

# カウンセリングのお作法

## 第十六回

CON(こん) カウンセリングオフィス中島 中島みずとり 弘美



# グループやチームで問題解決をする



### 多数のカウンセラーが同席する

カウンセリングは、何か問題を抱えている人と、カウンセラーが話し合いをします。もともとはクライエントとカウンセラーによる一対一の面接が主でした。のちに、家族やカップルを対象に面接をする家族カウンセリングもおこなわれるようになりました。

その家族面接の方法のなかに、共同治療者として、複数のカウンセラーがカウンセリングにかかわるスタイルがあります。

家族と直接に面接をするカウンセラーと、ワンウェイミラーの後ろで、面接全体をみるカウンセラー(ひとりあるいは複数)とに、役割をわけて、支援するスタイルです。

今回、お話しするグループカウンセリングは、その家族面接の発展形です。特徴は、多数のカウンセラーが一度に同席して、個人あるいは、家族の支援をするスタイルです。

### 進め方 (次ページ表の左端をごらんください)

まずは、そのカウンセリングの進め方の説明から始めます。約九十分の面接は、

- A 質問時間
  - B 話し合いの時間
  - C 感想発表の時間
- 大きく三つの流れがあります

### A 質問時間 (四五〜六十分)

それぞれのカウンセラーは一人ずつ順番に

クライエントへ、問題解決につながるような質問、ソリューショントークをして、クライエントはその質問にこたえていきます。従来の面接のようなスタイルです。

### カウンセラーの話し合いをオープンにする

### B 話し合いの時間 (二十五〜三十分)

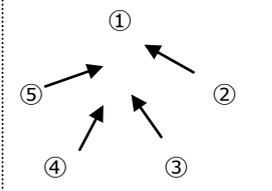
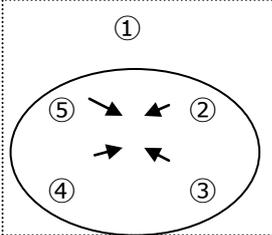
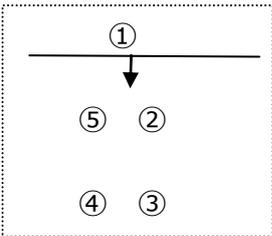
次は、カウンセラー全員で、A時間に得られた情報をもとに、クライエントの問題に対して、自由に話し合いをします。その様子をすべてクライエントにきいていただきます。

これまで、ワンウェイミラーの後ろで話し合いをしていたところをオープンにするのです。事例検討会にクライエント自身も参加するよいうなイメージです。

## エクササイズ リフレクティングチーム体験

生活において自分自身が実際に困っていることや職場の小さな事例を取りあげて、グループの力を借りて問題解決を体験する！

- リフレクティングチーム体験で得られること
- 1 複数の人の力を借りて問題解決する方法を知る
  - 2 言葉かけや質問の仕方のトレーニング
  - 3 事例検討の方法を知る
  - 4 クライアント体験ができる

	時間	クライアント（エピソード提供）役 1 名	カウンセラー（面接者）役 他全員
<b>A</b> クライアントさんの 相談内容 確認と 質問時間	45 ～ 60 分  <b>8分</b>	<p>A1 相談内容=グループのメンバーに話してもかまわないと思う少し困ったこと、事例について簡潔に話す 例)「朝、なかなか起きられないのでそのことをみなさんに相談します」</p> <p>A2 どうしてその内容を取りあげたのかの理由を説明する。 例) 私がよく陥るパターンである いろいろな人の意見をききたい 具体的な方法対策を望んでいる</p> <p>A3 質問スタート カウンセラーからの質問に順番にこたえる</p>  <p>① クライアント役 ②③④⑤ カウンセラー役</p>	<p>A3 カウンセラーは、決められた時間まで、ひとり一問ずつ順番にクライアント役に質問をしていく。 クライアントさんが、 ☆どのようなことを話したがっているのか、 解決力を引き出すにはどうしたらいいのかを 想像しながら工夫をして質問をする</p> <p>例 a) これからどのようになっていったら良いと思いますか？</p> <p>例 b) 最も恐れていること、心配していることは、 どんなこと、どうなることですか？</p> <p>例 c) これまでためしてみたことで、少しでも役に立ったこと、効果があったことはどんなことですか？</p> <p>例 d) 今よりもひどくならないようにするためには、 何に気をつけたら良いと思いますか？</p>
<b>B</b> カウンセラー全員 での 話し合い の時間	25 ～ 30 分  <b>5分</b>	<p>B1 グループから少し席を離れて座る</p> <p>B2 カウンセラー役の話し合いを黙って聞きながら、内面に浮かんでくる思い、考え、ひらめきなどをしっかりと確かめる。(うなずかない)</p> 	<p>B2 クライアントさんが聴いていることを前提に、クライアントの問題についてカウンセラー役全員で自由に話し合う。 (順番は関係なしのフリーディスカッション) 共感したところ、クライアントさんの良い点、うまくいっている点、具体策、経験談、社会資源の提供など。 (クライアントさんに話しかけないこと、追加で質問しない)</p>
<b>C</b> クライアントさんの感想発表の時間	5 ～ 10 分  <b>1分</b>	<p>C1 話し合いをきいて感じたこと感想を自由に話す</p> 	<p>C1 カウンセラー役の話し合いのどの部分が役に立ったのかを確かめながら、感想を黙ってしっかりと書く (話を付け加えたりしない、念を押したりしない)</p>



## 『グループやチームで問題解決をする』

### リフレクティングチーム体験

#### リフレクティングチームとは

少し言葉の説明を付け加えます。

多数のカウンセラーのことをリフレクティングチームといいます。

リフレクティングとは、「聞いたことを理解し、反応する前に考える」の意味で、カウンセラーはリフレクティングを意識して、発言することになります。

このリフレクティングチームの話し合いをきいているクライアントは、カウンセラーたちが問題をどのように受け止め、どのようなリソースを発見し、解決のためのアイデアやプランをもっているかに耳を傾けます。

カウンセラーが重要なポイントであると考

えて発言をした点も、クライアントにとって、すでに承知していることや、何も役に立たないと感じる意見かもしれない。あるいは、反発を招くような意見かもしれません。有益か否かにかかわらず、すべて、クライアントの前で明らかになります。

以前、家族の前で対立意見を意図的に表面化する『グリークコーラス』という技法がありました。が、このプロセスはクライアントの前にして、カウンセラー同士が、思いのまま、そのままを話し合うのです。

#### C 感想発表の時間(五〜十分)

クライアントはBの話し合いを聞いて、感じ

たこと、考えたことを、カウンセラーに対して、自由に述べて、面接は終了します。

これまでのカウンセリングであれば、カウンセラーの意見、あるいは共同治療者とともにまとめられた意見をクライアントに話すため、見方が偏るマイナス点が見られました。

その上、カウンセラーのポジションが上で、クライアントが従うというような関係を作り出すこともあったと考えられます。

しかし、このグループカウンセリングは、さまざまなカウンセラーの意見を耳にすることで、クライアント自身があらゆる角度から考えることができ、かつその内容を取捨選択しながら、解決や改善に役立てられるのです。きわめて、クライアントの主体性が発揮されるのです。

## リフレクティングチームを体験するエクササイズの手順



### 1 グループ分け 5～7 人ずつのグループを作る

7 名以上になると人数が多すぎて話し合いがしにくい。3 名以下だといろいろな意見が出にくい。

人数が多い時は、クライアント役、カウンセラー役以外はオブザーバー(観察する)役になる。

### 2 役割を決める

クライアント(エピソード提供者)役 1 人

カウンセラー(相談支援員)役 4～6 人 クライアント役以外の全員

多人数の場合は、オブザーバー役

#### A 質問時間のはじめにクライアント役の内容を確認する

・クライアント役は相談内容=所属グループのメンバーに話してもかまわないと思う、自分が本当に困っていること、事例について、思い浮かべる。

・相談内容を簡潔に話す

例) 朝、なかなか起きられないのでそのことを相談します。

・どうしてその内容を取りあげたのか、何を得たいと思っているのかの内容を説明する。

例) 私がよく陥るパターンである /いろいろな人の意見をききたい

具体的な方法対策を望んでいる等

#### A の質問 スタート

カウンセラー役からの質問にクライアント役は順番にこたえていく 以下 B C へ移る



## 『グループやチームで問題解決をする』

### 個人面接や家族面接よりも効果を実感する！



#### リフレクティングチームエクササイズ

対人援助学会第十一回研究会で、このエクササイズをとりあげ、参加者の方々に体験をしていただきました。

リフレクティングチーム体験エクササイズで得られることは、次の4点です。

- 1 複数の人の力を借りて問題解決する方法を知る
  - 2 言葉かけや質問の仕方のトレーニング
  - 3 事例検討の方法を知る
  - 4 クライアント体験ができる
- エクササイズをする際は、本来のカウンセリングの約五分の一の時間を目安にすると、全員がカウンセラー役とクライアント役を体

験できます。実際にそれぞれの役をやることで、グループカウンセリングの意味するところを感じることができます。

#### 参加者の感想から

体験した人の感想は、

・いままで、考えてもみなかった意見もきけて、参考になった。

・ひとりで考えているときに比べると問題に対する考え方が短時間で広がった。

・どのように質問をしたら効果的なのか、その練習になった。

・職場の事例検討のときにやってみたい。  
・社会福祉士の授業のワークでやります。

以上のように、クライアントは、多数の支援者やカウンセラーのコメントを受け取ると触発されることが多く、グループカウンセリングの効果を実感できると考えます。

A 質問時間 (8) 分
B 話し合いの時間 (5) 分
C クライアントの感想をきく時間 (1) 分

最初に、クライアント役の人は、生活においてささやかなことだけれど、自分自身が実際に困っていることや職場の小さな事例を取りあげて、簡潔に話します。

さらに、どうしてそれを取り上げたのか、何を得たいのかについての話をします。

以下、グループカウンセリングがスタートします。



リフレクティングチームに関しては、聞きなれない言葉が多くでてきます。それをまとめました。

CON 子さん 心理カウンセラー

### わかりにくい言葉の説明

**ワンウェイミラー** → 面接室の隣に別室があり、その別室から鏡を通して面接室の様子をみることができる、見ることができるのは一方側からのみ。マジックミラーともいう。

**社会構成主義の見方** → 「当たり前とされる現実が実はわれわれがつくりだしたものである」という見方

**リフレクティング** → 「聞いたことを理解し、反応する前に考える」の意味

**ソリューショントーク** → 解決に焦点をあてた話し合い。どのようにすれば解決に結びつくのかを考えていく。対称となるのはプロブレムトーク。何が原因で、問題であるかに焦点をあてた話し合い。

**グreekコーラス** → **Greek chorus ギリシアコーラス** 家族療法において、ワンウェイミラーの後ろにいる共同治療者が、面接をしている治療者や家族に対して、ダイレクトなメッセージをすることが、家族変化を促進すると考えられる方法。ギリシャ演劇で登場する合唱から名づけられた。



ちょっと、むずかしい気がする、、、

はてな子さん カウンセリング初学者