

カウンセリングにおける沈黙の意味について

医療法人睦み会 城西病院
糸 林 剛 志

要約

カウンセリング場面における沈黙の重要性はこれまで多くの研究で指摘されてきた。そこで本論文の目的は沈黙についての文献展望を行い、その意味について考察することである。その結果、沈黙の意味を以下のように3つに分類し、考察した。

- ①「『間』としての沈黙」：内的な意味があまりないものである。しかし、会話のテンポや話し方という視点で見ると間のとり方によってその人らしさが表れてくる。
- ②「関わりの中での沈黙」：カウンセラーとの関係（二者関係）における意味を考察した。大きく2つの方向性が考えられる。1つは、カウンセラーとの一体感・接近を感じるものである。もう1つは、反対に、分離・断絶を感じるものでもある。また、沈黙自体を、カウンセラーとクライアント双方の関係性を現している一種の行動化、エンアクトメントとして捉えることも可能である。
- ③「クライアント自身の沈黙」：クライアントのみで終始し、一者関係の中で生じた沈黙の意味を考察した。言葉にならない自分の内面に向き合っている過程で沈黙が生じることもある。これはカウンセリングにおける重要な過程である。他にも、次の洞察へのインキュベーションとして沈黙が生じることもある。

キーワード：沈黙、間、カウンセリング

I はじめに

(1) 沈黙の重要性

カウンセリングの基本構造は、クライアントが自らの悩みを語り、カウンセラーが傾聴するというものである。この構造においてカウンセラーに求められるのは、クライアントが悩みをできるだけ自由に話しやすいようにすることである。クライアントはカウンセラーとの信頼できる関係性と安心できる場の中で自由に語る事ができる、ということがとても治療的意味を持つ。

しかし、自由に語る場であるとしても、とめどなく自らの想いをクライアントは自由に語る事ができるだろうか。多くの場合、カウンセリングにおいて沈黙が発生する。沈黙は治療に対する抵抗 (Freud, 1912) としての意味だけではない。成田 (2001) は、「患者の沈黙を治療者が精神的な意味での抵抗とみなすとき、治療者は沈黙の持つ無限の可能性を抵抗という一つの意味に限

定することになる。治療者が抵抗と言うとき、抵抗という客観的なものがそこにあると考えてはいけない。治療者はその沈黙を抵抗と解釈しているにすぎない。別の観点に立てば、より豊かな意味がそこにあることが見出されるかもしれない」と述べ、沈黙の豊かな意味を考えることなしに、抵抗という客観的な意味のみで解釈することを批判している。一義的な言葉で表せないために沈黙になるのであり、そのため、沈黙には様々な意味が幅轉していると考えられる。カウンセラーがクライアントの心の理解をしていく心理臨床の営みは、まさに言葉にならない複雑で多様な心のあり方を理解していくことである。つまり「沈黙」としてあらわれた現象の意味を考えていくことは、カウンセラーにとって必要不可欠なことと思われる。

(2) 沈黙を理解する困難さ

沈黙の意味を考えることは重要であっても、多

くのカウンセラーは沈黙に戸惑う。日常の会話でも沈黙があると、落ち着かなくなったり、気まづくなったりすることがあるように、カウンセリング場面においてもカウンセラーがどのように対応して良いのか、どう理解すればよいのか戸惑うことも多い。

例えば、沈黙状況になることは、カウンセラーがクライアントに対する理解を会話の中で確認していくことができなくなってしまうことである。カウンセラーは、直接情報を得られないためにカウンセラー自身の心の中だけでクライアントの気持ちや推測せざるを得なくなる。そのため不確かさに陥ってしまい、カウンセラーは戸惑い困惑することが考えられる。小此木(1979)は、「沈黙者にどう対するか気遣い=配慮は、こちら側にゆだねられてしまうのである。こちらもまた、沈黙の意志を発動して無言の行やにらめっこに耐えることが出来ないと、結局はこちら側が沈黙者のペースにはまってしまう。困惑したこちら側は自分の不安を解消しようと、あれやこれやと質問したり、沈黙者をリラックスさせようとして、いろいろおろおろして自分を見失ってゆく。そしてあれこれ沈黙者の気持ちを憶測し、自分に賛成なのか反対なのか、何かこちら側の考えもつかぬようなことを考えているのではないか、かくされた底意があるのではないか、とおろおろして自分を見失っていく」と述べている。

さらに、クライアントの沈黙によって、カウンセラーは否定された気持ちになり、戸惑ってしまうだろう。渡辺(1991)は「患者の沈黙に多くの治療者が耐えられないのは、沈黙によって治療者自身を否定されているように思うからでしょうし、患者によっては、それだからこそ沈黙を治療者を拒否する道具として使うこととなります」と述べている。

(3) 沈黙研究の少なさ

このように沈黙の理解にはカウンセラーの様々な戸惑いが伴い、その理解が難しく感じることも

多い。しかし、それにも関わらずこれまで沈黙についての研究論文は数少ない。データに基づいた実証的研究(Tindall & Robinsin, 1947; 岸田, 1979)はほとんどなく、個々の臨床家が経験を散文的に述べたものはいくつかある(宮本, 1963; 國分, 1979; 松木, 2003; 高良, 2005など)。これまで体系的な沈黙に関する研究が行われなかったのは、沈黙のもつ多面性、多様性のためと思われる。研究の少なさもあってか、多くのカウンセラーは経験を積み重ねて熟達することで沈黙の戸惑いを克服しているようである(Hill, C.E., et al. 2003)。しかし、その経験について、可能な限り明文化し、沈黙の意味の複雑さや多様性について考察する必要がある。

そこで、本論文ではこれまでの沈黙研究の整理を行い、沈黙の意味内容を概観し、その理解の一助とすることを目的とする。

II. 沈黙の意味

(1) 「間」としての沈黙

沈黙は会話の「間」と捉えることも出来る。誰にでも会話のペースがあり面接時間を言葉で埋める人もいれば、ゆっくり間をおいてじっくり話していく人もいるだろう。この話し方、間のとり方はその人の基本的言語化パターンを示していると言える。間を空けることなく立て続けに話をする人は、頭の回転が速く話す内容が豊かとも考えられるが、沈黙を恐れて言葉で間を埋め尽くすことで自分を守っているとも考えられる。一方、ゆっくり間を空けて話す人は、言葉を選びながら慎重に話していてその言葉の意味は重いとも考えられるが、間延びした空虚な時間をただ過ごしているとも考えられる。どちらにしてもこのような間のとり方によって、クライアントが沈黙をどのように使っているかおおよそ目安が立てられるだろう。

しかしながら、一般的に深刻な悩みを語るクライアントは、沈黙や間が多くなるものである。そ

の重さと迫力について、東山（2000）は沈黙の間に相撲の仕切りに例えている。「仕切りでは土俵の上で沈黙してにらみあい（緊張）、塩をとりに行く（緩和）が、その沈黙の間に両者が自己の存在をかけている」と述べ、間のもたらす重みを指摘している。さらに「話し手の話す内容が深刻であればあるほど、魂の苦悩と叫びであればあるほど、沈黙と間に迫力を生み出す存在である『聞き手の度量』が必要とされる」と述べ、カウンセラーが間に怯えずにしっかり聴くことの重要性を強調している。

(2) 関わりの中での沈黙

a. 分離、一体感

カウンセラーとクライアントの二人が同じ空間に存在し、お互い向かい合って沈黙する時、相手に対してどのように自己知覚するだろうか。二人の関係性やそれぞれの受け取り方によって、沈黙は相手との分離（気まずさ）と感ぜられる時もあり、また安心できる一体感として感ぜられる時もある。このように、関係の中で生まれる沈黙には大まかに「分離」と「一体感」の二つの側面があると言えるだろう。

分離の沈黙においては、話すことは逆に相手とのつながりを持つことを意味する。何かを話すことは相手とコミュニケーションを共有することである。沈黙することはその相手に関わろうとするすべての行動をシャットアウトして、相手と分離し距離をとることである。このように他人との関係が完全に断たれてしまい、自分の中に孤立することはクライアントにとってもカウンセラーにとっても有害になりうる。しかし、このことは完全にマイナスな行動ではない。成田（1981/2000）が「病態水準の重いクライアントが沈黙するのは、治療者という一人の人格との出会いの中で彼らの脆弱な自我境界が失われることを恐れる故である」と指摘しているように、沈黙することがカウンセラーから自分を守るという大事な役割を持っていることもある。内に秘めた見られたくない心の奥を話していかなければならないクライアント

にとって、話すことは自分を暴露することであり、多かれ少なかれ苦痛の過程である。沈黙し自分を守ることも時には必要であると思われる。また、逆に話すことによって本音を隠していることもある。この場合、話すことは関係の中に依存し「自分が自分であることからの逃避」（小此木、1979）することである。言葉で面接を埋め尽くして自分に触れないクライアントが沈黙するときは、自分に直面化している時であるかもしれない。相手から分離し自分を自分として感じている貴重な時間であると言えよう。

一方、一体感の沈黙は、沈黙することで言葉にできない想いを共有するものである。例えば恋人同士は話すことなく一緒にいて、その心地よい一体感を味わっている、「満ち足りた沈黙」（成田、2001）がある。このような沈黙は話さなくてもわかりあえる深い関係性があり、逆に言葉にすることが野暮つたいと感ぜられる状態と言える。この二人の一体感は言葉にできるほど簡単で一面的なものではないために、あえて言葉にするのがためられ、沈黙するものである。ウィニコット（Winnicott, D.W, 1965）は、誰かと一緒にいて一人でいられる体験を重要視し、「一人でいられる能力」として論じているが、この一体感の沈黙はまさにカウンセラーといて安心して一人になれている時間である。ウィニコットはこの時間の例として沈黙を挙げている。

氏原（2000）が「クライアントが言葉で表現していることは、いわば意識の表層部分であり、多かれ少なかれ知性化ないし、合理化によって背景が切り捨てられている」と述べているように、言葉にすることは心の中の真実からはほど遠いものである。それでも言語化することが大事なカウンセリング過程ではあるが、沈黙することで言葉にならない何かをお互いわかりあえることも一つの過程として重要ではないだろうか。もっとも、カウンセラー側の考える意味と食い違うこともあるため後で沈黙について語り合う必要はあるだろう。また、この安心し信頼できる関係をもとに落

ち着いて一緒に沈黙できる時間は、クライアントにとって心地よい居場所で貴重な安らぎの時間である。シュビング (Schwing, 1940) は、沈黙し、反応のない精神病患者に対して、献身準備性を持って患者に接したが、このように沈黙の中で共にいることはクライアントにとって深い共感体験につながってくるのではないかと述べている。

しかし、その一方で、一体感を重視しすぎて、べったりした、なれ合いの沈黙が続くと、過剰な陽性転移を起こさせたり、自分のことはすべてわかっているように思っているとクライアントは勘違いしてしまうかもしれない。クライアントは自身の問題に直面化して考えることができず、カウンセラーとの一体感の中に甘えてしまうこともあるだろう。また、お互いの想いが共有されている沈黙だとは思っても、言語化されない以上全く異なっている場合もありうる。そのことがわかった場合、お互いに大きな傷つきとなる可能性もはらんでいる。

また、成田 (2001) は、「話すこと自体が自己を限定して守るが、沈黙すると自己が自己としてのまとまりを失うかも知れない。沈黙の間には何者も介在しない状況のため、ある境界例の少女は『沈黙は人と人との間を近づけるでしょう。私、それが怖いからしゃべるの』と言った」と述べている。このように一体感自体がクライアントの自己の独立を脅かす危険も伴っている。

このように沈黙は、カウンセラーとクライアントとの二者関係において、分離と一体感という全く異なる意味をもってくる。沈黙の両義性について、阿比野 (1994) の境界パーソナリティ障害の女性の事例では、クライアントが沈黙を「はまる」と表現し、罠に落ち込んでしまうような被害的な意味と、クライアント自身の攻撃性からカウンセラーを守る意味との二つの意味を持ち合わせていた。この事例のように、沈黙が両義的な意味を持つことは多いのではないかと述べている。また、このことは沈黙の理解を困難にするが、この二面性、つまりは関係において接近する感情のものと、離反する感

情のものがあるという把握をしておくことは有用であると考えられる。

b. 過去の再現

転移の定義は、患者の治療者に対する感情であり、この感情は過去の重要な人物に向けるべきものを治療場面における治療者との関係において再体験しているものである。沈黙においても同様なことが指摘されている。グリーンソン (Greenson, 1961) は、「例えば、沈黙に落ち込んでしまっている患者は、沈黙が重要な要素であった過去の出来事を無意識的に再現している。動揺し落ち着かない沈黙において原光景が最初にしばしば現れている。このクライアントは沈黙の動揺や不安の原体験を分析家の前で繰り返している」と述べているが、過去に大きな感情を味わった沈黙の体験があれば、沈黙場面に出会うことで再現されやすいだろう。この過去の体験を考慮に入れることが沈黙の多様な意味を理解するために重要であると、グリーンソンは指摘している。

その具体例としてブロス (Blos, 1972) の事例を挙げる。この事例のクライアントは興奮して自身の旅のことを話している内に、突然、カウンセラーの沈黙を拒絶と受け取ってしまい、カウンセラーが自分の話に興味がなく理解していないと思った。後にクライアントは、過去に自身の熱中したことに対して、両親に、そんなものは無価値だとあざけるかのような無理解な沈黙を受けたことを思い出した。この事例のように、過去の体験がカウンセラーの沈黙というスクリーンに投影されやすいことを考慮に入れる必要がある。また、人は多かれ少なかれ過去の体験に依拠して自分のコミュニケーションパターンを構築しているものである。この事例ほど明確な体験がなくとも、これまでの家族や友人との会話における沈黙の有り様や使い方を推察し、考えていくことで沈黙の意味がより明確化されるだろう。

c. カウンセラーに対する攻撃、非難

カウンセリングにおける関係の進展と共に、クライアントはカウンセラーに対して怒りや敵意な

どを感じてくることがある。これらの感情は陰性感情と呼ばれている。クライアントはこれらの感情と共に沈黙していることが考えられる。黙ることは相手との関係を断ち切るものであり、カウンセラーに対しての攻撃や非難を表明する最も強力な方法でもある。しかし、言語化されていない分、その攻撃や非難の感情は未分化で原始的であり多義的であろう。クライアント自身もどこまで攻撃や非難を表明するために意識的に沈黙したのかはわからず、無意識的な敵意も多く含まれていると思われる。このような、なんとも言えない雰囲気は、成田（2001）が挙げている「沈黙の中に疑惑や攻撃や悪意がうずまいている時に、治療者に不安と緊張をそして後悔と恐怖を起こさせる緊張をはらんだ沈黙」として捉えられるだろう。クライアントの鬼気迫る表情や様子、イライラした雰囲気や目線が常にこちらを向いているなどの場合、攻撃的な気持ちが黙っている中に渦巻いていると感じられるだろう。

ここでクライアントの陰性感情について、沈黙直前のカウンセラーの言葉を考慮に入れたい。沈黙直前のカウンセラーの言葉が不適切でクライアントが傷ついたり、受容されていないと感じたりすると、沈黙に陥ってしまっても当然である。そのため、陰性感情を感じた場合、カウンセラー自身の直前の言葉を再考すべきである。この時、カウンセリングの流れをカウンセラー自身が断ち切ってしまった場合と、クライアントにとって最も重要な部分についてカウンセラーが触れてしまった場合とが考えられる。前者の場合は、「治療者が患者の言葉を上手に呑みこめなかった故に患者に生じる沈黙」（渡辺, 1991）であり、カウンセラー側の受容ができていたのか再考を要する。後者では、沈黙になったことを、クライアントの重要な部分に触れたサインとして利用し、その後解釈をしたり、沈黙してしまったことについて話あったりすることができる。

クライアントの攻撃や非難はカウンセリング関係を破綻させかねない。特に言語化されない沈黙

では、沈黙の内に怒りを抱えたまま時間を過ぎてしまえばカウンセリングにマイナスにしか働かない。ある程度言語化させて、その感情をテーマに話し合い、洞察や受容を目指すべきである。松木（2003）は対象関係論の視点から、沈黙を「PS（妄想—分裂性）の沈黙」と「D（抑うつ性）の沈黙」の二つに分けて考察している。PSの沈黙は被害感が高く攻撃的で他罰的な沈黙で、治療者の介入が必要な沈黙であるとしている。攻撃や非難の感情を含む沈黙にはなんらかの形で介入し建設的な方向に向けるということが基本であろう。

d. カウンセラーに対する拒絶、拒否

多くのカウンセラーが沈黙で困惑するのは、クライアントの沈黙をカウンセラーに対する拒絶、拒否と受け取りやすいためであろう。実際には様々な意味合いが含まれていると思うが、このように受け取りやすいことと、カウンセラーへの拒絶の意味に捕らわれすぎないことを知っておくことは有用である。この沈黙は、前述した「分離」の意味の最も際だったものであり、カウンセラーとの関係性、カウンセリングそのものから離脱し、カウンセリング過程を停滞させようとするものである。張りつめた雰囲気や凍ったような雰囲気がひしひしと感じられ、気まずさが感じられることも多いだろう。目線がカウンセラーに向くことはなく、身体の姿勢も横柄になることが考えられる。この沈黙は攻撃や非難よりも、関係性を断ち切ることが目的のため、破壊的な意味になりかねない。しかし、関係を絶つことで自分を完全に守る拒絶や、関係から一旦引っ込むことで落ちつきを取り戻し感情を整理する一時的拒絶など、プラスの要因も考えられる。

その一方、長時間この沈黙が続いたり、適切な対応がなくクライアントの拒絶の感情が決定的なものになると、攻撃や非難よりもそのまま関係性を絶つことが目的の沈黙であるため、カウンセリングそのものがすぐに破綻に繋がってしまう。そのため適切なタイミングによる介入や解釈によっ

て途絶えた関係性を元に戻すことがなんらかの形で必要であると思われる。沈黙後に拒絶の感情を扱い、この沈黙に陥ったこと自体をテーマに話し合うことも必要であろう。

e. 自分に関わる不安

クライアントはカウンセラーにどのように思われているか、話した内容がどのように扱われるのかなど、カウンセラーの視点から見た自分に関わる不安を感じることもある。カウンセリングの過程はクライアントが自分の弱みや秘密を話していくことである。そのため、成田(2001)が挙げているような、自分の秘密や弱さを語る恥ずかしさや、自分が弱者として治療者に頼らざるをえないくやしさを、自分の秘密が知人や不特定多数に伝わってしまうのではないかと不安、話したことでカウンセラーにバカにされたり利用されたり搾取されたりするのではないかと不安、話したことで感情を持っていると考えられる。このような感情は、語ること自体の不安、語った内容について判断されることの不安の2つの種類に分類できる。いずれにせよ、自分の繊細な問題を語っていかなくてはならないクライアントにとって語ることによる不安は大きなものであり、つらい体験である場合もある。そのためこれ以上語りたくないとし黙に陥ってしまうことも当然であろう。

f. 肯定的感情(一体感、同一視)

これまでの陰性の感情とは反対に、カウンセラーに肯定的な感情を向けることもある。この感情はカウンセラーとの一体感を感じたり、同一視する感情につながる。プロス(1972)のA氏の分析セッションの事例では、クライアントが話す量がだんだんと少なくなって、カウンセラーの話して欲しいという言葉に嫌がるようになり、言語化することなくクライアントが思っていることを知って欲しいという願望が明らかになった。このクライアントにとって言葉は分離であると感じられ、危ないときに黙って居てくれた母親との体験をカウンセリングの沈黙の中で再演しているのではないかとプロスは考察している。このように沈黙する

ことによってカウンセラーとの温かい融合体験を味わうことは、そのこと自体が深い受容体験になりクライアントが癒される時間であると考えられる。

しかし、この陽性の感情が、カウンセラーは私のことがすべてわかっているはずだといった思いのような、妄想的な一体感につながる場合もある。小此木(1979)はもともと語る意欲そのものが生まれつき乏しい人々の背景として次のように述べている。「自分が何も喋らなくてもすべて相手がわかっているはずだ、という一種の全能感を抱いているために語ることによって自分を人に理解させようとする意欲が乏しくなっている」。このような傾向は、家族間、親子・夫婦の間などの身内における会話の欠乏などに由来していると小此木は述べている。

このような関係性が構築されてしまうと、カウンセラーが何を言ってもクライアントにはわかってもらえていないと受け取られてしまい、カウンセラーとしてもその気持ちをどう処理していけばよいかわからず身動きがとれなくなる恐れがある。何らかの介入や解釈をもってその全能感に対して気づくようにする必要があるだろう。

g. エンアクトメント—関係性の表れとして—

これまでカウンセラーとクライアントの関係性の中から沈黙の意味を考察したものの、その意味は関係性の中から沈黙の意味が生まれるという二次的なニュアンスを持っていた。ここでもう一つの視点として考察したいのは、沈黙そのものを二人の関係性がそのまま表れている、一つの表現としてとらえることである。岡(2002)は、沈黙をエンアクトメント(enactment)の一つとして捉えて考察している。エンアクトメントとは、「非言語的な活動を通して、患者の転移が、場合によっては分析家の逆転移と絡み合いながら、演じ出されること」(川畑, 1992/2004)である。精神分析療法では、言葉に表現されていない沈黙は一種の行動化として捉えられカウンセリングの妨害と見なされていたが、このエンアクトメントはその

概念を一步進めて行動化を一種の行為として捉え分析の対象にするという視点でみるものである。

改めて考えてみると、カウンセリングのような二人が会話する状況における沈黙はどちらか一方の行為のみで生じるものではない。沈黙になりかけたとしても、どちらか一方が話し出してしまえば厳密には沈黙しているとは言えない。沈黙という現象そのものの発生の仕方が、二人の関係による産物であることを示していると言えよう。

このように、二人のそれぞれの想いや感情、関係性が沈黙という形で何らかの意味を表出していると捉えることで、クライアントのみ、カウンセラーのみの要因に捕らわれず、また新たな視点でクライアントやカウンセリング過程について深い示唆を与えてくれるだろう。

(3) クライアント自身にとっての沈黙

関わりの中での沈黙は二者関係の中で生じたものであったが、次に、クライアント主導で、クライアントのみで終始している一者関係の中で生じた沈黙を考察する。この種類の沈黙は、前述の関係性の中で生じる沈黙とは異なり、クライアントは自身の心に潜行し一人の世界の中で生じる沈黙である。とは言え、カウンセラーとの安心できる関係性や、逆に落ち着いていられない不安定な関係性などが背景となって生じているものであり、関係性を完全に無視することなく考慮に入れなければならないだろう。

a. 自分と向き合う沈黙

言葉にならない多くの悩みや苦しみをたくさん抱えているクライアントが、それを言語化していくことはカウンセリングの基本である。カウンセリングとは、クライアントが混沌とした感情や考えや気分などを言葉にしていく過程であり、言葉にならない前概念的なものに触れつつそれにぴったりする言葉を探して概念化していく過程である。しかし、自分にぴったりくる言葉を探すためにじっくりと自分の内なる声と向き合っていくこともある。この時、人は沈黙して自分と向き合うことがある。カウンセリングが自分らしさを取り

戻す過程とするならば、自分の内なる声に耳を傾けて自分の感じたこと、思ったことを味わい、熟考し、内省する中で新たな発見を得ることが最も大事なカウンセリングの営みであると言えよう。言語化されないがために、一見、無の時間で何も活動されていないとみなされがちな沈黙だが、沈黙の中で心を動かしてじっくり内省していることもあることは、沈黙の重要性が多くの臨床家に取りあげられている理由であろう。この点について神田橋(1994)は、沈黙の重要性を次のように述べている。「精神療法過程の本質部分は、関係の中で進展するのではなく患者の内部で進展しているのだという見地をとると、沈黙の瞬間こそは精神療法過程の本質が進展している瞬間なのかも知れない。そう思ったほうがよさそうな場面はしばしばある」。

さて、自分と向き合っていこうとする、自分の心の声を聴こうとする、この沈黙過程について最も理論的に参考になるのは、ジェンドリン(Gendlin, 1978/1981)のフォーカシングである。フォーカシングとは、身体感覚としての感情、フェルトセンスを明確化していく過程である。この自分の感覚を探っていく過程は、カウンセリング場面の沈黙においても同様に生じうる。ただ、カウンセリングにおける沈黙は意図的でなく自然発生的に生じるが、フォーカシングはフォーカサー自身がフェルトセンスを探る過程で必然的に沈黙するという違いはある。だが、クライアントが一人で内省の過程に取り組んでいる様子モデルとしてフォーカシングにおける沈黙は非常に参考になる。

フォーカシングには、①空間を作る、②フェルトセンス、③見出しを付ける、④共鳴させる、⑤問いかけ、⑥受容、の6つの段階がある。この最初の①空間をつくるは、リラクセスして自分の内面に注意を向け、いろんな気持ちに適切な距離をとり、少し待って感じる過程である。この段階は、話をする事、つまり外的な方向に向かっていった意識を一旦内面に向けることであり、すなわち沈黙することにつながる。一旦、冷静に気持ちと距

離を取って向き合うことは、直接的、表面的な言葉というものに歪んで捕らわれていた意識を沈静化し内省へ向かう第一歩である。これはカウンセリングにおける沈黙の最初の効果ではないか。そして、次の”の段階では、フェルトセンスに近づこうとして、感情をまさぐり、沈黙の中でもがくという過程が起こっている。

内田(2002)はフォーカシングにおける沈黙と語りを調査した研究の中で「沈黙において過去の経験を想起したり、問題を吟味、分析するよりも、フェルトセンスにリファーする方が創造的で発展的な展開が見られた」と述べている。このフェルトセンスにリファーする過程が沈黙の中で起こっていて、カウンセリングにおける重要な過程であることが考慮されるべきである。

b. 沈黙の中での創造

沈黙の中で自分と向き合うその時間の中でなんらかの気づき、洞察、発見、感情の変化など、何らかの新しいものが起こる。沈黙における創造の側面はどのようなものだろうか。

バリント(Balint, M, 1968)は沈黙患者から様々な分析を行い、これまでの精神分析において沈黙が抵抗として軽んじられていたことに対して様々な意義や意味を見出している。バリントは心の領域を、エディプス領域、基底欠損領域、創造領域の三つにわけた。創造領域は転移の生じないクライアントだけの一者関係の世界であり、このような世界にいる沈黙のクライアントについて考察している。沈黙の中にいるクライアントは「おおかたは何かの葛藤からの逃走であるが、自分が比較的安全感が持て、自分を悩ましさいなむ問題に関して何事かをなすうの状態に向かって疾走中であることもまた正しい」と述べ、沈黙の内にある創造過程に注目して、ただ抵抗としてみる見方では不十分であることを指摘している。例えば、何かの芸術作品の創作に没頭しているような時間を挙げており、クライアントも同様に、自身の内的問題の答えを求めて没頭するとき、沈黙することもある、と述べている。

ロジャーズ(Rogers, 1986)は、パーソン・センタード・アプローチの視点から沈黙において、じっくり待つことを強調しており、ワークショップのデモンストレーションとして行われたジャンとの面接事例の中で沈黙についていくつか述べている。ロジャーズは「クライアントの長い沈黙は豊かな実を結ぶことが多い。私は何が出て来るのか興味をもって待つのである」と述べ、ジャンが問題としている結婚生活の恐怖について沈黙の中、自己を探ろうとしていること、その探索によって肯定的な局面を導き出すことが出来たことを指摘している。ロジャーズは、沈黙における創造についてこれ以上の具体的考察はしていないが、彼の待つ態度によってクライアントが自己に開かれてきて、結果新たな創造が行われることを表明していると言えよう。カウンセラーがクライアントの気持ちのリフレクション(反射)を絶えずしていくことで、クライアントは自身の気持ちについて内省し、その結果沈黙しさらに深く自己を探ることになる。そうして、新たな洞察が産まれることを目指しているのである。創造の具体的過程は示されていないが、ロジャーズが持つ「人間は自己実現をしようとする指向を持つ」という人間観から、沈黙においてもクライアント自身が何かを生み出すはずだという信念に基づいているものであろう。

沈黙という閉鎖した自分だけの世界に閉じこもり、自分の内側を豊かにすることは、山中(1978)の「窓」論と重なる部分があるのではないかと思われる。彼は、思春期内閉の子ども達とのかかわりで彼らが興味を持つ媒体や話題をかかわりの窓としてかかわることを提唱している。この論の中で、山中は江戸時代の日本が出島という「窓」を持ちながら、独特の豊かな日本文化を育んだことを指摘しているが、沈黙にも同様のことが言えないだろうか。沈黙という「繭の時期」の中で、自分と向き合い自分らしさを徐々に探索し、発見をしていく。その過程の中でクライアントの自分らしさがゆっくりと育まれていくのではないかと思

われる。自分の熟成を沈黙の中に待つというゆっくりとした創造過程もあるのではないか。

c. 否応なしに沈黙になる状態

これまで挙げてきた沈黙には意図的に内省していく側面が多少なりともあったが、自分の意図に関係なく自分自身の感情やよくわからない自分の内の何かに捕らわれてしまい、それに呑みこまれている状態の沈黙もある。この沈黙は、クライアント自身が否応なく沈黙に落ち込んでしまうものである。そのため、誰にも介入しづらい沈黙であるとともに、本人もコントロールできないような沈黙に呑みこまれて身動きできなくなるものである。

カウンセリングにおいて良性のものは、自分に対するなんらかの洞察を得た後や、フォーカシングにおけるフェルトシフトした後など、その新たな気づきに対して感情が溢れた状態、感情を味わっている状態のため沈黙してしまうことがある。「感極まって言葉に出来ない状態」というのがわかりやすい表現だろう。このような沈黙は自己の変化の後の余韻を味わっているものであったり、その変化自体が進行しているものであったりする。田畑（1982）は夫との関係に問題を抱える女性とのカウンセリング過程における沈黙の内的意味の変化を考察しているが、カウンセリング後期になるとこの意味の沈黙が多数みられる。例えば「余韻」「感涙」「そのままのかみしめ」「安らぎの共有」「万感のこみ上げ」といった意味の沈黙である。

その一方、沈黙が悪性のものもある。沈黙は守りになると述べたが、守りが強固になりすぎると沈黙の中に閉じこもってしまうことになる。すべての関わりを拒絶し自分の世界に落ち込んでしまう自閉的な状態にいることになる。このままの状態ではカウンセリング関係が破綻し、落ちつかない雰囲気をつくりだしてしまう。これは「落ち込んだ鬱的な気持ち」、「圧倒的な絶望」、「言葉にならない混沌とした怒り」、「語る言葉を失うほどのむなしさ」などに呑みこまれてしまう状態と表現

できる。また自らなんとかこの気持ちと取り組もうというよりは、気持ちに流されてしまいどうにもできない、他力本願のようなニュアンスが含まれているとも言え、カウンセラーにとってはその圧倒的な雰囲気はどうしようもない印象を持ってしまうことだろう。

この良性、悪性の沈黙はバリント（1968）の良性の退行と悪性の退行に対応して考えることもできる。良性の退行とは安心して聞いてもらえるカウンセラーとの関係を元に、クライアントが「自分自身に到達できるようになること」を認めて欲しいと願うものであり、カウンセラーとの渾然一体とした状態になるものである。悪性の退行とは際限ないねだりが生じる状態であり、なんとかカウンセラーに要求を行動で充足してもらうことを目的としているものである。沈黙にひきこもるという側面を退行として捉え、意味ある退行であるかどうかその見極めが、非常に困難ではあるが、重要な課題になるだろう。

d. インキュベーションとしての沈黙

これまで沈黙にはどのような意味があるかを考察してきたが、ここでは一見意味のない沈黙を考察してみたい。沈黙は発言しないことであるが、そのことはそのまま何も考えずに経過している時間であるにとらえることも当然出来る。例えば、ただぼーっと時間を経過していたり、会話を休んで休憩をしていたり、ただ時間が過ぎるのを待っていたりすることもある。これらは、一見意味のない沈黙であるが、休憩の沈黙にはカウンセラーとの関わりの中で安心して休むという有意義な意味もあると言える。そこで次に、内的な意味における何もしない時間という重要性を考えてみたい。

カウンセリングにおいては、クライアントが洞察を得ることを重要視している。この洞察の過程はどのようなものであろうか。ワラス（Wallas, 1926）は創造的思考の過程を研究し、①準備、②あたため（インキュベーション）、③ひらめき、④検証の4段階に区別した。あたため（インキュベ-

ション)とは問題をいったん放置していることであり、その間は、意識的には問題をいったん放置していることであり、その間は、解決に関することがほとんど出てこないが、何かが無意識のうちに進行しており、次のひらめきの段階にいたって、パッとあるアイデアがまとまって意識される。つまり洞察をえるものである。このあため(インキュベーション)の過程が一見意味のない沈黙の時であると考えられないだろうか。

一見何もしない無意味な沈黙が、洞察の前段階であり、洞察への胎動の時期、さなぎの時期と考えると、意味のない沈黙も後になって重要な過程であった可能性を秘めている。そもそもカウンセリングの過程は一直線に深まっていくものではなく、揺れ動きつつ螺旋階段のようにくるくる周りながら少しずつ進んでいくものであり、カウンセラーが何も動きがない時期を耐えて待つ才能(河合,1970)を発揮し、洞察の時が来るのをじっくり待つことが重要であると考ええる。

沈黙のインキュベーション的意味について宮本(1963)は「自己洞察の手段となる沈黙は、ハッチンソンの言う、創造的思考の前提としての心理的スランプに相当するものと思われ、私は沈黙を成長のためのインキュベーション(incubation)すなわち、孵卵期にあたるものと考えるのであります」と述べている。洞察の前に右往左往するスランプの状態が沈黙であると捉えたと、意味のない沈黙への見方も変わってくるのではないかと。すべてを意味あるもの、言葉で表現できるものとして一面的に意味づけすることにとらわれすぎず、視点を転換させ一見意味のない「無」の存在から何らかの「有」を作り出そうとすることが、このインキュベーションの沈黙に求められる考え方ではないだろうか。

Ⅲ. おわりに

本論文では沈黙の様々な意味内容について考察した。特定の学派に片寄らず沈黙の様々な側面に

ついて述べたが、これまでの研究と比較して幅広い範囲の沈黙の意味について触れる事ができたのではないかと。これらの多様な意味がある沈黙に対して、語りと同様に真摯に取り組む姿勢がカウンセラーに必要である。

また、本研究は沈黙研究の骨格になる部分であり、あくまで知的理解、概念的把握の側面が強い。沈黙は本研究で示された内容以上のものを秘めている。その含蓄のある沈黙の意味を探求し続けることが沈黙の理解に繋がっていくと思われる。

実際のカウンセリング場面では、沈黙が生じた背景にある様々な状況を鑑みることが沈黙の理解に必要である。例えば、クライアントの知的水準や主訴内容や性格傾向、その時の非言語的行動などである。それらの背景を理解した上で意味を考察することが重要である。さらに、これらの意味を理解した上で、カウンセラーが沈黙時に行う対応についても検討すべきであろう。いずれも今後の研究課題としたい。

文献

- 阿比野宏(1994)「ある沈黙—はまること—をめぐって」『精神分析研究』、38(2)、85-94
- Balint, M. (1967) *The Basic Fault: Therapeutic Aspects of Regression*. Northwestern University Press. 中井久夫(訳)(1978)『治療論から見た退行—基底欠損の精神分析—』金剛出版
- Blos, P. (1972) Silence: a clinical exploration. *Psychoanalytic Quarterly*, 41, 348-363
- Freud, S. (1912/1958) The dynamics of transference. In S.E.12. Hogarth Press. pp.97-108 小此木敬吾(訳)(1969)「感情転移の力動性について」『フロイト選集 15・精神分析療法』日本教文社 pp.74-90
- Gendlin, E.T. (1978/1981) *Focusing. (second edition.)* Bantam Books. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄(訳)(1982)『フォーカシング』福村出版
- Greenson, R. (1961) On the silence and sounds of analytic hour. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 9, 79-84
- 東山絃久(2000)『プロカウンセラーの聞く技術』創元社
- Hill, C.E., Thompson, B.J., Ladany, N. (2003) Therapist use of silence in therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 513-524.

- 神田橋條治 (1994) 『追補 精神診断面接のコツ』 岩波学術出版
- 川畑直人 (1992/2004) 「行動化」 氏原寛、亀口健治、成田善弘、東山紘久、山中康裕 (共編) 『心理臨床大事典 改訂版』 培風館 pp.236-238
- 河合隼雄 (1970) 『カウンセリングの実際問題』 誠信書房
- 岸田博 (1979) 「来談者中心カウンセリングにおける沈黙の一考察」 相談学研究, 12(2), 62-74
- 國分康孝 (1979) 『カウンセリングの技法』 誠信書房
- 松木邦裕 (2003) 「対象関係論的心理療法入門—精神分析的アプローチのすすめ 5章 口のはさみ方」 臨床心理学, 3(6), 857-865
- 宮本美沙子 (1963) 「遊戯療法における沈黙の意義」 日本女子大学紀要家政学部, 10, 1-7
- 成田善弘 (1981/2000) 『精神療法の第一歩 改訂版』 診療新社
- 成田善弘 (2001) 「精神療法家の仕事 3 沈黙と言葉」 臨床心理学, 1(3), 382-388
- 岡達治 (2002) 「沈黙とその意味の変遷—転移・逆転移 エンアクトメントの視点から—」 精神分析研究, 46(1), 29-35
- 小此木啓吾 (1979) 『モラトリアム人間の心理構造』 中央公論社
- Rogers, C.R. (1986) *A Client-centered/Person-centered Approach to Therapy*. Psychotherapist's Casebook. Jossey-Bass. 伊東博・村山正治 (監訳) (2001) 「クライアント・センタード/パーソン・センタード・アプローチ」 『ロジャーズ選集 (上)』 誠信書房 pp.162-185
- Schwing, G. (1940) *Ein Weg zur Seele des Geistesskranken*. Rascher Verlag (小川信男・船渡川佐知子 (訳) (1966) 『精神病者魂への道』 みすず書房)
- 田畑治 (1982) 『カウンセリング実習入門』 新曜社
- 高良聖 (2005) 『雰囲気としての心理面接 そこにある10の雰囲気』 日本評論社
- Tindall, R.H. & Robinson, F.P. (1947) The use of silence as a technique in counseling, *Journal of Clinical Psychology*, 3, 136-141
- 内田和夫 (2002) 「フォーカシングにおける沈黙と語り—体験過程スケールを用いて—」 人間性心理学研究, 20(2), 101-111
- 氏原寛 (2000) 「共感的理解と診断的理解」 氏原寛・村山正治 (編) 『ロジャーズ再考—カウンセリングの原点を探る—』 培風館 pp.1-16
- Wallas, G. (1926) *The Art of Thought*. Jonathan Cape.
- 渡辺雄三 (1991) 『病院における心理療法—ユング心理学の臨床—』 金剛出版
- Winicott, D.W. (1965) *The maturational processes and the facilitating environment*. Hogarth Press. (牛島定信 (訳) 1977 『情緒発達の精神分析理論』 岩崎学術出版社)
- 山本昌輝 (2004) 「解釈」 氏原寛、亀口健治、成田善弘、東山紘久、山中康裕 (共編) 『心理臨床大事典 改訂版』 培風館 pp.220-221
- 山中康裕 (1978) 「思春期内閉」 『思春期の精神病理と治療』 岩崎学術出版 (山中康裕 2001 『山中康裕著作集 1 たましいの窓 児童・思春期の臨床 (1)』 岩崎学術出版)

付記

本論文は鳴門教育大学大学院学校教育専攻に提出した修士論文 (2005年度) に加筆・修正を加えたものです。論文作成にあたり、熱心にご指導くださいました鳴門教育大学の山下一夫先生に心より感謝いたします。

ABSTRACT**About the Meaning of Silence in Counseling**

ITOBAYASHI Tsuyoshi

Johsei Hospital

It has been pointed out the importance of silence in counseling by many studies. This study aimed to review the studies of the meaning. As a result, the meanings were classified into three and were surveyed.

① “Silence as pause”

This is the meaning not so much important meaning. However, the silence as tempo of conversation tells us personality of client.

② “Silence in relations”

This is the meaning in relation between counselor and client.

Two directionalities are considered. One feels the oneness and the approach with the counselor. Oppositely, one feels the separation and the rupture. Moreover, it is also possible to catch a silence as an acting out and a kind of enactment that shows the relation between counselor and client.

③ “Silence in client”

This is the meaning in client by himself. In a process of reflecting his mind, silence is possible to caused. This is an important process in the counseling. Besides, silence is possible to be caused as incubation to the following insight.

Key words: silence, pause, counseling
