カウンセリングのお作法第十二回

CON(こん)カウンセリンオフィス中島　中島(みずとり)弘美

家族の意見を調整する

「カウンセリングのお作法」は、カウンセリング初学者を対象に、対人支援の基本をわかりやすく伝えたいと考えています。

前回は、家族面接のときに何を質問するのかについて話しました。今回は、状況をうかがったあと、どうするのか、とくに、家族の意見調整について話します。

家族の意見が異なるとき

家族それぞれの話を聴いていると、今後どの方向に進むのか、どうしたいのか、意見がまとまっていない場合があります。

たとえば、不登校状態にある子どもの希望と、両親の思いが異なると家族での話し合いができないこともあります。

カウンセラーは意見を言わない

よくある例をあげてみます。

高校一年生、十五歳男子のイチロウくんは、両親とともに学校の紹介で、相談に来ました。

一学期の途中から欠席日数が増えて、このままでは科目の単位が取得できないため、留年になるかもしれません。

両親は時間がかかってもよいので、高校を卒業するのが自然だと考えています。一方、イチロウくんは、学校生活もおもしろくないし、留年になるぐらいだったら、高校をやめたいと考えています。

息子をどう説得するのがよいのか頭を悩ませる両親と、親の意見に従うわけにはいかないと考える子どもとのあいだで調整が必要です。

ここで、大切なのは、中退しない方がいいよとか、自由に生きたらいいよとか、カウンセラーの価値観に基づく意見は話さないことです。

「留年になるぐらいなら、やめたいと思っているのですね」

と、本人の思いを受けとめつつ、

「ご両親は、できれば卒業するのがいいというお考えなのですね」

とそれぞれの気持ちを受けとめ、意見が一致していないことを確認します。

誰かを支持したり、説得したりするのではなく、家族全体をサポートするのがカウンセラーの役目です。

家族の意見がまとまっていないときはどうすれば？

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

たとえば、子どもが学校をやめたいと話していて、親はやめさせたくないと思っているような場合、カウンセラーはどうするのですか？

私は、子どもの気持ちも親の気持ちもわかるような気がします。

何か家族に乗り越えないといけない課題があると意見がまとまらないことありますね。そのとき、忘れていけないことは、それぞれの意見を大切にすることです。

だれか一人の味方にならない、だれかの敵にならない、家族全体の応援をするのです。そして、家族が意思決定できるように意見調整をします。

子どもとの個別面接と、両親面接を組み合わせることもできるのですね。

学校の先生や、親には話しにくいことも、話せるかもしれません。

確かに学校の先生に向かって、ストレートにやめたいって言えないですね。

本人の本心を確かめる

どのような背景や経過があって、そのような気持ちになっているのか、つかむために、個別面接を取り入れることもあります。

本当のところ、どんな気持ちなのか、留年しないならどうなのかなど、できるだけ、本人の気持ちに沿うために、カウンセラーが、直接ご本人から話を聴きます。

家族の意見を調整する

家族面接に子どもとの個別面接＋両親面接を取り入れる

家族全体をサポートするための調整

意見がまとまっていないとき、親御さんから、

「考えが甘いとカウンセラーの先生からも言ってやってください」

と、言われることもあります。一方、本人は、

「俺の気持ちをわかってくれない」

と、ますます、まとまらない雰囲気です。

いくつかの選択肢があることを頭に置きながら、本当はそれぞれがどのような思いなのかについて、カウンセラーは調整のために動きます。

個別面接および両親面接を取り入れる

二回目以降の家族カウンセリングで、子どもと親と別々に話を聴きます。

個別面接は、子どもとカウンセラーが一対一で話をするスタイルです。親や学校の先生の前では話しにくい場合や本心をつかむためです。

「子どもさんだけでお話を聴かせてもらってもいいですか」

と、両親に許可を取り、もちろん、本人にも確認してから、話に耳を傾けます。

本当はどうしたいですか？

あくまでも主人公は子ども本人です。決してなんでやめたいの？と追及することはしません。実現できるかどうかは別にして何を希望しているのかを確かめます。同級生と同じ時期に卒業できる方法があるとしたらどう？とたずねることで、何を望んでいて何を避けたいと考えているのかをつかみます。

やめてどうしたいと思っているのか、あいまいな場合は「わからない」という言葉が繰り返されますが、少なくともすぐにやめたいわけではないと確認できる事が多いです。

一方、両親との面接では、親として何を大切に考えたいと思っているのか、在籍している今の学校をやめさせたくないのか、高校卒業の必要性を強く感じているのか、その他カウンセラーが知っておいた方が良い情報など、詳しくうかがいます。

留年になるかもしれないという話が出てくると、高校をやめたい、やめてはいけないだけの話になるため、いまの時点でできること、確かめることを家族と考えていきます。

留年するぐらいだったら高校をやめたいイチロウくん　高校一年生

時間がかかっても、高校は卒業する方が良いと思う　父と母

家族の意見がまとまっていない場合はどうするのか？

家族面接　→子どもと個別面接　→両親面接　→再び家族面接

家族の意見を調整する

二十歳のときにどうなっていたらいいと思いますか？

異なる視点での質問

個別面接と両親面接のあと、再び全員で家族面接を行います。

すぐに高校をやめて、何かをはじめたいわけではないとわかると、これからどのようなことが考えられるのかの話をします。対立ではなく、同じ土俵の上で話し合いができるように、それぞれの思いや、お互いに対する気持ちについて問いかけます。

たとえば、イチロウくんに、

「お父さんとお母さんが高校をやめるということに反対するのは、どんな理由からだとイチロウくんは思いますか」

と、これまでと異なる視点で状況を考えるような質問をして、両親の前で話してもらいます。そして、子どもの返事に対して両親からの気持ちを語ってもらいます。

どうなっていたらいい？将来を考える

また、どうしても高校の話になりがちなので、あえて、焦点を先にします。

「イチロウくんがたとえば、二十歳のときにどうなっていたらいいなと思いますか？お父さんは？お母さんのお考えは？」

そして、本人にも

「二十歳とか二十五歳ぐらいのときにどうなっているといいなと思っていますか？」

高校一年生十五歳のときに、五年後、十年後を考える機会はあまりありません。これからさらに先を考えることで、家族全員で同じ方向に進んでいけるようなイメージを描き、その将来のためにいまできることを共通で考えるように面接ですすめていきます。

家族と学校との調整

家族の調整とともに、カウンセラーは、家族の許可を得て、学校訪問をします。

留年にならずに高校を卒業することができるために、最低何をする必要があるのか、各科目の今後の出席や課題について、補講、仮進級など、学校のルールを把握します。

このように学校と家族のあいだの調整をおこない、家族、学校、専門機関が連携をして、支援をする体制を整えます。

意見調整のためにどんな質問を投げかけるか

両親の意見を本人にたずねる質問

「お父さんとお母さんが高校をやめるということに反対するのは、どんな理由からだとイチロウくんは思いますか」

将来像をともに考えることができるような質問

「イチロウくんがたとえば、二十歳のときにどうなっていたらいいなと思いますか？お父さんは？お母さんのお考えは？」

将来について親の意見を想像する質問

「お父さんお母さんは、イチロウくんが 20 歳とか、25 歳ぐらいのときに、どんなふうになっていてほしいと考えていると思いますか？」