

# カウンセリングプロセスにおける 「沈黙」が意味するもの

—初学者から初期専門家へのカウンセラーの成長—

## What Does “Silence” in the Counseling Process Mean ? Development of Counselors from Advanced Students to Novice Professionals

田 所 撰 寿（作新学院大学人間文化学部）

中 山 暁 理（作新学院大学臨床心理センター）

新 垣 エ リ（社会医療法人葦の会オリブ山病院）

堀 江 芙 紀（那須町教育委員会こども未来課）

小 林 可奈子（株式会社サシノベルテこどもサークル宇都宮）

鷹 觜 智 郎（有限会社塚本商事ハッピーテラス千駄木教室）

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

Nakayama Akari (Sakushin Gakuin University, Center of Clinical Psychology)

Arakaki Eri (Social Medical Corporation Ashinokai Mt. Olive Hospital)

Horie Fuki (Nasu Town Board of Education, Children's Future Division)

Kobayashi Kanako (Sashinoverte Co., Ltd. Children's Circle Utsunomiya)

Takanohashi Tomoro (Tsukamoto Cm., Ltd. Happy-terrace Sendagi Room)

### 要 約

カウンセリング初学者が必ずと言っていいほど躓くのが、カウンセリングプロセスにおける沈黙への対処である。この沈黙をどのように扱うかは、カウンセラーの成長の度合いを測る一つの指標でもある。そこで本稿では、まずカウンセリングプロセスについて沈黙がどのように研究されているのかについて概説した。そして若手カウンセラーが、カウンセリング初学者から沈黙をどのように捉え、そして今後どのように扱っていくかについて、実際にディスカッションを取り入れながらまとめた。結果としてカウンセラー教育において、①「沈黙を恐れない」ことを繰り返し教える、②沈黙への知的理解を深める、③ロールプレイにおいて沈黙に焦点化した練習を行う、④スーパービジョンにおいて、沈黙を逐語として振り返る、⑤スーパービジョンにおいて、沈黙をどのように扱っていくの

かについて検討する、という5点の示唆が得られた。

**キーワード：**沈黙、カウンセリングプロセス、カウンセラーの成長、カウンセラー教育

**Keywords:** silence, counseling process, development of counselors, counselor education

## 1. はじめに

学部生として本格的にカウンセリングを学び始め、カウンセリングロールプレイを行うようになると、初学者がまず恐れることの一つが「沈黙」である。初学者は「沈黙」が起これば、どう対応することができるのかと自分のスキル不足を感じ、「沈黙」を気まずい時間と感じる (Sharpley, 1997)。この気まずい時間や雰囲気から脱するために必要のない言葉を発したり、話題を変えたりして自分自身の思考が停止してしまう。結果として頭が真っ白になってしまい、さらに「沈黙」が続き、「沈黙」をもっと恐れるという悪循環が起これば、「沈黙」とは、初学者が最初に乗り越えなければならない大きな壁の一つであろう。

「沈黙」についての研究は、比較的早くから取り組まれていた。Tindall & Robinson (1947) は、クライアントよりもカウンセラーによってより頻繁に「沈黙」が発生したと報告している。クライアントは、話し合っている話題を自然に打ち切るために「沈黙 (間)」を最も頻繁に使用し、カウンセラーは、自分の回答を再構成する手段として使用した。「沈黙」に対する抵抗は非常にまれで、最も頻繁に見られた効果は、新たな明確化や新しい話題の導入であった。また Cook (1964) は、「成功」と「失敗」と判断された面接をそれぞれ5ケースずつ取り上げ、合計10のケースから2分間の区分を40個選び、これらの2つの面接における「沈黙の量 (時間)」を測定した。全体として、成功した面接では、失敗した面接よりもはるかに多くの「沈黙」が見られ、プロセス評価で最高の評価を得た面接では、時間の4%から20%が「沈黙」に費やされていた。単純にこの結果を解釈するならば、面接中に「沈黙」、すなわちカウンセラーもクライアントも何も話さない時間が多ければ多いほど、カウンセリングのアウトカム (効果) が得られることとなる。しかしながら、おそらくそのような単純なことではないだろう。「沈黙」とは何を意味し、カウンセリングのアウトカムに対してどのような影響があるのだろうか。

他方で、初期の精神分析理論家たちは、主に心理療法における「沈黙」を抵抗の兆候 (転移と関連づけ、自由連想の失敗、抑圧された内容の存在を示すもの) として概念化する傾向があった (Acheson, Verdenhalven, Avdi, & Midgley, 2020)。また Levitt & Morrill (2023) は、「沈黙」は言語的コミュニケーションの途絶であり、不可解に感じられ、クライアントの内面的な断絶や退却を示している可能性があり、「沈黙」の間は同盟関係の崩壊の危機に晒されていると説明する。

概して現在までの「沈黙」の研究及びその成果の活用については、Montgomery, Luca, & Gordon-Finlayson (2024) による次の文言にまとめられる。「沈黙は能動的な出来事であり、Hill, Thompson & Ladany (2003) は、一般的にポジティブな結果をもたらすことを示唆している。Ladany, Hill, Thompson, & O'Brien (2004) は、沈黙は多機能な介入であり、異なる関心のために使用される複数の概念があることを提案している。すべての主要な研究は、沈黙を実際に用いることで、クライアントに肯定的な効果と否定的な効果の両方が生じうることを示唆している。沈黙の肯定的な側面は生産的であると説明されているが、沈黙の破壊的な側面やそれが治療関係を破綻させる機能は、それを修復しなければならない状態に晒すであろう」(p.276)。

カウンセリングにおいて「沈黙」は避けることができないものである。それはカウンセラーとクライアントの言語的コミュニケーションにおいて起きるものであり、単なる言葉のやり取りの途絶ではなく、何らかの非言語的コミュニケーションが起こっていると考えるのが妥当であろう。カウンセラーとして成長していくプロセスにおいて、「沈黙」が意味するものを知識として得ておくことも大切であるが、実際の演習や実践の中でどのように「沈黙」を捉え、扱う必要があるのであろうか。本稿は「沈黙」に対する対応を通じて、カウンセラーの成長を明らかにすることを目的とする。

なお本稿では、「カウンセラー」と「セラピスト」、「カウンセリング」と「セラピー」は同義として用いている。

## 2. 本稿の構成と狙い

本稿の第一筆者は、心理臨床歴約30年、カウンセラー教育者として約25年の経験がある。したがって初学者だった頃の沈黙に対する不安や怖れを、現在カウンセラーになろうとしているものに語るにはあまりに時間が経ちすぎている。おそらく本稿の読者として想定するカウンセリング初学者には、あまり参考にならないであろう。そこで大学院を修了し、心理臨床家としての経験を積み始めた若手のカウンセラーたちに本稿の執筆に加わってもらった。さらに、第二筆者は大学院修了後5年の初心者から中堅の移行期にある心理臨床家であり、新米のカウンセラー教育者である。すなわち初学者としての捉え方、教育者としての捉え方の両方を理解できる立場にある。この経験の異なる三者の立場から、沈黙をどのように受け止め、理解し、活用していくのかについて検討してみたい。

本論文の執筆にあたって次のような手順を踏んだ。まず若手カウンセラーの面々が学生や大学院生だった頃、沈黙をどのように捉え感じていたのかについて振り返った。そして、現在心理臨床の専門家として沈黙をどのように活用しているのかについてまとめた。次に、沈黙についてどのような研究が行われてきたのかについて第一筆者がレビューした。

ここでは沈黙の種類、沈黙が実際どのような時に起こっているのか、カウンセラーやクライアントは沈黙をどのように捉えているのか等についてまとめた。この沈黙の研究レビューを若手カウンセラーに読んでもらったうえで、何を学んだのか、そして今後の自らのカウンセリングにどのように活かしていくことができるのかをディスカッションした。これらのプロセスを踏まえて、最終的にカウンセラー教育において沈黙の扱い方をどのようにトレーニングし、どのように活かしていくのかについて第一筆者がまとめた。

### 3. 若手カウンセラーの沈黙の捉え方

若手カウンセラー4名と第二筆者が沈黙についてどのように捉え、感じているのか、実際の臨床経験をもとに振り返り、記述形式で回答を得た。

今回は、学部生・大学院生時代と現在の2つの時期に分けてまとめた。また、記述内容は、体感として捉える「沈黙に対する不安、恐怖」というカテゴリーと、知識として捉える「良い沈黙と悪い沈黙」というカテゴリーの大きく2つに分類することができた。以下、記述内容の詳細を記載していく。

#### (1) 学部生・大学院生時代の沈黙の捉え方

カウンセリングを専門的に学び始める前や学び始めた段階では、面接時に沈黙が生じた際に、「沈黙になってはいけない」「早く返さないといけないという思いがあり、間髪入れずに質問ばかりしていた」「こちらが何も話さないから(クライアントが)怒っていないか、幻滅したかもしれない」(新垣)、「沈黙に耐えられず、間を埋めようととにかくその時、思いついたことを話し出していた」「自分から話し出さなくてはならない」「間がもつことで安心したい」「2秒の沈黙でも、何倍もの時間を感じ、不安に思う時間だった」(堀江)、「どういった言葉を返したらいいのか分からない」「どうしよう、何を話せばいいのだろう」(小林)といった体験が挙げられた。この時期の段階では沈黙は、不安や恐怖を伴った体験となり、非常にネガティブな側面で捉えられていた。また、「悪い沈黙は、カウンセラー側が話題に困って発生する沈黙のことであり、ラポール形成に悪影響を及ぼす。反対に、良い沈黙は、クライアント側の沈黙のことで、クライアントが内省している際に生じる沈黙のことであり、ラポール形成に良い影響を及ぼす」(鷹觜)といった体験や行動にはまだ結びついておらず、知識としての沈黙の捉え方に偏っていた。

大学院時代に一人で面接を担当する時期に入り、沈黙に対しての捉え方が変化している者もみられた。「(クライアントが)自己内省している時間の可能性を考えるようになった」(堀江)、「クライアントが何を考えているのか、沈黙の意味を落ち着いて考えられるようになった」(小林)など、沈黙にもポジティブな側面もあることへの気づき、変化がみられるようになった。

第二筆者がカウンセリングを学び始めた初期の体験として沈黙について考えた時、真っ先に思い出したのは、教科書で学んだ知識としての沈黙や教員の体験として、何セッションにも渡って沈黙を貫き通したクライアントの事例の話であった。それらから、カウンセラーは沈黙が生じた際には、その性質をよく見極めて面接を展開していく必要があることを学んだ。すなわち、クライアントが沈黙する意味をよく吟味し（クライアントの特性やその場の様子や話の文脈、原家族、対人関係パターンなど）、不必要に口を挟まず、知識化した。しかし、いざクライアントを担当し、面接室が沈黙という静寂に包まれたとき、一気に緊張し、手は汗ばみ、身体がこわばった。その体験は、まさに不安に圧倒され、息の詰まる体験となった。この頃の第二筆者は、沈黙が生じた際に常にどこかでクライアントとのラポールが崩れてしまわないかという恐怖にとらわれている状態であった。

大学院時代に一人で面接を担当する時期に入り、沈黙への捉え方は少し変化した。面接場面において第二筆者からクライアントへ質問をしたとき、その様子から「考えている沈黙の可能性が高いこと」が見極められると、ポジティブな気持ちで沈黙の時間を待つことができるようになっていった。反対に、不意に発せられるクライアントからの問いかけに対しては「早くことばを返さなければならない」という焦りと「じっくりと考えてからことばを返したい」という葛藤が生じることが多かった。当時は、その葛藤への適切な対応方法が分からず、不必要に口を挟み多弁になったり濁した返答をしてしまったりし、セッション後には大きく落ち込むこともあった。

## (2) 現在の沈黙の捉え方

現在の沈黙の捉え方として、「クライアントについて考える際に、とても重要な意味をもつもの」（小林）、「沈黙は必要なものであり、クライアントが自己内省している可能性がある時間」（堀江）、「クライアントを理解しようとする機会」（鷹鷲）など、ポジティブな側面としても捉えている者もみられた。一方、「沈黙に対する『恐れ』はかなり強くなった」「クライアントがどう思っているのか想像することしかできないため、ネガティブな妄想はより膨らんだ」（新垣）、「沈黙が起きた際、焦りや不安は完全になくなったわけではない」（小林）、「院生の頃よりも沈黙が怖いと思うことが増え、不安や焦りは院生の頃と同様にある」（堀江）など、沈黙への不安や恐怖の感情は変わらず、もしくは増して生じているようである。同時に「そのような感情があるなと自分の中で感じつつ、クライアントの表情や醸し出す雰囲気をよく観察して、話しかける言葉を考える」（小林）、「沈黙前の言葉やクライアントの表情や視線などをふまえて、内省している沈黙なのか、何といえよいか分からず困っている沈黙なのかなどの可能性を考え、沈黙を途絶せず少し待ってみる」（堀江）といった対応をしている者もみられた。また、「カウンセラーが発生させる沈黙として、クライアントの発言を咀嚼し理解しようとしている間に生じる良い沈黙もあれば、クライアントが（発生させる沈黙として）カウンセラーに対して不快や疑



間を感じた際に生じる悪い沈黙もある」(鷹觜)といった、知識的に視野を広げた捉え方をしている者もみられた。

第二筆者の現在の沈黙の捉え方としては、沈黙に対しての怖さはないが、沈黙が起こった際には緊張感はある。それは、クライアントが内省する時間やカウンセラーがクライアントを理解するための時間として沈黙の時間は有効となるからである。そのように、頭では理解しているが、面接場面ではテンポよく話してしまったり十分に考えないままに返答してしまったりと、なかなか有効に沈黙を活用できていないように実感している。

## 4. カウンセリングプロセスにおける沈黙の研究

### (1) 沈黙の定義

まず、カウンセリングや心理療法において沈黙がどのように定義されているのかみていきたい。客観的な状況だけで定義するならば、「カウンセラーとクライアントの間における言語的コミュニケーションの途絶」であるとされる(Levitt & Morrill, 2023)。また、廣間(2007)は「カウンセリング場面においてカウンセラーとクライアントの対話の中で、どちらも言葉を発していない状態が比較的長く続く状態」、橋本(2016)は「クライアントが黙ること」と定義している。同様に Hill, Thompson, & Ladany (2003) は、「クライアントもセラピストも発話していない数秒から数分、あるいはそれ以上の時間帯」としている。さらに沈黙の長さについてもいろいろと議論がある(Levitt & Morrill, 2023)。それは、5秒間であったり(Sharpley, 1997)、3秒間であったり(Acheson et al., 2020)、2秒間であったりする(Cook, 1964)。

客観的に沈黙について扱っていくとするならば、定義はシンプルであることが望ましい。カウンセラーとクライアントの言語的コミュニケーションが途絶している間、何が起きているのか、またはこの間が何を意味しているのか、そしてこの間がその後どのようにカウンセリングに影響を及ぼすのか、これらについて整理していくことが沈黙の研究に求められていることであろう。カウンセラーがカウンセリングにおいて沈黙を効果的に用いることが可能となるようまとめることが本節の目的である。

### (2) 臨床経験年数による沈黙の捉え方

新人カウンセラーは特にクライアントからの返答を待っている間、沈黙を気まずいと感じることが指摘されている(Sharpley, 1997)。このような場合、訓練中のカウンセラーは沈黙を言葉で「埋めよう」とする傾向があり、その結果、カウンセリングのやりとりによって引き起こされた問題について熟考するクライアントの自由を妨げてしまう可能性がある。そのため、特に経験の浅いカウンセラーにとって、沈黙は恐ろしいものであってはならないことが強調されている(Sharpley, Munro, & Elly, 2005)。なぜならば、沈黙の間、ク

ライエントは考えをまとめたり、自分が感じていることを考えたり、自分の感情をただ感じたりする時間を持つことができるためである。カウンセラーは、この内省の時間をカウンセリングプロセスの重要な一部として捉えるようにしなければならない (Sharpley et al., 2005)。

カウンセリング初学者が沈黙を恐れるということは、クライアントに対しても影響を与えるようである。初学者（大学院生）がカウンセラーを担当したセッションでは、「沈黙数が少ない」場合に「よりカウンセリングが成功した」とクライアントが感じていることが示されている（廣間、2007）。高柳（1992）は、初学者へのロールプレイングによる訓練の結果から、沈黙時の非言語的コミュニケーションの体験はクライアントに対する否定的な傾向が極めて高かったことを示した。カウンセラーを初学者が担当した研究において、沈黙に対してカウンセラー自身がネガティブな印象を持っており、うまく扱うことができなかったと解釈できる。そのためクライアントにもそのネガティブな影響を与え、クライアントは沈黙をポジティブに捉えることができず否定的な反応を示したと考えられる。

一方、経験者による沈黙の捉え方については、初学者とは異なる解釈がなされている。経験豊富な個人開業セラピストを対象にした Hill et al. (2003) の調査では、彼らはクライアントが考えをまとめること、責任を取ること、自分の感情と向き合うこと、考え続けることを促すために沈黙を利用していた。Hill, Kline, O'Connor, Morales, Li, Kivlighan, & Hillman (2019) は、経験豊富なセラピストにおける沈黙について調査し、ほとんどの沈黙は長期にわたる治療の途中でセラピストが意図的に始めたものであったと報告している。経験者は沈黙を自ら用いていることがこの結果からわかる。さらに経験者がカウンセリングで沈黙を用いる理由について、一般的に、共感を伝えたり、内省を促したり、クライアントに責任を取らせたり、感情表現を促したり、あるいは何を言うかを考える時間を取ったりするために沈黙を用いていると認識していることが明らかになった。

これまでの研究において、一般的にカウンセリングにおける沈黙の間、カウンセラーは内面的に活発に活動し、クライアントを観察し、焦点を当て、カウンセリングと自分自身に何が起きているのかについて考えている。カウンセラーは概して、沈黙は「空虚な」沈黙というよりも「意味のある」沈黙であると捉えており、沈黙の結果はポジティブなものであると指摘している。

### (3) 沈黙のタイプ

先に述べたように、沈黙にはポジティブな側面とネガティブな側面の両面をもつことが明らかになっている。沈黙の分け方について、従来どのような分類がなされてきたのかについて、分類カテゴリーを見てみたい。

Acheson & Avdi (2023) は、精神分析心理療法の立場から沈黙を大まかに 3 つのカテゴリーに分類している。すなわち、「防衛としての沈黙」、「結合としての沈黙」、そして「退

却としての沈黙」である。まず、沈黙は精神分析のセッションでは「防衛」のあらわれであると問題視されていた。つまり、患者が沈黙している場合、心の中にあることが話せないために、自由に話すという精神分析のルールに従っていないと考えられていた。Freud, S. は、沈黙は自由連想の失敗を反映していると解釈し、また患者が話すのをやめるのは転移によって生じた治療者に対する性的願望を明かさないためであるとした。次に、「結合としての沈黙」について、沈黙が患者の沈黙として解釈される一方で、沈黙は常に衝動に対する防衛ではないという考え方が出てきた。そして患者の沈黙によって分析家の中に生じる感情（逆転移）に対して、分析家自身の理解が最も重要であると提案している。つまり、沈黙は患者にとって正しいとされる解釈に対する反応であると述べ、沈黙がセラピーにおける結合の瞬間として経験されることがあるとした。最後に、「退却としての沈黙」について、この種の沈黙は、葛藤から生じるものではない原始的な防衛形態であると考えられている。つまり、本質的にはクライアントが心理的にセラピーの状況から離脱するものである。

Levitt (2001) は、実証的研究としてポーズ（pause：間）の持続時間を測定し、この変数を均質な因子として研究することで沈黙を調査した。この研究では、7人のクライアントがセッション中に経験した沈黙について自己報告した体験を、グラウンディッド・セオリー・アプローチに基づく質的分析によりカテゴリー化された。この分析では中核となるカテゴリーは特定されなかったが、記述された沈黙は、「生産的」、「妨害的」、または「中立的」という3つの高次カテゴリーに分類された。感情的、表現的、および内省的な3つのポーズのプロセスは、深い感情、困難な象徴化、および反射的分析という生産的、または促進的な経験を伴う。妨害的なポーズは、クライアントが自己探求のプロセスで直面する妨害の代表例として記述された。問題があまりにも脅威的であると考えられた場合、切り離されたプロセスが生じ、セラピストからの不明瞭な反応やセラピストに起因する妨害的な反応によって、相互的な間（ポーズ）が生じる。その他、クライアントのセラピーの進展に対する記憶や連想の間（ポーズ）は、中立的なポーズと解釈された。

Hill et al. (2019) によると、短い沈黙はクライアントの協力を高める傾向が見られたという。つまり、クライアントが自分の経験を処理するために沈黙を生産的に利用した場合には、沈黙は短くなり、その後の協力関係も高まった。反対にクライアントはより長い沈黙の間、ある程度解離し、防御しているように見えたと報告している。Levitt & Morrill (2023) は、沈黙を生産的なものと妨害的なもの、そしてその他のニュートラルなものに分類している。生産的な沈黙は、①クライアントが感情にアクセスし、感情と接触する時間を与える「感情的な沈黙」、②クライアントが自身の内的体験を象徴化し、言語化する「表現的な沈黙」、③クライアントが新たな洞察に到達し、関連付けを行い、問題について熟考する「内省的な沈黙」である。妨害的な沈黙は、①不安を引き起こす問題によってク



クライアントが身を引いたり、思考を停止したりする際に起こる「関与を断たれた沈黙」、②クライアントが自分の経験について考えることからセラピストについて考えることに移行する「相互に影響しあう沈黙」である。これは通常、セラピストが何を望んでいるのか、何を意味しているのかについて混乱を感じたり、批判されていると感じたり、印象操作を行ったりしているためである。

糸林（2009）は、多次元からの沈黙の分類を試みている。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あらわれてくる。②「関わりの中での沈黙」：カウンセラーとクライアントとの関係（二者関係）で生じるものであり、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・接近を感じるものであり、もう1つは、反対に、分離・断絶を感じるものである。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であり、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。

いずれの分類カテゴリーも大きく分けると生産的沈黙、妨害的沈黙、中立的沈黙の各カテゴリーに分けることができる。最後に、第一筆者が最初に学んだ沈黙の取り扱い方について、カウンセリングの具体的場面に沿った沈黙についてまとめられたもの紹介してみたい（渡辺，2002）。①クライアントは、カウンセラーの言葉を聞いて、自分の考えをまとめたり、話す言葉を選んだりしている時に沈黙する。②何を話したらいいかわからなくなり、カウンセラーが質問してくれるのを待っている沈黙もある。③カウンセラーとの話が一段落し、次に進むときにも沈黙する。④クライアントは、カウンセラーに反感を抱いたり失望したりしたとき、その不満感を言葉で表現せず、沈黙してしまうことがある。⑤面接の初期に起こりやすい沈黙には、カウンセラーに対する敵意を意味する沈黙もあれば、恥ずかしさや困惑を表現している場合もある。初学者が沈黙にはどのような意味があるのかを理解する手始めとしては、理解しやすい内容となっている。これらの意味が沈黙にあることをカウンセリングプロセスにおいて想起し、どのように対応できるのかを考えてみるのが初学者にとって大きな課題となるだろう。

#### (4) カウンセラーによる沈黙とクライアントによる沈黙

Tindall & Robinson（1947）は、最も早く沈黙の研究に着手したが、クライアント側が開始するポーズ（間）と、カウンセラー側が開始するポーズを分けてその意味を検討している。クライアント側が開始するポーズとしては、①「優柔不断（Indecision）」：クライアントは、話し合っているトピックに感情的に関わっているために間が空く。話し合いが自分の真の葛藤に近づきすぎていると感じているため、どのように進めていくか決めかねている。②「通常（Normal）」：クライアントが会話の自分のパートを自然に通常通りに終える。このタイプのポーズに感情が関わることはほとんどない。③「整理

(Organizational)」：クライアントが口頭で発表しようとしている内容を整理するためにポーズを取る。このようなポーズは通常、もう一度言い直すか、または直前に述べたポイントをより複雑に詳しく説明する。④「勧誘 (Solicitation)」：クライアントがカウンセラーからの反応を促すためにポーズを取る。承認、アドバイス、情報、または直接的な質問への回答を求めている。一方、カウンセラー側が開始する沈黙としては、①「意図的 (Deliberate)」：カウンセラーがクライアントに会話を続けさせるために意図的にポーズを取る。②「整理 (Organizational)」：カウンセラーがポーズを取るこのケースは、クライアントが発するポーズの分類であるクライアントの「整理」に相当する。③「通常 (Normal)」：カウンセラーが、話し合われている話題の特定の段階を自然に終えるためにポーズを使用している。Tindall & Robinson (1947) は、さまざまなポーズの頻度と性質を意識するカウンセラーは、特定のポーズがその直後のカウンセリング状況に及ぼす影響をある程度予測することができるとしている。すなわち、カウンセラーがこのような知識を得ることで、求められているカウンセリングの目標に向かって、より効果的に進展をコントロールすることが可能になると説明している。

Ladany et al. (2004) は、経験豊富なセラピスト12名に、セラピーで沈黙を用いる理由についてインタビューを行った。そして、沈黙が起こる理由をクライアントのための沈黙とセラピスト側の理由による沈黙に細分化した。クライアントのための理由として唯一挙げられた一般的な理由は、セラピストが共感、尊敬、支援を伝えるために沈黙を用いていると考えていた（例えば、クライアントに間を与える、クライアントが言ったことを尊重する、クライアントが自分らしくあることを許可する、育むなど）。したがって、セラピストは全員、理解を示し、セラピーを円滑に進めるための条件を整える手段として沈黙を用いている。クライアントのための沈黙の典型的な理由は、クライアントの自己内省を促すため（例えば、クライアントが自分自身に耳を傾けられるよう、根底にある考えに注意を向けるため）、クライアントに責任やコントロールを促すため（例えば、クライアントがセラピストに答えを求める場合、セラピストに答えを求めるクライアントを責めずに済ませたい、反抗的なクライアントをやり過ぎしたいなど）であった。あるいは、クライアントの感情表現を促す（感情の強度を高める、クライアントが自分の感情を見つけるための余裕を与えるなど）ために沈黙を用いていた。これらの事例では、セラピストは沈黙を利用して、クライアントがプロセスにおいてより積極的な役割を担うよう促すことで、セラピーを促進しているようである。クライアントに挑戦する沈黙は、セラピストとクライアントの間に少し距離を生み出すことで、セラピーを促進するようであった。一方で、セラピスト側の理由による沈黙としては、典型的なカテゴリーは、セラピストがクライアントにどう対応するか決める時間を確保するために沈黙を利用するというものだけであった。また、セラピストによって沈黙の利用方法に違いがあった。不安を感じたとき、あるセラ

ピストは沈黙をあまり使わず、別のセラピストはより多く使うという回答があった。別の違いは、セラピストが気を散らしているときに沈黙が起こるという点である。例えば、あるセラピストは、前のカウンセリングセッションのことを考えているときに沈黙することがあると指摘した。このようなことが起こった場合、セラピストはなぜ心が彷徨っているのかを振り返り、それが現在のクライアントとのセラピーにどう関係しているかを検討する必要があると説明している。

カウンセリングは、クライアントとカウンセラーという二者の間で行われている。沈黙はそれぞれの理由によって起こる。その意味を十分に理解し、対応を考えていくことがカウンセラーの成長には必要なことであろう。

### (5) 沈黙とラポール

沈黙を用いる際の条件について、一般的に沈黙を用いるためには良好な治療同盟が必要であると述べられている (Ladany et al., 2004)。強固な同盟がない場合、沈黙はクライアントに対する非難や批判に取られかねない。したがって、カウンセリングのプロセスにおける沈黙の長さは、ラポールの質に拠ることが研究によって明らかにされている (Sharpley, 1997; Sharpley et al. 2005)。ラポールの質が高いとクライアントに評価された段階では、低いと評価された段階よりも沈黙の時間は有意に長く観察されている。これはラポールが構築されて、カウンセラーとクライアントとの間に安心できて信頼できる空間がない限り、沈黙は有効にカウンセリングプロセスに寄与できないことを意味している。

### (6) 沈黙が禁忌である場合

クライアントにとって、またはカウンセリングのアウトカムにとって沈黙を避けなければならない場合もある。次のようなクライアントに対して、沈黙を用いることは避けることが望ましいとされている (Ladany et al., 2004)。パーソナリティの障害の特徴をもつクライアント (例えば、依存的なクライアントに対しては、沈黙が関係を悪化させたり、残酷だと感じられる可能性があるため)、精神的に非常に混乱しているクライアント、精神疾患をもつクライアント、極度の不安を抱えるクライアント、被害妄想や強い疑いをもつクライアント、迫害されていると感じるクライアント、怒りを感じているクライアント (怒りを増幅させる可能性があるため)、自分自身や他人に危害を加える可能性のあるクライアント、サポートを必要とするクライアント (例えば、クライアントが恐怖を感じたり、圧倒されている場合)、そして、セラピーに不慣れなクライアントに対しては沈黙は用いるべきではない。またクライアントとカウンセラーの関係性について、治療的沈黙は強固な治療同盟が形成された後、主として自我の強さと対処能力がより高いクライアントに対してのみ使用すべきであると指摘されている (Montgomery et al., 2024)。

### (7) 沈黙に対するトレーニング

従来までの研究により、初学者と経験者では沈黙の用い方に差があることがわかってい

る。トレーニングをしていくうえで各段階に分けてトレーニングの注意点をまとめてみたい。

トレーナーはカウンセラーのトレーニングプログラムに沈黙を継続的に取り入れること、また、学生がセラピーの面接中に沈黙を恐れたり不安に感じたりしないよう促す必要性が提案されている (Sharpley, 1997; Sharpley et al., 2005)。そして沈黙がどのような意味をもつものであるのか、沈黙への知識や分析をすることで、沈黙に適切に対応するための準備を整えておくことが大切である (Montgomery et al., 2024; Levitt, 2001; Sharpley, 1997)。Levitt & Morrill (2023) は、初学者にとって沈黙の研修目標について、次の5つを挙げている。① 対話中のクライアントの沈黙のタイプを区別できるようになること、② クライアントとセラピストの沈黙のプロセスを特定すること、③ 生産的な沈黙を支援し、奨励する練習をすること、④ 沈黙が妨害的な場合、そのプロセスを理解するために、クライアントの経験について尋ねることを習得すること、⑤ 長引く沈黙を解釈し、それに応答する方法を学ぶことである。

一方で、なかなか大学院のトレーニングにおいて沈黙の使い方を学ぶような経験は少ないことも指摘されている (Ladany et al., 2004; Hill et al., 2003)。先に述べたように、初学者の段階から沈黙のトレーニングを行っていくことは、カウンセラーの成長にとっても重要であると考えられる。ほとんどのカウンセラーたちは、沈黙の使用について初学者の段階よりも経験を重ねた現在のほうが多く使うようになっている (Hill et al., 2003)。そして、沈黙の使用について知っていることのほとんどは、臨床経験やスーパービジョンを通じて学んだものであり、さまざまなクライアントに対して、どの程度の沈黙が快適に感じられるかをクライアントと試行錯誤しながら沈黙を試すことで学んだと述べている (Hill et al., 2003)。同様に、一般的にはスーパービジョンや特定のワークショップ (沈黙について扱っているもの)、そして読書を通じて沈黙について学ぶとの報告がある (Ladany et al., 2004)。このような経験を重ねるにつれ、セラピストたちは、沈黙の使い方がより柔軟になり、快適になり、自信がついたと感じるようになる。沈黙が訪れたとき、セラピストたちは、自分自身とセラピーのプロセスにより信頼を寄せるようになったと報告している。時折、セラピストたちは、経験を重ねるにつれ、沈黙をあまり使わなくなったり、非生産的だと考える沈黙を破ることに前向きになったりしたと報告している (Ladany et al., 2004)。

沈黙のトレーニングについて、第一に知識として有益であることを知り、第二に沈黙を恐れずにその意味を理解できるように準備と構えを作っておくことが重要である。そして第三に、ロールプレイといったトレーニングにおいて沈黙の意味を考える経験をしておくことである。最終的には、沈黙は実際の臨床実践を通じながら経験を重ねていき、スーパービジョンでその意味を探求することである。これらのトレーニングを通じることで、

沈黙を有意義に使用できる自信を育み、時にクライアントのために沈黙を自由自在に使いこなすことができるようになる。

## 5. 若手カウンセラーは沈黙をどう学び、活用することができるか

カウンセリングプロセスにおける沈黙の研究について、若手カウンセラー4名により、各テーマ20分間ほどのディスカッションを行った（ファシリテーターを第二筆者が担った）。ディスカッションを経て、改めて沈黙について学んだこと、今後どのように沈黙を活用していくのかについて、それぞれ担当を決めてまとめた。

### (1)「沈黙のタイプ」の振り返り（鷹薮）

論文を読み、ディスカッションを行うまでは、沈黙について「良い沈黙」と「悪い沈黙」の二種類、「カウンセラーが起こす沈黙」と「クライアントが起こす沈黙」の二種類、2通り×2通りの計4通りの沈黙があると考えていたが、もっとさまざまなタイプがあるのだと知ることができた。特に、「中立的な沈黙」、「ニュートラルなもの」という良し悪しとは別の高次カテゴリーがあることや、「生産的な沈黙」は3種類に、「妨害的な沈黙」は2種類に分けられることなどの知識を得た。そして、今回のディスカッションでは、このクライアントが発生させた「感情的な沈黙」、「表現的な沈黙」、「内省的な沈黙」という3種類の沈黙について議論になった。この「感情的な沈黙」と「内省的な沈黙」の違い自分で自身が戸惑ったことについて、意見を交換することができた。カウンセラー視点では、クライアントの「表現的な沈黙」は前後の文脈から判断しやすいと思うが、「感情的な沈黙」と「内省的な沈黙」とではその判断が難しく感じられた。これらの戸惑いや困難さは、他のメンバーも感じていたようで、今後の経験や体験を通して学んでいく必要があるのだと感じた。

今回の機会では、自分が今までぼんやりと認識していた「沈黙」という事象について事細かにさまざまな分析がされていることを知ることができた。クライアントとカウンセラーのどちらから発生した沈黙なのか。その沈黙はカウンセリングを促進するものなのかどうか。その沈黙がどのような役割を持っているのか。その沈黙の中でいったい何が起きているのか。以上のようなさまざまな次元からタイプ分けがされている沈黙を理解し、まずはカウンセリングの中で判別できるようになりたいと感じた。そして次にそういった沈黙のタイプに関する知識をもとにカウンセリングの中で沈黙を活用し、カウンセリングを促進できるようにしていきたい。

一方で、「実際にカウンセリングの場で発生してしまった沈黙を、果たして判別できるのか」という不安も強くなった。知識として知ることができた沈黙のタイプについて、判別を誤ってしまった結果、カウンセリングの方向がどんどんずれていってしまったら沈黙



に振り回されてしまう可能性もある。そのためにも、カウンセリング中に沈黙が発生したならば、カウンセリング中の自分の見解と、カウンセリング後に改めて振り返った際の自分の見解、スーパーバイザーや他者の見解などを取り入れ精査することが肝要である。その上で沈黙を判別する力を磨いていくことこそが、今回得た知識、沈黙を活用していく第一歩であると感じた。

## (2)「カウンセラーによる沈黙とクライアントによる沈黙」の振り返り（堀江）

このテーマにおいて、大きく3つの論点があった。まず、「面接の中では、共感、尊敬、支援を伝えるために、沈黙を用いている」という先人の言葉に同意していることである。初学者は、「クライアントの言葉を大切にしたい」、「クライアントの思いを尊重したい」などの思いから、沈黙を扱っていることがあるとわかった。一方で、初学者には、尊重したい思いと同時に、「クライアントが沈黙を苦痛に感じてしまっているのではないか」という不安があることがわかった。次に、クライアントが沈黙を苦痛に感じているか否かをどう判断しているかという話題になった。目線や眉間にしわを寄せているかなど、非言語的なところを捉えて判断しようとしていることが多いとわかった。他方、目線や眉間のしわなど、目元の表情のみで判断することは危険ではないかという意見もあった。最後に、沈黙によって苦痛を与えてしまっているかもしれないという考えは、そもそも、ラポールの形成が崩れてしまいそうというカウンセラー側の不安であることの可能性を考えた。沈黙以前にラポールの形成が十分にできておらず、なかなか沈黙を扱うところまでに至れていないという意見もあった。

以上のことから、沈黙をカウンセラーが意図的に使うことは、初学者にとってはとても難しいことであると考えた。また、「沈黙が苦痛かもしれない」という仮説は、単なる目線などではなく、慎重に判断していく必要があるという意見が気づきとなった。さらに、「クライアント自身が自分と向き合うための沈黙」は、時に必要なことであると改めて学ぶことができた。そして、沈黙の理由の仮説は、自己内省しているか、苦痛を与えているかと、今までとても限られていたと思う。そして、ディスカッションを経て、沈黙への理解が広げることができた。特に、沈黙そのものの感じ方について、カウンセラーが感じていることか、クライアントが感じていることなのか、少し俯瞰して考えることが必要なのではないかという気づきがあった。

## (3)「沈黙とラポール」、「沈黙が禁忌である場合」の振り返り（小林）

ディスカッションを踏まえて、自分の中で出た気づきは、主に4点あった。第一は、沈黙を用いるためには、どのような時点でラポールがしっかりと形成できているのか、カウンセラー側の見極めが必要になるということである。具体的には、クライアントによっては、ただ話を聞いてほしい・受け止めてほしいという人もいるから、沈黙を必要としない場合もあるのではないかという点である。第二は、ラポールの質についてもよく考

えながら、沈黙を使用しなければならないということである。ラポールの質とは何か考えた時に、クライアントとの会う頻度や面接の構造・クライアントとカウンセラーの相性など細かいパーツが密接に関わることで、質の高いラポールが形成されるのではないかとと思われる。そのため、沈黙を扱う際は、カウンセラーの技量や経験値が、非常に求められることを学んだ。第三は、沈黙はどのようなクライアントに対し、用いることが出来るのかという点である。これは、1点目の気づきとつながる部分がある。Montgomery et al. (2024) は、自我の強さと対処能力がより高いクライアントに対してのみ使用すべきである、と指摘していたが、具体的にはどんな人なのか考えた。例えば、過去に既往歴がないこと・心理的精神的に健康度が高い人・自分を成長させたい人などが挙げた。このことから、クライアント像として、健康度が高く、沈黙を扱えるほどのある程度の余裕を持っている人なのではないかという気づきが生まれた。第四は、「沈黙とラポール」、「沈黙が禁忌である場合」の項目を考えれば考えるほど、沈黙について扱うのは、初学者にとってはとても難しい。経験を重ねたとして、このレベルや段階に至れるのかということと大変であり、難易度が高い。また、沈黙というのは、さまざまな意味を含み繊細なもの・初学者にとって怖いものというイメージが根底にあるからであると改めて感じた。そのため、沈黙を使いこなしていくためには、多くのトレーニングが必要であり、トレーニングを行う際には、心構えが必要になると思われる。大学院生の時に、沈黙のトレーニングをする機会が多くあれば良かったなと感じた。同時に、もしそのようなトレーニングがあったら、沈黙の捉え方は、もっと変化していたかもしれないと考える。

最後に、沈黙をどのように活用できるのか考えた際に、正直難しいと考えた。実際に、沈黙を使いこなしていくことはハードルが高くても、院生の頃の自分と比べて今の自分であれば、可能かもと期待できる。そして沈黙について熟考し、沈黙に含まれる意味や種類を細分化して捉えることが出来るようになるのではないかとと思われる。

#### (4)「沈黙に対するトレーニング」の振り返り(新垣)

ディスカッションを通していくつかの意見が挙げた。Levitt & Morrill (2023) は初学者にとって沈黙の研修目標について5つを挙げている。その目標について、大きく分けて3つの意見が挙げた。第一が、それら全てを大学院2年間と限られた期間のうちに講義や実習、修士論文と併せて習得することの難しさがあるといった意見である。第二に、クライアントの尊重、ラポールの形成など、カウンセリングにおける基礎部分を学び、実践していくだけでも難しい。並行して沈黙のトレーニングを行うことはさらに困難であるといったことである。第三に、沈黙のトレーニングを行うことによって、沈黙に慣れる不安や恐れがあることである。このように、大学院在学中に沈黙のトレーニングを実習と並行して行うことの難しさ、沈黙以外の基礎部分の習得の難しさやトレーニングに対する不安があるといった意見がある一方で、次のような積極的な意見もあった。①沈黙のト

レーニングを通して、沈黙の意味を考える経験をしたい。②沈黙のタイプがどれに当てはまるのか、タイプに合わせた対応を身につけたいなどである。また、沈黙のトレーニングにおいて長引く沈黙を解釈し、応答する方法について想像しにくいといった疑問が挙がった。それは、分析的な要素があるように感じること、長引く沈黙はクライアントにとって苦痛になっているのではないかと思う反面、内省している側面もあるように感じられることである。

以上のことから、沈黙に対するトレーニングは、初学者では時間的制約も含めて困難さがあり、トレーニングを行う上での不安や恐れがあると考ええる。その一方で、沈黙のタイプを精査できるようになりたい、沈黙に対する対応を習得したいといった意見もある。このような両極端な意見がある理由として、沈黙のトレーニングを実践的に行っている機関があまりないことなどが考えられ、トレーニングを想像することが難しいことから不安もあるように感じる。その一方で、大学院を卒業し、沈黙に対する恐れがより増した、沈黙の意味を考えるようになったといった意見もあり、沈黙に対する関心や沈黙時の対応を身につけたいといった、初学者のニーズが多くある印象も受けた。初学者にとって、クライアントとのラポール形成は基礎中の基礎であるが、ラポールを築く上で沈黙は起こりうるものと想定し、沈黙のトレーニングを実践していくことも初学者にとっての基礎中の基礎になるのではないかと考える。

#### (5) まとめに代えて (中山)

カウンセリングプロセスにおける沈黙の研究について学び、初学者同士で学んだことの結果として次のようにまとめられる。第一に、沈黙についての知見を広げることができたことや沈黙を活用できるようになりたいという率直な意見である。これは、先行研究を読む以前はぼんやりとバラバラに捉えていた沈黙への感じ方や認識の仕方が、知識を得ることによって沈黙への捉え方の性質、本質、パターンなどが体系化されたことが考えられる。これにより一層具体的に沈黙を活用できるようになりたいと思えるようになったのではないだろうか。第二に、ディスカッションにおいて部分的に疑問点を深め、新たな気づきを得られた体験もあった。さまざまな職種のメンバーでディスカッションを行ったこともあり、具体的に沈黙場面をイメージしながら活発に話し合いが行われた。結果として、より現実味のある有益な話し合いになったのではないかと考える。また、各々の疑問点について一人ひとりが真摯に向き合い、積極的に理解に努める姿勢がみられたことも要因の一つであると考ええる。第三に、今後どのように沈黙を活用していくのかについては、初学者で沈黙を適切に活用していくことはハードルが高く、難しいことと感じている者もいた。一方で、適切に沈黙を活用していくことへの道標を得られたと感じている者もいた。沈黙を有効的に活用していけるようになるには、自らが意識的にトレーニングを積むことやスーパービジョンで積極的に扱っていくことなどが必要となると考えられる。

第二筆者としては、沈黙に関する先行研究の多さに驚くと同時に羞恥した。面接場面においての自身の課題に向き合い、克服していくことが求められる心理職にとって、知らないことを能動的に知ろうとしていくことが必要である。キャリアを重ねていくに従って、自分の職種やオリエンテーション、流派に偏った論文や文献、研修会で学んでいくことが多いと思う。しかし、それを問わずに視野を広げて学んでいくことが重要であると知った。沈黙を有効的に活用していくことは、一朝一夕でできることではない。しかし、カウンセラーとして成長していくうえでは、この道を通らない者はいないであろう。事前に沈黙への捉え方や活用方法を知識として習得しておくことは、面接を行っていくうえで大変有益になると考える。知識があることによって意識化され、沈黙に気づき、自身の振り返りやスーパービジョンで取り扱うことができるように行動化される。同時に、沈黙に焦点化したトレーニングにおいて、実践で活用できるように研鑽していくことも必要である。

## 6. カウンセラー教育への示唆

カウンセラーは、言語的・非言語的サインを読み取ることが求められている。沈黙には、ポジティブ・ネガティブ含めてさまざまな意味が表現される。これらを可能な限り正確に捉え、クライアントにとって意味のあるカウンセリングプロセスにつなげていく必要がある。今回沈黙についての研究、そしてそれらに対する若手カウンセラーの反応を踏まえて、カウンセラー教育において押さえておくべき5つの要点を以下にまとめた。

第一に、沈黙に対する恐怖心を持たないように繰り返し説明することである。初学者の場合なかなか沈黙の意味するところを理解できず、沈黙を恐れ、避け、遠ざけようとする(Sharpley, 1997; Sharpley et al., 2005)。コミュニケーションを続ける役割を担っていると考えられるカウンセリング初学者にとって、これは当然の反応である。したがってカウンセラー教育においてトレーナーや教育者は、繰り返し「沈黙を恐れるべきではない」と説明していくことが必要である。これはしつこいほどに叩き込むことが必要であろう。第二に、沈黙の意味を知的に理解させることである。恐怖という感情を抑え込むためには、一つには知識という武器が必要となる。知的に理解することで、感情に流されるのではなく、客観的に俯瞰的に沈黙の意味を考える準備ができる。本稿で取り上げているさまざまな研究のように、沈黙に対して心理臨床家はさまざまな取り組みを行ってきた。そしてこの難解な事象に対する対応策を検討してきた。これらを初学者の段階で知識として伝えることは、カウンセラーの成長としても非常に意味がある。今回の若手カウンセラーによるディスカッションでも、感情として捉えていた沈黙を、意味や理由など知識として捉えることで整理することができたメンバーが多かったようである。第三に、沈黙に焦点化したトレーニングを行うことである。今回の若手カウンセラーのディスカッションを読んでいて、正

直カウンセラー教育者として耳が（目が）痛かった。同時に、沈黙を恐れていたかつての自分を顧みることもできた。沈黙を最初からうまく扱うことができる者はいないであろう。誰もが最初につまずいてしまう沈黙とは、ギターの練習で言えば「Fコード」である。苦手ならば、うまく対応できないならば、繰り返し練習することである。これは何事においても初学者の基本であろう。トレーナーや教育者としては、その場を提供し、繰り返しその練習に付き合うことである。最初はロールプレイが中心となる練習であろう。沈黙に焦点化したロールプレイを繰り返し行うことである。経験を積みれば積むほど沈黙の怖さ、大変さ、困難さは薄れ、トレーニングにおいてもサラッと扱うか、部分的に扱うことが多くなってしまう。トレーニーを中心に考えるならば、沈黙に対する恐怖感が減ったと自覚できるまで練習を繰り返す必要があるだろう。ここまでは、実際の臨床ケースを持つ前までの段階である。この段階まで臨床ケースを担当する前までに、成長しておくことが求められる。そして第四としては、スーパービジョンの中で沈黙をしっかりと扱うことである。したがってケース担当者となって間もない頃は、スーパービジョンでは逐語または音声やビデオを用いて詳細にプロセスを振り返ることが肝要である。沈黙を丁寧に解釈し、その意味するところや可能性を検討することは、クライアントにとってもスーパーバイザーにとっても利益がある。このようなカウンセラーの発達段階に合ったスーパービジョンを行っていくことが求められている。最後に、沈黙を適切に扱うことができるようになってきたならば、沈黙をいかに効果的に入れることができるのかをスーパービジョンの中で扱うことである。これにはタイミングも含まれるであろうし、沈黙の長さも含まれる。このように沈黙を効果的に使用することができるようになるならば、カウンセリングのアウトカムに大きな影響を与えることができるようになる。

以上、カウンセラーの成長という視点からカウンセラー教育における沈黙の扱い方についてまとめてみた。「沈黙を心地よく感じる。クライアントが効果的に考え、自己反省し、新しい可能性を想像し、変化を考えているとき、沈黙は重要である」(Bohacht & Tallman, 2009, p.123)。沈黙はどのカウンセリングにおいてもみられるものである。またこれは技法ではない。そして臨床アプローチによる解釈や対応にも大きな違いはみられないだろう。若手カウンセラーを育てていくうえで、トレーナーや教育者が絶えず初心を忘れずに心がけておくべきものである。

## 7. おわりに（中山）

本論文を執筆するにあたって、沈黙への捉え方は大きく変化した。それは、ネガティブ的印象や狭義的な知識としての捉え方に偏っていたところからのスタートであった。執筆メンバーの生の声を反映した原稿を読み、共通点が見えたことである種「自分だけではな



かったのか」という安堵と、「きっと類型化された成長プロセスがあるのだろう」と関心が湧いた。先行研究を読み、沈黙への捉え方の知見が広がり体系化された。この時点では、いままで漠然としていた沈黙への不安や恐怖、抵抗感は払拭され、沈黙の質を見極め活用できるスキルを養いたいと思うようになっていた。ディスカッションの中では、沈黙をどう学び有効的に活用するかをテーマに話し合ったが、それは同時に「どういう心理士でありたいか」が強く問われるディスカッションとなっていた。また、初めて正式なファシリテーターという立場で参加したが、メンバー同士が真摯に向き合い議論する姿勢に強い熱意を感じた。ディスカッションを経て、沈黙への捉え方が変化しクライアントのためにカウンセリングを上達したいと思うとき、同時に心理士として自分自身と向き合う覚悟が伴う。そこには当然努力が必要であるし、時に痛みを伴うこともあるのだろう。

本研究を執筆する機会をいただけたことで初心を思い出すことができた。この機会をポジティブに捉え、専門職であるために謙虚に自己研鑽していく姿勢を大切にしたい。

## 謝辞

本研究は JSPS 科研費 JP23K02942 の助成を受けたものです。

## 引用文献

- Acheson, R., & Avdi, E. (2023). Exploring silence in psychoanalytic theory and clinical work. *British Journal of Psychotherapy*, 39(1), 142–157. <https://doi.org/10.1111/bjp.12797>
- Acheson, R., Verdenhalven, N., Avdi, E., & Midgley, N. (2020). Exploring silence in short-term psychoanalytic psychotherapy with adolescents with depression. *Journal of Child Psychotherapy*, 46(2), 224–240. <https://doi.org/10.1080/0075417X.2020.1830297>
- Bohaet, A. C. & Tallman, K. (2009). Client: The neglected common factor in psychotherapy. In Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., Hubble, M., A., & Norwood, E. (Eds). *The Heart and Soul of Change: Delivering What Works in Therapy*. Second Edition. American Psychological Association.
- Cook, J. J. (1964). Silence in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 11(1), 42–46. <https://doi.org/10.1037/h0049176>
- 橋本真友里. (2016). 心理臨床における沈黙の概念および沈黙研究の概観と展望. 京都大学大学院教育学研究科紀要, 62, 415–426. <http://hdl.handle.net/2433/209908>
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Ladany, N. (2003). Therapist use of silence in therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 513–524. <https://doi.org/10.1002/jclp.10155>
- Hill, C. E., Kline, K. V., O'Connor, S., Morales, K., Li, X., Kivlighan, D. M., Jr., & Hillman, J. (2019). Silence is golden: A mixed methods investigation of silence in one case of psychodynamic psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(4), 577–587. <https://doi.org/10.1037/pst0000196>
- 廣間美里. (2007). カウンセリングにおける「沈黙」研究：カウンセラーとクライアントの評定をもとに. 岩手大学大学院人文社会科学研究科研究紀要, 16, 39–54. <https://doi.org/10.15113/00013088>
- 糸林剛志. (2009). カウンセリングにおける沈黙の意味について. 人間性心理学研究, 27(1・2), 57–68.

- Knol, A. S. L., Koole, T., Desmet, M., Vanheule, S., & Huiskes, M. (2020). How speakers orient to the notable absence of talk: A conversation analytic perspective on silence in psychodynamic therapy. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 584927. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584927>
- Ladany, N., Hill, C. E., Thompson, B. J., & O'Brien, K. M. (2004). Therapist perspectives on using silence in therapy: A qualitative study. *Counselling & Psychotherapy Research*, 4(1), 80–89. <https://doi.org/10.1080/14733140412331384088>
- Levitt, H. M. (2001). Sounds of silence in psychotherapy: The categorization of clients' pauses. *Psychotherapy Research*, 11(3), 295–309. <https://doi.org/10.1093/ptr/11.3.295>
- Levitt, H. M., & Morrill, Z. (2023). Silences in psychotherapy: An integrative meta-analytic research review. *Psychotherapy*, 60(3), 320–341. <https://doi.org/10.1037/pst0000480>
- Montgomery, M. R., Luca, M., & Gordon - Finlayson, A. (2024). The shifting sound of silence: A constructivist grounded theory. *Counselling & Psychotherapy Research*, 24(1), 275–285. <https://doi.org/10.1002/capr.12654>
- 長岡千賀・小森政嗣・桑原知子・吉川左紀子・大山泰宏・渡部幹・畑中千紘. (2011). 心理臨床初回面接の進行－非言語行動と発話の臨床的意味の分析を通した予備的研究－. *社会言語科学*, 14(1), 188–197.
- 桜本洋樹. (2009). 心理面接における沈黙の一研究：体験過程スケールを用いた試行カウンセリングの分析を通じて. *カウンセリング研究*, 42(2), 155–164.
- Sharpley, C. F. (1997). The influence of silence upon client – perceived rapport. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(3), 237–246. <https://doi.org/10.1080/09515079708254176>
- Sharpley, C. F., Munro, D. M., & Elly, M. J. (2005). Silence and rapport during initial interviews. *Counselling Psychology Quarterly*, 18(2), 149–159. <https://doi.org/10.1080/09515070500142189>
- Soma, C. S., Wampold, B. E., Flemotomos, N., Peri, R., Narayanan, S., Atkins, D. C., & Imel, Z. E. (2023). The Silent Treatment? Changes in patient emotional expression after silence. *Counselling & Psychotherapy Research*, 23(2), 378–388. <https://doi.org/10.1002/capr.12537>
- 高柳信子. (1992). カウンセリングのロールプレイングにおける沈黙体験の一考察 [1]. *言語と文化*, 5, 37–47. <https://bunkyo.repo.nii.ac.jp/records/1788>
- Tindall, R. H., & Robinson, F. P. (1947). The use of silence as a technique in counseling. *Journal of Clinical Psychology*, 3, 136–141. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(194704\)3:2<136::AID-JCLP2270030205>3.0.CO;2-E](https://doi.org/10.1002/1097-4679(194704)3:2<136::AID-JCLP2270030205>3.0.CO;2-E)
- 渡辺三枝子. (2002). 新版 カウンセリング心理学. ナカニシヤ出版.