

カウンセリングの基礎・基本

Chie

1. カウンセリングとは

カウンセリングとは、言語的及び非言語的コミュニケーションを通して、行動の変容を試みる人間関係である。(國分康孝)

(1) カウンセリングの種類

- 治療的カウンセリング
- 予防・開発的カウンセリング

(2) 教育カウンセリング

「教育」と「カウンセリング」を一つに統合した知識体系と技法体系の総称
発達課題を解きつつ、成長を援助するように役立つように、知識と技法を構成する。

2. カウンセリングの基本原則

相談者(子ども・保護者)は、よい変化に必要な「能力」を持っている。
よい変化の方向は、相談者自身が知っている。

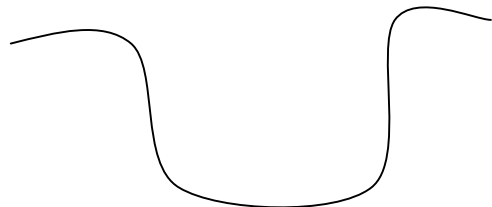
- * カウンセリングは「ヘルプ」ではなく、「サポート」すること。(曾山)
「ヘルプ」・・・相手に変わって手助けすること
「サポート」・・・相手の自立を促す援助

「なおそうとするな。わかるうとせよ。」 (國分康孝)

「言葉じりをつかまえるな。感情をつかめ。」 (國分康孝)

3. カウンセリングの3本柱(コーヒーカップ方式)

- (1) リレーションを作る
- (2) 問題の把握
- (3) 適切な処置



4. カウンセリングの基本技法

(1) 面接時の第1声 「褒める」・「ねぎらう」

- ・ 嫌々タイプ・・・「忙しいところよく来てくれましたね。」
- ・ 不平不満タイプ・・・「いろいろ大変なのに、これまでよくがんばってきましたね。」
- ・ 積極的解決志向タイプ・・・「今まで などやってこられたのですね。」

(2) 面接の進行

合わせる ~ ラポール作りのために

- ・ ミラーリング・・・視線・動作・表情
- ・ ペーシング(ジョイニング・マッチング)・・・話し方(テンポ・声の大きさ・言葉遣い)

受容する ~ 相談者に寄り添うために

- ・ 相手の身になって話を聞くこと。それをうなづきやさしいまなざしで表現すること。
- ・ 自分の「価値の価値のフィルター」を通さずに聴く。
「あの人が 頷くだけで 出る勇気」(國分久子)

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ BUTではラポールはできない・・・「でもね～」・ YES, BUT もラポールはできない・・・「そうだね。でもさ～」・ YES,AND ならラポールはできる・・・「そうだね。こういうのはどうかな。～」 |
|--|

くり返す ~ 気づきを促すために

- ・ 相手が伝えたいと思っていることを受け止めて、発言の中で重要と思われる言葉を取り上げてくり返す。
- ・ 面接者は相談者の鏡になるイメージ。相談者は自分の発した言葉が自分に返り、自分自身との対話が始まると変化が起きる。
- ・ 相談者の否定的な言葉はくり返さない。 「私はだめな人間なんです。」

質問する ~ 情報収集・気づきの促進のために

- ・ 3つのねらい・・・ア)相手に関心を持っていることが伝わる
 - イ)情報収集
 - ウ)相手が自分自身やその状況を明確に捉え、その解決のために何ができるのか促進される。
- ・ 「閉じた質問」・「開いた質問」
- ・ 「ゴールセッティング」: どうなればいいのですか?
- ・ 「リソース探し」: さんのいいところは何ですか?
- ・ 「スケーリング・クエスチョン」:今の状態は10点満点の何点ですか。1点あがると何が違ってきますか。
- ・ 「ミラクルクエスチョン」・「タイムマシン・クエスチョン」:もし明日の朝、目が覚めて奇跡が起きたら・・・? もしタイムマシンがあったら・・・?(ゴールセッティング)
- ・ 「サバイバル・クエスチョン」:そんな大変な中、今までどうやってきたのですか?(リソース探し)
- ・ 「例外探し」:うまくやれていることは何ですか。(リソース探し)

明確化する ~ 気づきを促すために

- ・ 相談者が言葉にしていなが、潜在的に気づいていることを面談者が言葉にしてやること。
(例)「僕は死にたい。」(本当は「生きたい。」)
「生きる意味さえ見つければ、生きたい、といっているように聞こえるけど。」
- ・ 相手の気持ちを察して返すと言うこと

支持する ~ 相手の自信や自己受容を高めるために

- ・ 相手に対して言語的・非言語的に肯定や承認を与えること
- ・ 「ご家族が原因ではありません」
- ・ 「よくぞ言ってくれた」という言葉かけを(「よくも言ってくれたな」ではなく)

(3) 具体的な行動指針の提示

- ・ 必要に応じて課題を出す
「すでにうまくいっていることをたくさんみつけてきてください」などの観察課題など。
- ・ うまくいっていることが見つかったら

- ・ もううまくいっているなら、それを変えるな
- ・ もし一度うまくいったのなら、またそれをせよ
- ・ もううまくいかないのであれば、何か違うことをせよ

5. 非言語的技法

- (1) 視線・・・「目は口ほどにものを言う」
- (2) 表情・・・話の内容と一致した表情
- (3) 身振り・立ち居振る舞い・歩き方・・・行動は観察され、信頼感や安心感を形成する
- (4) 声の質・量・言葉遣い・・・表情と声のトーンはその人の印象を決める
- (5) 席のとり方
- (6) その他・・・服装・挨拶など

6. カウンセラーのパーソナリティ

- (1) 人好き
- (2) 共感性
- (3) 無構え
- (4) 他者への敬意

カウンセリングや面接は小手先の技術ではない。自分自身がそこに表れる。自分を知る努力、「自分磨き」はカウンセリングに大きく影響するものである。
「You are OK.」を全身で送ることのできる自分自身でいられたらすてきですね。(さゆりん)

引用・参考文献

- ・ カウンセリング技法1「基本技法」 國分康孝 教育カウンセラー養成講座秋田会場 2002
- ・ 教育相談に生かす面接技法 曾山和彦 2006年第6回学習会資料
- ・ 個別面接の技法 佐藤さゆり 2009年第8回学習会資料