

59 マイクロカウンセリング

山崎洋史

1 到達目標

- (1) マイクロカウンセリングの意味を理解する。
- (2) マイクロカウンセリングの特徴と効果を知る。
- (3) 人間理解・支援には、様々なカウンセリングの理論に基づいた、技法があることを知る。

【キーワード】

マイクロカウンセリング，カウンセリングの基本モデル（メタモデル），コミュニケーション技法の階層化，面接の構造化，意図性，サイコエデュケーション（心理教育）のツール，カウンセリング訓練の体系的な方法

2 マイクロカウンセリングとは

マイクロカウンセリングは、アレン・E・アイビー（Allen E. Ivey）によって、1960年代にアメリカにおいて創始・開発された。多種多様な心理療法やカウンセリング理論の基本となっている面接技法に着目し、統合されたカウンセリングの基本モデル（メタモデル）である。

折衷主義（eclecticism）理論およびクライアントと正対する臨床実践に多くの功績のあるアイビーは、数多くの面接法を模索するなかで、面接のスタイルに共通のパターンや、コミュニケーション技法に特定の一貫して見られる形式があることに注目し、技法の分類を試み、その階層化と面接の構造化を行った。

そして、これらを観察可能なものにすべく、それぞれをカウンセリング面接技法として以下のように命名している。

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">① 基本的事かかわり技法② 積極的事かかわり技法③ 技法の統合 |
|---|

また、面接の構造化として次の5段階を呈示している。

- ① ラポート
- ② 問題の定義化,
- ③ 目標を設定,
- ④ 選択肢を探求し不一致と対決する
- ⑤ 日常生活への般化

マイクロカウンセリングの視点によって、各種カウンセリング技法を再認識し、面接を意図的に組み立てていくことが出来るようになる。カウンセラーの実習教材として、非常に多くの国で活用されている。

3 マイクロ技法の階層表

マイクロカウンセリングにおける技法は、基本的技法からより高度な技法へ順序立てて呈示されている(図1)。学習者は、マイクロ技法の階層表であるピラミッドを、下から順にトレーニングすることで、カウンセリングの面接技法が身につくように設計されている。ひとつひとつ小単位ごとに、確実にステップを踏みながら学習していく意味が「マイクロ」の言葉に込められている。

アイビィは、カウンセリングにおいてクライアントの悩みを解決するため、カウンセラーは常に複数の選択可能な方法を用意して、その中から一番実現しやすい道を選択させることが重要であると述べている。

すなわち、カウンセリングの目標は、最終的にクライアントが、自らいくつかの人生の選択肢を用意することができ、そこから最も実現可能性の高い方法を選んでいく「意図的人間」になることであると言う。そのために、カウンセラーは何種類かの理論・技法を準備しクライアントに働きかけるのである。

仮に、カウンセラーが特定の理論・技法のみを用い、同じアプローチを繰り返す場合、カウンセラーに「意図性(intentionality)」の欠如がそこにあるからだと言及する。ここでは、理論は単なる道具なのである。カウンセラーは、クライアントを意図的人間にする目的で、精神分析療法、人間中心療法、行動療法、論理療法、交流分析、ゲシュタルト療法などを学び、必要に応じて、クライアントに対応すべきだとする。マイクロカウンセリングが、折衷主義派に依拠すると呼称されるゆえんである。

なお、ここではマイクロ技法の階層表は1985年に呈示された図をあげている。その後、今日に至るまで何度も改変がなされている。例えば「対決」技法がピラミッドの上段から中段へ、「意味の反映」が「基本的かわり技法」のグループから、より上段へ移行する等、また近年、新たに「民族的多重文化的要素・ウェルネス」が最下段に追加された。

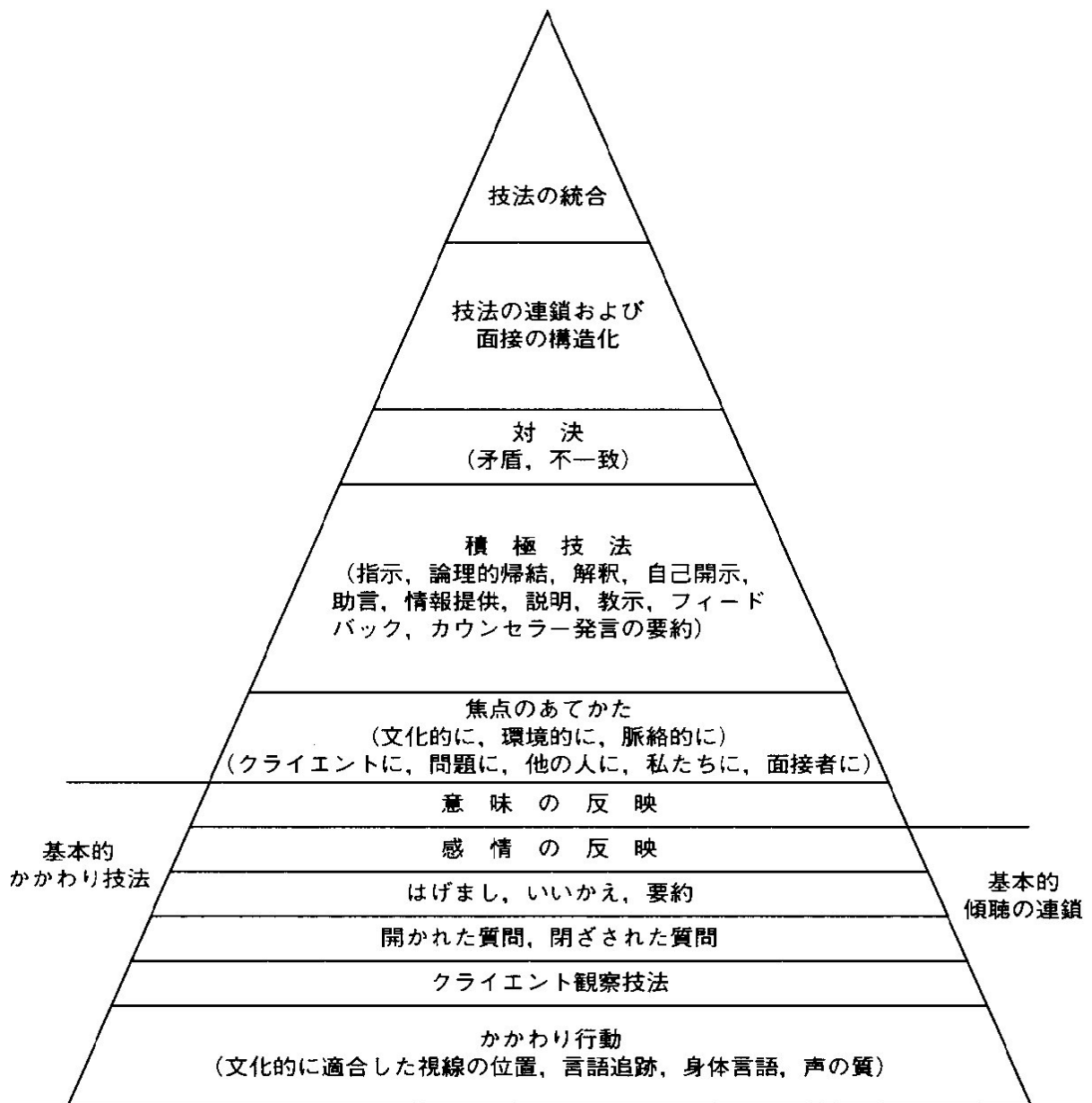


図1 マイクロ技法の階層表 (アイビィ, 福原 1985)

4 マイクロカウンセリングの特徴

(1) カウンセリング諸理論・技法を統合したトレーニング法

数多く存在するカウンセリング理論を、意図的に整理・統合しようとする理論は少ない。マイクロカウンセリングは理論の統合、技法別に分類し、カウンセラーによる援助法の体系化を行っている。

(2) 教え方・学び方のパターン化

- | |
|--------------------------------------|
| ①まず説明する
②してみせる（モデル提示）
③させる（実習） |
|--------------------------------------|

以上のパターンで学習する。つまり、技法を中心に「学び」・「使い」・「教える」知識のみの教育ではなく、実習で経験させる。さらに他者に教えることにより技法が深化していく。学習定着が良い。

(3) 意図性が面接の目標

マイクロカウンセリングの最終目標は、クライアントを自分の責任で人生を選択できる意図的人間にすることである。カウンセラー自身がそのために意図性をもち、複数の理論や技法を用意して効果的に使う必要がある。

(4) 技術の階層化

効果的学習のため、面接過程順に技法が列記されている。階層表を下から上に学ぶことによりカウンセラーとしての技法が習得されるようになっている。

(5) 日常生活の中でも効果的

マイクロ技法は、援助的面接のみでなく、日常生活のコミュニケーション場面で効果的である。

5 基本的傾聴の連鎖

すべてのカウンセリングにおいて、面接導入部でレポート形成することが求められる。クライアントの気持ちを受け止め、理解し、問題を見だし、面接の方向を決めるため基本的傾聴の連鎖が用いられる。

(1) かかわり行動

クライアントと対面する場合の、視線の合わせ方、ボディランゲージ（身体言語）、声の質、言語による追跡など具体的な接し方を習得。

(2) 質問

カウンセラーの質問には、「開かれた質問」と「閉ざされた質問」の2種類がある。「閉ざされた質問」とは、答えが一つしかないかYESかNOで答えられる質問。「開かれた質問」とは、答えをクライアントに委ねる質問形式、具体的には、「どのように感じましたか?」、「具体的に話してもらえますか?」、「その後どうなりましたか?」などである。

クライアントの自由な発想が展開できるように期待するときには「開かれた質問」を、

情報の確認を行うときなどは「閉ざされた質問」を用いる。

カウンセリングにおいて質問をすることは、情報をカウンセラーが得るためだけではなく、クライアントに自らの問題を内省する視点を与え、問題を明らかにするのを助ける意味もある。

(3) はげまし

クライアントの発言中におけるカウンセラーのうなずき、隠れた応答時間、相槌を意味する。これらの技法は、クライアントが会話を継続していくことを「はげまし(encourage)」ていくことになる。

相槌には内容的に肯定的相槌・中立的相槌・否定的相槌の3つに分類することが出来る。それぞれのクライアントに与える影響を十分に理解したうえで、相槌の技法を習得していくことが望まれる。

(4) 要約

クライアントの語った言葉の重要な部分をまとめて繰り返していく。このことにより、クライアントの抱える複雑な問題が明確化されたり整理されたりすることになる。

(5) いいかえ

クライアントの発言の内容が一段落した場合、カウンセラーがその内容を他の単語に言い換えて繰り返す。クライアントには話を聴いてもらっていることが印象づけられ、同時にクライアントの問題の要点を知ることにもなる。

(6) 感情の反映

クライアント発した言葉のうち感情を表すことばをカウンセラーが繰り返していくこと。言葉の背景にある感情に注目し、共に味わっていることを伝える。クライアントは心の深い部分で受け止められていることを知る。

(7) 意味の反映

クライアントの発言や行動には意味がある。クライアントの感情・思考・行動の背景にある、意味を見出すことを援助していく。言うなれば、クライアントが「生きる意味」を言語化していくプロセスを共有する。

6 焦点のあて方

基本的に、会話の焦点はクライアントの気持ちを受け止めることが重要であるが、面接の過程で何に対して焦点を当てるかはカウンセラーの意図性による。問題解決は情緒的・戦略的であることが求められる。

カウンセリング時、クライアントの会話の流れをカウンセラーの意図に方向付けること

を、焦点をあてるという。意図的に会話の焦点をカウンセラーが、コントロールすることにより、クライアントに必要な気づきを促す。

クライアントの行動、感情、身体症状、認知、環境、イベント、対人関係など、クライアントに気づきを与え、事実に対処していくことを促進させる。

7 積極技法

かかわり技法だけでは十分ではない場合、カウンセラーがクライアントに積極的な働きかけや介入を行う。積極技法によってかかわり技法のみでは得られない効果的な態度変容をもたらすことは少なくない。

積極技法には、指示、論理的帰結、解釈・再構成、フィードバック、自己開示、情報提供・助言・説明・教示、カウンセラー発言の要約などがあげられている。

しかし、クライアントへの影響が、かかわり技法と比較すると強い場合が多いため、用いる際は、以下の手順に沿って行うことが望ましい。積極技法を用いる際はその影響に対する十分な配慮が求められる。

- ① かかわり技法を用いてクライアントの世界を理解する。
- ② 積極技法を用いる。
- ③ 積極技法を用いた結果、クライアントの受け止めかたを観察する。

(1) 指示

効果的にカウンセラーがクライアントに指示を与える場合、クライアントの問題解決へ新しい選択肢を提供することとなる。指示を出す場合、適切な視線の位置で、声の調子、姿勢、言語表現はより具体的にわかりやすく行う。

一方、指示を安易に用いると、クライアントが依存的傾向が強化され、行動選択と自由を取り上げることになる。

(2) 論理的帰結

何らかの岐路に立たされていてクライアント自ら決断できない場合、選択肢の1つを選ぶとどのような結果が予想できるか、他方、別の選択肢を選ぶと別の結果が出てくるのかなど、想定される帰結を具体的に検討する。

(3) 自己開示

カウンセラーの、自分の個人的経験や観察をクライアントに告げること。カウンセラーの個人的な意見や感情を、クライアントの前で純粋に呈示していくこと。

(4) フィードバック

クライアントに対してできるだけ非審判的で、具体的な事実にもとづき、クライアント

の行動が他者からどう見えているかを示す。

効果的に用いられた場合、クライアントの自己探求を促進し行動を変容させていく。また逆にそうでない場合、クライアントの自尊心を傷つける恐れがある。

(5) 解釈

カウンセラーから見る新しい枠組みから意見を述べること。同じイベントでも視点が異なると解釈が異なる事実を知ることが重要である。新しい解釈により、クライアントはその状況を良く理解し、よりよく対処できるようになる。

(6) カウンセラー発言の要約（積極的要約）

面接中におけるカウンセラーの述べた考えや意見・助言などを要約して、クライアントに伝えること。

クライアントがカウンセラーの伝えようとしていることの再確認が促進される。

(7) 情報提供，助言，教示，意見，示唆

事柄の水準で行われるカウンセリングでは、知的な情報提供は有力な技法である。その際、常にクライアントがそれを受け入れられる心の状態にあるかのアセスメントと、用いるタイミングの判断が重要となる。また用いた際、理解したかどうかクライアントに確認することも忘れてはならない。

(8) 対決技法

不一致を非審判的態度で取り上げること。クライアントの話の脈絡や非言語的表現において、不一致や矛盾が出てくることがある。この点を可能な限り非審判的態度で言語化して返していく。クライアントは自分の内的世界にある混乱に気づき、自分で問題を解くようになる。

8 技法の統合

マイクロ技法階層表で、各技法を十分に習得した後、最終的にはマイクロ技法を統合し、クライアントの発達段階や面接の進み具合に応じ使い分けていくこととなる。これらは、実際のロールプレイを通して実習して深化させていく。カウンセリング訓練の体系的方法である。

実際にこれを活用するときには、対人関係に影響を与える大きさ順に呈示されたマイクロスキル連続表に従い、カウンセラー意図性のコントロールのもと、クライアントの意図的人間支援のゴールへ向かっていくのである。（図2）。

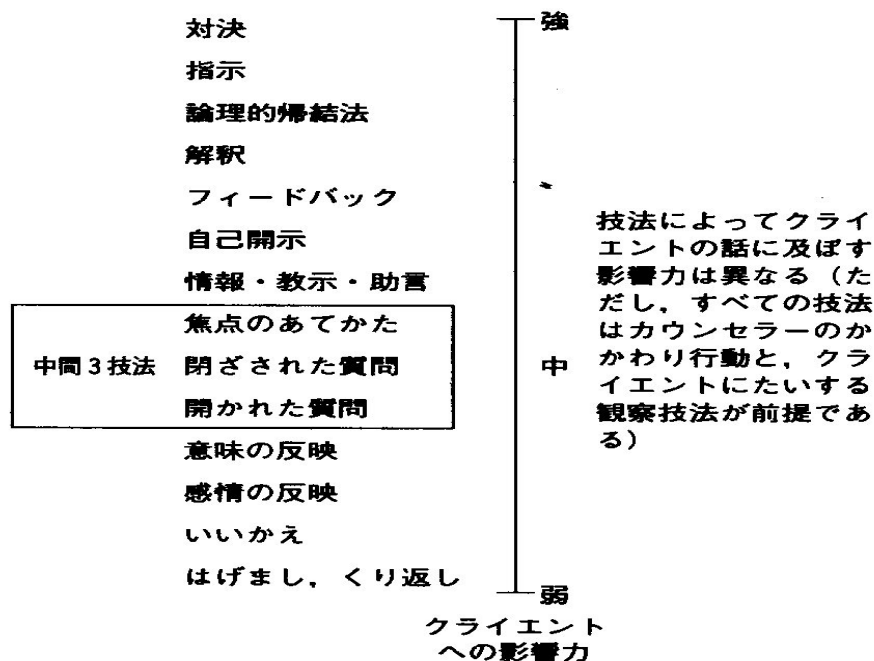


図2 対人関係に影響を与える技法の連続表 (アイビィ, 福原 1985)

今日、マイクロ技法は、専門的カウンセリングや心理療法に有効であるばかりでなく、ピアカウンセリング、キャリアカウンセリング、等においてもよく活用されている。ソーシャルスキルトレーニングなどの日常的なコミュニケーション技法習得支援においても効果が高く、教育現場におけるサイコエデュケーション（心理教育）のツールとして重要であるとの評価が高い。

9 事例・演習

マイクロ技法の実習をしてみよう。

3人一組（カウンセラー・クライエント・オブザーバー）でロールプレイをする。カウンセラー役が下記の技法を使ってクライエント役の話を聴く。

「今、悩んでいること」を主訴に五分間実施

- 一回目 「質問」技法中心に
- 二回目 「はげまし」技法中心に
- 三回目 「言い換え」技法中心に
- 四回目 「感情の反映」技法中心に
- 五回目 「要約」技法を中心に

終了後3人役割ごとの印象を語り合い、フィードバックをおこなう。

《参考引用文献》

- アレン・E・アイビー（著），福原 真知子，國分久子，他（訳）『マイクロカウンセリング―学ぶ - 使う - 教える―技法の統合:その理論と実際』川島書店，1985
- 福原 真知子，アレン・E. アイビー，メアリ・B. アイビー（著）『マイクロカウンセリングの理論と実践』風間書房，2004
- 福原 真知子（監修）『マイクロカウンセリング技法―事例場面から学ぶ』風間書房，2007
- 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
- 清水勇・北島貞一 『学級で活かす教育相談』ぎょうせい，2000
- 山崎洋史 「個別面接の技法モデル」『初級編 教育カウンセラー標準テキスト』日本教育カウンセラー協会編 図書文化，2004
- 山崎洋史『学校教育とカウンセリング力』学文社，2009