

カウンセリング概論

同朋大学 大学院 人間学研究科 客員教授
仁愛大学 大学院 人間学研究科 特任教授
保育心理士（一種）、臨床心理士 目黒 達哉

はじめに

近年マスコミ等で「カウンセリング」という用語は、「美容カウンセリング」「～カウンセリング」など、さまざまな用いられ方をしている。しかし、本来「カウンセリング」は心理学領域の専門用語である。

日本で「カウンセリング」というと、通常、ロジャーズ（Rogers, C.R. 1902-1987）の影響を受けているといっても過言ではないであろう。ロジャーズは、当初、自分の面接のあり方を「非指示的療法」と提唱した。次にロジャーズは、「クライエント中心療法（→p220）」という名称に変更した。ロジャーズは、カウンセリングのあり方をカウンセラー主導ではなく、クライエントを中心に据え、あくまでも主体はクライエントであると考えた。1950年代以降、ロジャーズのクライエント中心療法は、日本におけるカウンセリングの発展に大きな影響を与えたのである。そして、最後にロジャーズは、保健医療、福祉、教育などさまざまな領域にも援助の領域を拡げたので、パーソンセンタード・アプローチと名称を変更した（ロジャーズ, 1961；河崎, 2016）。

日本カウンセリング学会は、カウンセリングについて次のように定義している。

「カウンセリングは、カウンセリング心理学等を基盤とする専門的援助活動である。この専門的活動の実践者をカウンセラー、被援助者をクライエントと呼ぶ。カウンセリングの基底には、カウンセラーとクライエントの間の援助を促進する人間関係がある。カウンセリングはクライエントが、人間的に成長し、社会の中で自立した人として充実した人生を歩むことを援助する（目的）。カウンセリングは、人間本来持つ、自己理解、自己洞察、意思決定、自己調整力、環境への対処能力などの諸能力を向上させ、発達の、成長的課題の予防、解決に役立つ（援助内容）。また、調和のとれた人間関係、集団、組織、社会の維持・創出を可能にする（社会環境の整備）。」（日本カウンセリング学会, 2003）。

このように、日本カウンセリング学会のカウンセリングの定義からも理解されるように、カウンセリングは、心理学の学問領域に位置付けられていることが理解できよう。したがって、世間一般で使われている「〇〇カウンセリング」として用いられているカウンセリ

ングと区別する必要がある。

1. カウンセリングの目的

カウンセリングはどのような目的で活用されるのかを考えてみたい。筆者は、大別して、次のような4つの場合があると考えている。

- | | |
|--------------------|-------------|
| (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 |

では、この4つの項目についてそれぞれ解説を加えることにする。

(1) 問題解決のための援助

「カウンセリング」という用語を聞いた際に、誰しもが最もイメージしやすい項目ではないかと思われる。「カウンセリング」と聞くと、多くの人は「何か悩みがある」「心の問題を抱えている」「人間関係に悩んでいる」などをもつ人のために適用されると思うであろう。通常、カウンセリングはこれらの問題を解決するために用いられるのである。

(2) 自己成長のための援助

「カウンセリング」は、何も問題をもつ人々のためだけに用いられるものではなく、一般の精神的な健康な人々のためにも用いられる。一般の健康な人々が自己成長を遂げていく過程においても有効な手段となる。もちろん、問題をもつ人々が、カウンセリングを通じて、自分自身の問題と向き合い、その中で自己成長を遂げていくこともあり得る。

(3) 物の見方・考え方の変容のための援助

人間は、一つの見方・考え方に執着していると、周囲が見えなくなり息詰まってしまうことがある。

例えば、登園拒否の子どもをもつ母親がカウンセリングを受けにきたとする。初期の頃、母親は自分の子どもが園に行かないことに否定的であったり、将来を悲観したりする。しかし、カウンセリングが進む中で、母親に気づきが生じ、登園拒否も子どもの生き方の表現方法かもしれないと感じた時に、母親も楽になる。母親の気づきが相乗効果となって、子どもにも良い影響を与え、子どもも気持ちが楽になるのだ。

(4) 自己理解の援助＜自分自身を見る・知る＞

人間は人生の中で、時より自分だけが不幸に感じる、自分は価値のない人間だと思う、自分は本当に何がしたいのだろう、母親である私は子どもがかわいくないなどと感じ自分自身がわからなくなる。筆者はカウンセラーの仕事をしているが、年に1~2件あるかないかだが、このようなクライアントさんに出会う。クライアントはこういう。「特にこれといって悩みはないのですが、自分自身が漠然としていて、これでよいのだろうか。」と。このような場合でも、クライアント自身にその気があれば、カウンセリングは十分適用できる。

以上のように4つの項目について解説を加えてきたが、よく見てみると、カウンセリングの目的は、クライアントにとって一つだけの目的ではなく、それぞれの項目が相互に関連し合っているといえる。

目黒達哉

2. カウンセリングにおけるカウンセラーとクライアントの関係性

ここではカウンセリングの基本的な性格として、カウンセリング場面におけるカウンセラーとクライアントの関係性を考えてみたい。筆者は次の4つの関係性を考えている。

- (1) 対面的関係・・・力動的相互作用
- (2) 援助的關係・・・主体は本人（クライアント）であること
- (3) 許容的關係
- (4) 言語的關係

では、これらの4項目について解説を加えることにする。

(1) 対面的関係・・・力動的相互作用

カウンセリングは、カウンセラーとクライアントが向き合った態勢で行われる。カウンセリング場面において、クライアントはカウンセラーの影響を受けると考えられるが、実はカウンセラーもクライアントの影響を受け、クライアントから学ぶこともある。つまり、カウンセラーとクライアントは相互に影響を及ぼし合って、お互いに成長していく要素があるといえる。これを力動的相互作用という。

(2) 援助的關係・・・主体は本人（クライアント）であること

カウンセリング場面において、クライアントは自分自身の悩みを打ち明け、相談するのであるが、答えを出すのはあくまでもクライアントであって、カウンセラーではない。主体はカウンセラーではなくクライアント自身なのである。これをカウンセリング・マインドという。

カウンセリング場面におけるカウンセリング・マインドについて、もう少し具体的に述べると以下の3点になると筆者は考えている。

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

上述の①～③のクライアントの部分、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) 許容的關係

クライアントは、カウンセラーにどんなことを話してもよいのである。自由である。時にクライアントは誰にも言えないような秘密を話すこともある。それもカウンセラーは受容する。実は秘密がクライアントの心の問題の背景にあることもある。つまり、クライアントはカウンセラーにどんなことを話しても許されるのである。しかし、保育現場の保育士心理士で保護者が打ち明けた悩みが、とてもひとりで抱えきれないような場合には、円頂など上司に相談することが重要である。

とはいうものの、約束した時間を守ることは重要なルールある。また、極端な例であるがカウンセラーに危害を加えたり、カウンセリング・ルームのものを壊したりといったことは許されない。

目黒達哉

（４）言語的關係

カウンセリングは、カウンセラーとクライアントとの間で言語を介して行われる。カウンセリングは言語的コミュニケーションが中心である。しかし、その周辺にあるクライアントの表情、態度、身振り、手振りといった非言語的コミュニケーションも大切にする。

幼児から小学校低学年においては、言語的コミュニケーションといっても困難な場合が多く、そのような場合には遊戯療法が有効である。遊戯療法とは、遊戯療法室で行われる。室内に備えられている玩具等を用いての遊びを通じて、本児の内面に抑圧されている感情を表出させる技法である。

３．カウンセリングの深化

カウンセラーは絶えずクライアントのもつ心の問題がどこから来ているのか、どこに原因があるのか、その背景を意識することが必要である。そのためには、まずカウンセラーにとって、傾聴の態度が最も重要であると筆者は考える。

カウンセラーは、ただひたすらクライアントの話に耳を傾け聴くことである。このようなカウンセラーの態度が繰り返されていくと、クライアントは自分をよく理解してくれる人だとカウンセラーのことを認知し、クライアントはカウンセラーとの関係性において安堵感や安心感を体験する。すると、そこには信頼関係が生じるのである。カウンセラーとクライアントの間に信頼関係が生まれると、クライアントはカウンセラーに本当のことを話すようになる。クライアントによっては、本当のことを話す際に、感情にふれ、涙を流す人もいる。筆者はこれを「情緒」にふれるといっている。些か文学的な表現になるが「琴線」にふれるともいう。これは比較的穏やかな感情で、感情の深化（カタルシス）を期待できる。つまり、クライアントは非常に素直な自分を体験する。すると、これまでのクライアント自身を振り返り、内省や洞察（感情の経過）を促すことができる。そこにはクライア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のである。筆者は、カウンセリングの醍醐味はここにあると感じている。

４．カウンセラーの人間観と態度

カウンセラーは、人間観と態度をもってクライアントの悩みを傾聴することが大切である。人間観と態度は、カウンセラー自身が多くのクライアントと向き合う中で身につけていきものであろうが、ここではカウンセリングの大家であるロジャーズの人間観について考えてみることにする。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）

このように、ロジャーズは、人間の光と影の両面に焦点を当てていることが読み取れる。

人間は成長・発展していく存在である一方で法律を犯す、自殺をする、そして戦争を起こすといったどうしようもない部分もあるのだ。

目黒達哉

また、ロジャーズは、人間を善と悪を併せ持つ全体として捉えようとしていることが窺われる。すなわち、カウンセラーは、人間をトータルに見通す力を失ってはならないのである。また、カウンセラーはクライアントを善悪の判断から見てはならないのであって、クライアントの背景を中立な視点で見る必要があるだろう。

さらに、ロジャーズは、カウンセラーの必要かつ十分条件について述べている。これはカウンセラーの態度要件、カウンセラーの基本的態度ともいわれていて、次の 3 要件があげられる。

(1) 自己一致,	(2) 無条件の肯定的配慮,	(3) 共感的理解
-----------	----------------	-----------

これらの 3 つの態度要件について、解説を加えると次のようになる。

(1) 自己一致

簡単に述べると、カウンセラーは自分自身に素直である、ありのままでいるということである。クライアントはカウンセラーが自らあるがままでいることを感じると、クライアントもあるがままの自分である。

(2) 無条件の肯定的配慮

カウンセラーは無条件にクライアントを受け容れる、受容的態度でいるということである。クライアントがどういう状態にあらうと、カウンセラーが肯定的で、受容的な態度でいれば、クライアントに変化が生じやすいのである。

(3) 共感的理解

これは、カウンセラーがクライアントの経験している感情を正確に感じ取り理解し、個の理解したことをクライアントに伝えるということである。

カウンセラーとクライアントは違う人間である。詳細まで共感することはこんなである。しかし、カウンセラーはクライアントとは違う人間だとわかったうえで、それでもクライアントのことを分かりたいという気持ちが大切であり、そこから共感が生じるのである。

<心の鏡・伝え返し>

ところで、私たちは自分の姿を見ることはできない。私たちは自分の姿を鏡に映し出し、それを見ることによって自分の姿を確認する。私たちは必ずといってよいほど、外出する際に鏡に自分の姿を映し出し、自分を確認する。

しかし、私たちは自分の気持ちを確かめることができない。私たちは自分自身がどういう気持ちでいるのか、何を感じているのか分からなくなることがある。カウンセリングの場面では、カウンセラーが「いかにクライアントの心の鏡になり得るか」ということが課題となる。すなわち、カウンセラーはクライアントの表明した気持ちを受容し、反射（伝え返し）することが大切である。それによって、クライアントがどういう気持ちでいるの

目黒達哉

かが分かり、クライアントの内面で気づきが生じることもある。

例えば、クライアントの 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。

5. コンサルテーション

キャプラン（Capulan. G., 1963, 1964, 1970）は、コンサルテーションの方法を確立させた。彼はコンサルテーションの定義を次のように述べている。

「コンサルテーションは、二人の専門家；一方をコンサルタント（consultant）、他方をコンサルティ（consultee）と呼ぶ、の間の相互作用の一つの過程である。そして、コンサルタントがコンサルティに対してコンサルティのかかえているクライアントの精神衛生に関係した特定の問題をコンサルティの仕事の中でより効果的に解決できるよう援助する関係をいう。」

たとえば、保育の現場において保育士がある登園渋り・登園拒否の園児に関して、その子をどのように理解し、どのような援助をしてよいか困っている時に、保育心理士が心理的な角度からその援助方法などについて助言をし、保育士がその園児に対してより良い援助ができるようにする。この場合は保育心理士がコンサルタントで、保育士はコンサルティという関係となる。前者は心理の専門家、後者が保育の専門家である。両者は他領域の専門家で対等な関係である。コンサルタントは外部の人間であることが望ましい。コンサルタントとコンサルティが組織の上下関係、利害関係にあればコンサルティはコンサルタントに本音をいえない可能性があり、もしそうだとするとコンサルテーションは成り立たない。なお、コンサルタントは、コンサルティに招かれた関係であることが望ましい。

6. 保護者の「四苦八苦」の人生を傾聴する

<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

※「欲しいもの」とは、物心両面を指す。

例) お金がたくさん欲しいと思っても簡単に得られない、自分に自信を持ちたいと思っても簡単に得られない苦

- 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

例) 耳で聴きたくないことを聴いてしまう苦

※苦勞（苦しみ）を四つあるいは八つに分類したものの併称で、原書教典以来、説かれてきた。
(岩波書店 仏教辞典より)

上記「四苦八苦」という仏教哲学用語は、筆者がクライアントと出会い、クライアントの話に耳を傾けていると、よく思い出すのである。筆者は臨床心理学が専門で、仏教に関しては門外漢であるがここに提示した。筆者の解釈を加味してある。

保護者の中には、子どもの登園拒否を始めとする情緒的問題や発達障害の問題で戸惑い、悩み、葛藤する。あるいは一方で、自分の子どもの問題が認められなくて、園に対してクレームをつけている保護者がいる。筆者は、いずれの保護者であれ、四苦八苦していると感じるのである。保育心理士は、大きな器になって（受容性）、保護者が子どもを通じて生じている四苦八苦の人生に耳を傾けることが大切ではないか。そうすることによって、保護者の内面に気づきが生じ、解決の糸口が見えてくるのではないかと考える。また、一方で、保育心理士もこうした体験を積むことで受容性が高まっていくと思われる。保育心理士は、保護者の四苦八苦の人生を傾聴することで、心理士としての技能が高められる。

なお、筆者は、傾聴することを強要しているのではない。あくまでも、ロジャーズのいう自己一致（ありのまま）、無条件の肯定的な眼差し、共感的理解のカウンセラー態度要件の上に立ってのことである。

目黒達哉

<引用・参考文献>

- Caplan,G.An approach to community mental health. New York:Grune & Stratton,1961.
(山本和郎訳・加藤正明監修『地域精神衛生の理論と実際』医学書院,1968.)
- Caplan,G. Types of mental health consultation. American Journal of Orthopsychiatry,33,470-48,1963.
- Caplan,G. Pinciples of preventive psychiatry. New York: Basic Books,1964.
(新福尚武(監訳)『予防精神医学』朝倉書店,1970)
- Caplan,G. The theory and practice of mental health consultation. New York: Basic Books, 1970.
- C. R. Rogers, On Personal power (1977). (邦訳 畠瀬稔・畠瀬直子(1980) .人間の潜在力ー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 卷〕 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) . こころのケアー臨床心理学的アプローチー 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.
- 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ー育ち・成長・かかわりー』 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ー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ーカウンセリングの核心を学ぶー 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.