

第4回 対話研究会 カウンセリングの実際問題



1章～4章 要旨発表者
林 大祐

Kakei Hayao
河合隼雄 著
Counseling
カウンセリングの
実際問題

誠信書房

本書の特徴

カウンセリングは
体系化できない。
スーパーバイズで
伝えるイメージで
実際問題に焦点を
当てた

立体的な効果を狙
い繰り返す同じ主
題を深掘り。
心の交流をQ&A
で示した。

前半（1章～4章）の概要

第1章 カウンセリングとは何か

第2章 カウンセリングの過程

第3章 心の構造

第4章 カウンセラーの態度と理論

<カウンセリングの実際場面>

- ・ 定義
- ・ 目的・批判、
カウンセラーとクライアント
- ・ 過程
(悩み・背景・新しい事実の認知・人格の再統合)
- ・ 自我や自己・自我防衛・自己実現
- ・ 二律背反性
- ・ カウンセラーの基本的態度
(無条件的積極的関心・共感的理解・genuine)

第1章 カウンセリングとは何か

＜基本姿勢＞


- ・ 何にもとらわれず最善のことをすればよい
- ・ この人のために現在できることを考える

＜カウンセラーが覚えること＞

- ・ なるべく環境に働きかけないこと
- ・ ともかく聴くこと

＜大事なこと＞

「カウンセラーが自分の気持ちの動きをよく察すること」
「すごく責任の重い仕事を一回一回選択して生きているということを忘れてはならない」



クライアントの主体的な努力によって、自分の可能性を発展

クライアントの心の底にある可能性に注目

主語はクライアント

カウンセリングとは

一人の人間が悩みや問題を持っている。そして、その解決を望んでいるときに他の人間が援助する。

- 「私がこの人のために、現在できる最善のことは何か」をまず考えよ。

<カウンセラーができること> … 人の悩みを尊重して選択

1. 直接的な援助
2. 助言、忠告
3. 叱責
4. 環境に対する働きかけ
5. ひたすらクライアントの話に耳を傾けて聴く

カウンセリングに対する批判

- **時間がかかりすぎる**
- クライエントの**周囲の人をイライラさせることが多い。**
〈周囲の人がイライラする原因〉
- カウンセリングは可能性に注目する
- ➡ **折角つけていた片をこわされる**
- ➡ **何が出て来るか分からない**
- 何だか**ねたましい**ような気持ち

カウンセリングの過程

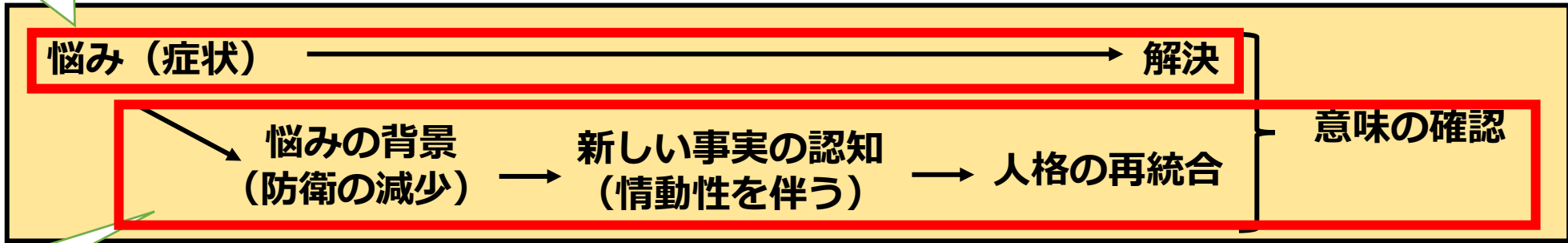


悩みの解決



クライアント


第2章 カウンセリングの過程



カウンセラー

＜悩みの背景＞



- ・可能性に注目
- ・聞く態度
- ・悩みの背景をなしている事柄
- ・知らぬ間に話を発展



＜認知の変化＞


既存：人が怖い
新規：男子の学生が恐い
→異性・いやらしい感じ

＜情動性＞
感情が表出
涙が止まらない

＜人格の再統合＞

既存の人格 + 新しい認知 = より高い次元での人格の再統合
…悩みの背景にある可能性を引き出した



＜カウンセラーとしてできると嬉しい＞

- ・成し遂げた仕事を確認
- ・悩みの意味を確認

異性に対する態度の変革
一人の女性・生き方の発見

主体はクライアント

頑固な父親といがみ合っていて、家出もするより仕方がない。

+ 新しい認知：父親が学資を出してくれている

➡ 温かい親子関係が生じてきて、問題が解決されてゆくのだ。

クライアント自身が、**自分でその可能性を探ってゆく**となれば、あくまで、責任を持っている**主体はクライアント**。

今までになかった可能性がクライアントの心の中から生じてくる。



クライエントの期待しているもの

<「悩みの背景→新しい認知」の過程の初めの方に重点を置いた話>
クライエントが期待していることと、カウンセラーが狙いとしていることは食い違いがある。

- 説明を与えるにしろ、あたえないにしろ、常にクライエントの状態に従っていくことが大切
- ① 不満を述べたら受け入れ、適当な説明をする。
- ② 軌道に乗ってきたら説明不要（体験的に目的を分かり始める）。
- ③ 言葉の説明でなく体験的に分からせる方がはるかにいい。

マイナスの可能性もある

- 「可能性」にはプラスの可能性も
マイナスの可能性も含んでいる。

二律背反性

- むしろ、プラスの結果を得るためには、しばらくはマイナスの結果にも耐えてゆかねばならぬことも多い。

心の構造



第3章概要 心の構造



<自我>

- ・ 悩みを持つ主体 = 「私」
- ・ 知識体系のまとまりが非常に悪くなると問題を起こす
- ・ 「私」という人間がひとつのまとまりをもって動いているその中心、主体 = 「自我」



<自我防衛>

自我が次の高い次元の自我へ発展 → 必ずそのうちに「危険性」を持っている



- ・ 二つの心の動き
- ① いつまでも古い自分でありたい気持ち
- ② 何とか新しい高い自我を作り出したい気持ち

常識的には良い事をしながら、結果はかえって悪くなることもある。



<自己実現>

- ・ 心の底の自己の力としては、もっと高いもの、もっと高いものという働きかけが常に加わってくること
- ・ 終わりが無い
- ・ 生涯続く
- ・ まだまだ残された問題がある

耳を傾けない心理

- われわれは心の底ではできたものは壊したくないと思っている。
- ともかく事が起こらない方が良いと思っている。

➡ふつう、われわれは他人と話し合っていると、ある程度の所で片を付けたくなくなる。言い換えると、新しい可能性を殺し、それに目をつむることによって、何らかの片を付けてしまおうとするものなのです。

カウンセリングによっておこる恐怖感・不安感

- **悩みの背景へと向かい、情動性をともなう新しい認知**を行う
- クライエントの心のなかに、**一種の不安感や恐怖感を引き起こす**ことが多い。
- 言ってしまった。
= ①自分の本音を聴いてもらったうれしさ、②言わなくてもいいことを言ったのではないかという不安
- ➡ **両方を体験**するので、クライエントの気持ちは複雑
- ➡ だから、カウンセラーは**クライエントの心の動きを尊重して、それに歩調を合わせる。**

進展は外的に矛盾することも

- クライエントが今まで用いていた**自我防衛を少し弱めて、新しい認知に向かってゆく**とき、カウンセリングの過程としては**進展を示しているのに、症状はかえって悪化すること**を、しばしば経験します。
- ➡外的には矛盾しておりますが、**内的にその心の流れをみると矛盾していない**ことがわかつて思います。

自我の特性①

1. 主体性

- 自我の特性、ある程度の主体性をもっている
- われわれはときに**自我の主体性が侵される**ことを体験します。
「言いまちがい」・「しまちがい」・「思わず失敗」

2. 同一性

- 私という自我は、きのうの私と今日の私は同一のものである。
- 十年前の私と今の私は**まったく同一とはいいがたい**。
- 十年前の私のしたこと、**ある程度の責任も持っている**。

自我の特性②

3. 自分と他者の区別

- 私とあなたは違う、私と外界とは違うという区別をはっきり持っている。
- **他人の経験を自分のことと同じように体験することができる。**

4. 統合性

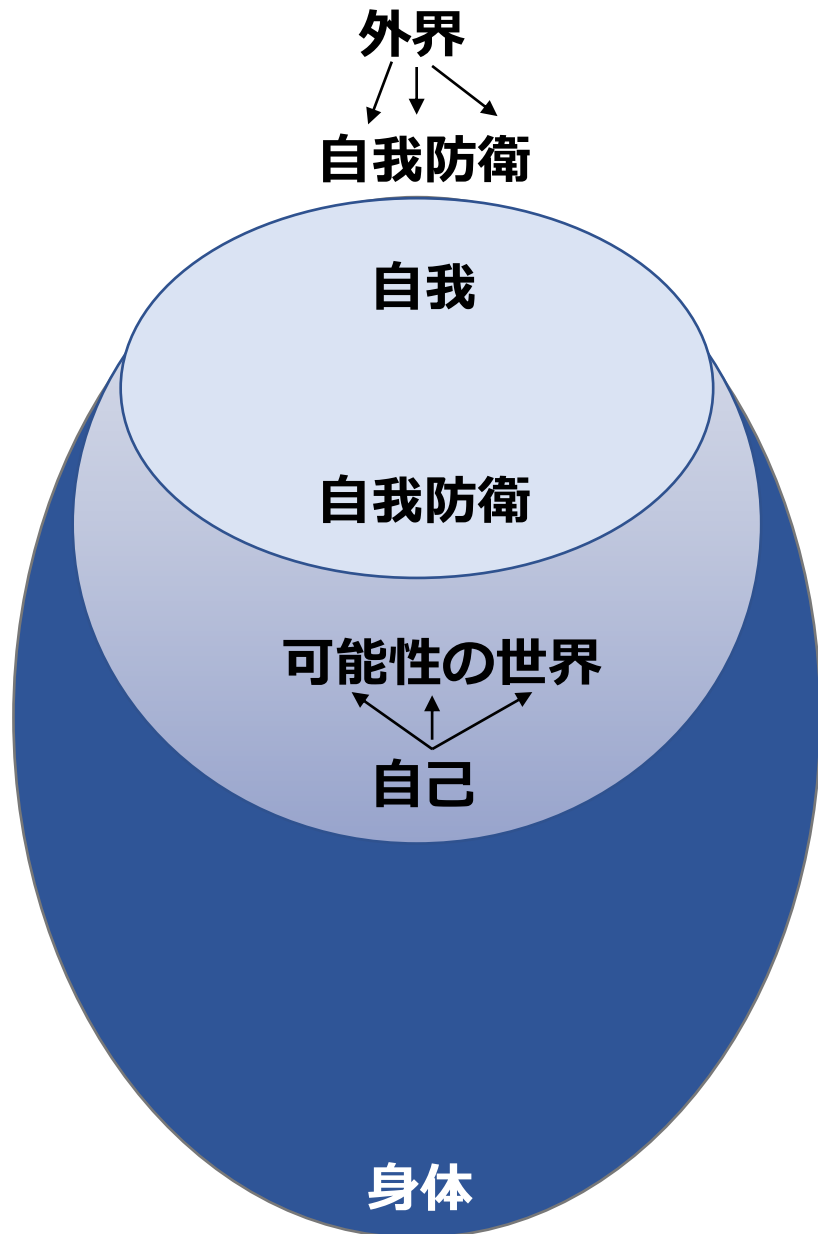
- 自我はある程度の統合性を持っている。
- 自分の**知識の中で矛盾が無いように整理**している。
- 講義に行かねばならない気持ち・行きたくない**気持ちの両方を体験する事が良くある。**

カウンセリングは可能性に注意する

<カウンセリングをする時に考えること>

- ・ 今までの自我の統合性を少し**崩し**ながら
- ・ もう少し**新しく広い**
- ・ あるいは、**新しく大きく高い次元の**
- ・ **統合性をもった自我**へと発展させていく





心の構造と自我防衛

<自我防衛>

自我が次の高い次元の自我へ発展

➡必ずそのうちに危険性を持っている

・二つの心の動き

①いつまでも古い自分でありたい気持ち

②何とか新しい高い自我を作り出したい気持ち

自我の主体性を超えてわれわれの心のなかに低い者を高く、高いものをより高く進ませるような働きがあると考えざるを得ない。

自我を超えた心の中心をユングは**自己（セルフ）**と名付けた。

自己の働きを唯一のよりどころとして、われわれはカウンセリングを行っている。

自我防衛の意味

- 人間が生きていて**適応**ということを考える場合、**現実吟味**（適応するために現実をよく知る）**や自我防衛をどの程度やり抜くかという非常に難しい問題**に立たされている。
- **悩みとして語る** = 自分の**自我を防衛**するために、あるいは**下手に防衛**するためにしている。
- **カウンセリングでねらう所**は、そのような下手な自我防衛をせずに、「**もっと自我防衛の力を弱めて実際の現象に立ち向かってゆこうとすることを援助する**」わけです。
- 簡単に言えば、この防衛を取り除いて異性に対する感情を体験し、そして、異性に対してもっと適切な態度を取ってゆけばよい。

第4章概要 カウンセラーの態度と理論①

<二律背反性>

…悩んで絞り出したものこそ
本当のカウンセリングの道

①カウンセラーとクライアント

- ・「治る」、「治す」
- ・「片方に振れる」、「反対側に振れる」
- ・「共に進む」、「制限する（時間・場所）」

②クライアント

- ・「良くしよう」、「悪いままでいたい」
- ・「プラスの可能性」、「マイナスの可能性」

③カウンセラー

- ・「理論を深く知る」、「人間を磨く」

<カウンセラーの態度 3条件…ロジャーズ>

①無条件的積極的関心

②共感的に理解する

③カウンセラーの態度は
genuine（自分の心の
なかに動いていることは
すべて、これを取り上げ
よう）



カウンセラーの基本的態度 3条件

①無条件的積極的関心

- ・あくまでも良い意味での尊重をする気持ちで接する
…離婚・家出
- ・無条件に聴けないことが生じたときはそういう所も尊重すべき…自殺したい

<カウンセラー>

家出
したい



自殺
したい

離婚
したい

- ・できもしないのにそのままをするのは危ない。
- ・本当にできれば一番いいが、生身の人間としては、三番目か四番目ぐらいのことしかできないことが多い。

カウンセラーの基本的態度 3条件

②共感的に理解する

- ・一つの経験は、時間や場所の差を超えて共通性を持つ
- ➡深く体験した人は、それを「共通の因子」として多くのことを共感できる
- ➡体験の「種類」と、「深さ」との両方によって共感する範囲が、だんだん広がる
- ➡その人のしたことと、私の体験とは相当違うが故に、その「違う体験を共通に感じ合おうとしてこそ」、二人は深い理解に至る



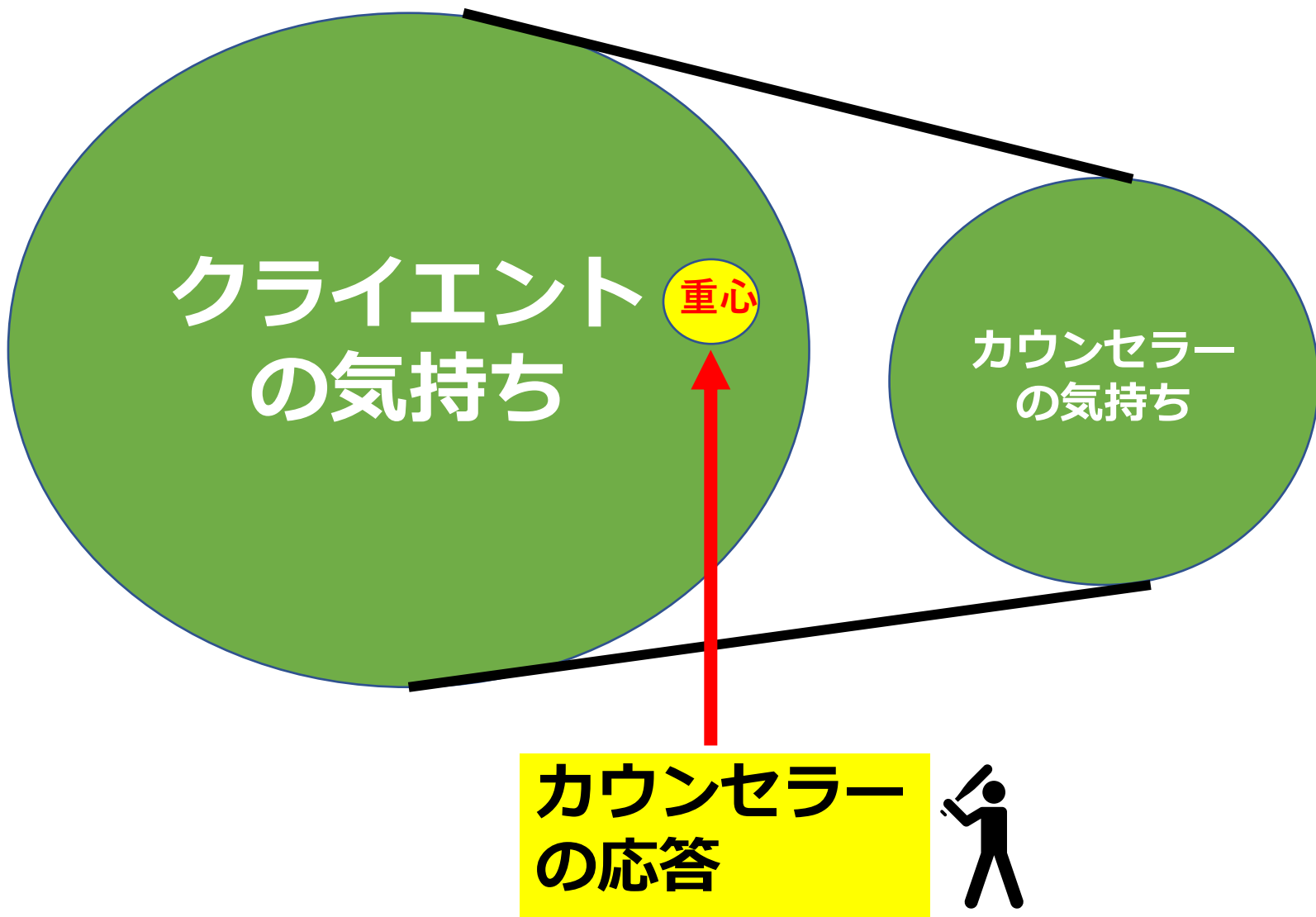
カウンセラーの基本的態度 3条件

③カウンセラーの態度はgenuine（自分の心のなかに動いていることはすべて、これを取り上げよう）

- ・人間の心の全部の音を高鳴らす
- ・クライアントとカウンセラーの関係の中で、一つのハーモニーを作り上げる
- ・クライアントの気持ちとカウンセラーの気持ちの重なる「重心辺りに言葉を叩きこむ」



重心辺りに言葉を叩きこむ



・クライアントの気持ちとカウンセラーの気持ちの重なる「重心辺りに言葉を叩きこむ」



丁度良い所で反応するコツ



<カウンセラー自身>

- 色々な気持ちに対して、自分自身の心に忠実
- 自我防衛を相当外す



- ① 自我防衛を薄くする
- ② 自我の中に飛び込んでくるものを相手にぶち当てる
- ③ 危機と発展との丁度良い所で反応できる



前半のまとめ

第1章 カウンセリングとは何か

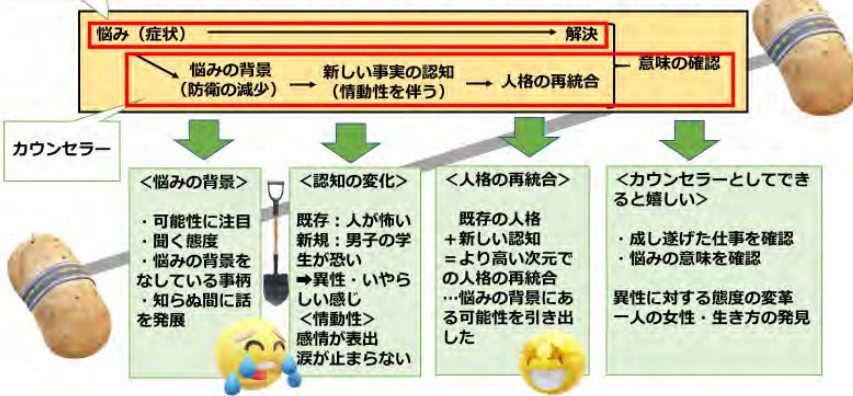
<p><基本姿勢></p> <ul style="list-style-type: none"> ・何にもとらわれず最善のことをすればよい ・この人のために現在できることを考える 	<p><カウンセラーが覚えること></p> <ul style="list-style-type: none"> ・なるべく環境に働きかけないこと ・ともかく聴くこと 	<p><大事なこと></p> <p>「カウンセラーが自分の気持ちの動きをよく察すること」</p> <p>「すごく責任の重い仕事を一回一回選択して生きているということを忘れてはならない」</p>
---	---	--

クライアントの主体的な努力によって、自分の可能性を発展

クライアントの心の底にある可能性に注目

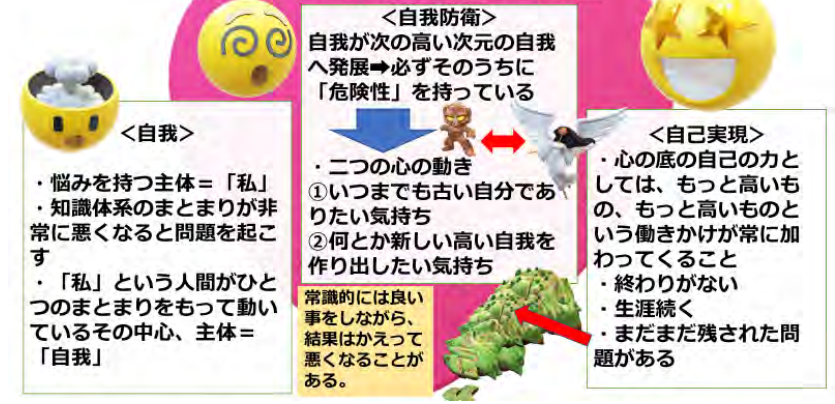
主語はクライアント

第2章 カウンセリングの過程



- ① 「カウンセラーの態度3条件」を意識しながら、「心の構造」や「二律背反性」に注意する。
- ② カウンセリングの過程に沿って「人格の再統合」を支援する。
- ③ カウンセラーはとにかくクライアントのために現在できる「最善」をつくせ。

第3章概要 心の構造



第4章概要 カウンセラーの態度と理論①

<二律背反性>

…悩んで絞り出したものこそ本当のカウンセリングの道

- ① カウンセラーとクライアント
 - ・「治る」、「治す」
 - ・「片方に振れる」、「反対側に振れる」
 - ・「共に進む」、「制限する(時間・場所)」
- ② クライアント
 - ・「良くしよう」、「悪いままでいたい」
 - ・「プラスの可能性」、「マイナスの可能性」
- ③ カウンセラー
 - ・「理論を深く知る」、「人間を磨く」

<カウンセラーの態度3条件…ロジャーズ>

- ① 無条件的積極的関心
- ② 共感的に理解する
- ③ カウンセラーの態度は genuine (自分の心のなかに動いていることはすべて、これを取り上げよう)

