

第3節 治療技法

1．自己洞察技法

<かかわり行動> <観察> <最小限のはげまし> をベースにしながら、
<開かれた質問> によって問題を探り、<閉ざされた質問> によって明確化する。

<くり返し> や<明確化> で話の内容の事実を確認したり整理したりし、
<支持> によって共感性を強めながら、<感情の反映> で鍵になる感情を調べる。

そして、<要約> によって相手が表現する関心事をまとめる。

場合によっては<意味の反映> で概念的な枠組みを拡大する。

全体の会話の量は、こちらが1割、相手が9割になるようにする。こちらの
応答の内、<最小限のはげまし> が6割、<感情の反映> が2割、<くり返し>
> が1割、その他が1割程度にする¹²。

2．論理技法

<かかわり行動> <観察> <最小限のはげまし> をベースにしながら、
<開かれた質問> で相手の理想の状態を想像させる。

出てきた理想の世界について<要約> によってまとめる。

<開かれた質問> と<閉ざされた質問> を用いて、理想の世界を実現するための特定の具体的な目標を設定する。困難な場合は<自己開示> や<情報提供・助言など> を用いる。

その目標について<論理的予測> で結果を予測させたり、<論理療法> によってまともでない受けとり方を修正したりする。

<意味の反映> で相手独自の意味づけを明らかにし、<解釈> する。<定着確認> でいままでの話が定着したか確認し、実行に移すように励ます。

そして、<対決> させる。相手が決断を迷っているが、時間がなかったりこちらが明らかにその方がよいと判断するならば、<説得> や<暗示> を用いる。

意志が固まれば<行動技法> によって具体的な方法を提示する。相手が拒否の態度を示し、「でも」を連発する時には<自己洞察技法> に変える。

3．行動技法

<かかわり行動> <観察> <最小限のはげまし> をベースにしながら、

主要目標の設定。主要目標とは相手の希望や目標であり、相手の行動変容の方向である。大きく抽象的で多くの要素を含んでいる。

<開かれた質問> で具体的に何ができなくて悩んでいるのか、目標達成のためには何ができればよいのか、それを妨げる要因は何か、妨げる要因の重要性の検討、目標達成の段階などについて相手と話し合う。<強化> と<消去> によって促進する。

下位目標の設定。<開かれた質問> と<閉ざされた質問> によって相手の言動を細かに分析し、それによって多くの要素を抽出し、実行しやすい具体的な行動に分け、主要目標を実現するための具体的な下位目標を発見させる。

下位目標はできるだけ＜数量化＞して示し、＜スモール・ステップ＞で段階的な小さな目標を設定させる。下位目標が決まれば＜行動契約＞をする。行動計画の立案。＜開かれた質問＞と＜閉ざされた質問＞によって相手と下位目標の達成の計画を話し合う。行動をできるだけ具体的に＜数量化＞して示すようにする。また、＜スモール・ステップ＞で小さなことから少しずつ解決するような計画を立てさせる。立案が困難な時は＜逆条件づけ＞や＜ブレinstoーミング法＞を試みしてみる。行動計画が決まれば＜行動契約＞をする。

行動変容。相手が行動計画を実行し目標を達成した時を行動変容という。＜モデル学習＞＜手がかり学習＞＜情緒学習＞などによって促進する。

〔例〕主要目標

- ・もっと効果的な学習方法を身につけたい

下位目標

- ・勉強時間を長くする
- ・予習復習を毎日する

行動計画

- ・1日何時間勉強するか
- ・何時から何時まで勉強するか
- ・予習をする科目は何か、復習をする科目は何か
- ・どの科目を何時間勉強するか

4 . 学校教育相談の治療技法

教育相談のイメージとして一般的なものは＜自己洞察技法＞であろう。教師がよくするのは＜行動技法＞的な指導である。また教師の特性として＜論理技法＞的な指導が得意な人が多い。教師はすぐに結果が出ることを求めるし、理屈が好きだからである。しかし、それらはあくまで「的」であって、＜論理技法＞や＜行動技法＞そのものではない。＜論理技法＞や＜行動技法＞はA段階の＜かかわり技法＞を前提に成立しているのであるが、教師にはそれが欠けていることが多い。

したがって、教師はA段階の＜かかわり技法＞を身につければ＜論理技法＞や＜行動技法＞を用いやすくなる。しかし、得意な分野であるだけにA段階の＜かかわり技法＞を忘れがちになるという危険性が背中合わせにある。