

2024年11月23日

大谷保育 カウンセリング演習1

カウンセリング演習1

クライアント中心療法

大西真美(杏林大学)

今日の内容

1. カウンセリングとは
2. クライアント中心療法（理論と技法）
3. 演習

（休憩）

4. 家族システム論（理論と技法）
5. 事例



カウンセリングとは

- 問題の解決や自己の成長をめざしたり、悩みを抱えたりするクライアントに対して、カウンセラーとの関わりを通して、心理的に援助を行うこと。
- カウンセリングには様々な理論と技法がある。
- 見立て → 介入
- 見立てるためには情報を集めることが大事



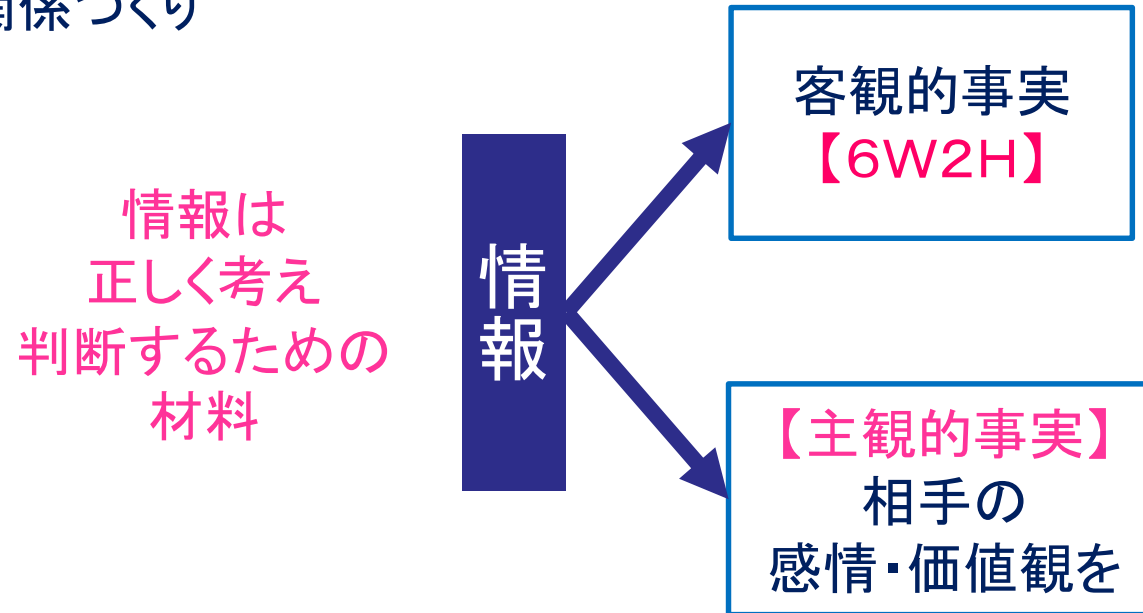
保育心理士におけるカウンセリング

- 子どもの健康と成長を支える
- 子どもの環境としての家族（親）の心理的安定をサポートする
- カウンセリング自体が目的ではなく、一緒に子どもの成長を見てゆくパートナーとして関わる
- 子育て相談、情報提供、地域との連携
- 信頼関係ができていく保護者への対応



相手を理解するための話の聞き方

情報を集める・関係づくり



話し手が話しやすい＝情報をたくさん得られる

相手を理解するための話の聞き方

客観的事実と主観的事実を整理する

客観的事実 6W2H

- 「When(いつ)」
- 「Where(どこで)」
- 「Who(だれが)」
- 「Whom(だれに)」
- 「What(なにを)」
- 「Why(なぜ)」
- 「How(どうやって)」
- 「How much(いくらで・どのくらい)」

いつ、どこで、
何があったのか？
その場面をイメージ
できるように...



外から見えやすい



相手を理解するための話の聞き方

客観的事実と主観的事実を整理する

主観的事実

- 経験を通して、その人が考えたこと、体験した感情
- その人の価値観など

個人の主観的体験



外からは見えないこと
が多い



相手を理解するための話の聞き方

「喫茶店巡りが好きで、毎月1回は喫茶店に行くの」

写真をインスタにのせるのが楽しい

雰囲気が好き

コーヒーが好き

どのくらい居るの？

一人で行くの？

「猫が好きで、5匹飼ってるんだ」

ツンデレのところが好き

肉球のにおいが好き

なでると落ち着く

いつから？

いくつ？



相手を理解するための話の聞き方

「仕事がつらくて、朝起きられない」

仕事が大変

人間関係でぎくしやく

通勤が大変

休みの日は起きられる？

何時に起きる？

「仕事が大変で、辞めたい！」

園の方針と合わない

仕事量が多い

子どもとの対応に困っている？

前にも同じように辞めたことがある？

誰かに相談した？



相手を理解するための話の聞き方

「〇〇があって(客観的事実)、
△△と感じた(主観的事実)」

「△△と思うから(主観的事実)、
〇〇した(客観的事実)」



セラピストの3条件(Rogars, 1957)

〔自己一致・純粋性〕

セラピストは、二人の関係の中で一致し、統合されている状態にあること

自分を偽らない

〔無条件の受容〕

セラピストは、クライアントに対して無条件の肯定的な配慮(眼差し)を経験していること

良し悪し、好き嫌いの
評価をしない

〔共感的理解〕

セラピストは、クライアントの感情に巻き込まれることなく、クライアントの世界をあたかも自分自身のもののように感じる事

相手の価値感、感じ
方を理解

この経験をクライアントに伝えるように努めていること



カウンセリングの基本技法



積極的傾聴

会話を表面的な話題ですませず、その人が思っていることをよく聴いて理解し、お互いの信頼関係を深めること

- 相手が話しやすい雰囲気

(話す側の安全性、聞く側の気持ち)

- じっくりと聞ける時間や空間

(批判的・評価的でない聴き方でじっくり待つ)

- 理解したことを示す

(聞きっぱなしにしない、分かったふりをしない)



共感を示す態度

メッセージ：“私はあなたの話を聞いてますよ”

【あいづち】

「そうなんですね」

「うんうん」

【ボディーランゲージ】

目線

表情

話し方(声のトーン、話すペース、明確さなど)

身振り

姿勢



共感を示す言葉1

メッセージ：“私はあなたを理解しようとしていますよ”

【感情に共感する】

「悲しかったんですね」

「それは腹が立ちますよね」

【体験に共感する】

「嫌なことを言われたんですね…」

【まとめて返す】

「そんなことがあったら、〇〇って思いますよね」



体験と感情への共感

CL: 先生、うちの子どもはかんしゃくがひどいんです。大きな声を出して、ところかまわずひっくり返ったりして、だからどうしてもまた言うことを聞いてしまうんです。どうしたらいいんでしょうか。

Th: お子さんがかんしゃくを上げるので、お母さんもその対応に困っているんですね。大変ですよ。



気持ちの反射

- 語られる内容や事実だけでなく、その人がどういう気持ちで話しているのだろう、ということに注意を向けて話を聴いてみてください。直接言葉で表現される場合だけでなく、うつむいていたり、手を握り締めるという表情や仕草、声が小さくなったり、語気が荒くなるなど、声のトーンも手掛かりになると思います。
- 今、この人はこういう気持ちではないかと思ったら、それを言葉にして伝えてみるのが「気持ちの反射」です。これも決めつけず、違っていたら訂正してもらいます。少し謙虚な言い方で伝えてみましょう。嬉しい、怒っている、話しい、楽しいだけでなく、色々な表現ができると思います。

気持ちの反射

「～があって、〇〇という気持ちなのですね」

「話を伺って、～～という気持ちなのかなと思ったのですが
...」

「もしかしたら、～～という気持ちもありますか？」

「誰にも言えないけど、腹の中で燃えている怒り」

「自分の大事なものがなくなって心にぽっかり穴がいたような
悲しみ」



共感を示す言葉2

メッセージ：“私はあなたを理解しようとしていますよ”

【促す】

「それからどうなったの？」

【確認する】

「それってこういうことですか？」

「つまりこう考えてるのかな？」

☆話について行けなくなったときにも有効

「これまでのお話をまとめると～ということですか？」



質問する

クローズド・クエスチョン(closed question)

“はい”“いいえ”で回答できる

→必要な情報を収集するには効果的

例)「動物は好き?」「バイトはしてるの?」

オープン・クエスチョン(open-ended question)

説明が必要になる質問

→相手が話したいことを選ぶことができる

例)「猫のどんなところが好きなの?」「バイトはどう?」

「なぜ・どうして」という質問は答えるのが難しいことも多いため、あまり使わない方が良いでしょう。



質問をする

「お母さんは子どもの発達が心配なの？」×

「なぜ子どもにイライラするの？」×

「お子さんのどんな所を心配されていますか？」○

「～～についてもう少し教えてください」

「～～についてはどんな風に考えていますか？」

「～～についてどんな気持ちになりますか？」

