

【カウンセリングの定義】

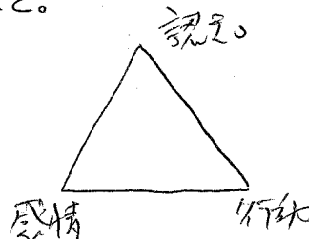
生涯発達の過程において、発達の・適応的な問題を抱えた人（クライアント）に対して、専門的な訓練を受けた援助者（カウンセラー）が、安定した人間関係を基礎に、主に言語的コミュニケーションを通して、クライアントの認知・感情・行動の諸側面に働きかけ、クライアントの問題解決や自己実現を促進する活動。

【代表的なカウンセリングの理論・技法】

1. 「認知」に働きかける方法 — 論理療法・認知療法の理論と技法

『認知療法』とは、広い意味では、「認知が感情や行動を規定する」という考え方に基づいて、思考・推論・信念・価値観・期待・評価・帰属様式などの「認知的構え」を変容させて、不快感情の低減や不適応行動の改善を図ろうとする心理療法のこと。

(論理療法)



1. 論理療法の基礎理論

(1) ABCDEモデル

A (Activating Event) : その人が混乱させられる契機となった出来事

B (Belief System) : その人が強く信じ込んでいる一連のビリーフ

C (Consequence) : 結果として生じた不快感情

D (Discriminant and Dispute) : イラショナル・ビリーフに反論して粉砕すること

E (Effect) : ラショナル・ビリーフを獲得し、不快感情を解消すること

(2) イラショナル・ビリーフ (非論理的信念)

① 「～ねばならない」「～べきである」「～であって当然だ」表現

「私は絶対に立派にやらなければならない/失敗すべきではない」

「私は、絶対に愛されなければならない/嫌われてはならない」

「あなたは、私に対して、公平で、親切で、思いやり深くなければならない」

「私の人生は、私の望み通りになって当然だ」

② 「～だから～」 : 非論理的帰結

2. 論理療法の技法

(1) 認知的アプローチ

① 反論説得法 (disputing)

belief を変える

向うを

② 効果的な新しい人生哲学 (effective new philosophy)への置き換え

③ 言葉づかい修正法

その他、損得勘定法 (referenting)、講義やワークショップ (lectures & workshops)、読書、知識や技法を他人に教えること、論理的自己宣言法 (rational coping statement) 等

(2) 感情的アプローチ

- ① 羞恥心粉碎法 (shame-attacking exercises)
- ② ロール・プレイング (role playing)
- ③ 役割交換法 (role reversal)
- ④ ラショナル音頭 (rational humourous songs)

(3) 行動的アプローチ

- ① 現実脱感作法 (in vivo desensitization)
- ② 強化法 (reinforcement) ・罰則法 (penalty)

(認知療法)

1. 認知療法の基礎理論

(1) 自動思考とスキーマ

- ① 自動思考: さまざまな状況において、瞬間的に思い浮かぶ考えやイメージ
- ② スキーマ: 自動思考の背景にあり、場面を越えて基本的に一貫した認知的構え

(2) 認知の歪み: 自分のスキーマに合うように、さまざまな出来事や経験を歪めて認知する傾向

¹全か無か思考 / ²破局的な見方 / ³過度の一般化 / ⁴選択的な抽象化 / ⁵肯定面の否認
⁶恣意的な推論 / ⁷誇張と矮小化 / ⁸感情的理由づけ / ⁹「~すべき」表現
¹⁰誤ったレッテル貼り / 自己関連づけ / ¹²自己成就的予測

2. 認知療法の技法

(1) 認知療法の進め方

表から場へ

- (a) 自分の否定的な自動思考に気づく、内容を配理解。 → 一歩か踏み出す。
- (b) 否定的な自動思考と不快な感情が結びついていることを理解する
- (c) 自動思考を裏付ける事実があるかどうかを点検する
- (d) その自動思考に代わる考え方を見つける
- (e) 認知の歪みを点検し、その歪みを修正する
- (f) 自動思考の根底にあるスキーマを突きとめ、それを修正する

(2) 認知の歪みを緩和する認知的技法

¹言葉の独特の意味を明らかにする / ²証拠について質問する / ³選択の余地を検討する
⁴禍を転じて福となす / ⁵破局的な見方を緩和する / ⁶空想したなりゆきを検討する
⁷誰(何)のせいでそうなっているのかを見直す / ⁸プラスとマイナスの側面を検討する
⁹「認知の歪み」に名前をつける / ¹⁰尺度の利用

II. 「感情」に働きかける方法 — 来談者中心療法の理論と技法

1. 来談者中心療法の基礎理論

- (1) 自己理論 — 内的準拠枠 (internal frame of reference)からの理解
内的準拠枠：その個人に特有の物事の受け止め方や、意味づけの仕方のパターン
- (2) パーソナリティ論の2要素：「自己概念」と「経験」
 - ① 自己概念 (self-concept)：自分自身に関する知覚や認識についての概念的ゲシュタルト
 - ② 経験 (experience)：個人の中でその瞬間に生じつつあり意識される可能性をもつ事象
- (3) 来談者中心療法におけるセラピストの態度
 - ① 自己一致 (congruence) または純粋性 (genuineness)
 - ② 無条件の肯定的関心 (unconditional positive regard)
 - ③ 共感的理解 (empathic understanding)

2. 来談者中心療法における反応技法 — 非指示的技法を中心に

- (1) 場面構成 (structuring)
- (2) 単純な受容 (simple acceptance)
- (3) 繰り返し (restatement)
- (4) 感情の反射 (reflection of feeling)
- (5) 明確化 (clarification)

III. 「行動」に働きかける方法 — 行動療法の理論と技法

行動療法とは、個人あるいは集団の不適応状態に対して、その具体的行動に注目し、問題となっている行動を、学習理論に基づいて、より適応的な方向に変容させることを通して、個人または集団の不適応状態を改善する諸技法。

1. 行動療法の基礎理論

- (1) 行動療法の特徴
 - ① 不適応行動は、学習により形成されたとみる
 - ② 援助目標は、問題行動の解決や症状の軽減である
 - (a) すでに学習された問題行動の消去
 - (b) 望ましい適応的行動の学習
 - ③ 援助目標が、具体的かつ客観的で、測定可能である
 - ④ 援助技法は、複数の理論・実験や臨床事実に基づき、多様である
 - ⑤ 援助の効果が、客観的で厳密に評価される
- (2) 学習理論：学習の原理 *レスポンス*
 - ① 条件づけ：古典的条件づけ／オペラント条件づけ
 - ② 強化と消去
 - ③ 社会的学習 (モデリング)：観察学習と模倣学習
 - ④ 自己強化

2. 行動療法の技法

(1) 不安を制止する技法

- ① 系統的脱感作法 (systematic desensitization) : 脱感作+逆制止
 - (a) 拮抗反応の習得: 漸進的リラクセーション、自律訓練法によるリラクセーション反応
 - (b) 不安階層表の作成
 - (c) リラクセーションと最弱不安場面のイメージ提示 (逆制止)
 - (d) 不安場面の漸進的変更
- ② 情動心像法 (emotive imagery)
- ③ 主張反応法 (assertive responses)
- ④ 情動提示法 (emotional exposure)

(2) 望ましい行動を増加させる技法

- ① 積極的強化法 (positive reinforcement)
- ② トークン・エコノミー (token economy)
- ③ 継時近接法 (successive approximation)
- ④ モデリング (modeling)

(3) 望ましくない行動を減少させる技法

- ① 処罰学習 (punishment learning)
- ② 除外学習 (omission learning)
- ③ 回避学習 (avoidance learning)

(4) セルフ・コントロール法 (self-control)

- ① セルフ・モニタリング (self-monitoring)
- ② 自己強化法 (self-reinforcement)
- ③ 自己教示法 (self-instruction)

IV. 無意識過程 (に對する認知・情・衝) に働きかける方法 — 精神分析的カウンセリングの理論と技法

精神分析的カウンセリングとは、クライアントの情緒的問題への洞察を増加させるように援助するために、カウンセラーが精神分析的な考えや技術を使用したり応用したりすることである (Patton & Meara, 1992)。

1. 精神分析的カウンセリングの展開

- (1) 古典的精神分析と「心理学的カウンセリング」 (Bordin, 1955; 1968)
- (2) 「自我心理学」のカウンセリングへの応用 (ロジャース)
- (3) 「自己心理学」 (Kohut, H.) と「精神分析的カウンセリング」 (Patton & Meara, 1992)

2. 精神分析的カウンセリングのすすめ方

- (1) 「クライアント理解のモデル」 (面接のモデル)
 - ① クライアントの報告: 現在の出来事から始める
 - ② カウンセラーの共感: 観察・理解の手段、介入の一方法、解釈の準備

- ③ クライアントへの認知的アピール：カウンセラーに協力し、考え、話すよう要請する
- ④ カウンセラーの抑制：介入を控えて、クライアントに自由に話させる
- ⑤ クライアントが話題を深める：関連するテーマが表出する
- ⑥ クライアントの抵抗：意識化・言語化への抵抗（防衛メカニズム）
- ⑦ カウンセラーの対決：クライアントの抵抗を理解させる（直面化）
- ⑧ クライアントの転移：陽性／陰性の転移パターンの表出
- ⑨ カウンセラーの解釈：転移パターンへの洞察
- ⑩ クライアントの過去の想起：過去の出来事の想起と感情の表出
- ⑪ クライアントの現在における過去の認識：過去の出来事と現在の問題との関連性への洞察

(2) 精神分析的カウンセリングの基本的原則

- ① クライアントによる話題提供
- ② クライアントの自然な自己表現への援助
- ③ クライアント理解のための共感と逆転移の活用
- ④ クライアントの自己理解の促進

(付) カウンセリングに対する誤解など

(1) カウンセリングと心理療法（サイコセラピー）の相違

- ① カウンセリングと心理療法（サイコセラピー）は同じである？ *いい*
- ② カウンセリング心理学と臨床心理学は同じである？ *いい*

(2) カウンセリングと指示・助言

- ① カウンセリングは、聴くことを重視するので、指示したり助言してはいけない？ *いい*
- ② カウンセリングとは、クライアントの話を傾聴し、受容することである？ *いい*

(3) カウンセリングの目標

- ① カウンセリングの主な目標は、クライアントの悩みを解決してあげることである？ *いい*
- ② カウンセリングは、クライアントの自主性を重んじるので、目標などは立てない？ *いい*

(4) その他

- ① コンサルテーションも相談である以上、カウンセリングの一つといえる？ *いい*
- ② 心身症はストレスなどによる「心の問題」であるので、カウンセリングで治せる？ *いい*
- ③ カウンセリングは、人間の成長を扱うので、とにかく長い時間（回数）をかけなければならない？ *いい*
- ④ 少し訓練を積めば、個人的な資質には関係なく、誰でもカウンセリングをすることができるようになる？ *いい*
- ⑤ カウンセリングは、実践に基づくので、科学的なリサーチは重視しない？ *いい*
- ⑥ 悩みの解決に役立つという点では、カウンセリングも日常の身の上相談も似たようなものである？ *いい*

以上

参考文献：中西信男・渡辺三枝子（編）『最新カウンセリング入門—理論・技法とその実際』

ナカニシヤ出版 1994年

渡辺三枝子（著）『カウンセリング心理学』 ナカニシヤ出版 1996年

・アメリカ心理学会 (1981)

多岐、開発

カウンセリング心理学者は、個人が一生涯にわたる発達の過程を通して効果的に機能するのを援助することを目的とする。そして、その援助活動の実践にあたり、成長と適応という個人の積極的側面にとくに強調点を置き、かつ、発達の見地に立つ。具体的な援助活動の内容は、人々が個人生活および社会生活に必要な技能を身につけたりそれを改善したりすること、この変動する社会に適応する力、環境的变化に対処する力や態度を向上させること、さまざまな問題解決能力や意思決定能力を発展させること等を目指すものである。したがって、カウンセリング心理学者は教育・進路選択、仕事、性、結婚、家庭、その他の対人・対社会的関係、健康、高齢化、社会的・身体的障害等に関係する問題と取り組むあらゆる年齢層の人を対象とする。

(渡辺三枝子 1996 カウンセリング心理学 ナカニシヤ出版 Pp.18-19.)

・アメリカ心理学会カウンセリング心理学部会教育および訓練委員会 (1984)

カウンセリング心理学・・・の実践家は人々の充全性を改善し、その苦痛を軽減し、その危機を解決し、問題解決や意思決定の能力を増加させるのを援助する者である。カウンセリング心理学者は、人々がすでに所有している資源やスキルをより効果的に活用できるように援助したり、自助のための新たな方法を発展させられるように指導したりすることによって、心理的成長と発達を促進することができる。

また、カウンセリング心理学者は、体系的でリサーチに基づいたアプローチを適用して、自分自身および他の人々が、問題を理解しその解決法を開発させるのを援助するために、体系的でかつリサーチに基づいたアプローチを適用する。カウンセリング心理学者の出会い問題は、環境の影響による問題、個人内および個人間、集団内および集団間の具体的葛藤からおこるもの等さまざまであるが、本質的に職業的、教育的、情緒的、社会的、健康関連、発達的問題である。

(渡辺三枝子 1996 カウンセリング心理学 ナカニシヤ出版 p.19.)

・アメリカ心理学会カウンセリング定義委員会 (1985)

カウンセリング心理学は心理学分野の一つの専門であり、その実践家は人々の充全性を改善し、その苦痛を軽減し、その危機を解決し、問題解決や意思決定の能力を増加させるのを助けるものである。カウンセリング心理学者は個人内的、対人的、環境的諸力の相互作用から起きているさまざまな人間的問題の解決に科学的方法を用いる。カウンセリング心理学者は、個人的ならびに集団的発達を刺激するため、および発達の・教育的・情緒的・健康的・組織的・社会的・職業的のいずれかを防止し矯正するために、調査を実施し、介入を図り、サービスを評価する。その専門はアメリカ心理学会で設けられた『規準と倫理』を固持するものである。

(中西信男・渡辺三枝子 編 1994 最新カウンセリング入門 ナカニシヤ出版 p.12.)

・Herr, E.L., & Cramer, S. (1988)

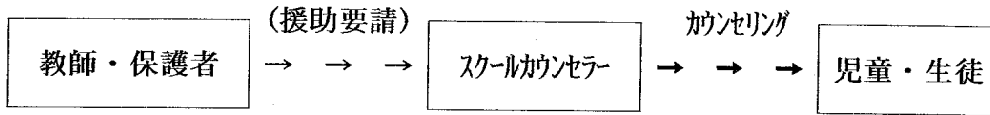
カウンセリングとは、心理学的な専門援助過程である。そして、それは、大部分が言語を通して行われる過程であり、その過程の中で、カウンセリングの専門家であるカウンセラーと、何らかの問題を解決すべく援助を求めているクライアントとがダイナミックに相互作用し、カウンセラーは様々の援助行動を通して、自分の行動に責任をもつクライアントが自己理解を深め、『よい(積極的・建設的)』意思決定という形で行動がとれるようになるのを援助する。

そしてこの援助過程を通して、クライアントが自分の成りうる人間に向って成長し、成りうる人になること、つまり、社会の中でその人なりに最高に機能できる自発的で独立した人として自分の人生を歩むようになることを究極的目標とする。

(渡辺三枝子 1996 カウンセリング心理学 ナカニシヤ出版 Pp.15-16.)

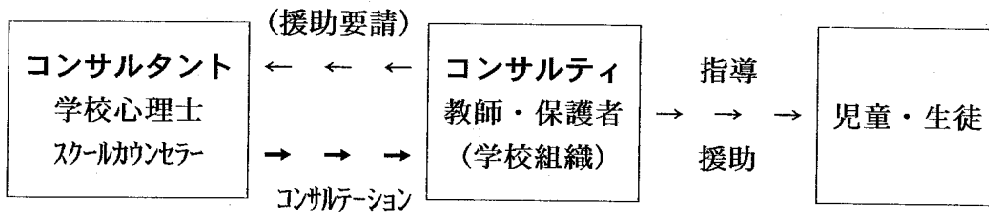
カウンセリング/コンサルテーション/スーパーヴィジョン
 -学校カウンセリングを例に-

【直接的援助】



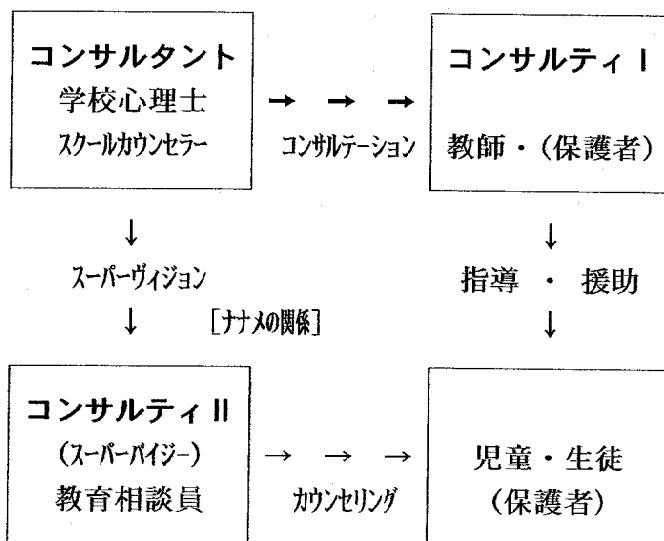
カウンセリング：クライアントの個人的・情緒的問題に焦点をあてる。

【間接的援助】



コンサルテーション：異なる専門性・役割をもつ者同士が、対等の関係を基礎にして、コンサルティの職業上・役割上の課題に焦点をあてる。
 ケームワーク (例：学校心理士/スクールカウンセラー と 教師)

【構造的援助】



スーパーヴィジョン：共通の専門性や役割をもつ者同士で、上級者が行なう指導・監督。
 (例：スクールカウンセラーと教育相談係)
 (例：学校心理士と教師コンサルタント)