資　料

大学生が考える理想のカウンセリングルーム

三　林　真　弓

【研究動機】

筆者が初めてスクールカウンセラー（以下、SCと記述する）として学校に赴いた時は、まだ文部省管轄のSC活用調査研究事業だった時期であり、おもに小学校に配置されていた。多くの学校では、新規で教職員とは立場の異なるSCの受け入れは、心理的にもまた物理的にも抵抗があったに違いない。ただ、幸いなことに筆者の赴任した先は、神奈川県横須賀市内のとある小学校であった。横須賀市は横浜市に隣接しているが、米軍基地もあり独自のカルチャーを持っている土地である。決してメジャーな横浜市を追従するような政策を好まず、学校組織においても封建的な雰囲気は一切なく、校長室は驚くほど地味で小さかった。新参者のSCをあたたかく迎えてくださり、新しいものを受け入れる素地があった。もちろん、カウンセリングには誰もなじみがなく、2年間という期限付きの文部省のSC事業というものを学校にどう受け入れたものか、手をこまねいていたのも確かである。ただ、何か子どもたちには役に立ちそうな人がやってきた、という感覚はもってくれており、授業に休み時間にと児童と積極的に関わらせてもらっていた。時間が経つにつれ、子どもたちの居場所として、カウンセリングルームを新しく作ろうではないか、という機運も自然に生まれてきた。そのような新しい風に乗って、せっかく作るのであれば、理想のカウンセリングルームをこしらえようではないか、ということで、コーディネーターの先生とともに空き教室を使って、1からリフォームに携わらせてもらったのである。今から思えば、なんと贅沢な話であったかと思う。理想のカウンセリングルームに近づけるべく、床もカーテンもすべて、ここはこうしたい、と要望できたのである。上履きを脱いで上がる上がり口を作り、赤みを帯びた暖色系の柔らかなカーペットを敷き詰め、テーブルは、角がなくひょうたんのような変形したローテーブルを用意した。小学校だったので、ぬいぐるみやおもちゃ、ゲームなども購入してもらい、児童の休み時間や放課後はいつでも自由に遊びに来られるようにした。また、仕切りを作って、パステルカラーのソファを置き、児童の相談にものれるような設えもした。特別に自分だけの話を聞いてくれる空間に案内されると、子どもたちは嬉し恥ずかしの表情を浮かべながら、足のつかないソファにちょこんと座り、一生懸命自分の言葉で話をしてくれた。大人は場所であっても品物であっても人であっても、新規なことについてはそれなりの説明をして理解するというプロセスがあるが、子どもにはそのような理屈の場面はほとんどない。にもかかわらず、この場所が、安心して自分の悩んでいることを話せる場所なんだと言うことを察知し、活用ができている子どもたちの順応する能力の高さに新米SCとして感激したのを覚えている。手探りの感覚をよしとして受

け入れてくれたその学校の教職員や児童、保護者のおかげで、筆者はSCがなんたるやを知り、ゆっくりとSCに育っていったのである。

それから程なくして、とても印象的なエピソードがカウンセリングルームで起こった。2校目に赴任した神奈川県川崎市の小学校の放課後場面である。子どもたちも下校し、ひっそりとしたカウンセリングルームで筆者が記録の整理をしていると、そこへ勢いよくひとりの高学年の男児が戸を開けて入ってきた。息も荒く、いすに腰掛けると、そのあとすぐにまたひとりの男児が駆け込んできた。息が整ったあともふたりはいすに座り、目を合わせようとせず黙りこくったままであった。緊張した雰囲気が漂い、しばらく待った後こちらから「ふたりともどうしたのかな。」と声をかけると、ようやっと口を開いた。「・・・俺たち、けんか、したんだよな。」ひとりの男児が言い、もう一方が間があってウンと小さくうなずいた。様子を見守ると、男児が「・・・俺が悪かった、ゴメン。」と頭を下げた。すると待ってましたとばかりにもうひとりの男児も「俺も。ゴメンな。」と謝ったのである。お互いにっこり笑い合い、「行こう！」と言ってまた風のように去って行ってしまった。5分もない出来事であっただろうか。筆者は、あっけにとられてしまった。SCとしてほとんど関与しておらず、ひとり残され考えるに、彼らがめざして求めていたのは、カウンセラーという「人」ではなく、カウンセリングルームという「空間」であったのではなかったか、ということであった。彼らは、遊び場でけんかをしてしまってどうにも収拾がつかない気持ちを「ここ」なら解決してくれると思って、カウンセリングルームに飛び込んできたのではないか。そう考えたとき、筆者はカウンセリングルームのもつ「場の力」をしみじみと感じ、子どもたちがこんなにも柔軟に受け入れ活用してくれていることに感動を覚えたのである。もちろん、カウンセリングルームとカウンセラーはセットであり、筆者も見守り手として存在意義は少なからずあったかもしれない。それでもやはり、カウンセリングルームという空間が放つ異彩な力のほうが、どれだけ大きかったことか。その「場の力」に護られて、カウンセラーもその業務がおこなえているのだ、という思いに改めて気づかされたのである。

以上、カウンセリングルームを1から作らせてもらった経験と、カウンセリングルームがもつ「場の力」に感激した経験、そのどちらも筆者が臨床心理士に成り立てほやほやの頃であったが、これらがカウンセリングルームそのものに関心が湧くようになったきっかけを作ってくれた。以降、筆者は京都でSCの活動をすることになったが、特に京都市の公立中学校にあるカウンセリングルームもまた、学校によって部屋の構成が異なり、非常に趣深いものがあった。統廃合のため現存していないが、ある中学校のカウンセリングルームは、床下に備長炭が敷き詰められ、ルームインルームの面接室は、掘りごたつ式になっていて確か足下には暖房が入る仕組みになっていたように記憶している。京都の学校は、日本で最も古い歴史があるが、新規のSC事業においても非常に力点を置いていたことが部屋造りからもよくわかる。本研究では、カウンセリングルームに着眼し、それが持つ空間について、心理臨床的な視点から論じることとする。

【問題】

「心理カウンセリング」と呼ばれるものは、先述したような“カウンセリングルーム”や“相談室”といった特定の部屋でおこなわれることが多い。歴史を遡ると、たとえば京都大学にお

いては、“学生懇話室”と呼ばれた学生相談サービスが1956年4月24日に開設されている（京都大学ホームページ　歴史と活動－カウンセリングルームより）。戦後間もない時代に、日本の大学では、アメリカから導入された新しい高等教育の理念に導かれ厚生補導の活動を整備し、まずはそのような相談活動ができる“箱”をこしらえたのである。

その“箱”のなかでおこなわれる「心理カウンセリング」については、カウンセリング技術に関するもの、カウンセラーの人的資質や素養について論じられるものなど、多く見られる（山本、2002；前田・長岡・小森、2007；橋本、2013）。しかし、物理的環境の側面からカウンセリングルームを検討した研究はほとんどみられない。そんななか鎌田・佐藤（2014）は、SCの部屋の配置に関する研究を発表している。具体的には、ケアに影響すると考える要素が何かをSCへのアンケート調査を元に探っている。調査の結果、教室から遠く離れたところに配置されている方がほとんどの人がカウンセリングルームの前を通らず、守秘の上で満足感があると回答しており、さらに保健室に近いところに配置されている方が養護教諭と連携をとることができるので満足感があると回答している。このように、カウンセリングルームとしてクライエントに有効に機能するためには、カウンセリング技術を持ったカウンセラーがいることだけでなく、物理的な環境も働くと思われる。ただ、鎌田らの研究は、学校の建物におけるカウンセリングルームの位置、と言うことを検討したのみであり、部屋の内部の構成にまで言及したものではない。よって、本研究では、これまであまり検討されてこなかったカウンセリングの物理的環境に着目し、大学生がイメージする理想のカウンセリングルームを分析することによって、そのエッセンスを探りたいと考えている。

【目的】

「心理カウンセリング」をおこなう部屋の空間構成は、どのような環境が理想であると考えられるだろうか。探索的研究であるが故、今回の研究対象は、すでにカウンセリングルームを使用して心理カウンセリングをおこなっているカウンセラーではなく、カウンセリングに関心を持ち心理学を学びはじめた大学生に定めた。彼らが想像する理想的な部屋にはどのようなアイテムが備えられ、空間が構成されているのだろうか。大学生が描く描画のデータ分析からそれらを追うことを本研究の目的とする。彼らは、まだ心理カウンセリングを字面でしか知らない。なかにはクライエントとしてカウンセリングルームを訪れた経験のある人は少なからずいるであろう。彼らが学びをすすめ、いったんカウンセラーとして自らの立場を築いてしまうと、純粋なクライエント目線でカウンセリングルームを見ることはなかなか困難になってしまう。今回、カウンセラー目線での描画を要求されながらもいつの間にかクライエント目線も入り込み、行きつ戻りつしながらの状態で描かざるを得なかったと思われる。その貴重な時期の描画だからこそ、カウンセリングというものに彼らが何を期待し、何が起こるところだと想像しているのかを彷彿とさせるのではないだろうか。一方で、面接のできるちょっとした机と椅子さえあれば、細部にこだわる必要などないという考えもあるかもしれない。確かに現実には、自由意思で部屋の構成を決めることができる開業の臨床心理士であったとしても、経済的事情や空間上の制限などで妥協せざるを得ないことはしばしばあるであろう。それに対し、大学生が大いに想像を広げて描く理想のカウンセリングルームは、やや現実離れしているかもしれない。しかし、それだからこそ、カウンセラーが

これまで気づくことのなかった部屋のエッセンスや具体的なアイテムが隠されているかもしれない。人間は、視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚の五感で外界を感受することができるが、それらの感覚が刺激されるという点で部屋を味わいながらエッセンスを探ることを本研究の目的とする。

【方法】

複数の大学において、筆者の担当する心理学専門講義科目の授業履修者を対象に「理想のカウンセリングルーム」を A4 の白紙に描いてもらうよう教示をおこなった。詳細な教示としては、①カウンセラーとクライエントの位置を書き込むこと、②なるだけクライエント目線ではなく、カウンセラー目線で理想のカウンセリングルームに必要だと思われるアイテムを描くこと、③絵であらわせない詳細な点（色や素材など）については文字で説明を書き込むこと、④実際を問うているのではなく、思い切り想像を飛ばして各人の理想を描いてほしい旨を伝えた。所要時間は 30 分程度であった。今回の分析対象となったのは 372 名分の描画であった。

本研究では、カウンセリングルームそのものの部屋の形と、空間を構成するそのアイテムを感覚刺激の点から分析し、特にクライエントがどうとらえるかについて検討した。

【結果と考察】

1.　部屋の形

まず、部屋の形を検討した（図 1.）。オーソドックスで一番整然として見える四角の形が圧倒的に多かった（84%）。部屋の枠が描かれていなかったり、横断した絵が描かれていて部屋の形が不明だったりするものもあった（『枠なし・不明』、8%）が、『その他』では、扇形（描画 1.）や円形（円筒）（描画 2。）、球形、台形などがみられた。ここでは、少数派の部屋の形の描画を紹介する。描画 1. では、扇形の弧のところがほとんど一面大きな窓になっており、その外には海が広がっている。扇形の要部分に掘りごたつが置かれ、クライエントとカウンセラーは 90 度に位置し、クライエントは特等席ともいえる場所からその景色を眺め、カウンセリングがおこなわれる。扇形ならではの部屋の構成になっている。描画 2。は茶筒のような形の建物のなかにカウンセリングルームがある。この建物は森の中に建っていて、出入り口はアーチ型にくり抜かれていくつもあり、ドアはあってもなくてもよい構造になっている。なかに入ると広く丸いエリアがあり、カフェのような円テーブルといすがいくつも置かれてある。クライエントはどの方角から来てもすぐに入ることができるし、どのいすに座っても良い。壮大なスケールで描かれている。カフェのようなエリアだけ見るとオフィス街のくつろぎ場のようなイメージもあるが、森の中なので、予約した人だけしか来ず、建物は透明なので、意外と森の木々にもなじみ、円形ならではの調和した感じも受ける。

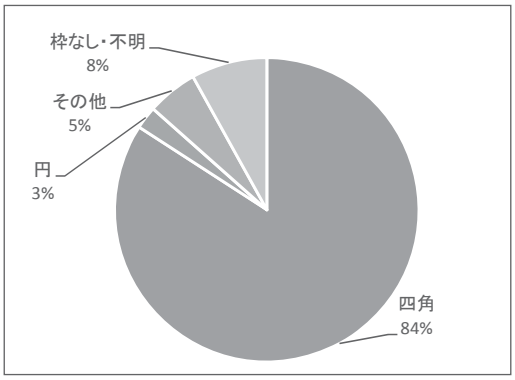
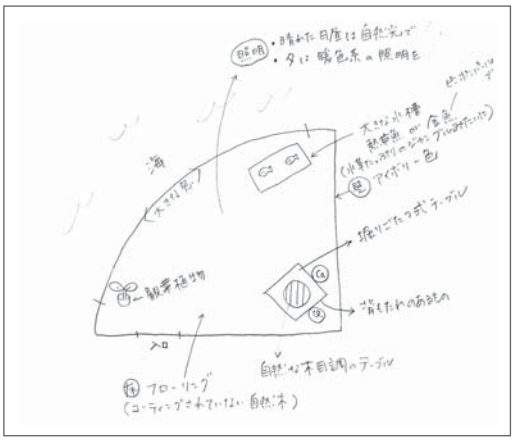


図 1.　部屋の形



描画 1

描画 2

2.　感覚刺激アイテム

次に 372 の部屋数に描かれたアイテムがどの感覚を刺激するアイテムとなっているのかを調べるために、①視覚刺激アイテム、②聴覚刺激アイテム、③空間刺激アイテムに分けてそれぞれの内訳をみた。

①　視覚刺激アイテム

視覚刺激アイテムの定義は、絵画や観葉植物、ぬいぐるみやカレンダーなど、部屋に物として置かれていて視覚を刺激するアイテムである。データによって得られた視覚刺激アイテムの小カテゴリー総数は、92 であった。多かった順に挙げると、1 位『植物・花』(211)、2 位『絵画・写真など』(98)、3 位『ぬいぐるみ・玩具など』(84)、4 位『時計』(82)、5 位『水槽』(43)、6 位『カレンダー』(37)、7 位『テレビ』(36)、8 位『箱庭（フィギュアを含む）』(26)、9 位『ランプ・間接照明』(16) であった。

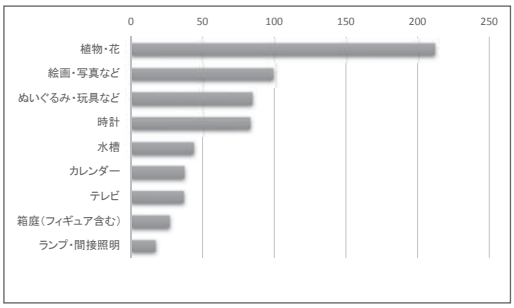


図 2.　視覚刺激アイテム内訳

1 位の『植物』は、観葉植物が圧倒的であった。実際のカウンセリングルームにも置かれていることが多く、やはり緑の植物はそれだけで癒やし効果があり、カウンセリングルームにはマッチすると考えられる。ただ、筆者の経験では、カウンセリングルームに置かれている植物はあまり順調に生育することはまれである。常駐していないことも大きいかもしれないし、部屋に漂う“気”の影響もあるかもしれない。3 位の『ぬいぐるみ・玩具など』はいくつかの小カテゴリーを併せた総数であるが、なかでも『ぬいぐるみや人形』は 57 あり、67.9％を占めた。魂を宿らせることもあると言われるぬいぐるみや人形などは、それらが部屋にいてくれるだけで、包み込まれるような、見護られているようなあたたかさを感じるのかもしれない。僅差で 4 位であったのは、『時計』であった。実際のカウンセリングルームには必ずといっていいほど置かれているアイテムであるが、心理学を学

びはじめの学生たちにとっては、そこまで重要視されていないことがわかる。また、「理想のカウンセリングルーム」と言うこともあり、なかには“あえて時間が経つのを忘れて何時間でもいられるように”と言う理由で、時計が置かれない場合もあった。ただ、現実にはカウンセリングには時間枠があり、その時間を共有して過ごすためにも、ふたりの間に時計があることは必須である。ふたりで眺められるその時計が、掛け時計なのか、置き時計なのか、またアナログなのか、デジタルなのか、細かく見ていくと、その種類によっても心理的な安寧は異なるかもしれない。詳細を記載してくれたなかには、“秒針の音が聞こえない時計”とあり、沈黙の際の秒針の音の聞こえまで配慮しているものもあった。5 位は『水槽』であった。昔ながらの金魚鉢のようなものから、“アクアリウム”と記入され、横長のとてもおおきな水槽を描くものまで様々であった。水の揺らぎ、魚たちの泳ぐ姿、亀ののっそりしたたたずまい、など、水槽には、視覚的に癒やす効果をもっているといえよう。また、揺らめくだけにその視界がぼんやりとすることもあり、それを眺めながら自身の思いや考えに耽ることができるのかもしれないと考察する。6 位の『カレンダー』も『時計』(4 位）と同様、実際のカウンセリングでは必須であろう。継続面接で来室するクライエントが前回から今回までの期間でどんな出来事があったかを時系列で語るときや、次回の面接予約などカレンダーを見ながら話をすることは多い。ただ、カレンダーといってもなかには日めくりのものがあったくらいであるから、心理学を学び始めた学生たちにとっては、実際に必要だというふうにはイメージしにくかったかのもしれない。7位の『テレビ』は、“そこにあるだけで落ち着く”、とか、“電源は入れない”といったような記載がなされていた。学生たちにとって、理想のカウンセリングルームには、どこかほっとできるような、日常の空間にもみられるものがあって欲しいことが示されているように思われる。“描いてみたら自室のようになってしまった”というコメントもこれを示唆するものであろう。8 位の『箱庭』は、もしかすると全国的にみるとそこまで回答が多くないアイテムかもしれないが、やはり今回の対象者の多くが本学の学生であり、本学らしい回答といえるだろう。9 位の『ランプ・間接照明』は、部屋全体が薄暗いときにより効果を発揮するアイテムである。照明というと天井に貼り付けで煌々と照らされることが多いが、少しトーンを落として雰囲気を和らげあたりをぼんやりさせるほうが意識が集中でき、カウンセリングには向いているのかもしれない。

②　聴覚刺激アイテム

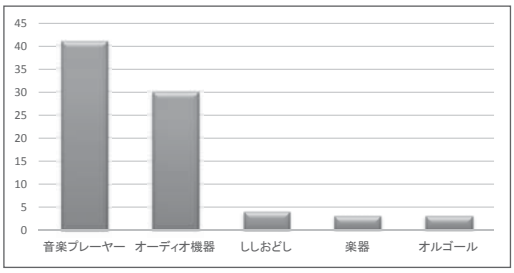


図 3.　聴覚刺激アイテム内訳

聴覚刺激アイテムの定義は、コンポやスピーカーなどの BGM がある環境を構成するアイテムである。CD ラジカセなど可動式の『音楽プレーヤー』(41）が一番多かった。また、重低音に重きを置くような質の高い音楽を流すときに使う『オーディオ機器』(30)が 2 番目に多かった。今や街に出かけると、デパートやスーパーであっても、小型店舗の美容院や書店、喫茶店などであっても、BGM が流れていることのほうが多い。また、個人で音楽を楽しむためにイ

ヤホンを常に耳に装着している若者も非常に多い。単に好きな音楽を聴きたいと言うだけではなく、音楽が生活とともにあり、そのような空間が落ち着くということがあるだろう。回答のなかにも、“沈黙したときにシーンとなるのは気まずいのでなにかBGMを流しておく”と説明したものがあり、そのような配慮と考えられる。それ以外には、障子の向こうの『ししおどし』(4) や、ピアノ・ギターといった『楽器』(3) そのものが置かれている場合、また、『オルゴール』(3) も描かれていた。

カウンセリングであえて音を発するものを用意しないとすると、クライエントとカウンセラーがおこなう会話以外では、「生活音」が耳に入ることになるだろう。瞑想やヨガなど、玄人になれば別かもしれないが、教室などで習う場面などを想像すると、生活音をあえて聞かせず、意識を集中させやすくするための音楽をかけることがままある。音の刺激は、ムードを作りやすいのである。一方、一見ヨガなどに似ていても座禅は、修行僧が本来おこなうものであり、このようなムード音楽は一切用いない。寺でおこなう場合、生活音と言うよりむしろ自然音（鳥の声や風の音、雨だれの音など）が聴覚刺激となる。座禅では、これらの音を聴くことで、我が身が置かれている世界を知り、さらには、我が身と自然界とが渾然一体となって感じ取られることを目指していると臨済宗総本山の建仁寺の僧侶から話を伺ったことがある。カウンセリングルームは、自然界との調和と言うよりも、非日常の空間であり、普段かなわない自身の内なる探索に重きが置かれる。実際のカウンセリングでは、あえてBGMのような音を聞かせることは一般的にはしていないだろうが、もしかすると音楽が探索作業のリードの役目を果たしてくれることもあるかもしれない。

③　空間刺激アイテム

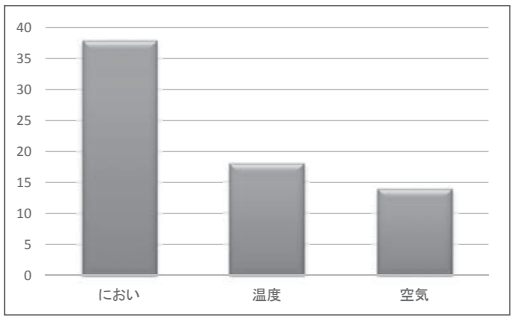


図 4.　空間刺激アイテムの内訳

空間刺激アイテムの定義として、空気中の変化を起こすアイテムとした。得られたデータを大きく3分類にして示した。その結果、アロマやお香など『におい』(38) を感じさせるものが最も多かった。これは五感でいうと、嗅覚を刺激するアイテムである。香り・においは、人間の感覚のなかでも最も本能的なものとされ、また瞬時に記憶を呼び起こす効果がある。認知症のクライエントのセラピーなどでは、幼少期の頃に慣れ親しんだにおいをかがせるとたちまち当時の記憶が鮮明になることが知られている。ただし、そのクライエントに合わせた香りでないと意味がなく、実現は無理があるかもしれないが、もっとポピュラーに香りを有効活用させることは今後も考えられるのではないだろうか。また、クーラーや暖房、暖炉など『温度』(18) を感じさせるものが次に多かった。室温調整は体感であり、五感でいうと触覚が一番刺激されるものといえる。カウンセリングにおいて、カウンセラーは直接クライエントに触れることは原則ない。けれども、部屋全体でクライエントをどう迎えるかを考えたときに、適温で快適に過ごせる空間を提供するということは、クライエントの触覚に作用するものであるということがわかる。ほか、空気清浄機や除湿器、加湿器といった『空気』(14) を意識したもの

もみられたが、これらも嗅覚と触覚の両方に関連するアイテムであり、同様のことがいえるであろう。

3.　クライエントの視界についての検討

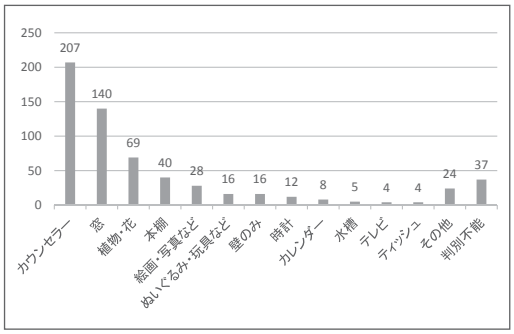


図 5.　面接時クライエントの視界に入るもの

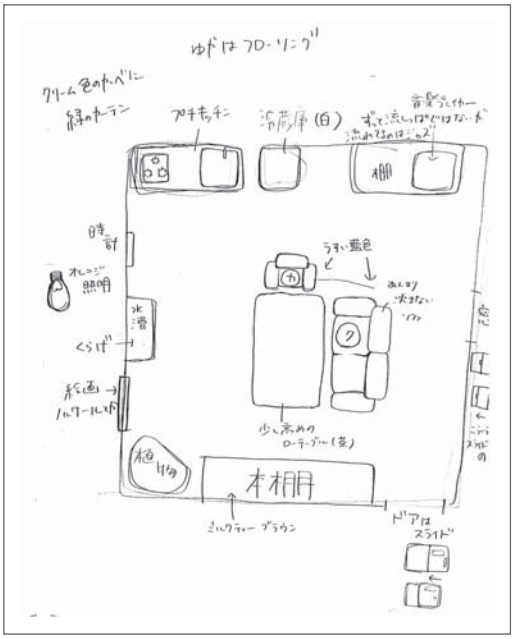
カウンセリング中に、クライエントが座った位置から何が見えるのかを調べるために、描画中のクライエントのポジションからほぼ正面に位置するアイテムを集計し、検討をおこなった。最も多かったのは、『カウンセラー』(207) であった。当然と言えば当然かもしれない。しかし、カウンセラーを空間を構成する内のひとつだと捉えたとき、構成要素のうちの大部分を占めるこの立場をよく辨え、そのたたずまいを常に意識して過ごさねばならないと改めて身が引き締まる思いがする。次に多かったのは、『窓』(140) であり、小窓のようなものもあれば、かなり大きな窓で外の景色がよく見えるような造りになっているような部屋もあった。『時計』(12) は、2.- ①では、4 位になっていたが、ここでは 8 位でありクライエントの視界の内には入らないで置かれることの方が多かった。これは、時間を知りたいときには、時計の方に向き直ればいいが、常に視界に入っているべきではないということを示しているように思われる。話をしている最中に時計をちらちらと見る行為は、大概の人が話を切り上げたいとき、その後の予定が気になって焦っているときなどにみられ、あまり好ましいものではないとされているが、そういうこともあってあえて視界から遠ざけたと言うことであろうか。2.- ①ではリストアップされなかったものの、クライエントの視界という点で挙げられたのが『ティッシュ』(4) であった。実際のカウンセリング場面でもテーブルに置かれていることは多くある。感極まって泣き出したときなどすぐに対処するためには、必要なアイテムといえるだろう。また、特別な刺激物は何もなくただ壁に対峙するような部屋は、16 あった（全体の 4.3%）。カウンセラーも視界から遠ざけ壁を見ながら話すというカウンセリングは、古典的精神分析の寝椅子に近い感覚があるかもしれない。いずれにしても、クライエントがカウンセリングの間、物理的時間にすると 1 時間前後をその空間と視界のなかで過ごすのであるから、本検討はとても重要になってくると考えられる。

4.　描画事例

372 の描画のうち、3 つを事例紹介する。なお、各描画の解説のなかで“　”で括ったところは、対象者本人が描画に書き込まれた文言や枠外に説明された文によるものである。

①　「ナチュラルで心が落ち着くカウンセリングルーム」

〔解説〕ドアを入ると革製の茶色のソファがあり、手前にクライエントが、奥にカウンセラーが座る。CD からは、“心が落ち着くクラッシック”が流れている。クライエントの斜め左には“心が和むようなかわいい”人形が置かれ、壁にはカレンダーと風景画が飾られている。クライエントの右側は、“森が見える”窓でカーテンも緑色である。窓の上方に壁掛け時計があり、

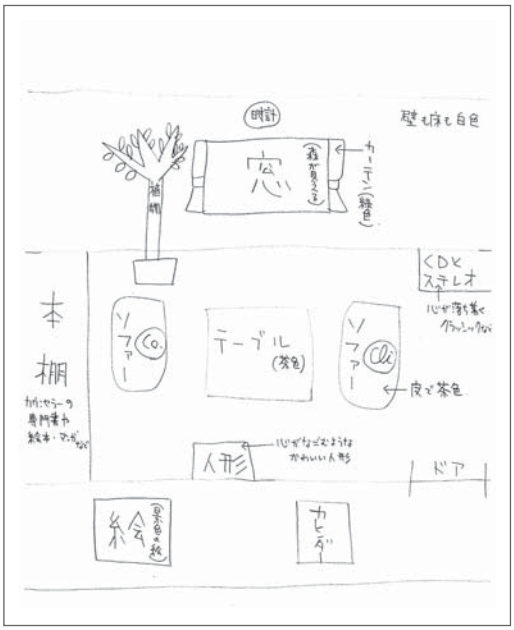


描画 3

樹木のような大きめの植物が奥の方に置かれている。クライエント正面には、専門書や絵本・漫画などが配架された本棚をバックにカウンセラーが見える。

〔考察〕ソファーも窓もゆったりと大きい。白を基調とし、茶色や緑といった色使いや、森が見えること、しっかりとした樹木が部屋にもあることなどから、ナチュラルで落ち着いた感じを受ける。若干見上げるところに時計が置かれているが、お互いから等位置にあり、対等な感じを受ける。本来、応接間であればドアから離れた奥の席が上座とされ客人をもてなすのが一般的だが、この描画のように、“ドア近くのほうがクライエントが落ち着く”、とか“振り返らずにそのまま座れる”という理由で下手に位置されていることが多くみられた。

②「上品で大人のムードが漂うカウンセリングルーム」



描画 4

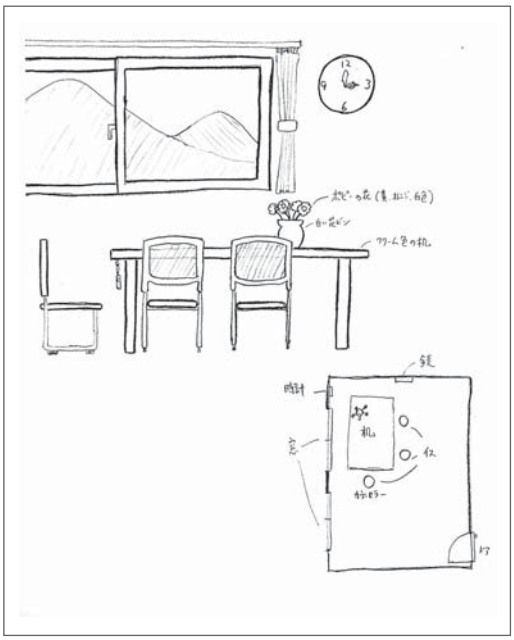
〔解説〕スライドになっているドアを左に引いてフローリングの部屋に入ると、薄い藍色で“あまり沈まないくらい”のソファがあり、手前の横長ソファにクライエントが、その右斜め90度にカウンセラーが座る。大きくて茶色のローテーブルが部屋の中央においてあり、クライエントの正面にはクラゲがいる水槽が置かれている。その両側の壁には、隣にルノワールの絵画と時計がかけられている。クライエントの右斜めには、小さな調理場と冷蔵庫が置かれている。音楽プレーヤーからは、“ずっと流しっぱなしではないが、ジャズが流れている”。左斜め奥には植物があり、ミルクティーブラウン色の本棚が備え付けられている。クライエントの背になるところに上下にスライドして開閉できる窓がひとつある。

〔考察〕描画 3。で考察したと同様、ここでもクライエントのほうがドアに近く、振り返ら

ずに座ることができるところに位置している。対面ではなく、90 度に位置してカウンセラーが座っているため、正面にはゆらゆら漂うクラゲを見ながらのカウンセリングとなる。植物や絵画が占める面積も大きく、非常にゆったりとしたくつろぎの空間を感じさせる。また、ルノワールやジャズといった趣向や、部屋全体がムーディなオレンジ色の照明に包まれていることなどから、上品な大人のイメージが湧くカウンセリングルームである。

③「シンプルながらも配慮がみられるカウンセリングルーム」

〔解説〕描画 5。は、右下に間取りがあり、上にドアのある壁から横に見た絵が描かれている。押して入るタイプのドアで部屋に入ると、右手に机といすが置かれている。カウンセラーはクライエントに対して左側に座り、“カウンセラーに近い方が良いか、少し距離を置いた方



描画 5

が良いかで、クライエントが選べる”ふたつのいすが置いてある。クリーム色の机の上には白い花瓶に生けられた黄色、オレンジ、白色のポピーが飾られている。クライエントの正面は腰高のサッシの窓から山々が見え、また壁掛け時計が見える。“クライエントが着席前に自分の姿をちらっと見えるように”いすの右手に鏡がある。

〔考察〕この部屋はクライエントに配慮して面白い設えになっている。まず、鏡という全体のデータではあまり見られなかったアイテムが置かれている。ここではクライエントが着席の前に自分自身を見るためにある。しっかり見るというのではなく、“ちらっと”というのがポイントかもしれない。自分を客観視できる手がかりになるのであろう。また、座るいすが選択できるというのも面白い。カウンセラーとの心理的距離感がそこに現れているのだろう。全体はあっさりとしたシンプルな作りになっていて、部屋の図でいうと下側のスペースが広くとられ、それが心のゆとりにもつながっている。壁掛け時計が指し示す時間は 3 時であることから、お昼間の時間にこうしてカウンセリングに来ることができるというのは、それだけでもゆとりを感じさせる。

以上、3 つの事例を見ると、先の【目的】で触れたようにカウンセラー目線での描画といいながら、クライエントに配慮する分もあってか自然とそちらの目線も入り込んでいることがよくわかる。また、先に感覚刺激ごとにアイテムを検討したが、部屋そのものを考えたときには、トータルコーディネートの視点が必要になってきて、その部屋にふさわしいアイテムが選ばれている。これらのことから、カウンセリングルームの部屋の構成は、何が正解で何が間違っているかと言う単純明快なものではなく、カウンセ

ラーがどれだけクライエントのことを思って設えるかと言うことと、カウンセリングそのものの作業をどれだけ物理的環境からも大切に考えるかと言うことにかなり左右されるものであることが示されたといえるであろう。

【総括】

データ分析の結果から、カウンセリングルームの空間を演出する際に、私たちが持っている五感に刺激を与えるようなアイテムが描かれており、なかでも視覚刺激に関しては、色合いや大きさ、位置などに細やかな心配りが感じられた。特にクライエントが座るポジションから視覚刺激として何がインプットされるのかは大切な観点であろう。聴覚・空間刺激は、部屋全体を包み込むものであるが、いずれも居心地の良さやクライエントをもてなすひとつのアイテムとして考えられていたように分析される。

人間は、神経（五感：視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）を通して外界を認識、記憶し、情報を出し入れしている。この五感を生かした心理療法のひとつにNLP（Neuro-Linguistic Programming；神経言語学的プログラミングと訳される）があり、今や広くコミュニケーション、ビジネスツールとしても用いられている。NLPは、その時の体験を視覚と聴覚、そして身体感覚という3つの感覚からアプローチし、脳の中にあるプログラムを書き換えることをおこなっていく。ただし、この5つの感覚には優性・劣性の個人差がある。たとえば、「秋の季節の訪れを何を手がかりにして感じるか」と尋ねた場合、人により、視覚優位な人であれば「紅葉」などと答えるであろうし、聴覚優位であれば「虫の声」などと答えるであろうし、触覚優位であれば「ひんやりとした空気」などと答えるであろうし、嗅覚優位であれば「キンモクセイの香り」などと答えるであろうし、味覚優位であれば「柿や栗、サンマを食べて」などと答えるであろう。逆に劣位な感覚刺激には、反応が鈍くなりがちである。NLPでは、相手の優位な感覚を察知し、その感覚に響くような言葉遣いでコミュニケーションしていくのが望ましいとされているが、本研究に照らし合わせると、部屋のアイテムがもっているさまざまな感覚刺激のうちでも、クライエントの優位な感覚刺激アイテムに影響を受けやすいということである。一方、脳にある「脳幹」は、生命の維持に最も重要だと言われる「本能」に指令を出すと言われている。つまり、自分と似たものや信頼できるものであるか、あるいは、異なるものや自分と合わないものであるか、といった判断を瞬時に下す機能を持っているのであるが、それも非常に感覚的なもので、カウンセリングルームに一歩入ったときにクライエントの優位な感覚に響き、それが受け入れられたり、信頼できるものになったりするのではないだろうか。そのように考察すると、これまでカウンセリングルームの物理的な条件についての検討はほとんどされてこなかったが、カウンセラーとクライエントのラポール成立の意味合いでも大切な研究領域であると考えられる。カウンセリングルームを新しく設置するときは誰もがそれなりの工夫や配慮をしているであろうが、各人が思いのままおこなうのではなく、このようなデータの蓄積をもっと加味してもいいように思う。

【今後の課題と展望】

【結果と考察】2.-①でも述べたように、カウンセリングの時間枠を守る上で大切なアイテムである『時計』についての詳細な検討は、価値があるものと思われる。また、「理想のカウンセリングルーム」の空間で「場の力」がより強

く発揮されるのは、クライエントにとって、日常空間であるべきなのか、または非日常空間であるべきなのか、などについても考えてゆきたい。

今回は先行研究がほとんど見当たらないところで、まずは探索的に貴重な時期の大学生を対象に描画から分析した。今後あわせて、実際に置かれているカウンセリングルームの構成を調べることができたら、臨床心理士が開業する際にも大いに参考になると思われる。

また、めいめいが描く理想のカウンセリングルームを別の人間がどう評価するか、といった評価尺度を入れた調査をおこなうことで、より多くの人間が好ましいと思う理想のカウンセリングルームが絞られていくのではないだろうか。

筆者の手元には、今回分析した数の倍以上のデータが蓄積されており、さらなる研究を推し進めたいと考えている。

文献

橋本 景子　2013　短期大学におけるカウンセリングについての一考察 A Discussion on Counseling at Junior College　高田短期大学紀要 31, 7-16.

鎌田 彩夢・佐藤 将之　2014　スクールカウンセリングルームの環境設定に関する研究－スクールカウンセラーのケアの視点からみたスクールカウンセリングルーム環境（ポスター発表 , 人間・環境学会第 21 回大会発表論文要旨）人間・環境学会誌 17（1), 31.

前田 恭兵・長岡 千賀・小森 政嗣 2007 カウンセラーとクライエントの身体同調傾向－心理カウンセリングビデオの解析 電子情報通信学会技術研究報告　信学技報 107（308), 13-18.

山本 眞利子 2002　発達心理療法的観点によるカウンセラーの積極技法と肯定的資質探求技法がクライエントに及ぼす影響－学生によるカウンセリングスキルがクライエント評定に及ぼす効果－利用統計を見る　岡山県立大学短期大学部研究紀要　9, 57-66.

URL

http://www.gssc.kyoto-u.ac.jp/counsel/history.html
歴史と活動 - カウンセリングルーム（京都大学）