

カウンセリングのお作法 第34回

CON

Counseling Office Nakajima

CON カウンセリングオフィス中島 なかじま みずとり 中島(水鳥)弘美

～ 面接の空間 (I) ～



今回は、初回面接での全体の時間管理について話しました。今回は面接がおこなわれる空間について取り上げます。

カウンセリングは、原則として話し合いをする場所にクライアントさんが来所していただきます。対面以外では電話による相談、最近ではオンラインを利用しての面接という方法もあります。また、何等かの事情により来所できない場合は、カウンセラーが自宅に向いて面接をおこなう訪問カウンセリングもあります。このようにいくつかの面接スタイルがありますが、カウンセラーとクライアントが話し合いをするスペースやコミュニケーションの手段によって、相談のしやすさなどに影響する可能性もあると考えています。

対面での面接希望

コロナ禍での緊急事態宣言の発令時は、来所における対面のカウンセリングを取りやめました。予約をしていただいたクライアントさんに対面以外の面接方法等について希望をうかがったところ、半分以上の方は、来所を希望されたため、緊急事態宣言明けに予約が延期されました。電話や zoom 等での面接を希望された方とは、操作方法を確認しつつオンライン面接を行いました。すると、新しい手段にすぐ慣れる人もいましたが、パソコンの操作に気をとられて、これまでのように自由に話ができないという感想もいただきました。さらに、ご自身の自宅からであれば比較的話しやすいのではないかと考えたのですが、実際は、まわりの音などが気になり集中できないということでした。家では話しづらいため、わざわざショッピングモール等の駐車場に行き、車の中からの相談もありまし

た。その場合も、車外の動きが気になり、面接中にキョロキョロしている様子がわかりました。オンライン面接では、話している途中のわずかな「ずれ」がややわずらわしいという声もありました。

現在では、対面での面接を再開していますが、このように対面以外での環境などの状況から、やや負担を感じる事が多く、来所しての対面がもっともよい、話しやすいということが明らかになりました。

カウンセリングでは対面が最も適切であるというわけではなく、これまでと同じスタイルでの面接が安心して話せる環境であると受け止めているところです。

空間づくり

面接スペースに来ていただいていた対面は、警戒することなく話をしていただけるように、さまざまな視点から空間づくりをしています。前回、時間管理についても記したように、カウンセラーが、面接の約束の時間や、終了時間を守ることもその一つとなります。万が一、面接終了時間が長引き、次の予約時間にずれ込んでしまうと、鉢合わせの可能性があります。他のクライアントさんと顔を合わせないようにすることが求められます。

さまざまな感覚への影響

実際の面接室では、どのような視点からセッティングをしているのか、まずは、聴覚に関する、音、人の話し声について考えます。

面接が行われる場所は、外部の音が入ってこないように、また部屋の外に話し声がもれないような空間が必要です。面接室にある窓は、二重サッシで防音効果を高めています。カフェのように人が大勢いる場所での話し合いは決しておこなわず、個別にかつプライバシーを守れる環境でお話をうかがいます。

光と明るさ

面接室の窓から外の景色が見えます。薄いカーテンと遮断カーテンの二種類があります。面接の時間帯にもよりますが、カーテンが開いていて外の景色が見えると、誰かにみられているような気がして落ち着かないというクライアントさんの場合には、昼間でも遮光カーテンをします。反対に外の景色が見えて視界が広がる方が、窮屈な感じがしなくて良いと感じるクライアントさんの場合には、薄いカーテンのみで自然光が入るようにして、クライアントさんの感覚に合わせてます。

照明も工夫をしています。

面接室の照明は、蛍光灯とほっとなごむ暖色系の白熱灯との二種類を同時に点灯しています。蛍光灯の白っぽい光だと緊張してしまう可能性があります、すっきりした印象にもなります。暖色系の白熱灯では明るすぎない暗すぎないように調光機能を使い、季節、天候、時間帯に応じて、微調整をします。

面接室の理想の壁の色は淡い色ですが、現在行われている面接室の壁は真っ白のため、暖色系の照明で補っています。

飾らない部屋

実際の面接室が極めてシンプルなのは、絵画やポスターなど、飾るものをおいていないからです。それは、クライアントさんに不必要な感情の反応を引き起こさないためです。それぞれの好みや苦手なものに影響しないようにしています。例えば「子猫の絵」を置いた場合、ネコが大好きな人と極端に動物が苦手な人などがいるため、個性的なものは飾りません。

面接室のなかには飾るものはおいていませんが、出入り口付近には、風景画や季節のもの、たとえば今の季節であれば、ひな人形などを目立たないところに置いています。

室内に生花を飾ったこともありましたが、クライアントさんが特定の花粉等のアレルギーを持っている人がいたり、花の香が苦手な人もおられたりしたため、やめました。その代わりに匂いのしない観葉植物を部屋のすみに置いています。

カレンダー

クライアントさんが着席をして視線を向けられるところに、卓上用の小さなカレンダーがあります。来所ごとに、どのような出来事があったのか、日にちを確認することも多く、カレンダーの文字をカウンセラーとクライアントがともに追って話します。カレンダーは、文字だけのデザインのものを使用しています。

話すまでもないことですが、面接室はできるかぎり清潔にしています。とくに、面接が終了するごとに、拭き掃除をします。直前まで来所されていた人の気配のようなものを残さないようにします。小さなごみ、髪の毛、忘れ物がないかも大事な確認点です。

何かに気を取られない場所に座り、安心して話していただけるような静かな面接空間を整えます。