公益社団法人大谷保育協会　保育心理士（一種）養成講座

カウンセリング概論

目黒　達哉

自己紹介：カウンセリングと私

不登校の体験　⇒　<u>カウンセリングを受ける</u>

（1）優等生の息切れタイプ　（2）身体症状　（3）父親の心理的不在

（4）母親の過保護・過干渉　（5）母親の汚染　（6）親の影を生きる子ども

（7）担任教師・母親・カウンセラーの連携　（8）<u>カウンセリング体験</u>

（9）生きること・夢をもつこと　（10）動機は何か

1. カウンセリングの目的

- (1) 問題解決の援助
- (2) 自己形成の援助
- (3) 物の見方・考え方の変容の援助
- (4) 自己理解の援助

2. カウンセリングにおけるカウンセラーとクライエントの関係性

- (1) 対面的関係・・・・・力動的相互作用
- (2) 援助的関係・・・・・主体は本人(クライエント)であること【カウンセリング・マインド】
- (3) 許容的関係
- (4) 言語的関係

カウンセリング・マインド

- ①クライエントを尊重すること、
- ②クライエントに考えさせること、
- ③クライエントに決定させること、

上述の①～③のクライエントの部分を、園児、保護者に置き換えてみると、保育現場でのカウンセリング・マインドといえよう。

3ー1. なぜ悩み、戸惑い、葛藤が生じるのか？

- *努力しても目標に到達できない*
- **個人**
- 欲求
- イライラ、　フラストレーション
- 自分自身を見失う、心の病
- 不適応行動の**早期発見・早期処理**

目標

達成感

満足感

3ー1. なぜ悩み、戸惑い、葛藤が生じるのか？

- *努力しても目標に到達できない*
- **個人**
- 欲求
- イライラ、　フラストレーション
- 自分自身を見失う、心の病
- 不適応行動の**早期発見・早期処理**

目標

達成感

満足感

3―2. カウンセリングの深化

- クライエントとカウンセラーの間に信頼関係が生まれる
- クライエントはカウンセラーに本当のことを話すようになる
- 「情緒」にふれる。「琴線」にふれる
- 感情の深化（カタルシス）
- 内省や洞察（感情の経過）を促す
- クライエント自身の気づきが生じ、前向きな、前進的なエネルギーへと昇華していく

※　カウンセリングの醍醐味

４－１．カウンセラーの人間観と態度

- ロジャーズは**人間観**について次のように述べている。

「人間は誰でも向上し，発展し，適応へとコントロールしていく素晴らしい資質をもっている。」（ロジャーズ,1961）

「また，人間は感情に支配されていて，想像を絶するような行動をする時がある。」（ロジャーズ,1961）

非指示的療法→クライエント中心療法→パーソンセンタード・アプローチ

- **カウンセラーの基本的態度　（傾聴の技能、傾聴訓練、場面緘黙の事例）**

（1）自己一致，（2）無条件の肯定的配慮，（3）共感的理解

4―2. カウンセラーの人間観と態度

- カウンセラーがいかにクライエントの「**心の鏡**」になり得るか

例）クライエントのA さんは、登園拒否の子どもをもつ母親である。Aさんは、カウンセラーに「子どもが園に行かなくてつらいです。子どもの将来を思うと、この先どうなってしまうのか心配です。」という気持ちを表明したとする。

カウンセラーは，A さんの気持ちを受容し，「Aさん、子どもさんが園に行かなくてつらいですね。」と反射**（伝え返し）**した。

すると、Aさんは，カウンセラーの反射した「つらいですね。」という言葉を聞いた途端に涙が込み上げた。A さんは、カウンセラーの反射**（伝え返し）**した言葉を聴いて、自分自身の「つらい」という気持ちをしっかり体験できたのであろう。それによって，母親は，少し気持ちが楽になるのだ。

4―3. 心の鏡・伝え返し

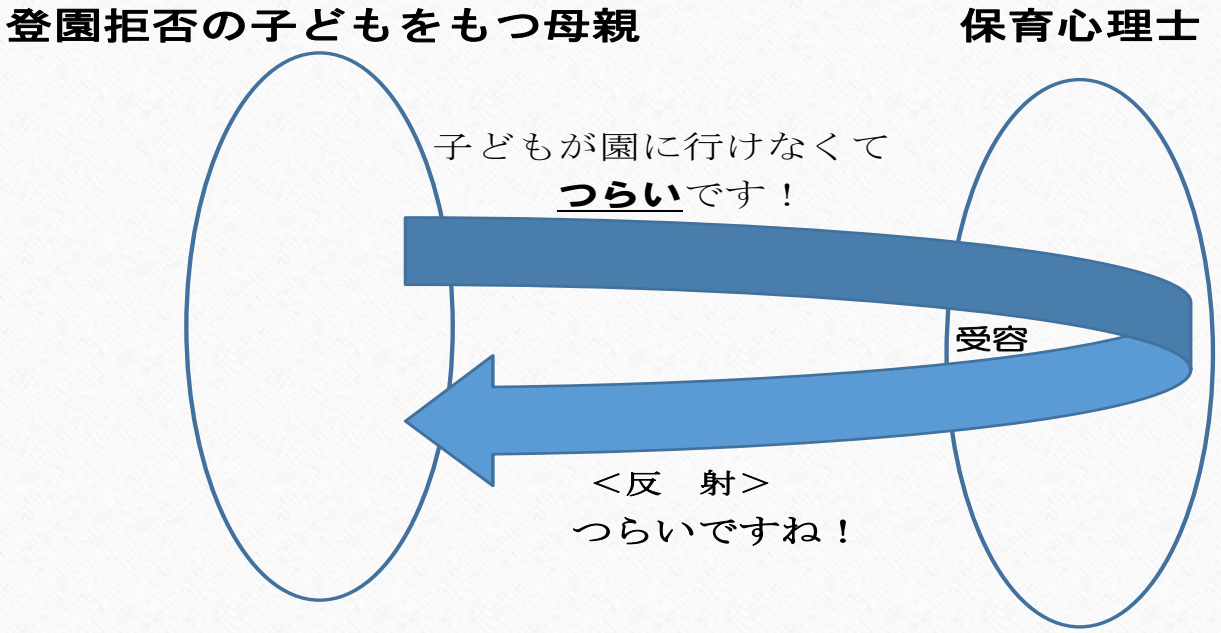

図１　心の鏡

5. カウンセリングとコンサルテーション

- **カウンセリング**

  カウンセラー　－　クライエント

- **コンサルテーション**

  コンサルタント　－　コンサルティ

  例）保育心理士　－　保育士・・・担任している園児（登園渋り・登園拒否）

  【対等】

6. 保護者の「四苦八苦」を傾聴する

- ＜基本的な四苦＞
- 1） 生（しょう）⇒ 生まれたこと、生きることは苦を伴う。
- 2） 老（ろう） ⇒ 老いること、身体が衰弱していくことへの苦しみ。
- 3） 病（びょう）⇒ 一生に一度は誰しもが病む苦しみ。
- 4） 死（し） ⇒ 終にはすべての人が死を迎える苦しみ。
- ＜附随的な四苦＞
- 5）怨憎会苦（おんぞうえく）⇒憎いものと会う苦、気の合わないものと共にいる苦。
- 6）愛別離苦（あいべつりく）⇒愛するものと別れる苦。
- 7）求不得苦（ぐふとっく）⇒不老不死を求めても得られない苦、 欲しいものが得られない苦
- 8）五取蘊苦（ごしゅうんく）⇒五つの感覚（要素）により産みだされる苦
- ※五感：視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚 （岩波書店 仏教辞典より）
-

＜引用・参考文献①＞

C.R.Rogers, On Personal power,（1977）.（邦訳　畠瀬稔・畠瀬直子（1980）.人間の潜在力－個人尊重のアプローチ　創元社.）

C.R.Rogers（1961）.Client-centered therapy.Boston:Houghton Mifflin.

C.R.Rogers（1961）.On Becoming person, Boston:Houghton Mifflin.（邦訳　村山正治編訳（1967）.人間論〔ロジャーズ全集12巻〕 岩崎学術出版社.）

H.カーションバウム　V.L.（編著）（伊東博・村山正治監訳）　ロジャーズ全集上下　　誠信書房　2001

池田勝昭・目黒達哉（共編著）（2010）.　こころのケア　―臨床心理学的アプローチ―　学術図書出版社

片山和男　編（2017）『ストレス社会とメンタルヘルス』樹村房.

藤田哲也監修 他（2017）『絶対に役立つ教育相談』 ミネルヴァ書房.

藤田哲也監修・串崎真志編著（2017）『絶対に役立つ臨床心理学』 ミネルヴァ書房.

＜引用・参考文献②＞

石牧良浩（2020）．同朋大学における保育心理士養成　真宗保育研究大会発表資料.
目黒達哉・石牧良浩 編（2022）『障害者をもつ人の心理と支援―育ち・成長・かかわり―』学術図書出版社
諸富祥彦 (2014). 新しいカウンセリングの技法――カウンセリングのプロセスと具体的な進め方　誠信書房
中村元・福永光司・田村芳朗・今野達（編）（1989）岩波仏教辞典　岩波書店.
日本カウンセリング学会（編）（2003）.カウンセリングの定義　カウンセリング研究,36,164.
佐治守夫・飯長喜一郎（編著）（1983）．ロジャーズ　クライエント中心療法　―カウンセリングの核心を学ぶ　―　有斐閣新書.
佐治守夫　他（編著）（1996）．カウンセリングを学ぶ　誠信書房.

ご清聴ありがとうございました。

- 皆様のますますのご活躍をお祈り申しあげます。