

# 来談者中心療法

## (1) 基本的な考え方

- ・カウンセリングには様々な理論がありますが、その根底で共通しているものは、ロジャースの来談者中心療法の基本的な考え方です。
- ・人間は、「あるがままの自分」と「こうなりたい自分」があって、2つの自分が一致していない時に不安定になると考えます。
- ・また、人間の内部には、自己実現を完全に成し遂げようとたえまない努力を続ける強い力と、自分の問題を十分解決できる能力があると仮定します。
- ・だから、援助者は、評価したり矯正しようとする圧力を加えたりせず、その人をありのままに受け入れ、その人が表現するものを鏡のように反射して明確化します。

## (2) カウンセリングが成立するための必要条件

- ・ロジャースは、カウンセリング関係において、クライアントに建設的な変化をもたらす 心理的条件を6つ挙げています。
- ①カウンセラーとクライアントの関係についてです。カウンセリングの成立には、2人の人間が心理的な接触を持っているという最小限度の関係が必要です。
- ②クライアントの状態です。クライアントは不一致の状態にあり、傷つきやすい、あるいは不安の状態にあります。不一致とは、「あるがままの自分」と「こうなりたい自分」が矛盾がある状態です。
- ③関係におけるカウンセラーの純粋性についてです。カウンセラーは一致した、純粋な、統合された人間でなければなりません。しかし、カウンセラーは彼の全生活において一致していることは不可能で、クライアントとの関係のその時間において一致していればいいのです。
- ④無条件の肯定的配慮についてです。カウンセラーは、クライアントに対して、無条件の肯定的な配慮をしていることが大切です。「あなたが〜である場合だけ、私はあなたが好きです」というような条件をつけないで、温かく受容していることです。
- ⑤感情移入についてです。カウンセラーは、クライアントの感情の枠組の中でクライアントの感情を理解することが重要です。カウンセラーが、クライアントの私的な世界を、「あたかも」自分自身のものであるかのように感じとることです。
- ⑥カウンセラーが第4と第5の状態にあることをクライアントに伝えることです。
- ・この6条件の中で、④は「受容」、⑤は「共感」、③は「自己一致」と呼ばれ、カウンセリングの3要素とされています。