

カウンセリング心理士認定テキスト

日本カウンセリング心理士会
江川剛史(著書)

・現在のカウンセリング業界について

現在のカウンセリング業界では、
様々なカウンセラー養成講座が開かれ、

様々な人が、
心理カウンセラーを志望している。

心理学を書籍などで、学ぶ人も増え、

心理やカウンセリングに関する知識の普及は、

広まりつつある。

人々の生活の中で、
心理学やカウンセリングの知識に基づいた、

生き方をする人が増えることで、

世界は、より優しく、
相手を思いながら生活出来る社会になれる。

日本カウンセリング心理士会では、

心理学、カウンセリングの技術を手にした、
人間の育成を目指しています。

この講座で学び、
それをきっかけとして、

カウンセラーとして開業しても良いし、

日々の生活やビジネスに活用しても良い。

学んだことは、
必ずや貴方の人生に役立つから、
ぜひ、最後まで学びとおして欲しい。

この講座は、
堅苦しく、基礎的で、薄っぺらい内容の講座ではなく、
より経験に基づいた実践的な内容を盛り込んだ。

貴方が、今後、活躍する上でも、
大いに役立つ技術が手に入るだろう。

学びは、どれだけ学ぼうとする姿勢を持っているかで決まる。

ぜひ、重要な事柄ばかり記載してあるので、

よく考え、よくインプットして、

実践に活かして欲しい。

この講座が、

貴方のお役に立つことを、

心より願っております。

心理カウンセリング講義

・カウンセリング

カウンセリングとは、
心理相談のことです。

相手の話を聞いて、
それを解決するために援助をします。

ここで重要なのは、

カウンセリングの基本は、

カウンセラーが答えを出して指導するのではなく、

カウンセラーとの対話の中で、

本人が解決のための答えを出していきます。

ですから、

カウンセリングでは、

カウンセラーは、積極的に、

クライアント(相談者)の話を聞くことで、

解決の援助をします。

ただ、アドバイスや助言をしてはいけないというわけでもありません。

貴方は専門知識や経験を持ったカウンセラーです。

話を聞いている中で、

より良い解決方法や選択肢が分かる時はあるでしょう。

ですから、

カウンセラーは、

カウンセリングでも、

助言やアドバイスはしても構いません。

ですが、決め付けたり、

押し付けたりせずに、

クライアント(相談者)を配慮しながら、

対話を行うことが大事です。

・カウンセラー

カウンセラーとは、

カウンセリングをする人のことを言います。

つまり対話で援助をする人のことを言います。

カウンセラーにも様々な種類があり、

スピリチュアルな知識や技術を持った人は、

スピリチュアルカウンセラーと呼ばれます。

この世界には、

様々なカウンセラーの種類があります。

ぜひ、一つの養成講座、資格を取得するだけでなく、

様々な講座で学んでみてください。

カウンセラーは生涯、

学び続けなくてはなりません。

生涯学び続けていくことで、

総合的な力を手に入れて、

オンリーワンのカウンセラーとなるのです。

・クライアントとは。

クライアントとは、依頼者のこと、

相談者のことです。

カウンセラーは、

クライアントから依頼を受けて、

カウンセリングをします。

クライアントは、

本当に、

様々な問題や悩みを抱えています。

一つだけでなく、

問題が複数あって、

絡まって、

一人で解決できない人もいます。

だからこそ、

カウンセリングが必要なのです。

クライアントから依頼を受けたら、

よく話を聞いて、

信頼関係を構築しましょう。

・ラポールとは。

ラポールとは、

信頼関係のことです。

カウンセリングは、

信頼関係に基づいて行われます。

カウンセリングは、

ラポールが無ければ、上手く出来ません。

例えば、

口の軽い、見た目も怖い、全く知らない人に、

初対面で、貴方の悩みや秘密を話せますか。

いたずらが大好きで、

暴力的な人が、

催眠療法してあげるよ。

そうやってきたとして、

貴方はおとなしく、

催眠療法に従いますか。

カウンセリングにおいて、

ラポールは非常に重要です。

信頼関係を築くことは、

カウンセリングにおいて、

非常に重要なのです。

信頼関係さえあれば、

ただ対話をして話をするだけでも、

ストレス発散になり、

それだけでもメンタルヘルスに効果があります。

カウンセリングにおいては、

信頼関係が全て。

新しく来たクライアントとは、

いかにラポールを築くか、

よく考えて、

信頼関係を作りましょう。

ここでラポールの作り方をお教えしますが、

ラポールの作り方としては、

まず話を聞くことです。

何でも関心を持って話を聞くことです。

そうすれば、

クライアントは、

この人には、

『なんでも話してもいいんだ。』

そう思うようになります。

そして、

『何を言っても怒られない。だから何でも言える。』

そうなっていくのです。

つまり心が開くのです。

ですから、

心を開かせるために、

何でも話を聞きましょう。

無口な人には、

こちらから話題を振りましょう。

そして相手の興味や、

相手の価値観に合った話をするのです。

そして、もう一つ、

ラポールを形成する方法として、

前提があります。

前提とは、

カウンセリング以前の内容です。

つまり、

綺麗なカウンセリングルームか。

人気のカウンセリングルームか。

カウンセラーは、綺麗な人か。あるいは格好いいか。

信頼できそうな顔か。

資格は持っているか。

そういう前提により、

ラポールは作られます。

ですから、

対話でラポールを築くだけでなく、

それ以前の時点で、

どうすればラポールを築けるか、

考えることです。

そして、さらに、

ラポールを作る秘儀を教えましょう。

ラポールを作る秘儀は、
貴方の空間を広げて、
その空間にクライアントも入れることです。
例えるならば、
貴方の体を包む、
巨大な膜を、
もっと大きくして、
クライアントも一緒に包んでしまうのです。
こうすると、
まず、貴方自身が、
クライアントに心が開けます。
そうすると、
クライアントも貴方に心を開くのです。
これこそ、ラポールを作る秘儀です。
さらに、
もう一つ、
ラポールを作る上で、
重要なことを教えます。

ラポールを形成したいなら、

心を込めることです。

カウンセリングは、心です。

愛情です。

愛です。

相手のことを思う心で、

カウンセリングを行えば、

それが相手に伝わり、

ラポールが築かれます。

面倒だな。

この人、嫌だな。

そういうネガティブな感情は、

相手にも伝わります。

相手のことを想う心で、

カウンセリングをしてください。

真心、誠実さこそ、

相手に心に伝わるのです。

・カール・ロジャーズ

カール・ロジャーズとは、

来談者中心療法を創始したアメリカの臨床心理学者。

アメリカ心理学会による調査で、

「20世紀にもっとも影響の大きかった心理療法家」で、

第一位にも選ばれた人。

患者をクライアントと称するようになったのもロジャーズです。

ロジャーズの在り方は、

心理カウンセラーとして、

学べることは非常に多い。

ロジャーズに関する本で、

おすすめの本がある。

それは、ロジャーズ入門。

明治大学教授の諸富祥彦が書いた本だ。

この本は、

ロジャーズのカウンセリング技術だけでなく、

ロジャーズのカウンセリング哲学や、

ロジャーズの生涯も知ることが出来る。

良い本なので、必ず読んで欲しい。

・来談者中心療法

来談者中心療法とは、

カール・ロジャーズが創始した心理療法。

以前は、非指示的療法と呼ばれていた。

クライアント中心療法、
パーソンセンタードアプローチとも呼ばれている。

来談者中心療法は、

カウンセラーの知識や権威ではなく、
カウンセラーの態度、

すなわち、
無条件の肯定的関心、
共感的理解、
自己一致、

この三条件が重要であるとした療法である。

日本でも、来談者中心療法は、

非常に人気であり、

カウンセラーとして仕事をしている人は、

必ずといって良いほど、

学んでいる療法である。

・無条件の肯定的関心

これは、
カール・ロジャーズが提唱する、
セラピストの三条件の一つである。
カウンセリングにおいて、
カウンセラーは、
クライアントに、
肯定的関心を持たなくてはならない。

しかも、
その肯定的関心は、
無条件でなくてはならない。

これが、無条件の肯定的関心である。

もし、貴方がクライアントで、
カウンセラーに、

『仕事辞めたいんです。』

そう言ったら、

『ダメだよ。仕事辞めるなんて。メンタル弱すぎるんじゃない？』

こんな感じで否定したり、

『辛くて、死にたいんです。』

そう伝えても、

『死ぬなんて言っちゃダメ。辛くても頑張らないと。』

こんな感じで否定したり、

『死にたい？ ふーん。興味ないかな。』

こんな感じで関心も持たなかったらどうだろうか。

カウンセラーは、

無条件の肯定的関心を、

クライアントに持つべきなのだ。

まず、クライアントに関心を持つこと。

それでいて、

無条件に肯定的であること。

それが大事なのだ。

貴方も、普通の会話でも、

『この映画、面白かったよね。主人公が…。』

なんて話しかけてるのに、

『えー。つまんなかった。時間損した。』

なんて言ったら、関係が崩れる筈。

ぜひ、

無条件の肯定的関心は、

重視してカウンセリングすることが大事だ。

・共感的理解

共感的理解とは、
カール・ロジャーズが示した、

セラピストの三条件の一つ。

相手の言動や感情などを、
その通りなことだと思ふかのように、

理解することだ。

クライアントにも様々な人がいる。

例えば、
『人を殺したい。』

そんな風に思っている人もいる。

でも、
その場合でも、

相手の言葉や感情を、

その通りなことだと思ふかのように、

理解をするのだ。

『あいつを殺したい。』

⇒『そうなんだね。その人を殺したいくらい、憎いんだね。』

『あいつに酷いことをされたから殺したい。』

⇒『そうなんだね。殺したいと思うくらい、酷いことをされたんだよね。』

こうやって、相手の感情を、
その通りだと共感する姿勢で、

理解を示すのだ。

勿論、

『ダメだよ。殺すなんて。そんなことはしてはいけない。』

そう思うのは普通だ。伝えたくなるだろう。

でも、

そんな否定の言葉は、言おうと思えば、いつでも伝えられます。

まずは、相手に共感的に理解を示すこと。

そうして、貴方に心を開かせること。

相手に内面的な対話を促すこと。

感情を吐き出させることが大事なのだ。

『殺してはいけない。そんなことはしたら、貴方にとっても良くないよ。』

そんな言葉は、いつでも言える。

そして、言うてはいけないわけではない。

でも、言うべき瞬間と、
まだ、ここでは言わないことを選んだほうがいい瞬間もあるのだ。

共感的理解。
その武器を、ぜひ使って欲しい。

・自己一致。

自己一致とは、

カール・ロジャーズが示した、

セラピストの三条件の一つ。

自分の内面的な感情や思いと、
自分自身が繰り出す表現が、

一致していることです。

つまり、

貴方が悲しく感じれば、
悲しみを表し、

貴方が怒りを感じたら、
その怒りも表現するのです。

この自己一致を違う言葉で表すと、
純粋性とされています。

貴方が微笑みたくなったら、
微笑むのです。

貴方が、相手の話を聞いて、
涙が出そうになったら、

泣いて良いのです。

胸が苦しくなったら、

『貴方の話を聞いていたら、私自身も、
胸が苦しくなりました。』

このように、

正直に、表現していいのです。

貴方の内面と表現とを、
一致させて良いのです。

ですから、

極論を言えば、

『ダメ。死んだりしてはダメ。生きるのよ。負けないで、生きて！』
『貴方なら、きっと出来るから。』

そう伝えたくなったら、伝えて良いのです。

セラピストの三条件を示した、
カール・ロジャーズは、

クライアントの成長を信じた臨床家です。

クライアントを信じると共に、

貴方自身、

つまり自分自身も信じるのです。

貴方が伝えたくなった時、
正直に伝えてください。

自分の心と表現を一致させること。

この自己一致の姿勢を、
どうぞ忘れないでください。

・人間性心理学

人間性心理学とは、

主体性、創造性、自己実現といったもののよう、

人間の肯定的な側面に焦点を当てた心理学です。

この心理学を研究した人には、

カール・ロジャーズも含まれますし、

アブラハム・マズローも含まれます。

・マズローの欲求階層説(自己実現理論)

マズローの欲求階層説とは、

人間の欲求を5段階の階層で表したもののこと。

マズローは、人間の基本的な欲求を、
低次なものから表すと、

- 1.生理的欲求
- 2.安全の欲求
- 3.所属と愛情の欲求
- 4.承認・尊重の欲求
- 5.自己実現の欲求

この5段階であるとした。

そして低次なものが満たされるにしたがって、
より上位の階層の欲求が生まれ、
自己実現の欲求が生まれるとされている。

生理的欲求とは、
食事、睡眠、排泄のように、
生命維持のための本能的・根源的な欲求のこと。

安全の欲求とは、
生命的安全性、経済的安全性、予測可能な秩序的な状態を、
得ようとする欲求のこと。

所属と愛情の欲求とは、
必要とされたいという気持ちを満たしたい欲求。
受け入れられたい、所属したいという欲求。
愛を求める欲求のこと。

承認・尊重の欲求とは、
集団から価値ある存在と認められ、
尊重されることを望む欲求のこと。

自己実現の欲求とは、
自分自身の可能性を最大限発揮し、
自分になりたいものになることを実現したいと考える欲求のこと。

このように、
人間は、5つの欲求段階がある。

まず、貴方自身、
つまり自分自身は、

どの欲求階層にいるか分析すること。

そして、
自分自身の階層を上げていくこと。

そして、
クライアントは、
どの階層にいるか分析すること。

この欲求階層説の理論を頭に入れて、
カウンセリングすることが大事だ。

・自己超越

マズローは、晩年、
欲求階層説の5段階の上に、

さらに、もう一つの段階があるとした。

それが、自己超越と呼ばれる段階だ。

自己超越者とは、

1. 在ることの世界について、よく知っている。
2. 在ることのレベルにおいて、よく生きている。
3. 統合された意識を持つ。
4. 落ち着いていて、瞑想的な認知を持つ。
5. 深い洞察を得た経験がある。
6. 他者の不幸に罪悪感を持つ。
7. 創造的である。
8. 謙虚である。
9. 聡明である。
10. 多視点的な思考が出来る。
11. 外見はノーマルである。

これらの特徴を有しているとしている。

マズローは、
自己超越者は、
世界に2%存在していて、

子どもで、この段階には、なれないとした。

マズローは晩年、
この自己超越者達の研究を行った。

ここで、貴方に聞きたいが、

貴方は、自己超越者であろうか。

人間には、
様々な在り方がある。

貴方が、自己超越者であろうと、
そうでなかろうと、

それは貴方が決めることだ。

だが、私は、
自己超越者でありたいと思っている。

自己超越者に拘らないが、
常に、超越した存在を目指している。

貴方もマズローの理論に触れ、

自分の在り方について、

考えを深めて欲しい。

貴方は、何者であるか。

貴方は、どうあっていくのか。

どうなるのか。

ぜひ、考えてみて欲しい。

・プレゼンス。

カール・ロジャーズは、

私が、そこに存在していること。

それ自体が、癒しとなっている瞬間があると、

述べたことがありました。

つまり、存在自体が癒しとなるのです。

このプレゼンスを、

カウンセラーは磨かなくてはなりません。

つまり存在自体を磨くのです。

そして、

ここからは、

私の理論なのですが、

プレゼンスには、様々なプレゼンスがあります。

カウンセリングルームもプレゼンスとなりえる。

ウェブサイトもプレゼンスとなりえるのです。

様々なものが、クライアントにとっての癒しとなりえます。

ですから、様々なもので、

クライアントをケアすること。

様々なことで、

クライアントを支えることが大事なのです。

・催眠療法

催眠療法とは、
催眠を用いた心理療法のこと。

ヒプノセラピーとも呼ばれる。

催眠とは、
暗示を受けやすい変性意識状態のこと。

クライアントを、
催眠状態にし、

潜在意識にアクセスをし、

クライアント自身で、

答えを導き出したり、

暗示を与えるのが、催眠療法。

例えば、

子どもの頃の自分に、

イメージで会い、

そして、

交流することで、

自分自身の内側に在る内面的子ども(インナーチャイルド)を、
癒したりする。

癒しだけでなく、
能力開発や、
禁煙にも効果的なのが、
催眠療法である。

・精神分析学

精神分析学とは、

ジークムント・フロイトにより創始された、
人間心理の理論と、

治療技法のこと。

フロイトは、
人間が無意識に、
欲望を抑圧することで、

神経症が発症すると考えた。

そのため、
抑圧された欲望の葛藤を自覚し、

表面化させて、
意識することで、

症状が解消されると仮説を立てた。

そしてフロイトは、
自由連想法を編み出した。

・自由連想法

自由連想法とは、
クライアントを寝椅子に横たわせ、

リラックスさせた状態で、

心に浮かんできたことを、

言語化して語らせる方法のこと。

この自由連想法により、

クライアントは、

抑圧された事柄が語られ、

それを治療者が分析することで、

無意識を意識に、

統合させて、

症状を解消させるのだ。

・除反応

除反応とは、

ジークムント・フロイトが、

晩年、編み出した心理療法。

クライアントに、

クライアント自身のことを語らせ、

治療者は、それを、

誠実に聞くに徹する療法である。

自由連想法を、

さらに発展させた療法と考えられる。

・転移

転移とは、

クライアントがカウンセラーに、

過去に重要だった人物と重ねて、

感情を向けること。

転移は、

クライアントの心的問題に、

非常に関わってくることなので、

転移を分析し、

そこからカウンセリングに活かすことが重要である。

例えば、

女性のクライアントで、

カウンセラーが男性の場合、

父親に対しての感情を、

カウンセラーに重ねることもある。

・逆転移

逆転移とは、

カウンセラーに、
未解決な心的問題がある場合に、

カウンセラーがクライアントに、

転移を引き起こしてしまうことである。

カウンセラーに、

心的問題があると、

その影響のあるカウンセリングを行ってしまう。

だからこそ、

カウンセラーは、

自分の心的問題を見つめ、

解決し、

成長して乗り越えることが重要である。

・抵抗

クライアントが、
カウンセリングを受けに来たにも拘らず、
自分の心的問題に、
目を向けることは、
苦痛も伴うため、
カウンセリングに対して、
抵抗を表すこと。
クライアントが抵抗を表したら、
その抵抗を分析し、
対応を考えることが重要である。

・退行

退行とは、

以前の発達段階に、

精神状態が戻ること。

つまり、

未熟な頃、

学生時代や、

子供の頃に、

退行することは、よくあることである。

退行が起こったら、

その退行を分析し、

冷静に対応することが求められる。

退行する場合、

その時点であった頃の自分の癒しを求めている場合も多い。

だからこそ、

カウンセラーは、

退行したクライアントの内的ケアを、

丁寧に行うことが重要である。

退行した精神状態が解決すると、

退行は生じなくなる。

それまでは、

退行状態のクライアントを分析し、

様々な心理学的知識、

例えば、

発達心理学などの知識を元に、

カウンセリングすることが重要である。

・局所論

局所論とは、

ジークムント・フロイトの精神分析学に基づいた、

深層心理学の概念で、

人間の心は、

意識、前意識、無意識の三層構造になっているとした理論。

意識とは、

認識出来ている状態のこと。

前意識とは、

通常は、

意識に昇らないが、

努力すれば、意識化出来る無意識の領域のこと。

無意識とは、

意識できない心のことである。

よく催眠の講義では、

意識が心の10%で、

無意識が心の90%であり、

意識出来ている心は、

氷山の一角であると語られたりする。

・構造論

構造論とは、

ジークムント・フロイトが考えた概念であり、

心は、

イド、自我、超自我の三層からなると考えた理論。

・イド

イドとは、
別名、エスとも呼ばれ、
本能エネルギーのこと。

つまり、

性欲(リビドー)、
攻撃性(死の欲動)が発生している部分である。

感情、欲求、衝動なども、
このイドに現れている。

・超自我

超自我とは、

スーパーエゴとも呼ばれ、

ルール、道徳、
倫理観の部分である。

良心も超自我に含まれる。

例えば、

法律を守るとか、

相手を傷つけてはいけないとか、

禁止をさせるのも、

この超自我の働きである。

・自我

自我とは、

本能エネルギーである、エスと、

倫理観である超自我、

その二つを上手く現実的に、

調整する役割を持っている。

エスが強すぎる場合は、

性衝動に走ることや、

暴力を振るうことにもなりかねない。

超自我が強過ぎると、

自分に厳し過ぎて、

現実世界で生きていけない。

自我によって、

エスと超自我を上手く調節して、

現実的に適応していくことが重要である。

この構造論も、

クライアントのカウンセリングを受けていると、

どの部分が、
現在、強く出ているか、
どの機能が弱いかが、
分かるようになる。
このような理論は、
クライアント理解に役立つので、
頭に入れておいて欲しい。

・生の本能/死の本能

生の本能/死の本能は、

ジークムント・フロイトが考えた二元論である。

人間は、

生の本能により、

物事を建設していくように見えるが、

その深層の中には、

全てを壊して、

無に回帰させたいという、

死の本能も持っているとした。

これはジークムント・フロイトは、

戦争について興味を持ったことから始まった理論である。

人間には、

創造と破壊の二面があるのだ。

この二つの本能も、

クライアントと関わっていくと、

感じる場面は多々出てくる。

手首を切るリストカットなどは、

自分を破壊してしまいたい衝動で行われることが多い。

でも、

自分を破壊したいのと同時に、

生きたいという衝動も持っている。

リストカットをするクライアントの場合は、

リストカットするから、

死にたいのだと安易に判断するのではなく、

どういう理由から行っているか、

理由や原因に注目することが大事である。

・疾病利得

病であることから、

同情や慰めなどが得られる。

このことに利得を感じることを言う。

クライアントが、

カウンセラーに対して、

甘えや恋愛感情を持った時には、

この疾病利得を利用して、

いつまでも自分の問題を解決せずに、

カウンセリングを続けることもある。

そんな時には、

これは、疾病利得かもしれないと分析した上で、

関わり方を考えることである。

その甘えや慰めを求めている感情に、

寄り添い、ケアをするか、

カウンセリング終結に向かわせるかは、

ケースによって判断すると良い。

・カール・グスタフ・ユング

カール・グスタフ・ユングは、

分析心理学を創始した心理学者のこと。

無意識を研究していた、

ジークムント・フロイトと交流もしたが、

理論的な違いが表れ、

フロイトとは、分かれることとなる。

様々な、深層心理学理論を考えた心理学者である。

・分析心理学

分析心理学とは、

カール・グスタフ・ユングが創始した、

深層心理学理論である。

コンプレックス(感情の複合)の研究をしたユングは、

深層心理学を研究し、

フロイトとも交流したが、

フロイトの理論とは分かれ、

集合無意識の存在を、提唱した。

この集合無意識は、

神話や民俗学などの研究により、

概念化されたものである。

・集合的無意識

集合的無意識は、

カール・グスタフ・ユングの分析心理学の中心的概念。

普遍的無意識のことである。

集合的無意識には、

元型(アーキタイプ)があるとされている。

・アニマ/アニムス

アニマは、

アーキタイプの種類の一つ。

男性の心にある、

受容的特長を持つ、

女性のイメージのことである。

アニムスも、

アーキタイプの種類の一つであり、

女性の心にある、

理性的な男性のイメージのことである。

・太母/老賢者

太母とは、

アーキタイプの種類の一つで、

全てを受容し、包容する、

大地の母のようなイメージを表し、

老賢者は、

こちらもアーキタイプの種類の一つで、

理性的な知恵のイメージを表している。

・影(シャドウ)

シャドウとは、

受け入れたくない意識の側面のことである。

誰にでも、

受け入れたくない意識の側面、

シャドウがある。

それと上手く向き合い、

乗り越えていくことが重要である。

・ペルソナ

ペルソナとは、

カール・グスタフ・ユングが考えた概念であり、

仮面のことである。

人間は、それぞれ、

場面によって仮面を被って生きている。

彼氏のための仮面があり、

学校の仮面があり、

親との仮面があり、

カウンセラーとの仮面がある。

この仮面に悩む、

十代の学生は多い。

この仮面とも上手く付き合うことが大事である。

・交流分析

交流分析とは、

精神科医、エリック・バーンによって提唱された、

心理学理論である。

交流分析の自我理論では、

親の自我、大人の自我、子どもの自我が存在し、

行動や思考の中に、

それぞれの自我が表れてくると考える。

クライアントのカウンセリングをしている中でも、

親の自我が表れたり、

子どもの自我が現れたりする。

どんな自我が表れてるか分析して、

考えることで、

より適切なカウンセリングを考えることが出来る。

・ストローク

ストロークとは、

交流分析の概念で、

触れ合いのことである。

ストロークには、

挨拶や握手をするなど、

肯定的なストロークもあるが、

怒る、叱る、殴るなど、

否定的なストロークもある。

しかし、

仮に否定的なストロークであっても、

ストロークが無いよりはマシであるとの研究もある。

最も酷い仕打ちは、

無視という仕打ちである。

だからこそ、

カウンセリングにおいて、

いじめを受けている場合、

どんなストロークを受けているか。

分析をすることが大事である。

教師の場合は、

いじめが発生していて、

否定的なストロークを受けている生徒がいても、

その生徒に対して、

肯定的なストロークをすることで、

救いを与えることができるのだ。

・交流分析の人生態度

交流分析では、
4つの人生態度があるとしている。

- 1.私はOKでない。あなたはOK。
- 2.私はOK。あなたはOKでない。
- 3.私はOK。あなたもOK。
- 4.私はOKでない。あなたもOKでない。

クライアントのカウンセリングをしている時に、

クライアントが、

どの人生態度で生きているか、

分析してみると、

見えてくるものがある。

より健康的であるのは、

私もOK。あなたもOK、である。

だからこそ、

よりカウンセリングが進み、

内面のケアと自己成長が進むと、

クライアントは、

私もOK。あなたもOK。の状態になれる。

勿論、

カウンセラーも、

私も OK。あなたも OK、の人生態度でいることが重要である。

心が病んでいる時は、

自分も他者も否定し、

世界全てを否定することもある。

でも、カウンセリングを続ければ、

自分も他者も世界も OK とすることが出来るようになる。

カウンセラーも人生と心の探求は重要だし、

その上で、

クライアントの心の探求も、

サポートしてあげることが重要である。

・交流分析の人生脚本

人生脚本とは、

人生のシナリオのことです。

クライアントは、

養育者や過去の環境で、

人生の脚本を受け取っています。

その脚本が悪い脚本なら、

新たに作り直すことが重要となる。

ぜひ、クライアントの人生の脚本をどうするか、

カウンセリングにおいて築いていって欲しい。

・交流分析のゲーム分析

ゲーム分析とは、

人間関係の自滅的コミュニケーションのパターンのこと。

主なゲームには、
次のものがある。

1.はい、でも。

相手の助言などを受けながらも、

はい、でも、と反対意見を述べるパターンのことである。

2.キック・ミー

相手を挑発して嫌悪を引き起こすパターンのことである。

3.仲間割れ

仲違いするような悪口を言って、
他人を対立させるパターンのことである。

こういうパターンに生きている人が多い。

先輩の注意を受けても、

『はい、でも』と言い訳をして嫌われる。

相手を挑発して口論をする。

仲違いさせて対立させる。

インターネット上でも、

仕事上でも、

学生でも、

非常に起きることである。

このゲームの状態になってないか、

分析して、

対応することが大事である。

まずは、

自分自身が、ゲームをしていると、

自覚させることが大事である。

その上で、

違うパターン、

新たなパターンへ変えていくことが重要である。

・発達心理学

発達心理学とは、

人間の発達的变化を研究する心理学のこと。

子どもから大人までの発達を研究するのではなく、

老年期も含めて研究するのが、

発達心理学である。

別名、老年期も含める場合、

生涯発達心理学とも呼ばれる。

・エリク・H・エリクソンによる発達段階

エリクソンによる発達段階では、

それぞれの時期に、

発達課題を示している。

0歳から2歳までの乳児期には、
基本的信頼 対 不信の発達課題。

2歳から4歳までの幼児期前期には、
自律性 対 恥、疑惑の発達課題。

4歳から5歳までの幼児期後期には、
積極性 対 罪悪感の発達課題。

5歳から12歳までの児童期には、
勤勉性 対 劣等感の発達課題。

13歳から19歳までの青年期には、
同一性 対 同一性の拡散の発達課題。

20歳から39歳までの初期成年期には、
親密性 対 孤独の発達課題。

40歳から64歳の成年期には、
生殖 対 自己吸収の発達課題。

65歳からの成熟期には、
自己統合 対 絶望の発達課題。

エリクソンの発達段階を知っていると、

クライアントが、
どの発達段階にいるか分析することが出来る。

ある時点の発達段階が克服出来ていない場合もあるので、

そこは対応する必要がある。

・コールバーグの道徳性発達理論。

コールバーグの道徳性発達理論は、

ローレンス・コールバーグが提唱した、

道徳性の段階についての理論である。

第一段階＝罪と服従への志向

罰せられるか、褒められるかで善悪を判断する段階。

第二段階＝道具主義的相対主義への志向

正しい行為は、自分と他者の欲求や利益を満たすものであると、判断する段階。

第三段階＝対人的同調、良い子への志向

善い行為とは、他者を喜ばせたり、助けるものであり、他者に善いと認められる行為であると判断する段階。

第四段階＝法と秩序の維持への志向

規則を尊重し、それに従う段階。

社会的秩序の維持を考える段階。

第五段階＝社会契約的尊守への志向

社会契約的合意に従って行動する段階。

第六段階＝普遍的な倫理的原理への志向

正しい行為は、良心に則った行為である。

良心に従い、法を超えて行動する段階。

クライアントのカウンセリングを行っている中でも、

道徳性や犯罪が関係してくることがある。

クライアントが抱えている道徳問題は、

どの段階であるか、

冷静に見極めて、

対応することが重要である。

低い段階であるなら、

より上位の段階へ、

繋がるよう援助が必要である。

・アドラー心理学

アドラー心理学とは、

アルフレッドアドラーが創始した心理学。

アドラー心理学の理論

1.個人の主体性。

人は、目的を持って、行動している。

2.目的論

人は、生物学的には、

個体保存と種族保存、そして所属の為に生きている。

3.社会統合論

人間は、社会的存在である。

4.仮想論

人間は、相対的マイナスから、相対的プラスを目指して生きている。

・3つのライフタスク

アルフレッド・アドラーは、

人間関係において、
3つのタスクがあるとした。

1.仕事のタスク

永続しない人間関係

2.交友のタスク

永続するが、運命を共にしない人間関係。

3.愛のタスク

永続し、運命を共にする人間関係。

人間関係を、
この3つに分類することで、

人間関係を、
冷静に分析することが出来る。

・劣等感

劣等感とは、
主観的に、自分が劣っていると感ずること。

クライアントの中には、

劣等感を持っている人が、

高い確率で存在している。

中には、

冷静に自分を分析出来ずに、

誤った自己分析イメージを持っている場合もある。

例えば、

とても美しい女性なのに、

自分は、酷く醜いと感じていたりすることである。

劣等感を克服するには、

自分自身の棚卸しをして、

マイナスな面だけでなく、

プラスの面を考えたり、

何故、劣等感に繋がったかを分析することが重要である。

そして、劣等感によって失った自信は、

小さな成功体験の積み重ねで、

乗り越えることが出来る。

・ポジティブ心理学

ポジティブ心理学とは、
幸福についての研究など、

個人や社会を繁栄させるような、
ポジティブなことを研究する心理学である。

有名な研究者に、
アメリカ心理学会の会長でもあった、

マーティン・セリグマンがいる。

・トランスパーソナル心理学

トランスパーソナル心理学とは、

自己を超える超越的、
スピリチュアルなことを研究する心理学である。

・スピリチュアルケア

スピリチュアルケアとは、
霊的な部分を援助することである。

自殺志願者などは、

生きがいを無くしていたり、

死後の世界についての答えを求めている。

自殺は、

霊的な観点から見ても、

絶対にしてはいけないことである。

人生は、

霊的な修行の場であり、

生きて最後まで、

乗り越えていかなければならない。

自殺は、

霊的修行、

そして自分の使命を、

達成せずに、

半ばリタイアすることであり、

行ってはいけないことだと伝える必要がある。

・心霊主義

心霊主義とは、

スピリチュアリズムの翻訳語で、

生命の死後存続、

霊魂に関する体系のことである。

人間は、死後、

永遠の眠りに付き、

自らの世界は消滅するかのよう、

思っている人もいるが、

スピリチュアルな書籍や霊訓を読むと、

死後、肉体は滅びるが、

魂は不滅であり、

霊界に行き、

そして再び、

生きることになるか、

霊界で過ごすか、

判断が下されるとされている。

・カルマ

カルマとは、行いのこと。

行いによって、
輪廻転生が起きるとされている。

・輪廻転生

輪廻転生とは、

死んだ魂が、
再び、この世へ、

何度も生まれ変わる事。

輪廻転生は、

多くの魂に起きていることとされている。

貴方自身も、

私自身も、

既に、何度も輪廻転生されている可能性は高い。

現世は、

魂を磨く上で、

非常に良い修行の場であり、

霊界にいる魂も、

再び、現世に輪廻転生しようと、

望むものが多くいるらしい。

・シルババーチの霊訓

シルババーチの霊訓とは、

高級霊、シルババーチが伝えた、
霊的メッセージが書かれた書物のこと。

シルババーチは、
モーリス・バーバネルを霊媒として、

様々なメッセージを伝えた。

例えば、

肉食は出来るだけ避けて、
菜食を行うほうが良いということ。

戦争が起きると、
使命未達成のままの未熟な魂が、

霊界へ大量にくることであり、

霊界は、困るということ。

愛する者が先に他界しても、

愛し合っているなら、
死後、再び出会うことが出来るということ。

霊界にも学校があるということ。

大霊と呼ばれる宇宙を創造した神が存在しているということ。

利他の精神で行動することで霊性が高まるということ。

大霊の計画は、

未来において、
必ず成就されるということ。

生きている全ての人間に、
守護霊がいて見守っていること。

等々、様々なメッセージを伝えた。

詳しくは、

シルバーバーチの霊訓という書籍を読むと良い。

その他、

スピリチュアリズム協会 第二公式サイトでは、

無料で、一部の本が公開されている。

本当の意味で苦しんでいる人間を救うためには、

霊的な知識に基づいた援助が効果的である。

スピリチュアルな世界に、

偏見を持っている方もいるかもしれないが、

良書を読むことで、

その偏見もなくなるであろう。

優れたカウンセラーになりたいなら、
スピリチュアルな知識は、必須である。

・低級霊

低級霊とは、
低級な霊のこと。

使命を達成して他界するのではなく、
自ら命を絶つなどした霊のこと。

呼んでもいないのに、
頻繁に出てくる霊は、
低級霊の可能性であることがあるという。

低級霊から身を守る方法は、
事前に調べておいたり、
低級霊に取り付かれた場合には、
その対処法を、
よく調べて実行することが重要である。

・心理療法

心理療法とは、
対話などを通して、

精神的健康の回復を援助する技法のことである。

・NLP

NLPとは、
神経言語プログラミングのこと。

リチャード・バンドラーとジョン・グリンダーによって提唱された学問。

ゲシュタルト療法のフリッツ・パールズ、
家族療法のバージニア・サティア、
催眠療法のミルトン・エリクソン、

この三人の天才的セラピストを研究し、
様々な技法を明示した。

NLPにおいて、
NLP プラクティショナー、
NLP マスタープラクティショナー、
そしてNLPトレーナーがあり、

NLPトレーナーは、
前者二つを育成する講座を開催することが出来るとされている。

日本にも、
複数の団体が、
トレーニングを開催しているので、

天才的セラピストのカウンセリング技法を、
身に付けたい方は、

受講してみるといいだろう。

・認知療法

認知療法とは、
アーロン・ベックにより創始された心理療法のこと。

認知の歪みを修正し、
苦しみを軽減したり、

建設的な方向へ向けたりする療法である。

・論理療法

論理療法とは、
アルバート・エリスにより創始された心理療法である。

悩みは、出来事の受け取り方で、
生み出されるものなので、

受け取り方を、
変えれば、問題は解決するという療法である。

・ABCDE 理論

A 出来事

B 信念

C 結果

出来事があつて、
信念によって結果が生まれる。

それを、

D 論駁

E 効果

論じて攻撃することで、
変わるとする理論である。

・イラショナル・ビリーフ

イラショナル・ビリーフとは、
非合理的な信念のことである。

イラショナル・ビリーフには、
次のような特徴がある。

1. 事実に基づいていない。
2. 論理的必然性が無い。
3. 気持ちを惨めにさせる。
4. 否定的、悲観的である。

イラショナル・ビリーフを、
ラショナル・ビリーフへ変えることが重要である。

ラショナル・ビリーフとは、
1. 事実に基づいている。
2. 論理性がある。
3. 人生を幸福にする。

この3つの特徴がある。

・行動療法

行動療法とは、

学習理論をベースとした、
行動変容の心理療法のこと。

望ましくない行動の減少や、
望ましい行動を増大させたり、

行動を変化させるための療法である。

- ・レスポナデント条件付け

レスポナデント条件付けとは、

刺激を加えて、
行動を変容する技法のことである。

例えば、
犬は、食べ物が出てくると唾液が出てくる。

この食べ物が出る時に鈴を鳴らすようにする。

すると、
鈴を鳴らすだけでも、
犬は唾液が出るようになる。

このように、
刺激は刺激と合成することが可能である。

これを応用すると、
様々な合成が可能である。

・オペラント条件付け

オペラント条件付けとは、
行動を行った直後の環境変化により、
行動頻度が増える学習のことである。

1. 正の強化

刺激を与えることで、
行動頻度を増やすこと。

2. 負の強化

刺激を減らすことで、
行動頻度を増やすこと。

3. 正の弱体化

刺激を与えることで、
行動頻度を減らすこと。

4. 負の弱体化

刺激を減らすことで、
行動頻度を減らすこと。

このようなオペラント条件付けは、
動物だけでなく、

人間にも効果的である。

オペラント条件を活用すれば、

ポジティブな行動頻度も、
増やすことも可能である。

・トークン・エコノミー法

トークン・エコノミー法とは、
適切な行動に、
トークン(代用貨幣)という報酬を与えて、
行動頻度を増やす方法。
トークンを集めることで、
何と交換するかは、
クライアントと決めると効果的である。

・認知行動療法

認知行動療法とは、
認知療法と行動療法を、

組み合わせた心理療法である。

CBT とも呼ばれる。

認知行動療法の進め方としては、

- 1.問題点を洗い出して方針を決める。
- 2.自動思考(認知の癖)に焦点を当てて、認知を修正する。
- 3.問題が解決されることでカウンセリング終了。

認知行動療法は、
特に、うつ病の治療に効果的と言われている。

・不安階層表

不安階層表とは、

クライアントが不安や恐怖を感じる、
刺激や状況について、

階層の形で示したもの。

この不安階層表に示された、
不安や恐怖に対して、

適切なカウンセリング、

あるいは認知行動療法を行って、

改善すると効果的である。

・エクスポージャー

エクスポージャーとは、

望ましくない反応を引き起こしている状況に、
敢えて晒して、

慣れさせて、反応を減少させる方法。

例えば、

電車に乗ることに、
恐怖を感じる人は、

敢えて、
電車に乗ることを続けることをする。

トイレが不潔に感じて、
何度も手を洗ってしまう人の場合には、

敢えて、
トイレの器具に触って、

それでいて、
手を洗わずに晒すことなどをする。

エクスポージャーは、
不安に関連する心の病を持っている人には、

特に用いられる療法であり、

効果も認められている。

・家族療法

家族療法とは、
家族を対象にした心理療法のこと。

家族療法では、

家族は、
個々のメンバーが、

互いに影響を与え合う一つのシステムとして考え、

その互いの影響によって病気を発症させると考える。

つまり、
子どものクライアントが心の問題を持っている場合、

その兄弟や両親も含めた、

カウンセリングを行ったりする。

心の病を発症しているクライアントは、
そのクライアント自身、

問題があると考えやすいが、

実は、他の人間関係に問題があることも、
よくあることだ。

例えば、

母親も心の病を持っていて、
精神科にも通わず、

母親の問題が、
更に悪化していて、

子どもに悪影響を与えて、
その子どもも心の病を持つ。

そのようなケースもあるのだ。

・内観療法

内観療法とは、

自分の良心や、兄弟など、
身近な人に対してのことで、

- 1.してもらったこと。
- 2.して返したこと。
- 3.迷惑をかけたこと。

この3つのテーマで、
思い出す作業をする心理療法である。

家族関係に問題を抱えているクライアントや、
不登校や非行のクライアントにも効果的である。

内観療法は、
一人でも出来るので、

ノートを用意して、
それぞれのテーマについて、

文字にして書いてみるのも効果的である。

一度も内観を体験していない人は、
ぜひ、今すぐ、

一人でいいので、内観療法をやってみよう。

・森田療法

森田療法とは、
森田正馬により創始された心理療法である。

基本的には、
入院により森田療法は行われる。

入院

1.絶対臥褥期

個室に隔離し、食事、洗面、トイレ以外は、
布団で寝ているようにさせる。

2.軽作業期

軽作業を許可し、医師との面談を開始する。

3.作業期

睡眠以外は、何かをしている状態にする。

4.社会生活準備期

日常生活に戻れるよう準備をする。

これを、1ヶ月～3ヶ月の間、行うのが、
森田療法である。

・遊戯療法

遊戯療法とは、

遊びによって行われる心理療法である。

主に、子どもを対象として行われる。

・アスクラインの8つの基本原理。

アスクラインの8つの基本原理とは、
遊戯療法における、

基盤とされている原理である。

- 1.治療者は、ラポールを築かなくてはならない。
- 2.治療者は、子どもをあるがままに受け入れる。
- 3.治療者は、子どもが自分の気持ちを、
完全に表現できるような自由感を味わえるようにする。
- 4.治療者は子どもの表現している気持ちを認知し、
子どもが自分の行動の洞察が得られるように、
子どもの気持を反射する。
- 5.治療者は、子どもに、自分で自分の問題を解決する能力に、
尊敬の念をもっている。
そして、選択して、変化させる責任は子どもの責任である。
- 6.治療者はいかなる方法でも、子どもの行ないや会話を誘導しない。
- 7.治療者は治療をやめようとしなない。
治療は緩慢な過程であると認識している。
- 8.治療者は、子どもに自分の責任を気づかせるのに、
必要なだけの制限を設ける。

このアスクラインの8つの原理を意識して、
子どもと関わるのが大切である。

・箱庭療法

箱庭療法とは、

セラピストが見守る中で、
クライアントが箱の中で、

自由に、おもちゃを入れていく心理療法である。

・回想療法

回想療法とは、
そのクライアントの歴史や思い出を、
受容的な態度で聞く心理療法である。

主に、高齢者を対象として行われる。

一対一で行われる個人回想療法と、
グループで行う、グループ回想療法がある。

認知症にも効果的であると言われている。

・芸術療法

芸術療法とは、
芸術の創作活動で行う心理療法である。

クライアントが芸術作品を作り、

それに対して、

コミュニケーションを行う。

セラピストと、
クライアントが協力して、

一つの作品を作ることも効果的である。

・音楽療法

音楽療法とは、

音楽を聴いたり、
演奏することで行われる心理療法である。

音楽には、
癒しの効果があり、

その効果を使うことは、
有用である。

・エンカウンターグループ

エンカウンターグループは、

カール・ロジャーズが、
開発したカウンセリング技法。

グループになって、
感じたこと、思ったことなどを、

本音で話し合っていく療法である。

ファシリテーター(まとめ役)によって、
エンカウンターグループは進行される。

・構成的グループエンカウンター

構成的グループエンカウンターは、
国分康孝が開発したカウンセリング技法。

リーダーから与えられた、
課題をグループで行う、

『エキササイズ』と、

そこで感じたことや考えたことなどを、
話し合う、

『シェアリング』で行われる療法である。

- ・マイクロカウンセリング

マイクロカウンセリングとは、
アイヴィによって開発された、
カウンセリング訓練プログラムである。

・かかわり行動

かかわり行動とは、
相手を安心させて、

話やすいようにする行動である。

かかわり行動には、

- ・視線を合わせる。
- ・前傾姿勢で関心を表す。
- ・腕を組まない。
- ・声のトーンを合わせる。
- ・温かい表情にする。
- ・相手に話をさせる。
- ・話題を変えない。
- ・話を遮ったりしない。

等がある。

・開かれた質問/閉ざされた質問

開かれた質問/閉ざされた質問は、

質問技法の一種。

開かれた質問は、

応答内容を自由に表現できる質問である。

例えば、

『どのようなことで本日は、いらっしゃいましたか。』

『どのようなことで悩んでいますか。』

『何故、涙を流したのですか。』

どれも、

YES、NO で答えるのではなく、

様々な応答が出来る質問である。

閉ざされた質問は、

YES、NO で答えられる質問のことである。

例えば、

『傘は持っていますか。』

『兄弟はいますか。』

『今の仕事に不満はありますか。』

など、

はい。いいえ。で答えられる質問が、

閉ざされた質問である。

・クライアント観察技法

クライアント観察技法とは、

クライアントに非言語表現を観察することである。

例えば、

足を揺らしていないか。

鼻は触っていないか。

腕を組んでいないか。

目を逸らしていないか。

などである。

・励まし、言い換え、要約

励ましは、
相槌や頷きで、
クライアントの話を聞いていることを表現すること。

言い換えは、
クライアントの言葉を、
カウンセラーが受けて、

カウンセラーの言葉で返すこと。

要約は、
クライアントが話した内容を、
要約して伝えること。

・感情の反映/意味の反映

感情の反映とは、
カウンセラーが理解したクライアントの感情を、
伝え返すこと。

意味の反映とは、
クライアントが考える意味を、
カウンセラーが理解し、
伝え返すこと。

・焦点の当て方。

焦点の当て方は、

クライアントの話を聞いて、

どの話について話をしていくか、
焦点を当てること。

・積極技法

積極技法とは、指示、自己開示、フィードバック、解釈、情報提供、助言など、積極的に、クライアントに影響を与える援助をすることである。

- ・対決

対決とは、
クライアントの矛盾や混乱や葛藤などに、
非審判的に対決することである。

・ジョハリの窓

ジョハリの窓とは、
コミュニケーションにおける、
自己開示に関するモデルのこと。

ジョハリの窓では、

- 1.公開された自己。
- 2.自分は気づいていないが、他人が知っている自己。
- 3.自分は知っているが、他人は知らない自己。
- 4.自分も他人も知らない自己。

この4つの自己があるとしている。

カウンセリングでは、
この4つの自己を、
公開していく方向へ進めていく。

・フォーカシング

フォーカシングとは、

言葉にならない心の感覚に触れること。

ユージン・ジェンドリンにより考案された。

フォーカシングでは、

自分の内面に感覚に目を向けることが重要である。

効果的なカウンセリングが起きている時、

クライアントはフォーカシングをしている状態となる。

・実存主義

実存主義とは、
人間の实在を、

哲学の中心にする思想立場である。

キルケゴール、ニーチェ、サルトルなどの哲学者が有名。

・フリードリヒ・ヴェルヘルム・ニーチェ

ニーチェは、ドイツの哲学者。

アフォリズムを用いた文章によって、
様々な文学作品を作った。

アフォリズムとは、
分かりやすく言えば、
名言のことである。

特に、有名な本に、
『ツァラトゥストラかく語りき』がある。

ニーチェは、
生の哲学者と呼ばれ、

人間の実存に関して深く哲学した。

彼の哲学を知ることは、
カウンセリングを有効に行う上でも、

非常に有用である。

日本で有名な本には、
白取春彦が著した、
超訳ニーチェの言葉という本があるが、

人生を学ぶ上でも、
この本は、読んでおいた方が良い。

・ピグマリオン効果

ピグマリオン効果とは、
教育心理学の用語で、

教師の期待によって、

学習者の成績が向上することである。

つまり、

期待することで、
相手は、より良い結果を生み出すということである。

この効果は、
カウンセリング上でも効果的であり、

クライアントの問題解決や、
成長を信じることで、

それがクライアントに対しての、
ピグマリオン効果となる。

・自己効力感

自己効力感とは、
自分には、

外界に対して、
それを行うことが出来ると感じることである。

つまり、
自信を持っている状態と言える。

クライアントの中には、

自己効力感が、
著しく不足している者がいる。

自己効力感を再び、
手にするには、

小さな成功体験と積み重ねることや、
過去の小さな成功体験に、
目を向けることである。

・自己実現

自己実現とは、
自分の可能性を開発して、
実現させることである。

つまり、
自分の可能性を信じ、
それに向けて行動することが、
自己実現という。

自己実現を行っている人は、
人生においても、
充実感を得ていて、
幸福な状態である。

逆に、不幸な人は、
この自己実現まで、
考えが至っていない。

マズローの欲求階層説においても、
それが示されている。

クライアントが、
自己実現に向かっているなら、
経過は前向きであるということだ。

・自己開示

自己開示とは、

自分の情報を公開すること。

クライアントに自己開示させるには、

カウンセラー自身も、

自己開示することが有効である。

つまり、

相手に心を開かせたいなら、

まず、自らが、

心を開くということである。

・臨床心理学

臨床心理学とは、
精神的問題を研究し、
健康の回復を目指す心理学である。

カウンセラーである以上、

臨床心理学については、
深く知識を持つ必要がある。

私自身、

臨床心理学について、
広く知識を手に入れるために、

臨床心理学辞典を、

最初から最後まで、
『読む』ことをした。

その他、

ミネルヴァ書房のカウンセリング辞典なども、

私は、最初から最後まで読むことをした。

より、その分野においての知識を得るためには、
辞典を読んでも効果的である。

・リフレーミング

リフレーミングとは、

違うフレームで見ることを言う。

例えば、

『潔癖症な人というものをリフレーミングすると、
綺麗好きな人となる。』

『偉そうな人というものをリフレーミングすると、
権威がある人となる場合もある。』

このように、

違ったフレームで見ることは、

カウンセリングにおいて有効である。

違う見方をして、
短所を長所で考え、

伝え返したりすることも、
カウンセリングでは、

有効である。

リフレーミングを、
上手く活用して行けば、

ポジティブな思考を手にもすることも出来る。

・リファー

リファーとは、

自分の機関では、
上手く対応出来ない場合、

専門の機関を紹介することである。

カウンセリングにおいては、

無理に、自分で抱え込む必要は無い。

自分より、
適切な機関、

適切な機関で治療を受けるべき、

クライアントの場合には、

適切な機関を紹介することが、

重要である。

例えば、

うつ状態が酷いクライアントで、

病院に通っていない場合、

服薬を行わせるためにも、

精神科や心療内科を紹介するのが、適切である。

・ミラクルクエスチョン

ミラクルクエスチョンとは、

問題解決した状況をイメージさせる質問のことである。

ブリーフセラピー(短期療法)で、よく用いられるカウンセリング技法である。

例えば、

『もし、全ての問題が解決したら、どうなりますか。』

『貴方の夢が叶ったら、貴方はどうなりますか。』

等が、ミラクルクエスチョンである。

・例外の発見

例外の発見とは、

問題の原因を探るのではなく、

問題が生じない時は、どんな時かに、
注目するブリーフセラピーの技法である。

例えば、

『貴方が、不安や恐怖を感じない時は、どんな時ですか。』

『貴方が、死にたくないと思う時は、どんな時ですか。』

等が、例外の発見である。

・エンプティ・チェア

エンプティ・チェアとは、

自分の前に、空の椅子を置き、
そこに、自分の話したい相手がいると、

想定して話をする技法である。

フレデリック・パールズが創始した、
ゲシュタルト療法のカウンセリング技法である。

エンプティ・チェアでは、

例えば、
会社の上司をエンプティ・チェアで想定して、

上司と話し合ったり、

亡くなった人を、エンプティ・チェアで想定して、

話し合ったりする。

これは、一人でも出来るカウンセリング技法なので、

ぜひ、静かな部屋で、

一人、エンプティ・チェアを試してみたい。

自分で空の椅子に話しかけたり、

時に空の椅子側になって、

自分にメッセージを与えるのだ。

エンプティ・チェアは、
行うことで、
気づきを得ることも多いので、
使用してみるのもいいだろう。

・カタルシス

カタルシスとは、
精神の浄化のこと。

カウンセリングにおいて、
クライアントが自分の内面を、
話して、
自分の想いを吐き出すことは、
カタルシスの効果があると言える。

だからこそ、
クライアントとカウンセリングする場合、
カタルシス効果にある状態となっているか、
考えてカウンセリングするといいたいだろう。

・プラシーボ効果

プラシーボ効果とは、

偽薬でも、患者が薬だと信じることで、
改善効果が生まれることである。

つまり、
暗示を信じることで、

効果が表れることもあるということだ。

これを利用して、

様々な暗示を利用するのも効果的である。

パワーストーンなどにも、

石の意味があり、

それを信じることで、
効果は表れることが考えられる。

・アファメーション

アファメーションとは、

肯定的な自己宣言のことである。

例えば、

私は、スタイルの良い美女です。

私は、博学な研究者です。

私は、今日も元気です。

私は、幸せです。

私は、健康体です。

私の視力は回復する。

等々、

肯定的な自己宣言が、
アファメーションである。

言葉は、魔法と言われることもあるし、

言霊という表現もある。

自分で宣言することで、

自分への暗示をかけることにもなる。

アファメーションは、
自分ひとりで出来る、
有効な技法なので、

ぜひ、活用するといいだろう。

・カクテルパーティー効果

カクテルパーティー効果とは、ある音に注意を向けて聞くと、

その他の音が聞こえなくなる。気にならなくなる効果のこと。

例えば、

にぎやかな飲食店にいて、パートナーと夢中になって会話をしていると、

となりで話している女子高生の話も耳に入らなくなる。

そういう状態を、カクテルパーティー効果という。

このように、

人間は、何かに集中していると、

他の事に目が向かない状態になっている。

盲目的な部分があることを、カウンセラーは気付くことが大事である。

・返報性の原理

返報性の原理とは、

何かをしてもらったら、
お返しをしようとする心理のこと。

例えば、
何かをプレゼントしたら、
お返しをしようとする。

優しくしてくれたら、
親切にしたりする。

好意を与えてくれたら、
こちらも好意を表すなど、

好意の返報性もある。

・サブリミナル効果

サブリミナル効果とは、
潜在意識にアプローチする手法のこと。

例えば、

映像の中に、
目視で気付かないスピードで、

コーラーの画像を何個も表示するとする。

すると、飲み物の売上が上がった例もある。

日本でも、
殺人事件などを起こした、
宗教団体、オウム真理教の教祖の画像が、

テレビニュースの中で、

目視で気付かないスピードで、
何個も表示されたことが分かり、

問題になった。

現在、テレビにサブリミナル効果を使うことは、
禁止されている。

しかし、
サブリミナル効果を使ったCDなどは、
現在も販売されている。

・熟知性の原理

熟知性の原理とは、

ある人のことを深く知れば知る程、

好意を持つ原理のこと。

この原理を活用して、

自分を公開することで、

信頼関係を築くことが出来る。

・単純接触の効果

単純接触の効果とは、

何度も繰り返し接すると、

好意が増すというものである。

だからこそ、

好意や信頼を得たい場合には、

何度も会うことを繰り返すことが効果的である。

・パーソナルスペース

パーソナルスペースとは、
他人に近づかれると不快に感じる空間距離を言う。

このパーソナルスペースは、
相手によって違って来る。

例えば、
知らないオジサンと、
恋人に対してでは、
パーソナルスペースが違うようにである。

このパーソナルスペースを、
上手く利用してカウンセリングすることが重要である。

椅子の位置などでも、
カウンセラーと距離を置く、
クライアントは、
それだけパーソナルスペースが、
大きく離れているということだ。

敢えて、
信頼関係を作るために、
パーソナルスペース内に、
潜り込むことも効果的である。

・ランチョン・テクニック

ランチョン・テクニックとは、
一緒に美味しい食事などをして、

相手との関係性を深めようとするテクニックである。

例えば、
大学生のサークルでの新入生歓迎会や、
サークル帰りの食事など、

こういうケースも、
ランチョン・テクニックと言える。

私自身が受けた、
催眠講座でも、

トレーナーが、
デザートやケーキやチーズなどを用意して、

それを休憩時間に、
みんなで食べながら、
講座を行った。

結果、
講座最終日に、
講師は催眠の CD などを販売したが、

結果、多くの参加者が購入した。

これもランチョン・テクニックの効果である。

恋愛でも利用出来るテクニックである。

・シンクロニシティ

シンクロニシティとは、
意味ある偶然の一致のことで、

共時性とも訳される。

この世界では、

意味ある偶然の一致、
シンクロニシティがある。

例えば、
仕事先で、

偶然行くことになった現場に、

高校時代のクラスメイトがいた。

偶然立ち寄った本屋に、
同じ大学だった人がいた、など、

運命のイタズラと言えるような、
シンクロニシティは起こる。

そのシンクロニシティを、
どう扱うかは、

その人次第である。

・ロミオとジュリエット効果

ロミオとジュリエット効果とは、

障害があったほうが、
その目的を達成した気持ちが高まることである。

例えば、
予備校の教師と女子生徒、

遠距離恋愛のカップル、

病を抱えた夫婦など、

障害が生じることで、
深まるものはある。

・葛藤

葛藤とは、
対立することである。

例えば、

『病院へ行くか、行かないか。』

『カウンセリングを受けるか、受けないか。』

『親にプレゼントを渡すか、渡さないか。』

など対立することである。

葛藤は、コンフリクトとも呼ばれる。

・アロマテラピー

アロマテラピーとは、
精油を用いて、

心身の健康やリラックス効果を目的とする療法のことである。

アロマテラピーも、
カウンセリングに活用する場合には、

しっかり勉強して、
適切に使用することが重要である。

・瞑想

瞑想とは、
目を閉じて、

深く、静かに、
思いを巡らせることを言う。

瞑想は、
現在、宗教的な意味合いではなく、

様々な経営者を始めとした、

ビジネスの世界でも広がりを見せている。

瞑想は、
変性意識状態にすることに繋がるので、

瞑想している時は、
いわば催眠状態のようになる。

つまり、
潜在意識にアクセス出来る状態になるので、

瞑想を通じて、
ポジティブなことを思い巡らせて、

能力開発や自己啓発に役立てることも可能である。

何か、悩み事などが起きた時も、

瞑想して、
頭を整理すると良いだろう。

・コーチング

コーチングとは、

対話によって、
相手の自己実現や目標達成を目指す技術のことをいう。

カウンセリングにおいても、

クライアントが自己実現や目標達成を願う場合には、

コーチング的スキルを活用するといいい。

・ミラーリング

ミラーリングとは、

相手と仕草を同調すること。

例えば、

飲み物を相手が飲んだら、
こちら側も飲み物を飲む。

相手が、
手を動かしたら、自分も動かす。

相手が頷いたら頷く。

微笑んだら微笑むなど、

相手と同調することで、

ラポールを形成することが出来る。

・ペーシング

ペーシングとは、
話し方などを同調させること。

例えば、
呼吸仕方を同調させたり、

相手のトーンや、
リズムなども合わせたりする。

ペーシングすることで、

相手とラポールを築くことが出来る。

・モデリング

モデリングとは、
観察学習のこと。

人や物をモデルとして見本にして、
その行動や在り方などを分析して、
学習することである。

例えば、
偉人を例にして、

その人だったら、

この場面をどう乗り越えるか。

など、考えるのもモデリングになる。

自分と同じ分野の人で、
尊敬している方を、

モデリングして、

今後、
自分は、どのような未来を目指すか、

考えるのもモデリングとなる。

良い見本を学習することは、
優れた学習となる。

・精神科

精神科とは、
精神疾患の診療を専門とする診療科目のこと。

精神疾患を抱えている人は、

精神科を、
紹介することも、

適切なリファーとなる。

クライアントによっては、
精神科というものに、

偏見を持っていて、
精神科へ通いたがらない。

そんな時には、

しっかり精神科について説明して、

精神科の助けが必要なことを、
説明することが重要である。

・心療内科

心療内科とは、
心身症を主に専門とする診療科目のこと。

心身症とは、
心理的なものが原因の身体疾患のこと。

例えば、
ストレス性の胃炎などがそうである。

心理的なものが原因の身体疾患に悩んでいる場合は、
この心療内科を勧めるべきである。

・うつ病

うつ病とは、
抑うつ、精神活動の低下、焦燥、不眠などの症状を持つ、
心の病である。

うつ病を治すためには、

基本的には、
精神科か心療内科において、
薬を処方されて、

服薬することが必要である。

カウンセリングにおいては、

クライアントの話に傾聴し、
クライアントの答えを見つけ出すことも効果的だが、

認知行動療法も、

効果的であると言われている。

認知行動療法によって、
自動思考などを見て、

認知と行動を変えていくことで、

うつ病は、改善されていくものと思われる。

だが、うつ病の場合、

最悪、自殺も考えられる。

最悪の事態も想定しながら、
クライアントと向き合う必要がある。

・統合失調症

統合失調症とは、
脳を始めとした神経系の慢性疾患のこと。

症状としては、
眠れなくなり、

妄想を行うようになる。

特に、症状が悪化すると、
幻覚や幻聴なども生じてくる。

その他、

集中力が続かない、
気力が湧かないなどの症状も出る。

そのため、

症状が悪い時には、

外出すら、
数時間が限界となる場合もある。

統合失調症の場合は、
症状を抑えるために、

薬を服用することが重要である。

そのため、
精神科を勧めることが重要である。

統合失調症の場合は、
妄想により、
突発的な自殺を行う場合もある。
そのため、
症状によっては、
入院させることも重要である。
統合失調症の入院の場合、
退院後、
再度、入院することもあるが、
予後が良いケースも十分にある。

・不安障害

不安障害とは、
心配、恐怖の症状が出る精神疾患である。

例えば、

人混みが怖いとか、

電車が怖いとか、

特定の場所に恐怖を感じる、
広場恐怖症などもある。

不安障害がある場合は、

その不安に関する話を、

傾聴することで、

ラポールを得ることをしつつ、

不安に慣れさせていくことが重要である。

勿論、

抗不安薬による服薬も効果的である。

・パニック障害

パニック障害とは、
強い不安感を持つ精神疾患で、

パニック発作と呼ばれる過呼吸の症状が出る病である。

治療としては、

抗不安薬を始めとした服薬が効果的であり、

カウンセリングにおいても、

不安階層表などを用いて、

不安に慣れさせていくことが重要である。

因みに、パニック発作では、

呼吸困難になるが、

死に繋がることはない。

パニック障害の症状は、
喫煙で悪化するというデータもあるので、

喫煙はさせないようにした方が良い。

・強迫性障害

強迫性障害とは、
自分でも望まない行動を繰り返してしまう精神疾患である。

例えば、

家の鍵を閉めたかどうかを、

何度も何度も繰り返し確認してしまう。

手を洗っても、
不潔ではないか気になり、

何度も何度も洗ってしまうことも強迫性障害である。

この強迫性障害も、

薬による治療が効果的である。

カウンセリングとしては、

エクスポージャーが効果的である。

例えば、

トイレの器具を手で触り、

それから手を洗いたくても、
手を洗わないことを続けること。

ゴミ箱を触り、
そして手を洗わずにいる。

このように不潔な状態を、

敢えて続けることで、

潔癖な自分を治すことが出来る。

あるいは、

それとは逆に、

飽きるまで繰り返させること。

あるいは、

繰り返さなくても良くなっても、

繰り返すという負の練習法という技法も効果的である。

・過敏性腸症候群

過敏性腸症候群とは、

大腸の異常で起こる病気であり、

下痢や腹痛などの症状が出る。

原因が、ストレスの場合も多い。

過敏性腸症候群の場合は、

心療内科を勧めると良いだろう。

治療としては、

薬物治療も効果的であり、

カウンセリングにおいては、

心のケアと、

ストレスや病によって発生している、
問題に対するカウンセリングを行うことが重要である。

十代の女性で、
過敏性腸症候群の方も多く、

悩みを抱えている人は多い。

・リストカット

リストカットとは、
刃物で身体を傷つける行為のこと。

使う器具は、
カッターであったり、
ナイフだったり、

ハサミである場合もある。

主に、
ストレス解消や怒りをぶついたり、
寂しさを紛らわすために行うこともある。

多くの場合、
自尊心などが不足している場合が多い。

リストカットの場合は、
自殺願望があるかどうかを確認することも重要である。

死にたくて、リストカットする場合もあるし、

死にたくないけど、リストカットする場合もある。

どちらにしろ傾聴して、
クライアントと向き合うことが重要である。

リストカットの場合、
深く切ると、

後遺症が残る場合もある。

リストカットと言っても、

手首だけでなく、

腕や足や顔に行く場合もある。

リストカットは、

年齢と共に改善されることも多い。

・自殺

自殺とは、

自らの命を絶つこと。

スピリチュアル的に言えば、

自らの使命や修行を放棄し、

地縛霊になることである。

自殺には様々な方法があり、

それは、ここには書かないが、

クライアントの話を聞いて、

実行しないかどうか、

注意することが重要である。

もし、

クライアントから、

今から、飛び降ります、など、

連絡があった場合には、

警察などに通報することも重要である。

自殺願望は、

波のようなものであり、

急激に強くなる場合がある。

でも、

それを乗り越えれば、

自殺願望は薄らいでいく。

だからこそ、

急激に自殺願望が強くなったときに、

自殺行為を実行させないようにすることが重要である。

・PTSD (外傷後ストレス障害)

PTSDとは、
天災、事故、犯罪、虐待などにより、
精神的衝撃を受けることで起きるストレス障害である。

主な症状にフラッシュバックと呼ばれる、
過去の体験が、
感覚として蘇える症状がある。

PTSD の治療には、
薬物治療が効果的である。

その他、
カウンセリングにおいて、
心のケアをすることも重要である。

・多重人格(解離性同一性障害)

多重人格とは、

解離性同一性障害とも呼ばれ、

一人の中に、
様々な人格を持つ人格障害のこと。

一人の人間でありながら、

人格が交代し、

その人格交代している間の記憶も無いこともある。

人格には様々なものがあり、

自殺願望があるものや、
年齢や性別が違う場合もある。

多重人格の原因は、
トラウマ(心的外傷)による場合が多い。

治療においては、
薬物治療も効果的だが、

カウンセリングも重要である。

多重人格は、
軽度でない場合は、

そう簡単には治らない。

時間をかけてカウンセリングすることが重要である。

・アダルトチルドレン

アダルトチルドレンとは、
アルコール依存症の親に育てられた子どもが、

健全な発達が起きずに大人になること。

その他、

両親からの虐待や離婚など、
機能不全の環境で育った人も、

アダルトチルドレンという。

・DV

DVとは、

ドメスティックバイオレンスのことで、

家庭内暴力のことを言う。

つまり、

同居関係にある配偶者や、
カップルの中で起こる暴力である。

家庭内暴力で起きる暴力には、
次のものがある。

1.経済的暴力

- ・お金を著しく与えない。
- ・仕事を制限する。
- ・浪費したり借金をする。

2.社会的隔離

- ・電話を制限する。
- ・友人に会わせない。
- ・外出を制限する。

3.身体的虐待

- ・良くない食事を用意する。
- ・食事を与えない。
- ・医療を受けさせない。
- ・暴力を振るう。

4.心理的虐待

- ・行動を監視する。
- ・悪口を言う。
- ・無視をする。

5.性的虐待

- ・過度に嫉妬する。
- ・セックスを強要する。
- ・中絶させない、あるいは中絶を強要する。

DVは、

一人で問題を抱え込ませずに、

カウンセリングにより、

クライアントを支える必要がある。

場合によっては、

離婚へ繋げたり、

警察に連絡することも検討すべきである。

・虐待

虐待とは、
人や動物に対して、

暴力を振るったり、
嫌がらせをすることである。

虐待には、
身体的虐待、心理的虐待、性的虐待、経済的虐待、
ネグレクト(養育放棄)などがある。

特に、子どもへの虐待が発覚した場合には、

児童相談所へ通告することも必要である。

・脱法ドラッグ

脱法ドラッグとは、
法律の規制を潜り抜けた薬物のこと。

危険ドラッグとも近年は呼ばれる。

・ドラッグ

ドラッグには、
麻薬、覚せい剤、MDMA など、

違法なドラッグのことである。

ドラッグは、

幻覚症状が出たり、
強い依存を引き起こす。

クライアントとして、
ドラッグ常習者が来た場合には、

専門の医療機関などを、

勧めることが重要である。

ドラッグ依存は、

非常に強いものであり、

生半可のカウンセリングでは、
解決できない。

・アルコール依存症

アルコール依存症とは、

飲酒に依存し、
飲酒行為を、

自分でコントロールできない依存症のこと。

アルコール依存症は、
社会的信頼も失う病であり、

再就職指導なども、
必要な場合には、行う必要がある。

・自己臭恐怖症

自己臭恐怖症とは、

周りから臭いと思われていると思い込む、
精神疾患である。

カウンセリングにおいては、
自分が臭いと思い込んでいることは、

妄想であり、

臭いが無いことを、

しっかり伝えて、
認識を変えさせることが重要である。

自己臭恐怖症の場合、

いじめによる悪口により発症している場合もある。

その場合にも、
臭いはないことを伝え、

いじめについてのカウンセリングを行うことが重要である。

・カニバリズム

カニバリズムとは、

人間が人間の肉を食べる行為を言う。

このカニバリズムへの考えで、

悩んでいるものも、

現在も存在している。

カニバリズムで悩んでいるものは、

この悩みに対して、

孤独である場合が多く、

まず、

カニバリズムへの思いを受け取ると共に、

どうしてカニバリズムを行いたいか、

どうやればカニバリズムを防げるか、

クライアントの心を支えながら、

カウンセリングすることが、

重要である。

・反抗期

反抗期とは、
他人の指示に反抗したり、

社会に対して、
拒否的な態度を取る時期である。

この反抗期は、

精神の成熟のために、

必要な期間な期間であり、

この反抗期を乗り越えて、

人は大人に成る。

・いじめ

いじめとは、

暴力や、悪口、
差別や、嫌がらせなどをするものである。

いじめを受けているクライアントから、

相談を受けた場合には、

まず、自分自身は、

貴方の味方であると伝えることである。

そして、

どんなことでも話ができる関係になることである。

いじめに関しては、

学校職員と連携をしたり、

その子の両親とも連携を取ることが大事である。

いじめによって、

最悪の場合、

自殺もあり得るので、

慎重に対応することが重要である。

・不登校

不登校とは、

学校に登校しない状態であること。

不登校の理由は、

様々なあるが、

多くの場合、

いじめが関連していることが多い。

いじめの場合は、

はっきりとした、

いじめ問題を解決してもらい、

登校へつなげることが大事である。

最悪、どうしても、

その学校へ行きたくない場合は、

転校を行うことも出来るので、

それも検討に入れるといいだろう。

不登校は、

その学校で起きている問題であり、

学校が変わったり、

進学することで、

いじめがなくなることも多い。

だからこそ、

焦燥感を持っている不登校生に、

焦らず、

前向きに生きていく支えをすることが大事である。

・スクールカウンセラー

スクールカウンセラーとは、

学校などにおいて、
カウンセリング業務をする、

カウンセラーのことである。

スクールカウンセラーは、

主に、

臨床心理士、精神科医、大学教授などが担当している。

しかし、

必ずしも、
臨床心理士でなければならないわけでもないので、

希望者は、

臨床経験を積んだ上で、

スクールカウンセラーの募集情報を、

教育委員会にて確認するといいだらう。

因みに、給料としては、
月収 20 万円以下が基本である。

・グループカウンセリング

グループカウンセリングとは、

グループで行うカウンセリングのこと。

様々なテーマで話をしたり、

悩みを打ち明けることで、

それに対して、話をしたりするカウンセリングである。

・ジェンダー

ジェンダーとは、
性別の社会的、文化的な在りようのこと。

男性と女性には、
身体的にも違いがあるように、

違う部分はある。

しかし、
様々な在り方があって良いように、

その人それぞれの在り方を見ていくべきである。

・性同一性障害

性同一性障害とは、
生物学的な性別が明らかでありながら、
心理的には、別の性別であり、
自分を身体的に、社会的に、
別の性別になることを希望する障害のこと。
その人自身の在り方を尊重し、
性転換は行わないことも OK だし、
性転換を行うのも一つの選択である。
ただ、
性転換の場合には、
専門家の医療チームのサポートが必要。
性転換の場合には、
ホルモン療法と、
性別適合手術の治療があります。
治療できる病院は、
日本にも限られており、
専門医の協力が必要となります。

・過誤記憶

過誤記憶とは、

嘘をつく悪意が無いにも関わらず、

誤った記憶を述べてしまうことを言う。

記憶というものは、

曖昧なものであり、

現実には、

起きていないことを、

起きたかのような記憶を持つ場合がある。

ただし、

カウンセラーは、

これは過誤記憶だと、

勝手に判断してはならない。

ただ、

過誤記憶というものが起きる場合があることを、

頭に置いておいて欲しい為、

ここに記載しておく。

・欲求不満

欲求不満とは、

欲求が、

なんらかの障害があつて満たされないこと。

欲求不満は、

ストレスにも繋がることであり、

適切な方法なら、

解消していくことが重要である。

・摂食障害

摂食障害とは、

食行動における異常な障害のことである。

違う言い方で言えば、
拒食症や過食症がある。

拒食症も過食症も、

精神的な原因があり、

その原因をカウンセリングすることが重要である。

拒食状態が続くクライアントもいれば、

拒食と過食が、

交互で現れるクライアントもいる。

摂食障害は、

自己誘発的嘔吐を行う場合があり、

嘔吐によって身体器官が傷つく場合もある。

心のケアをして、

拒食症には、

その人に合った、

健康的な食事を、

過食の人には、

過食にならないよう、

指導とカウンセリングが重要である。

・ストレス

ストレスとは、

生物学的には、

何らかの刺激を受けて、
歪むことを言う。

ストレスの原因は、

ストレッサーと呼ばれる。

ストレスを受けた場合には、

上手く、

ストレスを受け止め、
受け流すことが重要である。

ストレス対応としては、

ストレス解消の行動を取ることも重要である。

・外交的/内向的

外交的とは、
外部に興味に向いている状態のことで、

内向的とは、
自分の内部に興味に向いている状態のことである。

内向的、外向的は、

どちらかに偏り過ぎずに、

バランスを取ることも重要である。

・臨床心理士

臨床心理士とは、

日本臨床心理士資格認定協会が求める認定資格のことである。

臨床心理士になるためには、

臨床心理士になるためのトレーニングを受けることの出来る、

臨床心理士指定大学院に入学し、

修士課程を修了し、

認定試験に合格する必要がある。

臨床心理士になることで、

病院のカウンセラーとして、

働く道が開かれることもある。

しかし、

開業カウンセラーであれば、

臨床心理士に拘らずとも、

活動することは可能である。

・失声症

失声症とは、

ストレスや、
心的外傷により、

声を発することが出来なくなった状態のこと。

治療においては、

服薬、カウンセリング、
そして発声練習が効果的である。

心をケアすることで、

再び、

言葉を話せるようになる。

失声症は、
治る病気であると、

希望を持って治療することが重要である。

・文章完成法

文章完成法とは、
未完の文章を用意し、
その未完の文章に、
文章を加えて、
完成させる心理検査である。

例えば、

私の母は()だ。

私は小さい頃、()だった。

このような文章を完成させる心理検査である。

•テストバッテリー

テストバッテリーとは、

複数のテストを組み合わせて行うこと。

複数のテストを用いることで、

クライアントを多面的に、

見る事が可能である。

・アスペルガー症候群

アスペルガー症候群とは、

知的障害は無いが、

興味、コミュニケーションに特異性がある障害のこと。

インプット、アウトプットが、

苦手な傾向があり、

その他、

空気を読むのも苦手な傾向がある。

カウンセラーは、

そのような障害を抱えていると理解した上で、

丁寧にカウンセリングすることが重要である。

•ドーパミン

ドーパミンとは、
神経伝達物質であり、

快の感情、意欲、学習などに関わる物質であり、

統合失調症の陽性症状は、
このドーパミンが過剰に出ているためと言われている。

・セロトニン

セロトニンとは、

生体リズム、睡眠、体温調整などに関わる物質。

気分障害や統合失調症にも関わってくる物質である。

ドーパミンなどの感情的な情報をコントロールし、
精神を安定させる働きもある。

・燃え尽き症候群

燃え尽き症候群とは、

努力して行動していたにも関わらず、
期待した報酬が得られなかった場合に起きる、
徒労感や欲求不満のこと。

この燃え尽き症候群にならないためには、

過度な期待をしないうで行うことと、

自分の努力を認めること、

そして意味あることに努力をすることである。

・白雪姫コンプレックス

白雪姫コンプレックスとは、

子どもの時、虐待を受けた母親が、

今度は、自分の娘に対して、
虐待をすることを言う。

ここには母親の娘への憎悪があると見られる。

・空の巣症候群

空の巣症候群とは、

40代、50代に見られるうつ病であり、

子育てが終わり、
子どもが、家を巣立っていく頃に現れるものである。

子どもが自立し、
夫は仕事で忙しい。

夫婦生活も無い。

そういうことから離婚へ繋がることもある。

・サイコドラマ

サイコドラマとは、
演劇を用いた心理療法である。

クライアントが主人公になり、
グループで、

特定の出来事や、未完成なイベント、
ドラマ、ファンタジー、夢、将来の危機などを演じる。

- ・訪問カウンセリング

訪問カウンセリングとは、

カウンセラーがクライアントの自宅に伺って、
カウンセリングすること。

・アファメーション

アファメーションとは、

肯定的な宣言のこと。

ポジティブな言葉で自分自身に暗示を与えることである。

例えば、

私は優しい。

私は勉強家だ。

私は親切だ。

私は強い、等々、

私を主語にして、

肯定的な文章を自己暗示することで、

ポジティブな結果を生み出す手法である。

カウンセリングにおいても、

クライアントにアファメーションを行うよう、

伝えるのも効果的である。

・アカシックレコード

アカシックレコードとは、

人類の魂の活動の記録システムのことである。

私達、生命のしたことは、

全て、このアカシックレコードに記録されている。

・レイキ

レイキとは、

臼井甕男が始めた臼井霊気療法が発展したものである。

生命を活性化させて、
生体のエネルギーバランスを調節し、

自然治癒力を高めるものである。

イギリス、ドイツ、オーストラリアなどでは、
保険も提供されている。

アメリカでは、
代替療法として、
癌の治療にも使われている。

・タロットカード

タロットカードとは、

小アルカナ、大アルカナを含む、78枚のカードであり、

占いに使用されるカードである。

インターネット上でも購入することが出来る。

・オラクルカード

オラクルカードとは、

色々なガイドのメッセージが書かれているカードであり、

これを使って占いが出来る。

特異な特徴として、

タロットカードがネガティブな結果が、

出ることも多いが、

オラクルカードは、

ポジティブなメッセージしか書かれていないため、

肯定的なメッセージを受け取ることが出来る。

・聖書

聖書とは、

キリスト教の教典である。

ユダヤ教にとっては旧約聖書のみ教典であり、
イスラム教にとっては旧約、新約、両方とも教典ではあるが、

コーランの方が優越であるとしている。

旧約聖書には、
イエス以前の預言者と神の契約が書かれていて、

新約聖書には、
イエスの言葉や奇跡などが書かれている。

聖書の出版部数は、
3880億冊を超えていると言われている。

・イエス・キリスト

イエス・キリストは、
紀元一世紀頃、

パレスティナで活動した人物である。

イエス・キリストとは、
イエスはキリスト(預言者)である。
キリスト(預言者)は、イエスであるという意味である。

イエスは、
山上の垂訓など、

様々な教えを群衆に伝えた。

だが、イエスは、
神を愚弄し、律法に違反したとして、

十字架刑に処されることになる。

この十字架刑に、
処されるまでの最後の道として、

ヴィアドロローサと呼ばれる道が、

イスラエルに存在している。

聖書は、世界で最も読まれている本であり、
イエスの教えから学べることも多いため、

キリスト教徒で無い人も、
聖書を一度は読んでおいた方がいいだろう。

・メールカウンセリング開業方法

カウンセラーとして、
カウンセリングルームを持って開業するには、

カウンセリングルームスペースのレンタルが必要になり、

毎月、経費がかかってしまう。

そこで、

手軽にカウンセリングサービスを行う方法として、

メールカウンセリングで開業する方法があります。

メールカウンセリングでは、
相談者がメールをしてきた時に、

返事を返すだけでOKなサービスです。

回数を設定して課金するのも良いし、
月額課金、年額課金のように設定しても良いでしょう。

・電話カウンセリング

電話を使って、
カウンセリングサービスを行うことも可能です。

固定電話をカウンセリングに使用したくない場合には、

カウンセリング専用の携帯電話を用意して、
カウンセリングサービスをするといいいでしょう。

・訪問カウンセリング開業

訪問カウンセリングは、

カウンセリングルームをレンタルしなくても、

行えるビジネス手法なので、

手軽に対面カウンセリングを実施するには、
良い方法です。

訪問カウンセリングでは、

クライアントのご自宅に訪問して、
カウンセリングしても良いですし、

ファミリーレストランやカフェなど、

飲食店を利用して、
カウンセリングをしても構いません。

訪問カウンセリングも、

一回の訪問に、いくらにするか、
交通費も検討しながら、
金額を設定するといいでしょ。

訪問カウンセリングの場合には、

若い女性のカウンセラーの場合には、

男性クライアントの訪問カウンセリングの場合、

身の危険も考えられるので、

その場合には、
女性専用訪問カウンセリングや、
カフェでのカウンセリングなど、
自宅や個室などを避けて、
カウンセリングをするといいでしょう。

・終わりに

様々な心理学的知識が得られたと思います。

この手にした心理学的知識を元に、

貴方は、

この世界で、

どう生きていくか。

それが大事なことです。

世界には悩み苦しむ人が沢山います。

その人達の声に耳を傾けばながら、

私達は、光へ進んで行かねばならないのです。

カウンセリングの本質、それは『愛』である。