

# 傾聴大全練習ブック

一般社団法人日本傾聴連合会

name : \_\_\_\_\_

# もくじ

---

- この書籍の使い方
- 練習姿勢と注意事項
- 練習内容

## 初級・受容的傾聴の基礎を鍛える

実習番号 / タイトル

- A-1 傾聴基礎 20分以内
- A-2 ラポール実習
- A-3 共感姿勢と同感姿勢
- A-4 傾聴姿勢維持
- A-5 困難対応

## 中級・積極的傾聴と見立て対応

実習番号 / タイトル

- B-1 傾聴基礎 25分～45分
- B-2 学童期積極的傾聴
- B-3 愛着障害2型対応実践
- B-4 愛着障害1型対応実践
- B-5 思春期対応

## 上級・実務経験に役立つ練習

実習番号 / タイトル

- C-1 傾聴基礎 60分以上
- C-2 自傷他害、自殺企図対応
- C-3 ジェノグラム書き方講習
- C-4 脳機能解説練習
- C-5 コーチング目標設定ヒアリング

1

傾聴を学ぶ姿勢

「不可能なことに意味をもつ」

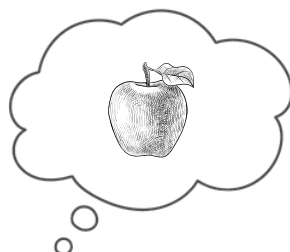
それが傾聴の面白さ

真理：人は、他人のことを完全に理解することができません。

意識社会は、生きている人一人ずつ脳の中に存在していて、その意識社会の中に一人一人独特の感情を伴いながら脳の中の想像力を使いながら生きています。本人の頭の中以外に同じ社会は存在しません。

ですが、言葉を伝えながら共通なイメージをもちながら、それぞれの頭の中のイメージにすり合わせて生きています。

「リンゴをあげます」、「リンゴをください」の間にはリンゴというものは正しく存在しますが、納得のいくイメージを両方が得ているわけではありません。なので、商店はリンゴを「お客様が自分でイメージを合わせるように」店に並べておいているのです。背中に隠し持ったリンゴを突然渡すお店の人はいません。言葉では同じ意味で受け止めていますが、受け取った脳の中の意識社会でのイメージは必ずズレがあるからです。



そのイメージのズレの納得度が低いときに争いやコミュニケーションのトラブルが起きます。そして、そのズレの責任を自分の頭の中でとってしまい、自分の頭の中で「納得のいかないリンゴ」がグルグルするとき、人は悩んだり葛藤したりするということになり、クライアントさんがあなたの前に訪れます。

私、サイモンもこの真理の例外ではなく、完全に理解することができない人類の一人です。それでも、カウンセラーとして仕事をしています。

なぜ傾聴という技術は癒しを提供し、さらには自己受容（本来の自分の姿に戻るための理解）へ導くことができるのでしょうか？

それは、傾聴の大家、カール・ロジャーズがヒントを教えてください。

ロジャーズの言葉：「治そうとするな、解ろうとせよ」

そのとおり「解ろうとする姿勢」が大切になります。

解ろうとする姿勢の深さ、技術の高さ、そして様々な心への知見により、「解ろうとする姿勢」の上手・下手が決まってきます。

日本傾聴連合会の指導内容に、

カウンセラーでベストを尽くせるようがんばるけど、常に他のベストがあると思いながらケースを終える。

この姿勢で学びや実践を永遠に連鎖させることによって、より上質なカウンセラーに変わっていきます。

活動している間ずっとです。まるで、仏教の阿弥陀如来様に常にみつめられているように、私たちは先輩や様々なクライアントとの出会いに支えられて、学びや実践力を高めていきつづけるということが大切となります。

読み順は前後しますが、ページを先にめくって、まず3様のカウンセリングの現場をまず覗いてみましょう。

皆さんはどのカウンセラーがしっくりきましたか？

A カウンセラー？、B カウンセラー？、C カウンセラー？

どうでしょうか？

一見、カウンセラーCの方が何もしていないように見えますよね。

クライアントさんからみても、カウンセラーCからの関りが少ないように感じます。

この関りが少ないと感じられる技法を「非介入技法」といいます。

この奥義は、「傾聴」（もっと正しく表現すると「受容的傾聴」といいます）が中心となる技法となります。

傾聴の学びが深まり、実践する力が高まったカウンセラーから見ると、カウンセラーCの態度が自然でしかもそれはかなりの技術を投入していることに気づきます。

また、熟練した傾聴カウンセラーからは、カウンセラーB、カウンセラーAの態度や姿勢、そして言動がパロディに感じられるほど、傾聴とはほど遠い姿勢に感じられると思います。

何が違うかは、三つの例を掘り下げて、指導される先生や、先輩カウンセラー、受講されているカウンセラー同士で議論してみてくださいね。

1) 2分ほど、カウンセリングを覗いてみる。

カウンセリングの一部を切り取って（上手、普通、下手）の例を見ていきましょう。



## ◆下手なカウンセラーAの例



クライアントX：その嫌な上司が会社の金を使い込んでいるですよ。

その裏帳簿を先日見つけました。

カウンセラーA：それは大変なことですね。

クライアントX：そうなんですよ、あの嫌な上司は問題あると思ってたんですが、やっぱりそういうやつでした。

カウンセラーA：私も前の会社で不正経理をやる先輩がいて、告発したことがあります。

クライアントX：へー、そんなこともされてたのですね。

カウンセラーA：Xさんの会社にはコンプライアンス室がありますか？

クライアントX：どうだろうなあ、なかったと思います。

カウンセラーA：それでは、どのようにその不正を告発していくか考えていきましょう。

クライアントX：はあ、そうですね、Aさんが頼りになる人でよかったです。

あいつはほんとうに嫌な奴ですからね。

カウンセラーA：悪い人はねえ、会社に必ずいますよねえ。

クライアントX：でも、そんなに大きなお金ではないので告発するほどではないんですけど。

カウンセラーA：私の会社でもそうでしたけど、そういう人はねえ、結構大きいことやらかしてますよー。

クライアントX：絶対そんなやつですよー。

(2人で大笑い)

クライアントX：でも今は、大人しくしておきます。

カウンセラーA：告発は絶対やった方がいいので、是非そのときは相談してくださいね。

クライアントX：そのときには必ず。A先生は頼りになる人で安心しました。

カウンセラーA：まあ、それほどでも。(いいカウンセリングだなーと思いつつ、続ける)

## ◆普通のカウンセラーBの例



クライアントX：その嫌な上司が会社の金を使い込んでいるですよ。

その裏帳簿を先日見つけました。

カウンセラーB：裏帳簿をねえ。

クライアントX：ええ、帳簿と言ってもたいしたことなくて、領収書の数字をちょっと改ざんした数で、2,000円を20,000円にしてたんですよ、あきらかに0の書き足した数字が違ってって、バカみたいな改ざんなんですけど、経理のKさんと上司ができて、領収書スルーですよ。見ていて、いたいたしくてしょうがない。うちの会社、給料安いんでそういう気持ちもわかるけども。こないだ旅行のお土産をいただいたけど、それもそのお金で買ったのかなあと思うと複雑です。まあこの会社給料安いので上司の気持ちもわからんでもないけど。

カウンセラーB：そうですねえ、複雑な気持ちですねえ。

そういう上司の気持ちをわかろうとするXさんの心の広さを感じます。

クライアントX：ありがとうございます。

……うーんと、えーと、その経理のKさんは元々私の彼女でして、なんというかな、私の味方になっていて、嫌な上司にもいろいろ言ってくれてたんですけど、上司のことが好きになったみたいで、それはどうでもいいんだけど、...

カウンセラーB：それはどうでもいいことだと思われているんですね。

Xさんはすごく心が広い人ですねえ。

クライアントX：はあ。えーと、ちょっともやもやした気持ちがねえ、毎日。

カウンセラーB：やはり、もやもやはKさんのことになりますか？

クライアントX：そうじゃなくて、嫌な上司がいる限り私は仕事がうまく対応できないのではないかなと。

カウンセラーB：それはKさんとの関係がやっぱり影響していると私は思いますよ。

クライアントX：そうなるのですかねえ。

カウンセラーB：(本来の問題の気づきに気づかせたいカウンセリングだなーと思いつつ、続ける)



## ◆上手なカウンセラーCの例



クライアントX：その嫌な上司が会社の金を使い込んでいるですよ。

その裏帳簿を先日見つけました。

カウンセラーC：ほー。ええ。（そのことに関してどう構えてるのかなぁと思いながら）

クライアントX：帳簿はちょっと大げさかな。2,000円を20,000円にした領収書が机の上においてあって。あきらかに0の書き足した数字が違ってって、バカみたいって、バカみたいな改ざんなんですけど、経理のKさんと上司ができて、領収書スルーですよ。見ていて、いたいたしくてしょうがない。

うちの会社、給料安いんでそういう気持ちもわかるけども。こないだ旅行のお土産をいただいたけど、それもそのお金で買ったのかなぁと思うと複雑です。まあこの会社給料安いので上司の気持ちもわからんでもないけど。

カウンセラーC：うん、うん。（まだ話の内容の深さが見えないなぁと思いつつ）

クライアントX：うーんと、えーと、その経理のKさんは元々私の彼女でして、なんというかな、私の味方になっていて、嫌な上司にもいろいろ言ってくれてたんですけど、上司のことが好きになったみたいで、それはどうでもいいんだけど、、、。

カウンセラーC：ええ。（少し内容は生々しいけど、本人の乾いた感じの見立てを探りながら）

クライアントX：ちょっともやもやした気持ちがねえ、毎日で。

カウンセラーC：もやもやとした気持ちが。

（この話から葛藤問題に展開しそうだなぁと感じつつ）

クライアントX：そうなんです。実は、嫌な上司は仕事ができるんですよ、成績も高い。

一方私は真面目に働いている割にはあんまり成績がでていない。この能力の差はなんだろうかと思いながら、もやもやとするんですよー。

カウンセラーC：なんだろうかとねえ。

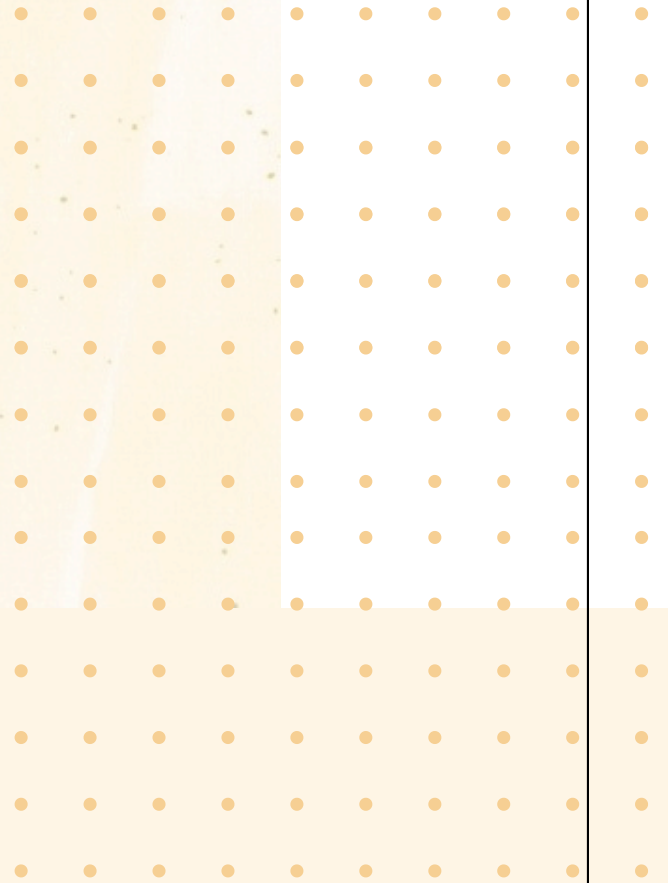
（成人期一期葛藤なのかなと見立てをたてつつ、まだ探りつつ）

クライアントX：うーん、なんだろうなー、、（以降5分くらいの沈黙）

カウンセラーC：（相手の葛藤問題の両側に入る苦しみに付き合うカウンセリングになるのかなとしんどさを覚悟しつつ、共感力をさらに高めていくように構える）

# 2

## カウンセラーの技術の 全体像について



## /傾聴技法の限界理解/

日本傾聴連合会ではカウンセラー技法の技術体系を

傾聴カウンセラー養成講座（傾聴技法の習得）

統合心理コーチ養成講座（コーチング技法の習得）

2つの講座で習得できるよう指導しております。

それぞれ、深く学び、練習や実践を重ねて技術が上がっていきます。

傾聴カウンセラー養成コースから、さらにイメージを広げる前に、カウンセラーの皆様へ大切なイメージを共有したいと思います。

それは、受容的傾聴技法は習得する技法が一種類に対して、介入技法はカウンセラーが積極的になる理由に応じて対応するテクニックが変化するということです。

そして、コーチングに至っては、様々な手法があり、それを全て習得することは、人生の寿命の限界があるので不可能です。

なので、コーチングにおいては、自分が扱える範囲を限定するか、クライアントの状況に応じて、対応可能な手法を習得するというカウンセラー側の施術可能な技術を広げる努力が必要となります。習得能力を高める技術（NLP用語でモデリングといいます）をまず習得するのが、一番有効で習得効率が高くなるといえるでしょう。

そのため、日本傾聴連合会のコーチング講座は有名な技法を習得しつつ、あらゆる手法を短時間でモデリングできるような構え方と、優秀なコーチが持っている世界観とスピリチャルな感覚との接点をレクチャーしていきます。

是非、日本傾聴連合会の「統合心理コーチ」のコースもチャレンジして、「カウンセリング」も「コーチ」もできるセラピストを目指してくださいね。

## /プロになるための三つの注意/

サイモンが長年カウンセリングをしてきて、プロデビュー時に注意しなければいけない3点。

### 注意1 インターンやボランティアに関して

インターンやボランティアは皆さんが「機会」を得るためのものであると割り切りましょう。また、「機会」より「搾取」が優先する求人が多いことを予め覚悟して、なるべく無駄に貴重な時間を過ごすことのないように注意しましょう。「機会」と「失うもの（時間、労力）」のバランスが合わないと思ったらさっさとやめましょう。

人間の成長は、多少の背伸びする努力と納得感によって成長スピードが左右されます。少なくとも、成長している納得感という要素が消えてしまっている場合は、努力は苦痛になってしまい、さらなる成長を妨げてしまうでしょう。

カウンセラー業界に幻滅してやめてしまうことになるかもしれません、あなたはその幻滅には関係ないのに。これはもったいないです。

残念なことに、「インターン商法」といってもいいような、有料でインターンをさせるカウンセリング団体も見受けられます。ただの労働搾取とはいませんが、「機会」を餌に足元をみる商売と言えるでしょう。



### 注意2 上下関係を重視する組織や団体とは距離を置く

セラピストとして独り立ちすることが大切ならば、「誰と一緒に活動するか」はとても大きい

要素となります。

自分が尊敬する方や「カウンセラーとしての技術」が確かな人との個人的な関係性を重視してください。

ある程度の規模の活動を行うのは組織なので、そこでは職務上の上下関係は必要となります。

ただし、一部の新興宗教のように仲間だけで閉じた社会性の中に入ると、その閉じた仲間だけでしか通用しない論理や技術を展開することになります。そして、その閉じた社会に周りを引き込むことで、自分の組織での地位を保全する様になってしまいます。

それはそれで、「寂しくない世の中」に向かっているとも言えますが、「自由のない世の中」にも向かっています。

これは、相手が自分自身の自主性と自尊心を取り戻すお手伝いをする傾聴心理カウンセラーを仕事にしているとは言えなくなってしまうですね。

くれぐれも、閉じた環境、上下関係が強い環境には気をつけて距離をとって活動して下さい。

### 注意3 特定療法の原理主義にならない、医療領域を軽視しない

世の中に、万能薬という薬がないように、カウンセリング技法も「これであらゆる悩みや希望に対応できる」というやり方はありません。

傾聴技法にも限界があります。

みなさんが取得しているカウンセリング技術の限界を知ったうえで、「自分の技術では対応できないし、非効率だな」と思えば、勇気をもって他の療法を展開している先生にバトンタッチしましょうね。

また、基本的な精神疾患や、脳機能障害の知識をできる限り習得しましょう（講座再履修）。

医師の診断や投薬などが必要な方には、まずは医療領域が優先されます。

精神疾患の中には、放置すると症状悪化や状態固定、そして死亡や自殺など、取り返しのつかない事態にも発展します。日本傾聴連合会の指導には医療領域へつなげる学びも入っています。



## / 「生命」 「動物」 「哺乳類」 「人類」 の時間の積み重ねから /

傾聴心理カウンセリングは、宗教活動のように教えに救いを求めず、クライアントさんの脳内社会で今生きていることの納得と、過去の受け止め方を感じながら、クライアントさん自身が内面から「自尊心」と「自己肯定感」を高める崇高なお仕事であります。

そこにいたるまで、私たちは多くの時間を積み重ねていまの命の姿に至っています。

「命」「動物」「哺乳類」「人類」という生命体の本質を理解しておく、カウンセラーの構えに迷ったときに役に立ちます。

最先端IT技術があっても、電波や電力の世界が変わらないように、人類がいかに進化しても私たち一人ひとりが、「命」であり、「動物」であり、「哺乳類」であり、「人間」であることに変わりません。

そして、地球ができてから50億年という年月をかけて、人間という生命は、脳の中に社会イメージ（「脳内社会」といいます）をもつ特徴ある生命体にまでなりました。

脳内社会と生命的な活動による刺激の差を「現象」ではなく「悩み」や「困難」として捉えるため、私たち傾聴心理カウンセラーという仕事が必要となる世の中になりました。

ただ、最先端IT技術の底に電波や電力の世界があるように、私たちは、「生命」の一つであり、「動物」の一つであり、「哺乳類」の一つであり、「人類」の一人であります。

人が悩んだり困ったりする源泉がそこにあります。見ていきましょう。

## 0. 生命レベルテーマ 死ぬことと無常

実家に帰った時、よく小さいころ網や竿をもって遊んだ川を橋でわたりました。

こう思いました、「この川は私が生まれる前からもあるし、私が死んだあとも変わらずここにある、この川もいつかはなくなる運命だけど、その間にどれだけの世代の人類がこの川を見て過ごすことになるのだろう」と思いました。

人は、脳内社会で未来と過去をイメージすることができるようになったので、生命の時間を超えたイメージをもつことが可能になります。そして、死のタイミングを自分でコントロールできるようになりました。日本の高齢者の自殺が多いのは、未来どういう状態でいっているかがイメージできちゃうからですね。

但し、自ら死を選んだ人でも、「死」という事の先に答えをみつけたわけではありません。ただ、今背負ってる「生」のスタイルを「自分の死」をもって否定しただけです。

死んでいる世界とコミュニケーションできない限り、自分の「死」というものに、生きている脳内で答えをだすことは基本できません。



## 1. 動物レベルテーマ「寂しさ」と「好奇心」

動物は動くことができます。地上でしか生活しない飛べない鳥類がいるように、動物が「動く」目的を失うと、その動きに関する機能は退化していき、逆に「もっと望む通り動きたい」という欲求が強くなれば、その機能は世代を繰り返すことにより進化していきます。

この進化の話でもわかるように、動物は「動く」ことの「目的」が大切になります。

余談ですけど、認知症になり徘徊する老人も、いろんなことはわからなくなっても、徘徊して

いる「目的」ははっきりしているといいます。社会性を脳が失っても、動物的な機能は温存している例と言えると思います。

全ての動物の「動く目的」に共通するテーマは「寂しさ」と「好奇心」です。

動物は、生殖して次の世代に命を移します。そして、自分と同じ種であるパートナーを求めて「寂しさ」を解消していきます。この「寂しい」感覚は動物の遺伝子共通に組み込まれていることとなります。

もう一つの「動く目的」のテーマは「好奇心」です。

未知なもの、新たなものに関心をもつことで生活環境を広げていきます。

人類もこの二つのテーマに取り組んでいる動物の一種です。「寂しさ」や「好奇心」に突き動かされていれば、人間であっても動物レベルの欲求が出ているとっていいでしょう。そして、ここからくる欲望は反社会的や倫理的に逸脱する内容であっても避けられないことが多くなるのです。

## 2. 哺乳類レベルテーマ「愛着」が真ん中か「愛着」が付随か

哺育期間が長めの動物の人類は哺乳類としての乳の提供側の母と乳の需要側である子供との関係性が大切になってきます。脳内物質では「オキシトシン」という物質が子供の脳と母親の脳双方に放出され「安心感」という感覚を醸成していきます。

そして、子供が学童期に至るまで、幼児期の中にこの母親側の「子供に形成された特別な愛着情緒」を元に、子供も「愛着」を行動の真ん中において行動をとるようになります。

ほとんどの子供は「愛着」を行動の中心にする人生を死ぬまで歩んでいくこととなります。

ただし、これは子供がどんなに望んでもパーフェクトな形で受け取ることはできません。

母親にも事情があるし、独特な脳内社会の価値観で作られた人生があります。



そのため、子供が得られない「愛着」の範囲において、不足感覚や、不満感を感じていくこととなります。この状況により愛着障害1型を発生させる方がいらっしゃいます。

また、一部の母親に「愛着」の情緒機能が失われている場合があります。この場合、子供が「愛着」を行動の真ん中におく理由を失います。そして、「愛着」と「安心」が結びつかない人生を送ることになります。

この方々が愛着障害2型の方となります。

愛着問題は、今の哺乳類の生活が保障されている間全員に関係するテーマとなります。

遠い未来、人類が母親の体からではなく、人工子宮や受精卵育成装置で生誕し、その後、機械により「衣食住」が保証されるような状況になったら、愛着感覚は退化するかもしれません。

全人類が全て愛着障害2型になるかもしれませんね。

### 3. 人類レベルテーマ「脳内社会」との闘いと調和

人は、脳の中で「社会概念」を作ることができます。そして、人類同士お互いに「社会概念」をもっていることを道具として、人類にしか通用しない様々な概念のアイテムが発明されました。

「時間」、「お金」、「会社」、「学校」など、様々なお互いの脳内社会でしか意味を持たない概念が作られました。

その概念を使って、他人を評価することも人類はできるようになりました。

「いい人」、「悪い人」、「いい性格」、「悪い性格」です。

これも脳の中にある幻想です。

そして、無意識の情緒と結びつく、「喜怒哀楽」の感覚を、その概念に当てはめて使うようになりました。

しかし、この感覚は全ての個性によって歪められており、他人と意味は共有することができても、評価はこの評価イメージの差をもつことにより、人間関係のトラブルがおきるようになりました。

さらに、進化したことによりトラブルが複雑になってきました。

その原因は、脳内社会の言葉のイメージをさらに熟成させた、独特のあいまいな価値観そのものを定義する言葉も使うようになりました。

「夢」、「希望」、「悟り」、「挫折」

人間一人一人、言葉からイメージする脳内の状況はおろか、イメージから行動を起こしていくその実態は全く違ってきます。

ある人は「夢」とイメージするために悲観的絶望的感覚に襲われる人もいれば、ある人は「夢」を子供の成長に重ねる人もいらっしゃる。

私は、今この文章を「一人で寂しく悲しくなる人がいなくなる社会」という夢を目指すための一つの行動として、上半身裸で蒸し暑い部屋の中でこの文章を書いています。

カウンセラーは正確に把握することが難しい「他人の脳内社会」を、共感技術を使って、なるべく相手の感覚を感じ取り、その感覚を表現する技術を訓練していきます。

沢山練習、沢山カウンセリング実践をして培われる能力です。



そして、この本での練習は

- 相手が無意識で感じていることにラポール技術をもって  
無意識感覚を共鳴させる（無意識同調）
- 相手の脳内社会で使用している言語の独特な用法と  
価値観を理解する（共感的理解）
- 相手の価値社会と情緒感覚をなるべく相手のスタイルで受け止める（受容的姿勢）

を習得できるようにプログラムが提供されています。

がんばりましょう。

## /カウンセラーのプロとして日常を生きていく二つの世界と二つの立場/

二つの世界と立場で、カウンセラー自身の脳内イメージの世界を守り、そしてカウンセラーとしての実力を向上していくことが大切です。



### 世界1 〈自分自身を中心に発生するコミュニケーションの世界〉

これは、価値観が自分自身に帰属しますので、その受けた現象により、相手を「いい人」「悪い人」「良い性格」「悪い性格」と断じて構わないこととなります。

そして、その人との距離の取り方や、コミュニケーションの取り方もこの判断によって決まてきます。差別的であっても、倫理的に問題があっても構いません。それは、そのコミュニケーションは自分のものなので、相手のことをどう思おうと自分の自由だからです。

#### 立場1) カウンセラーの職場でお仕事している間の姿勢

カウンセラーが共感性を発揮するとき、それが自分自身のコミュニケーションの影響があることであっても、その人独自のコミュニケーションの世界で受けた価値観を共有するように努めます。そうすることにより、業務関係者がもつ独特の「喜怒哀楽」感覚や独特の価値観に共感できるようになっていきます。

心理職の職場が情緒問題で收拾つかなくなるのは、主にここがうまくコントロールできない理由になります。カウンセラー業界の現場の特性として、脳機能の偏りが強い方や、愛着障害をお持ちの方の占有率が高い職場環境となります。

ただし、それは職務上必要なことであって、しんどくなれば、プライベートの時間を優先することにより解消できます。

## 立場2) プライベートの時の姿勢

カウンセラー関係者との業務以外の時は、自分も一人の人類として、自分自身を中心に発生するコミュニケーションの世界は批判的、評価的で構いません。というかそうしないと自分を見失います。ここが弱い人はカウンセラーの仕事をするると自身の心が壊れるリスクがあります。私生活では、嫌いな人は嫌い、好きな人は好きで構いませんし、自分の倫理観で「善」と「悪」を断じても構わないし、差別感情をもつのも自由です。

## 世界2 〈自分自身に関連しないコミュニケーションの世界〉

自分が直接関係しないコミュニケーションにおいては「いい人」「悪い人」「良い性格」「悪い性格」は存在しません。自分以外の関係性でおきた「現象」が存在するだけです。

その「現象」には、理由があります。そして「性格」や「良い」「悪い」という感覚をあてはめると、自分の価値観で歪めた現象の捉え方になりますし、「理由」を考えることを諦める態度となります。

## 立場1) カウンセラーのお仕事をしているときの姿勢

まずはコミュニケーションの結果を現象ととらえ、その現象にクライアント独自の価値観や情緒を重ね合わせることにより、より深い共感が可能になります。

共感するのは、クライアントがもつ価値観になりますので。

差別するクライアントさんには差別感覚に共感していきます。

自分自身の価値観が中心に来ると、差別するクライアントさんに説教したくなりますよね。

共感というのは、奥が深い作業だと感じる事ができるでしょう。

## 立場2) プライベートの時の姿勢

自分が直接関係しないコミュニケーショントラブルや事件を見る場合、「現象」を捉えて「要因」や「状態」として考える思考の癖をつけておくことが大切となります。

「脳機能の偏り」と「愛着障害」の二つのカテゴリーで殆どのコミュニケーションの要因が押さえられることが可能です。

そして、態度の問題は「交流分析(コミュニケーションの位置問題)」で、説明できるようになれるといいかと思えます。

「良い」、「悪い」、「性格」全て、人間の脳の中にある幻想です。

そして、それが実体のように脳に感じるから、人は悩むこととなります。

そして、カウンセラーもそんな幻想に悩まされる人間の一人です。

自分が直接関係する幻想には悩まされることは、当たり前だしカウンセラーにもその幻想から癒してくれるカウンセラーが必要な理由となります。

いかに自分の独特の価値観をクライアントさんの価値観に上書きしないようにするか。

これがプロの姿勢の第一歩です。

クライアントさんの話は、クライアントさんの幻想世界をイメージして、自分の幻想世界をなるべく当てはめないようになるのが、プロの姿勢ということです。

がんばってこの姿勢を勝ち取りましょう。

自分でコントロールするイメージがあります。

それは、「自分もつ他人の心のイメージ」です。

そして、基本的にコントロールできないことがあります。

それは、「他人もつ自分の心のイメージ」です。

人類は、全員が

「自分以外の人類が好き勝手にもっているだろうと思われる自分のイメージ」と

「自分自身が好き勝手にもっている他人のイメージ」

をもち、自分の頭の中におきた、イメージのマトリョーシカ人形に悩まされることになりま  
す。

マトリョーシカ人形はまだ人形としての実体があるからましです。

この人間関係の脳内イメージに実体はありません。

自分が死んだら消えちゃうからです。

あくまでも自分の脳内イメージに振り回されているのが人生です。

カウンセラーの仕事は、「他人の心はわからない」ことを真理にもちながらも、「解ろうとす  
る姿勢」を商品とする仕事です。

そして、「共感」という感覚がクライアントに伝わった時「わかってもらえた」という満足感  
が発生します。

# 練習内容



カテゴリー	カテゴリー テーマ	実習番号	タイトル
初級	受容的傾聴の 基礎を鍛える	A-1	傾聴基礎 20分以内
		A-2	ラポール実習
		A-3	共感姿勢と同感姿勢
		A-4	傾聴姿勢維持
		A-5	困難対応
中級	積極的傾聴と 見立て対応	B-1	傾聴基礎 25分～45分
		B-2	学童期積極的傾聴
		B-3	愛着障害 2 型対応実践
		B-4	愛着障害 1 型対応実践
		B-5	思春期対応
上級	実務経験に 役立つ練習	C-1	傾聴基礎 60分以上
		C-2	自傷他害、自殺企図対応
		C-3	ジェノグラム書き方講習
		C-4	脳機能解説練習
		C-5	コーチング目標設定ヒアリング

## A-1 傾聴基礎 20分以内

変わらない形を身に着ける

練習のねらい	変わらない基礎スタイルの習得
練習の配置	2名チーム体制：カウンセラー、クライアント 3名チーム体制：カウンセラー、クライアント、オブザーバー デモンストレーション：カウンセラー、クライアント
スクリプト	クライアント役 この練習にスクリプトはありません。 話したいことを時間いっぱいおはなしてください。 話したいことが浮かばなければ、考える間も時間に含めて下さい。
[練習方法と進行] 2名チーム体制：カウンセラー、クライアントを交代で行います。各セッション毎にクライアントとカウンセラーの感想をお互いにセッションの感想を述べ合います。  3名チーム体制：カウンセラー、クライアントとオブザーバーを交代で行います。各セッションごとに、クライアントの感想、オブザーバーの感想、カウンセラーの感想の順にセッションの感想をお互い述べ合います。  デモンストレーション：カウンセラー（指導者もしくは受験者）、クライアント	
注意点	姿勢、呼吸のリズムを合わせてかつリラックスできるように構えられるように。 短い時間でも、話の流れの感覚をつかみ、終わりがなるべく唐突にならないように。 時間のコントラクトは正確に行うように。
習得内容ポイント	ラポール力、視線の自然なポジション、落ち着いた構え
サイモンからメッセージ（読物）： この練習が初めての練習の方も多いと思います。 最終的には皆さん、繰り返すことによりできるようになることはどの練習も同じです。今後も不得意なことは量でカバーして、先輩カウンセラーや講師の指導をうけながらおこなって下さい。 技術鍛錬は、自分がお客様に提供できる傾聴力の向上を目指すためにやっています。 傾聴力の競争や競技はありません。他の人と自分の技術の比較は自分の技術の向上には必要なことではありますが、優劣をつけたところで意味がないことを理解して練習して下さい。  サイモンから講師へメッセージ： カウンセラーの基本のスタイルが自然にととのっているか、姿勢や呼吸、簡単なオウム返しまでリラックスした場を醸成するのに効果的かそうでないかを分かりやすく実演を交えてお伝えいただければと思います。	

## A-2 ラポール実習

クライアントの無意識と直接つながるチャンネルをもつ

練習のねらい	クライアントの無意識の解放を促すカウンセラーの筋肉の動きを作る
練習の配置	2名チーム体制：カウンセラー、クライアント 3名チーム体制：カウンセラー、クライアント、オブザーバー デモンストレーション：カウンセラー、クライアント
スクリプト	クライアント役 この練習にスクリプトはありません。 話したいことを時間いっぱいおはなしてください。 話したいことが浮かばなければ、考える間も時間に含めてください。
<p>[練習方法と進行]</p> <p>2名チーム体制：カウンセラー、クライアントを交代で行います。各セッション毎にクライアントの感想とカウンセラーの感想をお互いにセッションの感想を述べ合います。</p> <p>3名チーム体制：カウンセラー、クライアントとオブザーバーを交代で行います。各セッションごとに、クライアントの感想、オブザーバーの感想、カウンセラーの感想の順にセッションの感想をお互い述べ合います。</p> <p>デモンストレーション：カウンセラー（指導者もしくは受験者）、クライアント</p>	
注意点	姿視線の合わせるタイミング、外すタイミング、視線を外している時間が大切になります。 視線を外しているときに観察してラポールがとれることが大切な姿勢となります。
習得内容ポイント	ラポール力、視線の自然なポジション、落ち着いた構え
<p>サイモンからメッセージ（読物）：</p> <p>形式的なスタイルよりもラポールをきっちりと成立させることがこの練習の目的となります。共感力の高さのテクニックとしてラポールは欠かせません。自分より上手にラポールとる方を見つけ、動きを習得してみてください。動きながらクライアントの動きにシンクロするのはとても美しく感じると思います。</p> <p>サイモンから講師へメッセージ：</p> <p>実際には、無意識の動きなので言葉で説明したり、理解を促すのが難しいのがラポールの世界ではありますが、姿勢の修正や視線のもっていきかたなどで、テクニックでカバーできる部分はできる限り具体的に指導いただければと思います。何がどうなればは先生にはなんとかに説法になりますので具体的にいいませんが、ジーンとクライアントを見つめがちな生徒さんに、周辺視野でクライアントのリラックスを促すことを指導できればと思います。</p>	

## A-3 共感姿勢と同感姿勢

### 傾聴スタイルと対話スタイル（いい傾聴カウンセリングの姿）

練習のねらい	対話スタイルと傾聴スタイルの違いを体感して、議論する
練習の配置	2名チーム体制：カウンセラー、クライアント 3名チーム体制：カウンセラー、クライアント、オブザーバー
スクリプト	クライアント役 この練習にスクリプトはありませんが、対話スタイル練習が間違っって傾聴モードに入らないように、お話の話題をチームの中で調整する必要があります。（共通の話題、共通の関心、共通の経験など）
<p>[ 練習方法と進行 ]</p> <p>この練習は傾聴（共感）練習と対話（同感）練習と二つの状態を交互に経験します。</p> <p>対話練習：カウンセラーもどんどんテーマに対して話してってください。相手の経験よりも自分の経験を中心にイメージを膨らまして話をきいてください。</p> <p>傾聴練習：カウンセラーは自分に思い当たることや言いたいことが浮かんだとしても傾聴に徹してください。できる限り相手の独自の経験に集中してきいてください。</p> <p>デモンストレーション：カウンセラー（指導者もしくは受験者）、クライアント</p>	
注意点	同じ経験、共通のテーマが必要なので、事前の話題の調整が大切になります。
習得内容ポイント	傾聴姿勢：話は盛り上がりがないけど深まりやすくなる。 対話姿勢：話は盛り上がるけど深い話にはならない。
<p>サイモンからメッセージ（読物）：</p> <p>この練習が上手にできると、対話姿勢（共感）の場の練習会場はうるさいくらいお話が盛り上がりと思います。もしかしたら、傾聴の場がつまらない感じにクライアントも受け止めるかもしれないです。カウンセリングの場は、無意味に面白く盛り上がるという場ではありません。</p> <p>この練習を通じて「何故、プロのカウンセラーという仕事が必要か」ということにも答えがでるかもしれないです。そして、傾聴カウンセラーがアドバイスをしない理由もよくわかると思います。この練習をきっかけにして、カウンセリングという場の熟成がどういうものかに思いが至るようになれば最高だと思います。</p> <p>サイモンから講師へメッセージ：</p> <p>受容的傾聴というスタイルと対話姿勢の違いを体感するように丁寧に指導をお願いします。ありがちなのは、傾聴姿勢と対話姿勢のメリハリがついてなかったり、傾聴姿勢に本人が戻ったつもりでも対話姿勢になっている場合があります。</p> <p>そして感想として対話姿勢の方が会話の場としては上手くいっている感じがして、話し手もその場限りの満足度が高いという事がおもしろいところです。この対話姿勢の盛り上がりは「学童期向けの積極的傾聴」では利用することもあることも合わせてご指導いただけると幸いです。</p>	

## A-4 傾聴姿勢維持

評価的立場ではなく支持的立場の継続する

練習のねらい	受容の深さを継続する。評価的立場に行かないようにする
練習の配置	2名チーム体制：カウンセラー、クライアント 3名チーム体制：カウンセラー、クライアント、オブザーバー
スクリプト	クライアント役の方は、不安がある前提でカウンセラーに語り掛けてください。自分のことに不安、このカウンセリングに不安、カウンセラーがどう考えているか不安。 例) 浮気をしている私はいけないのでしょうか？ 例) 私ばかり話していて大丈夫でしょうか？
[練習方法と進行] この練習は、様々なクライアントが繰り出してくる不安に関して、評価的立場に変わることなく、引き続き受容関係を継続しながらやっていくことを練習します。 初級とはいえ少しレベルが高いと思いますので、うまくいかないことがあれば、講師のデモンストレーションを見たり、参加者同士で受容的立場で維持できるリアクションの工夫を見つけ出して下さい。	
注意点	カウンセラーが意見を言わないのが原則ですが、不安の内容によっては解説が必要な場合があります。 回答に困ったときや、どう返事してわからないときでも、カウンセリングの現場にいる姿勢はなるべく崩さないように場を頑張って維持してください。
習得のポイント	例えば「それでいいですよ」はクライアントの文脈によりNG表現とOK表現の2つの意味を持ちます。 NG： クライアント「私のような生き方はいいんでしょうかねえ」 カウンセラー「それでいいですよ」 ・・・これはカウンセラーの価値評価の文脈です。 OK： クライアント「私ばかり話してますがいいんでしょうか？」 カウンセラー「それでいいですよ」 ・・・支持的表現
サイモンからメッセージ（読物）： 経験が浅いうちは、この練習はハードに感じるでしょう。 苦手な練習がみつければ成長のチャンスです。  サイモンから講師へメッセージ： 評価的判断を求められたとき、先生なりの回避の仕方をお伝えするとともに、支持的態度を続ける難しさ、ついつい評価的立場にいきたくなる心をカウンセラーがもっていることを伝授いただければと思います。	

## A-5 困難対応 (C-2自傷他害、自殺企図対応を除く)

カウンセラーが対応に困るお客様に対面する練習

練習のねらい	プロとしての平常心と対応のバリエーションが学べればと思います
練習の配置	クライアント役を講師がやったり、生徒がやったりしながら、対応のバリエーションを増やしていきます。
スクリプト	<p>クライアント役</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 時間が終わっても帰ろうとしないクライアント</li> <li>2) カウンセラーと外で会おうとする好転移クライアント（チケット2枚持ってる、もっと先生に貢ぎたい）</li> <li>3) カウンセラーを罵る、悪転移クライアント（気に入らない）</li> <li>4) 他の先生の方がよかったというクライアント</li> <li>5) 知識のマウントをとりたがるクライアント（講師）</li> </ol>
<p>[ 練習方法と進行 ]</p> <p>この練習は、カウンセリングの場を操作して、カウンセリング環境以外の人間関係を求められ、情緒経験を外側に求めるクライアントに接する練習で、まだなれないうちは現場でよく起きます。（共感能力の実力があれば、深い共感によって関係性のコントロールはとりやすくなるので、あまりこういう局面に悩まされることはなくなります）。</p>	
注意点	講師の対応や、他のカウンセラーも人間ですので、喜怒哀楽をもって生きています。自己一致はカウンセラーの一つの要素ですが、逆転移感情のコントロールに注意しないと、ビジネスとしての共感空間を作るプロとしてはこういう困った客に対応が難しくなります。そういう感覚が身に付くとオッケーです。
習得内容ポイント	<p>逆転移感情を引き起こそうとするお客様に対峙し、場をコントロールしつつ、共感空間を維持しようとする立場。</p> <p>共感空間が維持できないクライアント（積極的傾聴を適用するクライアントは除く）に対しては、カウンセラー契約解除の申し出も含めてプロの姿勢を維持する。</p>
<p>サイモンからメッセージ（読物）：</p> <p>練習の場ですので、めいっぱい困らされて、めいっぱい感情を揺さぶられる体験をしてください。私はこの練習のクライアント役をやるのが大好きです。なぜならば、「先生のことが好きなんです」とか、「ちょっとねえ、あんまりカウンセリング上手じゃないよね」とかそういうことって、私自身の人生の中で体験したことがないことで、体験をすることで、先生の感情をコントロールしたくなるクライアントの気持ちがうっすらとわかるようになり、共感空間の延長上にこういう欲望も拾えるようになることも可能になります。</p> <p>まだ実力がないうちに欲望を拾うと、共感ではなく、同情や救済願望によるカウンセラーの勝手な気持ちが入ってしまい、逆転移感情を引きずり、クライアントに操作されやすくなると思います。</p>	

## A-5 困難対応 (C-2自傷他害、自殺企図対応を除く)

カウンセラーが対応に困るお客様に対面する練習

サイモンから講師へメッセージ：

好転移、悪転移をかなりオーバーに演戲して生徒さんを困らせてください。

まだ、慣れていない生徒さんの場合、途中でカウンセリングの時間を止めて、その場から救ってあげる必要があるかもしれませんが、場を止めるという事は現実のカウンセリングの現場ではできないことですので、生徒さんの様子を観察しながら、時間を止めて助け舟をだすか、そのまま継続しながら助言するか、終わった後に総括するかを判断して進行をお願いします。

## B-1 傾聴基礎 25分～45分（受容的傾聴）

深い傾聴状態の維持（受容的傾聴）

練習のねらい	カウンセラーとしての共感力を発揮する時間を延ばす
練習の配置	2名チーム体制：カウンセラー、クライアント 3名チーム体制：カウンセラー、クライアント、オブザーバー デモンストレーション：カウンセラー、クライアント
スクリプト	クライアント役 この練習にスクリプトはありません。 話したいことを時間いっぱいおはなしてください。 話したいことが浮かばなければ、考える間も時間に含めてください。 これだけ時間があれば、思考や内面への探りが日常生活で一人で考えてたり、対話状態でお話されている状態よりも、深く、深く、より自分の心に問いかけてそれが言葉になる時間を経験されるかもしれません。（その瞬間、カウンセラーの存在が消えるイメージで行います） 練習とはいえ、いいカウンセラーに出会えた幸せを感じてください。
[ 練習方法と進行 ] 2名チーム体制：カウンセラー、クライアントを交代で行います。各セッションごとに、クライアントの感想、カウンセラーの感想をお互いにセッションの感想を述べ合います。  3名チーム体制：カウンセラー、クライアントとオブザーバーを交代で行います。各セッションごとに、クライアントの感想、オブザーバーの感想、カウンセラーの感想の順にセッションの感想をお互い述べ合います。  デモンストレーション：カウンセラー（指導者もしくは受験者）、クライアント	
注意点	Bの練習は「積極的傾聴」がテーマではありますが、この練習は「受容的傾聴」の時間を維持する練習です。 カウンセリング開始「今日はこういったことでいらっしゃいましたか」から、ラポール成立までの時間を短くして、姿勢を合わせたり、動作の観察をがんばって行って下さい。 クライアントの深い内面への探求が引き出せるよう、共感しつつ、理解を態度で示す練習をしてください。 些細なことで、共感空間の質が変わります。例えばうなずくタイミングや相槌に使う言葉の選択などです。
習得内容ポイント	共感性発露（ラポール力、視線の自然なポジション、落ち着いた構え）を設定時間の間維持できる能力を培う。（クライアントを観察→同調） 口癖となる言葉や、よく発声する接続語や多用する形容詞などをヒントにして、オウム返しによる共感性を維持する。カウンセラーから発声する言葉の選択のセンスを磨き、安定した共感空間につなげる。



## B-1 傾聴基礎 25分～45分（受容的傾聴）

### 深い傾聴状態の維持（受容的傾聴）

サイモンからメッセージ（読物）：

この練習が安定してできるようになれば、傾聴技法としてはアマチュアとプロの境は超えてプロの領域に入っているといえるでしょう。ただ、プロにも一流から三流まで技術の差はありますし、一流になればなるほど自分の技術に疑問を持ちながら鍛錬を繰り返していきます。

不思議とカウンセラーの世界、コーチの世界は「私は完成している」と感じたときから劣化が始まっています。一生取り組めることでもあり、どこまでいっても技術的な完成がない途方もない世界ともいえるでしょう。まあ、でも、私もそうですがそこそこできるところで、技術鍛錬はサボりながらバランスをとっています。この構え方は先生それぞれ違っていますが、私はどちらかというところ「できるだけ努力しない、興味があることに集中する」姿勢です。

サイモンから講師へメッセージ：

このレベルの練習は、ほっといても大丈夫か、「これは傾聴といえない」ことになるかどちらかに比較的分かれていくと思います。

傾聴環境を維持できない場合はまた、短時間の練習を繰り返し傾聴状態を作るまでの練習に誘ってもらえたらと思います。

つついこれだけの時間があると、評価的な立場で感想を言ったり、共感ではなく同意的なメッセージや、ダイレクトに意識空間の倫理を応援する言葉を使いたくなります。（その瞬間に共感空間が壊れることは生徒さんは体感的に理解できないと思います）

## B-2 学童期積極的傾聴

学童期および大人の学童期の対応

練習のねらい	会話に込めた欲望を察知し、対話をもって心理的充足を提供する
練習の配置	クライアント役を講師がやったり、生徒がやったりしながら進行します。
スクリプト	<p>クライアントは子供もしくは学童期の大人として演じていきます。</p> <p>欲望：褒められたい 話す内容（オーバーな武勇伝、おせっかいをやいたストーリー）</p> <p>欲望：うらやましがられたい 話す内容（自慢、有名人とのつながり、人から好かれる、特別扱いされる）</p> <p>欲望：助けられたい 話す内容（身勝手な傷つけられたストーリー、一方的な被害者主張）</p> <p>欲望：正しくありたい 話す内容（悪いできごとのいいわけ、周りの人への責任転嫁）</p>
[ 練習方法と進行 ] 講師や生徒がクライアント役になるときに、どういうクライアントになっているかはカウンセラーに知らされません。（子供を演じているか学童期の大人を演じているかは表明してください。それは演技でわかるけど）話をしているうちに、カウンセラーがクライアントの会話の欲望を感じ、適切な応対を引き出せるかどうかを練習します。	
注意点	<p>本当のカウンセリングは、見立てを立てるヒントを集めることから始まりますが、皆さんは学童期当事者ではありません（多くの場合）ので、演技により若干わかりやすい学童期のクライアントを見せる形になります。</p> <p>見立てのコツは座学にて学習しつつ、現場で「あ、この人学童期かも」という事例を経験して積んでください。</p>
習得内容ポイント	<p>学童期（子供、大人の学童期）の対応能力を深めます。また、学童期の大人を演じるにより、日常の会話では不満や不適応となり、カウンセラーと会話することにより解放される「欲望」があることを感じる事ができればオッケーです。</p> <p>学童期の真理は、共感してもらうことがスタートにはなりますが、共感だけではものたりない、カウンセラーからのプラスのストローク（積極的な関り）を望んでいます。それがゆえに、学童期の大人の方はカウンセラー側の積極的なかわりが必要となりますが、うまく欲望と噛み合わせた対応が必要となるため、本人の欲望を探ることが大切となります。</p>

## B-2 学童期積極的傾聴

### 学童期および大人の学童期の対応

サイモンからメッセージ（読物）：

だれもが通ってきた学童期。この心理状態にはノスタルジックな気持ちもあり、かつ、私たちがおい  
てきた大切な「欲望に素直な心」というテーマで成長続ける大人のピーターパンです。ある意味、社  
会適応の過程で「欲望を抑圧」する生き方に慣れてしまった私たちには、大人の学童期の人が話すこ  
とを、うらやましく感じ、幼く感じ、そして怒りを感じることもあります。

この学童期のノスタルジーを映画にしたのが、ロビン・ウィリアムズやダスティン・ホフマンが主演  
をした「フック」という映画を参考にしてみたらどうでしょう。

サイモンから講師へメッセージ：

積極的傾聴は、ただ単に積極的になればいいわけではなく、カウンセラー側にも積極的になる目的が  
あることを理解してもらうように介入技法の指導をお願いします。

## B-3 愛着障害2型対応実践

愛着を安心の原点としない生き方を感じる

練習のねらい	コーチに近い介入技法
練習の配置	クライアント役を講師がやったり、生徒がやったり（難しい）しながら進行します。
スクリプト	<p>クライアント 他人に甘えることが信じられない、意味のある活動をしたい。</p> <p>カウンセリングのシチュエーション 愛着障害2型と見立てがたつクライアントを先輩カウンセラーからバトンタッチを受けるので愛着障害2型対応になる。</p> <p>会話例) 会社の先輩に誘われて、コーラスグループに入るが、練習が適当で皆さん向上心がなく楽しければいいサークルになっている。自分が皆さんを引き上げるために頑張って指導しているが「〇〇さんはすごい」と言われるだけで、グループとしての実力はあがらない。コンクールに参加しないのなら意味がないので辞めたいのだが、仕事先では「あなたは仕事もよく、意味がないといいながら、後輩に冷たくあたったり、ストイックな仕事への向き合いを周りのひとにも強要する。あなたについていけないといって辞めた人が何人いるか。」と言われる。思い当たることではあるが、業務をするために仕事しているわけで、仲良く働くことに意味があるとは思えない。。。とかなんとかね。</p>
[ 練習方法と進行 ] 既に前任カウンセラーから愛着障害2型である見立てがあり、その見立てで安定しているクライアントであることが前提なので、本人が話せるくらい安定してるのなら（燃え尽きで来られることが多いので話す状態になるまで時間がかかる人も多い）、愛着障害2型に対応する積極的傾聴（原因をともに探求するための傾聴）を心がける。	
注意点	<p>カウンセラー自身が愛着障害2型でなければ、クライアントと共感できる材料となる経験や体験が殆どないので、共感空間を作るのが難しい。想像力を駆使して疑似共感空間を作る。</p> <p>この方々は「意味があるか」「無意味か」が大きな行動変容動機になるので、カウンセラーの積極的傾聴能力が低いと「無意味」と判断され、本人がより優秀と思われるカウンセラーや「洗脳を得意とするコーチ」にあっさりと変更されます。しかも平気で「〇〇先生の方がいいから」と言ってきます。</p> <p>このことから情緒面での安心よりも目標達成の方が意味があると思うし、そのことにカウンセラーも賛同すると思っています。見立てとしてはASDや、わがままなMRによる学童期と間違いやすいので要注意となります。</p>

## B-3 愛着障害2型対応実践

愛着を安心の原点としない生き方を感じる

習得内容 ポイント	<p>独特な愛着障害2型の人生を感じる（疑似的に）。</p> <p>愛着障害2型には4つに分類される。</p> <p>1：初期愛着形成が不在の理由が明確で本人も「他の人と違う自覚があり、まだ「後から愛着」経験がなく厳しい人生を自信をもって生きているタイプ。</p> <p>2：初期愛着形成不在の理由がわからず、情緒ネグレクトの状態で成長し、うっすらと他の家庭と自分の家庭との違いに違和感も感じながらも、愛着障害2型の自覚がなく生きている、まだ「後から愛着」の経験がなく何故か周りと衝突してしまうことに悩む。</p> <p>3：1の方で「後から愛着」を経験して少し自分への厳しさが緩んだタイプ</p> <p>4：2の方で「後から愛着」を経験して少し自分への厳しさが緩んだタイプ</p>
<p>サイモンからメッセージ（読物）：</p> <p>この内容を詳しく知りたければHCMカウンセリングセミナーに参加することをおすすめします。（愛着障害2型を「非定型心理発達」として指導しています。）</p> <p>高橋和巳先生はこの分野の第一人者です。直接指導を受けられる機会があれば積極的に指導を受けてください。マイノリティーの方ではありますが、この方々は業務面や、文化面で最先端を担う人になりえます。その分、疲労が大きかったり、定型心理発達の方から見ると「よくそこまでがんばれるなあ」と思われる人です。</p> <p>さらに、この愛着障害2型が母親になると、子供が親の厳しさについていけない現象が起き、不登校や摂食障害を起こす事例がかなりの確率で存在します。（高橋和巳先生の書籍によく出てくる事例）</p> <p>サイモンから講師へメッセージ：</p> <p>愛着障害2型もしくは非定型心理発達は、殆どの心理スクールで区別して教えられていません。ですので、先生方ももしかしたら愛着障害2型に関して、あまり学ぶ機会がなかったかもしれません。ぜひHCMの開催するカウンセリングセミナーや、日本傾聴連合会のカウンセラー養成コースの愛着障害2型のカリキュラムを受講してみてくださいませ。</p>	

## B-4 愛着障害1型対応実践

人間関係を拗らせる癖がある人の自己一致の手伝い

練習のねらい	受容的傾聴に構え、自己受容を辛抱強く待つ
練習の配置	クライアント役を講師がやったり、生徒がやったり（難しい）しながら進行します
スクリプト	クライアントは愛着障害1型の人が悩む主訴で演じます。 例)好きな人、大切な人を傷つけてしまう。 例)愛されているか不安にかられつつ確認したくなってしまふ。 例)好きな人を過剰管理してしまふ。 例)見捨てられるのが怖く、相手の言いなりになってしまふ。 オプション)カウンセラーとの距離感とのお試し行為。二重関係の要求をして、拒否されるとカウンセラーを急に罵る。 ホームページにカウンセラーの悪口を掲載して「これはあなたのことです。」と見せてくる。
[練習方法と進行] 愛着障害1型の方は、安心感と情緒の関係性がストレートではなく、条件付きの情緒であったり、愛着を実感し安心できるまでがこじれていて、結局深い関係性にある相手との関係を破壊してしまう方が、破壊した人間関係に悩んだときに主訴となり愛着障害1型の自覚となります。 複雑に防衛機制が入り込み、本人がレディネス（受容準備完了状態）に至るまでに、時間がかかるので、丁寧な受容的傾聴を主軸としたカウンセリングを実施していきましょう。 この練習は、クライアント役が十分に1型を演じられていない状況が見受けられたときは講師から中断し、どういう点で愛着障害1型のクライアントと違うかを指摘することとします。	
注意点	クライアント役の方が、愛着障害1型の「さみしさ」の裏テーマ（防衛機制側）をうまく設定できるかどうか、この練習の場の本物の度が決まります。 ポジティブな表現をすると、クライアント役をやることで、愛着障害1型の「さみしさ」や「人間関係を維持する辛さ」を理解することができれば、該当クライアントとの共感空間を作るのに大変役に立つことと思います。 オプションのカウンセラーとの関係性に直接愛着障害の加害を向ける（カウンセラーが被害者になる）場合、そのオプションを入れることを開始前に宣言して演じてください。（練習とはいえ、面食らうので）
習得内容ポイント	上手に演じられたクライアントをカウンセリングし、クライアントを演じながら、愛着障害1型の人生のしんどさに思いをはせ、自由に話ができる空間を作ってください。 この練習は何度もやって、深い対応能力を身に付けておくといいでしょう。
サイモンからメッセージ（読物）： このメッセージは最後まで読んでください。 水島広子先生の「毒親の正体」が読了できるかどうか、まずは読了してみてください。（注意を言います）	

## B-4 愛着障害1型対応実践

人間関係を拗らせる癖がある人の自己一致の手伝い

愛着障害1型は程度の差があれ、ほぼ全人類が持っている愛着に関する状態が「人間関係を障害」するレベルまで達しているか達していないかの課題であり、私も過去自己一致するまでは、子供の時にうけた命令により悩まされる時期がずっと38歳ころまで続いていました。実母は「毒親」である自覚もなく、それが理由で妹の家族から離縁されております。

みなさんもどこまでの程度があるかわかりませんが、愛着障害1型のメンタリティは理解しやすいものかと思います。

ごく一部の方には注意が必要となります。

### 1) 愛着障害2型の方

愛着障害2型の人生を歩んでいる方は、例えば「毒親の正体」という本を読んでもあまり興味が続かないかと思います。どちらかという、被害者とされる子供の方の「甘さ」に関して意識が向くと思います。それは、愛着障害2型の方は、愛着の駆け引きを人生を生きる道具として使われた経験もなければ、愛着の駆け引きに意味のある価値があると思えないからです。そうした欲望もわからないからです。

### 2) 愛着障害を発症している1型の方

水島広子先生の「毒親の正体」を読了できない可能性が高いです。水島先生も言っていますが、無理して読み進めることはやめて、もし必要でしたら、カウンセリングを受けることが大切でしょう。まだ、あなたにとって理解より癒しの方が大切な時期かもしれないです。

サイモンから講師へメッセージ：

練習現場を丁寧に見て、愛着障害1型のクライアントが役に入れているか、うまく入れていないかを見極めて、うまく入れていないと判断されたら早めに中断を入れて、どこが愛着障害1型とは違うのか、どういうメンタリティが表現されていないのかを指導してください。これは中断された双方に役に立つ知識情報です。

自身の愛着障害1型を直面されていない生徒の方には、この練習は苦痛になるかと思います。また、愛着障害2型の該当者は、愛着の駆け引きに対して「いったいこれは何をやってるんだ？」と思われ、1型のメンタリティには全く共感できない可能性もあります。どちらとも、おそらく短時間で本人（参加生徒）を見立てることはできないと思うので、その場であまり時間を割くのではなく、上記のような違和感を感じたら本人を見立てるための個別カウンセリングに誘導をお願いします。

愛着障害1型の重症の方が生徒にいらっしやると、練習環境の関係性においても愛着障害性を発症したり（この場合、被害者は他の受講生）、先生に対して加害を向けることもあるかと思いますが、その時には無理に本人に直面させず、授業コントロールをお願いします。（私の過去の経験から、愛着障害1型の愛着障害1型の練習生は愛着障害1型の説明解説の時に「私のことだ」（本人から開示することも多いです）と思いつつ、そのあと極端な防衛機制に入る例を私も数多く経験しています。ゆえに、この授業には愛着障害1型がそのまま講座環境で愛着障害を発症させるリスクもあります。

## B-5 思春期対応

理想の大人のポジションで構える

練習のねらい	受容的傾聴、介入技法の変えどころを学ぶ
練習の配置	クライアント役を講師がやったり、生徒がやったり（難しい）しながら進行します
スクリプト	<p>クライアント 思春期スクリプト（解説）</p> <p>思春期の葛藤課題は「自分の新しい生き方で生きると親から見捨てられるかもしれない」「親と共に人生を歩むと自分の生き方ができないかもしれない」という2つの課題（同じことを葛藤の両面から説明している）を、解決できず、「出来立てほやほやの大人の心」と「学童期」を行ったり来たりする状態です。</p> <p>だんだん「出来立てほやほやの大人の心」にいる時間が長く、「学童期」でいる時間が短くなり、そのうち「出来立てほやほやの大人の心」にずっといても、親から見捨てられることがないという安心が得られる人生になれば、思春期は卒業となります。</p> <p>練習では、心理的に「学童期」と「成人期1期」を動くクライアントを演じます。</p> <p>最初は、どちらからスタートしても構いません。カウンセラーが「学童期」に合わせて積極的傾聴に入ってきたらしばらくして「成人期1期」の心で話してください。</p> <p>トークテーマは、その時に課題になりやすい、親と自身の生き方のミックスしたテーマになります。「アルバイトを親に反対される」「彼を家につれてかえってきたら、あんまりいい顔されなかった」。</p> <p>サイモン自身も高校の時、「大学に行かずに仲間と音楽バンド組んで都会に行きたい」みたいな話を親に真面目に相談したことがあります。当然反対されて今があるんですが、思春期とはそういう甘えと自身の考えの浅さ（若さ）が伴って、つつい説教したくなる内容がテーマになります。</p>
[練習方法と進行]	クライアントの心理状態に合わせて「積極的傾聴」「介入傾聴」を使い分ける練習をします。
注意点	<p>クライアント役の方は、カウンセラーが「学童期」に対して「介入技法」を合わせてきたり、「成人期1期」に「受容的傾聴」を合わせてきたら、しばらくカウンセリングをそのまま楽しんでください。</p> <p>カウンセリング時間が長い場合は、思春期独特の心変わり「学童期→成人期1期」、「成人期1期→学童期」をして、カウンセラーがついてくれば満足。カウンセラーがいつまでも前の手法のままでついてこなかったら、だんだん不機嫌になって下さい。</p>
習得内容ポイント	<p>もともと、思春期カウンセリングは難しいものなので、「難しいなあ」という実感があればOKです。</p> <p>あと、カウンセラーとしてより、倫理参照の見本とする大人として、関わる可能性も出てきます。</p> <p>その場合、クライアントに対し指導的な言葉を使いつつ、その態度はフラットであるような演出も思春期カウンセリングを良好に終結するためのポイントともいえます。</p>



## B-5 思春期対応

理想の大人のポジションで構える

サイモンからメッセージ（読物）：

親でも手を焼く、思春期なので、現実のカウンセリングがすんなりうまくいくことはまずありません。

ただ、人間性の参照や価値観の参照として、「〇〇先生立派だなあ」と思える状態であれば、本人が仕入れる「新しい生き方」の情報提供ができる存在となり、クライアントとの関係もより深くなります。

サイモンから講師へメッセージ：

思春期葛藤は、特に中学校、高校や大学での文教職のカウンセラーは多く経験しますが、成人向けの有料カウンセリングには思春期不全を伴う愛着障害1型以外はなかなかお目にかかることがないかもしれません。この練習を通じて思春期カウンセリングもできるカウンセラーに育ててもらえたらと思います。

## C-1 傾聴基礎60分以上

プロとしての共感の構えをより充実させる

練習のねらい	安定感、安心感、信頼感をより高みにもっていく
練習の配置	カウンセラーとクライアント
スクリプト	<p>クライアント この練習にスクリプトはありません。</p> <p>この練習は、デビューを控えたカウンセラーあるいは、プロのカウンセラーの鍛錬として効果があります。</p> <p>もし、カウンセラーの成熟度が（練度の高いカウンセラー）高ければ、思わぬ方向に話がすすんでいたり、自分の内面で新たな一面に気づいたり、自分を構成されている過去の統合作業が一気に起きるかもしれません。そして、話しているときにカウンセラーに話しかけている時間と、カウンセラーの存在が消えて自分で内部対話をしているように言葉を発している状態、「先生が消えた感じがする。」（ロジャーズも諸富先生もこの状態がある程度の練度の目安としています。）が提供されると、最高のカウンセリング体験になると思われます。</p> <p>クライアントとしても、一流のカウンセリングに触れる経験をしてください。</p>
[ 練習方法と進行 ] カウンセリングを実施します。 講師によるオブザーブはありますが、生徒によるオブザーブは行いません。（本物のカウンセリング体験の為）	
注意点	<p>この練習は、デビューを控えたカウンセラーあるいは、プロのカウンセラーの鍛錬として効果があります。</p> <p>練度が低い状態でやると、時間に対する感覚やカウンセラーの手ごたえの誤解が大きくなり、学ぶものが少なくなります。</p>
習得内容ポイント	<p>クライアントを周辺視野で観察をしながら、無意識が深まって、クライアントの言語体系や、言語に現れない無意識の突き上げを感じたり、ラポールをしたまま、クライアントの言葉があっちこっちに行くのを、ゆったりと、どっしりと構えながら、ただただ深く話が入ってく課程を感じられるよう、カウンセラーの意識の置き方を学んでいきます。</p>
<p>サイモンからメッセージ（読物）：</p> <p>この練習をする方は、基本「先生」と呼ばれる方や、もうすぐ「先生」となられる方となります。傾聴を学習始めたときを思い出してみてください。話を聴くだけの状態で時間を持つのが信じられなかったと思います。</p> <p>今はこうしてどっしりと長時間傾聴状態で構えられるようになりました（よね）。</p> <p>カウンセラーの学ぶ方向は、見立てと手法を鍛錬しつつ、出会ったクライアントさんや、カウンセリング時間をあまり有効に発揮できなかった失敗したケースで導かれます。</p>	

## C-1 傾聴基礎60分以上

プロとしての共感の構えをより充実させる

なにができなかったか、なにが不足しているのか、そのセンサーを磨いて、「できた」「できなかった」しか感想の残らない、ペラペラなカウンセラー（すぐにできない現実を受けとめられなくてやめてしまう）にならないようご注意ください。

サイモンから講師へメッセージ：

ここまできると、カウンセラー役の方は同業者として、尊敬に値する存在の傾聴能力のある方が殆どかと思います。練習現場を巡回しても指導する内容はほとんどないかと思います。

しかしながら、「これはちょっと傾聴のプロとしてはどうかあ」というカウンセラー（生徒）がいたら、特にデビュー近辺のカウンセラーの方には、厳しめな指導をお願いします。

ないとは思いますが、万一熟練カウンセラーに安定した傾聴能力が不足している方をお見受けした場合、その場では、感想だけは伝えて具体的な指導をせず、スクール事務局へご連絡ください。フィードバックは事務局からいたします。

## C-2 自傷他害、自殺企図対応

プロとして、恐れず、かつ用心深い姿勢を養う

練習のねらい	死を言葉にするクライアントとの対峙
練習の配置	講師がクライアント役をやり生徒に対応します。 (精神衛生保全の為クライアント役は講師がやります)
スクリプト	<p>クライアントは、講師によって演じ分けます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 死にたいというのが口癖の方 (希死念慮弱め)</li> <li>2. 自殺未遂の出来事を語る方 (未遂体験開示)</li> <li>3. 死にたいくらい苦しいという方 (希死念慮強め)</li> <li>4. 自殺未遂を語り、次の自殺計画を語る方 (計画開示)</li> <li>5. 自殺実行前の相談 (計画開示)</li> <li>6. 自傷経験を語る (リストカット)</li> <li>7. 自傷経験を語りつつ双極性障害の症状エピソードを語る (病識なし)</li> </ol> <p>※日本傾聴連合会では4、5、7に該当される方は通報義務が発生するとともに、規約によりお引き受けできない方になっております。</p>
<p>[ 練習方法と進行 ]</p> <p>講師の演じ分けに適時対応し、共感し支えながらケースを継続または中断にもっていく。</p>	
注意点	自殺に関する言葉は、行動計画があるものと自殺念慮を見極め、共感の対応わけをしていきます。
習得内容ポイント	<p>引き受けられる方と、途中で遮って終了する方、引き受ける場合どういう共感態度で接するかを学びます。</p> <p>共感態度に関しては、付録記載の「カウンセラーのアプローチ」を参考にしてみてください。傾聴の共感性が重要な要素となるケースとなるでしょう。</p>
<p>サイモンからメッセージ (読物) :</p> <p>このメッセージは最後まで読んでください。</p> <p>「自殺未遂」「自殺企図」「自殺念慮」「希死念慮」の話をするクライアントの対応は大変難しいですし、細かな観察力と、そして対峙する覚悟が必要となります。</p> <p>カウンセラーも怖くなったり逃げたくなる気持ちがわくでしょう。</p> <p>引き受けて大丈夫かどうかの見立てがとても大切になります。</p> <p>その言葉の裏に隠れている「うつ」「統合失調症」「双極性障害」などの病理が予見される場合は、医療介入が先に必要となります。そのうえで、付録につけた「参考資料：自傷および自殺企図対応」を読み、対応能力と観察力を少しずつ高めてください。そして「自傷他害、自殺念慮」があるクライアントのケース終了後は、クライアントからの影響うけないように、私生活と自己一致した心と倫理感覚を取り戻してください。</p> <p>サイモンから講師へメッセージ：</p> <p>まずは、カウンセリング契約を引き受けてはいけないクライアントを、中断、説得をする教えを必要とします。</p> <p>病因が見立てられ本人の病識が薄く医療介入を望まない方は、医療介入実現までカウンセリング介入は引き受けることができません。</p> <p>また、自殺準備の開示により通報義務なども指導内容になってきます。</p> <p>それらの、危機介入要素をクリアして初めて、私たちがどっしりと構えられる業務内容であることを丁寧にご指導いただければと思います。</p>	

## C-3 ジェノグラム書き方講習

専門家としての基礎技能を身に着ける

練習のねらい	事例検討など外部の学習会で恥をかかないようにする
練習の配置	講師により指導とジェノグラム解説、表現
スクリプト	スクリプトはありません。
[ 練習方法と進行 ] 講師によりジェノグラムの説明  ジェノグラム解説（ジェノグラムから親族用語への変更）  ジェノグラム作成（親族関係の聞き取りからジェノグラムの作成）	
注意点	愛着障害などが世代間をまたぐ事例では、IPを取り巻く環境を三世代前まで書かれていることが多く、作成できる能力が必要です。（虐待の連鎖があるとかないとかの議論でもよくつかわれます）
習得内容ポイント	正確に図に表現する力、解説する力を習得します。
<p>サイモンからメッセージ（読物）：</p> <p>ジェノグラムが普通に書けたりすると、プロとしてちゃんとしているなあと心理業界の中では受け入れられます。これに慣れてないと、まず事例検討とかスーパービジョンで自分の事例を先輩に検討してもらおうとかの努力を怠っているように受け止められたりします。</p> <p>そんなに難しいものではないので、さっさと理解して、すすすーと書けたり読めたりするように慣れましょう。</p> <p>理解して慣れると楽勝です。</p> <p>サイモンから講師へメッセージ：</p> <p>○が女、□が男から始まり、IPの意味とか離婚した状態の表現、並んでると左から生まれた順番（兄弟の順列）など、基本的なところから丁寧に指導してください。ジェノグラムは簡単ではありますが、結構ルールを覚えてない生徒さんも多いかと思しますので、丁寧な指導をお願いします。</p> <p>作図はまず、生徒さんの家庭、知り合いの家庭で行うなど、サザエさんの家族の図など、いろんな図を書いて遊ぶ感覚でやってもらえるといいでしょう。</p>	

## C-4 脳機能解説業務

カウンセラー業務に必携の脳機能解説のセンスを磨く

練習のねらい	安定感、安心感、信頼感をより高みにもっていく
練習の配置	カウンセラーとクライアントとオブザーバー
スクリプト	<p>クライアントは、脳機能特性をもったご家族や同僚などで、どうその方と付き合っているのかわからなかったり、脳機能特性のある本人との関係で困った方が相談にきたシチュエーションです。</p> <p>そして、大事なものは、既にひとしきり思いや、感情を吐き出すことが解説の前提条件になります。そこは練習では割愛します。</p> <p>カウンセラーから「こちらからお話させていただいてよろしいですか？」という所から練習スタートとなります。クライアントが困らされている対象がどの脳機能特性でどういうお話をきいてきたかは予めきめておきます。</p> <p>MRのアップパー 例) 人間関係を崩壊するわがままに振り回される(パワハラセクから)。</p> <p>MRのローワー 例) 仕事を完了してなくても平気だったり、仕事の呑み込みがまいちの割に、仕事を断ったりしないので、職場のお荷物になる。</p> <p>衝動性のあるADHD 例) 突然大きい声を出して怒り出す。会議や昼で外食しているときとかも突然不機嫌になり汚い言葉で罵る。</p> <p>衝動性のないADHD 例) 会議にこない、大事な資料を忘れて取引先に向かう</p> <p>ASD 例) 業務に変化があることを極端に嫌う、自由度が高い作業で止まってしまう、会議で発言を求められると戸惑う、コミュニケーションがずっと変。</p>
[練習方法と進行]	<p>ひとしきりお話の傾聴が完了したところからスタートします。</p> <p>「そうですか。いろいろ大変でしたね。あの一、これからの時間少し私からお話をさせていただいてよろしいですか？」解説開始です。</p>
注意点	<p>日本傾聴連合会のテキストに記載されているように、医業侵犯(診断)しないように説明することが大切です。</p> <p>あくまでも、見立て上のお話になることが大切です。</p> <p>語られている方が「〇〇」であったならそういう可能性があるとか、必ずぼやかした言葉をつけて特定しないことが大切です。</p>

## C-4 脳機能解説業務

カウンセラー業務に必携の脳機能解説のセンスを磨く

注意点	禁止：「その方は〇〇という脳機能特性があります。」 ↓ 「その方が脳機能に詳しいお医者さんが診断されると〇〇と言われるかもしれませんが、もしその方が〇〇だったとしたら（解説内容）」、以降「もしその方が〇〇だとしたら（解説内容）」、「もし〇〇だったらね。」 言葉を和らげるために「傾向」という文字をつけてもいいかもしれません。
習得内容 ポイント	医業に抵触しないで、脳機能の傾向がある問題者をその問題者の状態で起こりそうなことを解説をして、被害者が「私のせいでないんだ」ということと、「これは基本的に相手に求めても無駄なことなんだ」と自覚されることが大切です。
<p>サイモンからメッセージ（読物）：</p> <p>おそらくこの練習では、起きている事象を脳機能面で解説することで練習を終わるかもしれませんが、脳機能特性がある方の世界観の特徴を説明し、被害者側が脳機能特性がある人を理解することで、被害が脳機能特性がある方の悪意ではないことが理解できると、穏やかになり、事象と怨恨が分離することができます。</p> <p>被害者側が脳機能特性保有者の状態を理解して、実害に関しては具体的な被害の手当を求めつつ、情緒的な怨恨はひきづらなくなるところまでやれば脳機能解説は完成です。</p> <p>一例をあげると、ASDの夫を持つ妻が、夫に許されない行為に関して、二つ物語を語られました。</p> <p>一つは、子供と一緒にご飯を食べようとしない、子供が嫌いなのではないか。でも一緒に遊ぶときには遊びに連れて行ったりして世話を焼いている。もう一つは、母が臨終に近く病院で母と対面しているときに「僕はこういう場面だめだから、病室には入らないけど、これ君が好きなビールだから渡しとく」と缶ビールを病院の玄関で受け取った。という話。</p> <p>二つともとても夫の行動に傷ついておられました。</p> <p>私より、「まず旦那さんは自分が決められた時間などルールがあってそのタイミングで食事をとらないとパニックになるということで、子供が嫌いだからという話ではないです。そして、お母さまの件は本当に本人の言葉通りで、それでも彼なりに精一杯あなたを応援する行動がビールだったということになります。なので、誰かを嫌ってそういう行動をしたわけではないんです。」「脳機能の特性上、愛情の表現の仕方や、伝え方も違ってきますよね。」ということの説明すると、涙を流しておられました。（夫から愛されていることの確信を取り戻した）</p> <p>サイモンから講師へメッセージ：</p> <p>この練習も若干、該当案件での経験がないときこちない話になってしまいますが、練習を重ねるにつれ、うまくなっていくことを願うばかりです。</p> <p>練習としては、順番にカウンセラー役をする姿を講師がずっと見ているのがいいかと思います。</p> <p>特に、生徒さんが問題行動者の脳機能障害を断定する発言をしたり、ASD、ADHD、MRをちゃんと正しく説明できているかの確認が成長の為には必要となります。</p> <p>また、双極性障害や統合失調症など、人間関係に影響を及ぼす病気もありこの場合は、医療介入を優先させることを合わせて指導いただくといいかと思います。</p>	

## C-5 コーティング目標設定ヒアリング

明らかに自身の変化を望まれる方を目の前にした対応

練習のねらい	コーティングの入口までもってくることで初回完了に導く
練習の配置	カウンセラーとクライアントとオブザーバー
スクリプト	<p>クライアントは自分の変化を目標とすることで相談に来たとカウンセラーに打ち明けます（受容的傾聴の領域でない相談内容）。</p> <p>例）会議で緊張するので、緊張しないようになりたい。</p> <p>例）受験勉強をしたいんだけど、どうしてもアダルトのページを見てしまう。</p> <p>例）夫婦の会話で冷たい言葉を使ってしまうので、何か生きがいをもって生活したいが何をしたいかわからない。</p>
<p>[ 練習方法と進行 ]</p> <p>2名チーム体制：カウンセラー、クライアントを交代で行います。 各セッションごとに、クライアントの感想、カウンセラーの感想をお互いにセッションの感想を述べ合います。</p> <p>3名チーム体制：カウンセラー、クライアントとオブザーバーを交代で行います。 各セッションごとに、クライアントの感想、オブザーバーの感想、カウンセラーの感想の順にセッションの感想をお互い述べ合います。</p> <p>デモンストレーション：カウンセラー（指導者もしくは受験者）、クライアント</p>	
注意点	<p>コーティングの入口までもってくることで初回完了に導く。</p> <p>コミット 「今日は目標を確認しながら、確実に目標にもっていけるように様々な点から目標のお見積りをさせていただく時間にあててよろしいですか？」等、時間の使い方に関するコミットが必要となります。 より具体的にするための質問、できているときと、できていないときがあるかどうかの質問など、コーティングの初歩的な技術を使いながら行います。</p> <p>リフレーム＝考え方の枠組みを変えてみる提案 チャンク＝課題の難易度を段階的にしていく提案</p>
習得内容ポイント	<p>もし、このタイプのお客で時間を持たすことができなければ、最初から「私では無理ですので、コーチをアサインします」といって今回のサービスができなくなり、相手が無駄足になってしまいます。</p> <p>なので、なるべくこの時間をコーティングにつなげる役割をすることにより、時間を有効に使うことが目標となります。</p>



## C-5 コーチング目標設定ヒアリング

明らかに自身の変化を望まれる方を目の前にした対応

サイモンからメッセージ（読物）：

私は傾聴カウンセラーです！と言っても、明らかに自身の変化の目標に対して向き合うことが課題になっている方は「受容的傾聴」では解決できず、コーチングをはじめとする介入技法が必要となってきます。

ある程度は面談開始前の受付の時点で振り分けはできますが、目の前に現れた人が「ありゃー、こりゃコーチの仕事だなあ」ということもよく起こります。

プロとして活動するのなら、傾聴技法を身に着け、さらに優秀なコーチでもあることに越したことはありません。

ただ、コーチング指導スクールは高額で「不自然」な世界観でコーチを指導していたり、「成功」や「お金持ちになる」、というような、コーチング技術ではなく、成功哲学の情報商材や、俗欲（俗欲自体を持つことは自然です。）を刺激する洗脳的な指導教室が多いのも現状で、それはプロとして使える技術は身に付きません。やたら無駄にギラギラした勘違いコーチを輩出しては、人間関係を壊していく人を量産しては意味がありません。

傾聴技法のスクールの「日本傾聴連合会」では、コーチング技術の指導でも「価格」と「コーチの自然な世界観の習得」と「提供技法の練習」のバランスが取れた講座展開していますので、是非、「統合心理コーチ養成講座」の受講をご検討ください。

サイモンから講師へメッセージ：

もし、参加者の中に「統合心理コーチ養成講座」の卒業生がいらしたら、その方と対話をしながら目標設定（Step2）の内容を説明しながら、練習半分、コーチ指導半分の講座でいいかと思います。

受講生の大半はコーチングの学びをされてない方ですので、実習がうまくいなくて当然です。

介入技法も非介入技法もバランスよく習得したカウンセラーが理想なのはこれからも変わりません。

是非、コーチング技法の取得に夢を持たせる講座運営をお願いします。

# 傾聴大全練習ブック

執筆・編集 一般社団法人日本傾聴連合会  
代表理事サイモン隆明（公認心理師）

付録編集 結城一彦（公認心理師）

校正編集 熊谷えり

デザイン 森田さやか

Copyright © 2023 一般社団法人日本傾聴連合会. All Rights Reserved.

---

## 〈禁止事項〉

1. 本書を第三者に譲渡、公衆送信すること。
2. 法律で定められている範囲をこえて、本書の全部あるいは一部を、許可なく複製、転載すること。

付録

# 自傷及び自殺企図対応 に関する資料

一般社団法人日本傾聴連合会

nama :  

---

## 「死にたい」と訴えるクライアント

「死にたい」ということを訴えるクライアントは、カウンセリングの現場においては決して少なくありません。消えたいという人から、口癖のように死にたいと繰り返す人、漠然とした希死念慮を常に抱いている人、計画的に自殺を考えている人、実際に自殺未遂をしたことがある人まで、その様相はさまざまであり、対応策もひとつではありません。

クライアントの「自殺未遂」や「自殺企図」、「自殺念慮」や「希死念慮」などは、カウンセラーが向き合わなければならない普遍的なテーマであると同時に、その場でどう対峙し、どのように対応していくのかという姿勢と態度に、カウンセラーとしての資質が問われているといっても過言ではありません。死を言葉にするクライアントの気持ちをどのように捉え、どうクライアントを死から解放することにつなげていくことができるのか、一緒に考えていきましょう。

### 【自殺行動の背景】

人は、なぜ自殺をするのでしょうか？クライアントによって異なる理由がある以上、この問いに答えることは容易ではありません。自殺学の祖である Edwin S.Shneidman は、その背景に「耐えがたい精神的苦痛」「満たされない欲求」「絶望感と無力感」などの否定的感情が存在していると指摘しています。

否定的感情による苦痛が耐えがたい強度で持続し、逃げ出すことのできない状況へと至ったとき、人は心理的な視野狭窄に陥り、困難な状況から脱出する唯一の方法として自殺を考える、または行動に移すというわけです。



## ▶ 自殺に共通する 10 の特徴

- 自殺に共通する目的は、問題を解決することである。
- 自殺に共通するゴールは、一切の意識活動を止めることである。
- 自殺に共通する動機は、耐えがたい精神的苦痛である。
- 自殺に共通するストレッサーは、満たされない欲求である。
- 自殺に共通する感情は、絶望感と無力感である。
- 自殺に共通する認知の状態は、両価性である。
- 自殺に共通する認知の状態は、心理的な視野狭窄である。
- 自殺に共通する行動は、脱出であり逃避である。
- 自殺に共通する対他的行為は、意図の伝達である。
- 自殺に共通する対処パターンは、それまでの人生において繰り返されてきたもの（回避や逃避）である。

(Shneidman es, Definition of suicide, 1985)

## 【自殺の行動化】

自殺願望を行動に移すには、死に対する恐怖感が減弱したり、自分の身体を傷つけることに慣れたり、身体的疼痛に対して鈍感になったりという、一種の準備状態が必要となります。これらは「獲得された自殺潜在能力(Joiner et al, 2009)」と定義され、自殺に対するハードルが下がるプロセスであり、自殺願望に自殺潜在能力が加わったとき、自殺が行動化されると指摘されています。

自殺の歯止めとして「残された家族への配慮」「仕事上の責任」「将来への希望や期待」「倫理観や道徳観」などが機能する場合がありますが、心理的な視野狭窄に陥っている状態であるということを考えた場合、行動化に移そうとしている人が現実的な検討を行うことは極めて難しく、説得をして覚悟を揺らがせることは、並大抵のことではありません。従って、本能的もしくは原始的な部分で自殺を思いとどまらせるには、死に対する恐怖感や自分の身体を傷つけることに対する抵抗感、非狭窄的な現実検討能力を作動させること、慢性的な自殺状態から消

極的な自殺念慮に移行させることが、自殺を防ぐための重要なポイントとなります。但し、自殺企図(未遂)経験のある人は、経験のない人に比べて高い疼痛耐性を持っているため、実行の確率は高くなります。特に、2回以上の自殺企図経験者では疼痛閾値が急激に上昇することが証明されています (Orback et al, 1996)。こうした疼痛耐性の上昇は、自殺潜在能力が高まっていることを意味します。

## 【自殺と精神疾患】

### [1] うつ病

特有の自他に対する否定的な認知、否定的なフィードバックによる「負のスパイラル」的認知により、自己評価が低くなり、所属感の脆弱が生じやすい（孤立）。

典型的なうつ病とされるメランコリー親和型や粘着気質などの内因性うつ病の場合、意外と自殺者は多くなく、見かけ上は軽症に見える人の方がリスクは大きいといわれています。

また、うつ病から回復に向かっている段階の人も、意外ではあるが自殺率は高くなります。

### [2] 摂食障害

栄養失調に関連した身体合併による死が多いように思われていますが、死因は圧倒的に自殺が多く、摂食障害者の自殺死亡率は他の疾病による実行者より遥かに高いです (Harris & Barraclough, 1997)。理由としては、飢餓や低体温に耐える中で疼痛に対する鈍さを獲得し、自殺潜在能力が高くなり、体力的に弱く、精神的にも脆いことが上げられます。

### [3] 統合失調症

他害的な暴力のエピソードがあること、若年発症の独身であること、知的能力が高く陰性症状が軽度であること、入院回数が少ないこと、退院直後であることなどが自殺の因子として同定されています (Popovic et al, 2014)。離人感を伴う命令性幻聴の存在が、自殺行動に影響を与えることもあります (Zisook et al, 1995)。

## [4] 境界性パーソナリティ障害

境界性パーソナリティ障害は、自殺死亡率が一般人口の400倍といわれる、極めて自殺リスクの高い精神障害です。リストカットなどの非自殺性自傷やアルコール、薬物、無謀な運転などを繰り返す中で、自殺潜在能力を高めていく傾向があるといわれています。

対人トラブルから孤立しやすいため、所属感の脆弱も容易に生じ、自傷行為を超えて自殺に走る場合もあります。



### 【危機介入に対するあり方】

Joinerらによれば、その人が自殺行動に及ぶかどうかは、「自殺潜在能力」「所属感の脆弱」「負担感の知覚」という3つの要因の総和において決まると定義されています。

裏返していうならば、自殺の危機に介入する際には、これら3つの要素からクライアントを評価する必要があるといえます。その評価と対応の基本的な考え方は以下の通りです。

#### 1・自殺リスクの評価

まず、自殺潜在能力に関する慎重な評価が求められます。自殺企図の経験はあるか、過去に自殺歴があるかなどについての情報収集は非常に重要です。中でも、複数回以上の自殺企図歴があるクライアントの場合、単回のみでの自殺経験者や企図歴のないクライアントに比べると実行する確率は高く、些細な困難や苦痛でも自殺行動に至る動機となります。

人に見つかったり、止められたりしないよう、周知に準備や配慮をしている場合も少なくはありません。

## 2・危機介入の優先順位

自殺の危機にあるクライアントを支援する場合、「どこから介入すべきか」「どこを支援すればいいのか」という優先順位を検討する必要があります。闇雲に止めようとすることは、自殺に対する囚われを強化することさえあります（あなたに死んでほしくない、死なないと約束してなど）。

戦略的にアプローチを行い、自殺願望か自殺潜在能力のどちらかが減じれば、自殺を防ぐ突破口にもなります。方法としては、自殺潜在能力よりも所属感の脆弱や負担感の知覚から構成される自殺願望に注目する方が良いとされています。自殺潜在能力は長年の生活習慣により蓄積されているものであるため、なかなか軽減にはつながりません。

## 3・危機介入の基本

限られた時間の中ですべきことは、クライアントとの間に有意義な関係性を構築し、次回の予約を取りつけることです。そのためには、カウンセラーが動じることなくクライアントに対して関心を示し、所属感の脆弱性を軽減させることが大切です。「自分は必要とされていない」「居場所はどこにもない」というクライアントに対して、「少なくとも、〇〇さんの前にいる私は、〇〇さんに関心を持っている。もっと話を聞きたいと思っている」ということを明確に伝えることが必要となります。相手を名前呼び、名前と呼ぶ場面を意図的に増やすことも、親近感につながります。

逆に、説得は裏目にでる場合が多いです。クライアントの疑問や反論にも快く応じるオープンな態度を示し、自己決定の原則を侵犯しない態度が重要となります。



また、所属感の脆弱（誰の役にも立っていない、存在している必要がないなど）に対し、何かの役割を有することができれば、責任感と存在意義が外郭を表し、自殺を含めた死亡率が下がるという報告もあります。

死んではいけないではなく、死なせたくないでもなく、死にたい気持ちに寄り添い、共感的に理解することの方が、自殺を実行しようとしているクライアントを思いとどまらせるためには有効です。

## 【希死念慮・自殺念慮・自殺企図のアセスメント】

### ▶ 自殺の危険因子 10 項目

- 男性である。
- 高齢者もしくは思春期年代である。
- うつ病（症状）の存在。
- アルコール乱用の存在。
- 合理的な思考の障害（精神病症状・極度の心理的視野狭窄）。
- 社会的支援の欠如。
- 具体的な自殺の計画（道具の準備）。
- 配偶者がいない。
- 身体疾患がある。

(Patterson et al, 1983)

※この 10 項目からなるリスクアセスメント・ツールの 7 項目以上に該当する場合は、非常に自殺リスクが高く、精神科入院の絶対的適応とされています。



## 【カウンセラーのアプローチ】

1. 過去に自殺企図および念慮を抱いた人の69%は、1年以内に自殺を実行しています。

カウンセラーが意思の強度と持続性、計画性・準備性という観点から見立てることは、早い段階での重要なポイントとなります。

2. 自殺はカウンセラーが無意識に避けやすいテーマでもあります。

しかし、自殺企図および希死念慮にアプローチするためには、クライアント自身に聞く以外、具体的な方法はありません。詳しく聞くことで「クライアントの背中を押すことになるのでは」という恐れを抱くカウンセラーがいるかもしれないが、聞いたことでクライアントが自殺しやすくなることを明確にした研究材料は、今のところひとつもありません（Chiles & Strosahl, 2005）。

3. カウンセラーの問題は、自己の道德観や倫理感により自殺に対する査定を行うところにあります。クライアントは所属感の脆弱を抱えている場合が多く、どこかで他者に認めてもらうことを求めているとも考えられます。ロジャーズのいう無条件の肯定的関心を心がけることで、クライアントは心の奥にある闇を語るすることができます。カウンセラーに怯えや否定的な要素が感じられたとしたら、クライアントは口を閉ざしてしまうでしょう。やがて、苦痛を長引かせ、楽にさせてくれない人というレッテルを貼り、抵抗するように自殺を遂行してしまうこともあります。

4. 自殺を考えるクライアントの気持ちは「助かりたい」と「助かりたくない」との間で揺れています。「死にたい」のではなく「自分が抱えている問題を解決したい」のであり、「問題からの逃避」です。建設的な解決策が何も見つからず、精神的狭窄に陥り、「死ぬしかない」という結論に達します。それでもどこかで「何か解決策があるのではないか」と迷い、カウンセリングを受ける場合があります。

脳の認知機能が正常となり、死なない理由が見つければ、自殺を回避できることもあります。

逆に、カウンセラーが自分の負荷を軽減するための質問（死にたい気持ちは少し治まりましたか？）、自殺という言葉在意図的に避ける（自殺の話を受け止めてもらえない）、自殺という言葉に反応しない（無意識または意図的にスルーをする）、一般論を伝える（残された家族のこと、死んでも何も解決はしない）などの対応をした場合、関係性が崩壊する可能性は大きくなります。

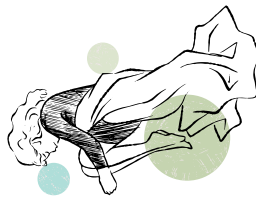
## 【カウンセラーが留意すること】

- 目の前のクライアントに恐れを抱いていないだろうか？
- 自殺はひ弱さの証拠であり、恥だと思っていないだろうか？
- 自殺が道徳に反し、罪であると思っていないだろうか？
- 自殺というテーマをタブー視はしていないだろうか？
- 自殺は非論理的であり、自殺を考える人は弱い人だとは思っていないだろうか？
- 自殺の訴えに対して過剰反応はしていないだろうか？
- すぐにリファーすることを思い浮かべていないだろうか？

# 「自傷行為」を繰り返すクライアント

次に、自傷行為を繰り返すクライアントについて考えていきます。

よく、リストカットをはじめとする人に対して、周囲の関心を集めたり、周囲に自分の苦しさをアピールするなどのために、自傷行為を行っているという言葉が聞かれます。本当にそうなのでしょうか。確かに、中には周囲にアピールしたいという気持ちから自傷行為を行う人もいます。しかし、自傷行為の経験がある人の大半は、決して周囲にアピールすることが目的で、リストカットやオーバードーズなどを行っているわけではありません。むしろ、一人でいるときに行う人の方が多いともいわれています。もし、自分に注目してほしいのであれば、人の多い場所で手首を切ったり、自分のエピソードを多くの人に話したりしているはずです。しかし、現実とは逆です。では、なぜ自傷行為を繰り返してしまうのでしょうか。その理由を考える前に、まず自傷行為について簡単に説明していきます。



## 【自傷行為とは】

自傷行為とは自らの体を意識的・無意識的に傷つける行為の総称。日本ではリストカットが代表的ですが、その種類は多岐にわたります。

幼少期の愛着問題や発達性トラウマ、思春期の精神病理などによる不安定感、低い自尊心や完璧主義などの相関的な関係があると考えられています。また、自傷行為には自殺とは違い、延命療法的な効果もあるとされています。つまり、「生きるために切っている」というわけです。

## 【自傷行為の種類】

- 切る/手首や腕、足や胸などをカッターや剃刀の刃で切る。
- 殴る/頭を壁に打ち付ける、自分の顔を殴る、壁を拳で殴る。
- 焼く/ドライヤーやライター、タバコなどで髪や皮膚を焼く。
- 骨を折る/壁に腕をぶつける、物で足や手を叩く。
- 傷を開く/治りかけの傷を開いて悪化させる。
- 痛める/治りかけの傷を痛める、皮膚を噛む。
- 抜く/頭髪を抜く。
- 飲む/規定を超えた薬を飲む、過度な飲酒を行う。

## 【自傷行為のメカニズム】

自傷行為を行う理由を知るために、そのメカニズムについて考えていきましょう。

手首を切って血を流したり、ときには脂肪の繊維や脂肪に届くほど深く切り、救急外来で何針も塗う。これはリストカットやアームカットの例ですが、当事者たちは、こんなことを何度も繰り返します。自分の知っている例では、手首から肩、足首から太腿、横だけでなく縦にも切るということを300回も繰り返し、そのうち50回は救急外来に行ったという人がいました。

では、どうして痛みを伴い、死の危険性さえある行為を何度も繰り返すのでしょうか。

一説には、リストカットのような痛みを伴う行為には脳内物質を変化させる役割があり、「自傷行為をすることで、モヤモヤやイライラといった不快感が解消されるといわれています。人には外傷を負ったり、体に過度な負担が掛かったときに、脳内で内因性オピオイドという物質を分泌し、鎮痛効果の役割を果たす仕組みがあります。脳内物質とは、具体的にはエンドルフィンやβ-エンドルフィンなどです。マラソンのランニングハイのような状態に似ているかもしれません。また、自傷行為の「刺激に慣れていく」こと、「痛み依存」してしまうことなども、メカニズムとして上げられています。

そのため、人によっては自傷行為を行っても、あまり痛みを感じないどころか、一種の快樂や精神的な安らぎを覚え、頻度が増えたり、より深い傷、強い刺激へとエスカレートしていく場合があります。

また、リストカットをする人の中には、ガーゼや消毒液、包帯などを用意してから、儀式のように切る人もいます。これも、自傷行為を習慣化させることで、精神的な安定を保っている一例といえるでしょう。血が流れて暖かさを感じることや、何かを叩いたりすることの痛みで「生きていることを実感できる」という人もいます。

さらに、「心の痛みを体の痛み置き換えている」という人もいます。心の痛みは外からでは見えません。しかし、体に傷をつけて感じる痛みは、「傷があるから痛い」と自分自身を納得させることができます。心という不安定で自分自身ではコントロールできない痛みを、切ったり叩いたりすることで、傷という安定した痛みに変えてくれるわけです。但し、自傷行為の「心の鎮痛効果」は、一時的なものでしかありません。死ぬほど辛い気持ちを和らげ、その間だけは辛い気持ちから遠ざかることができたとしても「辛い気持ち」の根本的な原因を解決していることにはなりません。



そしてもうひとつ、自傷行為はエスカレートしやすいという問題が上げられます。最初は辛い人間関係や環境、モヤモヤした自分に耐えるため、週に1~2回の自傷行為で済んでいたものが、「1日に1回は切らないと気持ちが落ち着かない」という状態に増長するといったことも起こり得ます。それに準じて、リストカットであれば、カッターや剃刀を深く入れてしまうという、命の危険性を伴う方向へと進んでいくこともあります。

誰かを好きになると、リストカットの回数が増えるという人もいます。上手くいくわけがないという自分に対する否定的な思いと、なんとか成就させたいという願望が葛藤し、心の balan

スを失い、ときには壊れそうに感じてしまうため、切ることで自分を安定させて保っているわけです。その反動として、無差別なセックスに走る人もいます。

自傷行為の問題点は、自分を痛めることが目的でありながらも、上記のような辛い状況の背景には、誰にも相談できない、誰にも助けを求められない、誰も親身に話を聞いてくれないという環境因子にも、問題の本質があると考えられます。

## 【自傷行為の背景】

### 1・不安を軽減するため

気分が落ち込む、ストレスが溜まってイライラする。そんなときに、精神的な辛さから解放されるための手段として、自傷行為を行うことがあります。

### 2・環境による苦痛を和らげるため

虐待や親子の断絶など規範や常識から外れた理不尽な養育、学校でのいじめなどの社会的要因などを背景として生きてくる中で生じる、普通では対処できないようなストレスがもたらす不快な感情を処理するために、自らを傷つけて心の痛みを和らげます。

別の言い方では、心の痛みを体の痛み置き換えて、心の痛みを蓋をしている人もいます。心の痛みを体の痛みに変えることで、コントロールできるようになります。トラウマなどに苛まれている場合は、切ることで、心の痛みを隔壁のように切り分ける傾向があります。

また、リストカットを行う人は、信頼できる人が周囲にいなかったり、信頼できる人がいても、自尊感情が低く相談できない、あるいは過去に相談して幻滅したことがある人が多く、人に助けを求めることができなくなっています。

本人から見ると人は裏切るが、自傷は裏切らず痛みを収めてくれるという理論が成り立ちます。結果として、自傷に頼らざるを得なくなってしまうます。

## 【背景にある精神疾患と障害】

境界性パーソナリティ障害、発達障害、うつ病、双極性障害、摂食障害、パニック障害、解離性障害、心的外傷後ストレス障害、統合失調症など、さまざまな心の問題や精神疾患に多くみられます。

## 【カウンセラーのアプローチ】

経験の少ないカウンセラーはクライアントが自傷行為を行っていることが分かったと、「体を傷つけることは良くない」「親はなんと思う」などといったり、カウンセラー自身が焦り、慌ててしまって、何とかやめさせようとしてしまうことが少なくはありません。しかし、それは必ずしも良い変化につながりません。それどころか、カウンセラーをクライアントが信用しなくなり、見捨てられたと思って自殺にエスカレートしてしまうことさえ起こることがあります。やめさせようとするのは、クライアントが必死で自分を守ってきた自傷行為という対処方法を否定することになってしまいます。そして、クライアントの辛く孤独な気持ちは、さらに増幅されていくことも考えられます。結果、自傷行為というコーピングを手放せなくなってしまうかもしれません。二の腕や太腿など、見えにくい場所を傷つけるようになり、さらに深い孤独の中で傷自体も深くなり、度合いを超えて死に至る危険性さえあります。

カウンセラーは、自傷行為をやめさせようとするのではなく、クライアントが自傷行為について安心して話せる存在となり、ロジャーズの三原則に基づいて気持ちを聴き、信頼される関係を築いていくことが大事なポイントとなります。信頼関係が十分に熟成されてきたとき、そこからクライアントの中にある自傷をやめたい気持ちと向き合う突破口を開き、決して焦らず丁寧に話し合い、ゴールに向かっていくことが求められるわけです。

自分の価値観や道徳観、倫理観を押しつけることは、カウンセラーのエゴだということを忘れないことも、大切な要因です。



## 【パーツ心理学】

神経生物学を基にして生まれた「パーツ心理学」をベースに、クライアントに形成されたパーツ（自我状態）に関する心理教育を取り入れながら面談を行うことで、クライアントは存在の否定や自殺・自傷行為、辛さや罪悪感などを「自分全体」の問題ではなく、「自分に内在するパーツ（自我の一部）」の問題として捉えやすくなることがあります。結果として、自分が感じ、自分がおこしている行動を、狭窄的な見方ではなく、客観的かつ多角的に考えられるようになる可能性もあります。

例えば、パーツ心理学をベースとした「内的家族システム療法」(1980s, Richard C.Schwartz)では、「反応的な防衛パーツが類似したパーツとブレンド化し、Self（パーツとは異なる心理的な癒しをもたらすエネルギー）を取り込むことで、トラウマ体験などを経て形成された「生きることの辛さや苦しみ」につながるパーツを意識から遠ざけるため、自傷行為や自殺に走らせる（感情的な痛みを消そうとする）」という解釈が成り立ちます。

防衛パーツには苦しみを意識から遠ざけて管理しようとする「先回り型の防衛パーツ」も存在しますが、「反応的な防衛パーツ」は先回りの防衛パーツや保護的なパーツ、脆弱なパーツを追放し、極端な手段を用いる傾向があります。クライアントの中に健全な内的愛着が軽視されることで、中核となるパーツがSelfにアクセスできるようになり、安心が生まれると定義されています。



## まとめ

自殺と自傷行為は、似ているようでありながらも、全く異なる側面を持っています。

精査、年齢、生育環境、社会的環境、交友関係、精神疾患の有無、身体疾患の有無、社会的孤立、家庭内の孤立、収入、立場など、その原因となる背景は多岐に及び、簡単に把握することはできません。

しかし、共通していえることは、その人の気持ちを丁寧に聴き、決して否定することなく、あたたかい理解者として接していくことに尽きます。

中には暴言を吐いたり、暴れたりする人もいるでしょうが、その行動自体も自傷行為のひとつであると受け止め、自己一致した態度で接し、共感的に理解していくことが求められます。カウンセラーにとってはハードルの高いクライアントになるかもしれませんが、逆の見方をすれば、カウンセラーを成長させてくれるクライアントでもあるわけです。

但し、自殺や自傷行為をほのめかすクライアントに当たった場合は、ベテランのカウンセラーにスーパービジョンを受けたり、通院していないようであれば医師につなげたり、ケースの難易度が高いような場合には、リファーをすることも大切な要因となります。

これだけは忘れないでください。



## 参考書籍

『もしも「死にたい」といわれたら 自殺の評価と対応』

松本俊彦/中外医学社 2015

『死を前にした人に あなたは何ができますか？』 小沢竹俊/医学書院 2017

『DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル』

高橋三郎 他/日本精神神経学会 2014

『自傷・自殺をする子どもたち』 松本俊彦/合同出版 2014

『こころの元気+』 COMHBO 地域精神保健福祉機構 2014

『内的家族システム療法 スキルトレーニングマニュアル』

F.G.Anderson/岩崎学術出版社 2022

参考資料編集

一般社団法人日本傾聴連合会

結城一彦（公認心理師）