

Ⅱ カウンセリングの原理

4 カウンセリングの理論と実際

山崎洋史

1 到達目標

- (1) カウンセリングの意味を理解する。
- (2) カウンセリング理論の特徴と効果及びその限界を知る。
- (3) 実際の人間理解は、様々なカウンセリングの理論に基づいた、様々な視点があることを知る。

【キーワード】

カウンセリング、カウンセリング理論、カウンセラー、クライアント、精神分析的カウンセリング、認知・行動的カウンセリング、人間（来談者）中心カウンセリング

2 カウンセリングとは

(1) カウンセリングの定義

現代、メディアの多様化、情報のグローバル化による様々な情報・物質の供給がなされ、いつでも、どこでも、物質的豊かさは実感できるようになった。しかし、利便性に富んだ環境を使いこなすスキルが追いつかず、そこから疎外されている人も少なくない。様々なリテラシーの欠乏により、人間関係が希薄になり、ストレスを解消できずこころの傷を受けやすくなっている。

物質的豊かさに反比例する対人スキル・マインドの欠損が、こころの復活を求める声になっている。今ほど、日常的に、カウンセリングが求められている時はない。その結果、私達の身の回りには、カウンセリングという用語が氾濫することとなった。

そこで、まずカウンセリングとは何か、おさえていきたい。

カウンセリングとは、心理療法（サイコセラピー）から発生した対人援助のためのコミュニケーションスキル及びその理論体系である。その発展は、主に欧米においてなされてきた。医療領域の精神科において、心理療法・精神療法と呼んでいるが、心理療法は、心の問題を専門的に援助するものであるのに対して、カウンセリングは原則として、心の健康な人を対象に、心理的サポートをし、比較的簡単な課題解決の支援をするものである。

カウンセリングは、専門の知識をもって教育・指導・解決していくのではなく、カウンセラーとクライアントが課題解決を目指し、共に悩みながら歩いていくプロセスとゴール、すなわち、同行の旅路と言えよう。

悩みの相談に来る人を、医療領域では患者（ペイシエント）と呼ぶが、カウンセリング

では、来談者（クライアント）と呼ぶ。今日、両者は正確に区別され用いられる。元来、クライアントは弁護士への法律相談来談者を意味し、カール・ロジャーズがカウンセリングの世界に導入したことから一般化した。

（２）カウンセリング理論と職域

今日、人とのかかわりがあるすべての職域において、カウンセリングは必要とされている。学校教育においては、教育相談、スクールカウンセリング、学校カウンセリング、教育カウンセリング、学生相談など。

産業界においては、産業カウンセリング、CDA（キャリア開発アドバイザー）、キャリア・カウンセリングなど。

医療においては看護カウンセリング、精神科精神療法、グリーフカウンセリング、HIVカウンセリング、ターミナルカウンセリングなど。

福祉領域においては保育カウンセリング、ケースワーク、グループワークなど。犯罪域においては、プロベンション（矯正）カウンセリングや被害者カウンセリングなど。

各職域においてカウンセリングの基礎理論は共通である。

（３）カウンセリング理論の学び方

① カウンセリング理論の学び方

カウンセリングを学ぶ場合、臨床心理学・カウンセリング心理学における理論が中心となる。人の行動と心を、科学的・客観的に理解するために、基礎的なカウンセリング理論を知ることから始まる。その際、様々な対人援助・理解のための理論が数多く存在し、その多種多様性に気付いたときは、驚愕する。しかし、理論の各視点や意味付け、方法論は異なるが、対人援助を目的とするところは同様である。

また、必要な関連知識として、発達心理学、人格心理学、心理検査・心理アセスメント、精神保健等、他に学ぶ理論は多い。

② カウンセリング・スキルの学び方

カウンセリング理論を実践に活かすためには、コミュニケーションスキルの習得が求められる。すなわち、理論を十分に使いこなせるためのスキル訓練をするのである。

スキルは、継続的訓練により深化していくが、一般的に最初は、カウンセリングの模擬練習としてロールプレイ（役割演技）から導入される。次に、実際のカウンセリングを行うミニカウンセリング、カウンセラーとクライアントの両方を体験し、録音記録と逐語記を作り、二者間に生じた現象を丁寧に観察していく。

次に、同様に3～5回の範囲で実際のカウンセリングをおこなう試行カウンセリング。面接についてスーパーバイザーより継続的指導を受けるスーパービジョン。事例の理解・援助法について詳細に検討する会議としての事例研究会（ケース・カンファレンス）。

技術習得時には何事もそうであるが、例えば、スポーツの練習と同じで、数年間は集中して根気強く技術練習を積み重ねていくことにより上達がはじめて見込まれる。

③ 人格・感受性

様々な経験を深め、自らの状態や偏りを知り、人格・感受性などを磨いていく。言い換えれば自己理解を深化させ、自己覚知をおこないクライアントを支援する心の鏡を磨く。そのためには、社会福祉学、文学、芸術、映画、科学など人の心を豊かにしてきたその営みを咀嚼し、その豊かさを自らの物にしていくことも重要である。

カウンセリングの習得は、理論・技術・人格をバランスよく伸張させていくことが望ましい。

3 カウンセリングを取り巻く歴史的背景

科学としてのカウンセリングの歴史は、100年余程度にしかすぎない。しかし、この間に、人間理解・援助の理論は急速に発展を遂げてきた。その発展の背景にあるいくつかの運動を挙げる事が出来る。以下にその代表的な3つをあげる。

(1) 教育測定運動

科学としての心理学潮流に乗って、ソーンダイクが、「すべて存在するものは量的に存在する・・・、これは測定できる」として人格測定・評価が可能なることを強調し、教育測定運動に繋がった。

ビーネー式知能検査もこの頃開発され。これは心理アセスメント等、人間個性理解の科学的根拠（エビデンス）となる。

(2) 職業指導運動

パーソンズが、1910年頃、適材適所「丸い釘は丸い穴に」と標榜し、ボストンに職業指導局を設立した。職業指導運動の始点となった。これは後のキャリア・カウンセリングの礎とされる。

(3) 精神衛生運動

自らの精神病院入院生活からピアーズは、その病院での酷い体験を具体的に綴った自伝『わが魂に出会うまで』（星和書店）を出版した。精神病院の劣悪な環境実態が、より広くアメリカ全土で認知されるようになり、精神衛生運動に影響を与えた。

その結果、1908年に精神衛生協会が設立された。これは後の心の健康援助の全世界的意識改革の先駆けとなった。

正しい人間理解の枠組みを強く求めるこれらの運動は、今日のカウンセリング理論発展を醸成するものとなっている。

4 カウンセリング理論の源流

カウンセリング理論は多種多様である。しかし、それらの多くは精神分析・行動療法・人間（来者）中心療法の3つのカウンセリングの理論を源にして、後に独自性を加味しながら発展して来ている。ここではその源となる各理論の誕生について概観していく。

（1）精神分析的カウンセリング

1900年代初頭、オーストリア（ウィーン）に在住の神経科医フロイトによって、心理療法の源流となった精神分析は創始された。ここから今日の多くの力動的心理療法の学派が生まれている。

フロイトは、人間の行動に与える「無意識」の影響力を唱え、心の理論を構築することを創始した。

人間のパーソナリティ形成に、子ども時代の経験が非常に大きな影響を与えることに気づき、成人してから発症する神経症は、幼児・児童期の家族関係や心的外傷（トラウマ）が原因であることを主張した。神経症などの心の病を主な治療対象とする。

アメリカには精神分析が1940～50年代に導入され、多くの臨床心理学者や精神科医が心理療法の基本として精神分析を用いるようになった。

その後、時の経過とともに、フロイトの精神分析の持つ欠点が表面化し、その欠点を修正する新しい学派、英国の対象関係学派、米国のサリヴァン派やコフト派、スイスのユング派、などが生まれた。

現在では、古典的な精神分析ではなく、精神分析的カウンセリングが用いられる。

【 精神分析のキーワード 】

- i ヒステリー神経症の女性アンナの事例（友人Dr.ブロイエル为患者）
- ii 症状の意味や行動動機（モチベーション）を精神力動的に解釈
- iii 意識・前意識の水準，無意識・潜在意識の水準，心の層構造の提案
- iv 超自我（スーパーエゴ），自我（エゴ），イド（エス），人格構造論
- v 抑圧・否認・投影・退行・同一視・反動形成・合理化・逃避・昇華（防衛機制）
- vi カウンセラーとクライアントの面接における不合理で，投影的な対人認知を扱う転移（陽性・陰性）と逆転移
- vii 週3～5回の面接，自由連想法を寝椅子で実施（精神分析療法）
- viii 週1～2回の面接，対面法で実施，力動的心理療法（精神分析的な心理療法）
- ix 対象関係学派（英国），対人関係学派（N.Y.），コフト派などが中心。
- x ライフサイクル（生涯発達）とアイデンティティ（同一性）概念（エリクソン）（人格発達論）

(2) 認知・行動カウンセリング

また一方、精神分析の欠点を否定的にとらえ、全く別の視点からの心理療法も出現することとなった。

パブロフ、ワトソン、スキナー、アイゼンク、バンデューラ等の学習理論を拠り所とする行動療法は、精神分析を根拠がない、非科学的である、客観性に乏しい、恣意的であるなどと批判しながら発展した。

無意識を否定し、内面的な悩みや気持ちは扱わない。観察される行動を手がかりとして、人間行動の理解と援助を行う。

【 行動療法のキーワード 】

- i 経験の連合、古典的（レスポデント）条件付け（パブロフ）
- ii 自発性と効果、オペラント条件付け（スキナー）
- iii 観察学習、モデリング（バンデューラ）
- iv フロイト派の精神分析に対する批判（アイゼンク）
- v 学習心理学と行動主義の理論（ワトソン）
- vi 強化と消去の手続き
- vii 症状の消去と行動変容を目標として計画的に訓練をする
- viii シェイピング：スモール・ステップを重ねながら目標に近づく
- ix 系統的脱感作（ウォルピ）
- x 行動カウンセリング

問題行動は、不適切な行動を学習したか、あるいは適切な行動の未学習の結果であると考えられる。学習理論に基づく数々の条件付けの方法を用いて行動の変容を試みる訓練を行っていく。そこで開発された様々な介入的技法は、後に、精神分析的な心理療法や来談者中心療法と併用され、今日のより効果的な、認知・行動カウンセリングへと繋がっている。

認知・行動療法は、行動のみならず、認知も人間の行動を導く重要な要素と考える。自分の置かれている環境をどのように認識するかによって、行動や感情、身体の反応などが影響を受けるとし、それを修正することによって、改善を目指していく。認知行動カウンセリングのゴールはクライアントの問題解決への自己効力感を高めること、および自己コントロールである。

ソーシャルスキル・トレーニング（SST）、アサーション・トレーニング等の構造化された訓練も提供されている。

(3) 人間（来談者）中心カウンセリング

第三の理論は、ロジャーズのPCA（パーソン・センタード・アプローチ）である。

当初、非指示的アプローチと称され、次に、来談者中心療法と呼ばれ、今日のPCAに到っ

ている。

ロジャーズはアメリカの児童ガイダンス・クリニックに勤務していた時の経験を基に、クライアント自身の潜在的な心の成長力に絶対的な信頼をおいた非指示的アプローチを創始した。このアプローチは、理論中心、技法中心ではなく、クライアントの自己解決能力や意思を中心にし、それを十分に尊重する意味を込めて来談者中心療法と名付けられた。

過去よりも、「今、ここで」の援助関係を重視し、クライアントに深い関心を払い、相手の気持ちや価値観を受容的・共感的に理解することを大切にした。

やがて、ロジャーズのクライアントの主体性を尊重するアプローチは、カウンセリングの基本的な方法として広がりを見せ、学校教育相談では、最も代表的かつ一般的アプローチとなった。

実際、様々な職域で行われているカウンセリングも、ロジャーズの基礎理念を中心に据えたものであることが多い。

【 来談者中心療法のキーワード 】

- i 人が本来持っている成長への力や、自己実現の力を徹底して尊重
- ii 共感的理解
- iii 無条件の積極的関心
- iv 自己一致／純粋さ
- v 信頼に満ちた面接関係の重視（治療的風土）
- vi 非指示的アプローチ提唱
- vii 来談者中心療法
- viii パーソン・センタード・アプローチ（PCA）
- ix エンカウンター・グループ：非構成的な集中的グループワーク
- x 体験過程とフォーカシング（ジェンドリン）

5 カウンセリングの諸理論

カウンセリングの理論には多種多様な学派があることはすでに述べた。

50年ほど前には、精神分析、行動療法、クライアント中心療法の3つの理論が中心的存在だった。

しかし、今日、その3つの理論を源流にして、批判や修正を積み重ね、折衷化され、多数の理論的枠組みとスキルが提案され実践が積み重ねられている。その中から、代表的な理論・スキルのキーワードをここで挙げる。より詳しくは後の章にて深化していただきたい。

多種多様な理論と方法があるということから、人を理解し援助していく際には、1つの見方だけではなく、様々な視点から立体的にクライアントを捉え、様々なアプローチによって支援していくことが可能であるということを確認していく。

① 自律訓練

- i リラクゼーションの一方法（シュルツ）
- ii 自己暗示，安静感練習から開始（練習公式へ）
- iii 四肢の重感→四肢の温感→心臓調整→呼吸調整→腹部温感→額の温感
- iv 心身症や自律神経症など，心身の調整に適用
- v 練習部位疾患の場合は禁忌

② 論理療法、REBT

- i イラショナルビリーフ（不合理な思い込み）を，ラショナル・ビリーフ（合理的な念）へ変容することにより適応促進
- ii 説得療法の一形態（エリス）
- iii ABC（DE）理論：Activating event／Belief／Consequence／Dispute／Effect

③ 交流分析

- i 精神分析の簡易版（エリック・バーン）
- ii 超自我：親の心，自我：大人の心，子どもの心：イド，3つの自我状態
- iii エゴグラム（心理検査）：自我状態（CP/NP/A/FC/AC）構造測定
- iv 交流分析、交差的交流・裏面的交流など
- v ストローク
- vi 人生脚本
- vii 繰り返しやりとりする人間関係のパターン（心理ゲーム）

④ ゲシュタルト療法

- i 今，ここでの気付きを重視，過去よりも現在
- ii ゲシュタルト全体の形
- iii フレデリック・パールズ
- iv 誰も座っていない椅子に対して語りかける（空の椅子）
- v 未完了の課題・行為をやり遂げる
- vi グループ・ワーク

⑤ 実存療法

- i 人生の価値や意味を見出そうとする動機（意味への意志）（フランクル，V）
- ii アウシュビッツ強制収容所の体験（『夜と霧』みすず書房）
- iii ログセラピー逆説療法他

⑥ 内観療法

- i 部屋の隅に座し，してもらったこと，してもらって返したこと，迷惑をかけたこと課題を内省

- ii 浄土真宗（身調べ）の影響（吉本伊信）
- iii 日常内観と集中内観（1週間程度）

⑦ 家族療法

- i 全体としての家族，家族システムに介入（ヘイリー、ミニューチン）
- ii 家族全体の病理を担っている患者，IP（Identified Patient）
- iii 直線的因果ではなく，家族成員の相互関係から問題把握（循環的因果論）
- iv 認知の枠組みを再構成し，新たな意味を見出す、リフレーミング

⑧ 遊戯療法（プレイ・セラピー）

- i 子どもに対する遊戯療法
- ii ロジャーズの弟子であるアクスライン女史の8原則
- iii ラポールの確立
- iv 許容的な雰囲気
- v あるがままの受容
- vi 気持ちの明確化と反射
- vii 子どもの自助能力の尊重
- viii カウンセラーではなく子どもがリード
- ix 変化は緩慢な過程
- x 制限を設定する

⑨ 箱庭療法

- i カルフ女史の創始
- ii 子どもと大人に共通して実施できる
- iii 箱庭

6 カウンセリングの実際

（1）カウンセリングの限界

今日、心の問題は、すべてカウンセリングへ繋げればよい等、安易なカウンセリング万能論を有する人も少なくない。カウンセリングは、すでに述べたように業務独占ではなく誰でもおこなえるがために、その限界を知り、危険な状態に陥ることを未然に防ぐことが必要である。ここではその限界のいくつかをおさえていく。

カウンセリングを継続していくと、クライアントの症状が一向に改善されないどころか、悪化していくこともある。カウンセリングで、ラポールが成立し、安心してカウンセラーにクライアントの深い悩みを話しているうちに、弱いところが顕在化してくる場面がある。面接経過の中で病理が明らかになり、精神的脆弱さが露呈されてきたときカウンセラーは一人で抱え込むことなく、相談を中止し、すぐに医師や臨床心理士などの専門家に繋げて

いくことが求められる。

カウンセリングは、カウンセラーとクライアントのラポール成立関係において効果が現れてくる。しかし、家族・親族・職場の同僚・親しい仲間では最良目になったり、感情的なバイアスがかかったり、早く何とかしようと拙速し、介入的になったり、客観的に関わる事が難しくなる。さらに秘密保持も困難で、共通の知人の存在などがあった場合、本音で話を深めていくことが出来ない局面もある。カウンセリングは、適切な心理的距離が保てる第三者のカウンセラーが実施する方が、うまく機能することが多い。

カウンセラーの訓練不足による失敗も問題となる。専門知識・技能の不足の結果、クライアントのメッセージを見逃してしまい、問題を悪化させ、危険な状態が生まれる問題もある。自らのカウンセリング技量や能力を正確に捉え、自分の能力を超える事例は、リファーすべきである。事例に関して不安が生じたとき、どうして良いか分からなくなったときは必ず、スーパーヴァイズを受け、事例検討をすべきである。

カウンセリング最大の困難さは、クライアントに自分の問題を改善したいという意欲が欠如している場合、あるいは自分の問題を認識していない状態、カウンセリングを拒否する者等へのアプローチである。援助を欲しない人へのカウンセリングは極めて難しい。そのような場合は、カウンセリングではなく、学校であるならば教師として指導的アプローチでかかわることも考えるべきであろう。

(2) カウンセリングの効果

一方、カウンセリングによってサポートされ、心の平穏が得られたと感じる者も少なくない。そのカウンセリングの効果について、確認する。

まず、心の安全基地として機能することに、カウンセリング最大の意味がある。ラポールが成立すると、クライアントは自分のこころの味方を得ることになる。理解者の存在に、勇気づけられ問題解決に正対していく力が湧いてくる。守られ、受け入れられ、認められることによって、自分の本来ある能力を安心して発揮できるようになる。いつでも困ったら相談できる関係が、身近に存在すること自体が心の平安の源になる。

次に、カタルシス効果を挙げる事が出来る。クライアントが誰にも伝えられなかつた苦しみや悩みを、すべて打ち明ける事が出来たとき。そしてそれがそのまま受け止めてもらえたと感じたとき。それだけでクライアントの気持ちは落ち着き安定感を取り戻し、気持ちが癒されてくる。心に溜まったガスを丸ごと吐き出すこと。すなわち、「ガス抜き」をすることにより、気持ちがスッキリとしてくる。このことを、カタルシス（精神浄化）作用という。心の重しを軽くすることにより、自らの問題を解決していくエネルギーが生まれてくる

また、問題のとらえ方の変容による問題の解消を挙げる事が出来る。問題は問題であると認識することによって問題となる。自ら困難な問題であると思いついていても、問題に対するスタンスや考え方が変わることによって、問題自体が解消しなくても、気持ちが落ち着き楽になることがある。気の持ちよういかんで、気にしていたことが、気にならなくなることも少なくない。カウンセリングによる認知の変容が行動を前向きに変えていく。

さらに、問題は、一人で悩んでいるよりも、一緒に考え、寄り添う第三者がいる方が解決の糸口が見つかりやすい。その際、解決法は教えるのではなく、あくまでもクライアント自らが選択し実行し解決できよう、側らに同行するスタンスが重要である。人の言いなりに解決行動をするよりも、クライアント自らの自覚で認識を変え、行動した方が、解決が定着しやすい。

7 事例・演習

- ① 不登校事例に対する認知・行動カウンセリング、来談者中心カウンセリング、精神分析的カウンセリングの理論と方法の違いを明らかにして、話し合ってみよう。
- ② 学校で用いるカウンセリング理論の、適用について、その限界と効果について話し合ってみよう。
- ③ 日常の学級運営の中で利用できるカウンセリングスキルについて話し合ってみよう。

《参考引用文献》

- 小林秀雄・柴田良一・山崎洋史 他 『総説 臨床心理学』 コレール社、2001
小林秀雄・山崎洋史 他 『心理学概論』 コレール社、2001
古川真人・山崎洋史 他 『最新・こころの科学』 尚学社、2005
清水勇・北島貞一 『学級で活かす教育相談』 ぎょうせい、2000
松原達也・山崎洋史 他 『教師のためのカウンセリング技術』 教育開発研究所、2001
山崎洋史 『学校教育とカウンセリング力』 学文社、2009
吉武光世・窪内節子・山崎洋史 『メンタルヘルスと心理学』 学文社、2005