

カウンセラーのセルフモニタリング

—効果的なカウンセリングを目指して—

Self-Monitoring of Counselor: Important Factor for Effective Counseling

田 所 撰 寿 (作新学院大学人間文化学部)

Tadokoro Katsuyoshi (Sakushin Gakuin University, Faculty of Human and Cultural Sciences)

要 約

本論考では、効果的なカウンセリングをおこなうために必要不可欠な概念としてカウンセラーのセルフモニタリングを取り上げ、文献研究をおこなうことによってその機能や機序について検討をおこなった。①カウンセリングにおいてカウンセラーは、プロセス全体を通してセルフモニタリングをおこなっている。それは自己を観察するだけに留まらず、結果としてカウンセリングやカウンセラーの行動に肯定的・建設的な影響を与えていることが明らかとなった。②従来の研究において、セルフモニタリングは生得的なパーソナリティ特性と定義された研究がみられた。しかし近年の研究では、カウンセラー教育によって獲得されていくコンピテンシーと捉えられており、そのトレーニングの方法が課題となっている。③セルフモニタリングはカウンセリングプロセスにとって重要であり、クライアント自身やクライアントの意思決定にかかわるカウンセラーにとって基盤となる概念である。また一方で、カウンセラーのセルフケアというカウンセラー自身に肯定的・建設的な影響を与えるためにも意義ある概念であることが示された。

キーワード：セルフモニタリング、カウンセラー、カウンセリング、カウンセラー教育

Keywords: self-monitoring, counselor, counseling, counselor education

はじめに

カウンセリングを学びはじめて最初に教わったことは、「相手に共感すること」であり「相手に寄り添うこと」であることという人は多いのではないだろうか。これらの態度が具体的に何を意味しているのかは明確ではないが、要約するならば相手の立場にたつてカ

ウンセリングを進めるということであろう。Rogers (1957) は、共感について「クライアントのプライベートな世界を、あたかも自分のものであるように感じる」と説明している。この説明の解釈は非常に難しい。そこで多く議論となるのが、「共感」と「同感」・「同情」の違いは何なのかという問題である(植田, 2003)。相手(クライアント)の感情を自分の世界に置き換えて推測し、それを正確に伝えることによって共感のプロセスは成り立っている。これは、主観的であるように見えてじつに客観的な作業である。

初学者はこの共感を理解するのが難しく、特に「相手に寄り添うことが何よりも大事」と考える傾向にある。しかし、学びを進めていくと、クライアントに寄り添っているだけではカウンセリングがなかなか進んでいかないことを知る。クライアントの状態を客観的に査定(アセスメント)することが必要であるし、何よりクライアントに向き合っている自分自身についても、客観的に考えられるようにならなければならない。ここが難しいところであるが、主観的である行為と同時に客観的な行為も必要とされる。一見すると真逆なことであるが、カウンセリングを効果的に進めていくために、カウンセラーはこれらのことをおこなわなければならない。Horich & Henderson (2018) はセルフモニタリングの目的を、クライアントとの効果的な治療関係を作り、同僚との協調的な交流をおこなう能力を継続的に向上させることであると説明している。具体的な例としては、感情反応や規制、個人的な健康状態、倫理的な意思決定慣行の継続的な評価などがある。クライアントの感情などと同時に自分自身にどのような感情があるのか、自分の状態、意思決定などをおこなうためにもセルフモニタリングは、カウンセリング学習者にとって大切な概念となる。

本論考では、「セルフモニタリング」という概念を中心に扱い、効果的なカウンセラーであるために必要な要因について検討することを目的とする。

セルフモニタリングとは

セルフモニタリング (self-monitoring) とは、邦訳するならば「自己観察」となる。自分についてある程度の距離をとり、客観的に観察するということである。これは、日常生活において誰もがおこなうことであるし、あまり意識せずにおこなっていることでもあるだろう。しかしこの行為を意識しておこなうかどうかによって、個人の行動にはさまざまな影響が及んでくる。セルフモニタリングについてカウンセリング辞典では、「自分のふるまいや考えや感情を、自分で観察記録すること。周囲の状況とのかねあいで、どの程度適切であるのか、という評価も含まれる。臨床的意味は、カウンセラーが治療計画を立てるのに役立つ資料とし、クライアントが自分の問題行動を観察して提供すること。自己観察のゆがみを防ぐためにカウンセラーが相談に乗ったり、観察項目を特定したり、記録様

式を指定することもある。(ここで面白い現象は、クライアントが自己観察を続けているうちに問題行動が軽減または増悪する場合もあることである。)」と定義されている(春日, 1990)。ここで説明されているように、セルフモニタリングをおこなうことは、標的行動の生起に大きく影響を及ぼす。カウンセリングや心理臨床場面において用いるセルフモニタリングとして、クライアント本人がおこなった効果の研究は多くなされている(例えば、小野田, 2000; 小野田, 2001; 佐藤, 2005)。特に行動療法領域での心理臨床の手法の一つとしてセルフモニタリングは用いられており、その効果について多くの研究がなされている(例えば、足達・堀内, 2019; 丸山・田中, 2018; 長井・森河, 2019; 中山・山崎, 2019)。一方教育領域の研究としても、学習者がセルフモニタリングという手法を用いながら学びを進めていくことについて、特別支援学校の生徒に対する職業指導としてビデオセルフモニタリングを用いた取り組み(福田・須藤, 2018)、英語教育におけるアクティブラーニングの実践(稲葉, 2017)、保育者希望学生に対する幼児教育職務実践力に焦点を当てた研究(秋山, 2017)、さらには教師を対象とし授業改善を目的とした試みなどにも取り入れられている(鹿嶋・吉本, 2017)。

カウンセラーに限ることではないが、学習者としてセルフモニタリングすることは重要なプロセスである。つまり学習者は、内部の反応を正確に観察し、外部のデータを収集し、他の専門的なリソースにアクセスして、自分の個人的なパフォーマンスに関する情報に基づいた意思決定をおこなう方法を学ぶ必要がある(Horich & Henderson, 2018)。これを簡潔にまとめるとするならば、次のようにまとめられる。①学びを進める者は、自分の内部の反応(自分の感情・思考・意思)を正確に捉えなければならない。②それと同時に、自分とかわりのあるところで起こっている外部の出来事や情報を集め、これらをその学びの中心である専門領域と結びつけなければならない。③この2つをおこなうことによって客観的に学びのプロセスを捉え、その後の学びを進める者がとるべき行動や行為について十分に吟味をしたうえで決定する、このプロセスを学ばなければならない。したがって学習者にとってセルフモニタリングという概念は、切っても切り離すことのできない学びの基幹となる概念である。

カウンセリング初学者が始めるカウンセリングの学びについては、現在の自分の能力やスキルの獲得度合い等を客観的にセルフモニタリングしながら学びを進めていくことが大切となる。例えばカウンセリングの模擬面接であるロールプレイにおいて逐語を取って振り返りをする事、これもセルフモニタリングの一つである。ロールプレイでやり取りされたコミュニケーションの一言一言を丁寧に取り上げ、これらの言葉が相手に対して何をしているのか(例えば、質問、要約、同意等)をじっくりと振り返る作業はとても重要となってくる。さらにはこれらの作業はロールプレイに限らない。実際のカウンセリングをクライアントの了解の下に録音させてもらい、それを逐語として起こしスーパービジョン

で使用することはごく一般的である。この実践家の学びのプロセスにおいてセルフモニタリングの能力の高低は、カウンセラーという職業に対する適・不適に関係していることが指摘されている。つまりこれまでの研究により、セルフモニタリングが低い学習者はスーパーバイザーによって示される指示やアドバイスをあまり取り入れない傾向があることが示されている (Crews, Smith, Smaby, Maddux, Torres-Rivera, Casey, & Urbani, 2005)。

ここで一つ取り上げなければならないのが、セルフモニタリングとは生得的に獲得されたパーソナリティの特性であるのか、はたまたトレーニングというプロセスを経ることによって獲得されていく能力であるのかという点である。この点について Haverkamp (1994) は、セルフモニタリングをパーソナリティ特性という視点から次のように説明している。「セルフモニタリングが高い人は社会的状況の鋭い観察者であり、状況の認識された要求に合うように彼らの公共の行動を適応させる。そして彼ら自身が社会的行動に対する彼らの指向において柔軟で実用的であるとみなす」と述べている。対照的に、セルフモニタリングが低い人は、「場面对応行動がさまざまな状況において一貫しており、彼らの行動の状況的適性についてそれほど気にしていない。つまり柔軟にその場の状況によって行動を変容させるのではなく、状況の如何にかかわらず一貫した行動をとりがちである」と説明している。セルフモニタリングをパーソナリティ特性と捉えた立場の一方で Crews et al. (2005) は、カウンセラートレーニングをおこなっていくことにより、このセルフモニタリングに関する能力は伸びていくことを示唆している。同様にカウンセリング初心者に比べてカウンセリング熟達者は、基本的スキルを促進させたり、セルフモニタリングを効果的に使うことができるとの知見もみられる (Dollarhide, Smith, & Lemberger, 2007)。

確かにセルフモニタリングという概念は、個人そのものに備わっているパーソナリティ特性という面も否めない。自らを客観的に観察するという行為は、冷静さや自らの感情をその時その場で起こっているものと混同しないなどのパーソナリティの特性として説明することができるかもしれない。情緒的に激しく揺さぶられる (ポジティブであれネガティブであれ) 状況において、各個人がとる態度は異なるしそれは訓練によって変化していくと考えるよりも個人の特性そのものの違いであろう。しかしながらカウンセラートレーニングにおいてこのセルフモニタリングを考えるとすれば、カウンセラーとしてこれらの行動や態度は獲得すべきことである。そうであるならカウンセラートレーニングの中の一課題であるといえる。そもそも個人の特性としての違いがあるという前提はあるものの、少なくともカウンセリングという場面において、プロフェッショナルなカウンセラーがとるべき態度は訓練していく必要がある。これらのことはカウンセラーにとって必要な他の概念とも重なるところがある。例えば共感性や受容性、これらに関してもそもそも生まれもってこれらの行動や態度に長けている個人はいる。つまり、これらの特性はそもそも各個人によって大きく異なっている。一方で、カウンセラーはプロフェッショナルな職

業である。日常生活における行動とカウンセリングの場では求められる行動は異なる。プロフェッショナルなカウンセラーは、プロフェッショナルな共感性や受容性を行動によって示すことが求められる。したがってカウンセリングという場で扱われているこれらの概念は、そもそもパーソナリティ特性として論じることは意味がない。われわれは生まれながらにしてカウンセラーであるわけではない。知識やスキル、そして態度をトレーニングによって獲得し磨いていくことによってはじめてカウンセラーとして機能できるのである。このように考えるとすれば、セルフモニタリングも獲得すべきカウンセリングコンピテンシーの一つとしてとらえる方が理解しやすい。

カウンセリングプロセスとセルフモニタリング

セルフモニタリングは、心理臨床においては学習場面に限られることではない。カウンセリングのプロセスにおいて、常にセルフモニタリングしていくことが求められている。例えば、われわれカウンセラーはクライアントとのコミュニケーションをおこなうというプロセスにおいて、クライアントの心理的状态についてアセスメントをおこなっている。同時に、クライアントが「今、ここで」どのように感じているのか、不快さを感じていないか、話しやすさを感じているのか、カウンセラーである自分に話したい話ができているのか等、クライアントの心理状態を捉えようとする。くわえて、クライアントと対面しているカウンセラーである自分は何を考え、クライアントやクライアントが話している内容について何を感じているのか冷静に捉え考える必要がある。さらには、クライアントとのコミュニケーションの時間的経過を概観し、どのような方向性で話（カウンセリング）を進めていけばよいのかを考えなければならない等、カウンセリングを行いながらさまざまな思考や考えや意思決定を同時並行的におこなっている。このようなじつに複雑な作業をおこなうことは日常生活ではあまり起こりえず、プロフェッショナルであるからこそ求められる行動であるといえる。これに関して北島（2010）は、クライアントの援助にあたって、セラピストがまず自身の特性や傾向・自身の感覚・言動がどのように生じているかといったことについて理解を深めようとすることは重要であると、自己モニタリングと自己理解に関する研究をおこなっている。結果として、自己理解の内容では、自身の性格・特性、セラピーのスタイル・姿勢、技量に関するものが中心となっていた。一方自己モニタリングでは、自身の状態、他者への関わり方・関係性、自身の言動・状況の振り返りに関するものが中心であることが明らかになった。この研究結果は、セルフモニタリングは自己コントロールを目的とするばかりではなく、自分に気づきをもたらす役割も果たしていることから、自己理解の行程の一つであることが示唆される。

カウンセラー教育とセルフモニタリング

カウンセラー教育においては初期段階からセルフモニタリングの重要性が認識され、スキルの教育に力を注いできている (Aladag, 2013; Aladag, Yaka, & Koc, 2014)。カウンセラートレーニングプログラムである *Skilled Counselor Training Model (SCTM)* においても、セルフモニタリングはパーソナリティ特性が大きな影響を与えるのではなく、訓練を重ねることにより、セルフモニタリングが向上していることが示されている (Crews et al, 2005)。同様に、心理臨床家としての専門的な成果を測る指標として①共感性が高くなる、②スキルを獲得する、③セルフモニタリングが挙げられている (Smaby, Maddux, Richmond, Lepkowski, & Packman, 2005)。2000年代に入りカウンセラー教育ではコアコンピテンシーに焦点が当てられ、コンピテンシーを基盤とした教育がおこなわれるようになった (田所, 2020a)。

カウンセラーコンピテンシーの理論的概念としては、Rodolfa, Bent, Eisman, Nelson, Rehm, & Ritchie (2005) のキューブ理論が広く知られている。このキューブモデルは、「基盤コンピテンシー」、「機能コンピテンシー」、「職業的発達の段階」の3つの要因が、それぞれ直交する立方体によって、コンピテンシーが形成されているモデルである (田所, 2020a)。キューブモデルの「省察的实践」においてセルフモニタリングは取り上げられており、その具体的な行動指標として、自らの臨床について体系的効果的に概観しスーパービジョンに役立てることとしている (Fouad, Grus, Hatcher, Kaslow, Hutchings, Madson, Collins, & Crossman, 2009)。カウンセラーコンピテンシーの中では省察的实践 (reflective practice) が重要な概念とされているが、自らを省みて客観的に評価しながら実践を繰り返していく行為、これは効果的なカウンセラーとしては必要不可欠なものである。

異なる視点からセルフモニタリングを捉えてみると、認知の働きの一つと考えられる。Snyder, M. により1974年にセルフモニタリング尺度が作られたが、この時セルフモニタリングは「行動の社会的妥当性、社会的比較のための手がかりの認識、自己表現行動の制御および修正能力、この能力の使用、および状況を超えた社会的行動」と定義された (Crews et al., 2005)。客観的に自らを観察する、または俯瞰して自らの行動を観察し分析し修正するという行為は認知機能の働きに関係するところが大きい (Wilkinson, 2011)。Little, Packman, Smaby, & Maddu (2005) によると、行動のセルフモニタリング、認知的複雑性、カウンセラースキルの自己見積りの教育は、カウンセラー教育の早い段階で行っておくことが望ましいとされている。これらの必要概念は認知的なスキルにとらえられ、カウンセラートレーニングの課題として扱われている。

セルフモニタリングを換言するならば、「自分を俯瞰してみる」や「メタ認知」という言葉になる。メタ認知の定義として深谷 (2016) は、メタ認知とは「自らの学習状態を把

握・調整しながら学習を進める力」と定義している。この定義からわかることはメタ認知とはプロセスであり、コンピテンシー（力）であるという点であろう。これはカウンセリングプロセスにおいても応用される。カウンセリングを効果的に進める個人的属性として Nagpal & Ritchie (2002) は、人間的な成熟は、セルフアウェアネスとセルフモニタリングによって評価される。自分の長所や限界に気づいていること、それを他者に示すことができること、自分の境界をモニターできることが望ましいと述べている。同様にカウンセリングにおけるセルフモニタリングの働きとして Horich & Henderson (2018) は、臨床訓練の究極の目標は、臨床家としての自分の練習を首尾よくセルフモニタリングする能力を養成することであるとしている。これには、個人の経験や対人関係システムを反映させる能力の開発が含まれており、それらが自分の臨床実践にどのように影響するかを正確にアセスメントすることである。

上記のカウンセリングプロセスにおけるセルフモニタリングの働きを、メタ認知の概念として整理してみたい。深谷 (2016) によると、メタ認知とは「メタ認知的知識」と「メタ認知的活動」に分けられる (Figure 1)。この「メタ認知的知識」とは、メタ認知の基礎となる知識で人間の知的な働きに関する知識を指す。カウンセリングならば、カウンセリングの学習または実践においてその活動の効果を高めることを意図的におこなう心的操作あるいは活動となる。一方で「メタ認知的活動」とは、こうしたメタ認知的知識を実際の学習の中で用いることである。「メタ認知的活動」は情報を処理・操作する対象レベルと、対象レベルの働きを一段上から把握・調整するメタレベルによってとらえることができる

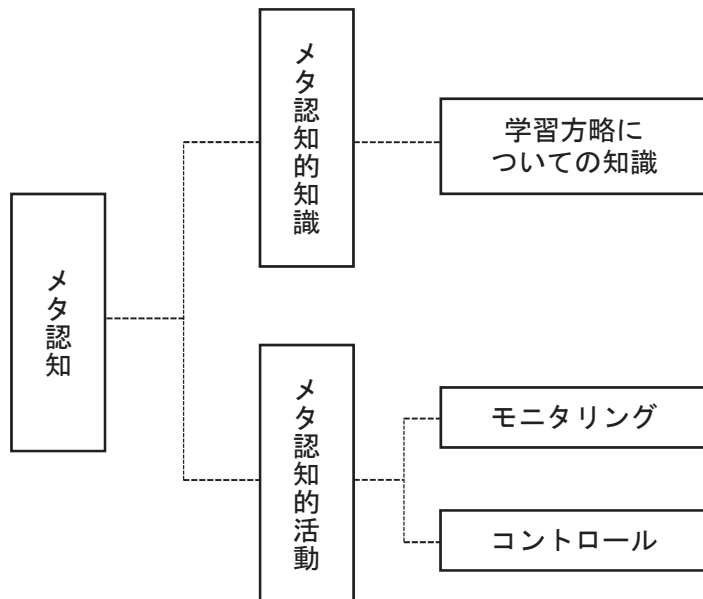


Figure 1. メタ認知の分類 (深谷, 2016)

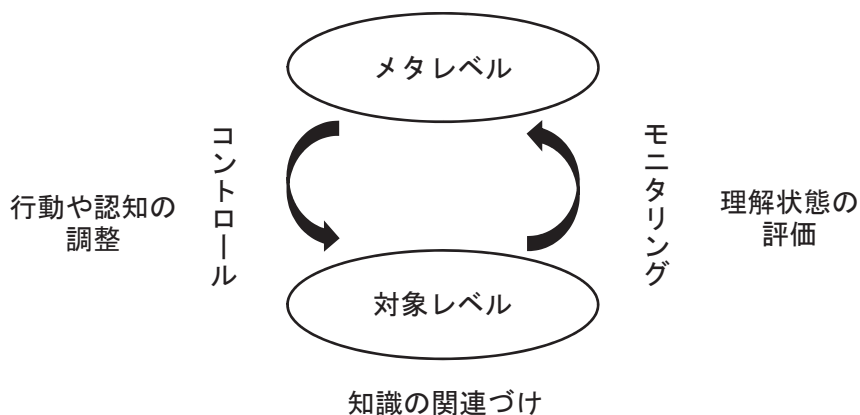


Figure 2. メタ認知的活動のモデル (深谷, 2016)

(Figure 2)。この対象レベルからメタレベルへと情報が流れることがモニタリングである。モニタリングとは自分の認知状態を評価することで、例えばカウンセリングを行いながら「今現在のクライアントの感情がわからない」と考えることを指す。コントロールはモニタリングの結果を受け、行動や認知を調整する働きである。「クライアントの感情がよくわからない」とモニターした結果、「クライアントに直接聞いてみよう」、あるいは「クライアントが経験している体験を整理してみよう」と行動を調整したり、「別の切り口からクライアントに体験を語ってもらおう」などと方略を変えることである。

セルフモニタリングするということは、その場の自分の行動や感情、思考を客観的に捉えることである。この行為を効果的なカウンセリングのプロセスへと用いるためには、これらの情報をもとに自らの行動をコントロールしていくことが必要となる。この一連のプロセスがまさにセルフモニタリングであり、カウンセラーにとって必要な要因であることを意味している。春日 (1990) がセルフモニタリングの定義で、「ここで面白い現象は、クライアントが自己観察を続けているうちに問題行動が軽減または増悪する場合もあることである」と説明しているのはこの点である。ただ観察をすることだけではなく、その結果を応用し行動をコントロールすることによって結果が変化してくる。したがってセルフモニタリングをおこなうという行為自体が肯定的・建設的な影響を及ぼすと考えられる。これらに関して野中・原・尾棹・森田・嶋田 (2019) は、ストレスマネジメントにおけるセルフモニタリングの働きについて、上記で説明したモニタリングからコントロールの一連の流れを説明している。

野中ら (2019) は、このメタ認知的なカウンセリングのプロセスについて詳細に次のように述べている。すなわちセルフモニタリングとは、自分の行動がどのような頻度で、またどのような状況で生じているのかを観察、記録、評価することによって自分の振る舞いに対する気づきを深める方法である。このようなセルフモニタリングの機能として、①自

分自身のターゲット行動を観察し評価することによって、自己強化あるいは自己罰としてその行動を増加あるいは減少させることができる。②ターゲット行動を遂行した後で環境がどのように変化したかということの思い出させる手がかりの機能を有することによって、その行動の頻度を変容させることができる。これはまたカウンセラーの側からプロセスについて考えた時には、今までも述べてきたことではあるが、全く同様なことが言える。カウンセラーはカウンセリングの中において、自己理解から得られる自らの特性、傾向、ステレオタイプを明確に認識し、これらがカウンセリングのプロセスにどのように影響しているのかをセルフモニタリングしなければならない。そしてセルフモニタリングすることによってカウンセリングプロセスやクライアントに対して関与する態度を強化し、反対に悪影響を与えるような態度や行為を減少させることができる。さらにはプロセス全体を俯瞰してみることによって、セルフモニタリングによって得られた効果がどのようにクライアントやカウンセリングプロセスに影響を与えているのかを熟慮する。これらのプロセスを通じて意義ある行動を意思決定することにつながっていく。このプロセスは先ほど説明した深谷 (2016) によるメタ認知の活動モデル (Figure 2) を通して考えると、とてもスッキリと理解できるものであろう。

おわりに

今回は効果的なカウンセリングを目指すうえで、カウンセラーのセルフモニタリングを取り上げその概念や認知プロセスについて論じてきた。実際の臨床現場では常にセルフモニタリングをしながら、クライアントやカウンセラー自身のアセスメントをおこなっている。また同時にコミュニケーションを俯瞰して捉え、カウンセリングの方向性を模索している。本論考では、セルフモニタリングはカウンセリングを効果的にこなすための必要な条件であるという視点で論じてきた。つまり、クライアントの利益につながるという視点でセルフモニタリングを論じており、それが本論考の中核となる目的であった。一方でカウンセラー自身の視点から、カウンセラー自身の利益につながることもセルフモニタリングは捉えることができる。それはカウンセラーのセルフケアの問題である。

Cater & Barnett (2014) は、セルフケアの観点からセルフモニタリングの重要性について次のように説いている。セルフモニタリングは、二次的な外傷性ストレスと代理的外傷を防ぐために重要なツールであり、自身の死角を認識することが重要な役割を果たす。すべてのタイプのクライアントと効果的に働くことのできるセラピストは一人もいない。時間をかけて自分の歴史、家族の歴史、現在の課題や問題を振り返ることが必要である。自身の個人的な生活の中で未解決と感じ、似たような歴史や問題を共有しているクライアントと仕事をするのを難しくする側面はあるかもしれない。自分の生活の中でこれらの問題

に対して適切な対処を検討することは、自身の個人的および職業上の幸福にとって不可欠なのである。セルフケアの問題は、セルフモニタリングという概念が必須であり、心理臨床家としてセルフケアは必要不可欠な義務であるとされる（田所，2020b）。

セルフモニタリングは効果的なカウンセリングやクライアントにとってそれぞれ重要な概念であるばかりでなく、カウンセラー自身が職業として仕事を続けていくうえでも欠かせないものであることが明らかになった。このセルフモニタリングをいかに獲得させ発達させていくことができるかが、カウンセラー教育の領域では大きな課題となる。今後のカウンセラー教育において、カウンセラーとしての態度の基盤としてセルフモニタリングの研究が進んでいくことが求められている。

引用文献

- 足達淑子・堀内聡．(2019)．非対面快眠プログラムの睡眠不良者における睡眠改善効果の検討．行動医学研究，24，62-72．
- 秋山真奈美．(2017)．保育者志望学生のセルフモニタリングの傾向とその客観性について：改訂版幼児教育職務実践力尺度の有用性を問う．佐野短期大学研究紀要，28，15-24．
- Aladag, M. (2013). Counseling skills pre-practicum training at guidance and counseling undergraduate programs: A qualitative investigation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13, 72-79.
- Aladag, M., Yaka, E., & Koc, İ. (2014). Opinions of counselor candidates regarding counseling skills training. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14, 879-886.
- Cater, L. A. & Barnett, J. E. (2014). *Self-care for clinicians in training: A guide to psychological wellness for graduate student in psychology*. Oxford University Press.
- Crews, J., Smith, M. R., Smaby, M. H., Maddux, C. D., Torres-Rivera, E., Casey, J. A., & Urbani, S. (2005). Self-monitoring and counseling skills: Skills-based versus interpersonal process recall training. *Journal of Counseling & Development*, 83, 78-85.
- Dollarhide, C. T., Smith, A. T., & Lemberger, M. E. (2007). Counseling made transparent: Pedagogy for a counseling theories course. *Counselor Education & Supervision*, 46, 242-253.
- Fouad, N. A., Grus, C. L., Hatcher, R. L., Kaslow, N. J., Hutchings, P. S., Madson, M. B., Collins, F. L., & Crossman, R. E. (2009). Competency benchmarks: A model for understanding and measuring competence in professional psychology across training levels. *Training and Education in Professional Psychology*, S5-S26.
- 深谷達史．(2016)．メタ認知の促進と育成：概念的理解のメカニズムと支援．北大路書房
- 福田秀悟・須藤邦彦．(2018)．特別支援学校高等部生徒に対するビデオセルフモニタリングによる喫茶サービススキルの形成．山口大学教育学部研究論叢，67，33-38．
- Haverkamp, B. E. (1994). Using assessment in counseling supervision: Individual differences in self-monitoring. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 27, 316-324.
- Horich, A.M. & Henderson, K. L. (2018). *Gatekeeping in the mental health professions*. American Counseling Association.
- 稲葉みどり．(2017)．英語 Active e-Learning の実践－学習へのアプローチの分析－．教養と教育，17，5-15．

- 鹿嶋真弓・吉本恭子. (2017). 教師のセルフ・モニタリングを活用した授業改善. 高知大学教育実践研究, 31, 31-38.
- 春日作太郎. (1990). 「セルフ・モニタリング」. カウンセリング辞典. 誠信書房. p.42.
- 北島貴子. (2010). セラピストの自己理解と自己モニタリングに関する基礎的研究: 臨床活動に伴う自己理解および自己モニタリングの内容について. 九州大学心理学研究, 11, 101-107.
- Little, C. Packman, J. Smaby, M. H., & Maddu, C. D. (2005). The skilled counselor training model: Skills acquisition, self-assessment, and cognitive complexity. *Counselor Education & Supervision*, 44, 189-200.
- 丸山華子・田中奈緒子. (2018). セルフ・モニタリングと自己理解が否定的意識に及ぼす影響: 対人関係における違和感を抱いた状況に着目して. 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 20, 45-52.
- 長井麻希江・森河裕子. (2019). IT 企業の新入社員を対象としたストレスマネジメント行動促進プログラムの評価. 日本産業看護学会誌, 6, 24-30.
- Nagpal, S. & Ritchie, M. H. (2002). Selection interviews of students for master's programs in counseling: An exploratory study. *Counselor Education & Supervision*, 41, 207-218.
- 中山智晴・山崎裕司. (2019). コンプライアンス不良例に対する訪問リハビリテーション-自主トレーニング定着を目的とした応用行動分析的介入-. 高知リハビリテーション学院紀要, 20, 27-30.
- 野中俊介・原剛・尾棹万純・森田典子・嶋田洋徳. (2019). セルフ・モニタリングがストレスマネジメント教育におけるコーピングレパトリーの獲得に及ぼす影響. *Journal of Health Psychology Research* 31, 113-121.
- 小野田恵. (2000). カウンセリング面接へのセルフモニタリング法適用事例の検討. 東京家政大学研究紀要, 40, 219-224.
- 小野田恵. (2001). カウンセリング面接へのセルフモニタリング法適用事例の検討 (2). 東京家政大学研究紀要, 41, 197-206.
- Rodolfa, E., Bent, R., Eisman, E., Nelson, P., Rehm, L., & Ritchie, P. (2005). A cube model for competency development: Implications for psychology educators and regulators. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 347-354.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- 佐藤安子. (2005). 自律訓練法とセルフモニタリングを用いた現実脱感作法の広場恐怖を伴うパニック障害への適用: 不安階層表による自己統制への介入. カウンセリング研究, 38, 361-366.
- Smaby, M. H., Maddux, C. D., Richmond, A. S., Lepkowski, W. J. & Packman, J. (2005). Academic admission requirement as predictor of counseling knowledge, personal development, and counseling skills. *Counselor Education & Supervision*, 45, 43-57.
- 田所撰寿. (2020a). カウンセラー教育の起点: カウンセリングコンピテンシーの実装. 教職実践センター研究紀要 (作新学院大学・作新学院大学女子短期大学部), 8, 3-12.
- 田所撰寿. (2020b). カウンセラー教育におけるセルフケアの重要性とその応用. 作大論集, 10, 21-32.
- 植田千晶. (2003). 「共感」の概念をどう教えるか (3) 共感と同感. 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, 13, 57-62.
- Wilkinson, R. T. (2011). Increasing counselor self-awareness: The role of cognitive complexity and metacognition in counselor training programs. *Alabama Association Journal*, 37, 24-32.