

## 家庭でも役立つマイクロカウンセリング

菊田和代<sup>1</sup>

Kazuyo KIKUTA

### はじめに

厚生労働省（2010）によると、12歳以上で入院者は含まない国民のうち、46%が悩みやストレスを抱えている。仕事に関する悩みや、子どもの教育に関する悩みなど、性別によって、あるいは各年代で遭遇しやすいイベントによって、その原因は推移する。人間関係に関する悩みについては、性別と年齢を問わず10～30%の者が、その悩みやストレスを有していると報告されている。そういった悩みを抱える方々の一部がカウンセリングや心理療法の適用となる。

カウンセリングには大きくわけて3つの目的がある。一つ目は心理社会的要因によって起きたさまざまな問題を解決することである。二つ目は、問題解決だけではなく、それをとおして個人が自分の能力や健康な力に気づき成長することである。そして3つ目の目的は、それらの解決や成長をとおして、精神的健康を予防することである。個人や集団がカウンセリングを体験し、それが必要となくなるとき、その人は再び経験するかもしれないストレスから自らを守り、精神的不調に陥ることを予防する技術を手に入れていることが望ましい。

すなわち、私たち臨床心理士がクライアントさんと出会ったとき、私たちは彼らの抱える問題そのものを解決する援助をするだけでなく、

クライアントさん自身が問題解決を可能にするスキルを得られるよう援助することも忘れてはならない。

本学の心理臨床センターには、地域から心理的な悩みを抱えた方々が来られる。なかには「どうしてこうなったのか分からない。わらにもすがる思いで来ました」と話してくださる方もおられた。また、クライアントさんのご家族もまたクライアントさん本人同様に苦悩しておられ、「私も色々言ってるが本人は納得いかないようだ。もうなんと言ってるよいか分からない」とため息をつく方もおられた。

心理臨床センターに勤務している立場上、その場所を利用してもらえることは嬉しくもあるが、その一方で、クライアントさんがそのような相談室を利用する前に（利用しなければならなくなる前に）、私たち臨床心理士にできることはなかったのだろうかとか疑問がおきる。援助機関や治療的社会的資源を利用する前、つまり個人やその家族が精神的不調に陥る前にこそ、人々に予防的アプローチは必要なのではないだろうか。

今回、本学心理臨床センターが開設した1年目に「土曜講座」が企画され、そのなかで地域の方々に話をする機会をいただいた。このシリーズに参加された方々には、カウンセリングや心理療法を緊急に受けるニーズはないようだったが、本講座開催前に実施したアンケートの回答によると、自分や家族に悩みを感じておられたり、臨床心理学に興味を持っておられたりした

<sup>1</sup> 同志社大学心理臨床センター（Doshisha University Center for Clinical Psychology）

ので, 本講座において, カウンセリングの予防的意義を果たすことを試みた。

本講座では, カウンセリングのメタモデルであるマイクロカウンセリングを紹介し, 専門家による問題解決ではなく, 専門家ではない講座参加者が自分自身や家族同士で問題を解決できるスキルや, うまく悩めるスキルを身につけることを目指した。架空事例の問題解決を参加者全員で解決することを通して, 参加者自身やそのご家族の精神的健康の維持に役立ててもらふことを狙った。

## マイクロカウンセリング

マイクロカウンセリングは Ivey (1971) により提唱された。それはいろいろなカウンセリングに共通する基礎的技術を抽出し, それらをひとつひとつの細かな単位に分解し, ひとつずつ効果的にその技術を習得させるものである。マイクロカウンセリングには, Bandura の社会的学習理論が取り入れられており, その習得過程には教示, モデリング, 練習, フィードバックが含まれている。それにより, カウンセリング以外の関係, たとえば学校や職場, 家庭などにおける関係においても適用することができる (Ivey, 2004)。日本においてもその適用が検討されている (玉瀬・田中, 1988; 玉瀬・大塚・大谷, 1990; 影山, 2012)。

## 講座概要

本講座では, ①かかわり行動, ②ポジティブ・リフレーミングを学習内容として設定し, 講座内での体験を通してそれらの技術を獲得することを目的とした。

学習材料として, ある女性Aの悩みを提示した。その内容は友人関係に関するもので, 参加者の性別や年代において起こりうるものが選ばれた。各技術について, 女性A役と友人(家族)役のやりとりが提示され, 女性A役と友人(家族)役を筆者らが演じることで各スキルのモデ

ル提示を行った。そのうえで参加者が小グループでの練習を行い, 参加者数名と筆者によってフィードバックが行われた。教示:「この女性は架空の人物ですが, 解決に向きにくい人に共通する悩み方をしています。あなたは彼女の友人(あるいは家族)です。あなたならこの女性にどのように声をかけますか」を出されたのち, 参加者数名で構成された小グループでの話し合いを経て, 数名の参加者に会場全体に対する発表が求められた。

傾聴技法は, それを用いることによりクライアントを正確に理解することができ, またクライアントへ理解とフィードバックを繰り返すことにより, カウンセラーとクライアントとの間に肯定的な人間関係の成立を促進する手段として用いることができる。

非言語的要素であるかかわり行動はもっとも基本的な傾聴技法のひとつであり, 今回は特に文化に適した視線の位置, 身体言語について体験をおとした学習を行った。人の話を聴く際の身体的形態を意識的に操作するという体験を通して, 自分が周囲から持たれる印象を操作することで発言の促進が可能であることを示した。

リフレーミング (reframing) は, 家族療法などで用いられたテクニックであり, 最近では認知療法でも用いられるようになった。この技法は, 既存の事実や行動について新しい見方を提示し, クライアントの視点を変えることをねらいとする (大谷, 2004)。

本講座では, 個人のある特性が認識の違いにより長所とも短所ともとらえられることを説明した。次にある特性をリフレーミングするやりとりをモデル提示し, 次に参加者に, 自らの特性について他者から新しい見方を提示される体験をしてもらった。

## 今後の課題

本講座では, マイクロカウンセリングを紹介し, 最も基本的なスキルの訓練を行うことで, 専門家ではない講座参加者が自分自身や家族同

士で問題を解決できるスキルや、解決につながる悩み方を身につけることを目指した。ただ、参加者の習熟度を評定しておらず、利用できるまでにスキルを得たかどうかは不明である。参加者と講座実施者が習熟を確認できるような工夫が必要である。

また、非合理的認知から非適応的行動が生じたとみなすならば、実のところリフレーミングは認知的柔軟性の向上や思考の脱中心化の要素なしには、この技法は単なる気休めになってしまう。日常生活で使えるようなものにするには、その個人に合わせて提供することも検討したい。

本講座が、社会で働き生活する人々が健康な生活を送るための一助となっていれば幸いである。

### 参考文献

Ivey, A. E. (1971). *Microcounseling: Innovations in interviewing training*.

Springfield, III.: Thomas.

Ivey, A. E. (1983). *Intentional interviewing and Counseling* Monterey, CA: Brooks/ Cole.

影山セツ子 (2012). ADR 手続実施者のトレーニングにおけるマイクロ技法の活用：札幌司法書士会の取り組みについて (第1報) *マイクロカウンセリング研究*, 7, 26.

厚生労働省 (2010). 平成22年国民生活基礎調査の概況

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/>

大谷彰 (2004). *カウンセリングテクニック入門* 二弊社.

玉瀬耕治・大塚弥生・大谷卓治 (1990). マイクロカウンセリングにおける感情の反映 *奈良教育大学教育研究所紀要*, 26, 55-66.

玉瀬耕治・田中寛二 (1988). マイクロカウンセリングに関する研究 *奈良教育大学研究所紀要*, 24, 53-66.

