

# インターネットによるカウンセリング, 援助活動(15): 自己援助とコンサルテーション

林 潔

自己援助 (self help) を, 自分の問題解決 (problem solving) に取り組もうとする行動を指示し, 促進する自分自身の態度であるとみなす。従って自己援助に基づく行動のプロセスでは, 非専門家のみではなく, 専門家の援助を求めることもあり得ると考える (林・瀧本, 1993)。また, 人間はさまざまな困難に出会い苦悩するが, それを専門家の援助を受けることなく自分の責任で自分の手で, あるいは非専門家のサポートを受けながらそれを解決する過程 (村山・上里, 1979) という定義もある。自己援助には, 援助不安などと関連した消極的な理由による自己援助志向性と, 自己成長や責任感と関連した積極的な理由による自己援助志向性の両側面がある (佐藤, 2013)。

カウンセリング, 援助活動において, 整備が求められるものが, スーパービジョンとコンサルテーション (注1) の機会である。本報告では, コンサルテーションを, 援助者への相談支援と定義し, コンサルテーションの役割としての援助も意図している。

## プログラム

手続き: 以下の内容を, 添付ファイルで参加者 (非臨床群) に送信する。相談内容や反応をふくむ参加者との応答はすべて省略した (実施: 2020年1月-9月) (注2)。

### 【第1回】

#### いろいろなみかた

栄養精神医学は, 精神疾患の予防・治療経過, そしてメカニズム解明に対して, 食事・栄養の観点から科学的に厳密にアプローチする新しい専門

領域である。

うつ病や不安症リスクの低下に関連する食パターン・食・栄養として, 1. 地中海式食事, 2. 伝統的自然食, 3. 栄養価濃厚で繊維が多く, 飽和脂肪酸・トランス脂肪酸が少ない食事, 4. 魚食・オメガ3系脂肪酸が示唆される。(松岡豊 2019 科学的根拠に基づく食によるメンタルヘルスへのアプローチ 第26回日本行動医学会学術総会プログラム・抄録集, 24.)

### 【第2回】

オリンピックですね。

シドニー・オリンピックの最終聖火ランナーは先住民のキャシー・フリーマンでした。

「よくやった」という声。「偽善だ」という声。

どういう意志決定でも, 批判は出るかも。

なお, かつてイギリスのキャップテン・クックは本国に, 「この原住民には道徳観念というのが全くない。平気で盗みをする」という手紙を送ったそうです。

しかし, 先住民 (アボリジニ) には, 私有財産の考え方はなかった。南太平洋の文化の衝突です。こういうこと, 個人間でもあるのかも。

[コラム]

薬がなくても, 患者さんに声をかけ, 手を握ることができる。それが看護。(白川優子 紛争地のニーズ知って 朝日新聞, 2020.1.9)

### 【第3回】

自分って?

自己の状態の把握 1) 現在の状態 (特に他の問題を置き換えていないかどうか) 2) 感

挙げておきますので、どうぞ気軽に試してみてください。目を閉じることで、まさに自分の感覚に集中することができます。

・片手を胸に当てる ・両手を胸に当てる  
・優しく胸をなでる ・胸の上で片手のこぶしをもう片方の手でつつみこむ ・片手を胸に、片手をおなかに置く ・両手をおなかに置く  
・片手を頬に置く ・両手で顔をやさしくさする  
・優しく腕をなでる ・腕を交差させて、自分をハグする  
・片方の手で、もう片方の手をやさしく包み込む  
・(座った状態で)膝を両手で包み込む

いろいろやってみて自分が心から安心できるやり方を見つけてください。やり方は人それぞれであり、さまざまに違います。(K.ネフ C.ガーマー 富田拓郎監訳 マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック 星和書店)

[コラム]

病気の「治癒」とは「治す」と「癒やす」から成り立っています。(中略)

病院に医師と看護師の両方がいることから分かるように、つねに、「治す」と「癒やす」の両方がバランスよく提供されなければよい医療とは言えないのです。(中川恵一 患者支える「治す」と「癒やす」 日本経済新聞, 2019.12.25)

\*お医者さんPCより顔を見て (声 朝日新聞, 2020.2.12)

## 【第7回】

強迫観念に、マインドフルネスの練習をすることで、あなたが強迫症におどけてみせ、「そうね、それは一つの感情なのよね」と言えるようになることを願っています。感情というものを一つの感情として経験できると、あなたの体に現れて消えていくだけのもので、あなたが何者かとかあなたが何をすべきかといったことに関してはさほど有益な情報を提供してはくれないと気づくでしょう(注3)。(ハーシュフィールド, J., 他 小平雅基・斉藤真紀子訳 2019 こだわり思考とうま

く付き合うためのワークブック 星和書店)

[コラム]

### 違い、対立

多様性ってやつは、ややこしい。でも楽ばっかりしていると無知になる。(ブレディみかこ 現代社会の風景を描く 朝日新聞, 2020.3.15)

地球は球体であって、どこまでもはてしなく広がっているわけではなく、かぎられた土地のなかで、人間はたがいに我慢し合わなくてはならない。(カント, I. 池内紀訳 2016 永遠平和のために 集英社)

敵が何たるやを問わず、敵に対して信義を守るべきである。(グローチウス, F. 一又正雄訳 1951 戦争と平和の法3 巖松堂書店)

## 【第8回】

### 「タイプA」

課題をふくむ行動様式がいくつかあります。その一つがタイプA行動パターン\*です。高い野心、競争心、性急さ、敵対的行動、時間的切迫感など、虚血性心疾患を招きやすい行動様式です。そして、怒り・敵意。タイプAの要素である怒り、敵意は、現在では虚血性心疾患の心理社会的危険因子の1つとして認識されています(行動医学テキスト)。それではどうしましょう。

性急病のためのドリル 1) 少なくとも週に一回「性急病」の原因を見直す習慣をつけること 2) 朝に、昼に、午後の休憩時間に人生は常に「未完成」なものだということを思い起こす 3) 他の人々の会話に静かに耳を傾ける練習を始めること。会話の最中に割り込むのは極力やめようと努力すること 4) 一度に二つ以上のことを考えるのをやめること 5) 余計なことに首をつっこんで、時間をむだにしないこと 6) 仕事にとりかかるとき、いますぐとりかかる必要があるか考えよう 7) 口を開くとき、自分は重要な意見を持っているのか、今それを言うべきなのか自問する。(フリードマン, A. ローゼンマン, R.H. 河野友信監訳 1993 タイプA性格と心臓病 創元社)

その他, [日本行動医学会 2015 行動医学テキスト 中外医学社] を, ごらん下さい。

いっぺんに行動を変えようとししないで, 小さなところからだんだん変えていくのは? むりはしないで。\*原文は A type です。従って, A タイプという方もあります。

[コラム]

#### 樅の木は残った

甲斐には敵がなかった。彼は自分ではあまり口をきかず, 人の話を聞くほうであった。(略) 彼と対座していると, 人はなごやかな, ゆったりした気分になり心のなかを残らずうちあげたくなる。どんな秘密のことはなしてもこの人なら大丈夫だ, という気持ちになるらしい。そして, それがたしかであるということは, すでに誰でもよく知っていた。

(山本周五郎 樅の木は残った 新潮社)

仙台藩, 伊達騒動の原田甲斐についての新解釈として知られています。

評伝 オムロン立石義雄元社長

話しを向けると, 幾度もうなづいてから自説を語った。(朝日新聞, 2020.4.22)

黒い組織に・・・

あなたの友人が「黒い組織に追われている」と訴えてきたとします。どうしますか。(略) 教科書的には「妄想は肯定も否定もしない」とされていますが, 弊誌では「え、どういうこと?」と興味をもって聴くいくつかの方法を推しています。(専門家に聞け 精神看護 石川誠子編集長 朝日新聞, 2020.4.29)

#### 【第9回】

##### 「ため息」を利用した呼吸法

日中, 知らず知らずのうちに, ため息をついたり, あくびをしたりすることが, あなたにもあるでしょう。それは体に酸素がたりなくなっているという合図なのです。酸素不足を解消するために, 体はため息をついたり, あくびをしたりしているのです。ため息は, ものごとが自分の思うように

運ばないときやストレスを感じたときによくでます。実際に, ため息は体の緊張をほぐす効果もっているのです。ここでは, ため息を利用してリラックスする練習をしてみましょう。

1) 椅子にすわったままでも, 立ったままでも, どちらでも結構です。背筋をのばしてください。2) ふうっと音をたてながら, 肺の中の空気を一気にはき出して, 深いため息をつきます。3) 息を吸うことは考えないでください。空気は自然に入ってきます。4) 8—10回, この深いため息を行って, リラックスした感覚を体験します。必要だと感じたら, いつでも実行してください。(デービス, M. 河野友信監訳 1999 ころのセルフ診療室 創元社)

[コラム]

不安: 1) 人間存在は, それ自体生きるということにおいて, 必然的に不安を内在化している(哲学, 宗教的見解)。2) フロイトのいう分離不安。3) 根本的感情としての不安。動機にない不安は, 人間存在に付随して与えられる根源的感情として解すべきものである。うつ病の3大妄想, 罪業妄想, 心気妄想, 貧困妄想は, 人間の原始不安に関するものであり, それが抑うつによって単に露呈されるものである。4) 自己の生存を脅かすような現実危機に直面した, 現実の人間の無力のあらわれとして感じられる不安。(清水将之 1994 不安の臨床 金剛出版)

相撲: B親方は, 「負けておぼえる相撲かな」という言葉を引用し, 勝つことだけを考えたその場しのぎの相撲では, 結局, 勝ち続けることはできないといっています。そうやって負けたとき, しっかり学習できていれば, それも自分の相撲に気づくきっかけとなりうると述べています。(中沢嗣子 2004 相撲部屋24時 おかみさん奮戦記 講談社)

#### 【第10回】

##### エキスパートレビュー

現代社会はリスク社会と呼ばれる。限定合理性

情傾向 3) 思考傾向 4) 行動様式

自己へのかかわり 自己へのかかわりは悲嘆者を支える方法が参考になる。すなわち、ケアを押しつけない、無理に聞き出さない、価値観を押しつけない、悲しみ比べをしない、アドバイスをしない、「がんばろう」などの励ましの言葉を言わない、相手を理解しているかのような発言を安易にしない。(高木けい子 2012 グリーフケア入門 勁草書房)

[コラム]

君のおぼえた小さな技術をいつくしみ、その中にやすらえ。

会話に際しては、人の言うことに注意してはなくてはならない。またあらゆる行動に際しては、その結果生じてくることに注意してはなくてはならない。後者においてはそれがどんな目的に関連しているかを最初から見抜いておくこと。前者においては、その意図がなんであるか注意すること。(マルクス・アウレーリウス 神谷美恵子訳 1984 自省録 岩波文庫)

(松下) 幸之助は大阪を走る市電を見て「電気・電化製品の時代が来る」と予見する。(「王国」8代目 存在意義探る 日本経済新聞, 2019.12.17)

人は何かを語る時、どうしても自分の経験を参照する。(略)

読解力とは、著者の意図を正確に読み、かつそれを自分なりに解釈することである。著者の立場や気持ちがわからなければならない。そのためには、それなりの経験と想像力がある。(佐伯啓思 社会が失う国語力 朝日新聞, 2019.12.28)

【第4回】

リラクゼーション

楽な姿勢で座ってください。目を閉じて、身体の筋肉に注意を向けましょう。(左利きは逆) まず右手の指の力を抜きましょう。それから右のひじから力を抜いて下さい。今度と左手の指の力を抜きましょう。それから左のひじから力を抜いて

ください (Suin, 1977)。

代替案の検討

代替案を複数あげましょう。そしてそれぞれの結果を予測して、どうするかを決めましょう (Platt & Duome, 1983)。

【第5回】

会話の意図の食い違いはなぜ：行動経済学の立場から

人の意思決定のクセ 「行動経済学は、人間の意思決定のクセを、いくつかの観点で整理してきた。すなわち、確実性効果と損失回避からなるプロセスペット理論、時間割引率の特性である現在バイアス、他人の効用や行動に影響を与える社会的選好、そして、合理的推論とは系統的に異なる直感的意思決定を示す限定的合理性の4つである」

くわしくは、以下をごらん下さい：大竹文夫・平井啓 2018 医療現場の行動経済学：すれ違う医者と患者 東洋経済新報社

[コラム]

誰にでもある欠点として、われわれは現実がまだ見えず、まだわからないあいだのほうが大きな自信 [そして、強い恐怖] を抱くもので、このときもそうであった。(第2巻4)

われわれはそうであってほしいと思うことをそうであると信じたがるし、自分が考えていることは他の者も同じように考えてくれると期待するものであるから (第2巻27) (カエサル 高橋宏幸訳 2015 内乱記 岩波書店)

\* 「ひとからどう思われるかよりも、自分が(自分のことを)どう思っているかがだいじ」若い人のコンプレックス出場者 (NHKおはよう日本 2019.12.16)

【第6回】

自分をやさしくなだめるタッチ

他者の視線を心配しなくてもいいように、誰にも見られない場所を探してください。

気持ちの落ち着くタッチのやり方の例を以下に

の観点からは、人間が誤らないという無謬性の仮定を採用することはできない。医師も例外ではない。医師はそのステータスや高収入がクローズアップされがちであるが、実は過酷な勤務条件に加えて、限られた情報をもとに人間の生命にかかわる判断を求められ、予想に反した結果が出た場合には過失責任さえ問われかねない過酷な職業である。(略) 臨床にまつわるリスクを医師の技量として片付けることはできないのではないか。社会全体での手当が必要になっている。

一つの対処法は、エキスパートレビュー (expert review) の活用である。エキスパートレビューとは、専門家同士の審査のことである。(略) 例えば、医師が処方と治療を同僚や上司に報告しアドバイスをもらうことはその一例である。また、患者側も医師に対する不信という見方ではなく、ベストの治療を選択するという消費者の視点からセカンドオピニオンを求めることに合理性がある。(依田高典・後藤励・西村周三 2009 行動健康経済学 日本評論社)

[コラム]

天心自念 心身に盈 (み) つ

天命感応 新生を創る

天真爛漫 自ら流露す

天賦人格 竟 (つい) に熟成す 泉山

(成瀬仁蔵先生語録より 桜楓カウンセリング研修会10周年記念誌 2020)

桐竹勘十郎 文楽：仮初めの「命」注ぎ込む

二十歳のころ玉男師匠に「お父さんも師匠もええ人形遣いや。しかしどちらもまねしたらあかんねんで」と言われました。人の築いた芸は並びも超えもできない、ということなのかな。

でも古典の芸はまずなぞらねば始まらない。考えてもわからへんから置いとくが、ふとした時に「まねしたらあかん、あかんねんで」と、心よみがえる。(略)

人形と、「守護」されているのは存外、人形遣いの方かも知れない。(朝日新聞, 2020.4.11)

## 【第11回】

「望ましくない聞き手」とは

1) 何かほかのことをしながら、こちらの顔もみずに「ふん、ふん」と聞き流される。 2) セっかく話しをしたのに、何も意見をいつてくれない。 3) まだ十分に話しきっていないときに、さもわかったような口調で「そうだねえ、わかる、わかる」などと同調される。 4) こちらの話しを聞いているうちに自分のことを話し始め、こちらが聞き役をさせられる。 5) こちらの気持をわかってくれず、一方的に助言や忠告をされる。 6) こちらが思っている以上深刻に受け止められ、やたらに心配される・・・ (菅佐和子・十一元三・桜庭繁 2005 健康心理学<京大人気講義シリーズ> 丸善)

[コラム]

精神的支えとは、人と声を出して話すことです。家族や友人、職場の同僚と話し、日常を実感することが、不安行動をとらない一番の支えとなります。(三木明子 2020 新型コロナウイルス感染症の世界的流行と人々の不安行動 行動医学研究, 25, 1-2.)

芥川の短編、手巾 こういう場面があります。ある奥さんが挨拶に来ました。

(しんどかったけれど)「もう大丈夫です。ありがとございました」

すこし違和感を感じた相手は、見るともなしにテーブルの下の奥さんの手を見ました。

奥さんは、テーブルの下で手巾 (ハンケチ) を握りしめていました。

大丈夫なわけないでしょう。

言葉に違和感を感じたら表情を、表情に違和感を感じたら身体、たとえば手を。

## 【第12回】

エリス, A. 「神経症者につきあうには」

クライアント (相談に来た人) が「私はこうせねばならぬ」とか「私はこうすべきでない」と言ったとき、治療者は次のように口をはさむ。『こ

うしたら、それにこしたことはないということですか』とか、『そうした方がよかったということですか』と。

人はしばしば、あるいはいつも失敗するからといって、その人が今後も永遠に失敗し続けるという証拠にならない。(国分康孝訳 1984 川島書店)

エリスの立場は、認知行動療法の一つです。論理療法、合理情動療法、理性喚情療法あるいはREBT (Rational Emotive Behavior Therapy) として知られています。

#### 「神経症」

精神分析学者は、神経症があらゆる人間に存在する決定因としての性格特徴を拡大したものだとして信じており、そのため個人的行動であれ社会的行動であれ、それを「正常」というためには神経症の研究に基づく必要がある、と強調してきた。(キャロル, J. 松原公護・塚本利明・塚本嘉寿訳 1980 水晶宮からの脱出: アナルコ=サイコロジー的批判: シュティルナー・ニーチェ・ドストエフスキー 未来社)

#### 【コラム】

##### 「コロンプスの幻, 1787」

見よ、学芸の学舎より降りて

続続と打ち続く大群は、実活動の舞台に出て  
様様に身を装い、迎えられる土地に出でゆく  
腰に剣をつけ、手に笏を持ち、

医学の力もて、恐るべき病を絶ち

あるいは 永遠の平和のおとずれを伝う

(Barlow, J. 1787 The vision of Columbus アメリカ学会訳編 1951 原典アメリカ史Ⅱ 岩波書店) 「コロンプスが天使と共にアメリカ大陸を眺望しながら、アメリカの歴史を回想し、輝かしい将来の幻影をみるという構想である」

#### 【第13回】

##### 行動分析

(何かうまくいかないときに) 個人攻撃の罨にはまるのは生物として実にごくごく正常で普通のことなのです。つつい辛辣なことを言ってしまう

うのも“あなたのせい”ではありません。行動の原因は必ず環境にあるはずです。

人間が他の動物と違うところは、このことを認識して「他に手はないかな?」と一歩引いて考えられることです。(服巻繁・島宗理 2005 対人支援の行動分析学: 看護・福祉職を目指す人のABA入門 西日本法規出版) 注: ABAは、Applied Behavior Analysis (応用行動分析) です。応用行動分析の具体的なことについては本書をごらん下さい。

#### 【コラム】

##### 認知症だったカント

そのような人でも認知症になるのだから、「あのカントでさえなるのなら、誰に起こったって仕方がない」と私など元気を与えられてしまうが、どうだろうか? 人は怠けもので、努力をしなかったから認知症になるのではないのである。(恩蔵絢子 2018 脳科学者の母が認知症になる 河出書房新社)

本当は根暗でマイナス思考、でもそうだからこそ、うまくいったときにすごくハッピーになれるんです。(LiLiCo 二つの文化 いいあんばいで朝日新聞, 2020.3.26)

##### 東京駅のホーム 身震いした

もし上京した当時の自分に何か伝えられるとしたら、「経験を重ねた人の言葉は、一回ちゃんと聞きなさい」と言いたいです。たくさん経験しているからみえる景色や、キャッチできる感覚ってあるじゃないですか。(松雪泰子 上京物語 朝日新聞, 2020.4.3)

##### 「いじめっ子に挟まれて」

大切なのは過剰に反応しないことです。嵐は過ぎます。(M. タンブル(元オーストラリア首相) 米中のはざままで 朝日新聞, 2020.7.7)

#### 【第14回】

##### エーデルワイスの歌

エーデルワイスの花ほほえみて

鋭き岩角金色に照り

山は目覚めぬ夏の朝風  
乱雲おさまり夕空はれぬ  
命のザイルに我が身をたくし  
思わず仰ぐアルペングリューイン  
(法大山岳部創立当時より同部の部歌となり、  
今なお山を恋う人々に愛唱されている。作曲者  
は不明)(文部職員青年婦人部 1962頃 みんなで歌おう)

## 【第15回】

### 気持のバリア練習

・自分の体のパワーを、体の中心(お腹のあたり)に集めます。・そのパワーで、全身の皮膚の表面を覆うようにします。・次ぎにそのパワーで、全身を覆う球を作ります。・あるいはそのパワーで、体の前に盾(シールド)を作ります。・気持のバリアで自分がしっかりと守られていることを感じます。(申崎真志 2020 繊細な心の科学:HSP入門 風間書房) HSPは Highly Sensitive Personです。

### [コラム]

#### それってウソ?

江戸八百八町 → 808もの町はなかった  
能ある鷹は爪を隠す → 爪を隠す鷹なんていない  
〇〇氏、続投 → 野球をしてるんじゃないけど  
だれでもトイレ → だれでも・・・?  
「夜爪を切ると親の死に目に会えない」「ご飯を食べてすぐ寝ると牛になる」 → !  
「どうして ねなくちゃ いけないの?」  
「それはね めをとじたときにしか  
みられない すばらしいものがあるからだよ」(アルスノー, I. え パーネント, M. ぶん まつかわ まゆみやく 2019 めをとじて みえるのは 評論社)

## 【第16回】

ストレスの予防、軽減及びストレスへの対処法  
(厚生労働省の)ガイドラインによると、プロ

グラムには、認知行動的アプローチに基づく技法を単独で用いるか、リラクゼーションを組み合わせることで実施することが推奨されている。認知行動的アプローチの技法を内容に取り上げて、ストレスへの気づき方や対処法を伝えるとよい。よく使われている技法としては、行動活性化技法、認知再構成技法、問題解決技法、アサーティブネス・スキルがある。リラクゼーションでは、呼吸法や筋弛緩法がよく用いられる。(川上憲人・小林由佳 2015 ポジティブメンタルヘルス:いきいき職場づくりへのアプローチ 培風館)

「分かった」「たいしたことはない」は、要注意  
言う側は、「気持を楽にしてもらおう」という  
意図で言います。もちろん、相手がそのように受け止めてくれればよろしいです。しかし、「軽くみられた」「どこでもあるようなことと思われた」と、とらえられると、逆効果。

「こんな思いをしているのは、自分だけだ」「自分だけが損をしている」「あなたは、経験したことがあるの?」「だれにも分かるわけがない」

そのような思いが、人の気持ちの背景にあるかもしれませんから。

### [コラム]

苦勞は長く成功は疑わしい(マン, H. 小栗浩 訳 1989 アンリ四世の完成 晶文社)

生きがいは 何かと聞かれ「生きること」(いきいき健康川柳 2020 東京いきいき通信, 28.)

#### マンガ 夜廻り猫

夜廻り猫のおじさんは、悩みを解決してくれるわけではありません。ただ寄り添うだけ。(NHK おはよう日本 2017.6.7)

#### 惜別 志村けんさん

1976年に「東村山音頭」でブレイクするまでの下積みで学んだことは、「どんなにうけなくてもお客さんのせいにしちゃいけない」。(朝日新聞, 2020.5.2.)

## 【第17回】

### 我と汝

世界は人間にとっては、人間の二重の態度に応じて二重である。(略)

人間の態度は、人間が語り得る根源語が二つあることに依拠して二重である。(略)

根源語の一つは対偶語・我—汝 (Ich—Du) である。

もう一つの根源語は、対偶語・我—それ (Ich—Es) であり、この場合には彼あるいは彼女のいずれかで置きかえても、その意味するところには変わりがない。

このように根源語・我—汝における我は、我—それにおける我とはことなっているからである。(略)

私は一本の樹を観察する。(略)

その樹は印象ではない。私の想像力のたわむれでもなく、情緒的価値でもない。その樹は生身の存在として私に向き合い、私とその樹に関わりをもつように、その樹もまた—ただことなつた仕方によってだが—私と関わりをもつのである。

(ブーバー, M. 田口義弘訳 1967 マルチン・ブーバー著作集 1 みすず書房)

人を対象化してみることに、徹底した批判です。

エルサレム・ヘブライ大学のキャンパスで、マルチン・ブーバー研究所をみつけました。彼の思想はロジャースに影響を与えます。

[コラム]

私の学生図書館：文壇バー「サロン・花の木」

新宿・歌舞伎町ゴールデン街。(略) 戦後になると、文壇バーなど個性豊かな店が多くなり、常連客として作家、編集者、映画監督、俳優、大学教授といった文化人が多く集まることで知られていた。その中の一軒、「花の木」に広田和子さんというサロン経営者がいた。(略) 広田ママはいつも相手の立場や特性、興味を見抜き、絶妙なタイミングで本を薦めてくれた。(松田佳尚 2020 白梅学園大学・短期大学図書館報, 34, 6.)

\*のぞみはありませんが、ひかりはあります。新幹線の駅員さん(折々のことば 朝日新聞, 20.9.13)

## 【第18回】

### あなたの壁を評価する

どんな壁や混乱にぶつかっていますか。どんな考え、感情が関係していますか。どのような行動を変えたいと思いますか。「壁」や「混乱」について、どう描写しますか。あなたは自分の問題について、どうしたらよかったと思いますか。いつ問題が始まりましたか。問題が初めて現れた時、人生にどんなことが起こりましたか。いつ問題が悪くなりましたか。その問題で一番困ったのはいつですか。この問題で、どんなことを思い浮かべますか。もしそうだとしたら、いつですか。その問題に関連して、「私」「私はこうだ」という信念がありますか。もしあれば、それはいつ始まりましたか。(Bender & Sise, 2007)

### マインドフルネスによって現実を受け入れるための「思考ステップ」

1) 自分の思考から距離を置く。「私はただ…という思考を抱いているだけである」 2) 自分の目の前のことを説明する。 3) 自らの体験を評価したり判断したりすることを中断または延期する。 4) 物事を中心から自分を排除する。または遠ざける。 5) 現実を見るために自分の存在を消す。いったん離れてみると「現実を」見ることができる。(ドライデン, W. 大野裕監訳 2016 認知行動療法の新しい潮流3 ベックの認知療法 明石書店)

## まとめ

人間の問題の複雑化、問題の多様化に伴って、人間の問題に対するさまざまなタイプの受け皿が用意されることにも意味がある。電子メールによるカウンセリング、援助活動もその一つとして位置づけられる(林, 1999)。ここで言語表現様式が課題となる。すなわち、ポライトネス表現語が、メールカウンセリングにおいて何らかの効果を生み出していることが示唆された(宮崎, 他, 2019)。

疑問は現場で問題に遭遇した時に生まれる。本



プログラムは、その時のかわりとして継続教育 (continuing education) の意図がある。高等教育あるいは専門教育を終え、社会に出ている人々中にも、その後の社会的経験によって、組織的学習の機会の場合、さらに高度の水準あるいは時代に合った研さんの場を希望する人々が少なくない。またそれは特に専門職には必要な条件である。このための役割の一つが大学拡張 (university extension) である。この動きは19世紀のイギリスに始まる。この背景には、産業革命による中産階級の台頭があった (林, 1967)。自己援助への支援の機会、コンサルテーションの機会、また心理教育 (psychoeducation) も、この継続教育としての役割をも果たすものである。

注1 コンサルテーションとスーパービジョンとは、現実には混同されている可能性がある。乾と高良 (1992) は、毎週1回、1年以上継続するものをスーパービジョンと呼ぶと定義している。この立場では隔週あるいは月1回の試みはコンサルテーションである。また、コンサルテーションは、(1) 別の分野の専門家との相談活動である、(2) 主に情報提供による相談活動であるため、短時間の活動であることが多い (中沢, 2010)、自分の領域の専門的知識・経験に基づいて、他領域に対して相談・助言を行うこと (川畑, 1994)、異なった専門性や役割をもつ者同士が子どもの問題状況今後の援助の在り方について話し合うプロセス (石隈, 1999)、その時その時に応じて技術的な相談をする、あるいは相談を受ける方法 (鏑, 1994)、教師や親の専門性に一層磨きをかけるプロセスと共に体験すること (辻村, 2002)、(教育の場面では、生徒への直接の援助ではなく) 保護者や教師に対して行う間接的援助 (松原, 他, 2011) という理解がある。またその目的は、必要な専門知識を習得し業務に支障がなくなることである (松原, 2011)。これは、「作戦会議」(石隈, 前掲書)、個人的なコミュニケーションとして行われる場合とがあらう。

教育関係のカウンセラーについての調査では、スーパービジョンとコンサルテーションとを区別するもの41.0%、区別しないもの14.4%、分からない・無回答44.6%であった。また、スーパーバイズの満足とスーパーバイザーの評価との相関で高いものは、適切なコメント432、スーパーバイザーとの共通理解388、安心して話せる、および資料の体系的検討366であった (瀧本・林, 1996)。コンサルテーションの場合も同様の傾向があるのではなかろうか。コンサルティにとってどのようなコミュニケーションが自から課題解決に向かっていくために有効かの明確化が求められる (鶴田・上村, 2020)。

2 プログラムは、授業、講座、研修会に参加された方に、参加者の反応を考慮して実施している (参考資料として他に専門職の方にも送信している)。なお、図書紹介もかねてプログラム中に書名も記載した和書は引用文献に記載していない。

参加者には、応答の公開の許諾をとっていない。また評価を依頼していない。評価がなされていないこと、反応が公開されていないことから、単なる実施記録に過ぎないともいえる。一方許諾を得、評価をおこなった場合には、以下の問題は残る。

1. 認知的不協和、2. 対象化することの問題、3. 公開されるが故の構え、4. 「被験者」とされるという不自然さ。これらを避ける意図もある。それぞれの方法が、長所を持ち、限界をふくむ。相補的な活用が望まれるのではなかろうか。

3 マインドワンダリングは、現在遂行中の作業や課題から、それと無関係な思考へと注意が移る現象である。マインドワンダリングの制御には注意制御機能およびマインドフルネスのアクセプトランスが有効である可能性が示された (梅田, 他, 2020)。

マインドフル瞑想のシンプルなテクニックは、臨床の現場において教えることが可能である (Jesta 大野・三村監訳, 2018)。また、マインドフルネス特性の向上は、反すう、注意制御機能、抑うつ症状の改善に直接的に影響を及ぼし、反す

う、注意制御機能を介して社交不安の改善に有効である可能性が示唆された（野田，他，2018）。

## 引用文献

Bender, S.S. & Sise, M.T. 2007 *The energy of belief: Psychology's power tools to focus intention and release blocking beliefs*. Santa Rosa, California: Energy Psychology Press.

林潔 1967 余暇と継続教育 図譜新社

林潔 1993 学生の自己援助行動と図書、交流分析の活用 学生相談研究, 14, 24-29.

林潔 1999 社会的サポートとしての電子メールを用いたカウンセリングの役割 電話相談学研究, 10, 31-38.

乾吉佑・高良聖 1992 スーパービジョンをとりまく現状と問題点 心理臨床, 5, 148-156.

石隈利記 1999 学校心理学 誠信書房

Jeste, D.V. & Palmer, B.W. (Eds.) 2015 *Positive psychiatry: A clinical handbook*. Washington, D.C. : American Psychiatric Association. (大野裕・三村将 (監訳) 2018 ポジティブ精神医学 金剛出版)

川畑直人 1994 臨床現場における他職種との連携—少年鑑別所における経験を中心に 齊藤久美子・鎌幹八郎・藤井虔 (編) 1994 臨床心理学 創元社

松原達哉 2011 カウンセリング実践ハンドブック 丸善株式会社

松原達哉・楡木満生・田上不二夫 (編) 2011 カウンセリングハンドブック実践編 金子書房

宮崎圭子・梅沢志乃・松本桂樹 2019 何がメールカウンセリングの効果に影響を及ぼしているのか：終結ケースを質的に分析して 産業精神保健, 27, 360-369.

村山正治・上里一郎 1979 セルフヘルプ・カウンセリング 福村出版

中沢次郎 (編著) 2010 カウンセリングとスーパービジョン 不味堂出版

野田昇太・大川翔・城月健太郎 2018 マインドフルネス特性と反すう、注意制御機能、社交不安、抑うつ症状との関係性 行動医学研究, 24, 12-21

Platt, J.J. & Duome, M.J. 1983 *Training interpersonal problem-solving skills*. Philadelphia, PA: Dept. of Mental Health Science, Halmemann University

佐藤純 2013 大学生が自己援助を志向する理由の検討 茨城県立医療大学紀要, 18, 33-39.

Suin, R.M. 1977 *Manual anxiety management training (AMT)*. Ft Collins, Colorado: Rocky Mountain Behavioral Science Institute Inc.

瀧本孝雄・林潔 1996 教育カウンセラーに対するスーパービジョンの役割に関する一考察 獨協大学教養諸学研究, 31, 77-82.

鎌幹八郎 1994 心理臨床家の訓練 齊藤久美子・鎌幹八郎・藤井虔 (編) 1994 臨床心理学 創元社

辻村英夫 2002 カウンセリングとコンサルテーション 学文社

鶴田恵一・上村恵津子 2020 コンサルティの側から捉えたコンサルテーションに有効な要素：問題解決型のコミュニケーションの実践を通して 信州大学教育学部研究論集, 14, 286-305.

梅田亜友美・高橋恵理子・池田寛人・根建金男 2020 マインドフルネス、注意制御機能、マインドワンダリングおよび感情の関連 行動医学研究, 24, 14-23.

## 正誤表

インターネットにおけるカウンセリング、援助活動

	正	誤
1 3 (2018)	小室央允	小室充央