

高校生のための学校で役立つ教育心理学

「知らない姿勢」で聞く方法 カウンセリングの心理学

愛媛大学教育学部 相模健人



この15-20分で分かること

- カウンセリングって何をする事なのか？
- カウンセリングで求められる「知らない姿勢」とはどんな姿勢なのか？
- どのように話を聞いていったらいいの？



自己紹介

- 愛媛大学教育学部教授です。
- 学部では教師を目指す学生さんに教育相談を、大学院では心理発達臨床専攻で臨床心理士、公認心理師を目指す院生を教えています。
- 専門領域は臨床心理学、スクールカウンセリング、ブリーフセラピーになります。特に解決志向ブリーフセラピーを専門としています。

カウンセリング（心理療法）って何？

- 広義には「心理学的問題を扱うため専門的に訓練されたセラピスト（カウンセラー）と、なんらかの問題を解決すべく援助を求めているクライアントとが“出会っていく”過程において、クライアント（カウンセラー）が自己理解を深め、より積極的かつ建設的な意志決定に基づいた、自分らしい生き方を歩んでいけるよう、主に言語的交流と人間関係を通して、セラピストが心理的に援助していく営み」（森谷,1995）

カウンセリングは話を聞く ことから始まる

- カウンセラーがクライアントの話を聞いていくことが中心になります。
- その過程の中でクライアントが自己理解を深めます。
- では、カウンセラーはどのように話を聞いているのか？
- そこで「知らない姿勢」が用いられます。



知らない姿勢

- 「無知の姿勢とは、セラピスト(カウンセラー)の旺盛で純粋な好奇心がその振る舞いから伝わってくるような態度ないしスタンスのことである。つまり、セラピストの行為や態度は、話されたことについてもっと深く知りたいという要求を表すもので、クライアント、問題、変化すべきものについての前もって用意された意見や期待を表すものではない。したがって、セラピストは、クライアントによって、たえず「教えてもらおう」立場にある」

(Anderson & Goolishian,1992)



以下、

- セラピスト→聞き手
- クライエント→話し手
- でお話します。

旺盛で純粋な 好奇心

話し手の話はどんな話であっても**興味を持って**聞きましょう。

聞き手が話し手の話に関心を持っていることを**聞く姿勢**で現しましょう。

一言一言に反応し、頷き、話し手の**顔をよく見**ましょう。

話し手の話で**分からないところ**はどこですか？

それを**適切に尋ねる**にはどうしたらいいですか？

話し手が話されたことについて もっと深く知りたい

- 話し手の話に興味、関心を持つと
疑問が湧いてきます。
- それを尋ねてみましょう。



前もって用意された意見や期待を表すものではない

- 尋ねるときに解答を聞き手が限定しないでください。
- むしろ話し手が「何とかな？」という興味と関心を維持しながら聞いてみてください。
- 「こう言ってほしい」ではなく「何とかな？」という姿勢を忘れずに！



「教えてもらう」立場

- 聞き手が分からないことは教えてもらいましょう。
- 話し手こそが**専門家**です。



知らない姿勢で話を聞いていくと



- 話し手は質問されたことにより考えて答えます。
- そのことで自らについて振り返ります。
- 自己理解や自分らしい生き方について考えていきます。
- 聞き手もより深く話し手のことが理解できるようになります。
- カウンセリングが進んでいきます。

まとめ その1

- カウンセリングとは広義には「心理学的問題を扱うため専門的に訓練されたセラピスト（カウンセラー）と、なんらかの問題を解決すべく援助を求めているクライアントとが“出会っていく”過程において、クライアント（カウンセラー）が自己理解を深め、より積極的かつ建設的な意志決定に基づいた、自分らしい生き方を歩んでいけるよう、主に言語的交流と人間関係を通して、セラピストが心理的に援助していく営み」（森谷,1995）

まとめ その2

- 知らない姿勢...セラピストの旺盛で純粋な好奇心がその振る舞いから伝わってくるような態度ないしスタンスのことである。つまり、セラピストの行為や態度は、話されたことについてもっと深く知りたいという要求を表すもので、クライアント、問題、変化すべきものについての前もって用意された意見や期待を表すものではない。したがって、セラピストは、クライアントによって、たえず「教えてもらおう」立場にある」 (Anderson & Goolishian, 1992)

引用文献

- 森谷寛之 1995 臨床心理学とは何か 森谷寛之・竹松志乃編
はじめての臨床心理学 北樹出版 10-14.
- Anderson,H., & Goolishian,H. 1992 The client is the expert: A
not-knowing approach to therapy. クライエントこそ専門家で
あるーセラピーにおける無知のアプローチ McNamee,S.,
Gergen,K,J. ed 1992. Therapy as Social Constrution.
Sage Publication, New York. 野口裕二・野村直樹訳 1997
ナラティブ・セラピー 社会構成主義の実践 金剛出版 59-88.