

公式講座

日本傾聴連合会 直営校

認定カウンセラー養成コース(傾聴理解編)

確かな傾聴力の担い手になるための25時間



一般社団法人 日本傾聴連合会

傾聴理解編

- 第一歩** 今日はどういったことでいらしゃいましたか？
- 第二歩** 聞く、聴くの中に。－セラピストの聴く姿勢
- 第三歩** 無意識と意識が程よく仲良し。－自己一致
- 第四歩** あなたの世界、私の世界。－共感的理解
- 第五歩** ざわざわするひと。－無条件の肯定的尊重(受容)
- 第六歩** カウンセリングの三大効果。
- 第七歩** 無意識さんも解って欲しい。－自己受容
- 第八歩** ラポールしようよ。－ミラーリング
- 第九歩** 不適応と自己一致。－カウンセリングの姿勢
- 第十歩** ステートコントロール実習。



傾聴理解編

カウンセリングの基本手順

変わらないカウンセラーのスタイル

<スタート>

1. 心遣い、気遣いのメッセージ
2. 契約事項のコントラクト (実習省略)
3. 時間のコントラクト
正確な時間を告げる (×だいたい、×20分ぐらい)
4. 今日はどういったことでいらっしゃいましたか？
継続されているお客様 (今日はどういいうお話をしましょうか？)

<終了 10分前 ~ 数分前>

1. 会話の切れ目を引き取る 雰囲気の清流
2. 終わりの準備のメッセージ (後 ~分ですが・・・)

<時間終了>

話し手になること

黙っていることも与えられた時間のうちとおもう。
聞き手に気を使わない。
話に起承転結をつけようとしない。

ワーク (あいづち、うなずき、おもちつき)

相手の会話のペースをつかみ、会話のリズムをつかむ。

この人には話やすいなあ。(無意識が開かれる)
この人とは話づらいなあ。(無意識が閉じる)

カウンセラーの「あいうえお」

あ、はい、うん、え、お のバリエーションを増やす

無意識と意識に伝わる態度

無条件の肯定的な関心

無条件（構造の中で）
構造：カウンセリングの枠組み

肯定的 存在をOKとする

関心 かかわりたい、理解したい気持ちをもつ

カール・ロジャーズ 「治そうとするな、解ろうとせよ」

講座のキーワード

カール・ロジャーズ／来談者中心療法／非介入技法

来談者中心療法 カウンセリング、セラピーの3条件

共に深められる

どこまでやってもきりがなく、
永遠に学びながらこの3つの力を深めていくことがセラピストの道
(講師はその道の先陣となる)

受容 無条件の受容

クライアントのありのままの存在を肯定的に受け入れること。

共感 共感的理解 カウンセラーの世界観ではなくクライアントの
世界観で感情や思考を理解していくこと。
あたかもあなたのように感じる as if モデル。
あなたのように感じている

矛盾する場合がある

自己一致 純粋性

カウンセラーが自分自身の感じていることに素直に感じ、
それを言葉で捉えられている状態を維持する。
(自分自身が自分自身を受容している)
カウンセラー自身が自己一致していることが、クライアントの
自己一致を促進する。

発達理論や脳機能を学ぶ必要性。
カウンセラー本人が経験していない
ことの心象の学びが大切。
例) 愛着障害、脳機能により感じ方の違い

無意識 意識

意識 言葉の世界
無意識 感じる世界

役割分担して二つの世界で生命を維持している

無意識の世界と役割

身体感覚の世界／快樂の追求、不快の回避／頑固／根強い／時間を持たない／
言葉を持たない

意識の世界と役割

思考の世界／時間と順序を持つ／理性的／言葉で構成される

自己一致している姿

カウンセラーが無意識で感じてとった感覚や情緒（喜怒哀楽）をそのまま、
同じ感覚でとらえられている姿。

効果1) カウンセラーの純粋な心がセラピーに提供できいい効果になる

効果2) カウンセラーの一致した無意識と意識の関係性をクライアントに
見せることにより、クライアントの無意識の突き上げ（表出）を喚起する。

欠点) カウンセラーの価値観、感覚を中心とした表出となる

カウンセリングを目的とする条件付き自己一致

カウンセラーの思考と価値観からくる喜怒哀楽を中心に感じてしまうと、
受容・共感を妨げる原因ともなる。（説教するカウンセラーに多いパターン）

価値観や心のありかた、感覚や思考の重さやバランスは、クライアントの独自の
感覚と思考をモデリングした状態で、（疑似的心理空間）から一致する感覚を大事にする。

心の学びと、練習を必要とする理由となる。

カウンセラーの私生活でも、自己一致する感覚を求めて自分の心を学ぶ必要性
（地球上の生命は全員が、2型か1型の愛着障害のグラデーションの中に存在する）

as if モデルを理解する

クライアントの世界観

カウンセラーの世界観

同感をする = カウンセラーの世界観を重ね合わせる

話は盛り上がるが深まらない。 意気投合 友達

共感をする = クライアントの世界観を感じる

話は盛り上がらないが深まる。 傾聴、 理解者

同感ワーク 共感ワーク

同感 共通点を話し合う。カウンセラーの経験や価値観も話す。

共感 クライアントの話を、相手の状況を想像しながら聞いていく。

解ろうとする姿勢、拒否する心理

カウンセラーも一人の人間である

脳機能因子

詳しくは、知識編と技術編で学ぶことになる。
ここでは、自分の心理状態と思考ルールの違う方が
いらっしゃる事が理解できると十分です。

障害因子

通常脳、知的障害脳、境界知能、自閉脳（傾向）、ADHD脳（傾向）

疾病因子

双極性障害、行動障害、統合失調症、認知症

心理発達因子

定型心理発達（1型愛着障害グラデーション（※）＋〇〇期）

学童期、青年期、前成人期、成人期、成人後期

非定型心理発達（2型愛着障害（※））

成人期以前、成人期

愛着障害を1型（愛着希求タイプ）と2型（愛着不信タイプ）に分類して指導しているのは、
弊社独自の指導となっております。

他の愛着障害の指導では、2つのタイプの愛着障害を明確に分類しないことが多いです。

お話しをきくときの注意点

カウンセラーの心理構造と同じか近い状態にいる場合（同一視のリスク）

共感をとりやすいが、開示欲求にかられて同感に持ち込みたくなる心に注意。

カウンセラーの心理構造と離れている場合（共感不能のリスク）

1. 相手の心理特徴を知識でとらえ、想像力で共感の差をカバーする。
2. 自分のポジションの倫理規範と生き方を自覚し、
転移感情や逆転移感情などの力動（※）のいきすぎに注意する。

↑

自分の心理発達状態を知ることはとても大切。

※）カウンセリングは転移感情と逆転移感情を有効的に限定的に使用する行為。

カタルシス効果

話してスッキリする効果。「浄化」ともいう。

バディ効果

この世の中に共感してくれる人がいる。さみしくない。

アウェアネス効果

気づきの効果。そうだったのか。実は～～だった。

ワーク傾聴実習（受容的傾聴）

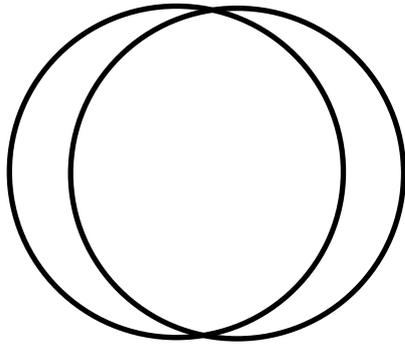
基本的関わり行動と最低限のあいづち、うなずき。
カウンセラーからの話はしない。
まとめたり、結論を伝えたりしない。

4つの傾聴練習（実習メニューで別途行う）

1. 純粋な受容的傾聴（オウム返し、要約も最小限）
2. プチ介入（オウム返し、要約、フィードバック）
3. 学童期傾聴（質問、心地よい評価をいれていく）
4. 療法介入傾聴（2型の愛着障害向け、思春期カウンセリング）

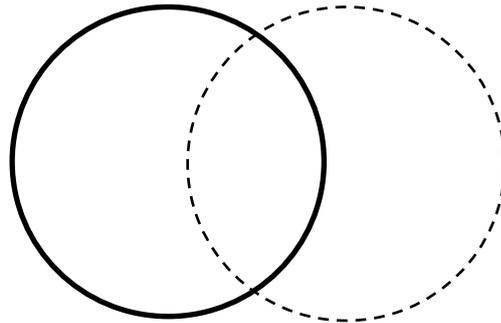
自己受容の流れ

感じたままを経験とする命



自己概念

有機体的経験

心理的安定を図るため
防衛機制により抑圧する

自己概念

抑圧された経験

不適応の自覚

防衛機制による精神的安定を得られる代わりに、副作用が発生して、それが「不適応」に至る場合、課題化される。

(注意：不適応に至らなければ本人は不一致のまま生きていくのはOK)

カウンセリングは自己受容と自己一致の苦しい時期を共にする支えになるが、自己一致を推奨する存在ではない。一致しないままでも本人の防衛機制による心の安定の方が重要であれば、そのまま自己受容しないで生きていく選択肢は常にクライアントにあることを意識して接する。

防衛機制は本人が自分のために行っている行動であることを常に意識して、暴露せず、クライアントが自分で自己受容に向かうのか、防衛機制のまま不適応に対応していくのかを見守ることが来談者中心療法の王道である。

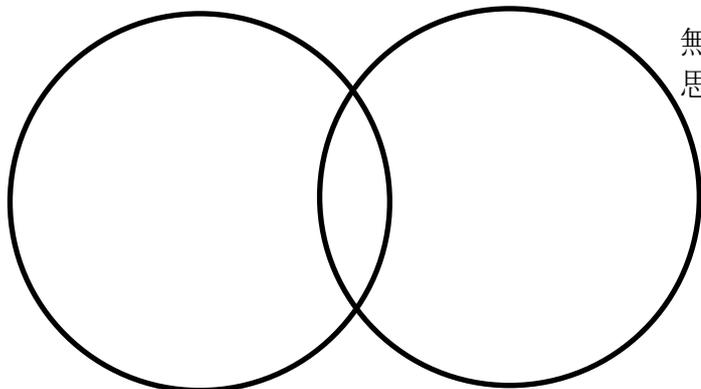
禁止！ 抑圧された経験をカウンセラーから露呈しない。

(アウェアネス効果からの自己受容は

本人の人生の貴重な人生体験)

抑圧を露呈することが仕事となる療法もあることも学ぶ。

自己受容(涙が出る瞬間)

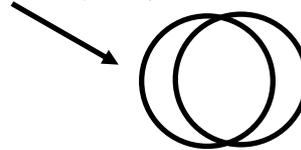


自己概念

抑圧された経験を意識化する

無意識が頑張ってきた役割に
思いやるやさしさがでる。

絶望、あきらめ、悟り、達観、枠組みの変更



自己受容後は自動的に
自己一致へ

カウンセリングはラポールに始まりラポールに終わる

無意識の同調（ラポール）の為のテクニック

- 1) 見た目や体感で感じる人間性、暖かい雰囲気
- 2) 呼吸、会話のリズム
- 3) 餅つきの合いの手のような、うなづき、相槌
- 4) ペーシング → ミラーリング
- 5) 身体表現される心のメッセージ（極微筋肉運動）の観察
- 6) 周辺視野を活用したカリブレーション

ペーシング ミラーリング リーディング

ペーシング 相手の動作に合わせていく

ミラーリング 相手の動作に同調している状態（ラポール状態）

リーディング 相手の動作を誘導する

リーディングの用途

クライアントのステートがよくないときの調整

ラポールが切れているかどうか確認するためのテスト

介入技法への導入

上級テクニック 交差ミラーリング

クライアントの筋肉部位と違う部位を使って同調する動作をする行為が交差ミラーリング。

一流のカウンセラー、セラピストは得意な交差部位をもって、ミラーリングしている。

クイズです

以下のカウンセラー向けの課題の設問が意味がないことを説明してください。

人が心の安定を図るために、出来事や感じた事を無意識に判断し、一見不合理的な行動をすることにより、心の安定を図る行為を防衛機制といいます。

あなた自身が現在、ついついやってしまっている防衛機制を例にあげて説明しなさい。

答え) 防衛機制は、無意識で自動的にやってしまう行為なので、防衛機制の行動は本人には説明できないはず。(短い回答は：抑圧がベースになるため本人では言語化できない)

但し、過去に気づいていてもついつい現在もやってしまうことは説明可能である。

例外)

- 1) 防衛機制認知後、心の安定と副産物が上回っていると認知している場合。
→ 反射的な意図的なコミュニケーションテクニックに昇華
- 2) 認知している過程にあるもの。
→ 自己受容、自己一致の課程の真っ最中

自己一致が重要ではなく、不適應問題を本人がどうしたいのかが主訴

不一致そのものは、本人が自分の心の安定の為に行ったこと。

不適應の苦痛と、不一致の心の安定がどちらが得かによるが、

- A：抑圧している側の心理を取り出す苦痛よりも、
不適應の苦痛が上回るとき、本人が自ら抑圧側の心理を取り出し始める。
(自主的な直面化)
- B：より強い不一致状態を作り、より強い防衛機制に至る。
(これも心の安定をパワーアップする道)
- C：不適應の苦痛を和らげるほかの手段を作る

A～Cどれでもよく、Aにはカウンセリング、Cにはコーチングが効果がある。

一方、不適應問題は不一致だけが理由ではないことも考慮に入れて、なんでもかんでも、防衛機制が理由にしないような視点も大切になる。

カウンセラーのステートを乱すもの

- ・ 自慢話を延々とする
- ・ 時間が終了しても帰ろう（終わる）としない
- ・ カウンセラーを試そうとする
- ・ 好転移
- ・ 悪転移
- ・ 批判
- ・ カウンセリングの現場以外で会おうとする

課題

- 1) 講師がクライアント役を演じ、後でお手本を見せる。
- 2) 講師が経験したりケースワークした事例を紹介する。
- 3) 話して、こういうことの対応を次以降の講座で考えていくとい

カウンセリング実習（時間があれば）

三人組となり、カウンセラー、クライアント、スーパーコーチの役をやる。
スーパーコーチはラポールや基本的かかわりを主にチェックし、
同調しているように見えていたかをフィードバックする。
スタイルの指示をする。

受容的傾聴／プチ介入

公式講座

日本傾聴連合会 直営校

認定カウンセラー養成コース

共感する力を深め、人間性の幅を広げるための25時間



一般社団法人 日本傾聴連合会

知識編

- スーパービジョン 知--1
- 自己受容と自己一致 知--2
- 無意識／ラポール 知--3
- 防衛機制 知--4
- エリクソン心理発達理 知--5
- 学童期心理 知--6
- 特徴ある脳の世界 知--7
- 愛着障害Ⅰ 知--8
- 愛着障害Ⅱ 知--9

技術編

傾聴力基礎技法習得

- 無意識ラポール形成 (技-1)
- 共感 V. S. 同感 (技-2)
- 積極的傾聴と受容的傾聴 (技-3)

傾聴力応用拡張技法習得

- 自己受容 (技-4)
- 成人期葛藤問題 (技-5)
- 学童期対応 (技-6)
- 脳機能相互理解 (技-7)
- 愛着障害対応Ⅰ (技-8)
- 愛着障害対応Ⅱ (技-9)



知識編

- カウンセラーの仲間に入ることによって業界参画
- 学び続けることが傾聴技術をより深めるプロの証

カウンセリングを学び続ける姿勢とよいカウンセラーとの出会い

常にベストを尽くすがベターは常にある。
一生学びながら実践できる仕事

(よいスーパーバイザーとの出会いを必要とする。)

カウンセラー自身も人間の心を持ち、
防衛機制による自己不一致に守られながら、
葛藤問題を生きていく存在である。

(よいカウンセラーとの出会いを必要とする。)

組織や団体の所属だけでなく、実績のあるプロのカウンセラーとの関係性において業界に定着することが大切！

スーパーバイズはカウンセラー自身のカウンセリングの世界感を作る基礎であり永続的な作業

良いスーパーバイザー（指導者、助言者）を見つけることにより、
学びが加速し安定したカウンセリング能力を続けることができる。

3名以上の指導者がいること、うち複数名が自身の教育分析を
行える相手が望ましい。

カウンセリングを学び続けることは、よいスーパーバイザー
（指導者、助言者）を見つけることにより、加速し安定した学び
を続けることができる。

スーパービジョンと教育分析の関係

スーパービジョン

カウンセラーの技術と、ケース実務指導、
クライアントの見立てのサポートが中心

スーパービジョンとは
カウンセリング技術や見立ての精度向上など、クライアントの心理を中心としてレベルの高いスーパーバイザーによる指導が中心となるセッション。
よりレベルが高い人が理想だが、気付かない点に気付くという点では同レベルのカウンセラー同士でも十分行える。

教育分析とは
スーパーバイザーの心の内面に入り心理的な成長やスーパーバイザーの自己受容、自己一致を促すセッション。

教育分析

カウンセラーの心理成長と自己受容、自己
一致を促すことが中心

不調なセッションや、共感がうまくできない状況などは
カウンセラー自身の不一致が影響していることが多く、
「スーパービジョン」が「教育分析」に変わったり、「教育分析」の結果、自分の至っていない技術に気付く「スーパービジョン」になることも多い。
よって、両方が臨機応変に対応できるカウンセラーのスーパーバイズ、少なくとも介入と非介入がコントロール可能なスーパーバイザーを1人は見つけることが必要。

←影響しあう→

スーパービジョンの3つの機能

管理機能

臨床家として、資質、倫理、実力の
最低基準を管理していくことが

教育機能

知識・経験・技術の向上ができる。
自分の現時点の知識・経験・技術に
フィードバックが得られる。

支持機能

不安や疑問の解消。
カウンセラー自身のケースを中心とした心理力動の支え。
→（教育分析に至る）

- クライアントの状態の定義の確認
- 不適応と葛藤問題を中心とする考えを習得する

不適応と葛藤の影に不一致あり

カウンセラーが対応することは不適応と葛藤であり不一致ではない。
自己一致せずにやられていかれることはたくさんある。
(ロジャーズがいう十分に機能する時間のみで人生は過ごせない)

不適応や葛藤の課題（表面的な課題）の解決の深さ

重要！

どのレベルでセラピーを終えるかはクライアントの自由
(自己一致を無理に促進しない)ではあるが、
見立てをしっかりと立ててお勧めする療法を自然に展開するのがプロ。

不一致には踏み込まずに完了するカウンセリングの例

- ・カタルシスによる不一致や葛藤の支え
- ・心理的なテクニックにより不適応に対応（アドバイスやコーチング）

不一致に踏み込んだ傾聴姿勢を行うカウンセリングの例

- ステップ 1 無意識レベルでのカウンセラーとのラポールをとる
- ステップ 2 レディネス（無意識からの感情の突き上げ、気づき）
- ステップ 3 自己受容（自分の本来の姿や行動の意図、本当の感情の受容）
- ステップ 4 自己一致（経験と思考のズレを解消する）
- ステップ 5 新しい生き方への変更、絶望の受け入れ

課題 1：不一致に踏み込んだ傾聴を行う悩みとはどのような悩みでしょうか？

答えの例)

本人がすでに自己受容に入り始めた（自身の防衛機制のシステム全体に合理的理解が至り始めている）。
不一致により引き起こされている人間関係の弊害や、生きづらさの実害が、
不一致を生み出したときの心の安定が上回っている状態。

課題 2：傾聴は不一致にクライアントから自発的に踏み込むのを待つ「直面化」を支える手法です。

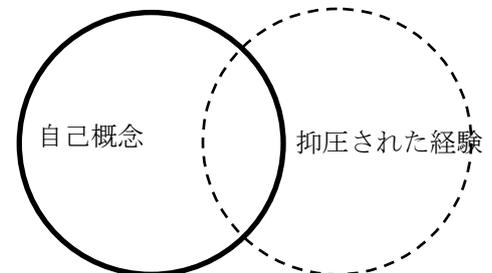
一方、精神分析は「不一致」を調べて報告して「直面化」のお手伝いする手法です。
それぞれの手法の「利点」、「欠点」を考えましょう。

答えの例)

傾聴の利点：「直面化」に自然に至るため、本人の心の成長を伴うことができる。
傾聴の欠点：自己一致までの時間が未定。（本人の寿命の時間では足りない可能性もある）
傾聴の担い手：クライアントとの信頼関係が大切なため、能力の高いセラピストという職種が望ましい。
スペシャリストの証：カウンセラーを介在して抑圧された経験を話す、カウンセラーは何もしてない印象をもたれる。

精神分析の利点：テストや面談などの手法による分析報告によりほぼ必ず「直面化」に至る。
精神分析の欠点：より複雑な抑圧や、セラピストへの強い抵抗や反抗に至ることもある。
精神分析の担い手：専門家としての依存関係が大切なため、医師や国家資格などの有資格者が望ましい。
スペシャリストの証：防衛機制の深い知識と臨床経験に裏付けされた技術が大切。

不一致状態の図



クライアントの無意識を意識したカウンセリングの基本

無意識の特徴

がんこ、しつこい、忘れない、疑い深い、慎重、大胆、基本的欲望に素直

第一印象が大事というのは、
信頼を失いやすいが信頼を得ると深い関係性ができる。

呼吸、姿勢、小さな筋肉の動き、動作で観察できる。

- 1) 声の調子、テンポ
- 2) 呼吸
- 3) 動作リズムや動きを同期していく
- 4) 体の姿勢を合わせる

また逢いたいと思わせるカウンセラーになる

また逢いたくないカウンセラー

無意識が安心できなかった。
意識の言い分しか聞いてくれなかった。
呼吸などのリズムや筋肉の動きに違和感があった。

また逢いたいカウンセラー

無意識がリラックスしていた。
意識と無意識の調整に協力してくれた。
無意識と意識の理想の関係をカウンセラーの自然な態度で見せてくれた。

無意識に関する技術

ラポールを形成する技術 ペーシング、ミラーリング
ラポールを確認する技術 リーディング→介入技法ではクライアントのステート管理も行う

カウンセラーが維持する理想の姿勢 ラポールが形成されている状態で、
クライアントがカウンセラーの存在に思考することも、
不存在に思考することも自由な状態（いたりいなかったりする印象）

カウンセラーのステートが崩れたとき 席を立つ、他の事（介入技法）をするなど。

（クライアントがレディネスや自己受容に向かっている間の苦しみで発生する事柄（うめき、さけび、不明な涙）
カウンセラーのステートが壊れないようにする技術が必要）

↑

ラポールをとり続けながら、共感的に同じ時間、クライアントとカウンセラーが存在し続ける。

沈黙でラポールが切れ、カウンセラーのステートが崩れるのは論外

- 防衛機制の価値を理解する。
- 不適応問題にバランスの取れた価値観を形成する。
- 防衛機制の意図を探る癖をつける。
(開示や直面化は別問題)

防衛機制は不一致の原点でもあり適応の手段でもある。

防衛機制のパーツは、心の安定のために行う不合理的な行動に命名されています。
防衛機制と自己受容の論理の補完性と類似性は付録に書いてありますので必ず学んでください。

防衛機制のパーツ（諸説あります）の一例

抑圧／投影／同一視／取り入れ／合理化／反動形成／分離／退行／昇華／打ち消し／置き換え／
補償／自己への向き換え／逆転／知性化

防衛機制の構成

抑圧をご飯として、上にその他のパーツを載せる海鮮丼のようなイメージ
世間でいう、一つの要素しかない防衛機制は、その中に「抑圧」はすでに含まれている。
例) 「投影」という防衛機制をしている場合、「投影」の中に「抑圧」が含まれている。

防衛機制のメカニズム

効果（意図） ← → 防衛機制（不合理的な行動） → 副作用（不適応）
心（自我）の安定 ← → 例) 転換、身体化、行動化、
防衛機制による心の不安定

見立てのヒント（カウンセラーの着目点）

事例（防衛機制：不合理的な行動）があるか

意図（防衛機制により得られる心の安定）が隠されているか

気をつける副作用（本人が抱えるトラブル、被害）が発生しているか

得られる副産物（人間関係、財産、イメージ）に気付いているか

理解を深める学び

投影、同一視、投影同一視 の3つの定義をそれぞれ説明できるか

「防衛機制」、「カウンセリング」で用いる「投影」という用語の違いは？

ジョン・レノン殺害犯の「同一視」はどういう中身？

- 母親の愛着関係から出発する心理発達の理解
- 重要な心理状況が理解できる（傾聴の基本）
（学童期心理、成人期心理、葛藤心理）
- 各期葛藤問題の理解に学習を広げる。

心理発達と愛着～倫理規範内在化の道～（大人の心ができるまで）

心理発達の2つの大きな考え方

フロイトが提唱した父親との戦いと性を意識した心理発達 → 理論に無理がある。

E. H. エリクソンが提唱した母親との愛着形成を基本とした心理発達 → ○（フロイトの理論の拡張ともいう）

フロイトが定義した以下の2つのルールはエリクソンも踏襲

1. 次の段階に必要なストレスを受け対立命題の葛藤を解決することで次の段階へ移行する
専門用語：漸成的発達 すなわち、予め発達は保証されてなく、ストレスを受け葛藤と解決が必要となる
2. 親の心理発達段階を基本的に越えられない
基本的にということは例外があるということ。その例外にカウンセラーの存在は大きく寄与する。

<エリクソンが定義したほとんどの人の人生の8期（一部の方はこの流れに乗らない）>

乳児期、幼児期初期、遊技期、学童期、青年期（思春期）、前成人期、成人期、老年期（成人期後期）

下線の期は滞留しやすい安定期、青年期（思春期）は大葛藤期を表す

学童期心理と対立命題（葛藤）

倫理規範が外在している心理 勤勉性（いいこ） VS 劣等感（いつもいい子でいられない）
取り組むテーマ 適格性
（いじめや絶対的弱者がいると安定するのは自然な事） 不協和特性は「不活発」

学童期の不適応症状は身体化する。

思春期心理と対立命題（葛藤）

倫理規範の内在化への挑戦 同一性（自分の存在意義） VS 同一性の拡散（私って何？）
取り組むテーマ 忠誠
一部の新興宗教が思春期の心理を狙う理由。（宗教、教祖に忠誠させる）

挑戦が長引くと疲れる、葛藤の答えを求めて学童期と成人期を派手に往復していく。
自分を創ることに答えが出ないと安定しないので、この期間は心理不安定が大きい、
葛藤が深くなると、心理症状もでるが、学童期に心理が近いと身体化症状も出る。

前成人期心理と対立命題（葛藤）

倫理規範の拡張 親密（相手との深い関係） VS 孤立（誰からも離れ、誰からも目を向けられぬ状態にあることの恐怖）
取り組むテーマ：愛
忠誠を持った自分の生き方を上手に拡張していけるか、他人を許容することができるか。
（自己一致と受容のテーマに似ている）
不協和特性は「排他性」
エリクソン「なにもものも拒否し得ない、あるいはなにもものも排他し得ないという無能力は、極端な自己拒否と自己排斥に行き着かざるを得ない」 マザーテレサには人はなれない？

- 学童期心理を理解する。
- 大人の学童期を見立てられるようになる。
- 解説時に医師法に抵触しないような説明ができ

学童期心理の特徴

倫理規範が外にある。優秀でありたい。大人に認められたい。

不適応を発症する事象、

- 一貫性のない大人とおつきあい。
- 制圧的な人付き合い(孤立)
- 依存的な人付き合い
- 会話の相手の不在(周りがわがままな会話に付き合いなくなる)

学童期にカウンセラーの役割

- 話し相手(積極的傾聴)
- 倫理規範を所有する大人としてのおつきあい

大人の学童期 (見た目や知識は成人でも心は子供のまま)

大人の学童期の要因

1. 母親が学童期の状態である。 → 成人期に進むチャンスあり
2. 学童期を終わる葛藤に至る刺激を受けていない。 → 成人期に進むチャンスあり
3. 脳機能障害(広義のMR,自閉症) → 成人期に進むチャンスなし(医療の進歩に期待)
4. 認知症や統合失調症などの脳の病変の過程 → 退行抑制する薬の発展に期待

- 性格や人格の問題は脳機能の問題である
- 性格が悪い人、性格が良い人は地球上に存在しない。

特徴のある脳の世界を理解することにより、コミュニケーションのトラブル、当事者の相談対応、それから労働環境相談が対応できるようになります。

MR 及び境界知能 (MRは人口の1%前後、境界知能の人口比率は不明)

MR=Mental Retardation (精神遅滞) ID=Intellectual Disability (知的障害) 有病率1%

知的機能に制約がある/適応行動に制約を伴う状態である/発達期に生じる障害であること

/軽度 IQ 50~70/ボーダー(境界知能) IQ 71~84/

境界知能は、医学的、社会福祉的に知的障害に含まれない。(性格の偏りや人格障害と受け止められる)

軽度発達遅滞の行動特性:精神年齢小学生レベルの行動

- 少し付き合うと会話のやり取りが変に感じる
- 子育てができない場合が多い(ネグレクト)
- 金銭コントロールが難しい
- ゴミ屋敷
- 動物の世話ができない。(餓死)

境界知能の行動特性:他責的であり、安定した情緒的な相手との結びつきが難しい。

- 一応社会適応できているように見えるが深く付き合うとトラブルが発生しやすい
- 深く付き合うことになる同僚や家族親族とトラブルを起こしやすい
- IQに合わせてできない仕事が発生する
- 協調性が取れない、(積極的で破壊するパターン、消極的で回避するパターン)

軽度発達遅滞及び境界知能の性格特性

- 相手の立場に立った概念が困難/自分を客観的に見た視点が困難/社会性の理解が困難、
- IQ高めの境界知能 自分の訴えを主張する。幼い戦略で社会的欲望を満たそうとする。(人格障害と誤診される)
- IQ低めの境界知能 主張せず頼れる大人に従う。無欲、コミュニケーションが成立させづらい。
(例:パートナーに主張できず、彼からの子供の虐待を放置したり、虐待を手伝ったりする。)

注意欠陥・多動性障害 (ADHD) (人口の3%~7%)

不注意=ケアレスミス/忘れ物・なくしもの/期日に間に合わない/計画が立てられない/時間管理が苦手/片づけられない

多動性=落ち着かない/目的のない動作・行動

衝動性=思ったことを口にする/衝動買い/突発的な喜怒哀楽のコントロール不能(本人無自覚)

子供のころは、「出来の悪い子」という程度でよかったが、社会生活を送るにあたって社会的ルールの逸脱に受け止められると障害として認知される場合がある。

衝動性のパニック状態になったときには、子供に対し暴言や暴力が振るわれることがある。

自閉症スペクトラム (ASD) (障害域が人口の0.3%~0.5%、広汎性は人口の1%)

社会性の障害) 他社の存在への無関心、人より物に興味をもつ

コミュニケーションの障害) 社会的場面での独特な対応、言葉の意味と用法の無理解/言葉通りの受け止め

社会的想像力の障害) こだわり、常同行為の影響でパターン以外の社会的対応ができない。

感覚の特異性がある場合がある。(特異内容は様々)

常同性が阻害されたり、パターンで対応できない変化の場面に直面すると、パニック状態になることがある。

パニックの行動 自傷・他害・大声・泣き出し・不機嫌

- 不安型の愛着障害の世界感を理解する。
- 突然子供を制圧しようとする親の心理を理解する

この単元の参考資料) 精神科医 水島広子著 「毒親の正体」

初期愛着形成は完了するものの心理形成を妨げる毒親の存在

母親との間で情緒的なかわり合いは存在するので初期愛着形成は成功するが、その愛着に信頼がおけない、愛着が「毒」に代わる状況になる母親側の事情がある。

毒親側の「毒のある愛着関係」を作る事情

夫婦仲不安、DV被害、嫁姑課題などの環境問題、母親の抱えているトラウマ、薬物・アルコール依存、精神障害などの疾患。自閉傾向のパニック、多動性・注意欠陥障害傾向によるパニック。

愛着障害に至るかどうかは、毒の強さや大きさ、母親との心理的・物理的な距離、毒において受けた被害の重大さなどで変わるので、兄弟姉妹で愛着障害に至ったり至らなかったりする。

((例)被害の怒りを直接母に向けるか我慢するかなど)

毒の内容

子供への突発的な「心理的もしくは身体的攻撃」、「制圧的態度」、「依存的態度」。

例外)

ADHDを伴わない境界知能による初期愛着形成不全、もしくは母が愛着機能において初期愛着形成に十分な愛着経験の閾値を超えられない場合は、初期愛着形成に失敗し「愛着障害Ⅱ」で説明する初期愛着形成が完了しない人生に至る。

成人後の人間関係がこじれる (愛着障害発生)

人と親しくなればなるほど情緒的な距離感がうまくとれなくなる。

過剰な見捨てられ不安、過剰な監視欲求、愛情を試す行為、幸福になることを避ける行動、トラブル発生時の過剰な自罰感情

摂食障害、性的逸脱、アルコール依存、薬物依存、クレプトマニア

母の不安定な愛着スタイルが向けられる場合 (親子関係の障害)

毒親の被害者である愛着障害を発生している人が、愛着障害を発生している状態で母親となり「過剰な見捨てられ不安、過剰な監視欲求、愛情を試す行為、幸福になることを避ける行動、トラブル発生時の過剰な自罰感情」が子供に向けられると、子供は親に心理的に支配されることになり、子供の心理形成を妨げることにつながる。(毒親の連鎖)

解決への道の例

- ・愛着障害が向けられても安定した距離と愛着を返してくれるパートナーと過ごす。(愛着信頼の回復)
- ・母親の環境の回復と変化。(自閉傾向、多動・注意欠陥障害は新薬がでないと回復は望めない)
- ・本人の毒親被害の自覚、怒りの発露(母親に伝えなくてもいい)、自己信頼感回復、自己受容。
- ・母親の、毒親加害の自覚(母親の環境変化が伴わないとあまり望めない)。

- 初期愛着形成失敗の世界観と独特の生き方を理解する。
- 相互理解により共感力を高める力の重要性を理解する。

この単元の内容をより深く理解するための講座) 各種 HCM カウンセリングセミナー 講師:高橋和己、野口洋一
この単元をより深く理解するための書籍) 精神科医 高橋和己著 各書籍「生まれ変わる心」、「人は変われる」等

人生のスタート地点の鍵を握る初期愛着形成

母親不在、もしくは母親の愛着機能が欠如している場合、初期愛着形成を完了せずに初期愛着臨界期を終える。

すべての人の人生において、初期愛着形成は完了か未完了かどちらかになる。
直感的にはどちらかの感覚しか理解できない。
理解していない側の人生感を学ぶことがカウンセラーにとっても重要な学びとなる。

<初期愛着が完了している人生> マジョリティ(定型心理発達)

愛着を希求する生き方を行動の基本とする。
愛着に対して期待し、愛着を満たされることにより、自分自身の社会とのつながりに安心を持つ。
情緒的に他人に甘えることができる。
学童期までは、倫理規範が外に存在する。倫理規範を内在化する時期思春期が存在する。
例)主目的がはっきりしないサークル活動などでも仲間意識が生まれる。

<初期愛着が完了していない人生> マイノリティ(非定型心理発達)

愛着に頼らず、努力と客観的に理解できる成果を行動の基本とする。
目的達成のために他人を頼ることはあっても、情緒的に甘えることはほとんどない。
学童期の頃から倫理規範を内在化する大人の心をもち思春期が存在しない。
生き方としてはマイノリティではあるが、非定型心理発達の自覚がないタイプは成人期二期葛藤が大きくなる。

例)大会に優勝する目的だったり、業界で一番になるためにあらゆるものが犠牲になるのは当たり前。

初期愛着形成が完了しない理由

母親の不存在、母親の愛着機能が欠落した境界知能もしくは心理発達障害、愛着障害を生み出す毒親の中でも初期愛着形成の閾値に達しない愛着しか提供できなかった母親。

本人の自覚も大きい要素 (自分が独特だと理解できるかどうか)

自覚できる境遇—母親の不存在/母の重度・中度の心理発達障害/過度な心理的、身体的、性的虐待

自覚できない境遇—愛着機能が欠落した境界知能もしくは心理発達障害による情緒のネグレクト
(普通の親と変わらなく見えるため、このタイプは成人期二期葛藤が激しくなる)

「後から愛着」を経験することによる変化

自身も母親や父親になり子供との愛着の交流をする。または、安定的に愛着を注いでくれるパートナーとともに過ごすことにより「愛着」の安心感に気づき、甘えることができる人生が変わる。
しかし、初期愛着形成の完了は出来ないので、努力と客観的成果を行動の基本とすることは変わらない。
甘えられる代わりに、独特の厳しさや、ギリギリまで追い詰めるストイックな感じも若干緩む。

技術編

クライアントの無意識に寄り添う

クライアントの意識の言葉も、無意識のメッセージもどちらも、受容して受け止める姿勢

カウンセラーが一致した状態で寄り添う

ラポール形成テクニック（ペーシング、リーディング）

呼吸、姿勢、極微筋肉運動を観察してそろえる。

別の動作でミラーリングすることを交差ミラーリングという。

実習（実習読本A1）

- 共感的理解の難しさを体感する。
- 共感の純度を高めていく感覚を体感す

共感実習 同感実習

あなたの宇宙、わたしの宇宙

思考にある世界を地図に例えると、
クライアントの地図をなるべく理解しようとする姿勢 →共感

自分の地図を用いて相手を理解しようとする姿勢 →同感

共感できない2つのリスクの実感

自分の発達段階の状態や、生活環境、倫理観などと遠すぎる場合。

カウンセラーの地図が当てにできない。 → 共感も同感もできないリスク

カウンセラーにない世界観の理解（無意識、防衛機制、心理発達、脳機能）

自分の発達段階の状態や、生活環境、倫理観などと近すぎる場合。

カウンセラーの地図に近すぎる。 → 同感に引っ張られて微かな共感がズレてしまうリスク

スーパービジョン、近すぎる理由によるエスカレーション、共感練習、自己一致訓練

実習（実習読本A3）

受容的傾聴、介入技法の練習

介入技法

質問、オウム返し、評価的フィードバックを活用する。

受容的傾聴

無意識のラポール、基本的関わりのみ

傾聴姿勢維持実習（実習読本A4）

学童期実習（実習読本B2）

- 傾聴カウンセラーはこれがあるからやめられへん
- フロイト、アンナフロイト、エリクソン、ロジャーズの集大成

自己受容を理解する（本音の自分に覚醒する瞬間）

経験を理解している自分と実際の身体感覚、心理感覚のズレ

怖いけど怖くない
嫌だけど嫌じゃない
苦しいけど苦しくない

防衛機制により、自動的に作られたズレ
例) 非定型心理発達の母親へのファンタジー

葛藤処理の自己認識

自己受容の為のカウンセラーの条件、クライアントの条件

カウンセラーの条件

カウンセラーの無意識と意識の関係性が良好であること
(カウンセラーの自己一致)

クライアントの無意識にカウンセラーの無意識が開かれていること。

徹底した受容的傾聴

クライアントの条件

成人期心理であること。

不一致による症状が耐えづらいものになっているか、
本人が取り組む意欲があること。

無意識のメッセージが表現できる状態にあること（レディネス）

ワーク（実習読本A1, A2, B1）

- 成人期葛藤の見立てがたてられるようになる。
- 傾聴が有効なクライアントの対応を覚える

葛藤問題とは

対立する課題がある中で、一方の解決が対立する側の課題を増大する関係性にある場合、その間で自身の立ち位置が落ち着かず彷徨う状態を葛藤問題になる。葛藤問題で十分に悩み切ることにより、外側に飛び出し、俯瞰でみた生き方（悟り、達観、絶望、枠組みの変更）へ至る。

似たような課題で、本人にとってどの選択が一番納得ができるかという課題があり、これは「選択問題」という。

葛藤問題はカウンセリングで苦しみに付き合う、選択問題はよりよい選択をコーチとして導くという大きな仕事の切り替えがあるので、葛藤問題か選択問題かの見極めは大切になる。

青年期（思春期） → 前成人期 → 成人期 → 成人後期

前成人期 テーマ 幸福感・愛 葛藤 親密性 VS 孤独

成人期 テーマ 世話 葛藤 生殖・世代性 VS 自己没頭

成人期後期 テーマ 賢さ 葛藤 自己統合 VS 絶望

大人の学童期

境界知能による

高機能自閉症による

保護的対象者が学童期である理由による

作話（嘘について） 作話はMRの見立ての重要資料となる。

知能高い 巧妙でわかりづらい嘘

知能低い わかりやすい、矛盾の多い嘘

作話をもって、話の世界で本人の実現したい願望を見立てる
（強くありたい、美しくありたい、かまってほしい、うらやましくおもわれたい）

ワーク（傾聴読本B2）

- 脳状態のコーディネーターの役割が取れるようになる。
- これからの職場環境に求められる役割
- 私生活、業務問わず解説をよく求められる

なぜ脳機能の解説を必要とするのか

特に相手を理解しづらい状態の相手に対して、人格や倫理観で判断してしまう無意味さやコミュニケーション当事者の精神的被害感やストレスの軽減のため

境界知能
高機能自閉症もしくは自閉傾向
多動性・注意欠陥障害

本人ではなく、障害を理解できる周りの方に発生している無理解によるストレスを軽減することで、緊張関係が解かれ、本人が相対的に守られる。

解説すべきことと禁止事項

コミュニケーション相手が脳機能の特徴により、学童期の心理状態である可能性があること。

状況に合わせて、特徴と対応と距離の取り方をアドバイスする。

禁止事項

診断したような伝え方をしない、あくまでも見立てなので正確には診断してもらわないとわからないことを必ず伝える。

境界知能、自閉傾向、多動性・注意欠陥の傾向という、障害領域に入らない方は、コミュニケーションの癖や行動の癖に表れて障害診断されないことも伝える。

ワーク（実習読本C4）

1. ご家族との関係

自閉傾向、境界知能、注意欠陥・多動性障害

2. 部下、上司

自閉傾向、境界知能、注意欠陥・多動性障害

- 愛着信頼性の回復の援助ができるようになる
- 愛着経験のトラウマの心理支援ができるようになる

基本的手法

受容的傾聴手法で対応する。（退行心理がでたときには、学童期対応も手段としては採用）

母親への怒りの発露や、自身の気づきに合わせて状況解説はするが、先回りして説明したり、トラウマを露呈したり、毒親の「毒」の解説を先に進めないように気を付ける。

ましてや、「毒親」という表現は決して使わないように気をつける。

クライアントの自己回復過程でおこること

自己回復の順序

カウンセラーとのラポール関係の設立

（この段階で、愛着お試し行為がある可能性もあります）

↓

安定的に、受容的態度でクライアントの話を聞く

↓

自責感覚のゆるみ、環境要因

↓

怒り、混乱などの感情発露

↓

（重要）レディネスが失われて、混乱や不安定が顕著な時は、
ケース中断を申し入れ、先に進めないこと。

↓

母親側の事情の斟酌（初めてカウンセラーの解説を伴える状態）

- ・ただし、この時点で自責感覚に戻らないような丁寧な説明が必要。
- ・解説を進めすぎるとカウンセラーへの不信感につながる危険がある。
（本人の気づきのサポート程度にとどめる、母親の悪口にならないように配慮）

↓

母親との関係性が存続している場合は、母親との現在の関係の考慮

- ・多動・注意欠陥障害傾向や自閉症傾向は、母親の変化は望めないので、パニック時の対応のアドバイスと諦め方を伝える。（脳機能解説業務）
- ・誤解はある程度は心理変容を促した母親とのコミュニケーションで考える。

だらしがない、異性に関する価値観など、母親自身の開示
過去の事象と似たような事象を経験して、
母に対する認識を改める（あのとき母もそうだったのか）
絶対的倫理規範から、修正する倫理規範へ移行する。

- 見立ての重要性を改めて認識する
- 介入技法と受容的傾聴を効果的に使い分ける

介入技法と受容的傾聴の使い分け

総合的な見立てが成立するまでのカウンセリングの流れ

ケーススタート時 受容的傾聴で対応

子供もしくは大人の学童期心理と思われる場合：（クライアントが大人の学童期の見立て）

学童期の話し相手と承認欲求を満たすための介入技法で対応する。
（アドバイスや指導も有効となる）

初期愛着形成が未完了の心理と思われる場合：（クライアントが愛着障害2型の見立て）

カウンセリングの目的を明解にし、課題解決をするための介入技法を基本とする。

主訴に含まれる 不適応解決、課題解決をテーマに行う。
コーチングに至る場合もある。

「あとから愛着」を経験している場合は、受容的傾聴も選択可能となる。

初期愛着形成が完了した心理と思われる場合：（クライアントが愛着障害1型の見立て）

引き続き、受容的傾聴で、相手の自己受容状況に追随する対応を基本とする。

思春期の心理だと思われる場合：（クライアントが思春期葛藤期の見立て）

臨機応変に受容的傾聴（大人に思われたいとき）、
介入技法（子供と思われたいとき）を使い分ける。

見立ては経験により能力が向上します

見立てをより正確に、ケース初期に完了させるためには、ある程度の経験による勘所が必要、初期のケースでは見立てを誤ることも多いです。

お客様を観察し、優秀なカウンセラー（少なくとも、愛着課題、脳機能課題の理解があるカウンセラーでかつ経験豊富な方）のスーパービジョンを積極的に受け、見立てとお客様との対応に集中して活動してください。

また、高橋和美先生、野口洋一先生が開催しているカウンセラーセミナー、およびそのセミナーで使用しているテキストは見立てを分類するのに大変役に立ちます。（ケース分類の最先端を指導）

ご紹介できますので、希望される方は弊社スクール事業部までご連絡ください。