



KAZU

## 心の整理術 ～自己カウンセリングの技法～

子どもにかかわる仕事に就いている私たちは、心も身体も元気でいたいものです。今日は、特に「心」にスポットをあて、自分で自分を元気にするカウンセリングの技法にふれてみましょう！

### 1. 今、一番効果がある技法；フォーカシング

・これは、諸富祥彦先生著「上手な悩みの整理術」45頁から引用のトピックです。

#### (1)フォーカシングの始まり

・1960年代、ユージン・ジェンドリンの実験；「心理療法で効果がある人とない人の違いは何か」。その結果、セラピストのやり方は効果と無関係だった。しかし、クライアント自身に違いがあった。効果があったクライアントは、面接途中から「自分自身との対話」を始めたのである。

・クライアントが自分自身と対話を始められるための手ほどきをしよう、効果的に心を癒す技を見つけようと考えたジェンドリンは、やがてその方法を見つけ「フォーカシング」と名付けた（技法としてのフォーカシング）。また、現象としてのフォーカシングは、「まだ言葉やイメージになっていない、自分の中のはっきりしない何か（フェルトセンス）とつきあう過程」であると定義できる。

#### \* フェルトセンスとは？

フォーカシングのキーワード。からだで感じられる「気になる感じ」のこと。ジェンドリンによる造語。「なんていうのか……」の「……」の部分、あることはわかっていながらうまく表現できない「何か」のこと。

#### (2)フォーカシングの進め方

・様々な方法がありますが、今日は一人で行う場合を紹介しましょう！（近田輝行先生著「フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本」78頁を参考）

準備する；落ち着いた場所で楽な姿勢で。

からだの内側に注意を向ける；はじめは外側（手、足、椅子にふれている部分）から感じてみて、次に内側（のど、胸、おなか等）に注意を向け、ゆっくり感じてみる。

気になる感じ（フェルトセンス）をみつける；今のからだの感じはどうか、またはある問題についてどう感じているかを自分に問いかけ、待ってみる。

フェルトセンスを認める；「こんにちは」、「そこにいるの、わかったよ」

フェルトセンスにピッタリの表現（ハンドル：手がかり）をみつける；「名前をつける」ともいう。なようなもの、な感じ等。

表現とからだの実感を比べる；共鳴の作業。みつけた表現（言葉、イメージ等）をつぶやいてみて、それで、もとのフェルトセンスが感じられるか確かめる。

フェルトセンスとゆっくりつきあう；出てきたフェルトセンスとつきあってもいいか確かめる。フェルトセンスのそばにいる、共にいる感覚を大事にする。「何がそんなになの？」等、フェルトセンスに問いかけられるようになると自己との対話が進展する。

終わりにする；終わりにしていいか、からだに尋ねる。ハンドルを覚えておき、「また来るからね」とあいさつして終わる。

\* ポイント；フェルトセンスを認める

イライラするような感じ、顔も見たくないような感覚等々、ネガティブなフェルトセンスをみつけてもそれを否定しないこと。「そこにいるね、知ってるよ」と認める。ネガティブなフェルトセンスが自分の全てではなく、大切な自分の一部と認められるようになれば、イライラ感等も小さくなっていく。

(3)演習；「気になること、さようなら」(15分)

・フォーカシングの中の一つの方法に「クリアリング・ア・スペース(心の空間づくり)」というものがあります。(大竹直子先生著「自己表現ワークシート」58頁引用)

・悩みの居場所を作ってあげて、そこに悩みをそっと置いてみましょう。すると、嫌な気分支配された状態から少し距離をとることができます。悩みを一つずつ置いていくと、心にスペースができます。自分の周りのスペースに再びエネルギーが充填されます。

ワークシートの導入分を読む。(2分)

シート(風船)に悩みを書き込む。(10分)

少し離れてシートを眺めてみる(1分)

特に気になっている悩みを風船にはき出してふくらませて、飛ばしてみる(3分)

2. 國分先生一押し of 技法；論理療法

・國分先生の講演を拝聴すると、アルバート・エリスの「論理療法」の話がよく出てきます。「論理療法にはすべての教員が触れたらいい」という國分先生の言葉にあるように、先生一押し of 技法なのだと思います。

(1)論理療法という名称

・1955年に Rational therapy (RT) をエリスが提唱。これを國分先生が「論理療法」と訳した。

・1966年、Rational Emotive therapy (RET)

・1995年、Rational Emotive Behavior therapy (REBT)

・國分先生によれば、エリスの来日の折、名前が3度も変わっていて、それを正確に訳して伝えていくと日本では混乱するので、最初の「論理療法」で通していいかと確認したら、「君が日本で普及してくれるなら、君の思うとおりにやってくれ」と言われ、そのため、以後も「論理療法」で通しているという。

## (2)論理療法とは何か

- ・論理療法は「ABC理論」とも呼ばれる。

A : Activating event (出来事)  
B : Belief (信念、固定観念)  
C : Consequence (結果)

A B C

・普通は「出来事があるから悩む」と思う。しかし Belief が悩みのもとであると考ええる。例えば「A : ドアがボタンと閉まる音」「C : 不快な気持ちになる」、しかし、これは「B : ドアは静かに閉めるべきである」という Belief があるから。その証拠にドアがボタンと閉まるたびに千円を配るとよい。5、6回もやれば、千円をもらえるのを心待ちするようになる。つまり、「B : ドアがボタンと鳴ったら千円がもらえる」というように心の文章記述を変えたから、A が同じでも、C が変わったということ。(不快 楽しみに)

・Belief が変われば悩みはすべて消えると断言はしない。悩みが軽減する程度のこともある。上司からの評価が低い社員が「上司にいらまれたら世も末である」という Belief のために落ち込んでいたとする。「上司にいらまれても首になるわけではない」と考えれば気が楽になる。しかし、もっと良い方法は上司に好かれるようにすることである。

論理療法では、Bを変えた後、Aが変えられるものならAを変えるように工夫することが大切である。さらに、Aの認識そのものの修正も大切である。「みんなが僕を嘲笑した」というのは客観的事実(A)のように見えるが、「クラス全員のことか？」と聞くと「3人だ」という。「嘲笑したのか？」と聞くと「嘲笑したように思ったけど」という。Aがあやふやなときには、これを明確にするだけでCが変わることもあり得る。

・エリスは、「いかなる状況に置かれても、それをどう受け止めるかによって、ノイローゼになるかが決まる。ノイローゼになる人は考え方が足りない。悩める人は自分の Belief の検討が足りない」と結論づけている。

### \* Belief の検討 ~ Rational か Irrational か

・人を不幸にする悪玉 Belief のことを Irrational Belief と呼ぶ。くだいて言えば、「自分が勝手に作りあげた思いこみ」のこと。次の4種類がある。

ねばならない Belief

悲観的 Belief : 「世も末」、「絶望的」等の言葉を含む文章記述。エリスは「この人生に八方ふさがりということはない。ただ不便なだけだ。」と言っている。絶望的であると受け取るから、その受け取り方に即した言動をとる。

非難・卑下的 Belief : 「自分はダメ人間だ」、「あなたはダメ人間だ」という表現方法をとる。

欲求不満低耐性 Belief : 「我慢できない」、「耐えられない」という表現方法をとる。

・Belief が、「Rational か Irrational か」を見極めるポイントは次の3点である。それは、「事実によるか」、「論理性があるか」、「人をハッピーにするか」である。

### \* 例 : 「人間関係の悩み」 ~ 職場の同僚とどうしてもうまくいかない

・「A : うまくいかない」「C : 落ち込む」という図式。間のBは「全ての同僚とうまくやらなければならない」となっている。そこで、Bを「うまくやれるにこしたことはないが、人生、そうならないこともある。分かり合えない人とは、分かり合えないままでいい」と変える。本当に分かり合える人はわずかでもいい。そのわずかな人が十分にあなたの人生を支える存在になってくれる。(前掲の諸富著 98 頁)

