



本当の関係と関係の深み

——治療関係の役割と意義に関するナラティブレビュー——

松 本 晃

(立命館大学大学院 人間科学研究科)

Real Relationship and Relational Depth: A Narrative Review of the Role and Significance of the Therapeutic Relationship

MATSUMOTO Akira

(Graduate School of Human Science, Ritsumeikan University)

Research on the effectiveness of psychotherapy has repeatedly shown that the therapeutic relationship is a core element. Among therapeutic relationships, the working alliance has been particularly studied and proposed as a foundation for successful interventions. However, some researchers argue that the therapist-client relationship involves more than that. Recently, new concepts of relationship beyond the working alliance, such as the "Real Relationship" and "Relational Depth," have been proposed. Examining these relationships can provide valuable insights and lead to more appropriate psychological support and treatment. The purpose of this paper is to clarify the nature of 'Real Relationships' and 'Relational Depth' in comparison to the working alliance, and to organize and present the role of the therapeutic relationship.

Through a review of the literature, it was found that the "Real Relationship" and "Relational Depth" share common characteristics compared to the working alliance: including being a genuine human-to-human connection, a sense of truly being connected, being able to be themselves, and a warm relationship where each holds a positive regard for the other. Additionally, the "Real Relationship" involves mutual disclosure and understanding of important aspects of oneself, while "Relational Depth" is characterized by moments of deep human connection, often accompanied by a sense of flow.

Based on these findings, it is suggested that the working alliance is effective in settings where advice and techniques are central to support, while the "Real Relationship" and "Relational Depth" can be potentially beneficial in situations where themes of interpersonal relationships and past traumas are central to therapy. It is recognized that the effectiveness of different types of relationships may vary depending on the context and/or phase of therapy. Further exploration of the "Real Relationship" and "Relational Depth" is necessary to enhance the core element of psychotherapy.

心理療法の効果研究においてセラピストとクライアントの治療関係が治療効果の中核要素であることが繰り返し示されている。治療関係の中でも、作業同盟がこれまで特に注目されてきた。一方作業同盟は介入が成功するための土台として提唱されており、セラピスト-クライアントの関係はそれ以上のものであると主張する研究者もいる。近年、本当の関係 (Real Relationship)、関係の深み (Relational Depth) と呼ばれる作業同盟では捉え切れない関係性の概念が提唱されている。これらの関係性を検証することにより、セラピストとクライアントの相互作用や関係性の質を更に理解することができ、より適切な支援・治療に繋がりうる。そこで、本論文の目的は“本当の関係”、“関係の深み”の性質を明らかにすること、作業同盟と比較してどのような場合にそれぞれが有用なのか、治療関係の役割を整理し提示することである。文献をレビューした結果、“本当の関係”、“関係の深み”は作業同盟と比較して、セラピスト-クライアント役割を出た人と人の関係であること、真に繋がっている感覚があること、お互いが自分自身でいられること、お互いを肯定的に思い温かい関係であること、の共通する特徴があった。更に“本当の関係”はお互いが自分の重要な部分を開示でき理解しあう純粋性のある関係性であり、“関係の深み”は、フロー体験も伴う人と人の深い繋がり瞬間の体験がそれぞれの特徴として明らかになった。これらを踏まえ、例えばアドバイスや技法が中心となる支援の場合は作業同盟が効果的な関係であり、一方で他者との間で傷やトラウマを持ち、人との関係性がセラピー

のテーマとなる場合は“本当の関係”や“関係の深み”が治療的でありえるなど、テーマや局面によって有用な関係の在り方が異なることが考えられた。今後更に、“本当の関係”、“関係の深み”を検討し、心理療法の中核要素である治療関係を発展させる必要があるだろう。

Key Words : real relationship, relational depth, working alliance, therapeutic relationship

キーワード：本当の関係、関係の深み、作業同盟、治療関係

I. 序論

問題と目的

心理療法において、治療関係は重要な意味を持つ。Rogers (1957) は治療的变化に必要な6条件を提示し、これはセラピストとクライアントの関係性について先駆的に言及した提言であった。その後、治療関係としてこれまで最も研究されてきているものは作業同盟 (Working Alliance) であろう。これはクライアントとセラピストの両者が治療関係に寄与しているという相互的にかかわり、協働の側面を捉える概念である。精神分析から提起された概念であったが (Greenson, 1967), 様々な研究者がこの作業同盟の特徴を捉えることを試み、尺度作成やその治療効果の検討などの研究に拡がっていった。そして、心理療法効果研究の大規模なメタ分析からは、作業同盟を含む治療関係が効果に占める割合が大きく、重要な要素であることが示された (Norcross, 2002, 2011; Norcross, Lambert & Wampold, 2019a, 2019b)。

なお、作業同盟は介入が成功するための前提・土台、として提唱された (Bordin, 1980; Greenson, 1967)。一方で、過去の重要他者との間の傷つきやトラウマから生じている自分や他者への不信が、現在のセラピストとクライアントの肯定的な関係によって変容する「修正感情体験 (Alexander & French, 1946)」のように、関係性そのものがクライアントを癒し、勇気づけることもある。この場合、関係性は単なる前提や土台ではなく、変化そのものを生み出す主要な要素となる。こうした、作業同盟では捉えきれない関係性の特性を提起したものとして、精神分析から提唱されている本当の関係 (Real Relationship; Gelso, 2009) や、ヒューマニスティックアプローチから提唱されている関係の深み (Relational Depth; Mearns, 1996, 1997) がある。どちらもセラピスト・

クライアントの枠を越えた人と人の関係であり、温かく、真に繋がっている感覚のある関係や体験の特徴を捉える概念である。

本論文では作業同盟, “本当の関係”, “関係の深み” の概念とそれらの研究知見を整理・検討し、それぞれの性質を明らかにする。そして、それらを比較しどのような場合にそれぞれの関係の要素が有用なのか、治療関係における役割と臨床的示唆を呈示することを目的とする。

方法

本研究は PsycINFO, Web of Science, PubMed 等のデータベースを用いて「working alliance」「real relationship」「relational depth」のキーワードによって文献を検索した。検索期間は各データベースで検索可能な開始時点から2024年10月までとした。検索で得られた文献のうち、real relationship と relational depth に関しては全ての文献を確認した。working alliance に関しては膨大な研究の蓄積があるため、全てを確認することは目的とせず、代表的または理論的に重要な研究を確認した。文献の選出基準としては、各概念の提唱者による論文や著書、および被引用数が多く影響力が強いと考えられる論文を中心に著者が選定した。さらに、各概念を統合的に理解するため、定義に加えて尺度項目や臨床例を参照した。臨床例も同様に、各概念を提唱した論文や影響力のある論文に挙げられている臨床例のうち、著者がその概念を端的に表していると判断したものを取り上げた。

Ⅱ. 作業同盟・本当の関係・関係の深みの特徴

作業同盟

定義と概略

セラピストとクライアントの関係性を表す汎理論的な概念として、Bordin (1979) が作業同盟 (Working Alliance) を提唱した。その後、Horvath & Bedi (2002, p.41) は、作業同盟を測定するために開発された尺度やその背景にある複数の理論を検討して、より包括的に「クライアントとセラピストの協力的関係の質と強さ」と定義している。

尺度から作業同盟の特徴を捉える

尺度開発の過程においてその性質が記述され抽出されるため、尺度からも作業同盟の特徴を捉えることが出来るだろう。最も広く用いられているものは Bordin (1979) の理論に基づき Horvath & Greenberg (1989) によって作成された WAI (Working Alliance Inventory) である。情緒的な絆 (Bond)、課題の合意 (Task)、目標の合意 (Goal) の3因子となっている。情緒的絆 (Bond) の項目は「セラピストは私を好ましく思っていると思う」「セラピストは私の幸福 (welfare) を本当に気にかけてくれている」「セラピストと私は、お互いを尊敬している」である。セラピストから肯定的に受け入れられている感覚に加え、「お互いを尊敬」からは相互性があることがわかる。課題の合意 (Task) は「私たちは、自分の状況を改善するために、セラピーで取り組むべき重要なことは何かについて合意している」、目標の合意 (Goal) は「私たちは協力してこのセラピーの目標を設定している」である。WAI の項目からも分かるように、課題や目標についてクライアントとセラピストが明示的に合意していることは、高い作業同盟の特徴の一つである。

臨床例 (1)

作業同盟をより具体的・実的に理解するために Flückiger, Del Re, Wampold, & Horvath (2018) の挙げた臨床例 (1) を紹介する。全般性不安障害をもつクライアントに対するセラピーの5回目のセッ

ションにおける最初の場面である。なお、作業同盟の特徴を例証するために必要と思われる個所を著者が抜粋した。思考記録表についての話し合いから始まっている。

CI1: あなたは専門家ですね。だから、自分の最近の心配を克服する良い方法を教えてくれると思うのだけど。

Th1: 私を信頼してくれて、オープンに話してくれて、本当にありがとう。同時にあなたの状況と、私達がどのようにこのセラピーを進めるべきかについて、共通理解を持つ必要があると考えています。(中略) 前回のセッションの中で、思考記録表を基にあなたの行動や思考をより正確に見ていく予定でしたよね?

CI2: うーん、状況と感情の記録・・・こんなこと言うのも申し訳ないのですが、くだらないことですね (笑いながら)

Th2: あなたの思考や感情がくだらないということ? それとも体系的な日記それ自体のこと?

CI3: まあ、両方ちょっとずつですね。あなたはセラピストだから、多分、思考記録表から始めた方が良いでしょうけど・・・難しくて。あとももちろん、記録表はあまり楽しくないんだ

Th3: この「くだらないこと」が大変であることは理解しています・・・ただ同時にここには堅苦しさに関するユーモアもありますね (著者注: 思考記録表の堅苦しさと、以下に述べられるクライアントの生活の堅苦しさを示唆している)

CI4: うーん・・・そう・・・本当にクレイジーなんだ。結婚する前は自分はかなりワイルドな奴だった。長い髪で、バイクに乗っていて。クレイジーだった。本当に楽しかった! (中略) でも自分はいわゆる「家庭的」になったんだ。結婚して、いい仕事に就いて、立派な家があって、子どももいて・・・自分の大事なワイルドな部分を失ったかもしれない (中略) ただ、昔のワイルドな部分について話すことはちょっと怖いんだ。(中略) このワイルドな部分をセラピーで正直に見つめることが本当に怖い。同時に・・・もちろん・・・その結果も少し怖い

Th4: その蓋を開けても全ての良いものを壊すこと
はないと、私は希望を持っています。ただもち
ろん、私たち二人が慎重に、考えられる全ての
結果を話し合うことが重要だと思います。

ここでは、思考記録表によるモニタリングに取り
組む予定であったが、進めていくとクライアントの
「ワイルドな部分」についての相反する気持ちが見
えてきた (C14)。そこでセラピストは対話による探
索へとセラピーへと切り替えており、課題 (Task)
の合意を試みている様子が見取れる。また、「ワ
イルドな部分」に取り組むことの意義と結果 (Goal)
についてもセラピストから少し説明されている
(Th4)。クライアントの率直さやセラピストの切り
替えの柔軟さからは、お互いの信頼と尊重もあり、
強くはないが情緒的絆 (Bond) もこの場面に存在し
ていることが読み取れる。こうした作業同盟を基盤
にして、触れる恐ろしさのある自分の核心部分につ
いて協働で扱っていくことが出来るのだろう。ここ
に、作業同盟の意義や役割があると考えられる。

実証研究 作業同盟と治療効果

作業同盟が治療効果に果たす役割を実証研究の側
面から明らかにする。約 30,000 人のクライアントを
対象にした大規模なメタ分析では、症状の改善や心
理的適応度を示す尺度との平均相関は $r = .28$ であっ
た (Fluckiger et al., 2018)。Horvath, Re, Flückiger,
& Symonds (2011) の実施したメタ分析と同様の結
果であり、作業同盟と治療効果の関連は頑強に実証
されている。

本当の関係 Real Relationship

定義と概略

「本当の関係」とは精神力動的アプローチの立場
から Gelso (2009) が Greenson (1967) の理論を基
に「二人以上の人の間に存在する人と人の関係であ
り、それぞれが相手と一緒にいる時にどれだけ純粋
(genuine) であるか、相手をどれだけその人として
知覚し、経験するかに反映される (pp.254-255)」と
定義した関係性のことである。そして、「本当の関係」

は現実性 (Realism) と純粋性 (Genuineness) とい
う根本的要素によって構成される。現実性とは、「相
手に願望・恐怖を投映して見るのではなく (つまり
転移としてではなく)、相手をその人として体験し
たり受けとること (Gelso, 2002, p. 37)」である。こ
れは、クライアントから見るセラピストは過去の重
要他者の反復ではなくセラピストその人であるし、
セラピストから見るクライアントもセラピストの過
去の傷つきや未解決の葛藤の投映ではなくクライ
エントその人を見ているということを意味する。純粋
性 (Genuineness) とはクライアント・セラピスト
ともに「真にありのままの自分でいられること、偽
りのないこと、今ここで本当の自分であること
(Gelso, 2002, p. 37)」, 「オープンネス、誠実であり、
偽りがなく、加えてその瞬間に自らを開示しようと
する意志とそれが出来る力があること (Kelley,
Gelso, Fuertes, Marmarosh, & Lanier, 2010, p.541)」
である。加えて、現実性、純粋性がどの程度存在す
るか、ポジティブからネガティブの間でどういった
感情価を持っているかの視点がある。ここでいうポ
ジティブとは「好意 (liking)、相手を大事に思うこと、
尊敬すること、恋愛感情ではないが愛を感じるこ
と、の形をとるだろう (Gelso, Kelley, Fuertes, Marmarosh,
Holmes, Costa, & Hancock, 2005, p.641)」と述べら
れている。ポジティブな感情価があり現実性と純粋
性が高いほど、強い「本当の関係」があるとされる。

「専門家とクライアント」の関係を越えた「人と人」
の関係であること、お互いが自身の重要な部分に触
れそれを開示でき、それが相手に伝わること、その
関係の中でお互いが本当の自分でいられること、お
互いが心から相手を大事に思い愛や好意を感じるこ
と、が「本当の関係」の特徴である。

尺度から「本当の関係」の特徴を捉える

Kelley et al. (2010) の開発したクライアント用尺
度 client version of the Real Relationship Inventory
(RRI-C) を参照することによって、「本当の関係」
の特徴を具体的に理解することが出来る。現実性の
「(※逆転項目) セラピストは本当の私を見ていない」
「セラピストは本当の私を好きでいてくれる」から、
クライアントが、セラピストに自分そのものを見ら

れていて、そして肯定的に思われ、大事にされている感覚の特徴を捉えることができる。純粋性の「（※逆転項目）私は自分自身の重要な部分を打ち明けにくい」は、自分の重要な部分を開示できるかどうかである。自分の重要な部分に触れ、さらにそれを開示できることが“本当の関係”を深める際に重要であることが理解できる。双方向的に「（※逆転項目）セラピストは私に本当の（彼／彼女）自身を見せていない」と、セラピストもその人を見せてくれると感じることは特徴的な項目であると思われる。心理療法またはカウンセリングというとき、クライアントが率直に心の内に触れて語れることに焦点が当てられるが、“本当の関係”においてはセラピストも同様に、その場でクライアントに相対する人として、自分の内側に触れ、さらにセラピストもそれを開示できることが“本当の関係”にとって重要なのだろう。これらの結果、「私はセラピストの前で自分自身でいることができる」「セラピストは真に（genuine）私と繋がっているように見える」「私とセラピストはそれぞれ、お互いを深く心から大事に思っている」に繋がるのだろう。

臨床例（2, 3）

“本当の関係”をより实际的に理解するために臨床例を挙げる。“本当の関係”における、お互いを転移の対象としてではなく相手その人を見る「現実性」や、自分の重要部分を開示できる真にありのままでいる「純粋性」、相手への尊敬や好意を感じること、一方からだけではない「双方向性」がよく表れている事例として、Hill, Sim, Spangler, Stahl, Sullivan, & Teyber（2008）の臨床例（2）を見ていく。

セラピストは55歳の異性愛の白人男性であり、クライアント（ジョー）は長く続く抑うつと不安に苦しむ29歳レズビアンのアフリカ系アメリカ人であった。ジョーは社会的経済的地位が低く、人種間の緊張があり犯罪の多い地域で育った。ジョーの幼少期、母親は薬物依存だった。ジョーは母の身体的・感情的欲求を満たし、母の薬物のために金銭を管理し、母が不安になったり薬物でハイになった際は母を安心させた。ときに、家に入出入りする略奪的な男たちと交渉することまでしなければならなかった。

実父からは性的虐待を受けた。その後、信頼していた継父からも性的虐待を受けたことは、ジョーにとって深い裏切りとなった。ジョーのセラピーにおける主な目的は人との関係性について取り組むことであった。以下の場面は17回目の最終セッションから抽出されている。

Th1：あなたのことをとても尊敬しています。

Cl1：あなたが私を？

Th2：あなたをとても尊敬しています。あなたが抱える大きな困難に、あなたが大きな勇気を持って向き合っている姿に・・・あなたと私で11月から取組んできたこと とても大変で、チャレンジングなことでしたね あなたはずっと強く、しっかりと取り組み、達成することができた。あなたの誠実さを尊敬しています あなたの勇気も尊敬しています。

Cl2：ありがとう。あなたに会えて良かったです。他の人だったらと思うと何とも言えない気持ちです。多分、あなたと一緒にいることが重要だったのだと思います。例えば他の人から「あなたはそれについてどのように思いますか？」と聞かれるよりも。あなたと問題について話し合いましたし・・・ここで一緒に話せたことが重要だったのだと思います。私はいつも振り返って、ああ、腑に落ちたと感じたり、書き留めたり・・・

この場面でセラピストは人として率直に相手への尊敬の念を伝えている（Th1, 2）。クライアントも相手その人への感謝と肯定的な思いを開示している（Cl2）。セラピストの言葉が嘘偽りのない言葉としてクライアントに届いたとき、クライアントの率直な気持ちがセラピストに歪みなく届いたとき、自分が心を開くと相手も真に反応してくれる安心で相互的な関係を築けたであろう。これはそれぞれが自分らしくありながら（純粋性）、相手その人を心から大切に思う（現実性），“本当の関係”を例証していると考えられる。この関係において、クライアントは自分が一人の人として本当に大切にされる体験をしたのではないか。その体験はクライアントにとって、自分は捧げるだけでなく自分もまた大事にされ

るべき存在であるという気づきに繋がり、自分を大切に実感が生まれたことも考えられる。この関係は作業同盟のセラピスト-クライアントの協力関係では捉え切れない、人と人との肯定的な関係が存在していると思われる。

他の例として、Gelso & Silberberg (2016) は“本当の関係”と共感の関連を論じるために臨床例 (3) を提示している。この例は、人と人の率直な関わりが、停滞したセラピーを進展させるために必要な要素になっていることを示唆している。

ボーダーラインパーソナリティ障害のそのクライアントは、お互いに与え合うような、本当の人との関係を必要としていた。セラピストは当初、クライアントの怒りを恐れ、いくらか表面的とも言えるような安全な距離をとって感情の伝え返しをしていた。それはとても正確だったのだが、苦しみを抱えたクライアントの深い見捨てられる感覚を掻き立てた。段々と、セラピストが自分の感じていることを自由に表現し、クライアントの体験についての自分の見解を適切に伝え、クライアントの体験の根底にあるものがわかるように手伝うにつれ、クライアントは共感的に理解されていると感じ、“本当の関係”も強まっていった。

この場合は、特定の目標を達成するための距離のある関係性は上手くいかず、率直で純粋性があり、セラピスト自らも身を挺するような関わりや関係性の在り方が良く働いたように思われる。また、臨床例 (2) も踏まえると“本当の関係”における「重要な部分」「本当の自分」の開示、は例えば必ずしもセラピストの生育歴や傷つきの歴史を開示するという意味ではなく、その関係に存在する本当の気持ちを打ち明けるといった意味であると捉えることができる。

これらの事例のように、現実性、純粋性からなる本当の人と人との関係が、心理療法におけるクライアントの肯定的な変容を起す要因となり得ると考えられる。

実証研究 “本当の関係”と治療効果

Gelso, Kivlighan Jr., & Markin (2018) は、“本当の関係”と治療効果の関連を検討するために 16 の研究を対象としてメタ分析を行った。これらの研究では、“本当の関係”はクライアント用またはセラピスト用の尺度で測定され、治療効果は Outcome Questionnaire-45 など で評価されていた。その結果、“本当の関係”と治療効果は $r = .38$ であり、治療効果と中程度の相関が示された。Vaz, Ferreira, Gelso, & Janeiro (2023) は 16 の、“本当の関係”と作業同盟が両方測定されている効果研究のメタ分析を実施した。なお、16 の研究のうち 8 つの研究は Gelso et al. (2018) が対象とした研究と重なっている。“本当の関係”はクライアント用またはセラピスト用の尺度で測定され、作業同盟は WAI で測定されていた。まず、“本当の関係”と作業同盟の相関は $r = .66$ であった。次に、加重平均されたアウトカムと、“本当の関係”の相関は $r = .36$ 、作業同盟は $r = .37$ であった。フィッシャーの z 変換を用いて検定された結果、“本当の関係”と作業同盟が治療効果と関連している強さに差はなかった ($Z = .62; p = .27$)。量的研究から“本当の関係”は、作業同盟と同等に心理療法の効果の良い予測因子であると考えられ、今後の研究が重要である概念であることがわかる。

関係の深み Relational Depth

定義と概略

“関係の深み”は、「人と人の中で深い接触と没入がある状態であり、それぞれの人が十分にお互いの存在を感じ、お互いの体験を高い水準で理解したり認めたりすることができること (Mearns & Cooper, 2005, p. xii)」と定義されている。パーソンセンタードアプローチやヒューマニスティックアプローチから、関係が治療的に作用する際の体験を捉える概念である (Mearns 1996, 1997)。なお、“関係の深み”は、セラピーを含む関わり全体を通して存在する関係性をいう場合と、特定の、人と人との対峙した瞬間をいう場合の二つの現象が提唱されている (Mearns & Cooper, 2005) が、主に研究されているのは後者の「特定の瞬間」であり、本稿においても「特定の

瞬間」を“関係の深み”として扱う。

“関係の深み”は作業同盟の十分（good enough）である関係を超えて、より高いレベルの関係性の質である。また、親密性、相互性、プレゼンス（お互いの、純粋性・オープンネス・没入）、クライアントの他者性（otherness）にも届く肯定、言葉以外で出会うこと、近い距離の相互的なコミュニケーション、お互いの波長が合っていること、と説明されている（Wiggins, Elliott, & Cooper, 2012, p.140）。

尺度から“関係の深み”の特徴を捉える

いくつか尺度が開発されているが、初期の尺度である Relational Depth Inventory (RDI; Wiggins et al., 2012) では“関係の深み”の瞬間の5つの因子が抽出され、「尊敬、共感的理解、繋がり」「活気づける／解放する」「超越性」「恐ろしく感じる／弱さを感じる（vulnerable）」「相手からの共感・尊敬」であった。RDIの改良版であるクライアント用尺度の RDI-Revised (Price, 2012) から項目の例として、“関係の深み”が起きていた瞬間、「私はセラピストという時に自分自身でいられると感じた」「セラピストは私といるときに偽ることなく（彼／彼女）自身である（genuine）であると感じた」があるが、この記述からは、自分も相手も純粋性がありそれを基盤とした人と人との関係が伺われる。「“この瞬間を生きている”という感じがあった」からはその瞬間に存在するエネルギーや活気を読み取れるし、「その場の雰囲気は凄みのようなものを感じた」「時間が止まったようだった」からは超越的な体験が起きていることも読み取れる。「セラピストも私も、互いの気持ちやどのようなものが分かった」「セラピストと、人と人として温かくパーソナルな繋がりを感じた」は超越的体験も伴う深い繋がりが生じていることが推察される。

クライアント体験に関する質的研究

クライアント体験を質的に抽出する研究から、“関係の深み”の性質を明らかにする。Knox (2008) は14人のクライアントに“関係の深み”の瞬間に関する半構造化面接を行い、グラウンデッドセオリーアプローチによってその特徴を抽出した。結果、“関

係の深み”の瞬間に、生きている感覚、オープンネス、自分の弱さ（vulnerability）を感じつつも大丈夫であること、セラピストから受け入れられ抱えられている感覚、セラピストが職業としてではなく人として目の前に居ること、専門家としての予想以上にセラピストが人として与えてくれること、強烈な出会い、フロー体験、などが抽出された。フローとは、「全人的に行為に没入している時に人が感ずる包括的感覚」のことであり（Csikszentmihalyi, 1975 今村訳 2000, p.66）、深い集中によって時間感覚の歪みや、自己意識の喪失が生じるとされる（Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, p.33）。そして、“関係の深み”の瞬間はクライアントにとってとても重要な瞬間であり、その力強い記憶が心に残り、永続的にポジティブな影響がある体験となっていた。McMillan & McLeod (2006) は、変性した意識、現実感覚とバウンダリー、自分の課題に深く没入できること、セラピストとそれまでと異なったレベルでの関わり状態から、“関係の深み”の瞬間にクライアントはフロー体験に到達しているのだろうと考察している。

臨床例（4）

“関係の深み”をより具体的に理解するために、Brown, Deacon, Kerr & Ralph (2013) が“関係の深み”の現象を生きた体験として示した臨床例（4）を紹介する。“関係の深み”によってクライアントに大きな変化が起きていることが推察できる。

この臨床例のクライアント（グレイス）は幼い頃に心理的・身体的虐待を受けた。彼女は感情はコントロールし絶対に見せないことを学んだ。39歳のときにカウンセリングを受けに来た。初めは気持ちに気づくことも難しかったが、セラピストの深い共感を通して自分の気持ちや体験を少しずつ理解していった。カウンセリング開始から18か月が経った後、“関係の深み”が起きている。

そしてある日、グレイスが他の暴力の話をしていた時、セラピストの目には涙が溜まっていた。グレイスは急に話すのを止め「その涙は本当は私のものよね」と言い、セラピストは頷いた。グレイスはセ

ラピストを見続け、グレイスの目にも涙が溜まり出した（これは18か月経って初めて見せた感情だった）。時間が止まっているようだった。部屋には静けさが訪れ、何も起こっていないのに多くのことが起こっていた。セラピストはグレイスの痛みの大きさがありありとわかるようだった。そしてグレイスの目から涙が溢れ出した。彼女は嗚咽を漏らし、体を震わせた。自分のために泣くとはどういうことなのか、彼女は初めて体験した。

この瞬間、グレイスは無かったことにしていた、恐ろしいが同時に繋がりたいもある自分の本当の気持ちに繋がることが出来たように思われる。セラピストとの温かい信頼できる関係があって初めて飛び込めた自分の部分、それは孤独や絶望・悲しさ・助けてほしい・大事にして欲しい気持ちなどだったかもしれないが、そのような自分の中にある恐れ気持ち・弱さ（vulnerability）と繋がることができ、同時にセラピストと人と人としてより深く繋がっていたと思われる。セラピストも湧き上がってきた感情を止めることなく、クライアントに対峙し続け、またその瞬間に没頭しているようである。この瞬間はクライアントにとって（またはセラピストにとって）フロー体験となっていた可能性があり、知覚やスキーマの変容が起きていることも考えられる。

実証研究 “関係の深み”と治療効果

“本当の関係”と異なり、“関係の深み”と治療効果の関連を調べた研究は少ない。その中でも、Price (2012)は42人のクライアントを対象に“関係の深み”と治療効果の関連を検討した。“関係の深み”はRDI-Revised (Price, 2012)によって測定された。なお、作業同盟もWAIの短縮版によって測定されていた。まず、“関係の深み”と作業同盟の相関係数は $r = .32$ であった。次に、クライアントの症状・問題や機能を測定する治療効果指標であるCORE-OM (The Clinical Outcome Routine Evaluation-Outcome Measure) との相関は、“関係の深み”が $r = -.38$ 、作業同盟が $r = -.23$ であった。さらに、クライアントの言葉に基づき問題や困難を項目化する治療効果指標であるPQ (The Personal Questionnaire)

との相関は、“関係の深み”が $r = -.33$ 、作業同盟が $r = -.06$ であった。なお、CORE-OMおよびPQはいずれも高得点ほど症状の重さや問題の深刻さを示すため、これらとの負の相関は“関係の深み”が高いほど症状・問題の改善が大きかったことを意味している。少ないサンプル数ではあるが、セラピー中に“関係の深み”が起きることは良い治療効果に寄与していた。

Ⅲ. 総合考察と展望

心理療法効果の中核要因として治療関係、とりわけ作業同盟がこれまで注目されてきた。一方で、介入が成功するための前提・土台として提唱された作業同盟ではセラピスト-クライアントの関係を捉え切れていないとする主張もあり、新しい治療関係の概念が提唱されている。本論文では、“本当の関係”と“関係の深み”に焦点を当て、それらの特徴、実証研究を検討してきた。概要をTable 1に示す。本項ではまずそれぞれの関係の比較を行い、臨床的示唆、限界と今後の課題を述べる。

作業同盟と比較した“本当の関係”

まず、“本当の関係”と作業同盟は、量的研究では $r = .66$ と中程度～強い相関を示している (Vaz et al, 2023)。一方、定義や臨床例を見ると、両者の質は異なっていると思われる。まず、作業同盟は第一義的には介入を成功させるための協力的関係である。“本当の関係”は人と人の関係に焦点を当て、お互いに対して愛や好意の感情を持っていたり、自分の重要な部分を開示できたり、それぞれが自分らしく在ることができる関係性がその特徴であろう。治療効果の観点からは、臨床例 (2, 3) より、“本当の関係”がクライアントの変容のために重要である状況や局面があることが推察される。Vaz et al. (2023)の研究では、メタ分析の結果、作業同盟と“本当の関係”の治療効果との相関の強さは変わらなかった。なお、このメタ分析の中で、4つの研究は“本当の関係”の方が作業同盟よりも有意に治療効果の良い予測因子であった (Fuertes, Mislouack, Brown, Gur-Arie, Wilkinson & Gelso, 2007; Gelso et al., 2005;

Table 1 作業同盟, 本当の関係, 関係の深みの特徴

治療関係	特徴	代表的尺度	治療効果との相関
作業同盟 Working Alliance	治療をより良く進めるための協力的関係／ 情緒的絆 (Bond), 治療に関する目標 (Goal) と方法 (Task) の合意。	WAI (Horvath & Greenberg, 1989)	作業同盟: $r = .28$ (Fluckiger et al., 2018)
本当の関係 Real Relationship	人と人の関係であり, それぞれが相手と一 緒にいる時にどれだけ純粋 (genuine) であ るか, 相手をどれだけその人として知覚し, 経験するかに反映される。好意 (liking), 相手を大事に思うこと, 尊敬すること, 恋 愛感情ではないが愛を感じる。	RRI-C (Kelley et al., 2010)	本当の関係: $r = .36$, 作業同盟: $r = .37$ (Vaz et al., 2023)
関係の深み Relational Depth	人と人の間で深い接触と没入がある状態で あり, それぞれの人が十分にお互いの存在 を感じ, お互いの体験を高い水準で理解し たり認めたりすることができる。親密性, 愛, 繋がり, 超越的な体験。	RDI (Wiggins et al., 2012), RDI-Revised (Price, 2012)	関係の深み: $r = -.33 \sim$ $-.38$, 作業同盟: $r = -.06 \sim -.23$ (Price, 2012)

Lo Coco, Gullo, Prestano, & Gelso, 2011; Marmarosh, Gelso, Markin, Majors, Mallery, & Choi, 2009)。1つの研究において作業同盟の方が“本当の関係”よりも有意に治療効果の良い予測因子であった (Bhatia & Gelso, 2017)。これら5つの研究では, 研究協力者であるクライアントの主訴や診断について明らかにされていない。例えば人との関係がセラピーのテーマとなる場合は“本当の関係”が治療効果のより良い予測因子となるなど対象者の特性をより細かく分けると“本当の関係”がより有益な場合, 作業同盟がより有益な場合が見えてくるかもしれない。

作業同盟と比較した“関係の深み”

まず, “関係の深み”と作業同盟との相関係数は $r = .32$ であり, 作業同盟とは弱い相関がある。“関係の深み”は, 人と人の純粋性 (genuine) のある温かい関係でありつつ, 強い繋がりを感じる体験であり, フロー体験とも共通性がある。作業同盟と比較して“関係の深み”は, お互いそれぞれが自分自身でいられること, 親密性, 強い繋がり体験に焦点を当てたものである。また, “関係の深み”は一時点の体験であるが, 治療効果と関連することが示唆されている (Price, 2012)。作業同盟は介入の前提・土台として提唱されたことに対し, “関係の深み”はそれ自体が治療的であると考えられる。Taylor & Egeto-Szabo (2017) は 90 人に対するインタビュー調

査から, フロー体験と類似した覚醒体験 (awakening experiences) は, 知覚の高まり, 分離の感覚の超越, 愛と思いやり, 啓示の感覚, 内側の静けさの特徴があり, 知覚と価値観の変化が起きていることを見出した。“関係の深み”においても, フロー体験や覚醒体験が起きるからこそスキーマや価値観の変容に繋がっている可能性も考えられる。

“本当の関係”と“関係の深み”の比較

“本当の関係”と“関係の深み”の共通性として, セラピスト-クライアント役割を出た人と人の関係であること, 真に繋がっている感覚があること, お互いが自分自身でいられること, お互いを肯定的に想い温かい関係であること, が考えられる。異質性として, “本当の関係”は一つのセッションの中の関係性に焦点を当て, “関係の深み”は深い体験が起きている瞬間に焦点を当てている。また, “本当の関係”はお互いを心から信頼して本当の気持ちを打ち明けることができる真正性のある関係と考えられる。“関係の深み”は人と人の温かい関係を基盤にしたフロー体験も伴う強烈な繋がり体験ともいえるだろう。

“本当の関係”, “関係の深み”は双方とも量的研究によってその効果が示唆されているが, 二つの治療メカニズムは重なる部分がありながらも, 異なったメカニズムにより症状の改善や, 成長を促進して

いるのかもしれない。今後の研究が必要な領域と考えられる。

臨床的示唆

次に、どのような場合に、作業同盟に代えてあるいは加えて、“本当の関係”、“関係の深み”を構築出来るとより臨床的に有用なのかを考察する。臨床例(2, 3, 4)から、クライアントが人との関係に傷つき、人との関係が主要なテーマとなる場合は、“本当の関係”や“関係の深み”が有用または必要な関係である可能性がある。

例えば、近年 ICD-11 に追加された複雑性 PTSD に関して、複雑性 PTSD のリスク因子である児童期の虐待がある場合、PTSD には効果的である持続エクスポージャーや認知処理療法の効果が減じることがわかっている (Karatzias, Murphy, Cloitre, Bisson, Roberts, Shevlin, Hyland, Maercker, Ben-Ezra, Coventry, Mason-Roberts, Bradley, & Hutton, 2019)。複雑性 PTSD の要因として、ポージェスによって提唱されたポリヴェーガル理論があり、ポージェスは「トラウマによって、他者と一緒にいて安心を感じる能力を阻害されているとしたら、愛着の形成基盤も壊れていると考えられます。もう少し言うとうと、基本的かつ良好な発達の基盤と、安定した愛着形成は、トラウマに対する緩衝材となる、ということです (Porges, 2018 花岡訳, 2018, p.184)」と述べている。ここからも、人との関係によるトラウマを持つ人に対しては、作業同盟を前提・土台とした技法のみでは不十分であり、“本当の関係”や“関係の深み”によって、クライアントのもつ自己や他者に関してのスキーマの変化、トラウマ症状の緩和が起きる可能性が考えられる。また、Fluckiger et al. (2018) のメタ分析によると、物質使用障害をもつクライアントは作業同盟を代表とする治療関係と治療効果の相関が弱い ($r = .14$) と報告されている。一方、“関係の深み”が物質使用障害患者の病識を高めることを示唆する研究 (Woehler & Ray, 2022)、情緒的絆がアルコール依存症患者のアルコール使用を減少させることを示した研究 (Wiprovnick, Kuerbis, & Morgenstern, 2015) もあり、強い繋がりや体験が症状の低減や治療に貢献する可能性もあるだろ

う。また、福島 (2013, p.217) は自己愛性パーソナリティ障害の治療目標の一つとして、「自分の弱さを過度に防衛することなしに認めたり表出したりできるように、対人関係における共感性や信頼感を形成できるようになれること」と述べていることから、防衛の上に成り立つ誇大的な自分ではなく、防衛の下にあるその人とセラピストが“本当の関係”として繋がれる体験を通して、クライアントは防衛の下にある自分を受け取っていくのかもしれない。

もちろん、上記の診断分類に限らず“本当の関係”“がしっかりと作られることや”関係の深み“を体験するによって作業同盟では起きにくい変容が起きる人もいだろう。今後の更なる探索と発展が必要である領域であると考えられる。

一方、強迫行為やパニック障害を緩和するためのエクスポージャー、進路やキャリアを決めるためのアドバイス、子育てに関する親支援がメインになるカウンセリング、安定したアタッチメントがあり自分一人での内省が有益なクライアント、などの場合は必ずしも“関係の深み”は必要なく、“本当の関係”は背景にあり、協力的関係である作業同盟が効果的な関係性かもしれない。

限界と今後の課題

まず、作業同盟、“本当の関係”、“関係の深み”は互いに重なりや影響があり、完全に分けることが出来ないことは一つの限界であろう。ただし、セラピストが介入の前提・土台となる協力的関係を作ろうと意識するか、クライアントと真に繋がる関係を築こうと意識するかでセラピスト-クライアントの関係性は異なっていくと思われる。

“本当の関係”に不足している研究として、どのようにその関係に至るのか、プロセスや促進要因の実証的研究が足りていないことが挙げられる。Gelso & Silberberg (2016) は主に臨床経験から促進要因を提案しているが実証的な研究ではない。治療関係は一度作られるとその後は安定しているものではなく、亀裂と修復を繰り返しながら変動する (Eubanks, Muran & Safran, 2018; Safran & Muran, 2000)。今後、面接録画データ等を用いながら、どのような相互の関わりや体験が“本当の関係”を高め、または

損なうのかを実証的に明らかにする必要があるだろう。他に, “本当の関係”におけるクライエント視点からの, 「本当」の自分と「本当」のセラピストは, 何をもって「本当」と感じるか・意味するかは, 自分またはセラピストによって異なると思われる。つまり, 「本当の自分」は自分の痛み, 傷, 負い目, 中核的な恥, または肯定的な部分, 大事にしている価値として捉えられていることが考えられるし, セラピストを「本当である」と感じるとき, セラピストの率直な気持ちの開示があること, その場の不都合なことにも触れていくこと, 中立的ではないセラピストの価値判断などがクライエントにとってセラピストを「本当」と感じるのかもしれない。何が「本当」と感じる要素なのかをクライエントに対して半構造化面接を行うことにより, “本当の関係”の性質を明らかにすることができ, 促進要因も見出すことが出来るだろう。

“関係の深み”に不足している研究として, 量的研究がある。ただし, 例えば“関係の深み”を測定する質問紙尺度を毎回または3セッションに1回でもクライエントに繰り返し測定する場合, 強い瞬間について繰り返し聞くことになり, 身構えてしまい適切に測定できないかもしれない。その課題を解消するためには観察者評定による測定方法の開発が有用であろう。また, “関係の深み”の促進要因は提唱されているが (Mearns & Cooper, 2005; Tangen & Cashwell, 2016), 実際にどのようなやり取り (プロセス) の結果, “関係の深み”に至るのかプロセスモデルの呈示は行われていない。複数事例研究により時系列や文脈を加味してプロセスモデルを呈示することは有益だろう。また, フロー体験は覚醒的な体験であるため, 脳や心拍などの生理的指標の測定も併せると統合的に“関係の深み”を捉えられるかもしれない。心理のみならず学際的な視点が求められるだろう。

“本当の関係”, “関係の深み”はともに, セラピーの中心的テーマ, クライエントの抱える困難などを分類し, その効果を検証する意義があるだろう。作業同盟では捉え切れない関係性の特徴を明確にし, その効果を検討していくことで心理療法の中核的要素である治療関係研究を進め, 更なる心理支援の発

展に繋がる可能性がある。そのため, 今後も質・量ともに効果検証, 促進要因, その関係性が人を癒すまたは人の成長を促進するプロセスを明らかにしていくことは有益と考えられる。

謝辞

本論文の作成にあたり, 多大なるご指導を頂いた立命館大学岩壁茂教授に心より感謝申し上げます。

引用文献

- Alexander, F., & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic therapy; principles and application*. New York: Ronald Press.
- Bhatia, A., & Gelso, C. J. (2017). The termination phase: Therapists' perspective on the therapeutic relationship and outcome. *Psychotherapy, 54* (1), 76–87. <https://doi.org/10.1037/pst0000100>
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 16* (3), 252–260. <https://doi.org/10.1037/h0085885>
- Bordin, E. S. (1980). *Of human bonds that bind or free* [Presidential Address] . The 11th International Annual Meeting of the Society for Psychotherapy Research, Pacific Grove, California.
- Brown, C., Deacon, A., Kerr, J., & Ralph, K. (2013). Meeting at relational depth in the therapy: the lived encounter. In R. Knox., D. Murphy., S. Wiggins., & M. Cooper (Eds.), *Relational depth: New perspectives and developments* (pp.13-15). Basingstoke: Palgrave MacMillan.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass. (チクセントミハイ, M. 今村 浩明 (訳) (2000). 楽しみの社会学改題新装版 新思索社)
- Csikszentmihalyi, M., & I. Csikszentmihalyi. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Eubanks, C. F., Muran, J. C., & Safran, J. D. (2018). Alliance rupture repair: A meta-analysis. *Psychotherapy, 55*, 508–519. <https://doi.org/10.1037/pst0000185>
- Flückiger, C., Del Re, A. C., Wampold, B. E., & Horvath, A. O. (2018). The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis. *Psychotherapy, 55* (4), 316–

340. <https://doi.org/10.1037/pst0000172>
- Fuertes, J. N., Mislowack, A., Brown, S., Gur-Arie, S., Wilkinson, S., & Gelso, C. J. (2007). Correlates of the real relationship in psychotherapy: A study of dyads. *Psychotherapy Research, 17* (4), 423-430. <https://doi.org/10.1080/10503300600789189>
- 福島 哲夫 (2013). 精神力動アプローチのセラピー. 岩壁 茂・福島 哲夫・伊藤 絵美 (著) 臨床心理学入門——多様なアプローチを越境する (pp.216-221) 有斐閣 アルマ
- Gelso, C. J. (2002). Real relationship: The "something more" of psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy, 32* (1), 35-40. <https://doi.org/10.1023/A:1015531228504>
- Gelso, C. J. (2009). The real relationship in a postmodern world: Theoretical and empirical explorations. *Psychotherapy Research, 19* (3), 253-264. <https://doi.org/10.1080/10503300802389242>
- Gelso, C. J., Kelley, F. A., Fuertes, J. N., Marmarosh, C., Holmes, S. E., Costa, C., & Hancock, G. R. (2005). Measuring the Real Relationship in Psychotherapy: Initial Validation of the Therapist Form. *Journal of Counseling Psychology, 52* (4), 640-649. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.640>
- Gelso, C. J., Kivlighan, D. M., Jr., & Markin, R. D. (2018). The real relationship and its role in psychotherapy outcome: A meta-analysis. *Psychotherapy, 55* (4), 434-444. <https://doi.org/10.1037/pst0000183>
- Gelso, C. J., & Silberberg, A. (2016). Strengthening the real relationship: What is a psychotherapist to do? *Practice Innovations, 1* (3), 154-163. <https://doi.org/10.1037/pri0000024>
- Greenson, R. R. (1967). *The technique and practice of psychoanalysis: Volume I*. New York: International Universities Press.
- Horvath, A. O., & Bedi, R. P. (2002). The alliance. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 37-69). New York: Oxford University Press.
- Horvath, A. O., & Greenberg, L. S. (1989). Development and validation of the Working Alliance Inventory. *Journal of Counseling Psychology, 36* (2), 223-233. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.2.223>
- Horvath, A. O., Re, A. C. D., Flückiger, C., & Symonds, D. (2011). Alliance in individual psychotherapy. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed., pp. 25-69). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprofoso/9780199737208.003.0002>
- Hill, C. E., Sim, W., Spangler, P., Stahl, J., Sullivan, C., & Teyber, E. (2008). Therapist immediacy in brief psychotherapy: Case study II. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 45* (3), 298-315. <https://doi.org/10.1037/a0013306>
- Karatzias, T., Murphy, P., Cloitre, M., Bisson, J., Roberts, N., Shevlin, M., Hyland, P., Maercker, A., Ben-Ezra, M., Coventry, P., Mason-Roberts, S., Bradley, A., & Hutton, P. (2019). Psychological interventions for ICD-11 complex PTSD symptoms: Systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine, 49* (11), 1761-1775. <https://doi.org/10.1017/S0033291719000436>
- Kelley, F. A., Gelso, C. J., Fuertes, J. N., Marmarosh, C., & Lanier, S. H. (2010). The Real Relationship Inventory: Development and psychometric investigation of the client form. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 47* (4), 540-553. <https://doi.org/10.1037/a0022082>
- Knox, R. (2008). Clients' experiences of relational depth in person-centred counselling. *Counselling & Psychotherapy Research, 8* (3), 182-188. <https://doi.org/10.1080/14733140802035005>
- Lo Coco, G., Gullo, S., Prestano, C., & Gelso, C. J. (2011). Relation of the real relationship and the working alliance to the outcome of brief psychotherapy. *Psychotherapy, 48* (4), 359-367. <https://doi.org/10.1037/a0022426>
- Marmarosh, C. L., Gelso, C. J., Markin, R. D., Majors, R., Mallery, C., & Choi, J. (2009). The real relationship in psychotherapy: Relationships to adult attachments, working alliance, transference, and therapy outcome. *Journal of Counseling Psychology, 56* (3), 337-350. <https://doi.org/10.1037/a0015169>
- Mearns, D. (1996). Working at relational depth with clients in person-centered therapy. *Counselling, 7*, 306-311.
- Mearns, D. (1997). *Person-centered counselling training*. London: Sage Publications.
- Mearns, D., & Cooper, M. (2005). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- McMillan, M., & McLeod, J. (2006). Letting go: The client's experience of relational depth. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies, 5* (4), 277-292. <https://doi.org/10.1080/14779757.2006.9688419>
- Norcross, J. C. (2002). *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients*. New York: Oxford University Press.
- Norcross, J. C. (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed.). New

- York, NY: Oxford University Press.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J., & Wampold, B. E. (2019a). *Psychotherapy relationships that work I : Evidence-based therapist contributions (2nd ed.)*. New York: Oxford University Press.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J., & Wampold, B. E. (2019b). *Psychotherapy relationships that work II : Evidence-based therapist responsiveness (2nd ed.)*. New York: Oxford University Press.
- Porges, S. (2018). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. New York: W.W Norton & Company. (花丘 ちぐさ (訳) (2018). ポリヴェーガル理論入門——心身に変革をおこす「安全」と「絆」—— 春秋社)
- Price, S. (2012). *Development and testing of a measure of relational depth in counselling and psychotherapy* (Unpublished doctoral dissertation). University of Strathclyde.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21 (2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance*. New York: Guilford Press.
- Tangen, J.L. & Cashwell, C.S. (2016). Touchstones of Connection: A Concept Mapping Study of Counselor Factors That Contribute to Relational Depth. *The Journal of Humanistic Counseling*, 55, 20-36. <https://doi.org/10.1002/johc.12022>
- Taylor, S., & Egeto-Szabo, K. (2017). Exploring awakening experiences: A study of awakening experiences in terms of their triggers, characteristics, duration and after-effects. *Journal of Transpersonal Psychology*, 49 (1), 45–65.
- Vaz, A. M., Ferreira, L. I., Gelso, C., & Janeiro, L. (2023). The sister concepts of working alliance and real relationship: A meta-analysis. *Counselling Psychology Quarterly*, 37 (2), 247–268. <https://doi.org/10.1080/09515070.2023.2205103>
- Wiggins, S., Elliott, R., & Cooper, M. (2012). The prevalence and characteristics of relational depth events in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 22 (2), 139–158. <https://doi.org/10.1080/10503307.2011.629635>
- Wiprovnick, A. E., Kuerbis, A. N., & Morgenstern, J. (2015). The effects of therapeutic bond within a brief intervention for alcohol moderation for problem drinkers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29 (1), 129–135. <https://doi.org/10.1037/a0038489>
- Woehler, E., & Ray, D. (2022). The client–counselor encounter: Assessing relational depth and motivation to change in substance use disorder treatment. *The Journal of Humanistic Counseling*, 61 (3), 158-169. <https://doi.org/10.1002/johc.12185>

(2024. 8. 4 受稿) (2025. 10. 14 受理)
(ホームページ掲載 2025 年 11 月)