

カウンセリング

● 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健常者の行動変容を試みる人間関係である¹⁾。そして、その対象は問題を抱えた健常者とされている。カウンセリングには、100通り以上のアプローチが存在している。複数のやり方があり、クライアントが選択できることについては、支持されている。その一方で、心理学的なアセスメントだけではなく社会的なアセスメントの必要性が、近年重視されている²⁾。

また、カウンセリングに近似したものとして、心理療法がある。カウンセリングと心理療法との違いはどこにあるだろうか？ 医学モデル（精神的な病を抱えた人の治療を目的とする）としては心理療法があり、成長モデル（健常な人の悩みを始点として、心の成長を目的とする）としてはカウンセリング、と区別する分け方もある³⁾。日本では、カウンセリングの適用範囲が広く、カウンセリングや心理療法は区別されていない。さらには、カウンセリングという用語が乱用されているのが、実情である。

● カウンセリングの主な理論

カウンセリングにはさまざまな理論がある。代表的な理論を紹介する。

1. 来談者中心カウンセリング

相談者を「患者」ではなく「クライアント」と呼び、面接者と相談者をヨコの人間関係とした。基本的な考えは、個人のパーソナリティを「自己概念」と「経験」の一致・不一致から説明し、不適応や病理は「自己概念と経験の不一致」から起こると考える。言語的コミュニケーションを中心とした面接によって、クライアント自らが気づき、成長していく過程をカウンセラーは援助する姿勢をとる。

2. 行動的カウンセリング

行動理論は、人の心という目に見えないものを扱うのではなく、人が考えたり、感じたりする時に現れている行動に焦点を当てる。人の行動は、後天的に学習されたものであるという考え方に基づいている。問題となっている行動や症状も適切でなかった経験や学習の結果ととらえ、再び学び直すことで新しい行動の獲得を目指している。

さらに、認知行動理論では、我々の習慣的な物の見方が、感情や行動を決めると考え、非論理的な考えから論理的な考えに変容させる論理療法、否定的から肯定的な見方へと変化させる認知療法、認知行動療法などがある³⁾。

3. 精神分析的カウンセリング

問題を、その人の過去に遡って理解しようとする考え方である。自分でも気づかない動

機が存在しており、この無意識を意識化することによって、問題の解決とパーソナリティの変容を目指す³⁾。

4. ナラティブ・アプローチ

ナラティブ・アプローチでは、専門家は相談者と対等な立場で、クライアントが語る物語を聞き、その人らしい解決法を見出していく。新たなストーリーを生成し、再構築する中で、問題の弱体化や問題との関係を変えていくことを目指す。

● 社会構成主義とカウンセリング

カウンセリングにおいて、クライアントの経済的社会的文化的背景を考えずに治療戦略を組み立てるならば、それは暴力になってしまうことがある²⁾。悩みや問題の原因は、それを探る人の視点や姿勢によって大きく異なっており⁴⁾、見つかった「原因」は、そのように見立てた人が作り上げてしまう可能性もある。

そのため、社会構成主義を哲学基盤としているナラティブ・アプローチでは、常識や当たり前を疑い、再検討することを起点としている。カウンセリングは、問題解決という目標に向かう会話だけをする場ではなく、その人にとって大切なこと、意味のあること、価値のあることについて表現してもらおう場でもある⁴⁾。

● 保健医療従事職のためのカウンセリングの基本姿勢

1. 相手が満足する聴き方とは

患者支援の場面で、医療従事職がカウンセリングの基本姿勢を身につけておくことが、効果的に働く。人は皆、自分の物語を作りながら生きている。クライアントの体験についての語りを、積極的に傾聴することで、隠された意味、教訓や価値、スキル、強さを発見することができる。

「語る」という行為は、安心で安全な関係の聴く人がいて成立する。安心で安全な環境の中で、自分の中に絡まった糸のような状態にある悩み事を、一旦表出することができると、自分で自分を客観的に見るきっかけとなる。

クライアントの表面的な訴えの後ろには、「本当の要求や願い」が隠れていることが多い。クライアントが、「言いたいことが言えた」という満足な時間を共につくるように、気持ちに寄り添いながら、じっくりと相手の話を聞く。

2. フォローの姿勢と間の活用（効果的な沈黙）

信頼関係を築くには、相手の話を遮ることなく相手の話に寄り添おうとする姿勢が必要で、これをフォローの姿勢と呼ぶ。たとえ相手の話の内容が、自分の思いや考え、体験と違ったとしても、あるいは、途中で話の内容が変化したとしても、相手の話に寄り添って聴く。

また、自分の思いを安心して自由に話してもらうためには、聞き手が効果的な沈黙を活用するとよい。聞き手が話のポイントに合わせたあいづちを打つと、話し手の心の中に、「き

ちゃんと聴いてくれている」という安心感や安堵感が生じる。

3. 観察法

話のポイントをとらえるために、相手の気持ちが表れた言葉や表情、態度などを観察し、心のエネルギーを持っているところを捉えるとよい。クライアントの言葉に表れる心のエネルギー(キーワード)だけでなく、表情や態度に表れる心のエネルギー(キーマッセージ)にも注意を払うとよい。

4. 効果的な質問の仕方

相手に何を尋ねるかによって、話の流れが変わってしまうことがある。質問の方法には、特定の情報を得ようとするときに使われる「閉じた質問(クローズド・クエスチョン)」と、気持ちや考えなど自由な答えを求める時に使われる「開いた質問(オープンエンド・クエスチョン)」がある。場面毎に使い分けらるが必要とあるが、カウンセリングでは、開いた質問を多用する。

また、質問することが治療的な機能も果たす。通常の質問とは異なり、何を聞くのかについて考え、その仕方を組み立てて、質問してみるとよい。通常の質問との一番の違いは、情報収集の為に質問を使うのではなく、体験を生成するために使うということである。新しい体験が生み出される場において、質問自体が治療的に働くことになる。

ダブルリスニングとは、問題ストーリー(ネガティブな面)と解決ストーリー(ポジティブな面)の両方を並行して同時に聞く方法である⁴⁾。ダブルリスニングを用いると、痛みを伴う対立ストーリーも、希望についてのストーリーも、その両方を認識し承認することができる。同じ人の語りの中であって、時には同じセリフの中にある多様性が、ダブルリスニングを行うことで、より豊かに聞こえてくる。

5. ブロッキング(こころの壁)と傾聴法

相手に寄り添い(フォローの姿勢で)、相手の表現している事柄よりも、相手を感じていることや気持ちを「聴く」ようにする。「聞く」は日常的な聞き方であり、自分に必要な情報は自然と聞こる。この聞き方をしている時は、自分の経験や体験、思いや考えと一致させながら相手の話を聞いているため、自分と相手のそれとが一致しないことは、聞くことができない。一方、「聴く」は意識して、相手が伝えている全てを積極的に聴くことであり、相手の話を表現しているそのままを聴き取ろうとする聴き方である。

話を聴いていると、自分の中にいろいろな考えや言いたくなってしまう気持ちがでたり、クライアントの話を、心理的にブロックしたりすることがある(ブロッキング)。ブロッキングは、避けることは難しいが、自分の価値感や考えを自覚して、それらを脇に置き、相手の話に集中することが大切である。

6. 確認法

「自分の聴きとったこと」が「相手の言いたかったこと」と合致しているか、伝え返し確認する。「私が聞き取ったのは、〇〇ということですが、合ってますか?」といったように、相手の話のポイントをくり返し(復唱)、相手の確認を取る。この時、キーワードをそのまま使う。相手の言いたかったことをしっかり捉えられていると、相手がイキイキとした反応

が返ってくる。相手の反応を確認し、もしイキイキとした反応が返ってこない時は、「どこか違いましたよね？」とたずね、再度確認する。

7. 共感的な繰り返し

相手の世界観を自分の中につくり、相手の立場や状況を共に感じ、それを我がことのように表現することである。今、相手はどのような状況の中で、どのような気持ちでいるのかをイメージすることがポイントとなる。共感できると、クライアントのより一層わかってもらえたという気持ちが強まり、信頼関係が築きやすくなる。また、共感には癒しの力がある。

8. 受け止める・認証する

訴えが、受け入れてもらえない場合に、人は言い訳をしまったり、怒鳴って威圧したり、うそをついてごまかしてしまったりもする。それらの語りは、外側に焦点が向いている場合である。一方、クライアントが、自分の内面を探求しては、ひとつづつ言葉にして紡ぎだす場面がある。このようにして、クライアントが丹念に言葉を探し語られたことを、カウンセラーは伝え返すことで、その表現をより確実なものにしていくことができる。クライアント自らの言葉によって語られた経験や内面を、カウンセラーがしっかりと聴いたことの証人となり「認証する」⁴⁾ことで、受け入れてもらえた実感を得ることができる。医療従事職は、病とたたかうクライアントの語りを、「認証する」ことを心がけたい。

文献

- 1) 国分康孝編：カウンセリング辞典，誠信書房，1990
- 2) 東畑開人：平成のありふれた心理療法 ―社会論的転回序説，臨床心理学増刊第 12 号「治療は文化である」，8-26，2021
- 3) 松岡達哉（編集代表）：カウンセリングハンドブック，丸善株式会社，2011
- 4) 国重浩一：もう一度カウンセリング，日本評論社，2021

(樋口倫子)