



カウンセリングのお作法

第五回

CON(こん)カウンセリングオフィス中島 中島みづとり 弘美

カウンセリングを効果的にすすめるための土台作り

友だちにカウンセリングはできない

「ねえねえ、おいしいものをごちそうするから、カウンセリングしてよ」

友だちから頼まれると、その内容がどのくらい深刻なのかをそれとなく確認します。そして、多くの場合は、せっかくのお話ですがとお断りをします。

もちろん、かなり困っていて支援が必要だと考えられる場合は、専門相談機関を紹介します。この対応を、固苦しい態度だと感じられるかもしれませんが、友だちや親戚は、日常生活ですぐに関係が成り立っているのです。カウンセリングはお引き受けできないのです。それは、冷静な判断をしながら、話を聴き続けることができないためです。

さらに、大学で私の講義を受けている学生さん

んをカウンセリングすることはしていません。

客観的な立場で成績評価を出す立場にありつ

つ継続して支援することはできないため、学内の

の学生相談室を利用するように伝え、教員である

ことと、カウンセリングの仕事との区別をしています。

ています。

このように、カウンセリングをすすめるため

に欠かせないのが、スタート時点の基盤整備で

す。カウンセリングというと、どうしても相談

内容そのものに関心が向き、どんなことをして、

解決に至るのかに焦点が当てられがちで、土台

作りの重要性はあまり伝えられていないように

感じます。

そこで今回は、CONで行われている、家族

カウンセリングの土台作りや進め方等、具体的

な話をします。

クライアントのイメージを

カウンセラーの枠組みと一致させる

実際、本格的にカウンセリングがはじまる時には、最初に契約をします。契約というと大げさに聞こえるかもしれませんが、確認作業です。あとからそんなつもりじゃなかった、ということにならないように、クライアントさんが思い描いているイメージとカウンセラーが考えているカウンセリングの枠組みに、ズレが生じないように、微調整をします。

受付

まず、ご相談内容をうかがって、カウンセリングが適しているかどうか、お引き受けできるかを明確にします。受理面接、インテイクと呼ばれ、困っている状況をおききます。



カウンセラーは友だちや親戚を カウンセリングしません



CON子さんは、CON子さんのお友だちを、カウンセリングすることはできないのですね。

はてな子さん カウンセリング初学者

CON子さん
心理カウンセラー



そうなんです、友だちや親戚は、日常生活ですでに関係が成り立っていて、冷静な判断をしながら、話を聴き続けることができないためです。もしも困った状態にあるときは、専門機関を紹介します



インテイク 受理面接

受け付けるかどうか、引き受けられるかどうかを確かめる

受けつけできない例は、法に触れる問題行動により警察が関係している場合や、相談機関が専門としていない症状、たとえば、アルコール使用障害の相談です。

また、申し込みのとき、病院等で心理治療のために投薬中の場合は、担当の医師から診療情報を提供してもらい、カウンセリングが適しているかどうかの医師の判断を確認したあと、カウンセリングをします。カウンセリングと並行して投薬治療を続ける場合は、担当医師と、カウンセラーが連携をしながら、チームで問題解決にあたります。

その後、クライアントさんの状況変化にともなうて、神経科や心療内科の医療機関への受診や他分野の専門家を紹介する場合があります。このように適切な機関を紹介することをリファリーといいます。

相談窓口はひとつに

困った状況になると、回復の可能性があるならなんでも取り入れたいと考えることがあります。ですが、ここは要注意。他機関でカウンセリングを継続して受けている場合は、重複してカウンセリングを利用するのではなく、相談先を一つにすることを願います。

在籍している学校でスクールカウンセリングを受けているのと同時に、もう一方で、家族カウンセリングを希望するような場合は、絞る必要性を理解していただきます。

その理由は次のようなことです。

何力所かで相談をすると、めざす方向は同じでもその機関によって支援方法は微妙に異なります。さまざまな考え方に触れると、ご本人やご家族が混乱します。それらを避けるために窓口は必ず一つにします。

支援が必要な状態にあるご家族にとって、適切な相談機関たどり着くまでに、労力を使うことがあるかもしれませんが、在籍している学校や、通院中の医療機関の担当者から紹介をしてもらうのがスムーズだと考えます。

初回の予約、場所、時間、費用

相談内容が確認できれば、初回カウンセリングの予約に話が移ります。

面接はすべて予約制です。担当者は毎回同じで、途中で交代することはありません。

急きょカウンセリングをするということはありません。また、電話でちよつとだけお話ししたい、たずねたいことがあるというようなことも原則はできないので、約束した日時に直接お会いして、そのときにじっくりとお話をうかがいます。

カウンセリング 予約申し込み



電話

- ・簡単にご相談内容をきかせていただきます

説明

- ・カウンセリングの進め方について説明をします

予約日時

- ・空き時間をお伝えします
- ・ご都合の良い日時をお選びください

面接当日

- ・カウンセリング予約日時にお越しください

初回面接

- ・約90分ゆったりとお話をうかがいます
- ・今後どのようにしていくのかについて話し合います

次回の予約

- ・1～2週間に1回のペースでお越しください 安定後は月に1回など、間隔をあけてお越しいただきます



カウンセリングスタート

場所・時間・費用・家族カウンセリングは誰が参加する？

面接のスペース

カウンセリングを行う場所は、来所していただき面接室で行います。他のクライアントさんと顔を合わせないように、また、外からの音が聞こえないように、集中できるスペースでお話を聴きます。カフェのようなオープンな場所でおこなわず、プライバシーを守る環境でうかがいます。そうすることがクライアントさんの安心につながると考えているからです。

時間と費用

一回の面接時間についてです。
家族、カップルカウンセリングは九十分。
個人カウンセリングは六十分です。
様々な事情があつて、遅刻して来られた場合は、残念ながら、予定の終了時刻までしか時間を確保できないことを了承してもらいます。

費用は一回一万五千円です。

家族カウンセリングは母親一人で来られても、ご家族四人で来られても同じ料金です。

前日までに連絡があれば、キャンセル料はいただきませんので、都合が悪くなった時点で早めに連絡をいただけるようお願いしています。

いろいろとルールがあつて、負担をかけることがあるかもしれませんが、事前確認をさせていただきます。

誰が来所するのか

不登校状態で家族カウンセリングを希望されているとき、子どもは嫌がつて行かないかもしれないので最初は親だけでも良いですか？と尋ねられることがあります。その場合は、まず親御さんだけで来所してもらい、様子をうかがいます。無理にひっぱって連れて来ていた

く必要はなく、二回目以降の来所はどうするかをご家族と話し合いながら決めていきます。

学校によっては、カウンセリングに通うその日数分を配慮してくださる場合もあるので、ご家族にとってどのようなすすめ方が最適であるかを判断します。

訪問面接のオプション

状況によっては、訪問カウンセリングをします。その場合は、必ずご本人の了解を得てから家庭訪問します。決して急に、家に押し掛けることは、ありません。お互いに十分に準備をして納得していただいてから、お目にかかります。

ここに示した土台作りの内容は、一挙にご家族に示すのではなく、タイミングをみて、少しずつ伝えていきます。調整をしながら、より効果的支援をすすめます。

面接についてよくある質問



Q 本人がカウンセリングに行きそうにないのですが、最初は親だけでも良いですか？

A はい。ご両親あるいはお母様だけが来所されてもかまいません。子どもさんが相談に初回から来られると良いスタートが切れますが、まず、お越しいただける方から様子をうかがい、カウンセリングをすすめます。

Q 子どもが学校を欠席しているので、相談に行きたいのですが、私の育て方を指摘されるのではないかと内心気になって、決心が付きません。

A カウンセリングに行こうと思っても、敷居が高いと感じるかもしれませんね。面接では、育て方を追及したり、親の態度を責めたりするようなことはありません。今後どのようにしていけば解決につながるのかについて、じっくり考えていきます。