

進路相談における行動カウンセリングについて

武 衛 孝 雄

序

カウンセリングに関する前稿（1986）¹⁾で、筆者は進路相談における統合的な「キャリア・カウンセリング」の重要性を強調し、その有力な方法論として行動カウンセリング（behavioral counseling）を採り上げて若干の展望を試みたが、本研究では行動カウンセリングの特徴を把握して、他の立場のカウンセリングおよび学習諸理論との関連性を検討しながら、進路相談における行動カウンセリングの機能について考察していきたい。

1. 行動カウンセリングの本質と進路相談

行動カウンセリングは、行動療法（behavior therapy）の発想を修正し応用したものであって、行動主義の学習理論を適用して展開されるカウンセリング活動であり、クライアントに今までとは異なった、より望ましい行動を習得させるために、従来のカウンセリングや学習関係の技法を組み合わせ、カウンセリング効果を高めようとするものである。

行動カウンセリングの基本的前提として、古市裕一（1980）²⁾は、つぎの3つの考え方を挙げている。

- (1) 人間の行動の大部分は、物理的・社会的環境における学習（learning）を通して獲得されたものであり、またそれは環境内の刺激条件、強化随伴条件によりコントロールされている。
- (2) 不適応行動は、不適切な行動の学習、適切な行動の未学習、あるいは不適切な刺激条件・強化随伴条件によるコントロールなどに由来するものである。したがって、
- (3) 不適応行動の除去は、不適切な行動の学習除去（unlearning）、適切な行動の学習、環境の刺激条件・強化随伴条件の調整などによって達成される。行動カウンセラーの役割は、クライアントの学習や学習解除の援助、環境諸条件の調整などである。

カウンセリング過程の中で、カウンセラーはクライアントに望む行動目標の達成を援助するために、クライアントの目標を明確にし、最適の技法を選択、採用して、クライアントの行動変容・修正への働きかけを積極的に行う。したがって、ここではつねにクライアントの学習活動への動機づけ (motivation) を高め、望ましい行動を強化しそれを獲得させて、クライアントの環境を組織的に改変していくことに主力が注がれる。

学校カウンセリングの一般的目的について、Gelatt, H. B. (1962)³⁾ は、クライアントが将来なすべき意志決定 (decision-making) に備え、その能力を高めるために、クライアントに意志決定の機会を十分に設けることとしているが、行動カウンセリングの提唱者である Krumboltz, J. D. と Baker, R. D. (1973)⁴⁾ は、行動カウンセリングの目的について、クライアントの行動を変容させ、望ましい行動を定着させて、それを拡大させるとともに、望ましくない行動を消去させて変容・改善をはかることであるが、「その基本的な点は、クライアントが自ら賢明に意志決定を学習することにある。クライアントが適切にひとつの進路決定を行ったとか、進路計画を樹立したとかではまだ不十分であって、クライアントはさらにそのプロセスを十分に描くことができないなければならない。何故ならば、クライアントが将来他の重大な決定を迫られたとき、同じような意志決定の仕方を用いることが大いにありうるからである。」と述べている。

また Krumboltz と Schroeder, W. W. (1965)⁵⁾ は、行動カウンセリングを従来の行動療法と対比させながら、進路上の意志決定に関して問題をもつ生徒をはじめ、学業成績について過度の高い要求水準を示す生徒や、強い内向的性格の生徒などに対するカウンセリング実践例を挙げて、カウンセラーや一般教師が日常対象とするような問題をもつ生徒への援助技法や治療効果について述べ、行動カウンセリングの適用を拡大することを薦めている。

進路相談におけるクライアントの意志決定に対する援助は、特性因子論的カウンセリング (trait-factor counseling) における認知的問題解決の視点との類似性が一見認められるが、行動カウンセリングの場合は、後述のような学習理論を基礎として展開される点に大きい特色がみられる。

2. 行動カウンセリングの技法

行動カウンセリングにおいては、援助や治療のために、クライアントが現に当面しているすべての問題は、抽象的表現でなく客観的に観察することができる具体的行動レベルに言い換えられる。まずカウンセラーは、クライアントの当面問題となっている行動を挙げて、それぞれの行動の起こる場面の特徴、行動と関係のあるクライアントの身体的ならびに認知的・情緒的条件と、行動の頻度、持続性、強度および結果について詳細に検討し、ついで概括的な援助目標をたてる。さらに、それを具体的行動のレベルで単

純な要素に細分して、それぞれの形成、除去または変容のための下位目標を設定し、連鎖化を進める。こうして単純で変化させやすい行動から、変化が困難な複雑な行動へと、順序よく格付けを行い、易から難へ徐々に変化させうるようなスモール・ステップスの手法によって、最終目標である複合的行動の習得を達成しようとする。また、同時にしばしば起こる対人場面での不安感や回避行動の除去、自己表現行動の形成などへの援助も行われる。

行動カウンセリングでは、面接の場面は学習の場と解されるため、クライアントの学習の進展が問題解決を促進させると考えられる。したがって、面接中にクライアントがどの程度効果的に学習を進めることができるかは、重要なポイントとなる。そこでカウンセリング技法の重点は、効果的学習のための条件づくりと学習活動の効率化に置かれ、クライアントの学習意欲や新しい経験への欲求や自己観察・自己統制が重視される。

クライアントの望ましい行動に対しては、快刺激（賛意、是認、賞賛、歓声、音楽、飲食物、リクライニング・シートなど）を与え、大いに強化してその自発頻度を高め、クライアントの行動の変容をはかり、望ましくない行動に対しては、罰・嫌悪刺激（不快刺激）を与えたり、従来存在した快刺激を与えなかったりしてその自発頻度を減少させていって消去する。そして強化・罰の基準は、徐々に変化させながら最終の行動目標の達成を目指す。その間、クライアントはよく目標を自覚し、たえず自己修正・自己評価を重ねて、自己探究の動機づけを高めていく。上述の強化・罰の手続きとその結果を表示すれば、表1の通りである。

表1 強化・罰の手続きとその結果（古市裕一、1980）⁶⁾

	手 続 き	反応の自発頻度
強 化	快 刺 激 随 伴 (正 の 強 化)	上 昇
	嫌 悪 刺 激 撤 去 (負 の 強 化)	
罰	嫌 悪 刺 激 随 伴	低 下
	快 刺 激 撤 去	

以上の過程において好ましい結果を得るためのカウンセラーの効果的手順は、つぎの通りである。

- (1) 強化と消去を相互関連的に使用し、クライアントの発言内容や行動の変化に着目して、自己探究を促す。
- (2) カウンセリングのための主要な目標と、その下位目標を設定する。

- (3) 目標達成への行動を決め、実行計画を樹立する。
- (4) 目標達成と計画実践について努力することをクライアントが約束する。
- (5) 下位目標や行動計画に関連する行動を数量的に示し(読んだページ数など)、その数量の増加又は減少に努力する。
- (6) 目標達成や行動計画について、近隣・家庭など面接以外の場での実践を話し合う。

クライアントに対する治療技法には、系統的脱感作、現実的脱感作、思考中断、社会的技能訓練、オペラント条件づけ、観察学習など多様なものがあるが、とりわけ不安および回避行動の除去のためにしばしば使用され、古典的条件づけの原理を発展させた Wolpe, J. (1966)⁷⁾ 考案の系統的脱感作 (systematic desensitization) は、①不安階層表の作成 ②筋弛緩の訓練 ③脱感作 (敏感さの除去) の手続きにより実施され、ここでは「クライアントに不安や恐怖と両立しない反応 (適当な強度の筋弛緩反応、主張反応など) を起こさせ、不安・恐怖を誘発する条件刺激を提示するという操作を反復する。筋弛緩反応などの強度が大であれば、条件刺激を提示しても不安・恐怖は誘発されない。その結果、条件刺激と不安・恐怖反応との連合は解除されて、条件刺激はしだいに不安・恐怖反応を誘発する機能を失うようになる (Wolpe)」のである。

かくして行動カウンセリングの結果、クライアントに不安・恐怖事態から遠ざかるように自覚させたり、自ら不安・恐怖事態を意識してそれを弱体化できるようにしたり、不適応行動や不安行動などを消滅させるようにして、自らの望ましくない動機や衝動に抵抗しうるように、学習が進められる。

クライアントが、自分の問題を確認しようとしたり、動機づけを高めようとしたり、あるいは新しい行動の仕方が不明で迷っているような場合などは、行動のモデルを示して行動の型を把握・理解させることも、きわめて有意義である。行動カウンセリングでは、クライアントの学習能力の存在が前提となっているので、モデルを用いての映像・録音再生、実際場面の観察などの手続きによる観察学習 (observational learning) やロール・プレイング (role playing) も有力な技法となる。

このような間接的な経験に基づく学習は、直接的な方法と比較すれば、適切なモデルを獲得し、かつクライアントに相応の知的能力が存在することによって、学習が無駄なくすみやかに進行するので、きわめて効率的と考えられる。

観察学習をモデリング (modeling) として体系化した Bandura, A. (1977)⁸⁾ は、その過程を ①注意過程 ②保持過程 ③運動再生過程 ④動機づけ過程 の4つの下位過程に分析し、その効果として ①新しい反応様式の習得 ②反応の制止と脱制止 ③反応表出の促進 を挙げている。

3. 他の立場のカウンセリング等との比較

現在、学校カウンセラーが備えている理論的背景として最も有力と考えられるものは、クライアント中心のカウンセリング（client-centered counseling）であるが、行動カウンセリングの本質や技法からも明らかなように、クライアント中心のカウンセリングとの共通点は少なくない。クライアントの行動変容を目指す行動カウンセリングでは、当然人格の変容が考慮され、また期待される場所でもある。

クライアントがより多くの豊かな行動変容の機会をもつためには、クライアントの自主性と動機づけは不可欠である。また、面接中に自由な発言と感情表出を促すには、親密な相互信頼的な人間関係の中でカウンセラーの精神的な暖かさの現れとしての「受容」「許容」「共感」と、純粹性を示す「自己一致」は重要な要因である。したがって行動カウンセリングにおいても、クライアント中心の立場で重んじられるカウンセリング精神やカウンセラーの基本的態度は、むしろ尊重される。

また技法的にも、クライアントが自由に多くを表現できる雰囲気（ラポート）をカウンセラーが面接の初期に醸成し、その中でクライアントの発言をよく聴取し、必要に応じてクライアント中心のカウンセリングの技法である「問題の繰り返し」や「感情の明瞭化」を用い、クライアントの発言を強化してフィードバックの機会を多くし、クライアントに自己を十分に自覚させることが望まれる。

いっぽう行動カウンセリングでは、クライアントの行動の変容に役立つと信ずるときは、積極的に指示や助言を与え必要な技術を教示するので、カウンセラーの価値観が強力に表出されることも少なくない。このように、認知的水準でクライアントの問題解決を促進させ、また内面的要素をさほど強調しないということについては、前述の特性因子論的カウンセリングとの類似点をもつと言えよう。

さらに行動カウンセリングは、治療的観点で実践されるばかりではなく、むしろ予防的観点にたつて全生徒を漏れなく対象として、効率よく十分な機能を発揮しなければならないので、開発的カウンセリング（developmental counseling）の発想とも一致する。

その他、行動カウンセリングは、カウンセラーが行動分析・行動計画を行って、最終行動目標に対する下位行動目標を設定し、学習過程の細分化によってクライアントができるだけ前進しやすく躓きを起こさせないための、小刻みの階段を設けるというスモール・ステップスの原理の上に成立している。したがって、同様の学習理論に基づいて展開される個別的学習指導法であるプログラム学習（programmed learning）とも共通する面を有している。

4. 行動カウンセリングによる進路相談

筆者が1988年度から1990年度までの3年間に担当した進路相談学生 計52名のうち、実に9割に相当する47名は、何らかの意味で進路ないし自己に関する知識・情報の不足に基づく問題や悩みをもつクライアントであった。またその8割の37名は、自主性や積極性が欠如していて、適切な進路選択や進路決定ができない状態であったり、あるいは進路選択・決定に対する不安や自信喪失のために、それを回避し続け、ついには自己の進路を他人の指示ないし偶然の機会に任せるような態度を示したりした。

元来進路相談には、進路選択・決定の基盤となるクライアント自身の興味・適性・価値観や進路先の産業・職業・職務や現実などに関する知識・情報の提供を真っ先に必要とする認知的水準のケースが少なくない。このような場合、純粋に情緒的水準を保持してカウンセリングを続けることは困難であり、またそれに拘泥していると効率が著しく低下する。したがって、まずクライアントに積極的に情報収集の実行を促したり、あるいは適切な情報を提供して、クライアントが多少とも抱えている不安感などを払拭、除去して、賢明な意志決定や円滑な思考ができるように援助することが肝要である。前述のGelatt⁹⁾も、賢明な意志決定には信頼できる正確な情報の収集と活用が不可欠であると主張し、そのためにカウンセラーはクライアントにいくつかの進路の方向を明確に定め、それらに関連のある判断資料を選定して意志決定に利用させ、またその決定に際し、クライアントが自ら責任をもつべきであることを学ぶように援助する必要があると言及している。

進路選択・決定に対する不安が除去され、進路選択・決定行動が自主的にある程度可能となったクライアントに対する適切な援助のために、Krumboltz と Baker¹⁰⁾は行動カウンセリングによる進路相談の一般的手順として、つぎの8段階を示している。これは、Magoon, T. M. (1969)¹¹⁾の効果的問題解決 (effective problem solving: EPS) モデルを参酌して提示されたものである。

- (1) 問題点およびクライアントの目標を明確化する (カウンセラーの考える目標とクライアントのそれとは、一致しなくてもよいが少なくとも両立すること)。
- (2) カウンセリングの目標を達成することについて、カウンセラーとクライアントとが同意する。
- (3) いくつかの問題解決法を、ともに考える。
- (4) それぞれの解決法についての情報・資料を収集する。
- (5) それぞれの解決法によって得た結果について検討する。
- (6) 目標、解決法および結果について再評価する。
- (7) 新たな展開ないし機会を得て、どの解決法に決定を下すか、または何れかを暫定

的に選ぶかを決める。

(8) 以上の意志決定の過程を別の新しい問題に適用し、般化を進める。

また具体的技法として、クライアントの強度の不安・回避反応の除去のためには系統的脱感作、逆条件づけなどを、知識・情報収集の促進には観察学習、強化随伴操作などを、職業・職務の理解には模擬的経験による仕事経験キットの利用などを、それぞれとくに有効なものとして挙げるができる。

かくして、クライアントが自主的に情報の収集や獲得を果たし、進路相談の面接の場が構成されると、クライアントは進路選択・決定のための具体的計画の樹立について十分な意欲を示し、動機づけを高めていくが、これらはすべてカウンセラーの援助と望ましい人間関係の中で一層強力なものとなる。このような過程でカウンセラーは、クライアントに対し各種の働きかけをすることによって、クライアントの行動を変容し改善する。

上述のようなカウンセリング経験の積み重ねによって、将来人生や進路の上で何らかの解決や決定の必要が生じたとき、自らの「意志決定」を最も適切に独力でなしうるように、クライアントに十分に学習させることが、進路相談における行動カウンセリングの究極の目的である。

結 語

進路相談の目的は、個別的な相談によってクライアントが賢明に進路選択・決定を行ったり、自ら進路計画を樹立したりする能力を高め、かつその方法を修得しうるように援助することである。それによってクライアントが、今後遭遇するさまざまな問題や人生の岐路に対して適切な解決法や生き方を見い出したり、数多の機会に求められる賢明な意志決定ができるようになることを究極の目的とするものである。

行動カウンセリングは、進路相談の目的のための最も効果的な機能を有している。進路相談が、主として深刻な情緒的、人格的問題をもつクライアントを対象とする治療的、矯正的カウンセリングとは異なり、将来の進路すなわち人生の生き方という普遍的な、すべての生徒が対象となる性質のものであるということを考慮するとき、行動カウンセリングは実践が比較的容易で実用的であり、しかも効率化がはかれるので、進路相談において最も一般的な、中核的方法として位置づけられるものと考えられる。

注

- 1) 武衛孝雄 1986 進路相談に関する研究、「大手前女子大学論集」20、124-126.
- 2) 古市裕一 1980 進路相談への行動論的アプローチ4、「カウンセリング研究」5、14.
- 3) Gelatt, H. B. 1962 Decision-making: A conceptual frame of reference for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 9, 240-245.
- 4) Krumboltz, J. D. & Baker, R. D. 1973 Behavioral counseling for vocational decision.

- In Borow, H. (Ed.), *Career Counseling for a New Age*, Houghton Mifflin, 235-284.
- 5) Krumboltz, J. D. & Schroeder, W. W. 1965 Promoting career planning through reinforcement. *Personnel and Guidance Journal*, **44**, 19-26.
 - 6) 古市裕一 1981 行動カウンセリングと進路相談、中西信男・広井甫（編）「進路指導の心理と技術」福村出版 155.
 - 7) Wolpe, J. & Lazarus A. A. 1966 *Behavioral therapy techniques*, Pergaman Press.
 - 8) Bandura, A. 1977 *Social learning theory*, Prentice-Hall.
 - 9) Gelatt, H. B. *op. cit.*
 - 10) Krumboltz, J. D. & Baker, R. D. *op. cit.*.
 - 11) Magoon, T. M. 1969 Developing skills for solving educational and vocational problems. In Krumboltz, J.D. & Thorensen, C.E. (Eds.), *Behavioral Counseling : Cases and Techniques*, Holt, 343-396. (沢田慶輔・中沢次郎（訳編）1974 行動カウンセリング 誠信書房).