



カウンセリングのお作法

第七回

CON(こん) カウンセリングオフィス中島 中島(みずとり)弘美

家族カウンセリング 家族を視野に入れた支援

家族を視野に入れた支援

今回は、家族カウンセリングについて、話をします。

カウンセリングと言えば、一対一の面接をイメージする人が多いと思いますが、家族を視野に入れた面接あるいは、家族の複数の人が来所して行う面接を、家族カウンセリングといいます。

今から三十年ほど前、日本語で書かれている家族療法や家族カウンセリングの本は、数冊しかありませんでした。今では、心理、社会福祉、医療などの分野で家族対象の支援に関する文献や研究が数多くあり、関心の広がりを感じます。

家族療法、家族カウンセリング、家族支援と

良く似たキーワードがあり、いずれも、家族の視点にたつて、家族とともに問題解決等の支援をすることを意味します。

特徴は全体でとらえる視点

点・ ↓ 全体○

家族カウンセリングの大きな特徴は、もの見方です。ひとことという点ではなく、全体でのみることです。

家族に置き換えると、支援を必要としている子どもがいるとすれば、いっしょに生活している家族、学校、地域など広い視野で状況を理解してアプローチします。

そのように、全体でとらえるという視点を持つことで、気がつくことがあります。つまり、それらの考え方は、地域の出来事、学校、企業、

組織での事象にも当てはまることが多く、相互作用からどのような現象が起こるのか、の理解につながります。

家族療法

親が不仲で離婚したから子どもに問題が生じた、だから、家族療法が必要だという図式があります。子どもの言動は、家族に問題があるのが原因で、治療が必要だという考え方で、一見、もっともらしく、飛びつきたくなる発想です。実は、この延長線上には、悪者追求しかなく、変化につながりません。

本来、家族療法は、家族や関係者がいかに協力して問題解決をしていくかという、家族とともに問題解決をする、関係者協力支援で、家族の回復力、解決力を引き出すことが目的です。

家族カウンセリングは 回復力や解決力を引き出すアプローチ



はてな子さん カウンセリング初学者

家族療法って、家族関係がよくないから、治療するってことですか？

CON子さん 心理カウンセラー



家族療法は、家族が協力して問題解決する方法のことです。子どもについて困っていることがあれば、家族や学校など関係している人が協力をすることです。

心理や社会福祉、医療の領域で関心が深まっています。

<視 点>

家族の良いところや、強みに注目しながら、どう変化していくのがよいかを描きます

● 家族面接のポイント

ジヨイニング 家族の中に参加させていただく

初回面接で家族と関係づくり

家族カウンセリングの初回面接では、なんといっても家族との関係作りが重視されます。家族と波長を合わせるといふことです。

何か課題を抱えている内容そのものを理解しつつ、一方で、家族がその課題をどのように受け止めているのかを把握します。あくまでもポイントは、家族の中に参加させていただくことで、この信頼関係作りのプロセスのことをジヨイニングと家族療法家のミニニューチンは説明しています。

ジヨイニングのことをさらりと書いていますが、家族との関係作りは、極めて慎重に行う必要があります。

来所される家族は、ときに反省を口にしたたり、

問題は、別の何かにあると話したり、悪いのは○○だとそれぞれの課題に対しての受けとめ方がありません。

例えば、高校を中退して働きたいと言いだした子どもさんがいるとします。子どもはやめたい、親はやめてほしくない、学校の先生から問題は家庭にあると指摘されるなかでの家族面接となると、最初の関わりが大切です。

学校をやめるか、やめないかの話に対して、これから家族がどうするのが良いのか、たとえば二十歳のときにどうなることを希望するのかを考えながら、子どもや親、学校それぞれ意見や考え方を受けとめる必要があります。

巻き込まれず対立を作らずバランス良く

カウンセラーは、バランスが大切です。親と同じ立場にたつて、子どもに話すことを

避け、反対に、子どもの言い分に耳を傾け過ぎると、親と対立関係になる可能性もあります。

家族とのやりとりのなかで、誰かひとりだけの意見を聴いていると、巻き込まれます。巻き込まれることで、別の家族と意見が分かれ、誰かの行動を攻撃的だと感じることもあり得ます。ですので、家族の中にそつと参加させていただくよう、家族それぞれから話をうかがいます。

一方で、家族の誰かが話をしているとき、別の家族はどのような反応をするのか、話していないときの家族の様子も把握します。

「こんにちは、きょう、ここに来られてどんな話ができたら良いと思われませんか、どなたからでも、どんなことでも結構です、お聞かせください」

このように、家族が主役になって話せるような配慮のもとで家族面接がはじまります。

家族との信頼関係作りがポイント

ジョイニング (Joining with the Transaction) とは

家族との信頼関係を築くため家族交流に参加させていただくこと

ミニューチンの家族療法より

・トラッキング (Tracking)

→支持的コメント 家族が言ったことばの繰り返し 興味をもってきく

カウンセラーがリードするよりも家族のあとをついていく

・アコモデーション (Accomodation)

→カウンセラーの行動を家族の交流に適合させる 家族構造の保持

例) 権威的な父がすべて窓口になっていれば父を通して質問をする

・マイム (Mimesis)

→言葉遣い、しぐさ、感情的表現、比喩的表現等、言語、非言語的行動をまねる



● 家族面接のトレーニング

役割演技をすると家族理解が進みます

家族カウンセリングの練習で家族のそれ

ぞれの様子を受けとめる

家族カウンセリングのトレーニングを何回も繰り返すと、演じてみて初めてわかることがあります。

まずトレーニングで、最初に心がけるのは、家族それぞれとバランスよく交流することです。そして、ご相談に来られている方、全員の言葉と言葉以外の様子を受けとめるようにします。

面接のときは、家族それぞれの表情をみるために、かなりキョロキョロ見渡すことになりま。面接室での様子をしっかりと見せていただきながら、メモをとり、時間管理をして、いまそれぞれのご家族は、どんなお気持ちで面接室に

おられるのかを想像しながら、すすめていきます。

演じると家族の心境がわかる

カウンセラー役とともに、子どもの役、お父さん役、お母さん役など、家族のさまざまな役を交代して演じてみましょう。

小学生二年生の男の子太郎さんと、会社員のお父さんと、お母さんとの役割演技の場面を考えてみます。

朝になったらお腹がいたくて、学校に行けない状態はどんな感じかな？と子どもの気持ちになつて演じます。同じように、心配するお母さんの気持ち、その様子を見ているお父さんの気持ちとは？ 設定を変えて練習します。

どうしても子どもの心境に関心が行きがちですが、仕事が忙しい状態でカウンセリングに

来られたお父さんの気持ち、それをどう感じているのかのお母さんの気持ちなどを考えて、カウンセラーの質問にこたえていきます。

すると、母親の心境はわかりやすいとか、仕事で忙しいお父さんの気持ちがやっと少し理解できたとか、あまり家にいないお父さんは、子どもの対応が苦手なのではなく、様子を知らないだけとか、発見があります。

子どもの課題も、不登校やプ子家出、進路変更希望、リストカットなど、さまざまな役割を次の頁に書いてみました。

みなさんが対応されているクライエントさんや家族さんについても演じてみてください。最初は少し恥ずかしいかもしれませんが、その役になりきって演じることで理解が進みます。

家族面接のトレーニングをしましょう



家族面接のロールプレイ（役割演技）をしてみましょう 4人組になります 設定サンプル

設定 1 父親 母親 子ども（小学2年生男子 太郎）お腹が痛くて学校に行けない

設定 2 父親 母親 子ども（中学2年生女子 はな）プチ家出 友人の家を泊まり歩く

設定 3 父親 母親 子ども（高校1年生男子 一郎）学校がおもしろくない、やめたい

設定 4 父親 母親 子ども（高校2年生女子 かな）情緒不安定 リストカット

・初回面接の最初の5分間

カウンセラーのトレーニング課題『家族全員と何らかの形でかかわる』

ことばかけの例

きょうはどういったことで来られましたか？ どなたからでもお聞かせください

これからどうなったら良いと思いますか？ 家族それぞれにたずねる

キーワードのくり返し 大切なことばが話されたときにはくり返し 例 お腹が痛くなるのですね

ふりかえり カウンセラー役のうまかったところをコメントする

(+a 家族面接ロールプレイのテーマ『家族のリソースは何か』)