

「カウンセリング」に求められること

岡山県教育委員会委員

上 地 玲 子



“Counseling”（カウンセリング）は、「相談」や「助言」と訳されて使われている。そして、「悩み相談」という言葉を英訳する際に“Talking about one’s worries”、“Discussing one’s problems”という言葉で表現されることが多い。この“worries”（心配）や“problems”（問題）は、まさにカウンセリングをするうえで大切に扱わなければならない部分である。

カウンセリングでは、まずは相談に来られた方の「心配」や「問題」について、「だれが」「何を心配しているのか」あるいは「何を問題としてとらえているのか」を整理することから始める。そして、直ちに助言や指導をするのではなく、相談に来られた方の持っている力やリソースを見極めながら、解決に向けた方向を一緒に探ることが求められるのである。このプロセスを通して、相談に来られた方が「大切にされている」「信頼関係が築けている」と感じ取れることで、「助言を受け取る準備」ができるのである。

児童精神科医の崎尾英子さんは、「相談と

いうのは基本的に二者間の関係です。（中略）相互行為の過程をとおして、（相談する人が）相談する以前とは異なる、自己と世界についてより深くかつ広い理解を得られるような、人間関係の過程であるといえます。」と述べている。つまり、人と人との関わりを通して、相談に来られた方の問題を解決することだけが目的ではなく、成長を援助することも求められる。

もし、これからあなたが誰かのカウンセリングをする立場になった時、「問題を解決する」ということだけに焦点を当てるとはなく、「成長を援助する」という視点も意識してほしい。そうすることで、相談に来られた方の自己成長を促し、さらには、あなた自身も相手に信頼されることによる自己肯定感を得ることができるようだろう。カウンセリングとは、相手も自分も心を成長できるかわり方である。

〔引用〕崎尾英子 2001「こころを聞くーカウンセリング入門」大修館書店