
ベーシック・スキルの演習 1

Coはカウンセラー、Clはクライアント。

1. かかわり行動

(1)姿勢

- Co. a. リラックスした姿勢で体をClの方に前屈みに向ける。
b. 背筋を真っ直ぐにして、Coらしい威厳をもって座る。
c. リラックスして椅子に背をもたれて、脚を組む。

(2)視線

- Co. a. Clの不安そうなまなざしを避ける。
b. 変化にとんだ自然な視線を相手に向けて関心を持っていることを示す。
c. 関心を示すために絶えず視線を相手の目から離さない。

(3)声

- Co. a. (急にいそいで話しはじめて) どうしてそのようになったか思い当たることはある？
b. (温かい声でゆっくりと) どうしてそのようになったか、思い当たることはある？
c. (退屈した声で) どうしてそのようになったか思い当たることはある？

(4)非言語メッセージ

- Cl. (下を見ながら) 別に……………。
Co. a. 話してくれないとわからないよ。
b. 話を変えようか。
c. 話しにくそうだね。

2. はげまし・繰り返し・言い換え技法

(1)Cl. 今度のテストの結果はひどいもんだったよ。

- Co. a. 次、頑張ればいいさ。
b. 何が何点ぐらいだったの。
c. そんなにひどかったの。

(2)Cl. 成績が落ちたのは、家の問題なんだ。

- Co. a. 成績が落ちたのか。
b. 家の問題が原因なのか。
c. 家の中がゴタゴタしているのか。

(3)Cl. 最近、毎晩のように夫婦喧嘩をしているんだ。

- Co. a. 両親の喧嘩のことが気になっているんだね。
b. 両親に喧嘩してほしいんだね。
c. それはたいへんだね。

(4)Cl. どうしたらいいのかなあ。

- Co. a. 両親の喧嘩も心配だけど、今は成績のことを考えた方がいいと思うよ。
b. どうしたらいいか分からないんだね。
c. 成績が下がっていることも気になっているし、それが両親の喧嘩と関係があると思って
いるんだね。

3. 質問技法

- (1)Cl. M君とうまくいっていないんだ。
 Co. a. いつから親友になったの。
 b. もう少し話してくれる？
 c. M君とは口をきかないのか。
- (2)Cl. もう駄目だ。お互い口もきかないし。楽しくない。
 Co. a. どんなことがあったの。
 b. どうしたらいいのかなあ。
 c. M君はどんな人なの。
- (3)Cl. この前も学校の帰りに声をかけたんだけど、無視されてしまった。
 Co. a. どうしてそんなことをするんだろうかね。
 b. 耐えられないということについて、もう少し話してくれるかなあ。
 c. どうしてM君があなたを無視したのかわかるかなあ
- (4)Cl. 自分ではもうどうしようもない。Mとは別れたほうがいいかなあ。
 Co. a. どうして別れた方がいいと思うの。別れてどうするの。
 b. M君と別れてどうするの。
 c. 別れてどうするの。また、別の友達を探すの。

4. 感情の反映技法

- (1)Cl. 僕が進路の話をする、友だちは笑うのです。僕を馬鹿にしたように……。
 Co. a. どうして笑わないでほしいと言わなかったの。
 b. 軽蔑された感じ？
 c. 腹が立ったんだね。
- (2)Cl. 真剣に努力しているんだけど、なかなか成績が上がらないんだ。一生懸命やっても、いい結果がでるとは思えない。
 Co. a. 絶望的な感じ？
 b. 一生懸命やっても仕方がないと感じているんだね。
 c. ずいぶん気落ちしているようだね。
- (3)Cl. 彼が別れようと言われた時はとても腹が立ったけど、今は少し落ちつききました。
 Co. a. もう少したてばまた新しい彼氏ができるよ。
 b. はじめはとても腹が立ったんだね。
 c. 今はようやく落ち着きを取り戻したんだね。
- (4)Cl. 試験が終わってホッとしたけど、出来は最悪。通知表を親に見せられないよ。
 Co. a. 試験が終わって嬉しそうですね。
 b. 悪い成績を親に見られるのが嫌なんだね。
 c. 試験が終わったのは嬉しいけれど、悪い成績を親に見られるのが嫌なんだね。
- (5)Cl. (椅子に腰掛けてモジモジして手を握りしめながら) 久しぶりに学校に来たけどみんな温かく迎えてくれたよ。
 Co. a. みんな温かく迎えてくれてよかったね。でも何か心配があるようだが。
 b. 学校に来てよかったね。
 c. ずいぶん落ちつかないようだね。