然なものであり、これがクライアントとセラピスト双方にとって最も自然な関係の築き方であるため、雑談が行われるのではないかと考えられる。

このように、セラピストにはクライアントとラポールを築くための大前提として、ごく自然な対話ができること、すなわち対人調整機能としての雑談ができることが必要なのではないだろうか。Wampold (2010) は、効果的なカウンセラーの特徴として、「優れた対人スキルをもつ。対人スキルには、弁才、対人関係の知覚、適切に感情を調整し調弦する力、あたたかさや受容、共感、他者に焦点を当てることを含む」と述べている。面接技法をスキルとしてのみ身につけることの批判をよく耳にするが、それは

この前提条件をないがしろにしているからであるように思われる。基本的な対人スキル、すなわち適切に対人関係を知覚し、自身の感情の調整を行い、他者に十分に焦点を当て、さらに自ら話すことができる力が身についている上で、初めて“セラピストとしての聴く姿勢”が生じてくるのではないかと考えられる。

(2) 意味生成の場としての雑談

続いて、意味生成の場としての雑談に着目する。第2章で岡田ら(1996)のピングーの例を用いて、聞き手の反応によって発話に意味が生まれることを述べたが、これと同様のことが心理臨床面接においても見られるだろう。クライアントが自由連想的に思いつくままに話すことを、セラピストがどのような意味づけをして聴いているかによって、クライアントが提供する“雑談”にその二者関係における唯一無二の意味が生成される。その時のセラピストの反応によって、クライアント自身も自らの話に新たな意味づけをなす。逆に言えば、不用意なセラピストの応答によって、クライアントが本来伝えなかった意味を変形させてしまう危険性もあると言えよう。

(3) 心理臨床面接における雑談の自由度の高さ

また、話題の多様さという点でも共通している。心理臨床面接において、クライアントの趣味や好きなもの話題が扱われることは少なくない。山中(1978)は思春期のクライアントの興味の志向性を「窓(channel)」と名付けた。そして、「窓」には投影や同一化の機制によって、クライアント自身の内界の発達や変容の状態が明瞭に表現されているため、セラピストが「窓」に同調し、それらを通して語り合うことに治療的意義があると強調している。実際、クライアントから語られる趣味の話題を能動的に共有しようとするセラピストの姿勢が、クライアントの内的世界や対人関係に良い影響を及ぼした事例(舛田, 2009; 佐藤, 2010)や、漫画やアニメについて語るなかでクライアントの主体や同一性が安定していくという研究(笹倉, 2010)も報告されている。このように、一見雑談のような面接の在り方に思えるものでも、実は十分にクライアントのその人らしさがうかがえる面接がある。また、表面的で他愛のない話をするだけに毎週来談するクライアントもいるが、セラピストがそこに同席し、交流を持っていること自体に意味があるのかもしれない(菅, 1998)。そして、雑談に関する先行研究でも指摘されているように、話題が限定されない雑談という場の自由さが、「自由に守られた場」と感じられて話しやすいクライアントもいるだろう。

5. 雑談に向かうセラピストの専門性

上述のことを踏まえると、心理臨床面接では聴き方、応答の仕方や役割において一般的な対話と大きく異なる要素はあるようだが、一方で日常場面で見られるような雑談も行われており、しかも“雑談”こそが面接過程において中心的なものになることもあるようだ。それでは、心理臨床面接の専門性とはいったい何なのだろうか。以下に、セラピストの側の心的過程に注目して、一見雑談のように見える対話の裏でどのような内的な作業が行われているかを考察していきたい。

(1) 見立てを持つ

まず、心理臨床面接においてセラピストが行う専門的な作業として、見立てるということが挙げられるだろう。見立てという概念を心理臨床領域に導入した土居（1969, 1977）によれば、見立てとは「診断・予後・治療について専門家が述べる意見をひっくるめて呼ぶ日常語」であると定義されている。具体的に述べると、なぜクライアントが心理臨床面接の場にやってきたのか、どのようなクライアントであるか、どのような悩みや問題を抱えているのか、クライアントの個別の背景を含め、広い視野を持ってセラピストが理解を試みることを指す。また、今後何をどのように面接の場で取り組んでいくのか、どのような経過をたどるのかといった見通しを図ることも含まれている。なお、見立てに関する理解には、臨床家によってさまざまな解釈が加えられている。そこで概ね共有されている主張は「面接の全プロセスを通して折々に変化しながら営まれており、瞬間的なものでありながら、同時に見通しを含むもの」であり、「クライアントに接してセラピストが行うあらゆる営みを通して、絶えず生成され続けているもの」とであるとまとめられる（中野, 2004）。セラピストが絶えず見立てることによって、心理臨床面接が可能となっているのである。特に、中野（2004）が指摘している見立ての重層性や潜在性に注目したい。見立てとは、『一』のなかに『すべて』が含まれ、『すべて』が『一』となるような構造を持ち、様々な次元の仮説が「幾重にも重なって、重層的に紡がれ織り成されていく」ものである。そして、瞬間的に立ち現れては消える幾つもの見立ては、一旦消えてしまいそうな微かな可能性でさえも底の方で保持し続けるセラピストの主体的な関与、「視野に入ってはいるが明確には見えてこない体験」に支えられている（中野, 2004）。雑談では、クライアントから多くの話題や想いがまとまりなく語られる。この雑多なうちの、ある「一」つの語り、まとまりなく語られるという「一」つの行為が、クライアントの全体像や面接過程の見通しの「すべて」に繋がっていくかもしれないと思いながらセラピストは聴いている。また、一見方向のわからない雑多な語り「すべて」が、クライアントの「一」つのストーリーとして読み取れるのかもしれないと聴いている。クライアントはもしかしたらこういう訴えをしたいのかもしれない、このような不安があるのかもしれないと、幾つもの“こうかもしれない”という想いや感覚が、セラピストには複数浮かび上がってくるのである。あくまでもこれらは仮説であり、一旦セラピストの中で図と地の区別ができるようなものである。一つの見立てが生み出された時、地の底に潜んでいる可能性を、“雑”として完全に捨ててしまうのではない。保持し続けることこそが重要であり、そしてまた新たな見立てへと開かれていくのである。こうして絶えず見立てる作業を通じて、クライアントの“雑談”が意味を持っていくと考えられる。

(2) 何になるかわからないものへ関与する

雑談の“雑”の性質により深く注目してみよう。神田橋（2003）は、作為もなしに我々を癒す自然の力に注目し、一見役に立たない雑草や自然の木々のように、益と結びつかないような何気ない会話もクライアントとの対話の中でできるだけ入れ込もうとする「一見雑談ふう精神療法」を提唱している。また、岩宮（2009）は薬の作用を例に挙げて、心理療法のプロセスの中で「中間的なエレメント（要素）」の重要性を述べている。薬として作用する植物からは“正反対の作用”を持つ成分が抽出されるが、どちらの成分を病人の身体に作用させるのか、その選択に関わる「中間的なエレメント」が植物には含ま

れているのではないかと、またそのような「中間的なエレメント」が現代の薬には役立たないものとして捨てられてしまっているのではないかという指摘から、心理療法でも「何らかの存在の意味はあるけれど両極のエレメントの間であって、その働きがはっきりしないもの」「合理的に考えると、無駄なものとして切り捨てられてしまうもの」「でも、両極のエレメントをつなぐ重要な役割を果たしているもの」としての「中間的なエレメント」に関わっていく必要があるのだと考察している。さらに、ユング派心理療法で尊重される夢、箱庭、描画などのイメージは、セラピーのいたるところに存在しているが、セラピストの意識的関与がなければ無価値の「ゴミ」になりうるという指摘もある（田中，2017）。つまり、方向性の定まっている働きかけや効果を期待する介入だけでなく、一見何に変化するかわからないものにもセラピストは開かれ、クライアントとともに付き合っていくことが重要なのである。雑談を聴く時にも、あらゆることに治療や成長の可能性を見出す、そして時には、その何かに賭けていく積極的な姿勢がセラピストには求められるのだろう。

(3) クライアントの可能性を信じる

上述のような見立てに関する態度や関与のベースに、クライアントの可能性を信じるセラピストの姿勢があるのではないかと筆者らは考える。クライアントの可能性とは、面接経過の中で、セラピストはおろかクライアント自身も思いがけないような発見に出会うことである。その思いがけないものは意図して生じるものではなく、多くは何気ないタイミングで、それこそ雑談のような対話の中で不意に生まれてくることではないだろうか。セラピストは面接の場でなされている表面的なやり取りのみを聴いているのではなく、そのクライアントの可能性こそを聴いている（河合，2006）。そのため、そこで生じているものは、一見して雑談のような何気ない対話であると同時に、それが“ただの雑談”に留まり得ないのは、セラピストが表面に現れている雑談とは別の層に流れる“クライアントのストーリー”を読もうとしているから、そしてそこから生じる思いがけない発見を飲むことができるからではないだろうか。

どこへ向かっていくかわからないクライアントの可能性を信じる、目的が明確ではない雑談についていく、そのプロセスを歩む中で、思いがけない発見を飲む姿勢に、セラピストの専門性が現れるのではないだろうか。

6. 総合考察と課題

従来の研究では、日常会話とセラピー対話との違いに焦点をあてられることが多かった。しかし、筆者らは共通する部分もあると考える。セラピーでも雑談を忌む必要はないし、むしろセラピストは雑談ができる能力をあらかじめベースに備えている必要がある。加えて、雑談をただそつなくこなしているように見える裏側で、セラピストの実にきめ細やかな理解と慎重な態度が求められる。セラピストとしての専門性があるからこそセラピーでの“雑談”を活かすことができるというのは、新たな指摘であると考えられる。

一方で、本稿では心理臨床面接について一般的に指摘されている側面にのみ触れて、そこで行われている対話の“雑談”性について考察するにとどまった。しかし、本稿でも述べてきたように、心理臨床

面接における雑談には、クライアント—セラピストの二者関係の中で個別的な意味が生じてくるものであり、ある一つの面接経過においてその雑談がいかなる意味を持つかについては、今回考察が及ばなかった。例えば、軽度発達障害者の対話の特異性については畑中（2011）が指摘している通りであるし、複雑性 PTSD を呈する者にとっての雑談と統合失調症患者にとっての雑談では全く意味合いが違ってくるだろう。個別の事例をより詳細に検討することを今後の課題としたい。

引用文献

- 土居健郎（1969）．見立てについて．精神医学, 11(12), 2-3.
- 土居健郎（1977）．方法としての面接 —臨床家のために．医学書院.
- 藤本学・村山綾・大坊郁夫（2003）．三者会話におけるトピックの変遷と会話の展開について —討論条件と親密条件における会話スタイルの違い．社会言語科学会第 12 回大会発表論文集, 33-36.
- 岩宮恵子（2017）．フツ子の子の思春期 —心理療法の現場から．岩波書店.
- 畑中千紘（2011）．話の聴き方からみた軽度発達障害 —対話的心理療法の可能性．創元社.
- 神田橋譲二・滝口敏子（2003）．不確かさの中を —私の心理療法を求めて．創元社.
- 河内彩香（2008）．講義と雑談の談話における提題表現の比較．早稲田日本語研究, 17, 47-58.
- 熊谷智子・木谷直之（2005）．三者面接調査における雑談的行動 —回答者同士の相互作用に着目して．社会言語科学会第 16 回研究大会発表論文集, 62-65.
- 桑原知子（2010）．カウンセリングで何がおこっているのか —動詞でひもとく心理臨床．日本評論社.
- 舛田亮太（2009）．ひきこもりがちな高機能広汎性発達障害青年との心理療法過程 —日常的解離と橋渡し機能の視点から．心理臨床学研究, 27(4), 468-479.
- 松村明（編）（2006）．大辞林（第三版）．三省堂.
- 村田和代（2016）．雑談についての社会言語学的実証研究．龍谷大学国際社会文化研究所紀要, 18, 35-44.
- 中野祐子（2004）．心理臨床の場における「見立て」について —初回面接の「見立て」生成プロセスの検討を通して．心理臨床学研究, 22(1), 59-70.
- 成松宏美・杉山弘晃・水上雅博・有本庸浩・宮崎昇（2019）．文脈を理解して話す雑談対話システム．NTT 技術ジャーナル, 31(9), 22-25.
- 岡田美智男・鈴木紀子・石井和夫・Edward Altman（1997）．雑談の構成的な理解に向けて．音声言語情報処理, 17, 39-44.
- 尾崎明人（1996）．会話教育のシラバス再考 —会話の展開と問題処理の技術を中心として．名古屋大学日本語・日本語文化論集, 4, 119-135.
- 笹倉尚子（2010）．漫画やアニメについて他者に語るプロセス．心理臨床学研究, 28(1), 16-27.
- 佐藤祐基（2010）．ファンタジーへの没頭を示したクライアントが現実との繋がりを形成するまで —高機能広汎性発達障害が疑われる男子中学生の事例．心理臨床学研究, 28(3), 279-290.
- 新村出（編）（2008）．広辞苑（第六版）．岩波書店.
- 鈴木優佳（2017）．ロールプレイを用いた専門家と非専門家の悩みの聴き方の違いに関する検討．心理臨床学研究, 35(1), 15-27.
- 田中康裕（2017）．心理療法の未来 —その自己展開と終焉について．創元社.
- 筒井佐代（2012）．雑談の構造分析．くろしお出版.
- 山中康裕（1978）．思春期内閉 Juvenile Seclusion —治療実践からみた内閉神経症（いわゆる学校恐怖症）の精神病理．中井久夫・山中康裕（編）．思春期の精神病理と治療．岩崎学術出版, pp.17-62.
- Wampold, B. E. (2010). The Basic of Psychotherapy: An Introduction to Theory and Practice. Washington DC: American Psychological Association. (岩壁茂（2016）．カウンセリングテクニックの「前提」．臨床心理学増刊 7 号, 23.)