

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ **傾聴講座** 8/24(土)にNCKオリジナルの講座「傾聴講座」を行います！今回は内容の変更を検討中で、7/26(金)に1回目の打ち合わせを行いました。さらに本番に向けてのリハーサルを8/14(木)、8/21(木)に行います。サポートでご参加の方や講座に興味のある方など、ぜひご参加ください！
- ・ **勉強会と納涼会** 今月の定例勉強会は8/8(木)だけ(カウンセリング実習を行います)ですが、8/24(土)には毎年恒例のNCK納涼会を行います(上の傾聴講座の後です)。納涼会の出欠をこちら↓から入力お願いします！
<https://chouseisan.com/s?h=f7ae555fd4164742b3164060acdf9b96>
- ・ **その他、情報交換や近況など**

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため
HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！
年間スケジュールはこちらに載ってます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

NCKホームページの
QRコードです →



8月8日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

8月24日(土) 17:00～19:30 NCK納涼会 (※ 勉強会ではありません)
場所：ラ・ベファーナ汐留 <https://r.gnavi.co.jp/g203623/>

9月12日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

場所詳細： 人形町区民館(中央区日本橋人形町2丁目14-5) <https://goo.gl/maps/iNQRfz9eos6oYd5r8>

← Google マップの
共有リンクです

NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回は研究発表です。

ロジャーズのカウンセリング ～今だからわかるその真価～

と題して、紙田さんが発表してくれました。

ロジャーズの「来談者中心療法」は私たち産業カウンセラーにとって馴染み深いもの…と思いがちですが、ロジャーズが実際に行っていたカウンセリングはちょっとイメージが違うみたいなんです。



ファシリテーターは紙田さんです

まず、別紙1のワーク(p.3)を行いました。ロジャーズの面接記録から、CLの発言だけを抜き出したものを読んで、自分ならここであいづちを打つだろうと思うところにチェックを入れ、自分ならここで応答するだろうと思うところに下線を引いてみます。別紙2(p.4)は参考に、来談者中心療法の訓練生による事例です。

そして、別紙3(p.5)は最初のCLの発言に対する、実際のロジャーズの応答です。意外にあいづちが少ないんですね。さらに、T13ではCLの発言に対する要約のような応答をしています。しかし、単純な要約ではなく、CLが使っていない言葉も使って、大胆に言い換えている印象です。別紙4(p.6)は、p.4の訓練生のあいづちや応答を同様にまとめたものです。こちらは私たちが普段行っている実習に近い感じで、ロジャーズのあいづちがかなり少ないことがわかります。かなりイメージが違いますね。

このあと、ロジャーズの40回分の応答の内容について、それらがどういう種類のものなのかを検討するワークを行いました。(この資料は添付できませんが、会員分は紙田さんが印刷してくれていますので、勉強会のときなどにもらってみてください)

その応答の多くは単純なくり返しや要約でもなく、普通の質問でもありませんでした。私の印象としてはかなり独特な感じを受けました。CLが使っていない言葉を使いながらも、単純な言い換えでもなく、CLが見ているもの、感じているものをうまく表現している感じです。CLが感じている世界に対して何か解釈を加えるでもなく、助言や提案するでもなく、励ましや称賛をするでもなく…淡々と進行しているようにも思えます。また、CLが使っていない言葉をたくさん使っていますが、その言葉はかなり慎重に選ばれているような印象も受けました。

これが、ロジャーズが「適切かつ望ましいテクニック」として挙げている、「感情の反射」(または「理解の確認」)だそうです。

感情の反射 そのクライアントによって表明された本質的な態度(内容ではない)を、新しい言葉で表明すること。そのクライアントの態度を映しだして、自分自身をよりよく理解するようにすること。および、クライアントがカウンセラーによって理解されていることを示すこと。

「ロジャーズ全集11 カウンセリングの立場」(編訳者 友田不二男 1967年 岩崎学術出版社)より

※ ロジャーズは、後に、この「感情の反射」は「理解の確認」と呼ぶ方が正確だろうと述べています(紙田さん 注)

私(水口)の印象ですが、この「理解の確認(感情の反射)」は、最初はCLが言ったことと全然違うことを言っているように思えるところもありました。話の順序も言葉もかなり違ったりします。しかし、話の内容を精査すると、CLの発言としっかり対応していて、びっくりさせられます。これは「この言葉をどんな言葉に置き換えようか?」と考えてやれるようなレベルのものではないと感じるし、「なんでこんなことができるのか?」と不思議になってきます。これについては紙田さんに質問してみましたが、ロジャーズは言葉や話の流れとして理解しているというよりも、映像として理解している感じに近いのかもしれないというコメントがありました。確かに、映像のように理解しているとすれば、話の流れにとらわれず、CLが使った言葉にもとらわれずに発言できているのも(理屈としては)納得できます。CLの話を、言葉や話として理解するのではなく、CLが見ている世界を映像的に理解するというイメージでしょうか(まだ自分にはできる気がしませんが…)。私たちはロジャーズを理論家であるようにイメージしがちですが、セラピストとしての能力に卓越したものがあつたのではないのでしょうか。ロジャーズの理論を学ぶだけでなく、今回のように実際の応答を精査してみる事が重要なかもしれません。

別紙6以降の資料は添付資料(※ 会員限定)に載せてあります。「セラピーによるパーソナリティ変化の必要にして十分な条件」「気持ちのリフレクション(理解の確認)」「適切かつ望ましいクライアント中心のテクニック」「(不適切かつ望ましくないのが普通である)カウンセラー中心のテクニック」など、充実した資料ですので読んでみてください。

他にはこんな質問やご感想がありました。

- ・ロジャーズは見立てを立ててるの?
→ 立てていない(診断や医療モデルに立脚していない)
- ・クライアント中心療法はどの程度のクライアントに有効?
→ 軽度～中程度のうつ等にも効果が確認されている。
- ・理解と受容のうなずきだけでやってみようかな。
- ・本論から逸れるかもしれないけど「どこでどう応答しますか」のワークが面白かった。どこであいづちを打つか、どこでどんな言葉で伝え返しや質問・要約を入れるのかなど、他の人の応答の仕方やその考え方を知ることができるので、自分の傾聴の特徴を客観視できると思った。

編集後記

会報作成担当のコメント・つばやき… などなど

今回の勉強会の内容は、個人的にはかなり衝撃的でした。自分たちはロジャーズの理論に基づいたカウンセリングを学んできた、というつもりでしたが、実はロジャーズのことをよく知らなかったんだと痛感しました。紙田さんありがとうございます! 次回は実習なので、今回学んだことを活かしてみたいけど、急には無理かな(汗)【水口】

1. まずは、やってみましょう！ あなたなら、どこで、どう応答しますか？

以下の抜粋は、ロジャーズが行ったミス・マンとの面接におけるクライアントの発言です。

クライアントの発言に対するロジャーズの応答はすべて抜いてあります。

あなたなら、このクライアントの話の、どこで、どう応答しますか？

- ① まず初めに、この話を実際に傾聴しているつもりで読みながら順次（**返り読みをせずに**）「普段、自分がやっている傾聴ではここで相槌を打つだろうな」というところには **✓** を、クライアントの発言に対して、伝え返し、明確化、要約、質問などの応答をしたい部分には **下線** を引いていってください。
- ② 最後まで済ませたら、今度は全体をゆっくり見直して、修正したいところがあれば、消しゴムは使わずに修正してください。また、具体的な応答を思いついた人は、それを記入してみましょう。

「ロジャーズのカウンセリング（個人セラピー）の実際」より抜粋

（カール・ロジャーズ 著 畠瀬稔 監修 加藤久子・東口千津子 共訳／2007年／コスモス・ライブラリー）

たぶん…このことを考えると、自分の…私が小さかった時、祖母と一緒に住んでいたんですが、祖母は、よくある「姑」としては最悪のタイプだったのじゃないかと思うんです。父の母だったんですが。そして私は、おそらく記憶に残っている一番小さかった頃から、はっきり気づいていたんです。母と祖母との間がうまくいっていませんでした。それに…母が一番かわいそうな立場にいたというようなことも。私は母のことがとても心配でした。実際、子ども時代を思い起こすと、母のことをとても心配していたことが思い出されます。母がその状況に、うまく対応できていなかったように思えましたから。時々、私は…本当に子どもでいたことがなかったような気がするんです。とても心配して動揺していましたから。たぶん、他の子どもだって心配ごとはあったでしょうが…何ていうか…母よりも年上になっているような感じだったんです。母をとってもかわいそうに思っていました。母が幸せになれず、あのおばあさんとうまくやっていけていなかったからです。祖母はとても支配的で、横暴で、意地悪でした。そして同時に私は…祖母にも腹を立てていました、祖母が母に対してしていることで、です。祖母も気の毒な人だと思いましたが。全部がまざり合った感じで、子どもにはとても荷が重すぎました。

2. 私たちの普段の傾聴はこんな感じ？

ロジャーズの応答を見る前に、クライアント中心療法の訓練生による事例を2つ紹介いたします。これらは私たちが普段やっている傾聴の応答に割と近いのではないのでしょうか。皆さんは、この応答をどんなふうにお感じになりますか？

「来談者中心カウンセリング私論 改訂版」より抜粋

(岸田博 著/2007年/道和書院)

事例① ()はカウンセラーの発言

CL1 …高校ぐらい出てないと、今はねえ(うん)、就職もできないし(うん)、で、なんていう、仕方なくってということもないけれど(うん)、うん、きて、初めのうちはねえ(うん)、友だちもいなくなってきた(うん)、なんか、できるかどうかって、なんか、楽しみとかそういうものがあるけどねえ(うん)、うん、何とも思わなかったけれど(うん)。最近慣れてきたし(うん)。何か《間》もったいないっていうか、無駄じゃないかなあとか思って(あー、無駄じゃないかと思って)うん(うん)。《沈黙23秒》

CO1 よかったら、いま思っていることをもっと話して欲しいなあ。

CL2 うん、お母さんはね(うん)、あんまりいろいろそんなことやっていきたくないって思っているんです(うん)。すごく怒るもので(うん)、それで(うん)、今も学校行くって行って(うん)、あの時は行ったんだけど、学校を止めたいわけは変わらないわけですよ(うん、気はかわらない) …

事例② ()はカウンセラーの発言

CL うん、前は、お雑巾がけしていても(うん)、お茶碗洗っていても(うん)、あの、お庭を掃いていても、絶えず、起きている限りはね、あの、絶えず絶えず、その思いで縛られて、がんじがらめだったの、私(うーん)。だけど、今は、そこら辺から、ちょっとね(うん)、そのがんじがらめのものからね、あの、解きほぐされつつあるみたいね(解きほぐされつつあるみたい)、うん(うーん)、そして、あの、平静的な気持ちで《間》生きてるっていったらいいのかなあ(うん)、暮らしてるのね(うん、平静的な気持ちで生きている)うん、うん、そこがちょっとこのひと月、ふた月のね(うん)、私と、私の、い、こう、毎日なんですよ。

3. ロジャーズの応答と比べてみましょう！

ジャーン！（笑） ロジャーズは次のように応答していました。
最初にやってみた、私たちの応答と比べてみましょう。

（はい） はカウンセラーの相槌

「ロジャーズのカウンセリング（個人セラピー）の実際」より抜粋

（カール・ロジャーズ 著 島瀬稔 監修 加藤久子・東口千津子 共訳／2007年／コスモス・ライブラリー）

C13 たぶん…このことを考えると、自分の…私が小さかった時、祖母と一緒に住んでいたんですが、祖母は、よくある「姑」としては最悪のタイプだったのじゃないかと思うんです。父の母だったんですが。そして私は、おそらく記憶に残っている一番小さかった頃から、はっきり気づいていたんです。母と祖母との間がうまくいってなかったということに。それに…母は一番かわいそうな立場にいたというようなことも。私は母のことがとても心配でした。実際、子ども時代を思い起こすと、母のことをとても心配していたことが思い出されます。母がその状況に、うまく対応できていなかったように思えましたから。時々、**私は…本当に子どもでいたことがなかったような気がするんです**。とても心配して動揺していましたから。**（はい）** たぶん、他の子どもだって心配ごとはあったでしょうが…何ていうか…母よりも年上になっているような感じだったんです。**（はい）** 母をととてもかわいそうに思っていました。母が幸せになれず、あのおばあさんとうまくやっていけていなかったからです。祖母はとても支配的で、横暴で、意地悪でした。…そして同時に私は…祖母にも腹を立てていました、祖母が母に対してしていることで、です。祖母も気の毒な人だと思いましたが。**全部がまざり合った（はい）** 感じで、**子どもにはとても荷が重すぎました**。**（はい）**

T13 まるでそういった…まざり合った感情が、おばあさんに対する怒りや、お母さんを * 気の毒に思う気持ちや、お母さんを心配したり守りたい気持ちとかが…**無邪気な子ども時代をうばっていたみたいなんです**ね。

* これは翻訳者の誤訳。正しくは「おばあさんを」。ロジャーズが応答を間違えたわけではありません（紙田 注）

● ロジャーズはどうしてこのような深みのある応答ができるのでしょうか？ 皆さんはどう思いますか。

4. 訓練生の応答と先ほどのロジャーズの応答を見比べてみましょう！

(うん) : カウンセラーの相槌

(うん) : クライアントの相槌

青文字 : クライアントの発言の単純な繰り返し

●●●●● : 沈黙 (●5個が1秒間の沈黙に相当)

「来談者中心カウンセリング私論 改訂版」より抜粋

(岸田博 著/2007年/道和書院)

事例① () はカウンセラーの発言

CL1 …高校ぐらい出てないと、今はねえ (うん)、就職もできないし (うん)、で、なんていう、仕方なくって
いうこともないけれど (うん)、うん、きて、初めのうちはねえ (うん)、友だちもいなくなってきた (うん)、なん
か、できるかどうかって、なんか、楽しみとかそういうものがあるけどねえ (うん)、うん、何とも思わなかった
けれど (うん)。最近慣れてきたし (うん)。何か《間》もったいないっていうか、無駄じゃないかなあとか思っ
て (あー、無駄じゃないかと思って) うん (うん)。《沈黙23秒》 ●●●●●
●●●●●
●●●●●

CO1 よかったら、いま思っていることをもっと話して欲しいなあ。

CL2 うん、お母さんはね (うん)、あんまりいろいろそんなことやっていきたくないって思っているんです (う
ん)。すごく怒るもので (うん)、それで (うん)、今も学校行くって行って (うん)、あの時は行ったんだけど、
学校を止めたいわけは変わらないわけですよ (うん、気はかわらない) …

事例② () はカウンセラーの発言

CL うん、前は、お雑巾がけしていても (うん)、お茶碗洗っていても (うん)、あの、お庭を掃いていても、絶
えず、起きている限りはね、あの、絶えず絶えず、その思いで縛られて、がんじがらめだったの、私 (うーん)。
だけど、今は、そこら辺から、ちょっとね (うん)、そのがんじがらめのものからね、あの、解きほぐされつつあ
るみたいね (解きほぐされつつあるみたい)、うん (うーん)、そして、あの、平静な気持ちで《間》生きてるっ
ていったらいいのかなあ (うん)、暮らしてるのね (うん、平静な気持ちで生きている) うん、うん、そこがち
よっとこのひと月、ふた月のね (うん)、私と、私の、い、こう、毎日なんですよ。