

カウンセリング

● カウンセリングとは

カウンセリング (counseling) は専門的援助活動であり、通常の相談やアドバイスとは異なる営みである。通常の相談は友人関係、上司部下関係など社会生活での人間関係があり、それに基づいて行われる。そこではお互いの経験や価値観が交換されたりする。アドバイスはたとえば患者が医師に「どうしたらいいでしょうか」と質問し、医師は患者に対してたとえば「数日間は安静にするのがいいでしょう」など明確な解決策を直ちに提示する行為であると言える。

それらに対して、通常のカウンセリングにおけるカウンセラーとクライアント（相談者、来談者、依頼者）は社会生活上の関係や交流をもたない。患者にとって主治医でありカウンセラーであることは二重関係といって回避されなければならない。なぜなら 2 つ以上の職業的役割を担うことで、現在進行中の治療関係が複雑になってしまうからである。

医師や看護師・保健師などの保健医療従事者の中にもカウンセリングに関心を持ち、カウンセリング心理学に基づいたカウンセリングのトレーニングを受け、自分の診療や看護・保健活動に活かそうとする人がいる。こうした場合は、自分が主治医であれば、カウンセリングを同僚の看護師に依頼するとか、心理カウンセラーにその仕事を任せるのがよい。しかし、身に着けたカウンセリング・マインド（相手の話を傾聴しつつ、相手の気持ちや感情を受け止め共感していく姿勢・心構え・態度）を発揮することはかけがいのないことである。

カウンセリングではカウンセラーは相手を批判や評価することなしに、クライアントのものの見方や考え方を尊重し、語られる内容を自分の経験に重ね合わせたり、同情せず無の境地で気持ちを集中させて傾聴する。自分のことをわかろうとしてくれる経験は、通常の社会生活ではほとんど得ることはできない。また、ただ一生懸命聴いてくれるだけでなく、カウンセラーからかけられる言葉やうなずきなどによって、混乱していた自分の気持ちの整理が進み、今まで気がつかなかった自分や自分の感情に気づくことができる。また、安心したカウンセリング関係の中で自己決定することができるのである。

● 保健医療とカウンセリング

医師をはじめとする保健医療従事者は、患者に医学的知識や保健学的知識などを一方的に与えるのではなく、その健康問題について、患者の話や思いを聴き、共通理解を確認し、共に話し合うところから始まる信頼関係の成立が、問題解決の糸口になることが少なくない。さらに、患者は一生活者であるので、生活の中での相手の立場を理解することが重要である。カウンセリングで扱う内容は、身体的な問題だけではなく、病む者の悩み、困惑・不安・迷いといった気持ちや感情、病気に由来する欲求不満や孤立、人間関係など多岐に

わたる。カウンセリングは病苦に直面して混乱や悲嘆の中にいる患者を癒し、患者自身が医師の提示する治療方針を主体的に選択・決定していくプロセスを支え、援助する。

しかし、多くの保健医療従事者は日々多忙な業務に追われ、患者の話を傾聴し、患者の気持ちを汲んでいくことはなかなか難しい。患者の話をいかに切り上げるかというコツを身に付けやすい保健医療従事者は関わりのひとつとしてのカウンセリング技法を習得することが得策である。

● 保健医療従事者に求められるカウンセリング技法

カウンセリングに関しては複数の理論やアプローチが提唱され、さらにそれぞれの理論やアプローチを反映する独自の技法が数多く開発されてきた。ここでは保健医療従事者がすぐに使えるいくつかの技法を紹介する。

基本的技法として、まず「開かれた質問（お具合はいかがでしょう）」と「閉ざされた質問（頭痛がまだ続いていますか）」がある。前者は、どのように応えるかを相手にゆだねる質問で、一般に応えにくいと自由な話せるという特徴がある。後者は、「はい」「いいえ」で答えることができる質問であるが、情報量が少ないとされる。この2つの質問の仕方を組み合わせていくとよい。

また「最小限の励まし（うなずいたり、もう少し症状についてお話していただけますかといった促し）」は相手が話の流れを先に進めることができる。さらに「いいかえ（歯が痛んで、このままずっと痛みが続いたらどうしようと思って心配になったのですね）」は相手の言おうとしていることを聴き手の言葉でいいかえ、聴き手が理解していることを伝える。加えて、「要約（動悸がしたので、心不全で亡くなったお父さまと同じようになってしまうと遺伝の影響を考えて受診されたのですね）」という技法は、話の内容を理解するとともに、重要な点を印象づけることを指している。「感情の反映（前の病院では受けた検査の説明がなく、時間とお金をかけたのにそんな対応はあるかと怒りがでたのですね）」とは、患者や来談者の発言に含まれている感情を言葉にして返し、明確化することである。このようなカウンセリング・プロセスを踏むことによって、相手に共感を伝えることができる。

参考・引用文献

- 1) 日本カウンセリング学会編：認定カウンセラーの資格と仕事。金子書房，2006
- 2) 山崎久美子，津田 彰，島井哲志編著：保健医療・福祉領域で働く心理職のための法律と倫理。ナカニシヤ出版，2016
- 3) 竹崎登喜江：看護領域におけるカウンセリング（松原達哉，楡木満生，田上不二夫編：カウンセリング心理学ハンドブック[実践編]）。金子書房，2011
- 4) 飯田澄美子，見藤隆子編著：ケアの質を高める看護カウンセリング。医歯薬出版，1997
- 5) 楡木満生，田上不二夫編：カウンセリング心理学ハンドブック[上巻]。金子書房，2011
(山崎久美子)