

セルフカウンセリング

人は思ったとおりに人生を送ることはなかなか難しいものです。
何も意識すること無しに、自己の問題を解決するには、時間がかかります。

- ・ 何に悩んでいるのか？
- ・ 何を意識すれば良いのか？

自分のことでも簡単には分らないからです。

セルフカウンセリングは自分で自分を知ろうとする行為です。時として、その事柄を諦めたり、まだまだ希望を持ったりすることを明確にしてくれます。
ここに集めたカウンセリングの概念は、古くから多くの学者によって考えられてきたものです。載っている言葉やイメージを考えていただき自分を見つめる時の材料にしてください。

カウンセリングの基本

まず、以下の3つを考えてみましょう。

これらは、他人のカウンセリングを行うときに、カウンセラーが意識することですが、自己を見つめるときにも非常に役立ちます。基本的には、見立てがはっきりすれば良いのですが、案外主訴や問題と向き合うのは難しいものです。

◆ 主訴

初期の訴え。

◆ 問題

自己責任で解決すべき中心的テーマ

◆ 見立て

支援方針。あくまで仮説。生き方の展開。物語の理解と周りとの適応状況の理解が必要となる。

カウンセリング・セラピー あれこれ

セルフカウンセリングのために、他人に行うカウンセリング手法を理解することは非常に大切です。以下が一般的なカウンセリング手法です。

- ◆ 来談者中心療法
- ◆ 精神分析セラピー
- ◆ 交流分析
- ◆ 論理療法
- ◆ 認知療法
- ◆ 認知行動療法
- ◆ ゲシュタルト療法
- ◆ ソリューション・フォーカスト・アプローチ（SFA）

来談者中心療法 (person centered approach)

◆ カール・ロジャーズ (Carl Rogers: 1902-1987)

◆ 傾聴を基本とし気づきを促すカウンセリング

◆ 中核3条件

- 受容

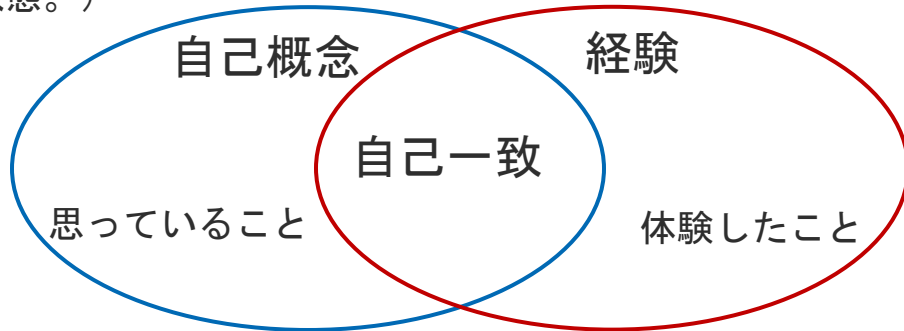
(無条件の肯定的配慮：評価しない。自ら人生を切り開く自由と権利を認める。)

- 共感

(共感的理解：クライアント視点。同情しない。Co/CI完全分離。)

- 自己一致

(欺瞞的、防衛的ではなく、純粋性、真実性がある状態。つまり、ありのままで偽らざる態度で、無知である状態。)



精神分析 (psychoanalysis)

◆ ジークムント・フロイト(Sigmund Freud:1856-1939)

◆ 頭に浮かんだことをそのまま話し、無意識に抑圧されたものを意識化する。専門性が高い。

◆ 構造論

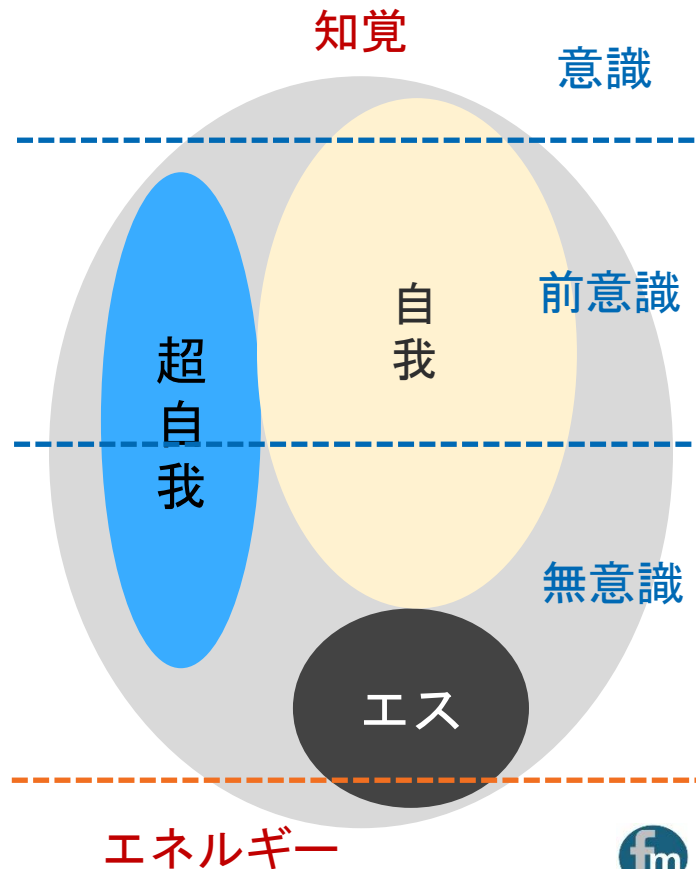
- **エス** : 本能・欲望 (イドともいう)
- **超自我** : 理性 (エゴともいう)
- **自我** : エス・超自我・外界との調整役

◆ 局所論

- 意識
- 前意識
- 無意識

防衛機制は無意識・前意識にある。

フロイトの心的装置



防衛機制 (defense mechanism)

人は危機や不都合、受け入れがたい苦痛によりストレスを感じる。これらの不安やストレスを軽減する無意識に働く心理メカニズムを防衛機制という。

ジークムント・フロイト(Sigmund Freud:1856-1939)、アンナ・フロイト(Anna Freud:1895-1982)により確立された。ここでは14種類紹介する。

		意味	例
1	抑圧	思い出したくない記憶や本当はやりたくてもできないことを無意識の中に押し込める。	経済的な理由で夢を諦める。
2	否認	心を閉ざし、現実を認識しないようにする。	大きな病気を患っているが、健康だと思い込む。
3	逃避	実際のストレス要因から心理的・物理的に逃れようとする。	テスト勉強なのに部屋の掃除を始める。
4	合理化	満たされない理由づけをして自分を納得させる。	あの葡萄はすっぱい。
5	知性化	合理化のひとつ。受け入れるのが難しい状況を論理的思考で理解しようとする。	理不尽を理解するために情報収集する。
6	投影	自分の不愉快さは他人のせいであると非難する。	嫌いなのは相手が私を嫌いだからと相手のせいにする。
7	同一視	自分自身と重ねて価値を高める。	好きな人のファッションを真似る。
8	退行	困難な壁にぶつかった時現在よりも幼い発達段階に戻って困難を回避する。	ひとりでできる子が弟ができて甘え始める。
9	反動形成	受け入れられない感情に抵抗するために反対の行動を取る。	大好きな人を嫌う、嫌いな人を好き、なふりをする。
10	分裂	良い面と悪い面を総合的に考えられず、こきおろしと理想化をくり返す。	短期間で好きになり、短期間でお別れする。
11	打ち消し	罪悪感を消し去ってくれる行為や感情を持つ。	浮気後優しくする。
12	昇華	受け入れがたい欲求を学問・芸術に変化させ発散する。	反骨精神や性的欲求を歌や小説にする。
13	置換	受け入れられない感情や欲求を受け入れやすい関連のある対象に振り向ける。	子供がいないのでペットを飼う。八つ当たり。
14	補償	コンプレックスを他の面で補おうとする。長所を伸ばす。	スポーツ駄目で勉強する。

交流分析 (transactional analysis)

◆ エリック・バーン(Eric Burn:1910-1970)

コミュニケーションや人間関係の問題点を指導していくカウンセリング

◆ 人生態度 (OK/notOK : 他者に対する基本的な態度)

◆ 自我状態 (P/A/C : 思考・行動の傾向)

◆ 対話分析 (相補的交流、交叉的交流、裏面的交流)

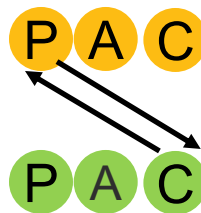
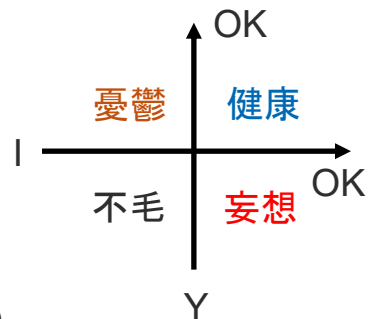
◆ ストローク (他者を認識するすべての行為 : 肉体的、心理的、言葉など)

◆ 時間の構造化

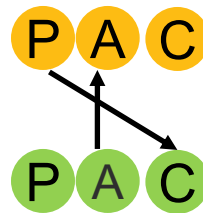
(ストローク強度が**低** : ひきこもり、儀式、暇つぶし、活動、ゲーム、親密さ : **高**)

◆ ゲーム分析 (心理ゲーム)

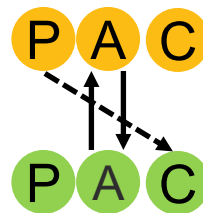
◆ 人生脚本 (前意識の人生計画。子供の頃の人生物語)



相補的



交叉的



裏面的

交流分析 (transactional analysis)

◆ 心理ゲーム

心理ゲームには、意識的なもの、無意識的なもの、訓練で行うものがある。交流分析という心理ゲームとは、無意識的な交流を言う。

特徴は：

- ラケット感情（偽、裏の感情）を持つ。
- 子供の頃形成した脚本による感情行動である。
- いまここのAdultの考え方ができない。
- 問題解決とならない。繰り返す。

◆ 人生脚本

前意識の人生計画、子供の頃の人生物語を分析し、本来の自分を取り戻す。人生態度がOK-OKとならない理由を自分の過去（禁止令）などから探す。交叉的または裏面的になる理由も探すことができる。

禁止令と拮抗禁止令

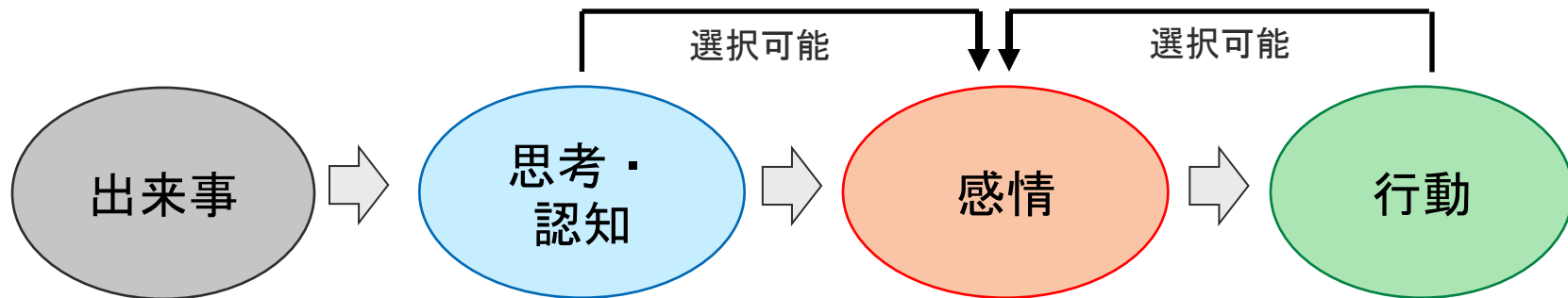
人生脚本とは人間が潜在意識の中に植え付けられている生き方の基礎となっている筋書きのことである。禁止令、拮抗禁止令は、親から愛情を得る方法となる。

	禁止令	例
1	するな	「ローラースケートはだめだよ」（過保護）
2	存在するな	「あんたなんか生まれてこなければよかったのよ」（虐待など含む。）
3	親しくなるな・近寄るな	愛情不足、親の離婚や別居の経験。親しくなってもいずれは死ぬ。
4	重要であるな	「黙っていなさい」「こどもはあっちへ行行ってなさい」
5	子どもであるな	父親が死んで「あなたが頼りよ」と言われた期待にこたえようとする。
6	成長するな	過保護「○○ちゃんが一番大事よ」と溺愛されたり、祖父母が猫かわいがり
7	成功するな	「おまえは肝心なところで失敗する」「お前は何をやっても駄目だ」
8	男/女であるな	「女は損よ」性のアイデンティティを否定する。
9	健康であるな、正気であるな	子どもが病気の時は熱心に世話をする。
10	属するな	「あんな子と遊ぶな」「部活なんかしていたら受験に失敗するよ」
11	それについて考えるな	「自分で判断しない方がいい」と思い込み、消極的で優柔不断な人になる。
12	感じるな	「泣く子は嫌い」「感情を表現してはいけない」

	拮抗禁止令（ドライバーとなる）	例（禁止令となる）
1	完璧であれ	「間違えな」「リスクを負うな」「子供であるな」
2	努力しろ	「満足するな」「諦めるな」「リラックスするな」
3	人を喜ばせよ	「優しくしろ」「笑顔でいろ」「主張するな」「重要であるな」
4	強くあれ	「自分の感情を出すな」「助けを求めるな」
5	急げ	「長い時間をかけるな」「浪費するな」「リラックスするな」

認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy)

- ◆ アルバート・エリス (Albert Ellis: 1913-2007) 論理療法
- ◆ アーロン・ベック (Aaron Beck: 1921-2021) 認知療法
- ◆ CLの体験の理解 (ラショナル・イラショナル ビリーフ)
- ◆ 今の問題に焦点を当てる (中核信念 (スキーマ) — 媒介信念 (思い込み) — 自動思考)
- ◆ CL独自で問題解決できるように促す
- ◆ 行動技法 (呼吸法、活動記録、不安階層表)



認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy)

◆ イラショナルビリーフを取り除く（論理療法）

- ・ マイナス思考
- ・ 拡大解釈
- ・ 決めつけ
- ・ べき
- ・ いつもこうだ
- ・ 飛躍
- ・ レッテル貼り

◆ 思考の硬直化を緩め、認知の歪みを正す。（認知療法）

ゲシュタルト療法

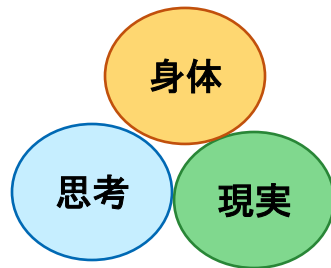
◆ フレデリック・パールズ (Frederick Salomon Perls: 1893-1970)

◆ ゲシュタルトとは

部分要素の集まりとしてではなく、全体として捉える人の機能。

◆ ゲシュタルト療法

- 気づきとは、無意識を意識化すること。
- 「今ここ」には深刻な問題はないことに気づく、「今ここ」に集中する。
Mindfulness means Paying attention “on purpose, in the present moment and nonjudgementally.”
- 3つの気づきの領域を意識する。
 1. 身体（内部領域） 心身の関係。喜びから笑顔。悔しさから涙。
 2. 現実（外部領域） とりまく環境との関係。ルビンの壺。
 3. 思考（中間領域） 人がジッと私を見ている。認識の癖。



特定の人間や事柄に過敏に反応している場合には、過去の**未解決な問題**が、知らないうちに影響を与えている。

ゲシュタルトの祈り



ルビンの壺

私は私のことをする。
あなたはあなたのことをする。
私はあなたのために生きているわけではない。
あなたは私のために生きているわけではない。
あなたはあなた。私は私。もしも、お互い出
会うことができたなら、それは素晴らしいこと。
もし出会えなくても、それは仕方のないこと。

SFA (Solution Focused Approach)

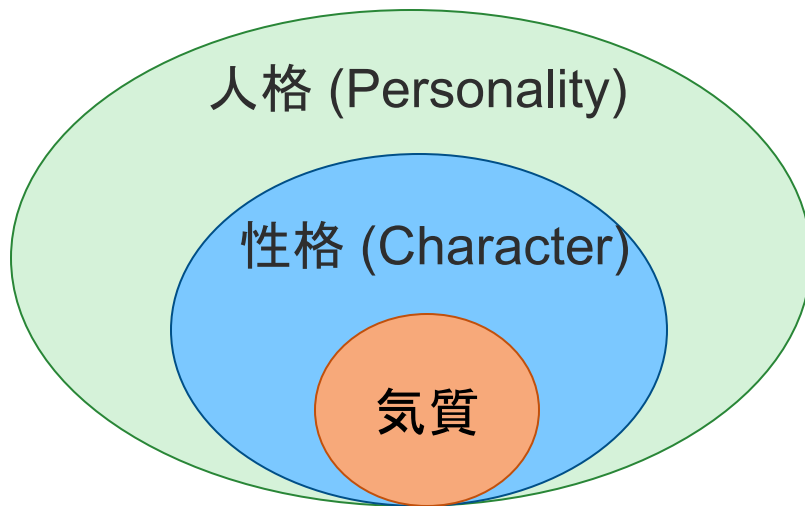
- ◆ 「原因探し」よりも「解決」に重点を置き、比較的に短期間での変化を志向するというカウンセリング法。
- ◆ アメリカ西海岸のパロアルトにあるMRI(Mental Research Institute)で主に開発がなされてきたカウンセリング・心理療法の手法。
- ◆ Do More アプローチ
問題の原因よりも解決に着目することから、現時点において”問題が起きていない時、比較的にマシである時”である「例外」(Exception)に目を向ける。
- ◆ Do Different アプローチ
問題維持に強く関係していそうな悪循環的なパターンを特定を図り、そのような従来のパターンとは異なるパターンを作れるような行動やコミュニケーションが生まれることを意図した働きかけを行う。

全体的な特徴を意味する。能力、性格、気質の3要素から成る。

人格： 個人の在り方、**後天的、意思的要因**を含む個人差を説明するための概念

性格： 先天的、後天的な行動意欲の傾向

気質： **先天的**、遺伝的な行動特性



	類型論	特殊論
長所	直感的に全体像を捉える	個人の詳細を捉える
短所	詳細の把握が難しい	全体像の把握が難しい
例	ユングの類型論 MBTI	ビッグファイブ

全体的な特徴を意味する。能力、性格、気質の3要素から成る。

MBTI指標		
エネルギー源	外交的 E	内向的 I
情報の受け取り方	感覚的 S	直感的 N
決断の仕方	思考的 T	感情的 F
外部との接し方	判断的 J	知覚的 P

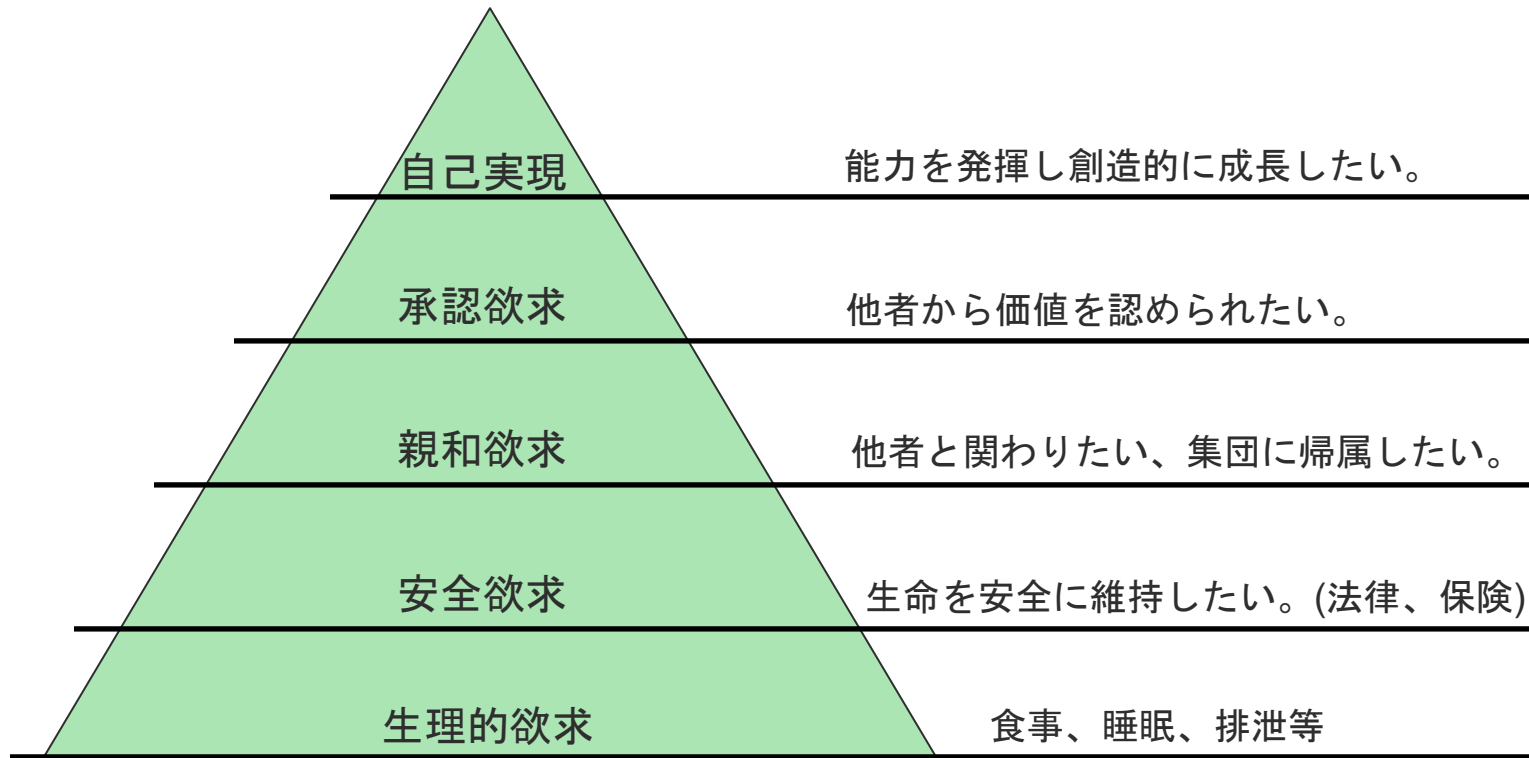
Big5の指標	
開放性	創造的 <-> 保守的
協調性	思いやり <-> 自己中心
誠実性	誠実 <-> ふざける
神経症傾向	細かい <-> 気にならない
外向性	積極的 <-> おとなしい

1. 人格特性は行動から推測され、行動は人格特性から説明されている。
2. 人の行動のバリエーションは、個人差よりも状況差で説明されることが多い。
3. 行動と状況を切り離すのはナンセンス。行動は必ず何らかの状況下で生じている。
4. 人格特性は、行動観察によって推測されるため、観察者の認知的要因が入っている。

ウォルター・ミッシェル (Walter.Mischel:1930-2018)

自己実現 (欲求5段階)

自分を見つめる時、どこに自分の欲求があるのか？考えてみよう。



アブラハム・マズロー (Abraham.Maslow:1908-1970)