

教育相談

第5回

カウンセリングの基礎理論と実践

新島学園短期大学

櫻本 和也

★前回の振り返り☆

- 人間関係（子ども・保護者・同僚）の在り方について、
自他の気持ちに気づく援助の在り方として「傾聴」の
スキルを修得して活用できるようになる
- 話を聴く態度で示す，“想い”を伝える

☆今回のポイント・到達目標！☆

- 相手の話を聴く姿勢に関してポイントを再確認して、傾聴の目的やねらいについて説明できるようになる
- カウンセリングの技法を踏まえながら実践に活かすことができるようになる

改めて・・・



- 友人の話を「きく」とき
- 興味がある人の話を「きく」とき
- 親の話を「きく」とき
- 授業で先生の話「きく」とき

傾聴

- カウンセリングの基本となる姿勢
- クライエントの語りに耳を傾け聴き入る姿勢

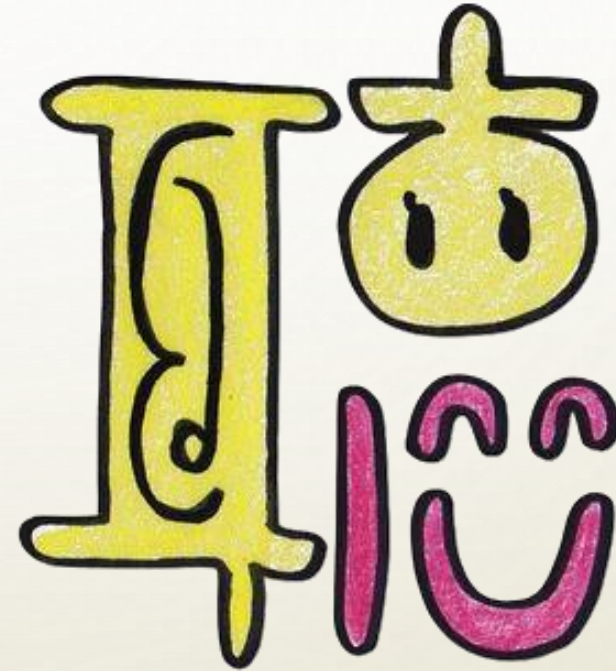


現代カウンセリングに深く浸透
基本的姿勢の一つとして根付く

聴く(LISTEN) 能動的・積極的に

- 相手の話を能動的・積極的に受け入れようとする
レベル

- 相手の話に全神経を
集中させるレベル



- 「自分の話に興味を持っている」という安堵感から
関係の発展につながりやすい

聴く姿勢のポイント

- ①話し手の目を適度に見る
- ②適度にうなづく
- ③話の内容にマッチした表情
- ④手はあまり動かさない
- ⑤体は話し手に向ける
- ⑥リラックスして軽い前傾姿勢



カウンセリング技法の利用

1. 感情の受容：うなずき、相づち
2. 繰り返し：バックトラッキング
3. 質問技法
4. 感情の明確化
5. 承認・再保障
6. 非指示的リード

1. 感情の受容：うなずき、相づち

- 自分の考え，価値観をクライアントに押し付けない
- 非審判的・許容的な態度でクライアントに向き合う

2. 繰り返し：バックトラッキング

- 話し手が発した言葉の語尾をそのまま繰り返す
- 話をしっかり聴いていないと繰り返しできないため傾聴が促進される

3. 質問技法

- 閉ざされた質問（クローズド・クエスチョン）
- 開かれた質問（オープン・クエスチョン）

4. 感情の明確化

- 話し手の話の内容や感情的なニュアンスを汲み取り、
分かりやすい言葉にしてクライアントに返す

クライアントがより深い感情に気づき、洞察が進む

5. 承認・再保障

- クライアントへ情緒的な支援, 承認, 強化を与える
- 安心感と自己肯定感を高める基本的技法

6. 非指示的リード

- クライアントの主体性を保ったまま自己洞察へ導く
- 「もう少し詳しく話してもらえませんか？」

傾聴が目指す先

共感 : 想いを汲み取る

受容 : ありのままとして受け止める

- ① 共感的理解・態度
- ② 肯定的関心の表出
- ③ 内省・内面化の促進

内省・内面化の促進とは

相手が話したくなる聴き方をする

⇒相手がもっと自分を見つめられる

話し手 : 内省し自己理解が促進

聴き手 : 他者との関わりを通して自己理解が促進

押さえておくべきこと

- 無条件の肯定的配慮
一人の価値ある人間として受け入れ積極的な関心を示す
- 共感的理解
クライアントの悩みをその立場に立って理解しようとする
- 純粋性
セラピスト自身の感情に気づいて意識化することが大切

精神分析の展開

遊戯療法（プレイセラピー）

- 子どもを対象に遊びを通して心理療法を進める

〔遊戯療法の大きな特徴〕

言語表現が十分でない子どもに適応可能
遊びを通しての自己表現・カタルシスがもたらされる

- 一般的に子どもの心理療法に並行して親のカウンセリングを行う

面接過程で生じること

- 抵抗

面談に対する否定的態度

【抑圧抵抗・転移抵抗・疾病利得抵抗】

- 転移と逆転移

【陽性転移・陰性転移】

- 解釈

【抱える問題の意味を言葉で説明】

Let's do some role-plays ! !

- 2人一組でグループを組む
- 一方が「話し手」、もう一方は「聞き手」を担う
- 学習してきた「聴く姿勢」などを念頭に置き、「聞き手」は「話し手」の話に耳を傾ける（約8分を目標に）
- 話を傾聴した後、「話し手」は聴いてもらった感想を告げ、役割を後退して同じオペレーションで実践する

改めて

共感

同調

「共感」とは・・・定義

- 他者の情動状態を知覚することに伴って生起する代理的な**情動反応**
- 他者の情動内容に適切な名前をつける（情動認知）
- 他者の立場に置かれた自分を想像し推論する（役割取得）
- 他者が有する情動状態を共有する（情動共有）

「共感」とは！

➤他者の・・・

考えや感情などをその通りだと**感じる**こと

体験する感情を自分のもののように**感じる**こと

感情や経験を自分のこととして考え**感じ**理解し、

共有したりすること

「同調」とは・・・定義

➤ 集団や他者の設定する標準ないし期待に沿って
行動する

課題の重要性・困難度・曖昧さが増すほど同調率は上昇
自己確信・自信の低下，失敗経験があると促進される
自己に対する社会的支持がある場合，大幅に減少する

「同調」とは！

➤他者の…

意見や主張などに賛同し，調子をあわせること

話や内容の影響を受け合っていくこと

言動に振り回され，我が身のことのようにつまえること

「共感」と「同調」

➤ “共感”とは…

相手と共に感じると同時に「相手のもの」を
認識・区別したうえでそのまま受け止めること

共感

➤ “同調”とは…

相手の調子に合わせ「相手のもの」を自分の
感情と混同し、境界線がない状態

同調

私たち、対人援助職は

- 子ども・保護者・同僚に対して“共感”ができれば務まらない
- 周囲の人間の思いに“いちいち”同調しているようであっても務まらない

☆本日の振り返り☆

- 聴くポイントを意識しながら，相手の気持ちを受け止めようとする姿勢を忘れない
- 全身全霊で話を聴き，自分自身の内なる声にも耳を傾けることで相互に理解が深まる