

# カウンセセリングってどんなことをするの？

多くの場合、主に、言葉のやり取りを通して、カウンセリングが進められます。主なやり取りの手段が道具や作業を通して進められることもありませんが、この場合でも言葉が全く交わされないということはありません。

## ◎困っている人の特定

カウンセリングを受けに訪れる人（クライアントさん）がどんなことで困っているのか心理学的に特定します。具体的には、本人の性格、考え方や行動の癖、人間関係やその取り方、特定の場面での過呼吸や腹痛等のような身体反応、気分や感情、浮かんでくる嫌なイメージ、アルコール（ドラッグ）や食べ物や異性への過度の依存、家庭環境、人生の意味などのいずれか一つ以上（あるい

はそれ以外の何か）のどれに困っているのかカウンセラーはクライアントさんと一緒に考えます。

## ◎プライバシーについて

カウンセラーは、クライアントさんを苦しめているものが何なのかを明らかにするために、年齢や職業、家族構成をはじめとするクライアントさんのプライベートに関わるさまざまな質問をします。したがって、クライアントさんがプライバシーな質問に安心して答えられるように、カウンセラーはクライアントさんと信頼関係を築くことを第一に考えます。そのために、カウンセリングは、清潔で、快適な温度で、静かで、広すぎず狭すぎず、明るすぎず暗すぎない部屋で行われ、カウンセラーは、カウンセリングで話されたことは、

絶対に外に漏らさないことを約束し、実践します。そして、信頼関係の中で、さまざまな理論や実証的な証拠に則ったやり取りや環境の調整を行うことで、最終的にクライアントさんが、苦しめられている問題を解決あるいは共存できるように進められます。

〔羽鳥健司〕

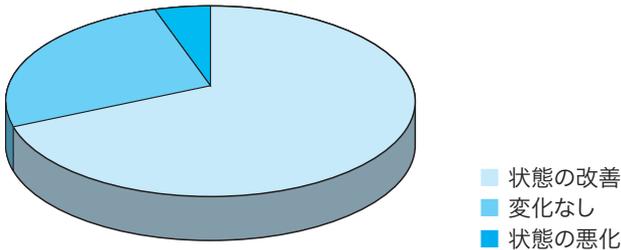


# カウンセリングを受けると良くなるのですか？

カウンセリングや心理療法を受けると果たして良くなるのでしょうか？こうした質問はよく耳にします。これまでの心理療法の効果研究の結果のほとんどが、カウンセリングや心理療法を受けな人よりもそれらを受けた方が、状態が良くなることが示されています。

たとえば、米国精神医学会の心理療法に効果があるかどうかを調査する目的で作られた委員会 (American Psychiatric Association Commission on Psychotherapies, 1982) は、これまでの心理療法の治療効果に関する研究をまとめ、神経症で心理療法を受けた人のうち約6〜7割は状態が改善し、約2〜3割は状態が変わらず、約5%は状態が悪化するという結論に至りました。

図◎心理療法の効果は？



また、セリグマン（1995）は心理療法を受けた2900名を対象に調査を行ったところ、特に心理療法を受ける時点で状態がひどかった人のうち約8割は状態が改善したと報告しました。カウンセリングや心理療法を受けてどのような点が改善したかについては、問題が解決した、コミュニケーション能力が向上した、仕事の能率が向上した、日常のストレスにうまく対処できるようになった、人間的に成長した、自信が付いた、自分のことをより理解できるようになった、などでした。

### ◎カウンセリングが逆に作用する場合

もちろん、カウンセリングや心理療法が有害に作用し、状態が悪化する場合があります。効果のある薬が副作用を持つと同じように、人によってはカウンセリングや心理療法の作用が強く、体に合わない人もいます。この5%から1割の人が

悪化するというのは、薬の相性と同じように、カウンセラーとの作業が有害であることも考えられますので、119（111）を参照ください。

〔石村郁夫〕

### 【引用文献】

- American Psychiatric Association Commission on Psychotherapies (1982). Psychotherapy research: Methodological and efficacy issues. Washington, D. C.: Author.
- Seligman, M.E.P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. American Psychologist, 50, 965-974.