

「カウンセリングの基礎」

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)

言葉と言葉以外のコミュニケーション(態度、仕草、感情、雰囲気など)を使って、精神的に健康な人を対象に、不適応となっている行動を変えようとする人間関係

治すカウンセリング
育てるカウンセリング

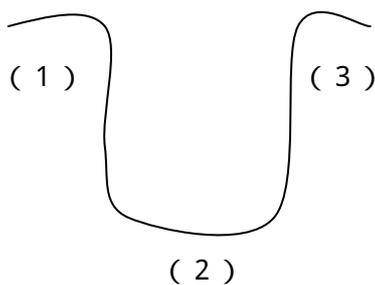
「カウンセリング」と「心理療法」

心理療法	違い	カウンセリング
精神疾患の人を治す知識・技法	対象	健康な人が、人生で遭遇する問題(発達課題)を解くことを援助する知識・技能
治すカウンセリング (治療的)	類似する 考え方	育てるカウンセリング (予防・開発的)

心理療法とカウンセリングは別のものである、という考え方。
自分の中で整理されていれば、「自分は何ができて何ができないのか」に気づきやすくなる。

2. カウンセリングの三本柱

<コーヒーカップ方式> (國分、1979)



面接の流れを大きく3つに分けたとき、その流れをコーヒーカップに例えて説明したもの。(左図参照)

(1) 初期：リレーションづくり

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のことである。
カウンセリングにおいて、リレーションをつくることは大きなポイントになる。

理由 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。多くの情報をもたらしてくれる。

リレーションとは構えのない感情交流であり、その根底にあるものは信頼感である。

理由 リレーションそのものが、相手の生への意欲を回復させる経験になる。
心を包んでもらった体験、味方になってくれる人に出会えたという思いは、
自他の融合感となり、人生の勇気が湧いてくる。

(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。

- ・満たされない欲求は何だろう？
- ・クライアントはどうなりたいのかな？ などをつかむ時期。

(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。

<処置の例>

リファーマ、ケースワーク、スーパービジョン、コンサルテーション、具申など

3. カウンセリングの技法

(1) 傾聴

相手の語る言語だけでなく、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。

(2) 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あいづちをうちながら聴くこと。
「治そうとするな、分かろうとせよ」

(3) 支持

相手の言動を肯定・承認する姿勢。相手の感情や思いを受け止めていることを表現すること。
「 You are O.K. 」の体験

(4) 繰り返し

要点を繰り返す。

(5) 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こと。

<引用・参考文献>

國分康孝 1979 カウンセリングの技法 誠信書房