

カウンセリングのお作法 第二十回

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②

前回の「生活や仕事に活かすカウンセリング」では、元気がない状態にある人の特徴を理解し、人を支えるときのポイントについて話しました。

何かを気にして元気がない人には、「気にしなくていいよ」という励ましの対応よりも「そのことが気になるのですね」と受けとめる態度がより適しているという内容でした。

二回目は、カウンセリングの考え方を活用したセルフサポートについて考えてみましょう。

セルフサポート

「カウンセラーの人は、自分自身が悩んだと

きは どうしているのですか？」

とたずねられることがあります。

カウンセラーが、対人援助の過程で困難な状況に陥った場合は、スーパーバイザーつまり、カウンセラーのカウンセラーに面接を依頼することがあります。カウンセラーがカウンセリングを受けるのです。

とくに、経歴年数が浅い場合には、教育カウンセリングやスーパーバイズが必要だと考えられます。卒業後、母校の恩師を訪ねて、仕事上の相談をする人も多いとことでしょうか。

また、同じ職種の仲間が集まって、ともに勉強する機会を設けることも支えになります。

スーパーバイザーや仲間など、他者の存在によって、あらためて自己を見直すと、元気になる

り、より積極的に活動するきっかけが生まれま

す。
元気がないとき、調子をくずしてしまったり、気持ち沈んでしまっているとき、みなさんはどのように対処していますか？

知らず知らずのうちに、気分転換や、何らかの対応をしていると思います。

ここでは、これまでとは異なった視点で自己と向き合うことで、調子をとりもどすことを中心に話してみます。

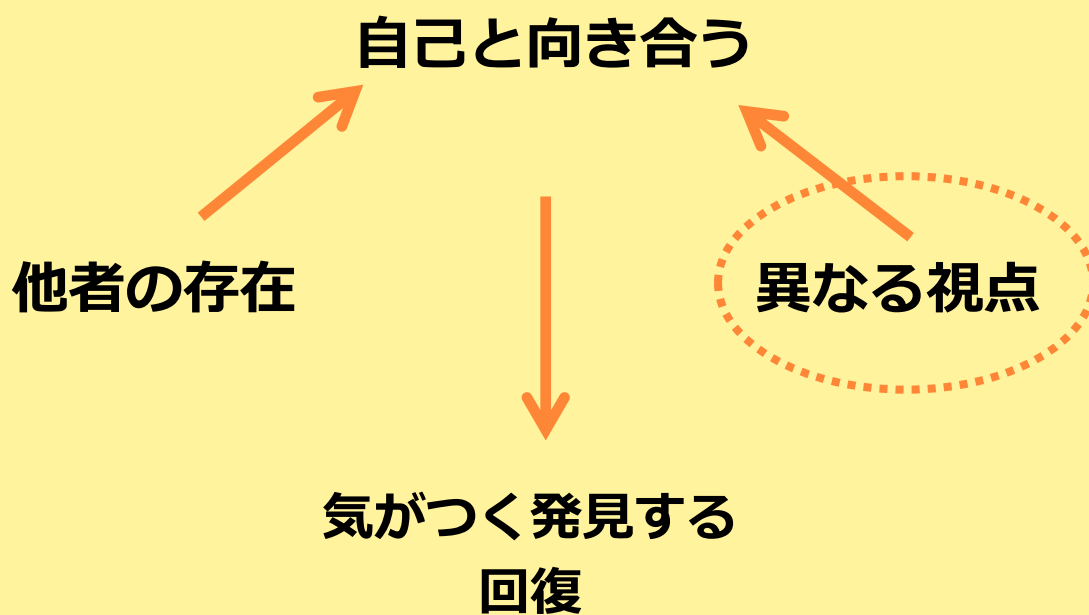
前回は記しましたが、人はもともと回復する力を持っています。レジリエンス(レジリアン)ス、弾性、跳ね返る力です。その力をいかに引き出していくかがポイントです。



CON 子さん 心理カウンセラー

今回はセルフサポートについてです！

気がつく発見することで回復



自分自身と向きあってみる



レジリエンス resilience 人はもともと回復する力(弾性)がある



生活や仕事に活かすカウンセリング その②

セルフサポート 決して自分を責めないこと

どうしてこうなったの？

物事がうまく進まないとき、どうしてこんなことになってしまったのだろうと立ち止まってこれまでのことをふりかえります。

原因追求をし、こうなったのはだれだれのせいだと悪者さがし、犯人探しを繰り返します。自分自身の力で打開できない状況にあるときほど、他者に責任を押しつければなりません。

原因追求や悪者さがしに焦点をあてない

カウンセラーはカウンセリングのときに、相談に来られたクライアントさんに詳細な原因を求めるような言葉かけはしません。

不登校状態の子どもさんに

「なんで学校にいけないの？」

うつ状態で出勤できない人に

「どうして落ち込んだと思いますか？」

など、なぜこうなったのかクエスチョンは、クライアントさんからすれば、悪いのは自分自身の弱い心であると暗に指摘されているような問いかけにも感じられます。

責めたてるような質問は決してしません。

誰も責めない

対人支援のお作法のひとつです。

クライアントさんを責めない。一方的に批判しない。クライアントさん自身を責めないのと同じように、その家族に対しても同様です。だ

れかを責めても解決につながりません。

人を責めないということは大切な視点です。

どうしたいのか

自己点検をするなかでも、同じように自分自身を責めないことは大原則です。

人は、その場その場で最も適していると考えられる行動を選んでアクションを起こしているのです、これまでの行動について、責めることはしません。

まず、この状況を何とかしたいと思っている自分、改善したい気持ちを確認します。

その足場を確認してから、次の作業です。それは、うまくやれているところに注目することです。

物事がうまく進まないとき



決して他者も家族も自分自身も責めないこと



これからどうしたいのか 

この状況を改善したいということを確認



解決につながる資源リソースをさがす作業



生活や仕事に活かすカウンセリング その②

これまでと異なる視点から自分と向き合う

どうやって乗り越えてきたか

これまでの人生をふりかえってみます。

ライフステージが変化する、人生の節目、節目で、何かつらいことや、なかなか思い通りにいかないことがあったとき、乗り越えたことや、なんとかなったことがあるとすれば、あなたは、どうやってきたのでしょうか？

成功体験の拡大

これまでの人生を？とは、ちよつと大きな問いかけになり過ぎてしまいました。つまり、できていないところではなく、なんとかなったことを明らかにするというのが大切な狙いで

す。

大学受験、就職活動などの節目で、できなかったことではなく、できているところ、乗り越えたこと、なんとかなったことの過去の実績を見直すことからその経験を今後活かします。なんとかなったこと⇨成功体験を点検する作業により、今回もきつとなんとかなるぞという自信をひろげるのです。

解決につながる資源リソースをさがす作業

How did you do that?

「どうやってやったの？」

不登校状態にある子どもさんが、保健室登校をすることができたとき、

「どうやったの？どんなことに気をつけていたからこそ、大丈夫だったの？」

と言葉をかけます。

うつ状態で出勤できない人に対しては、「こんな大変な状況にもかかわらず、これからのことを何とかしたいと考えているのは、あなたのどんなところからそういう考えが沸き上がっているの？」

と変化に対する源、リソースに注目をします。人は何か困難さにぶつかつたとしても何とかやってきたので、今回も何とかなるといふ気持ちを作り上げていきます。

おまけに、もうひとつの問いかけです。これまでと異なる視点で自分自身を点検してみましょう。

「自分を前にすすめるものは何ですか？」
「自分を後ろにもどすものはなんですか？」



成功体験の拡大

成功体験

なんとかうまくやれていることについて、
何が良かったのかな？を明確にする

効果的な結果やできごとがあったときに、

→元気づける問いかけ、ことばかけ

How did you do that ?

どうやってやったの？



もうひとつのセルフチェック

異なる視点で向き合う

私を前にすすめてくれるものは何？



私を後ろに戻そうとするものは何？

