

カウンセリングのお作法

第十五回

CON(こん) カウンセリングオフィス中島 中島みずとり 弘美



『問題を解決する力』

解決策を示してくれる人？

子どもを持つ母親が困っています。

「うちの子、全然、やる気がなくて、勉強しないのだけれど、どうしたら自分からすすんで、勉強をするようになるのか、その方法を教えてほしい」

カウンセラーに何か質問をすれば、こうしたらいいよ！と、その解決策について答えてくれると思っている人がいます。
それは、きつと、医師のイメージに近いものがあるのかもしれない。
咳が出て発熱があつて、とてもつらいと、診察を受けに行きます。すると、それは風邪の症

状です。お薬を出しておきます。これを一日三回飲んでくださいなどと、指示をされる。

医師と同じように、カウンセラーも改善のための解決策を示してくれる、との期待から、こんな問いかけになるようです。

では、実際のカウンセリングはどのように考えるのでしょうか？

解決の形は人それぞれ

やる気のない子への解決策として、たとえば、効果的な方法があるとしても、それは、一般的な傾向であつて、何かの課題を抱えている場合、その解決の形は、人それぞれで、クライアントさんによって異なります。カウンセリングは、極めてオーダーメイドです。(★個別化)

しかしながら、行き詰まっているときは、少しでもヒントがほしいと願います。困っているときは何かに頼りたくなります。

問題を解決する力

カウンセリングなど、対人支援においては、このようなきこそ、個人や家族の問題を解決する力を引き出すことが面接の意義であると考えます。

引き出すという、言葉がすこし、おこがましい気はしますが、自ら、気がついたり、発見したりすることから、新しい変化を引き起こし、解決に至ることができると考え、その力を発揮できるようにサポートします。

うちの子、どうしたら、すすんで勉強するようになるのかしら
やる気になる方法を教えてほしい



解決のスタイルは人それぞれです

こうすれば、解決するというすべての人に効果がある
という方法があるわけではありません

これまで、子どもさんが自ら何かをしたことがあると
したらそれはどんなときでしたか？



心理カウンセラー-CON 子さん



『問題を解決する力』

みずから気がつくようにサポート

「ここで、ちょっと異なる視点から話をします。
次の質問内容に注目してください。」

質問

「これまでの人生の中で、誰かから頼まれたり、命令されたりしたのではなくて、自分が自ら進んでやったことには、どんなことがありますか？」

「それはどんな時でしたか？」
「一つでもいいし、いくつか思い出すようなら三つくらいまで思い出してみてください」「
「どうしてその時、自分から進んでやったのでしょうか？どんな条件が周りにそろっていたのか、ちょっと思い出してみてください」

中野民夫著（2003）『ファシリテーション』

『革命』岩波アクティブ新書より

いかがでしょうか、みなさんの中に、何か浮かんでくることがありますか？

あつそういえば

やる気がない、できていないという視点から考えると、なかなか解決の糸口は見えにくいです。

一方、これまでのことを思い出してみると、どのようなときに主体的に動くことができるのか、みずから答えを探すことで、その人なりのおうまくいった点を再確認し、何を伸ばせばよいのか、解決のヒントとなります。

あつそういえば、とか、そういうことだった

んだと、はたとひらめくことが何より大切です。そのことをきっかけに行動に変化が生じるということがあります。

リソース（資源）

誘導しているのですかと、疑問を持たれる方があるかもしれませんが、何かの意図をもって引く張るといってはなりません。

カウンセラー自身が方向性を決めるのではなく、どうなりたいのか、何を希望するのは、本人や家族が主体で、気づきを促進することに重点を置きます。

それぞれに、解決につながるリソース（資源）が、備わっていると考えます。

次の質問内容に注目してください



「これまでの人生の中で、

誰かから頼まれたり、命令されたりしたのではなくて、
自分が自ら進んでやったことには、どんなことがありますか？」

「それはどんな時でしたか？」

「一つでもいいし、いくつか思い出そうなら三つくらいまで

思い出してみてください」

「どうしてその時、自分から進んでやれたのでしょうか？」

どんな条件が周りにそろっていたのか、

ちょっと思い出してみてください」

中野民夫著（2003）ファシリテーション革命 岩波アクティブ新書より



『問題を解決する力』

本人や家族が主役になって解決へ

依存的な関係を作らないように

支援のプロセスにおいて、みずからの発見や気づきが、大切な理由は、ほかにありません。何か困ったことがあれば、いつも答えを他者に求めていると、何も行動できないというパターンをつくりだしてしまいます。

このような形が顕著になると、カウンセラーに対し依存的な態度がふえ、課題に対してみずから取り組むという、姿勢から程遠くなります。あくまでも問題解決する力をつけること、より自立的になることが重要であると考えます。自分自身や家族それぞれで、協力して、生活のなかの困りごとに対処できる、その解決の主役はご本人や家族そのものです。

これまで、問題解決は、専門家が行つと考えられて、まるでディレクターのように指示を与えることが援助であると考えられていた時代もありました。

いまでは、それぞれの気づきを促進するファシリテーターの役割が求められています。能動的、積極的、自律的に取り組むことができるようにすることです。

教える ↓ 主体的に

最近、学校教育においても、同じような変化が起こっています。

これまでは、学校の先生が生徒たちに新しい知識などを教え、育てるということを中心とした考えでした。これからは、学ぶ人がみずから

すすんで学び、育っていくという考え方に移ってきています。アクティブラーニングです。

生徒からすすんで課題を見つけ、その課題を解決する、経験から学び、成長するということができるよつにということなのです。

それでは、ここで、これまでのことをまとめます。

対人支援において大切なことは「主体的に

バイステックの原則においても、解決支援のスタイルは、人それぞれであること、そして、自己決定を促して尊重するという点は、クライエントが主役であることを示しています。



CON 子さん 心理カウンセラー

対人支援において大切にすること

教える → 主体的に

1. クライアントを個人として捉える（個別化）★人それぞれ
2. クライアントの感情表現を大切にすること（意図的な感情の表出）
3. 援助者は自分の感情を自覚して吟味すること（統制された情緒的関与）
4. 受けとめる（受容）
5. クライアントを一方向的に非難しない（非審判的態度）
6. クライアントの自己決定を促して尊重すること（クライアントの自己決定）
7. 秘密を保持して信頼感を醸成すること（秘密保持）

参考文献 バイステック著 1957 年

『ケースワークの原則〈新訳版〉援助関係を形成する技法』誠信書房

