

カウンセリングのお作法 第37回

CON

Counseling Office Nakajima

カウンセリングオフィス中島 中島(水鳥)弘美

～ 家族面接初回で示す課題 ～



今回は、家族面接初回の後半で、二回目以降「来所するメンバー」や「面接の間隔」について確認することについて話しました。

今回は、課題について触れます。

課題の目的

初回面接の終盤では、重要なテーマがあります。

「次回までに〇〇をしてきてください」という課題です。そのことをわかりやすく「宿題」という言い方もします。

来所した家族に対して、カウンセラーが課題を出すことの目的を確認してみましょう。

初めてお会いし、これまでの経過や状況をご家族から聴かせていただいていると、話し手である家族のそれぞれに、何らかの発見や気づきがあります。それらを、今後の生活の中で意識化し、持続できるようにという意味が込められています。

さらに、カウンセラーから具体的なメッセージが示されれば、次に面接が行われるまでのいつもの生活のなかで、初回面接のできごとを折に触れて、思い出すことができます。

相談に行って、その場所で面接が終了すれば、それで一区切りではなく、面接と面接のあいだの日常生活のなかで、行動に変化が起きます。家族それぞれが、面接後の日常生活のわずかな差異に関心を持つこと、アンテナをはることができるようにすることが大切です。

とくに、スムーズに解決に向かうカウンセリングでは、初回面接から二回目の面接までの間に大きな変化が起き、その変化には意味があると考えられ、三回目以降の面接に影響を及ぼします。

リードし過ぎない

それでは、どのような点に注意して家族に課題を示すのかについて考えます。

もっとも大切なことは、モチベーションに合わせて課題を出すことです。つまりカウンセラーがリードし過ぎず、家族に気付きを促進し、無理のない内容で、わかりやすいことです。

なんでも言われたことはやりますとエネルギーが、ありあまっているご家族の場合は、日々の行動記録を残していただくこともあります。家族に負担がかかるような課題は出さず、家族は課題をこなすことができません。こなせない課題であれば、次の面接に参加する意欲が大きく低下します。

新しい視点

目標設定段階の説明のときにも話しましたが、新しい視点をもてるような課題が中心です。

「もしも、今よりも少しだけ落ち着いたとしたら、子どもさんのどんな様子からそれがわかりますか？そこに気をつけて生活をしてください」

というように、ともに生活している家族だからこそわかるようなメッセージを示すことで、ささやかな差異を見逃さないようにするべきなど、明確にします。どのような様子に注意をして生活をすればよいのか、まずは、行動をよくみる観察するという視点です。このような行動をしてくださいという指示ではなく、良いところを見逃さないという姿勢です。

「ここしばらくの間にそのような様子に似たときはありませんでしたか？次回来られた時に教えてください」

と、解決につながるような家族の行動や状況、何よりも今後に関心が向いていくような新しい視点を示します。

家族を責めない追い詰めない

困った状況に陥ってしまうと、何が良くなかったのか、だれのどの行動が原因だとこれまでのこと、過去について考えこみ、悪いところに目が行きがちになります。

そのような場合は、日常生活の小さな成功体験がうずもれてしまい、変化のチャンスをのがしてしまうことになります。ほんの少しでも調子がよかったことがあるとしたら、よりその行動を明確化し、そのことをさらに膨らませていくと良いのか、今後、より安定できるためのヒントとして、新しい視点を家族自身が持てるようにします。

初めて来所した家族は、カウンセラーからどんな魔法のような的確なアドバイスをしてもらえるのか？と、大きな期待で来所される一方で、良くないところを指摘されて、批判されるのではないかと、警戒している部分もあります。家族を責めてしまうような視点ではなく、どのような行動をこれから増やしていくことが良いのか、反省よりも、元気がわいてくるような未来や方向性を考えていきます。

ただ、全体像を把握するまでには、初回面接の情報だけでは、限られていて、そのあと数回の面接が必要な場合もあります。家族から重要な出来事などが、あとになって初めて報告されて、情報共有することになる場合もあります。

初回面接からあらいざらいすべてのことを家族が話せるとは限りません。お互いの信頼関係が築きだされて初めて、大切な話題が登場することもあります。

お互いの宿題を確認

カウンセラーは家族に対して次回までに〇〇してきてくださいと伝えるだけでなく、こちらがやるべきことも言葉にします。

たとえば、「こちらは、次までに紹介いただいた先生に、『〇〇さんご家族が、〇月〇日に来所されました、今後〇〇のスタイルで面接を継続しますなど』をお手紙でお伝えします」

お互いが次の面接までにおこなうべきこと宿題を確認し、家族とともに協力して作り上げていくものであることも示していきます。