

カウンセリングのお作法 第48回

CON

Counseling Office Nakajima

カウンセリングオフィス中島 中島(水鳥)弘美

～ 「カウンセリング」って実際は ～

???

「カウンセリング」という言葉を見聞きしたとき、どのようなことをイメージしますか？ では「心理療法」という言葉と比較すると、イメージは異なりますか？

今回は、一般的に受け止められているカウンセリングのイメージと、実際との差、ギャップを理解したうえで、丁寧な説明をしながら、支援活動をすすめることの大切さについて話します。

カウンセリングのイメージ

カウンセリングという言葉は、1995年の阪神淡路大震災以降、心のケアなどとともに、注目を集め、多くの人が知るところとなりました。現在、カウンセリングについての関心は高く、カウンセリングを学びたい人、そして、カウンセリングを受けてみたい人は増えていると感じています。

大学の共通教育の中の、カウンセリングに関する選択科目を担当させていただいていますが、多数の学生さんが受講を希望しています。その理由は、友人から相談されることが多いから役立てたいので学びたい、どんなことをするのか知りたいと、比較的身近な存在と、感じているようです。

ただ、関心の高さに比べると、実際のカウンセリングそのものを、ある程度、知っている、わかっている人は少ないように感じられます。

一方、「心理療法」という言葉になると、様子が変わります。医療機関で治療すること？なんだか、むずかしい、堅苦しい、ちょっとハードルが高いという印象になるようで、心理カウンセリングと心理療法は異なると受け止められているようです。

カウンセラーは何でもわかっている

さらに、心理カウンセリングを行うカウンセラーに対しても、一定のイメージができていているようです。

カウンセリングを仕事にしている人物は、人々が考えていることはなんでもお見通し、人の心理をなんでもわかっている人、と考えている人がいることも珍しくありません。少し、不思議な気もしますが、占い師のようなイメージを持っている人もいます。

カウンセリングはすばらしく良いことを教えてくれる

カウンセリングとカウンセラーに対するイメージをあわせて、作り上げられると、つぎのようになります。

「カウンセリングに行って、困っていることを話したら、すぐに、カウンセラーが良いこたえ、解決策を教えてくれる、とてもいいことを言ってくれる。魔法のようなすばらしい話をカウンセラーはその場でしてくれる」

カウンセリングは万能！完璧！

といったぐあいです。

医療機関の医師などから、紹介され、診療情報提供書を持参して、来られる場合は、このような像を持っている方は多くないのですが、そうでない場合は、慎重に対応する必要があります。

初めて来所された方が、カウンセリングに対して、ある一定のイメージを持っていると、実際に支援が進んでいく中で、いつのまにか、クライアントとカウンセラーの間でずれができあがってしまう可能性があります。

相談に来られる人の相談内容の理解はもちろんですが、その来所動機(カウンセリングのお作法第31回掲載内容)を把握するとともに、カウンセリングに対して、いつのまにか作りあげられた像ある意味の思い込みを持っている人がいることも受けとめながら、把握していく必要があります。

「どうしたらいいですか？」

クライアントさんが、面接のなかで、どうしたらいいですか？という言葉、繰り返すことがあります。

面接の初期において、カウンセラーは、クライアントとの間で信頼関係づくりしながら、情報収集することが中心になりますが、そのような段階の途中にもかかわらず、「どうしたらいいですか？」と、具体的な指示を早々と求めているような言動がみられることがあるのです。早く問題を解決したいという気持ちが多くあり、来所動機も高いのですが、一方で、なんでもすぐに解決してくれる、早く何かの指示をしてほしい、早く教えてほしい、というカウンセラーに対する大きな期待とともに、その後の依存関係につながる可能性も含まれる言葉であるため、要注意となります。

困っていることを伝えれば、すぐに対応してくれる、たとえば、子どもが不登校状態であれば、相談に行きその状況を担当者に説明すると、すぐに再登校できる方法を指示、教えてくれるという図式です。まるで、マニュアルやAIの答えをもとめるような心境です。

このような心境で面接室に座っているクライアントさんは少なくないです。

現在の事情や状況について、情報収集し、それぞれの家族の心境を理解する。そして、今後の方向についてクライアントや家族それぞれの思いや希望などをまとめ、作り上げることが大切で、慎重に行う必要があるなど、それらのことも含めて、このあとどのような段階を経るのかをクライアントとそのご家族に、随時、詳しく説明する必要があります。

そのためにも、支援の流れの中で、気になることやわかりづらいことがあれば、どんなことでも担当者にたずねてくださいという態度を示し、早い段階での疑問や不安を和らげることにつながる、話しやすい関係を築いていることも重要であると考えられます。