

## 子どもと家族と学校と

⑬

### 『もしも、あなたがカウンセリングに行ったなら』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

前回の内容は、子どもが何か問題を抱えてカウンセリングが必要になった場合、子どもの状況に適した専門家を関係者に紹介してもらい、一カ所にしばって通うのがポイントということを書いた。

今回は、その続編。

相談に行く専門機関が決まり、初めてカウンセリングを受けることになった。紹介者もいてひと安心だが、さあここからが本番。

カウンセリングを効果的に受けるポイントがあるとすればどんなところにあるのかについて記してみたい。

#### 初めてのカウンセリング

どこかに行くとき、慣れない場所を訪問することが苦手な人もいれば、苦痛を全く感じない人もいます。

どちらにしても、カウンセリングを受けに行くのを、喜びとして通う人はあまりいない。

カウンセリングを受けようとするとき問題を解決したいという期待とともに、こんな状態を人に話すなんて恥ずかしい、

こんな格好の悪い話は言いづらい、依存的で甘えていると思われまいかと不安が入り混じっている。

弱みを人に話したくないと考える人もいて、日本では費用を払って相談に行く習慣はまだまだ定着していないため、気が重い人も多いただろう。

#### 責められることはない

親の育て方が良くなかったから子どもがこうなってしまったと批判されるのではないかと、不安になる。ながながと家族の事情を話すのはエネルギーがいる。ましてや、知らない人に話すのはためらいがあって当然だ。

初回面接の前から、落ち着かないのは、カウンセリングの様子があまり知られていないからで、実は誤解も多い。

カウンセリングでは、誰が悪いなどというような悪者さがしや、親批判はなく、どんな話にたいしてもしっかりと聴くことが基本、カウンセラーは白紙の状態で聴かせていただくという姿勢で、来られる方を待っている。

お説教はもちろんない。

カウンセリングに行く前に準備をする必要はないのだけれど、責められることはないということを知っておくと良いかもしれない。

## 子どもの様子を具体的に伝える

子どもの様子をたっぷりと聴かせていただくことが中心になるので、余裕があるなら、いまの様子そのものを伝えるように心がけるとスムーズに面接が運ぶ。

どうしてこのような困った状況になったのかの原因を考え始めると迷路に入ってしまうので、できれば避けたい。

まずは、いまの子どもの様子そのものを伝えるという気持ちで訪れるのが良いだろう。

たとえばこんな要領だ。

子どもが学校を休み始めた。学校を休んで自宅でどう生活しているのか、学校に行くことができたときの様子は？学校が休みのときはどうか、少し元気があるときはどんなときか、子どもが得意なことは？など。

カウンセラーとともに子どもの行動をふりかえっていきながら整理をしていくと、あらためて特徴を確認でき、これからの方向性をさぐることにつながっていく。

## 気になることは質問

カウンセリングに行ったときに、なかなか話しだせなかつたりすることもある。

個人カウンセリングの場合はなおさらその傾向があるので、話せるところから、自分なりのペースで話していくとよい。

初めてカウンセリングに行くと、担当のカウンセラーはどんな人なのかと強い関心を持つ。何が待っているのか、何をきかれるのか、話しやすい雰囲気なのか、気難しくないか、苦手な感じはないかなど、よりどころがない分さまざまな感情がゆれ動く。

万が一、何か気になることがあった場合は、できる範囲でかまわないので、質問をしてみることだ。

受け身になりがちな立場のなかで、いろいろ湧いてきた疑問を示し、それに対してカウンセラーが正直にこたえる。そのようなやりとりを通して、コミュニケーションが成立していく。

カウンセラーの指示のもとに問題解決するというよりも、カウンセラーとともに問題に対して向き合い、次のステップに進んでいく協力者だと位置づけるとイメージがつきやすいだろうか。

「私の話を良く聴いてくれているのは、よくわかるけれど、なにもいってくれない」

「話をしたあとは少しすっきりするけれど、おなじことばかりで進展がなく行っても仕方がない」

カウンセリングを経験した人からこんな言葉を耳にすることがある。

カウンセラーはすでに答えをもっていて、教えてくれないと思っているようだ。解決法をズバリ教えてもらえるのがカウンセリングだとおもって、通っているとこのような感想になるのだろう。

## カウンセラーとの相性

ここである研究結果を示したい。

カウンセリングや心理療法で良い結果がもたらされたとき、何が良くて変化したのか、その要因について、マイケルランバートが研究をしている。

その結果によると、四つの要因のうちの一つは、クライアントとカウンセラーとの関係性によるところが大きいこと。(30%) つまり、カウンセラーとの相性が影響するということになる。

担任の先生との関係がそれぞれの生徒さんによって異なるように、カウンセラーとの関係も見極める必要がある。

ある生徒にとって、ある担任はとてもストレートな対応で、話しにくいとおもっていても、ある生徒にとっては、さっぱりしているから、話しやすいと思う場合もあるだろう。

すべてのクライアントさんと良い関係を築くことができるカウンセラーはそう多くはないため、相性が合うかどうかと感じる点は、素直に受け止める必要がある。異性の立場からすると生理的に受け入れられないこともまれにあるので、相性については、しっかりとその感覚を確かめる必要がある。

話を要因に戻す。

カウンセラーとの相性よりもさらに大きな要因として、クライアントの個人的な要因によることが影響していると結論付けている。(40%) これは注目すべき点だ。

個人的な要因とは、カウンセリング以外のことがきっかけで変化をしている。極端な言い方を許してもらえば、自然に発生した何かの事象により変化をしている。カウンセラーとの良好な関係も大切な要因だが、さらに重要な要因＝個人的なきっかけがあって、クライアントは元気になっているというのだ。

もう少し続ける。

その他に挙げられた、元気になった要因は、カウンセリングに対する「希望や期待」が15%。そして、同じ割合で心理療法等の技法の要因が15%。ここでやっと技法の効果が登場する。

カウンセラーが研鑽を積んで、何とか派の心理療法や技法にこだわって面接をしても、その効果はわずか15%にとどまっている。もちろん常にカウンセラーは学ぶ姿勢をもって技法も大切だけれど、クライアントが元気になるのは、まわりでおきた個人的なできごとと、カウンセラーとの相性による効果を合わせると、70%にもなる。

これらの結果からは、クライアントさんの周りで起きた出来事を見守りながら変化のチャンスを逃さず、信頼関係を築きながらすすめることを忘れずいることの大切さを理解した。

示された結果から思い起こされるのは、いまから18年ほど前の阪神淡路大震災後の出来事だ。

当時、阪神地区に暮らしていて震災の影響で亡くなった人も、甚大な被害を受けた人もあり、悲しみに覆われていた。そんななか、カウンセリングに通ってい

た人が無事でいて、震災直後から活発に動き出した例もみられた。

うつ状態や不登校などの困りごとよりも、生きることに直面したクライアントさんたちは、まずは生活することが先決になった。面接場面で話していた話題ではなく、自然災害による大きな変化が人を動かしたと考えられる。

このような経験をした人は必ず元気になるというものではないが、何か予期せぬ出来事をきっかけにして変化する人は多く、カウンセリングの有無や技法などにこだわらなくても人々は回復力を備えていることを確認するに至った。

家族療法の考え方のなかに、意味のある雑音(=meaningful noise)が変化につながったということは、以前から指摘されてきたことだ。意図的にハプニングを作り出すことはできないが、日々いろいろな影響のもとに人は生きていくと感じた。

## 人はもともと 元気になる力を持っている

カウンセリングの実際の様子は、比較的地味な作業だ、しかし、世の中にひろがっているイメージは、カウンセラーが的確な指示をして、みるみるうちに元気になって

劇的なドラマあり！というところか。

そのようなことはめったにないので、かなりギャップがある。

大変身を期待してカウンセリングに行くと、かえって変化のチャンスをおぼろげにしてしまうことになりかねない。

人はもともと元気になる力を持っているということをしつかり理解したうえでカウンセリングに通うこともポイント。カウンセリングを含めた日々の生活全体を見渡す大きな視点をもっていると助けになると考える。

## まとめ

もしも、あなたがカウンセリングに行ったなら

- ① 責められることはない
- ② 気になることは質問する
- ③ カウンセラーとの相性を確かめる
- ④ 人はもともと元気になる力を持っていることを忘れない