１．ロジャーズの来談者中心療法

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。

ロジャースは，カウンセリング関係において，クライエ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。

第１は，カウンセラーとクライエ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。

第２は，クライエントの状態です。クライエ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。

第３は，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，クライエ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。

第４は，無条件の肯定的配慮についてです。カウンセラーは，クライエントに対して，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。

第５は，感情移入についてです。カウンセラーは，クライエントの感情の枠組の中でクライエントの感情を理解することが重要です。カウンセラーが，クライエ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。

第６は，カウンセラーが第４と第５の状態にあることをクライエントに伝えることです。

この６条件の中で，第４は「受容」，第５は「共感」，第３は「自己一致」と呼ばれ，カウンセリングの３要素と言われています。

ロジャーズ全集４『サイコセラピィの過程』岩崎学術出版社1966

ロジャーズ全集８『パースナリティ理論』岩崎学術出版社1986

佐治守夫・飯長喜一郎編『クライエント中心療法』有斐閣新書1983