

コーヒーカップ方式

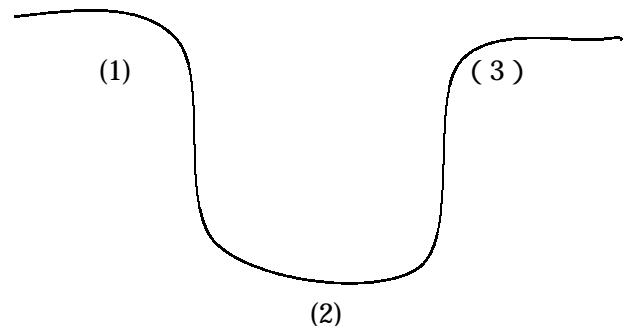
担当：さゆりん

1. カウンセリングとは

「カウンセリングとは、言語的およ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、1979)

2. カウンセリングの三本柱

面接の流れを大きく初期・中期・後期の3つに分けたとき、その流れを國分(1979)はコーヒーカップに例えている。(右図参照)



(1) 初期・・・リレーションをつくる

カウンセリングにおいて、リレーションをつくること大きなポイントとなる。その理由は大きく2つある。

「このカウンセラーは自分の味方である」「自分の身になって聴いてくれる人である」という信頼感があると、クライアントは心を開いて語ってくれる。リレーションとは構えのない感情交流であり、その根底には信頼感がある。胸襟を開いて語ってくれないと、カウンセラーは情報不足のために相手を理解することができない。

第2に、リレーションそのものが相手に生への意欲を回復させる経験になるからである。特にこれといった話をしたわけではないが、人生で初めて人に心を包んでもらった、人生で初めて自分の味方になってくれる人とであった、人生で初めて自分を持たれかける対象が見出せた、こういう自他の融合感(リレーション)があると、人生への勇気が湧いてくるのである。

リレーションとは、一緒にいても緊張せず、リラックスした状態でいられる。お互いに構えがなく、ホンネで自分の感情を語り合うことができる。ふれあいのある人間関係。リレーションがあると、ホンネの思いや心情を語ってはくれない。こちらの言葉も相手には素直に響かない。したがって、心の問題を援助するためにはまず、リレーションを形成することが必要である。リレーションはこちらの言葉だけでは形成されない。相手がそう感じなければ始まらないのである。

リレーションがある状態とは、防衛機制が働いていない状態であるという。この中には傾聴、受容、支持が含まれる。

<リレーションが感じられるのはどんなとき？>

傾聴

「相手が自分を理解して受け入れようとしてくれている」

「味方になってくれようとしている」

相手の語る言語だけではなく、相手の様子や雰囲気などの非言語の部分をも含めて理解しようとする、能動的な聴く姿勢。

受容

相手の話の内容を評価したり、指導しようと身構えずに、「うむ、うむ」とあいづちを打ちながら聴くこと。

一時的に、自分の価値観というフレームは隣りに置き、相手の話を相手のフレームで共感的に理解することが受容である。
「治そうとするな。わかろうとせよ。」

支持

「なるほど、それはつらかったね」

支持は一種の承認であり、approvalである。日常生活の中では、なかなかYou are O.K.といってもらえることは少ない。そのような中で、支持してもらえることの意味は大きい。相手の感情や思いに同調する気持ちを表現すると、「自分の思いをわかってもらえた」という満足感が相手に生まれてくる。このように、言動を肯定・承認することを支持というのである。

人を教育するには支持が大事（國分先生、講演会から）

この3つでリレーションをつくり、繰り返し（要点を繰り返す）、明確化（クライアントがまだはっきり意識化していないところを先取りして言語化していく）してかかわっていく。

これが十分に行われれば、(2)中期で、問題の把握がしやすくなる。

(2) 中期 … 問題の把握

十分にリレーションが成立すると、問題の核心はクローズアップされてくる。

例：不登校の子ども「クラスでいじめられている」

満たされない欲求（問題）は何であるのか、クライアントはどうなりたいのか（目標）をつかむ時期である。

問題の核心がクローズアップされてくると、いよいよそれをどう処置するかが求められる。

(3) 後期 … 適切な処置

リレーションがつくられ、問題が把握されると処方箋を出しやすくなる。問題を解決する段階、それが後期である。主に6つの処置があげられる。

リファー

自分の手に負えないとき、他の専門家にまわすこと。

自分のできる領域、できない領域を知ることが大事。

ケースワーク

個人そのものを治療の対象とせず、環境に働きかけて個人を変える方法。

a) 個人をある環境から他の環境に移す（環境療法）

- b) 環境そのものを変える
例：周りの人に態度を変えてもらうように働きかける
- c) 具体的サービスを施す

スーパービジョン

スキルの個別教育を教える。How to を教える。

例：お友達が離れていくのはなぜなのかな？

傾聴だけでは援助にならないことがある。スキルが分からない場合はカウンセリング的に教えていくことが求められる。

コンサルテーション

情報をもたない人のために、情報を提供し、アドバイスすること。

具申

困っている原因がその個人の属する組織にある場合は、その個人の内的世界を変えるよりも組織を変えることが求められる。

組織の長に具申する場合、抵抗を起こさせないことも大事。

狭義のカウンセリング

問題の原因が純粹に特定個人の情緒にある場合、時間をかけて当人と面接し、情緒が整理されるまでつきあう。

教育カウンセリングの場合は、浅くても広くなければ子どもを助けることはできない。

【 引用・参考文献 】

- 河村茂雄 2002 ワークシートによる教室復帰エクササイズ 図書文化
- 國分康孝 1979 カウンセリングの技法 誠信書房
- 國分康孝 2002 岩手・教育カウンセラー養成講座資料