

カウンセリングのお作法 第十回

CON こん カウンセリングオフィス中島 中島 みずとり 弘美



家族を支援する具体的なスキル 家族へのメッセージ

家族へのメッセージ

カウンセラーは、支援を必要としている家族をどうやって元気にしていくのでしょうか。

そんなシンプルな疑問があります。

カウンセリングにやってきた家族が、カウンセラーの問いかけに応じながら現状のさまざまなを語ります。そのあと、カウンセラーがどのようなことをしているのでしょうか。

今回は、カウンセリング技法についての話です。

魔法の言葉？

カウンセラーは、だれもが元気になる魔法のような言葉を知っていると、思われているよう

です。とにかく、何か特別なことを伝えているイメージがあります。

魔法ではないのだけれど、カウンセラーが持っている技術があるとすれば、それは家族が問題だとか大変だとかを表現している状態に対してさまざまな角度からとらえる、柔軟なものの方です。

その上で、家族へメッセージを伝えることになりませんが、その前に大切なことは、話をきいて理解したことをていねいに確認することが欠かせません。

理解したことを伝える

「いま、お話しされたことは、〇〇〇ということですね」

と把握した事実を言葉にして、聞きもらしはないか、聞き違いはないか、お互いに確認します。

今日、カウンセリングに来られたのは、息子さんのことで、学校を休んでいること、家にいるときは、元気だけれど、朝になったら登校できない。これまで、話し合いをして特に思いあたることはない。そのことで大変お困りになっていることがわかりました。

家族の話した言葉をつかって、総まとめをします。

しっかりと聴いていないと行き違いが起り、信頼関係を築くことができません。

家族が何を伝えようとしているのかを正確に受け止めてまとめます。



はてな子さん カウンセリング初学者

家族へのメッセージ 理解したことを伝える



CON子さん 心理カウンセラー

カウンセラーは面接のときにどんなことを家族に伝えているのですか？

カウンセラーの言葉で、気持ちがとても楽になったり、安心したりすると思うのです。魔法の言葉のような、何か特別なメッセージがあるとしたら、学んでみたいです。

どのようなメッセージを家族に伝えているのかに興味があるんですね。

だれでもすぐに元気になるような魔法の言葉があるわけではないのですが、家族が問題だとか大変だとか表現している状態に対して、柔軟なものの見方を持つことが求められます。

その上で、家族へメッセージを伝えることになります。たとえば肯定的意味づけです。



何か、新しいことを伝えるよりも、まずはカウンセラーが家族の話を聴いて、理解したことやわかったことを伝えるのが大切なのですね。

それと、なにより、柔軟なものの見方を持っておくことですね。



重要!

メッセージが、ときには、家族にフィットしない場合もあります。

私たちのことをわかっていないと信頼関係まで危うくなります。

家族が何を伝えたがっているのかを想像しながら、言葉そのものを大切に聴き、今日のお話では〇〇ということがわかりましたと、家族について理解したことを確認しながら伝えることが欠かせません。



家族を支援する具体的なスキル

リフレイミング

リラベリング ポジティブ внуконоテーション

リフレイミング肯定的な意味づけ

さまざまな面接場面で用いられている技法のひとつにリフレイミングがあります。よく似た技法にリラベリングやポジティブ внуконоテーションがあります。

リフレイミングとは、現在問題だと感じられている課題や症状、行動や状況について、これまでとは異なる見方、新たな枠組みをつけることです。

同じ事象でも、ラベルを貼り直すことで、新たな意味を見い出す。これをリラベリングといいます。ラベルの張り替えです。

クライアントご本人や家族が納得して、受け止められるような肯定的な意味をつけること。ポジティブ внуконоテーションといい、ものの見方を転換することで、行動変化につながることをねらいとします。

これらの技法の中で現在、もつとも用いられている名称は、リフレイミングですが、目的とするところは、三つとも同じです。

例をあげて考えてみましょう。

不登校状態にある子どもが、家族と話し合いをして、終業式だけは行ってみようと思心しました。しかし、目標とする登校日が近づくにつれて落ち着かない様子です。

「あんなに神経質になっているからいろんな事が出来ないのだ」

と家族が語ったとしたら、あなたがカウンセラーならどう対応しますか？

神経質になっているように感じるのですね。と家族が話した言葉を受けとめながら、これは登校を真剣に考えている証拠ですと、伝えます。家族の反応を確かめながら、ほかに登校に向けて子どもさんなりに、真剣に考えていると感じられることは何かありませんかと？問いかけます。

神経質 ↓ 真剣に考える

どのようなメッセージが家族に最もフィットするかを考えたつち変化につながるようにかかります。家族に受けとめられるか見極めがむずかしいところですが、大切なのは、ものの見方の柔軟性です。

リフレーミング 肯定的な意味に置き換える表現



リフレーミング

reframing

再び枠組をつける

家族の中で、問題とされる課題や症状、行動や状況について、これまでとは異なる枠組みを新たに付けなおし、同じ事象に対して異なる見方を示すこと

リラベリング relabeling

=再びラベルを貼るという言い方もある

ポジティブコノテーション

positive connotation

肯定的意味づけ

現在、家族が問題だと感じて抱えている課題や症状、行動や状況に対する受け入れがたい思いに対して、カウンセラーが肯定的な意味づけを行うことで、家族それぞれのものの見方に変化をもたらそうとすること

ネガティブからポジティブへ



家族を支援する具体的なスキル

柔軟なものの見方 メッセージを伝えるときの注意

メッセージは聴くことよりも大切？

カウンセリングを学びはじめたころは、クライアントさんの話をしっかり聴く重要さよりも、カウンセラーが何をクライアントに伝えるのかに関心が向きがちです。

技法を知るとすぐにそれを用いるのは問題があるかもしれません。

今回、リフレミングを学んだ途端に、試してみたくなるのかもしれませんが、メッセージはときに、家族にフィットしない場合があります。そのときは、信頼関係が危うくなることもあります。

届かないメッセージ

ものごとを前向きに考えましょう

最近、折に触れてそのようにいわれていますが、前向きにとらえられないからこそ、回復できないといった場合もあります。

困っているご本人や家族にとって安心ができ、納得できるメッセージがもとめられます。

私たち家族のことをわかっていない

信頼関係を築くのは積み重ねが必要ですが、関係が崩れるときは一瞬です。

大きな意味を持つメッセージは、影響が大きいからこそ効果的ですが、マイナスイ面があることも心得ておく必要があります。

子どものことを心配しているから神経質だ

といったけれど、話したことを否定されているがしたとか、子どものことを一番よくわかっているのは、親なのに、批判されたという対立感情がわくなど、家族が受け止められない場合があります。

家族の表現を重視

リフレミングは頻繁に使用すると意味が薄れます。また、言い換えばかりしていると、家族が気付くチャンス逃すかもしれないので、家族の後からそつとついていくぐらいのペースが適切です。

面接のときはできるだけ家族の使う表現を重視することです。

あなたが入院することになったら、どんな心境？



さまざまな角度から入院を考えてみましょう

リフレーミングの例

生活習慣を見直す機会



全集読破できる特別休暇



家族へ改めて感謝

