

# カウンセリングのお作法 第32回

CON

Counseling Office Nakajima

カウンセリングオフィス中島 中島(水鳥)弘美

## 家族面接初回の相互交渉段階と目標設定段階

前回は家族面接初回の問題確認段階について話しました。

今回は、「相互交渉段階」「目標設定段階」について話します。

### 家族が話し合いながら、今後の方向性をイメージできる流れをつくる

家族が抱えている困りごとの事実を確認する段階から、これからどのような方向に進むことを望んでいるのかを確認する段階です。

目標設定は、実際の面接場面では、家族での話し合いがスムーズに進まないことが多くあります。それは、なんでこんなことになってしまったのか、誰の対応が正しくないのかといったこれまでの出来事についての原因追及が繰り返されるからです。学校関係者や医療関係者等の対応が適切でなかった、などと語られることもよくみられる光景です。

### それぞれの意見を尊重しつつ、方向性を統一する

「これからどうなったらいいと思いますか？お母さんは？お父さんは？」

などと、カウンセラーは家族それぞれの望みについて問いかけます。

この段階の話し合いで、カウンセラーは少々エネルギーが必要になる場合があります。

これからについての話をしているうちに、ふと以前の出来事を思い出して語りだし、次の段階に進めないのです。軌道修正をしながら、

「そのようなことがなくなったとして、これから、新しくどうなっていったらよいとお考えですか？」

と、仕切り直しをします。

目標として「元気になってほしい」「落ち着いて生活できればうれしい」などが語られるとします。抽象的な表現が多いため、元気になるため、落ち着くためには具体的に何が大切なのか、これからどうなる必要があるのか、さらに詳しく意見を出してもらい、どのような行動が始まると、希望するイメージにつながるのかを家族で描いてもらいます。

### カウンセラーは意見を述べず、家族の意見をまとめる

その場面で大切なポイントは、カウンセラーは目標設定に関しては述べず、家族がいろいろな思いや考えを出して、具体的な方向を作り出せるように支援します。

例をあげて考えてみましょう。

子どもさんが長期に欠席している状態で、相談に来られた場合です。そのとき、再び学校に行くことができるようになるなどの目標をカウンセラーが決めつけないことです。たとえ、紹介者から再登校できることを望んでいるとの情報が事前にあったとしても、何よりも家族の話をききます。あくまでも主役はご家族で、今後どうになりたいか、家族が作り上げる目標設定です。

一般的には、多くの家族が学校に行けるようになったらいいと考えることが推測されますが、すべての家族が希望するとは限りません。たとえば、いまは学校についてのことは考えず、とにかく△△になってほしい、あるいは、みんながカリカリしないように過ごしたい、朝起きられるようにするのが大切とか、家族がお互いの意見を出していきます。家族のひとりひとりの考えを受けとめながら、今後についてより具体化する手伝いをカウンセラーがします。

この場面で、子どもさんから学校はもう無理とか、学校に行きたいけれど行けないから、〇〇したいなどの思いが語られることもあります。子どもさんの心情を改めて知り、それぞれどうお考えになりますか、どう感じますかと、家族に再び問いかけます。

### 巻き込まれず、家族が家族の思いを行動に移す

カウンセラーは家族のうちの、だれかだけの味方にならず、また、だれかの意見に反論することもなく、家族が同じ方向を進んでいくことができるようにします。ときに、親御さんから

「先生、やっぱり学校に行かないうちの子どもになんとか言ってやってください」

とか、

「〇〇の対応が甘いので、それを改善する方法を教えてください」

と、カウンセラーに要求されることもあります。そのような依頼に対応せず、中立の態度をとり目標づくりをこころがけます。

こうやって、ご家族がなんとかしようとおもって、初回面接に来所されているこの思いこそ改善のきっかけになるので、その強みやリソースをよりよい変化につなげることができるようシフトします。

#### 目標設定段階のさらなるポイント

「もしも、今よりも少しだけ落ち着いたとしたら、子どもさんのどんな様子からそれがわかりますか？」

という質問つまり、ともに生活している家族だからこそわかる質問をすることで、どのようなささやかな差異を見逃さないようにするべきなのか、具体性を明確にします。

「ここしばらくの間にそのような様子に似たときはありませんでしたか？」

と、解決につながるような家族の行動や状況、何よりも今後に関心が向いていくような流れを作り出します。

#### 新しい視点が持てる

最近ほんの少しでも調子よくなったことがあるとしたら、よりその行動を明確化し、そのことをさらにどのような膨らませていくと良いのか、今後より安定できるときのヒントとして、新しい視点を家族自身が持てるようにします。

つまり、目標設定をしつつ、改善につなげる新しい視点を持ちつつ、すでに改善できているところを膨らますという見通しがつけられるようにしていきます。