

VIII 個別面接

7 面接の基礎技法

中村孝太郎

1 到達目標

- (1) 面接の基本理論を理解する。
- (2) 面接の基本技法を、練習を通して身につける。
- (3) 事例に即して練習し、検討することで、現場で活用できるようにする。

【キーワード】

カウンセリング・マインド、面接の場の設定、受理面接、反射・反映の技法、レポート、閉ざされた質問、開かれた質問、沈黙への対応、行動目標、スーパービジョン

2 学校における個別面接技法の基本的な考え方

学校カウンセリングは、学校における教育活動の一つとして広い意味で捉えられているが、本論では個別カウンセリング技法を中心に主として児童生徒・保護者を対象として行う場合について解説したい。学校教育の場における指導・援助では、教示・指示・範示・伝達・忠告・激励・命令・禁止などのようなことが、ねらいや内容によって行われている。個別面接技法では、それらを否定している訳ではない。主として心理的問題や生き方に関する問題を抱えている子どもや保護者への援助の考え方・態度・方法として次のようなことを大切にしているということである。

問題や悩み、課題を抱えている児童生徒・保護者（以下クライアントという）に対して、カウンセリング・マインドをもって接する。即ち相手の語ることに傾聴し、共感し、そのときの気持ち受容し、本人の考えや行動をサポートしていくというものである。

初心者にとって「技法」と言う言葉に違和感を感じることもある。手先の技術とか改善のための即効的具体的手立て・方法というイメージと重なることからくるものである。様々なカウンセリングの諸技法は、いずれも①人間観があり、②基礎理論があって、③具体的方法が開発されてきている。この3点を合わせて一つのカウンセリング技法が成り立っている。本稿では様々なカウンセリング技法の中から、自己理論から開発されてきた「来談者中心カウンセリング」をベースに、言語的技法を中心にした個別面接技法を取り

上げる。

3 学校における個別面接相談の場の設定

(1) 個別面接相談室の設置

個別相談の場は、会話が外に漏れるような部屋では、クライアントにとっては非常に相談しにくい。問題を抱えるクライアントにとっては、相談室に来ること自体気が引ける上に、声が外に漏れるようでは気軽に語れない。相談室には花瓶や額絵などを配置して環境を明るくし、リラックスできるように配慮する。可能であれば堅い事務机や椅子でなく、応接セットなどを用意できれば理想的である。

(2) 個別相談の場の配慮

相談の初回は入室する際に緊張が伴うので、次のような配慮をする。約束の時刻前にカウンセラーは相談室にいて、本人が来たら入り口まで出迎える。待合室にいる場合は、そこまで迎えに行く。相談の場でどのように席に着くかもクライアントにとっては気にかかる。一対一の面接の場合は真正面に向かい合わない方がクライアントは緊張しないで話し易い。親子あるいは夫婦で来談したときもカウンセラーの方で席を指定しないで自由に選ばせる。そこから親子関係・夫婦関係の一面が観察できることもある。

(3) 相談時刻や時間についての配慮

理想的にはクライアントの都合に合わせて決めることが望ましいが、多くの場合、次回については両者相談の上で決めることになる。毎月または毎週定期的を実施するとクライアントにとっても予定が立て易い。その日まで頑張ってみようとか、その日までに話したいことを整理しておこうとか、その日を待つようになり、来談意欲を高めることになる。

4 受理面接のあり方

(1) 受理（インテーク）面接前の準備

最初（第一回目）の面接を受理（インテーク）面接という。校内のケースの場合は、学級担任等から主訴や問題状況、家庭環境、生育歴等相談に必要な情報収集を事前にする。保護者からの直接の相談依頼の場合は教育相談票（相談申込票）に事前に記入し出してもらおう。ケースを担当するカウンセラーは事前にこれらの情報を把握した上で受理面接に臨むことになる。

(2) 受理面接上の留意点

初回面接は前記(1)の情報や資料の確認と不明確なところを明らかにするために行うものではあるが、この初回は細かいことを根掘り葉掘り問いただすということにならないように留意する必要がある。クライアントは初対面のカウンセラーに心の内を最初からすべてを語るには抵抗感がある。クライアントにとってこのカウンセラーはどんな人なのか、信頼できる人なのか等の信頼関係ができていないと自由に語ることは難しいので、徐々に理解を深めていくという姿勢をとることが望ましい。最初に相談室におけるカウンセリングがどのように進められるのかについて説明し、安心して語ってよいことを伝える。その上で「どんなことを相談したいのかな」と当面の主訴について語らせる。主訴を中心にその背景にあるものを探る。カウンセラーが質問して来談者が答えるという一問一答になったり、クライアントが質問してカウンセラーが直ぐ助言したりということが常態にならないように受理面接の時点から配慮したいものである。

その他初回にクライアントに伝えたいことは、相談内容の秘密保持がされること、相談時間は指定時間内で原則として時間の延長はないこと、他の関係職員に協力を求めるときはクライアントと事前に相談の上ですること等である。

(3) 受理会議（インテーク・カンファレンス）

受理面接によって得られた情報を様々な角度から教育相談部（委員会）で検討し、今後クライアントにどう対応したらよいかについて協議する場が受理会議である。ここでは、①相談ケースを校内の教育相談室で扱ってよいかの検討、②公立の教育相談機関・医療機関・福祉関係機関・警察署等へ紹介するか、それらと連携しながら対応するかの検討、③受理する場合にはどのカウンセラーが担当するか、チーム支援をする場合の役割分担をどうするか等の検討、④心理アセスメントについての検討等が行われる。校内組織が整っていないければ、担当カウンセラーが中心となってこれらの検討をしなければならない。

5 個別面接をするカウンセラーの基本的要件

(1) 無条件の肯定的配慮としての傾聴ができること

クライアントの語る出来事や経過をただ「うん、うん」「ああそういうことがあったの」と受け身的客観的に聞くのではなく、出来事や経過の話の中で本人が感じていることや感情の動きに焦点を当てて、クライアントのあるがままのその時の気持ちを聴くというものである。「無条件」とは評価的批判的聞き方ではないということである。カウンセラーとしてクライアントの話の内容に嫌悪感を感じるようでは、無条件の肯定的配慮に欠け

ているということになる。「聴」という漢字は、字画を分解すると「耳に+（プラス）して四つの心」ということになる。四つの心とは喜怒哀楽等の感情と捉える。それらを聴くということはクライアントの心を聴き、相手を積極的に分かろうとする姿勢である。

(2) 無条件の受容ができること

「傾聴」とこの「無条件の受容」とは不可分のものであり、同時に機能しているものである。クライアントの話している内容の正否や矛盾が気にかかっても、カウンセラーは傾聴し続けることが大切である。気にかかって仕方がないという状態はカウンセラーが受容的に接していないということになる。この状態はクライアントからみると「何となくこのカウンセラーとはしっくりいかないかなあ」という不安を感じさせてしまう。服装や態度、顔付き、言葉遣いから無意識に拒否的態度をとってしまう場合もあるので、カウンセラーは意識的に自己点検をする必要もある。大事な観点はクライアントが「自分は人間としてカウンセラーに肯定的に受け入れられている」と感じているかどうかということである。「このカウンセラーは、問題を抱えている自分と共に歩んでくれる人だ」と感じている状態が受容されているということである。

(3) 共感的理解ができること

前記の傾聴と受容が十分にされていないと、共感的理解は不十分になり、つい言葉で口先で「あなたの話してくれたことはよく分かりますよ」という応答を繰り返すことになる。クライアントの語っているときの気持ち・感情の流れに寄り添っていると、クライアントの悩みや苦しみは直に伝わってくる。そのような関係になると、聞いたことについて安易に解釈したり、励ましたり、一般論で助言したりすることでは解決できないと、熟練したカウンセラーは気づくものである。共感的理解は、同情でもなく、表面的一般的理解でもない。目の前にいるクライアントの語っている体験過程に共感していくことである。カウンセリングにおける共感的理解の重要なことは、カウンセラーがどう感じ、どう受け止めているかを相手に伝える（反射・反映する）ことである。クライアントにとって自分の思いや辛さ、迷いがこのカウンセラーにしっかりと受け止められていると感じられるようにすることである。この際に留意したいことは、安易に感想や意見を述べず、「きょう話されたことをこれからも続けて一緒に考えていきましょう。」と次回につながるようにすることである。

6 個別面接の基礎技法

(1) 反射・反映（リフレクション）の技法（福島脩美著「カウンセリング演習」より）

これまで述べてきた「傾聴」「受容」「共感的理解」ということをカウンセリングの中で具体的にどのように表現するか、その基本例を挙げる。

- ① 反射の基本形 「今あなたが話したことは……ということですね」
- ② 感情の反映・明確化
「あなたの今の気持ちは……ですね」
- ③ 意図や願いの反映
「あなたが今言いたいことは……ですね」
- ④ 葛藤の反映 「あなたの気持ちは一方では……他方では……なんですね」
- ⑤ 事柄と感情の反映＝意味の反映
「……だから（それで）……なんですね」
- ⑥ 目標の明確化 「あなたは……したいので、その方法を知りたい」
- ⑦ 経過の反射 「ここまでのお話しは、まず……、次に…、そして…でしたね」
- ⑧ 長い話の要約 「ここまでの話で結局あなたは……という気持ちのようですね」

この反射・反映の技法の重要な視点は、本人に対してカウンセラーが「あなたの問題はこういうものだ」「あなたの状態はこういう点で偏っている」などと指摘するのではなく、本人に主体的に気づかせようとしていることである。また手練手管で誘導して自己理解を強制するものでもない。カウンセラーは曇りのない、歪んでいない鏡の役割を果たすことである。クライアント自身が相談室という特別な場所とそこに確保された特別な時間の中でカウンセラーを通して自分の姿に気づかせ、「ああこれがありのままの自分の姿か」という自己理解に至るようにするものである。

大部分の人は朝、登校や出勤時に鏡を見て身だしなみを整えて家を出る。この時に髪形や衣服を整えたり、化粧したりする。鏡から指摘されて整えているのではなく、鏡を覗いた自分が気づいて自分の意志でしているのである。上記の反射・反映技法の面接を続けていくうちにカウンセラーという鏡に映し出された自分の姿に気づいていくものである。ある非行少年が相談室で「あの先公また同じようなことをいいやがったら、ぶっ殺してやる」と叫び、カウンセラーは「みんなの前でまた恥をかかせられたので、ぶっ殺してやりたいという気持ちになったんだね」と応じたら「それ程でもねーけど憎いよなあ」と自分の言い過ぎに気づいて怒りのトーンを下げている。

(2) 面接におけるカウンセラーからの質問の意図と方法

面接中、カウンセラーからクライアントへの質問はどのようにすることが望ましいのかの検討は重要なことである。受理面接時は、心理アセスメントに必要な情報を得るために質問をする。この段階では「はい」「いいえ」で答えたり、何人家族か、趣味は何か、大体何時に起きて何時に寝るか等応答に迷うことのない選択幅の狭いことについて答えたり

するもので「閉ざされた質問」と言われるものである。しかし、この初期の段階では触れてほしくない部分や場合があるので、無理な質問攻めは控え、レポート形成の深まりを確認しながら、次の例のように尋ねる。

- ① ……について、もう少しお話をしてみませんか。
- ② ……のとき、あなたはどんな気持ちになりましたか。
- ③ 今ここで話していてどんな気持ちですか。
- ④ あなたはこれからどうなりたいですか。

これらの例は、応答するクライアント側にとっては、答える範囲が限定されておらずどんなことでもどんな気持ちでも自由に表現できるもので、「開かれた質問」と言われるものである。問いただすのではなく、自己の内面に目をむけさせ、自己理解を深め（感情定位）、どのような自分になりたいのかの目当てを持たせる（目標定位）ための質問を主とすることが望ましい。「開かれた質問」の応答に対しては前述の反射・反映の方法でさらに深めていくようにする。

(3) 面接中の来談者の沈黙状態への対応

面接中に起こる沈黙も許容する姿勢が大切である。2，3分でも沈黙が続くとクライアントとカウンセラーの両者が戸惑ったり、気まずい思いをしたりすることがある。カウンセラーは事前に沈黙の意味を心得ていなければならない。沈黙は多くの場合、次のようなときに起こる。

- ① どう表現してよいか迷っている。
- ② 気持ちが混乱していて話し出せない。
- ③ 自分の気持ちとして、今はこれ以上話せない。
- ④ 一番引っ掛かっている問題なので、どう表現したらよいか考えている。
- ⑤ ちょっと恥ずかしくて切り出せない。など

カウンセラーは、クライアントのこれらの思いを察しながら受容的眼差しで待つのである。どんな話の後に沈黙状態になったのか、沈黙後の最初の言葉にどんな意味があるのかを注意深く感じ取るように努める。沈黙は無駄な時間ではなく意味のある空白として捉える。

(4) タイミングのよい適切な「支持」

クライアントとの信頼関係ができ、改善への試みが本人から出てきたら、あるいは自分の気持ちの整理ができ、自分の課題に気づいて次のステップへ動き出そうとするようになったら、本人の意志を尊重しながらカウンセラーが少しずつサポートしていく。本人の意志でといっても最初から大きな課題に取り組むとうまくいかず失敗感を味わい後退するこ

とがあるので、スモール・ステップで取り組むように助言しサポートしていく。また、本人が取り組もうとすることにかかわる複数の情報を提供する場合もある。ただし取り組みの仕方を教えるのではない。取り組み方は本人の自発性に任せるのである。クライアントを「支持」するが、カウンセラーへの「依存的気分を」を起こさせないように進めることが肝要である。突き放すのではなく、一歩進み出すときの不安や抵抗感を体験させ、それにカウンセラーが共感し、面接の話題にしていくようにする。

(5) 問題に対決させる技法

クライアントに真の問題・課題に直面化させ、現実場面への適応を図ることを面接の中でどう進めていくかということである。面接の初期においては、クライアントにとって課題を抱えた自分のありのままの姿を簡単には理解できない、理解できたとしても受け入れ難く、迷い・悩みは続くことになる。

前記の(1)の反射・反映の技法で丁寧に面接を繰り返し、(2)の開かれた質問技法で「感情の定位」や「目標定位」を明確にし、(3)の沈黙への対応にも配慮して、自己理解と自己受容を進めていくようにする。このプロセスの中で、次第にあるがままの自己に対決していけるようにする。この手順を踏まないと語っていることと現実の行動や態度との不一致に中々気づけない。気づけるようになったときに、これから取り組まなければならない問題や課題に直面することになる。問題や課題に怖くて触れたくないと、無意識のうちに避けているような場合は、それまでの面接の中で全く抜け落ちているものはないか検討する。抜け落ちている問題を指摘するのではなく、「今までのお話しの中で……については出てきませんでしたか、どう思っていますか」と質問技法で問題の背景にあるものまで引き出すようにして、本人自身が視点をかえて思いめぐらせるように働きかける。

自己理解が深まり自己受容ができるようになると、本人もこれから具体的にどう対応しようかと考えるようになる。行きつ戻りつしながらも課題についての感じ方・見方・考え方が変わってくると、具体的に態度に変化が起こり、現状から抜け出そうとする意欲が高まってくる。この段階でどうなりたいのか、どうしたいのかを再確認し、漠然とした目標をより具体的にサポートする。本人の目標実現意欲がどの程度か、どんな行動ならできる状態かを押さえたうえで行動化支援を進めていく。行動目標は本人の行動化しようとするスタート時点に立ってスモール・ステップで進める予定を本人と共に相談する。

7 個別面接技法の学び方

(1) 個別面接技法研修会への参加

個別のカウンセリングの理論や方法をかなり学んでも頭で理解しただけでは、臨床の場では十分に生かせない。カウンセリングの理論では専門性が高く弁がたっても自分が使えるカウンセリングの技術または方法が身についていなければ役に立たない。総論や原則論中心の評論家にはなれるが。カウンセリングの技術や方法は講義を聞いたり、専門書を読んだりするだけでは身につかない。実技演習が繰り返さなければ身につかない。カウンセリング学習の初心者にとっては、実技演習への参加には多かれ少なかれ抵抗があるものである。参加者皆さんが同じ思いで参加しているので、緊張したり、恥ずかしがったりする必要は全くない。グループでロールプレイを通して行うことが多い。最初は自己紹介をしたり、場合によっては自己開示をした上で行うことになる。実技演習を見ているだけではなく、進んでカウンセラー役やクライアント役を多く経験した方が実感として身につくし、現場で活用しやすくなる。参加者の中には多少カウンセラーとしての経験のある方もいて身近に学ぶことができる。実技演習の研修会は初級・中級・上級とかプライマリーコース・（初心者対象）・アドバンスコース（経験者対象）がある。このような実技研修の後は現場で実際に個別面接技法を活用してみる。うまくいった事例でも失敗事例でも実際に経験することで次の実技研修会に課題を持って参加できるようになる。

(2) 継続しているケースの個別面接技法の研修

この実技研修は、実際に継続しているケースまたは何回かの継続相談で終結した事例について主としてグループでカウンセリングプロセスについて検討し合うことが中心となる。可能ならば面接の逐語記録や学会誌に掲載されている面接記録を基にプロセスと技法について具体的に検討する。また自分が担当している個別面接中の事例にどう対処したらよいか、どう対処したらよかったのかの検討を関わっている複数の人で行うことを勧めたい。これをケースカンファレンス（事例検討会）という。相談体制が整っている所では、一つのケースについて様々な立場（担当カウンセラー・養護教諭・学級担任・スクールソーシャルワーカー・精神科医・学校心理士等）の関係者によっていろいろな側面から検討することが可能である。

このようなケースカンファレンスに参加することも結果として非常によい研修になる。校内等の事例研究会・事例研修会ということもよく行われるが、そこでも、誰が何処でいつどういう側面にどのような方法で関わるか、ケースに即して検討すると、必然的に個別面接技法をどのように活用していくか、ということが検討される。また各問題事例の対処法だけでなく、実技演習という目的からすると 事例検討のあり方を学び他の事例の検討の際に活用できるようにするというのも念頭におきたい。実際の演習場面では、事例研修会・事例検討会・事例研究会・スーパービジョンなどいずれのステージにおいても、カウンセリングを学ぶ初心者としては先ず自分のカウンセラーとしての個別面接技法の習得

を目指して取り組んでいただきたい。

(3) カウンセラーという面接者の人格面の修養

(1)で述べた理論と実技だけでは足りないものがある。カウンセラーであるその人の人間観、生き方、感受性、温かさの問題であり、平たく言えばその人の受けとめ方や感じ方の癖・偏り等についてである。日本学校教育相談学会学校カウンセラー資格認定委員会で議論になったものに、この人格的側面の問題があった。認定申請書類から見ると理論面も技術面もかなりの専門性があったが、認定委員3名の面接試験では疑問符がつけられ、認定審査全体委員会で意見が分かれたことがある。カウンセラーに相応しい人柄であるかどうかの問題である。人柄や人間性の評価基準が明確になっていない。明確に基準を設けることも難しいし、審査委員個々人の印象で評価せざるを得ない状況であった。ただ考え方としては、どんなに専門性が高くても、人柄によっては、その専門性を100%発揮できないだろう、その分割り引いて判断せざるを得ないかということになった。この事例のようなことにならないように、カウンセラーに相応しい人間性を高める意図をもった研修会にも参加したり、カウンセラーを指導・助言するというスーパービジョンを受けたりする必要がある。

(4) スーパービジョンの基本的考え方と捉え方、方法

① スーパービジョンの基本的捉え方

スーパービジョンは学会等の資格認定を受けている専門性の高いカウンセラーや臨床家が初心者や発展途上にあるカウンセラーを指導・助言することである。指導・助言する方をスーパーバイザーと言い、指導・助言を受ける方をスーパーバイジーと言う。スーパービジョンはクライアントのために担当カウンセラーが受けるもので、資格取得のためにするものではない。近年学会認定カウンセラー資格認定申請の要件に「スーパーバイズを受けた証明書」添付するというものがある。心理カウンセリングの学習者が増え、カウンセリングに関する理論や技法については必要な科目・領域を修めたが、カウンセラーとして面接経験のない人や少ない人がかなりいる。そのような人の中には知り合いをクライアント役にして記録をまとめ、スーパービジョンを受けにくる方がいるが、本末転倒である。本来は日常のカウンセリング活動の中で必要性を感じたときにクライアントのためにスーパービジョンを受けるものであって、認定のために形だけ整えようとするのは遠慮していただきたい。奉仕的実践活動の中でもカウンセリング面接の経験を重ねてほしいものである。

② 自分が実際に継続担当しているケースについてスーパービジョンを受ける。

(3)で述べた面の研修はスーパービジョンを繰り返し受けることによっても可能である。

ただし受理面接程度の1回のカウンセリングの記録を持ってスーパービジョンを受けても、心理アセスメントのあり方としては勉強になるが、(3)の内容については深く学ぶことは難しい。ケーススタディやケースカンファレンスの中でもある程度触れることができるが、担当カウンセラーの感受性や価値観、性格、生き方に関わることになるので、グループスーパービジョンの中ではスーパーバイザーとしても助言しにくい。人前でスーパーバイザーの癖や偏り等人柄についてスーパーバイズされた場合スーパーバイザーとしては、自分の人格・人柄を傷つけられたと感じることがあるからである。できればこれまで講義・講演会等で何回か指導を受けてきた自分にとって尊敬・信頼できるスーパーバイザーからの個人的指導・助言を受ける機会をもってほしい。スーパーバイザーは同僚や同じ機関の身内の者よりも第三者的立場に立てる人に依頼する。

③ グループスーパービジョンと公開スーパービジョン

②のようなスーパービジョンは対一で行われることが多いが、学校の教師は同じような目的で同じような環境で職務を遂行しているので、グループで行っても効果が期待できる。しかし、提示される事例を参加者が、自分が担当しているかのような主体的な姿勢で取り組まないと、一般的な事例研修会や事例研究会になってしまう。心理アセスメントも見立てもどんな技法で「この事例をこの先生が」取り組むかという観点からスーパーバイザーも助言しなければならない。

公開スーパービジョンの主たるねらいはスーパーバイザー養成のための研修会ということが多い。公開の場では、一般のカウンセラーにも参考にはなるが、前述してきたような対一のスーパーバイズのような効果は限定的にならざるを得ない。

いずれにしても本稿では、学校カウンセラーの個別面接技法を学ぶ上で、どのような見通しをもって取り組んでいくことが必要かを述べたものである。

8 演習

(1) 事例

本人にとって、カウンセラーから具体的に「明日から……ここまでやってみよう」という助言は、前述のような経過を踏んでいけば、受け入れられが、そうでない場合は、不本意なことをさせられると感じ、不安が増してくることになる。

不登校を一つの例に具体的にのべる。教育相談所における小学校5年生男児の事例であるので、校内のカウンセラーとしての立場からは適用の難しい面があるが、行動化支援の参考プログラムとして例示する（保護者への対応については省略する）。

登校意欲が高まって前日「明日の朝は学校の近くまで行ってみたい」本人が意志表示し

でもなかなか実行できない。まず朝起きられない、人（登校して行く児童や近所の大人）に見られるのが怖いということを訴える。この状態が暫く続くがいずれは登校したいということで自宅学習をする。本人の気持ちを最優先し、保護者の理解・協力（保護者面接も継続）も得られるようにして、次のような支援プログラムを設けた。実際には本人の状態や意向により途中数回変更や追加、プログラムの細分化をした。

ア 午前の起床について

面接初期は母親のみで本人は来ず昼近くまで起きてこない。そこで初期は登校を前提にせず徐々に数週間かけて、1時間ずつ起床を早めていく。当初本人は来所できないが母親の養育態度が変わり週に一度午前10時頃に本人も来るようになり、本人とのラポートがつくようになった。

イ 本人の登校への関心が出てきた頃（不安感が減少するまで繰り返す。以下のウエオカキクケコの各事項も同様）

- ・登校時間帯が過ぎた頃に自宅の玄関の外へ出てみる。
- ・他の児童が登校する前に玄関前に出てみる。
- ・登校時間帯が過ぎてから自宅の近くを一回りしてくる。
- ・隣の人と朝会ったらあいさつする。
- ・登校時間帯にも短時間外に出てみる。

ウ 登下校時間帯を外して学校の見える所まで行ってくる。

（以下のことは担任の先生に事前に連絡し協力を求めた。）

エ 学校の門を触って帰ってくる。

オ 授業時間帯に昇降口に一旦入って帰ってくる。

カ 自分の靴箱を確認してくる。

キ 担任の先生に依頼した登校カードを靴箱から取ってくる。

ク 担任の先生が「おはよう」など一言書いてある登校カードを取ってくる。

ケ 時々登校カードを担任の先生から直接受け取ってくる。

コ 授業時間帯に自分の教室のない1階の廊下を往復してくる。あまり不安を感じなくなったら自分の教室のある3階の廊下を通りぬけて戻ってくる。

サ その他の細かい途中のステップは省略。

シ 担任のいる朝の会に参加する。

ス 授業に出席する。徐々に時間数を増やす。

セ 休憩時間を友達と過ごす。（友人関係をかなり気にするので担任の配慮について事前に連絡をとる。）

ソ 給食を食べて帰ってくる。

タ 一日学校生活を過ごす。

チ 登下校を友達とする。

行動支援プログラムは、段階的に不安反応を消去する系統的脱感作の考え方や方法を導入しているもので、自律訓練法や筋弛緩法などにより、リラックスさせて、スモール・ステップで不安の低い場面からイメージ・トレーニングをする。その上で実際の行動を試みるようにするものである。前記のプログラム例は時間も場面も人間関係も不安の低いところから徐々に拡大していっている。従って継続相談で担任やその他の教師にも理解と協力が得られることが望ましい。級友たちの受け入れ方についても担任と連携をとっている。このような行動支援プログラムは保護者にも十分理解させ、協力を求めないと、先を急がせて不安を煽ったりして、逆戻りさせたりしてしまうことがある。カウンセラーは勿論であるが、関係教師も保護者も大きなステップで先を急ぐのではなく、一つ一つの小さなステップを乗り越えた本人の気持ちを言葉と態度で受け入れていくことが肝要である。

(2) 演習

個別面接が必要な事例を挙げ、カウンセラー役、クライアント役に分かれてロールプレイをしてみよう。その後、カウンセラー役、クライアント役がそれぞれ感想を述べ合う。観察者がいる場合は、観察者からの感想も聞き、講師の助言も受けながら技法の向上に役立てよう。

《参考引用文献》

福島脩美『カウンセリング演習』金子書房，1997

国分康孝(監修)『現代カウンセリング事典』金子書房，2001

内山喜久雄・坂野雄二(編著)『問題行動の見方・考え方』開隆堂出版，2003