

## カウンセリングのお作法 第十九回

CONカウンセリングオフィス中島 中島水鳥弘美

# ★生活や仕事に活かすカウンセリング その①

第十九回目は、カウンセリングの考え方を日々の生活や仕事に取り入れて、より快適な環境や関係作りに役立てることについてお話しします。

カウンセリングの考え方を生活に取り入れるとしたら、そのポイントは二つです。

- ・元気がない状態にある人の特徴を知る
- ・人を支えるときの原則を理解する

そのベースにある、共通する点をあげるとすれば、**気にする**、です。

「何かを気にする、ずっと考えていて、そこから離れられない状態にある」ことです。

カウンセリング化粧品、留学カウンセリング、スクールカウンセラーなど、カウンセリングという言葉は日常のあちこちにみられます。にもかかわらず、カウンセリングの考え方が明確に伝わっていないような気がします。今回は、ダイジェストかつ丁寧にその意味を伝えたいと思います。

### カウンセリングの考え方

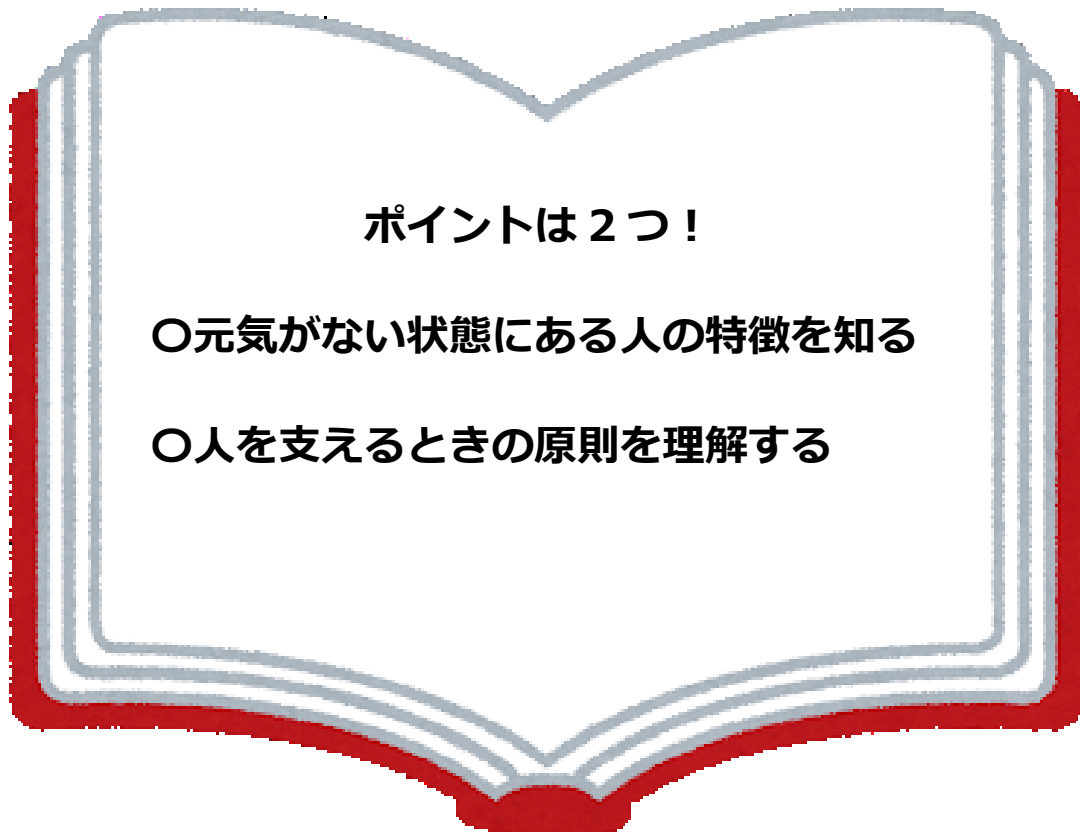
では、ひとつ目。人の理解についてです。常に、元気に満ち溢れていて、落ち込むことがない人はまず、いないでしょう。気力が低下したり、ふさぎこんだり、なかなかやる気が起きないようなこともあります。元気がない状態にある人や支援を必要としている人は、それぞれ何かの事情を抱えて、その事情が異なります。ただいつもと違って元気がない状態とは、どのような状態が考えられるでしょうか。

同じことをくり返し考えて、忘れることができないうい状態がずっと続くのです。そのことを気が弱い？とか、敏感であるといういい方をする人がいるかもしれませんが。カウンセリングに来られる人も、あることがずっと気になり、困った状態が続いて来所されます。人からどう思われるのが気になる、いつも不安で、どうしていいかわからない、人間関係がうまくいかない、体型や容姿が気になる。今後どうしていけばよいのか心配などです。



CON 子さん 心理カウンセラー

## カウンセリングの考え方を日常に役立てる



人はもともと回復する力をもっている  
多くの場合、時間の経過とともに回復することが多い

## ★生活や仕事に活かすカウンセリング その①

# 気にしている人に「気にしないように」は、難しい

何かを気にするがベースにある

周りの人にとって、気にしなくてもいいようなこと、考えてもどうしようもないと映るようなことでも、気にしている本人にとっては、深刻です。

人は、何かの行動を始めることは取り組みやすくと考えられますが、何かをやめる、ストップする、禁止するという行動はなかなかできません。

ですので、何かを気にしている人に、

**気にしないで**

と伝えても、気にしないようにすることは困難です。

一方で、考え込んでいる人が身近にいると、

励ましくなくなります。

「気にしないでいいよ、気にしたって仕方が

ない、大丈夫だから、なんとかなる」

と、元気になってもらいたいために、熱心に声をかけようとします。

さらに、がんばってね、負けないでね、と声

高に言う人があるかもしれません。

ポイントにもどります。

元気がないとき、人は何かを気にしています。

気にしている状態からは、なかなか抜けられないということを知ることが大切です。

そして、もうひとつのポイント、人を支えるとき

の原則についてです。

日頃おしゃべりしているときと同じような

対応は適さないことが考えられます。

人にはもともと復元力があり、多くの場合、自然に回復することができます。しばらくすると元気を取り戻すのですが、できれば短時間で回復してほしいとも願います。

そこで、人を支援するときの中心の考え方が、それは、**受けとめること**、バイステックの七原則よりです。

気にしていることに対して、あなたは、そのことが気になるのですね

と、本人の気持ちをもそのまま受けとめます。

**受容**と呼ばれる支援姿勢です。

## 元気がない状態にある人の特徴を知る



元気がない状態のベースは **気にする**



身体のおちこちが痛むのは、きっと悪い病気に違いないわ。  
病院に行っても、どこも悪くないと言われているけれどそ  
んなはずはない、こんなにつらいのだから、、、

### 基本姿勢

「そのことが気になるのですね」





## 『生活や仕事に活かすカウンセリング その①』

### つながっていると実感できる関係は孤立感を防ぐ

気にしていることの解決はなかなかすま  
ないかもしれませんが、気にしていることを受  
けとめてくれる人がいる、わかってくれる人が  
いるだけで、孤立感が薄れ、少し気持ちが軽く  
なります。

ただこの受けとめるという姿勢が簡単では  
ないのです。

あるおばあさんが、体調がすぐれず、  
「きつと悪い病気に違いない、ここも痛いし、  
ここも痛い。痛いのが治らない」  
と、話しました。

家族は、  
「お医者さんに、どこも悪いところはないっ  
て言われたんですよ」  
と、おばあさんを説得するような言葉を投げ

かけます。

おばあさんは、

「こんなに、痛いのに」

と、言い続けています。

おばあさんの気持ちは、きつと悪い病気のよ  
うな気がしていて、そのことが気になって仕方  
がないのです。

誰も相手にしてくれないと、ますます、不安  
な気持ちが膨らみます。

「ここが痛い」

と、言い始めると、家族は、また、おばあさ  
んの痛いがはじまった、気にし過ぎだと、気持  
ちが離れていきます。

「気にしなくていい」

と言われれば、言われるほど、わかってもら  
えないという気持ちが強くなっていきます。

家族の中には、おばあさんの態度にいろいろ  
する人も現れます。

気のせい、ということばかりあります。きつと、  
気のせいなのでしょうけれど、気になるのです  
ねとその気持ちやその人の話す内容を受けと  
めることが何よりも大切です。ものごとの解決  
よりも、つながっていることで安心感が生まれ  
ます。

このように、元気がない状態にある人の心境  
を知り、支援するときの原則を理解すること  
で、家庭や学校、職場や地域でのコミュニケー  
ションをもう一度見直してみてください。


心地よい関係が生まれることを願っていま  
す。

## 人を支えるときの原則を理解する



### 原則 受けとめる

気になることがあって  元気がない

「大丈夫！気にしなくていいよ」  と励ますよりも

「そのことが気になるんだね」 

と受けとめる

うーんどちらも悪くないと思うけれど

はてな子さん カウンセリング初学者

### 基本姿勢

気にしている人に気にしないで伝えるとわかってもらっていないと感じることもある

「そのことが気になるのですね」  の姿勢でさらに話を聴き受け止め、安心して話せる関係をつくる