



## カウンセリングのお作法

### 第六回

CON(こん)カウンセリングオフィス中島 中島みずとり 弘美

# カウンセリングへの期待

これまで、カウンセラーがクライアントさんやご家族を迎えるまでに、どのような点に気を付けて準備をしているのか、土台作りについて話してきました。

では、カウンセリングの予約日時が決まって、面接に来られるとき、実際にどのようなことが面接室で起きているのか、今回は、クライアントさんのモチベーションや期待という点に、注目します。

## 期待と不安の広がり

カウンセリングに関心がある人は、関連の本を読んだり、ネット情報を調べたりして、おおよその様子を知っています。しかし、いざ、自

分が、カウンセリングに行こうとすると、どんな気持ちになるでしょうか。

カウンセラーってどんな雰囲気の人なのか

とか、どんなことをきかれるのか、手厳しく指摘されて嫌な思いをするのではないかなど、不安がひろがります。

カウンセリングは日本ではまだまだなじみがありません。解決したい気持ちがあったとしても、カウンセリングに行くこと、そのものが弱者の証というイメージから、行こうとする気持ちをやむやにすることもあってしょう。

ましてや、学校などから指示された場合は、表面に出すことはないにしても、反発心が湧く人もいます。

子どもの問題で、学校の先生から保護者に対して、どこか専門機関に相談に行ってください、などと言われると、学校から見離された、やっ

かいもの扱いをされたと、ある種の寂しさや悲しさを感じることもあります。

## 来所をねぎらう

このように、カウンセリングが始まるまでに、それぞれの気持ちの中や、家庭内で小さな風が起きます。

必要に迫られて、あるいは指示されて来所する場合には、来所そのものが負担になっていきます。

初めてお目にかかる面接では、紹介者について触れ、カウンセリングへの期待はどのようなものなのか、不安の広がりほどの程度なのかを察しながら、それぞれの来所をねぎらい、カウンセリングの目的を説明します。

## 担任の先生からカウンセリングを紹介された

### 期待？ 不安？ 悲しい？



行ってみたい気もするけれど、カウンセラーってどんな人？お姉さんみたいな人だといけれど、男の人だったら、いやだなあ

カウンセリングに行きなさいって言われた。担任の先生から見離された気がする。悲しい。わたしって、迷惑かけているのかも。



はてな子さん カウンセリング初学者

カウンセリングにいやいや行く人もいますか？

CON子さん 心理カウンセラー



はい、複雑な心境の人がいます。特に、子どもさんは教師や医師などからすすめられて来たという人が多いです。どのようなモチベーションで来られているのか、来所までの気持ちの移り変わりを理解することが大切です。



## 初回面接の壁 いやいやカウンセリングにやってきた子ども

困っていることだけでなく、得意なことや好きなこともバランス良く話をきく

### 少し傷ついているかも

カウンセリングに喜んでやって来ましたという子どもさんは、まずいませぬ。

家族に連れてこられた人、学校や医師の指示で来た人など、動機はそれぞれ異なります。

中学高校生の女子のなかには、一度行ってみたかったという生徒さんたまにおられますが、多くの子どもたちは、どちらかというところ、少し傷ついて、カウンセリングにやって来ようです。

学校でうまくいかないことがあって「問題児」扱いをされたり、先生では手に負えないからカウンセリングに行きなさいと紹介されてやってくるなど「やっかい者」のレッテルを貼られたりしていると感じているようです。

### 子どもの得意なこと好きなことをつかむ

カウンセリングは生活指導ではありません。

悪いところ探しの話題に偏らないよう、子ども全体を理解するために、好きなこと、得意なことをつかみ、どんなふうに通じているのかについて、生活の様子を理解します。

### 紹介者とクライアント家族との関係

電話予約の時点で大まかな様子は把握していますが、初めてお会いしたとき、改めて、来所の経過をうかがいます。

「〇〇先生からのご紹介ですね」と確認をしたあとは、ご家族に充分話していたとき、その内容をしっかりと受け止めます。

事前に子どもさんが、紹介者からの指示に納得せずにカウンセリングに行くことが分かっている場合は、要注意です。

「今日はここに来るといっただけで、大変でしたね」と様子をみながら伝えます。

過度の緊張などが感じられる場合は、「気分が悪くなったら言うてくださいね」と声をかけ、子どもさんのペースにできるだけ合わせます。

いろいろな壁を乗り越えて初回の来所につながっていることが推測されるときは、動き始めは不満や不安を小さくすることが大切です。子どもさんに少しずつゆとりが見られていくと、カウンセリングは、プライバシーが守られていることや、解決のためにまわりの人が協力して応援する場所であることを強調します。

## カウンセリングへ行くことに

納得？ それとも 拒否？



**わかった、行ってみるよ。**

行ったらきっと気持ちが軽くなるよって、学校の先生が言っていたから。



**いやだ！**

カウンセリングなんかに行きたくない。

ぼくは悪い子じゃないし、何も困っていない！



**別になんとも思わないよ。**

行けばいいんでしょ、行かないと、かあさんがうるさいからね。



おれってそんなにヤバイの？



考えるのもめんどろだ～どうでもいいや

と、内心は、複雑な気持ち



やる気がある??やる気がない?

## モチベーションはカウンセラーとの関係により徐々に変化する

化していくと考えられています。

す。この作業が重要です。

やる気がある??なし??

### 家族それぞれのモチベーション

家族とともに考えます。

カウンセリングに大いに期待をして、どんなことでもトライしますと、意欲的にやってくるクライアントさんがいるとします。反対にカウンセリングについて、非協力的というか、納得しない状態で来られる人もいます。

家族カウンセリングに来られているとき、子どもさんの問題をめぐって、両親がお互いの態度を責めて

「これからどうなったら良いと思いますか」と、投げかけます。決して、子どもさんに対して、どうしてこのような態度をとるのですかなどと指摘をすることはありません。

問題を抱えているご本人だけでなく、家族も同様です。

「こうなったのはあなたが悪い」と、信じきっています。子どもの問題は、この

人のここが原因なので、改善すべきだ、とパートナー批判になります。批判される側も居心地

家族が望んでいる具体的なイメージを確認して、方向を定めていきます。

たとえば、母親は子どもの問題解決のためなら何でもしようとしします。しかし、家族面接に同席している父親は、母親ほどモチベーションは高くはないかもしれません。

はよくないので、子どもの問題は気になるけれど、参加するのが煩わしくなります。

日頃、それぞれが感じている問題点や反省点について受けとめながらも、いまの状態を継続

ため、これまでの経過や学校での出来事、家の様子などを共有しながら、同じ土俵に徐々に上がっていき、歩調をそろえていきます。

来所前は、やる気のある人、やる気のない人と区別できるかもしれませんが、カウンセラーとの関係性によって、そのモチベーションは変

したいわけではないこと、なんとかしたいという家族の思いあることを、しっかりと押さえま

そのプロセスを経ることで、解決に取り組む家族のモチベーションが安定してきます。

## なんとかしなくてはという家族の思いをもとに

### どうなると良いのかの方向性を確認する



母親「夫は、仕事ばかりで、協力的ではありません。こんなことになったのは、父親がかかわらないからだと思います。夫は、私が口やかましいから、子どもが黙ってしてしまうのです。このことで、ケンカになってしまいます」

父親「話しあっているうちに、いつも大きな声になるので、子どもはケンカだと思っている気がします」

カウンセラー「子どもさんへの対応をめぐって、話しあっているうちにケンカになるのですね。それは、お二人ともが、この状況をなんとかしたいという強い思いの表れですね。その思いは大切です。その思いをもとに、**ここから先、どんな点に気をつけて親が接していけばよいのかを考えていきましょう。** 子どもさんが少しでも、落ち着いているときがあるとしたら、それはどんなときですか?、、、」

