

# カウンセリングの心得と 演習(ロールプレイ)

野口恭子・小松智賀  
川崎奈緒子・蒲原沙織

# ピアカウンセリングとは・・・

(全国自立生活センター)

## ピア(peer):仲間

- **1970年代はじめ、アメリカで始まった自立生活運動※の中でスタートした**
- **お互いに平等な立場で話を聞き合い、きめ細やかなサポートによって、地域での自立生活を実現する手助けをする**

※自立生活運動は、障害を持つ当事者自身が自己決定権や自己選択権を育て合い、支えあって、隔離されることなく、平等に社会参加していくことを目指している

# 仲間の支えの役割

- **一人じゃない, 仲間がいるという心強さ**
- **経験者だから分かる共感と励まし**
- **経験者としての助言・情報提供**
- **入院・行事のときの助け合い**

● 仲間の存在は、我が子が筋ジスであることをプラスに捉えること（価値観の変化）を促進

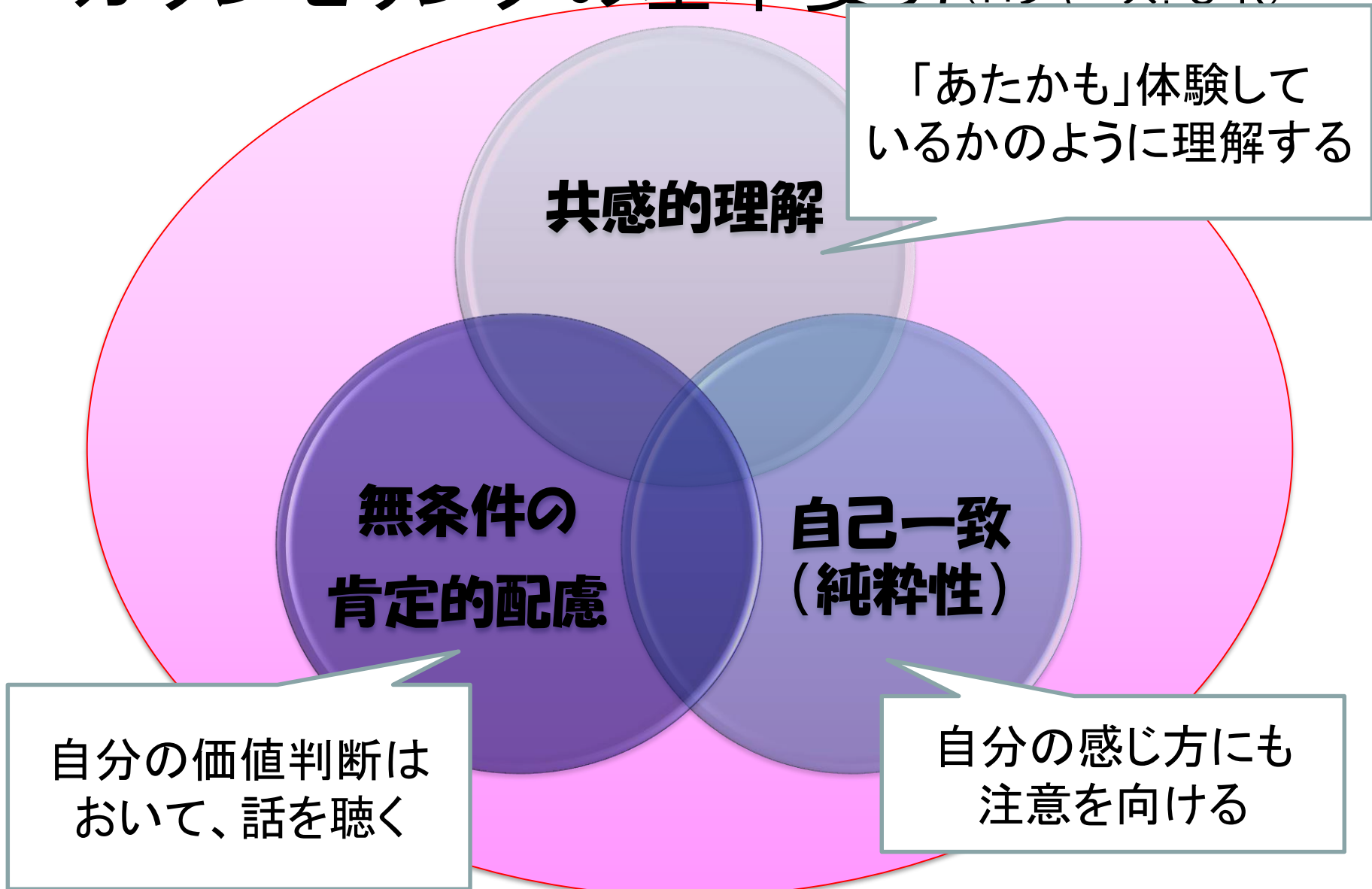
● 仲間からの情報提供は、具体的な助言であると同時に、見通しが持てるため心の安定に大きく作用

（三浦）

# ピアカウンセリングとは・・・

- 共通の経験や関心に基づいた相互支援
- 同じ立場の者同士による
  - 傾聴(心を傾けて聴く)
  - 情報提供
- ピア(仲間)として、相手が自分の問題を解決できるように手助けする

# カウンセリングの基本姿勢 (ロジャーズ, C・R)



# カウンセリングの目的と意義

## 1. 気持ちの吐露

じっくり聴く

- カタルシス効果, 気持ちが落ち着く

## 2. 自分自身の感情や考えの整理

整理して引き出す

- 話しているうちに, 自分自身の感情や考えに気づく
- なぜ苦しいのか / 自分はどうしたいのか...

## 3. 今後の対応策を見つける

自己開示と要約

- “どうしたいのか”が対応の道標
- 具体的・客観的な助言を参考に, 本人が決定

# 本日の練習ポイント

①受容の態度

じっくり聴く

(視線, うなずき, 姿勢, 声の調子)

②繰り返し

③質問

整理して引き出す

④いかえ

⑤自己開示、助言、意見

⑥要約

自己開示と要約

# 「じっくり聴く」(基本的傾聴技法)

## ①受容の態度

- あいづち、うなづき  
—「うん」「はい」「なるほど」「それですか」「ええ」「それで」
- 言語的追跡  
—相手の話そうとする話題を変えないように、相手が話したことにしっかりとついていく

## ※非言語的コミュニケーションも重要

- 視線のあわせ方  
—直視しすぎもよくない、鼻～口元あたりを見て話す
- 声の音量、質、スピード  
—ふだんよりもトーンを落として、ゆっくりと
- 話を聴く姿勢  
—少し前かがみに、表情にも気をつける



# 「じっくり聴く」(基本的傾聴技法)

## ② くりかえし

### ● 会話のキーワードを繰り返す

話し手「子どものために仕事を辞めないといけないのではと思うんですけど」

○「…仕事を辞めないといけないと」

×「え、どうして、もったいない。」

### ● 感情の繰り返しも大切

話し手「仕事を辞めたらどうなるのかな、って心配もあるんです。」

○「…心配もあるんですね。」

# 「整理して引き出す」

## ③質問：相手の気持ちや考えを積極的に引き出す

### ■ 閉じた質問( closed question )

- 事実の確認／面接開始時のきっかけに
- 「お子さんは何人いらっしゃいますか？」
- 「同居されているご家族はどなたですか？」

### ■ 開いた質問(open question)

- 自由な応答を促す／長く主体的に発言させる
- 「どのように感じたのですか？」
- 「そのとき、どのようにされたのですか？」
- 「それについてもう少し詳しく話していただけますか？」

※「なぜ」は要注意

# 「整理して引き出す」

## ④感情の反映・いいかえ

### ・気持ちをくみ取って返す

話し手「子どものために仕事を辞めないといけないけど、

お金のことを考えると……」

聴き手「お子さんのために仕事を辞めるかどうか、

悩んでいらっしゃるんですね」

聴き手「辞めて時間を作りたいけど、お金のことも心配なんですね」

# 『要約と自己開示』

## ⑤要約

・相手の話を要約する：相手の話を大切に扱い、まとめる

- 相手が時間をかけて話をしたとき
- 複雑な話をされたとき
- 話の終わり、まとめのとき

「今、お話しされたことは～ということでしょうか」

「今、～ということに悩んでいて、～と考えているのですね」

「別の言い方をすると、～ということになるのでしょうか……」

# 『要約と自己開示』

## ⑥自己開示

●ピアカウンセラーとして、自分の人生観や生き立ち、現況などを率直に話すことで、話し手の行動変容のためのよいモデルとなる。

「あなたのお話しをお聞きして、私は～と思いますが、どうでしょうか。」

「私の場合は、～でしたが、あなたの場合はどうでしたか？」

# 状況に応じての言葉かけのコツ

## (1) 初期の関係づくりにおいて

- 「お気持ちを整理することにお手伝いができたらと思っています」
- 「これからのことについて、一緒に考えていけたらと思っています」

## (2) 問題や気持ちを明確化していく状況において

- 「それについてもう少しお話しただけませんか」
- 「そのときのお気持ちはいかがでしたか」
- 「あなたはどのようになっただらいいと思いますか」

# 状況に応じての言葉かけのコツ

## **(3) 情報提供や助言する場合**

- 「あなたのお話しをお聞きして、私は～と思いますが、どうでしょうか。」
- 「私の場合は、～でしたが、あなたの場合はどうでしたか？」

## **(4) 実際の行動にうつすことを促すとき**

- 「少しずつ進んでいきましょう」
- 「それはうまくいきそうですか？」

# クッション表現の例

- 「もしよかったら」「さしつかえなければ」
- 「ちょっといいですか」「よろしいですか」
- 「できる範囲で」「ゆるす範囲で」
- 「ひよっとしたら」
- 「間違っているかもしれないのですが」
- 「ありがとうございます」「おそれいります」



# 避けたほうがよい言葉・言い方

×話をあまり聞かないうえでの助言やはげまし

⇒十分に言い分を聞いたうえで

「私なら～すると思う」「こういう考えもあるかも」

×「どうして～か?」「なぜ～なのか?」の多用

⇒「それについてもう少し話してくれる?」

「具体的にはどういうことですか?」

「～について、あなたはどのように思っていますか?」

# ピアカウンセリングの基本姿勢

- 「私も～だった、あなただけではなない」という経験に基づいた共感とアドバイスのできる事が最大の強み
- 自分の経験を基にアドバイスする一方、自分と異なる考えや感情にも「良い～悪い」の評価や「～すべき」という判断を押しつけない
- 「傾聴」と「情報提供」に徹底する

# 情報提供の意義

- 多様な選択肢を提供する  
⇒ 実際にやってみるといふ具体的な行動に結びつく
- 仲間同士の情報提供は、実際に使ってみた生きた情報である  
⇒ 上手な資源の活用法、日常生活での工夫、ツボを心得た支援

# 留意点

- 相手の話を十分, しっかり聴いてから(傾聴の重視)
- 必ずしも助言を求めているとは限らない
- 決めるのは, あくまでも相談者自身
- 相手の望む方向とそのためにできることを一緒に検討する
- 「～すべき」ではなく, 「～したい」を大切にする
- 聴き手の価値判断を持ち込まないように注意する

# 留意点

## ■ 目標の決定

- どのようになりたいですか？
- どうなったらいいなと思われませんか？

## ■ 可能な選択肢を探す

- 何ができそうか、一緒に考えてみませんか？
- 何か、少しでもできそうなことはありませんか？

# 言葉かけのコツ

## ■ 相手の話の整理や確認をするとき

- ~という理解でよろしいですか？
- ~ということかと理解したのですが、どこか間違っていたり、漏れている部分はありませんか？

## ■ 助言や意見を話すとき

- 私は~なのかなと感じましたが、いかがですか？
- お話をうかがって、~という可能性もあると思いましたが、〇〇さんほどのように思われますか？
- 私の場合は~でしたが、〇〇さんほどのように思われますか？

■人はそれぞれ異なる存在

■自分の理解が正しいかどうか、謙虚な姿勢で確認する

■自分の考えや感じ方は、あくまでも一つの選択肢

# カウンセリングにおいて大切にしたいポイント

## ■傾聴の重要性

■問題を解決する答えを持っているのは、

相談者自身

■カウンセラーは“導く”ではなく、

“寄り添い一緒に考える”役割