

聴くスキル

共感と直面化

向後善之

聴くスキルの 7つのレベル

- レベル0 ハラスメント、虐待の範疇
- レベル1 お説教
- レベル2 つい相手をジャッジしてしまう。
- レベル3 共感的に聴こうとするが、つい、アドバイス中心になってしまう。
- レベル4 共感的に聴くことができる。一緒に考える姿勢がある。
- レベル5 共感的に聴くこともできるし、共感をベースとしながらの直面化もできる。相手のプロセスを徹底的に信頼し待つことができる。
- レベル6 覚醒しながら、あえて、あらゆるレベルを適用できる。必要であると判断したらジャッジしたり、確信的にお説教したり、全く聴かないこともある。根底には、共感がある。

傾聴とは？

- 聴くスキルのレベル4、5、6のこと。

臨床心理学や カウンセリング を学んだ時に陥 る「あるある」

- 最初は、多くはレベル3から始まる。
- しかし、臨床心理学を学び始め、知識が増えたと、ついレベル2まで落ちてしまうことがある。
- 例えば、
「ああ、あなたは発達障害ですね」
「愛着の問題ですね」
「あなたは、アダルトチルドレンですね」
「あなたの今の発言は投影同一視と言うんです」

スキルアップする
ために
欧米で行われていること

- 自分を見つめるためのカウンセリングを40～50時間受ける:アメリカの大学院など
- 教育分析
- 体験的学習
- 実習とスーパービジョン
- インターン

例えばアメリカの大学院は修士号を取得するまで3年を要するのが一般的。
最後の1年は、ほとんど実習に費やされる。
実習では、スーパービジョンを受けながら、最初から個人カウンセリング、カップル・家族カウンセリング、グループカウンセリング、エデュケーショングループなどを任される。

聴くことができている専門家の対応

- 十分話をする前に、カウンセラーから、「あなたは、DV加害者です」と断定された。
- 精神科医に「カウンセリングも受りたい」と希望を述べたら、精神科医から「カウンセリングを受けるのか私の診察を受けるのか、どちらかにしなさい」と言われた。
- うつのクライアントが、「どうしてもネガティブな思いが浮かんで、前に進めない」と言ったら、カウンセラーから、「そう言う考えだからダメなんだ」と言われた。
- 不安障害のクライアントが被災地にボランティアに行きたいと訴えたら、カウンセラーから「絶対にダメだ」と言われた。
- クライアントが減薬したいと希望を述べたら、医師から、「私の治療方針に従わないと言うのか！」と怒られた。

聴くことができ ないとき

- 失敗を恐れ、防衛的になっている。
- 結論を急いでいる。
- 専門家らしく振る舞わなければと思っている。
- 自分の反応に気づいていない。
- クライアントに嫌われたくないという思いが強い。
- 解決策ばかり考えてしまう。

転移・逆転に 気づく

- 転移: クライアントがカウンセラーに向ける反応と姿勢
- 逆転移: それに対するカウンセラーの反応

共感とは

- 相手の気持ちを、自分のことのように感じる
こと。
- 共感と同情は違う。
- 共感と安易な同意は違う。
- 相手の話を、ヴィジュアルにイメージしながら
聴くと共感しやすい。

直面化とは

- クライアントが、自分の本来のテーマに気づき、そのテーマを探求し解決していくことをサポートすること。
- 直面化を適用するには：
 - ・描写する: カウンセラーが気づいたクライアントの状態について、ジャッジを交えずに伝える。
 - ・分析・解釈する: クライアントに起こっている現象の原因を分析する、夢を解釈するなど。ただし、分析・解釈単独では治癒効果はない。

直面化する 時の心がけ

- 直面化を行う場合にも、根本的な共感が必要である。
- 共感においても直面化の場においても、カウンセラーの純粹性(自分の感情を歪めずに見つめること)は必須である。

クライアントに 質問するとき の注意

- クライアントのペースに合わず。
- なるべくオープンクエスチョン(選択ではなく、自由に答えることができる質問)を用いる。
- クライアントに興味を持つのは自然だが、単に自分の好奇心を満足させるための質問はしない。例えば、「どこの大学出たんですか？」など。ただし、こうした質問が必要な場合もある。

クライアントに 質問するとき の注意

- クライアントの置かれた状況を(ビジュアルに)クリアーにするための質問をする。
- クライアントをバカにするような質問はしない。

クライアントに コメントする ときの 注意

- 決めつけない。
- カウンセリングはクライアントの時間なので、カウンセラーの話は短く。
- カウンセラーは、自慢話はしない。
- 結論を急がない。「こうすりゃいいじゃん」はNG)
- アドバイスは、あまりしない。カウンセラーは、クライアントが自分で答えを見つけるのを助ける。

クライアントに コメントする ときの 注意

- アドバイスをする場合は、具体的に。「気持ちを切り替えればいいじゃん」は、NG。どう切り替えていいのかわからないので。
- 「そんなことしても無駄だよ」は、NG。一方的なジャッジメントなので。
- 「ゆっくりと呼吸してみてくださいはどうか？」は、OK。クライアントは嫌だったら、断ることができる。

クライアントに コメントする時 の 注意


- 「それは、とても苦しかったのではないかと思います」は、OK。共感的に相手を理解しようとしているコメントなので。
- 「楽しいとおっしゃってましたが、何だか少し悲しそうに見えます」は、OK。描写しているだけなので、ジャッジメントではない。
- 「お話を伺っていて、とても切ない気持ちになりました」は、OK。相手を非難するのではなく、カウンセラーが自分の意見を述べることは、構わない。

その他、質問 するとき、コメ ントするときの 注意

- クライアントの非言語メッセージに注意する。
非言語メッセージとは、表情、姿勢、声の
トーン、仕草など。
- 非言語メッセージが、いつどんな時に変化し
たかを観察する。

対話をベースとした カウンセリング

- 対等性
- 多様性・ポリフォニー
- 不確実性への耐性

- 
- 酔いどれカウンセリングセミナー
YouTube チャンネル

<https://www.youtube.com/@MrChakog>

o