

カウンセリングのお作法 第十一回

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②

時間軸にそって質問する

家族カウンセリングの面接練習をしている

「カウンセリングのお作法」は、カウンセリングを学び始めた人を対象に、面接のすすめ方について、わかりやすく伝えたいと考えています。

と、何をきいたらよいのかと戸惑うことがあります。

今回は、家族を支援するための面接において、どのように問いかけて情報を集め、理解をし、整理するのかについて話します。

よくあるのは、登校できない状態になった経過をくわしくたどり、何か思い当たることはな

いかといった質問にかたよることです。過去の話は、原因追求や対応のまずさ、家族の弱さが浮き彫りになり、解決像が遠のきます。

家族全体を理解するために、解決につながるような強み、なんとかやれているところなどをバランスよくたずねる必要があります。

当オフィスに相談に来られる方の特徴は、子どもさんの相談は不登校に関するものが多く、

大人の場合はうつ状態などが最も多いです。

ここでは、子どもさんの相談を想定して、記

します。

どのように過ぐしておられますか

面接で何をたずねるのか

子どもさんとその家族に対する支援の場合、は、家庭の生活の流れを知るとかなりの行動を

理解することができます。

「おうちでのみなさんの様子を教えていただきたいと思います。朝、一番早く起きるのはどなたですか？その次は？それから、登校するまではどうしていますか」

と、ひとつずつゆつくりうかがいます。そして、曜日ごとの習い事等をたずねることも大切です。一日の流れや、一週間の予定、どんな人たちが家族にかかわっているのかなどを時間に沿ってたずねます。

うかがった内容について、整理をします。たとえば、時間軸にそって表にすると、聞き忘れがないかもひと目で確認でき、家族それぞれの生活の様子がよくわかります。



はてな子さん カウンセリング初学者

面接で家族に何をたずねたらよいのかわからない



CON子さん 心理カウンセラー

カウンセリングの勉強で、家族面接の練習をしました。けれど、どんな質問や言葉かけをしたらよいのかわからなくて困りました。黙っているわけにもいかず、焦りました。

面接で、家族にどんな話をたずねたらよいですか。



「一日どのように過ごしておられますか？」って問いかけるのですね。

なるほど、そうすると、学校には行っていないけれど、塾には行っているとかいうことも自然にわかりますね。

それをまとめて、表にするとわかりやすいですね。

やってみます！

家族に何をきいたらいいのかわからないのは、最初はありがちなことです。

確かに焦りますね。

家族が困っている問題点の話ばかりでなく、生活がどのようなものか、カウンセラーの頭のなかで、イメージできるようにバランス良く質問するのがポイントです。

習慣化していて、自然にできているところをたずねます。

このとき、家族の良いところやうまくやれている点をみつけれられるとよいですね。

たとえば、時間軸にそって質問をします。

子どもさんが起きてから、登校するまでの朝の様子はどうですか？と、ゆっくりと、具体的にたずねていきます。



視覚化

家族からうかがった内容を時間の順番に表にします。すると、家族の生活の様子がよくわかります。さらに、聞きもらしている点についても明確になります。

視覚化することを目的に、問いかけをしていくと、ききやすいですよ。



家族を支援する具体的なスキル②

視覚化 うかがった話を整理し表にする

朝起きてから、登校するまで

とくに、詳細をたずねる時間帯は、朝起きてから登校するまでと、欠席したあとの過ごし方です。

まず、子どもは何時頃、どんなふうにかかるのかそして、朝食や身支度など、登校準備をする様子をうかがいます。

朝の家族のドラマ確認です。

このときの様子から、ひとりで起きるのが苦手とか、ごはんが食べられないとか、ゲームをしているとか、トイレに長い間入っているなど、子どもの特徴が把握できます。

そのとき家族はどうしているか

同じ時刻に父や母はどうしているのかを尋ねます。

たとえば、何度も母親が大きな声をかけて起こしにいくとか、父は朝早く出勤することもあることができ、子どもの行動に親がどのようなにかかわっているのか、親がいつも苦労して接しているところはどんなところなのかをつかみます。

さらに、寝る前の様子も同様にたずねます。

学校が休みの土曜日、日曜日はどのように過ごしているのか、家族の習慣や長期休みについて、カウンセラーの頭のなかでビジュアル化できるように、質問をしていきます。

家族と話し合いながら

このように家族の生活についてうかがうだけ

で、気づきにつなげることがあります。とくに、自然にできていることを面接で表現するだけで、たとえば、学習塾に通うことができているなどの情報から、ストレングス強みがあることがわかります。欠席していることばかりが目立ってしまうけれど、できている部分を確認することで、今後、どう行動するのがよいのかヒントが浮かびあがります。

次に示すのは三つの家と呼ばれている表で、情報整理ツールです。

もともと虐待の可能性がある家族への支援のために開発されましたが、さまざまな困難を抱えた家族に対して有効であることから、面接で用紙を準備して使用しています。

家族の一日の流れ(一週間の様子)を知る



時刻／家族	子ども	母	父
5 : 00	例	起床	起床
5 : 30		朝食	朝食
6 : 00	母に起こされて起床 朝食パン		出勤
6 : 30	洗面/着替え/カバンの用意		
7 : 00	トイレ約 30 分		
7 : 30	登校		
8 : 00			
8 : 30	欠席連絡 母		
9 : 00			
	ゲーム		帰宅
21:30	入浴		
22:00	就寝		
22:30			
23:00		就寝	就寝



家族を支援する具体的なスキル②

三つの家 心配・強み・希望 家族とともに記入

紙やホワイトボードに書き出す

解決に向かうためには、何をしていく必要があるのかを考えていくことが大切です。しかし、いきなりこれからどうしようかと問いかけても、何も思い浮かびませんし、できそうな気持ちにもなりません。

これまでのことを整理しながら、家族の強みに注目をして、どんな行動をしていくと良いのかを共同で考えていく、そのツールが三つの家です。面接では用紙やホワイトボードに書き出して、参加者全員に見えるように準備します。

問題を話し合っていると、家族はうまくいっていないことばかりや批判されることに気持ち

ちか向いて、頭の中が混乱状態にあり、これからについて考えることが難しくなります。しばしば家族自身が、うまくやれている点に気がついていないことも多くあります。情報を整理することで、次の行動が見えてきます。それでは、作業の手順を説明します。

心配の家 安心の家

まず、「家族のことで、いま心配なことはどんなことですか」と問いかけて、家族の言葉を**A 心配の家**の欄に記入します。(次ページ

つぎは、「なんとかやれていることや、うまくいっていることはどんなことですか」と問い、**B 安心の家**の欄に記入し、AとBを交互に記入していきます。ここはたつぷりと時間をかけま

す。

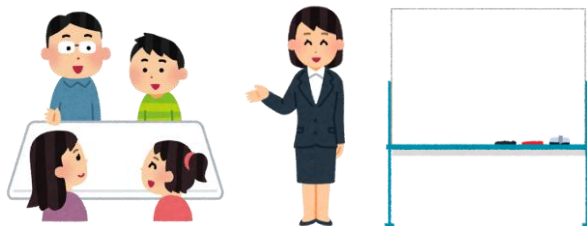
B 安心の家の欄を埋めていくなかで、できていること、やれていることを目で確認できます。このことが家族の力になり、少しずつ自信を回復しながらつぎの行動へつながります。

希望の家 これからどうなっていく必要がありますか

問題点や強みを把握した後は、これからについてです。話し合いながら、**C 希望の家**の欄に記入をします。

小さな目標を立てながら、家族からこんなことが必要だと解決策が生み出されるのを待ち、家族の話し合いを見守ります。

三つの家 家族とともに話し合い共同でまとめる作業



		
A 心配の家(問題・リスク) 不安 心配 足を引っ張るもの	B 安心の家(強み) できていること うまくいっているところ	C 希望の家(望み・ゴール) 今後、何が必要か どうなる必要があるか
例 学校を欠席している 体調が悪く朝起きられない 外に出かけない 言い方のきつい子がいる 体育 苦手 給食食べられないものがある お父さん 仕事が忙しい	例 学習塾に行く 病院の検査では異常なし 休みの日は元気 仲良しの友だちがいる 本を読むのが好き 学校の先生と関係良好 お母さん 昼間は自宅にいる	例 土曜日日曜日は家族で外出 少しずつ朝早く起きて、家の手伝いをする 少しの時間学校に行き、すぐ帰ってくる

参考文献

井上薫・井上直美編著「子ども虐待防止のための家族支援ガイド-サイン・オブ・セーフティ・アプローチ入門-」明石書店 2008 年