


恩賜財団母子愛育会主催  
周産期のこころをケアする人の育成事業研修


専門職用

研修テキスト

社会福祉法人恩賜財団母子愛育会



公益財団法人日本財団



1

---

---

---

---

---

---

---

---

研修スケジュール

日程	研修内容	講師
7月～8月	動画教材『産後期メンタルヘルスプロフェッショナル研修1』を視聴対応します。 ※各自自宅で学習し、研修に備えて下さい。 ・動画版2本（約15分/本） ・印刷版2本（約15分/本）	ファシリテーター
9月1日(日) 第1回研修会 10:00～16:00	導入、心理支援（基本スキル）の習得 AM: 導入、基本スキルの演習1 PM: アーティクルセッション PM: 基本スキルの演習2とグループワーク	大橋優紀子 石川紀子 他
10月13日(日) 第2回研修会 10:00～16:00	応用スキルの習得と各論 AM: 産後期メンタルヘルス各論 PM: 応用スキルの演習	大橋優紀子 斎藤知見 他
11月18日(日) 第3回研修会 9:30～16:45	応用スキルの習得 AM: 演習 PM: 演習とグループワーク	北村俊樹 岩崎清美 他
12月1日(日) 第4回研修会 9:30～16:45	心理支援の実践 AM: 事例検討提示 PM: 演習とグループワーク	北村俊樹 斎藤知見 他
1月12日(日) 第5回研修会 10:00～16:00	まとめのグループワークと発表	大橋優紀子 野島利恵子 他

【講師・ファシリテーター紹介】

北村俊樹 このころの診療科ならむら醫院院長、北村メンタルヘルス学術振興財団理事  
北村メンタルヘルス研究科内務  
大橋優紀子 城西国際大学看護学部教授  
石川紀子 愛育病院産科部長  
斎藤知見 愛育クリニック産後期メンタルヘルス科部長、愛育研究財団研究会幹事長  
野島利恵子 愛育病院産科部長、愛育研究財団研究員  
岩崎清美 愛育研究財団研究員

【会場】 愛育病院母会講堂（〒105-8321 東京都芝罘7丁目16-10）

お問い合わせ先: [info@enoki.or.jp](mailto:info@enoki.or.jp) 担当: 佐藤、齋藤

2

---

---

---

---

---

---

---

---

恩賜財団母子愛育会 主催 （公益財団法人 日本財団助成）

周産期のこころをケアする人の育成事業研修

～心理支援のための基本的スキル～ 1日目午前

大橋 優紀子

3

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>1日目</b> <b>事前学習</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● テキスト第1章～第4章、第7章を読んでおきましょう。</li><li>● 当日のロールプレイやディスカッションに参加できるように、心つもりください。</li><li>● 周産期メンタルヘルスプロフェッショナル動画を学習済として、<b>かなり超特急</b>に進みますので、気をいれておいて下さい。</li></ul>
---------------------------	---

---

---

---

---

---

---

---

4

<b>1日目</b> <b>午前</b> <b>はじめに</b>	<b>なぜわが子が死んだのか教えてほしい</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 救急車で病院に運ばれたものの、1時間も経たず死亡した生後まもなくの子の母に外来担当者は、「お母様もなぜお子様が亡くなられたか知りたいでしょう」といって行政解剖を薦めた。</li><li>● 両親の同意を得て解剖が行われ、急性肺炎の診断が下された。</li><li>● 半年しても母親の割り切れなさは続き、その母親は解剖担当者に電話をかけた。</li></ul>
--	---

---

---

---

---

---

---

---

5

<b>1日目</b> <b>午前</b> <b>はじめに</b>	<b>なぜわが子が死んだのか教えてほしい</b> <p>「何故私の子は死んだのですか？」</p> <p>「お子様の直接の死因は呼吸不全でした」</p> <p>「何故私の子は呼吸不全になったのですか？」</p> <p>「お子様は肺炎でした」</p>
--	---

---

---

---

---

---

---

---

6

<b>1 日目</b> 午前  はじめに	<b>なぜわが子が死んだのか教えてほしい</b>  「何故私の子は肺炎になったのですか」 「細菌かウイルスの感染です」 「何故私の子は細菌やウイルスに感染されなければならなかったのですか」 「細菌やウイルスは空気中にいくらでもあるのです」
-------------------------------	--

7

---

---

---

---

---

---

---

<b>1 日目</b> 午前  はじめに	<b>なぜわが子が死んだのか教えてほしい</b>  「でも、何故私の子は細菌やウイルスに感染されなければならなかったのですか」 「それはわかりません」 「なぜあの子が死んだのか知りたいでしょうといわれたので解剖に同意したのですよ」 「空気中にいくらでもある細菌やウイルスに感染する理由はさまざまでしょうし、ひとつに断定できるものではありません」 「では、何故私の子が死ななければならなかったのかの原因はわからないじゃないですか」 <div>怒り</div>
-------------------------------	---

8

---

---

---

---

---

---

---

<b>1 日目</b> 午前  はじめに	<b>なぜわが子が死んだのか教えてほしい</b>  ・母が知らなかったのは、 「何故、（何万人という同じ年齢の子どもたちでなく）自分の子（『よりによってわが子』）が死ななければいけなかったのか」であり、  ・法医学者が答えているのは、 「お子さんが死んだ医学的原因」である。 母は情緒的サポートを求め、法医学者は情動的サポートを与えている。  <div>医療者は何をすべきか</div>
-------------------------------	--

9

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>1 日目</b> 午前 はじめに</p>	<p><b>医療・看護 の結末</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●回復・治癒・社会復帰</li> <li>●障がい</li> <li>●死亡</li> </ul> <p>医療・看護の専門職を目指すものは、病に苦しむ人々の苦痛を緩和し、そうした人々の健康の回復を目指し、そのことで人々の幸福に貢献できるという幻想を抱いて卒前教育を受ける。あたかもすべての疾患はわれわれの努力しだいで克服できるのだと教えられ、そのように信じて研鑽を積む。しかし、実際の医療・看護の現場に出たとき、苦痛を緩和し回復に導けるケースは思ったほどは多くないこと、障害が残ったり、死にいたってしまいうケースがあることを体で感じるのである。しかし、それまで学習した医学知識・看護知識が、そうした事例にどのように対応すればよいかと、さらにはそうした人々やその人々を要する人々がどう感じたかについて理解しようとするのに、ほとんど何の役にも立たないものである。</p> <p>北村俊則, 周産期メンタルヘルス基礎講座, 北村メンタルヘルス学術振興財団, より</p>
------------------------------------	---

10

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>1 日目</b> 午前 はじめに</p>	<p><b>援助という職業</b></p> <p>社会的・心理的な問題を扱う専門家以外にも、危機的状況の際にクライアントと接する、第2レベルに属する専門家もいる。</p> <p>歯科医、医師、弁護士、牧師、看護師、警察官、保護司、教師などである。第2レベルの援助者たちは、それぞれの職業の専門家であるだけでなく、クライアントが社会的、心理的問題を解決するように援助ができることを期待されている。</p> <p><b>対象はどのようなケアをのぞんでいるか</b> <b>医療者は何をすべきか</b></p> <p>ジェラード・イーガン (1998). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングテキスト. 創元社.</p>
------------------------------------	--

11

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>1 日目</b> 午前 はじめに</p>	<p><b>治療のターゲット（対象）は誰か</b></p> <p>妊婦や母親に限らず、赤ちゃん、配偶者、上の子どもたち、その他のご家族、親族、友人…など、際限なく広がっていきます。</p> <p>⇒ 事例ごとに、支援・介入・治療の対象をどこまで含めるかを決める必要がある。</p> <p>⇒ 支援・介入・治療の効果がその女性のみでなく、周囲の人々の機能にどのような影響を与えているかに注意をする。</p> <p><b>周産期メンタルヘルスのターゲットは</b> <b>個々人ではない。人々の有機体。</b></p> <p>北村俊則（監、著者代表）（2022）. ボンディング障害支援ガイドブック. 日本表評論社.</p>
------------------------------------	--

12

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>1 日目</b> 午前 はじめに</p>	<p><b>カウンセリングとは</b></p> <p>落ち込んだり、不安になったり、生きる希望を失っているクライアントが、カウンセリング（1回でも複数回でも）を受けた結果、すこしでも明るくなり、不安が楽になり、生きていこうと思うようになること</p> <p>北村俊則（2013）. 周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本. 北村メンタルヘルス研究所.</p>
------------------------------------	--

13

---

---

---

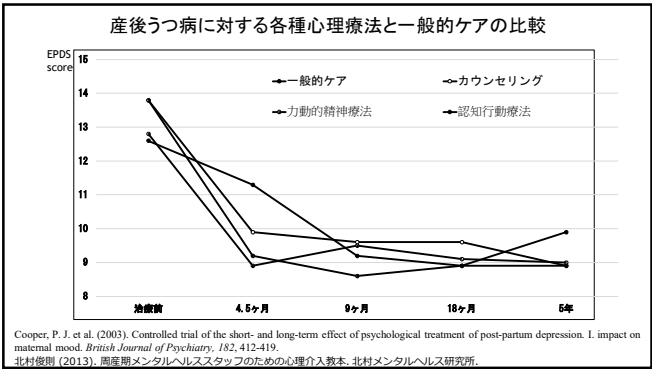
---

---

---

---

---



14

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>1 日目</b> 午前</p>	<p>各自の描く保健医療のプロフェッショナル像について、 対人援助をするということについて、 現場での経験と葛藤をふまえて、自分の考えをまとめ、話し合う。</p> <p>話し合い</p>
---------------------------	---

15

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>1日目</b> <b>午前</b> <b>各演習の</b> <b>前に</b>	<b>この研修で行うロールプレイ、演習のルール</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自分の問題や心配ごとにもまず取り組む＝クライアントの立場に自分をおく＝クライアントになるとはどのようなことが学ぶこと。 ただし、自己開示は、トレーニングの目標にかなった範囲内で。</li> <li>◆ クライアントになったまねをするか（＝ある問題をもっているふりをしてロールプレイをする）、本当にクライアントになるか（＝自分の問題や心配ごとについて話す）、考えて準備する。</li> <li>◆ 安全で、建設的なグループになる。 適切な助言指導ができるスーパーバイザーがいて、受講生同士がお互いにサポートし適切なチャレンジをし合うような学習の場に。</li> <li>◆ 守秘義務を守る。</li> <li>◆ 時間を考える、公平に時間を使う。</li> <li>◆ 「考えてみましょう」のときは、周りの方と積極的に話し合ひましょう。</li> </ul>
---	---

---

---

---

---

---

---

---

---

16

<b>1日目</b> <b>午前</b> <b>心理介入の</b> <b>開始</b>	<p>テキスト第2章を抄読する ～p.48まで</p> <p>やってみよう</p> <p>p. 20 演習 1</p> <p>p. 24 練習 1</p> <p>p. 25 練習 2</p> <p>p. 45 練習 3</p>
--	---

---

---

---

---

---

---

---

---

17

<b>1日目</b> <b>午前</b> <b>支援者の</b> <b>態度</b>	<b>かかわりの3レベル</b> <p><b>レベル1 「かかわり」のマイクロスキル。SOLERで要約される。</b></p> <p><b>Squarely</b> クライアントと真正面に（Squarely）向き合うこと すなわち、深くかかわっていることを示す姿勢をとること</p> <p><b>Open</b> 開放的（Open）な姿勢をとること</p> <p><b>Lean</b> 相手の方に上体を乗り出す（Lean）ようにする</p> <p><b>Eye contact</b> 視線をよくあわせること</p> <p><b>Relaxed</b> 適度にリラックスしていること</p> <p><b>レベル2</b> カウンセラーが身体を通して送る手がかりやメッセージ</p> <p><b>レベル3</b> クライアントに対するカウンセラーの存在感</p> <p><small>Egan, G.（成澤寛，飯田栄，訳）（1998）. カウンセリング・テキスト [The Skilled Helper Third Edition]. 創元社. (original work published 1986)</small></p>
---	---

---

---

---

---

---

---

---

---

18

<b>1日目</b> 午前 支援者の 態度	<p>グループディスカッションにおいて、  <b>身体的なかかわり方を取らないでいることを体験する。</b></p> <p style="text-align: right;">演習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全員がディスカッションできるよう輪になって座る。</li> <li>2. 話題を選ぶ（例えば、今現在気になっていること。）</li> <li>3. 一人か二人以外の全員は、身体的なかかわりを示す。その一人か二人は、うつむいたりして、SOLERで示したことを守らないが、言語的にはディスカッションに参加する。</li> <li>4. 4～5分後にディスカッションを中断し、身体的なかかわりを示していた人とそうでない人の両方の反応について話し合う。例えば、言語的には参加しているが、非言語的にはそこに参加していない人に対して、どのように反応したか、など。</li> </ol> <p style="text-align: right; font-size: small;">ジェラード・イーガン（1992）. 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>
--------------------------------	--

---

---

---

---

---

---

---

---

19

<b>1日目</b> 午前 傾聴とは	<p>傾聴  ただ単に耳を傾けるのではなく、支援対象者の内的準拠枠（個人が有する固有な評価基準、価値基準）や自己構造（自己イメージ）に耳を傾けること</p> <p>共感  支援対象者の内的準拠枠を「使って」リアルに体験すること</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">山崎圭輔. (2018) . 臨床心理学の代表的な理論. 福島哲夫他編. 公認心理士必携テキスト. pp. 73-77. 学研</p>
--------------------------	---

---

---

---

---

---

---

---

---

20

<b>1日目</b> 午前 傾聴とは	<p>傾聴  クライアントを理解するために、相手の言っていることを言語的 にも 非言語的 にも注意深く聞く能力</p> <p>共感  クライアントの心の世界に入って理解し、その理解したことを相手に伝える能力</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Egan, G. (成澤真, 飯田栄, 訳) (1998) . カウンセリング・テキスト [The Skilled Helper Third Edition]. 創元社. (original work published 1986)</p>
--------------------------	--

---

---

---

---

---

---

---

---

21

<p><b>1日目</b> 午前 傾聴とは</p>	<p><b>経験・行動・感情</b></p> <p>ふつう、クライアントは、3つのことについて話す。</p> <p>経験と行動、それからこれら2つのことあるいは1つのことと関連した感情である。</p> <p>これらは、外に現れ出るもの（目に見える事柄）と、外に現れでないものがある（目に見えない内面の事柄）</p> <p>クライアントの経験、行動、感情が話の中でごちゃまぜになっているのや、どのくらい話が限定されているか、あるいは曖昧であるかを聴きとると、クライアントについて多くを知ることができる。</p> <p>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>
-----------------------------------	--

---

---

---

---

---

---

---

---

22

<p><b>1日目</b> 午前 傾聴とは</p>	<p><b>何を傾聴するか</b></p> <div data-bbox="256 1008 555 1104"> <p>語りやすい順 : 経験 ⇒ 行動 ⇒ 感情</p> <p>面接で重要な順 : 感情 ⇒ 行動 ⇒ 経験</p> </div> <div data-bbox="512 1093 759 1272"> <pre> graph TD     A((経験)) --&gt; B((行動&lt;br/&gt;思考))     B --&gt; C((感情))     C --&gt; A           </pre> </div> <p>北村俊則 (2013). 周期型メンタルヘルススタッフのための心理介入教本. 北村メンタルヘルス研究所.</p>
-----------------------------------	--

---

---

---

---

---

---

---

---

23

<p><b>1日目</b> 午前 傾聴とは</p>	<p><b>自分自身の感情に耳を傾ける。</b></p> <div data-bbox="663 1603 754 1648"> <p><b>演習</b></p> </div> <p>次の例のような、さまざまな感情をもつとき、どのように感じるかをできるだけ具体的に述べてみる。身体はどのような反応を示すか？ 自分の中では何が起きているのか？ 何をしたい気になるか？ など。</p> <p>受容されていると感じるときには…</p> <p>怖がっていると感じるときには…</p> <p>怒っている</p> <p>失望している</p> <p>希望にみちている</p> <p>恥ずかしい気持ちになっている</p> <p>信頼している …</p> <p>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>
-----------------------------------	--

---

---

---

---

---

---

---

---

24



1 日目 午前 傾聴とは	<b>クライエントの感情に耳を傾ける。</b> <div>演習例</div> <p>27歳の青年が、カウンセラーに向かって話している。内容は、その前日に母親を訪問したときのことである。「自分でもどうしても分かりません。いつもそうなんですが、しつこく言うし。ええ、もっと頻繁にどうしてやって来ないのかって。母が言えはいうほどなんだか腹が立ってきましてね。（カウンセラーから目を離して、床の方をみている。）とうとう怒鳴り散らして始めてしまいました。もうその話はやめると言ったのです。母をクソばばあ、と怒鳴りつけました。（頭を振りながら。）10回ぐらいクソばばあと怒鳴り散らし、目の前でボタンとドアを開けて帰ってきました。</p> <p>この人はどのような感情を抱いていますか：困惑した、罪悪感を持った、恥じ入った、心を取り乱した、びっくりした、自分にとても嫌気がさしている、後悔している…</p> <p>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>

25

---

---

---

---

---

---

---

---

1 日目 午前 傾聴とは	<b>クライエントの感情に耳を傾ける。</b> <div>演習</div> <p>38の未婚女性。親友を失ったことについて話している。「一番の親友と絶好したばかりです。でもどうしてもそんなことになったのか分からないのです。（このところを強調して言う。）彼女のそぶりからだと、どうも私が陰口をきいたと思っているみたいなのです。陰口なんて言っていないのです。（この点も強調する。）この辺の人たちは、みんな意地の悪い噂話ばかりするのです。くそ。彼女、そんなことも分からないなんて。何か問題が起きるのが嬉しくてたまらない、悪口ばかり言っている連中の話を聞いていたのなら、…どんなことをみんなが話しているのかくらいのこと、どうして私に話してくれなかったのかしら」</p> <p>この人はどのような感情を抱いていますか：</p> <p>この人が持っている感情の強さは、どの程度ですか。またそのように考えるわけを述べなさい：</p> <p>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>

26

---

---

---

---

---

---

---

---

1 日目 午前 傾聴とは	<b>クライエントの経験と行動に耳を傾ける。</b> <div>演習例</div> <p>中学1年生の少年が、信頼を寄せている先生と話している。（ためらいがちにずっと話続けるが、先生のほうを見ない。）「何か気になってしょうがないことが、昨日おきました。放課後、僕は窓の外を眺めていました。かなり遅かったと思います。二人の不良が、僕の一番の親友を殴るのを見てしまいました。でも、僕は怖くて下へおりていけなかった…。僕は臆病者です…。このことを誰にも言わなかったし、何もなかったのです」</p> <p>感情：恥じ入っている、罪悪感を感じている、気が滅入っている、惨めな気分になっている…。</p> <p>直接関係のある経験：親友が殴られるのを見ていた。</p> <p>直接関係のある行動：親友を助けなかった。</p> <p>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>

27

---

---

---

---

---

---

---

---



1日目  
午前  
傾聴とは

クライエントのものの見方に耳を傾ける。

このクライエントは、失業したばかりの40歳の女性である。失業するまでのことやその最中のこと、それから失業後のことを話している。「昨日、押し抜き機の操作をしていた行員さんと話をしていたとき社長が勢よく駆け込んできて、私は関係していない作業中断について、あれこれと言いだめたのです。私は、びっくりしてどこに立ち尽くしてしまいました。とても腹が立ったので、怒鳴り返したくなりましたが、冷静なままでした。でも1日中、そのことで気持ちがモヤモヤしていました。何をしても、そのことが頭から離れないのです。それでとうとう頭にきてしまって、社長の事務室に飛び込んで、彼について言いたい放題のことを言ってやりました。これまでに彼がやった、2、3の汚いことまで持ち出しました。その場で彼は私をクビにしました。昨日の夜は、全く気分が滅入ってしまいました。そして今日1日中ずっと、どこでどうやって新しい仕事をみつめようか、あるいはひょっとして、なんとかこれまでの仕事に戻るだろうか、と考えていました」

演習

31

---

---

---

---

---

---

---

---

1日目  
午前  
傾聴とは

お互いのものの見方に耳を傾ける。

- 3名ずつのグループにわかれる。話し手、聴き手、観察者の役割を分担する。
- 2〜3分で、大切に思える事柄についての話を準備する。メモを書いてもよいが、メモを読み上げるのではなく、話せるようにする。（1分以内）
- 誰が最初に話をするかが決まったら、聴き手に話をする。観察者はそれを見守る。
- 聞き手は、注意深く話を聞き、話し手のものの見方を要約する。聞き手は、要約を次のように話し始めなさい。「あなたのものの見方は、\_\_\_\_\_だと思っています」
- 話し手と観察者は、それが正確かどうかを聴き手にフィードバックする。

演習

32

---

---

---

---

---

---

---

---

1日目  
午前  
傾聴とは

何を傾聴するか

語りやすい順：経験⇒行動⇒感情

面接で重要な順：感情⇒行動⇒経験

経験

感情

行動  
(思考)

北村俊則 (2013). 周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本. 北村メンタルヘルス研究所.

33

---

---

---

---

---

---

---

---

11

恩賜財団母子愛育会 主催 (公益財団法人 日本財団助成)

**周産期のこころをケアする人の育成事業研修**

～心理支援のための基本的スキル～ 1日目午後

大橋 優紀子

34

---

---

---

---

---

---

---

母親からの次の相談に、どのように対応しますか？

「愛は1歳9ヶ月になりました。おかげさまで健康な子で、1歳になる前には歩き始め  
たし、離乳食も順調だったと思います。ただ、もうすぐお姉ちゃんになるというのに、  
まだまだおっぱいを欲しがります。家では昼間に遊んでいてもちよこちょ飲みにく  
るし、夜寝てからはこれに夜泣きが加わって、3時間ごとに泣いてはおっぱいをちょ  
と吸ってまた眠るということを繰り返しています。特に明け方眠りが浅くなってきてか  
らは、ずっとおっぱいを触っていて…。毎日3食とおやつも食べているのに、何でなの  
でしょう。保育園に行っているからその反動でしょうか…。あるいはおなかの赤ちゃんの  
せい、さっそく赤ちゃん返りでしょうか…。子どもは二人は欲しいと思っていたけれど、  
私は愛が生まれて以来、夜ぐっすり眠ったことがないんです。こんな状況で、もう一人  
生まれてくるなんて、本当に大丈夫なのかと考えてしまいます。活発な愛につきあって  
朝から晩までヘトヘトな上に、慢性的睡眠不足がとれないんです…。こんな状況で、も  
うひとり生まれてくるなんて、本当に大丈夫なのかなって、考えてしまいます。」

35

---

---

---

---

---

---

---

<b>1日目</b> 午後 共感とは	この質問にどう対応するか、書き出してみましょう。
--------------------------	--------------------------

36

---

---

---

---

---

---

---

大変ですね とねぎらう。  
可能なのであれば、周りに助けてくれる人がいるかきく。  
大事なスキンシップとお子さんの立場も話したうえで、  
断乳をしたいのであれば、方法を提案する。  
決心するのはご家庭。  
お父さんにも2回目にはつきあってもらうなど、協力をもらえるよう提案する。  
睡眠不足のことを、ねぎらう。  
子ども自身が母親を求めていることは確かなので、子どもが母親を好きだとい  
うことを伝えてあげたい。  
断乳についていえば、大きくなってもずっとおっぱいを飲んでいる子はいない  
ことを伝える。下の子がうまれたら変わると伝えて安心させたい。  
大変な気持ちを受け止める。大変で辛いということが表れていたのも、おっぱ  
いを求める子どもの気持ちを伝えてあげる。  
断乳の方法もあるが、もう少しして時期がくれば…とも伝える。  
親子のスキンシップの時間がない、子どもの頑張りも分かってあげる。

37

---

---

---

---

---

---

---

---

大変ですね とねぎらう。  
可能なのであれば、周りに助けてくれる人がいるかきく。  
大事なスキンシップとお子さんの立場も話したうえで、  
断乳をしたいのであれば、方法を提案する。うまくいった方法を教える  
決心するのはご家庭。  
お父さんにも2回目にはつきあってもらうなど、協力をもらえるよう提案する。  
睡眠不足のことを、ねぎらう。  
子ども自身が母親を求めていることは確かなので、子どもが母親を好きだとい  
うことを伝えてあげたい。  
断乳についていえば、大きくなってもずっとおっぱいを飲んでいる子はいない  
ことを伝える。下の子がうまれたら変わると伝えて安心させたい。  
大変な気持ちを受け止める。大変で辛いということが表れていたのも、おっぱ  
いを求める子どもの気持ちを伝えてあげる。  
断乳の方法もあるが、もう少しして時期がくれば、、とも伝える。  
親子のスキンシップの時間がない、子どもの頑張りも分かってあげる。

38

---

---

---

---

---

---

---

---

大変ですね とねぎらう。  
可能なのであれば、周りに助けてくれる人がいるかきく。  
大事なスキンシップとお子さんの立場も話したうえで、  
断乳をしたいのであれば、方法を提案する。  
決心するのはご家庭。  
お父さんにも2回目にはつきあってもらうなど、協力をもらえるよう提案する。  
睡眠不足のことを、ねぎらう。  
子ども自身が母親を求めていることは確かなので、子どもが母親を好きだとい  
うことを伝えてあげたい。  
断乳についていえば、大きくなってもずっとおっぱいを飲んでいる子はいない  
ことを伝える。下の子がうまれたら変わると伝えて安心させたい。  
大変な気持ちを受け止める。大変で辛いということが表れていたのも、おっぱ  
いを求める子どもの気持ちを伝えてあげる。  
断乳の方法もあるが、もう少しして時期がくれば、、とも伝える。  
親子のスキンシップの時間がない、子どもの頑張りも分かってあげる。

39

---

---

---

---

---

---

---

---

1日目  
午後  
共感とは

何を傾聴するか

語りやすい順 : 経験 ⇒ 行動 ⇒ 感情

面接で重要な順 : 感情 ⇒ 行動 ⇒ 経験

経験

感情

行動  
(思考)

北村俊則 (2013). 周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本.  
北村メンタルヘルス研究所.

40

---

---

---

---

---

---

---

1日目  
午後  
傾聴と共感

傾聴  
クライアントを理解するために、相手の言っていることを  
言語的 にも 非言語的 にも注意深く聞く能力

共感  
クライアントの心の世界に入って理解し、その理解したことを  
相手に伝える能力

Egan, G. (成澤青, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト [The Skilled Helper  
Third Edition]. 創元社. (original work published 1986)

41

---

---

---

---

---

---

---

傾聴と基本的共感の実例

「愛は1歳9ヶ月になって、最近は「わんぺん へた」や「まんま いや」などの言葉をよく話すようになりました。おかげで、一緒にいる前にはおき跳ねたことも、~~食事~~傾聴だったと思います。ただ…毎日3食とおやつを食べているのに、まだまだおっぱいを欲しがります。夜では昼間に遊んでいてもちよこちゃんおっぱいにく私はこのようにあなたを理解し、~~おっぱい~~泣いてはおっぱいを飲んだ、~~おっぱい~~眠るとい、~~おっぱい~~ました。正しいでしょうか？~~おっぱい~~け方乗りが~~おっぱい~~なってきたからは、ずっとおっぱい、~~おっぱい~~可憐ではおっぱいが飲めないからその反応なんです。さっか。私は娘が生まれて以来、夜ぐっすり眠る子でありません。活発な娘に比べて、~~おっぱい~~も昼間はヘトヘト、平日は仕事がある上に、慢性的睡眠不足がどれくらい。こんな状態で、もうひとり生まれてくるなんて、本当に大丈夫なのかなって…。」

保健師

「そうですか。愛ちゃんは、お家ではずっとおっぱいを欲しがっているんですね。それで、夜ぐっすり眠れていらっやらないんですね。もう1歳9か月なのに…ごはんちゃんと食べているのに何でって…。赤ちゃんがうまれてきて大丈夫かなってご不安を感じるのですね。」

経験

思考

感情

42

---

---

---

---

---

---

---

14

<b>1日目</b> <b>午後</b> <b>共感とは</b>	<b>共感を伝える</b> <b>－経験・行動・感情</b> <div> <div>演習</div> </div>
	テキスト p.59 練習 4 p.61 練習 5 適切な選択肢を考えてください  p.78 演習 5 をやってみましょう

---

---

---

---

---

---

---

---

43

<b>1日目</b> <b>午後</b> <b>共感とは</b>	<b>クライアントの感情を理解していることを伝える</b> <div> <div>例</div> </div>
	「電話もしないで彼女が町から去って行ってしまったので、感情を書いていると感じておられるんですね。」 「彼女の仕打ちに対して何もなかったのに、自分に憂鬱が尽きていると感じておられるんですね。」 「プライドをかなぐり捨ててあなたに直接助けを求めたのに、彼に返事さえもしなかったのに、罪悪感を感じておられるんですね。」  <b>感情はさまざまに表現できます</b> 短く一言で表す／決まり文句を使って違う言い方で表す／行動を表す表現を使い、おれとなくほのめかす／明らかにみんなが知っている経験を使い、それとなくほのめかす  <small>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</small>

---

---

---

---

---

---

---

---

44

<b>1日目</b> <b>午後</b> <b>共感とは</b>	<b>クライアントの感情を理解していることを伝える</b> <div> <div>例</div> </div>
	本当にやりたいと願っていた仕事に、つくことができたばかりです！（喜び）  一言で：幸せなのですね。 決まり文句で：天にも昇る心地なのですね。 行動を表す言い方で：飛び出して行って、お祝いをしたい気分なのですね。 経験に基づく言い方で：欲しかったものをてにいれたという気分なのですね。  <b>感情はさまざまに表現できます</b> 短く一言で表す／決まり文句を使って違う言い方で表す／行動を表す表現を使い、おれとなくほのめかす／明らかにみんなが知っている経験を使い、それとなくほのめかす  <small>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</small>

---

---

---

---

---

---

---

---

45

1日目  
午後  
共感とは

次の感情を二通りの違った言い方で表現してみましょう

演習

この婦人は、長い間、片頭痛で苦しんでいる。だんだんひどくなっていくように思える。いろいろやってみたが、いまのところいったん痛み始めると、その回数を減らしたり、痛まなくすることはできない。次のように言い終える。「何も効きません！一生こなのかしら？」

a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_

この婦人は、子どもの生命を脅かしている病気を治すのに治療法がひとつある、と言われたばかりである。また、この治療法がうまくいかないかもしれないことも知っている。次のように言い終える。「きつとうまくいくわ」

a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_

ジェラード・イーガン (1992), 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック, 創元社。

46

---

---

---

---

---

---

---

---

なぜ話すとすっきりするのか

クライエントの  
発言

基本的  
共感  
プローブ

「分かってもらえた」  
⇒ もっと語ろう

基本的  
共感  
プローブ

さらに発言  
⇒ 自己理解

前向きな意欲  
⇒ 症状改善

カタルシスへの道

心理的な援助では、話した本人が、  
自分の心理的問題点に“ああそうだ”と気付くことが重要

北村俊則, (2013), 周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本, 北村メンタルヘルス研究所

47

---

---

---

---

---

---

---

---

1日目  
午後  
共感とは

共感を伝える - 経験・行動・感情

演習

テキスト  
p.78 演習 5  
をやってみましょう

48

---

---

---

---

---

---

---

---



<b>1日目</b> 午後 <b>共感とは</b>	<b>葛藤の共感</b> テキスト p.88 相反する価値観や経験、行動、感情について、話をされることはよくあります。心理的不適応を起こしているクライアントの多くは、葛藤状況にいます。葛藤の共感は大変重要な技法です。
---------------------------------	--

49

---

---


---

---

---

---

---

<b>1日目</b> 午後 <b>共感とは</b>	<b>葛藤の共感をして、伝えてみましょう</b>  32歳の女性。妊娠中絶について話している。「同じところを、行ったり帰ったり行ったり帰ったりしています。『よし、それでは中絶することにしよう』と思うと、子どもはもうほしくないで、私自身の悩みはなくなるし、主人も安心することになるわけです。絶対にもう子どもはいらないとは、私の方は考えてはいませんが、主人の方は絶対に反対なのです。それで中絶することが解決策のように思えるのです。でも、すぐに堕胎そのものについて考え始めてしまいます。または、さらに堕胎した後の自分についてどのように思うだろうかとか、いろいろ考えてしまうのです。それで、また振り出しに戻ってしまいます。」  何が葛藤かを見つけ出す： 「妊娠中絶をするという問題は片付くが、新たな問題が生じるだろう」
---------------------------------	---

50

---

---

---

---

---

---

---

<b>1日目</b> 午後 <b>共感とは</b>	<b>なぜ面接だけで効果があるのか</b> テキスト p.156 練習 8  テキスト第7章を抄読する。
---------------------------------	--

51

---

---

---

---

---

---

---

<b>1 日目</b> 午後 <b>ブロープ の技法</b>	<b>ブロープの技法</b> テキスト第4章 p. 91～ コメント プロンプト 質問 強調
--	---

52

---

---

---

---

---

---

---

恩賜財団母子愛育会 主催
（公益財団法人 日本財団助成）

**周産期のこころをケアする人の育成事業研修**  
 ～周産期メンタルヘルス各論～
 2日目 午前

齋藤 知見

53

---

---

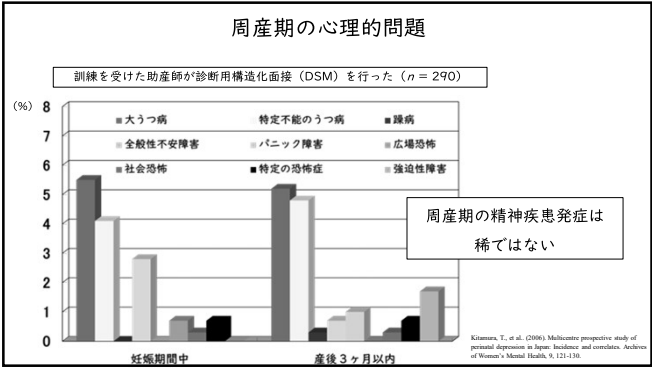
---

---

---

---

---



54

---

---

---

---

---

---

---

情報収集の例

うつ病の場合

【田所りかさん（仮名）】産後6か月、保健センターの助産師相談窓口に来所

村田助産師

今日はどのようなことでお越しになられたのですか？  
オープンエディションからスタート

田所りかさん

最初は女の子が産まれて、とても嬉しかったのです。でも…里帰りから自宅に戻った産後3か月位からだんだんブルーになってきました。食欲もないし、体力も落ちた感じ…。夜ベッドに入ってもなかなか寝付けません。食事を作るのも億劫で…。買い物に行っても夕食のメニューがまとまりません。友達に連絡する気にもならなくて…

菅藤知見 心理的側面のアセスメント②、臨床助産雑誌、日総研（2021.13巻.3号）から改変

55

情報収集の例

うつ病の場合

抑うつ気分

興味または喜びの喪失

ブルーになってきた

好きなアーティストのライブにも行けない

不眠

食欲低下

集中力減退

焦燥または静止

易疲労感 気力減退

無価値観 罪業感

食事を作るのも億劫

死についての反復思考

・1日中、数週間毎日続いている  
・家事や育児に支障が出ている

菅藤知見 心理的側面のアセスメント②、臨床助産雑誌、日総研（2021.13巻.3号）から改変

56

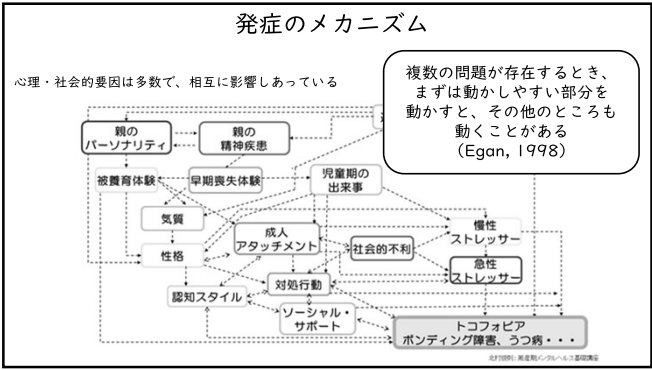
産後うつ よくある誤解

産後うつはホルモンが原因？

こたえはNOです

北村俊則、羽田彰子、大橋優紀子（2022）周産期の身体とこころ～産後うつ病のホルモン仮説、『ベリネイタルケア』2022年夏季増刊

57



58

---

---

---

---

---

---

---

---

産後7か月、外来初診時の様子

日中、子どもと二人で過ごすのが怖いのです。

泣き声を聴いていると  
『なんでわかってくれないの？  
お前は母親失格だ』って  
責められているように感じるのです…

不快な気持ちを取り除いてあげられない、  
私はひどい母親だと思っています。

59

---

---

---

---

---

---

---

---

**ボンディング障害**

ボンディングとは、親が子どもに抱く情緒的絆であり  
子育てをする上で基盤となるもの

・わが子を「愛せない」、「可愛いと感じない」、「怖い」、「攻撃したくなる」などの感情 (有病率:14~26%)  
・良好な育児行動に悪影響 (Ikematsu et al., 2006; Noorlander et al., 2008) 、 児の情緒面や行動上の問題が大きくなる (Richerdt et al., 2019) 等  
・このような感情は吐露しづらく、人知れず悩んでいる親が多く、支援に繋がりにくい (Kikunaga et al., 2009)

**アタッチメント**  
子どもが親を安全基地として頼ること  
(Bowlbyのアタッチメント理論)

**ボンディング**  
親が子どもに抱く情緒的絆

60

---

---

---

---

---

---

---

---

ボンディング障害の予防的観点

新生児ボンディング障害の予測因子

(Kokubu, Okano, & Suigiyama, 2012; Ohashi, Sakamashi, Tanaka, & Kitamura, 2016)

胎児ボンディングの障害

妊娠がわかったときの反応

- ・赤ちゃんを望んでいた／望んでいなかった
- ・妊娠がわかって嬉しい／嬉しくない

その後のメンタルヘルスの問題と関係

(Ohashi, Takegata, Takeda, Hada, Usui, & Kitamura, 2023)

◇ 産後のボンディングは妊娠中からのケアの満足度の影響を受ける (Ohashi et al., 2014)

◇ 知覚されたケアは、子どもへのボンディングを良くし、同時にうつを軽くする (Shigematsu et al., 2019)

61

---

---

---

---

---

---

---

---

赤ちゃん部屋のお化け

*Ghosts in the nursery*

***“In every nursery there are ghosts***  
**すべての赤ちゃん部屋にはお化けがいる”**

Fraiberg, S., Adelson, E., & Shapiro, V. (1975).  
 Ghosts in the nursery: A psychoanalytic approach to the problems of impaired  
 infant-mother relationships. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*,  
 14 (3), 387-421.

62

---

---

---

---

---

---

---

---

投影同一化

耐え難いと感じる自分の感情を他人の中に追い払う

Melanie Klein  
(1882～1960)  
精神分析家

強烈な嫌悪感

↓

あなたから嫌われている。

↓

だから私も嫌い！

防御機制（ストレス下で特に起こりやすい）

63

---

---

---

---

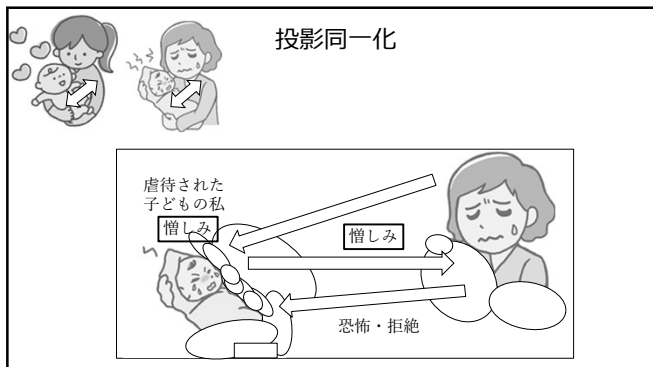
---

---

---

---

21



64

---

---

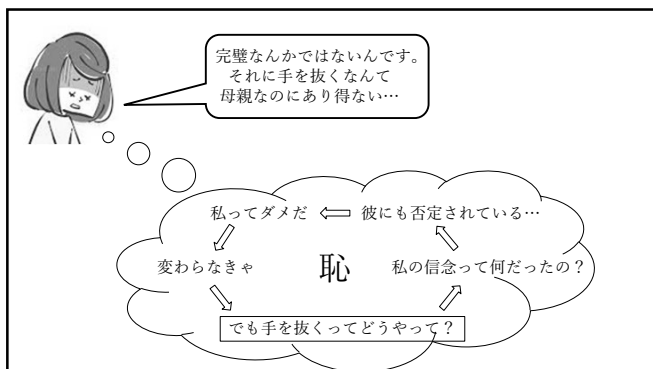
---

---

---

---

---



65

---

---

---

---

---

---

---

盲点をつく

- ☆ 悩んでいる人は一方向からの話をする
- ☆ 別方向から見れば、事態の眺めは一変
- ☆ これが悩んでいる人の「盲点」
- ☆ 盲点を気付かせることが重要

ジェラード・イーガン/鳴沢寛、飯田栄、訳 (2005). 熱線カウンセラーを目指すカウンセラー・テキスト. 朝元社  
北村俊則 (著) 『周産期メンタルヘルススタッフのための心理介入教本』 北村メンタルヘルス研究所

66

---

---

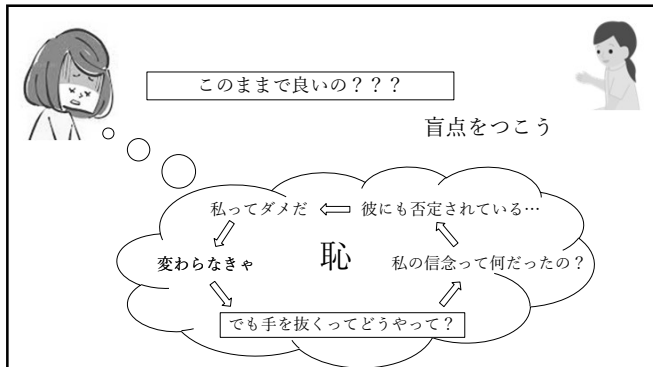
---

---

---

---

---



67

---

---

---

---

---

---

---

---

相手を尊重する

我々はいずれ症状や問題点を探し出すことに熱心になりがち…

- \* 長所を発見する
- \* 最も誇りに感じていることを探す
- \* 価値を見出していることを探す
- \* 楽しいと思っていることを探す

相手の個性を尊重し、この世でただ1人のかげがえのない存在であるという認識は、言葉にこそ出さずとも、かかわりの中で相手への敬意として伝わるものである

『熱線カウンセラーをめざすカウンセリング・テキスト』 ジェラード・イーガン（鳴澤寛、飯田栄訳）創元社

68

---

---

---

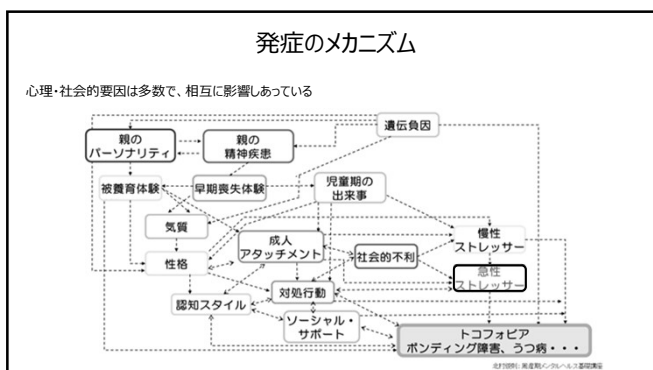
---

---

---

---

---



69

---

---

---

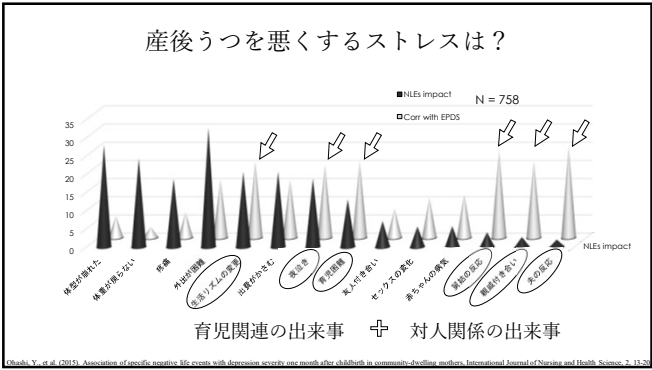
---

---

---

---

---



70

---

---

---

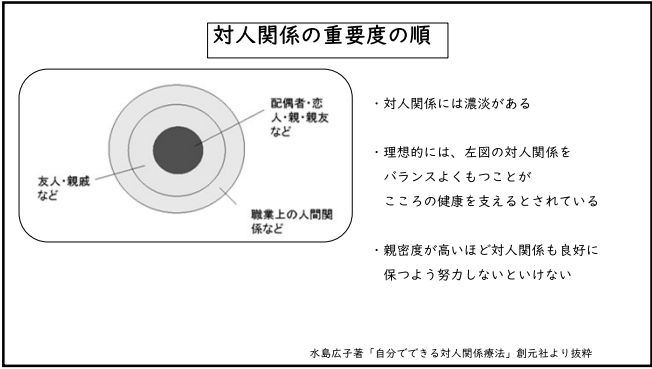
---

---

---

---

---



71

---

---

---

---


---

---

---

---

人間同士、気持ちや意見に多少ズレがあるのは当然  
ズレがストレスとなり、発症の原因となることも



お互いに対する**期待のズレ**を解消するための 2つの方法

- ① 相手への期待を変える
- ② コミュニケーションの方法を変える

72

---

---

---

---

---

---

---

---



子どもが小さくて大変なのに、夫は出張ばかり…  
散らかった部屋でダラダラしている夫に、妻は不満が募る

① 相手への期待を変えてみよう

妻の期待「なるべく家にいて欲しい」

なぜ？

不在時のワンオペが大変だから？

- ・出張の多い月は家事代行を頼もう
- ・自分へのご褒美を増やそう

寂しいのかもしれない？

- ・せめて家にいるときはもっと仲良くしよう
- ・出張先でもマメに家に電話をして、話す時間を作って、と頼もう

73

---

---

---

---

---

---

---

---

子どもが小さくて大変なのに、夫は出張ばかり…  
散らかった部屋でダラダラしている夫に、妻は不満が募る

① 相手への期待を変えてみよう

夫の期待「仕事の辛さや出張の必要性を理解して欲しい」

- ・前提を変える（ex. 転職する、頻度を減らすなど）
- ・期待を修正する（ex. 寂しい気持ちを認める。そして受け止める。  
→ 「文句ばかり言っている妻」への見方が変わる

74

---

---

---

---

---

---

---

---

人間同士、気持ちや意見に多少ズレがあるのは当然だが  
ズレがストレスとなり、発症の原因となることも

お互いに対する期待のズレを解消するための 2つの方法

① 相手への期待を変える

② コミュニケーションの方法を変える

75

---

---

---

---

---

---

---

---

## アサーティブネス

他の人に対して「相手をうんざりさせる」ことなく  
自分の考えや感情を、前向きに、率直に表現できること

- ☆ 生まれつきアサーティブな人は稀
- ☆ 練習するほど上手になるスキル

アサーティブな発言の3要素

<i>I feel</i>	私は（このように）感じる
<i>I think</i>	私は（このように）思う
<i>I want</i>	私は（このように）したい

76

---

---

---

---

---

---

---

ありがちな例

あなたは『なんで片づけてくれないのよ?』  
『俺だって疲れてるんだよ!!』



アサーティブな発言に変換

妻「洗濯物は洗濯機に入れてくれたら助かるな」  
「出張中、寝る前に電話で話せたら嬉しいな」

夫「寂しいだろうが、ローン返済が終わるまでは頑張ろうね」  
「やりがいのある今の職場で働きたいから、理解して欲しいんだ」

対人関係療法の本 水島広子著 対人関係療法でなおうつ病 創元社

77

---

---

---

---

---

---

---

恩賜財団母子愛育会 主催 (公益財団法人 日本財団助成)

周産期のこころをケアする人の育成事業研修

～心理支援のための基本的スキル～ 2日目午後

大橋 優紀子

78

---

---

---

---

---

---

---

<b>2日目</b> <b>事前学習</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● テキスト第5章を読んでおきましょう。</li> <li>● 1日目の復習をして、学んだテクニックを臨床で実践してみてください。</li> <li>● ますます超特急で進みますので、一層気をいれておいて下さい。</li> </ul>
---------------------------	--

79

---

---

---

---

---

---

---

<b>2日目</b> <b>午後</b> <b>さらなる</b> <b>技能</b>	<b>面接の進化</b> テキスト第5章 p. 111～ p.115 スクリーニング 焦点化 明確化
---	--

80

---

---

---

---

---

---

---

<b>2日目</b> <b>午後</b> <b>焦点化</b>	<div> <b>焦点化</b> <div> <b>演習</b> </div> </div> <p>まず、自分自身の関心事や、未探索のことについてあげてみましょう。</p> <p>私の一番大きな問題は、 _____。</p> <p>もしも _____ なら、生活はもっと楽しいだろう。</p> <p>私が一番イライラすることは、 _____ です。</p> <p>うまく対処できるように思えないことは、 _____ です。</p> <p>自分で自分が気に入っていることは、 _____ です。</p> <p>一生懸命に実践しようとしている価値のあることは、 _____ です。</p> <p>うまく私の感情をコントロールする方法は、 _____ です。</p> <p>克服したことは、 _____ です。</p> <p>現在目指している目標は、 _____ です。</p> <p>2か月以内にやろうと思っている重要なことは、 _____ です。</p>
---------------------------------------	--

81

---

---

---

---

---

---

---

2日目

午後

焦点化

焦点化

今度、どの問題を取り上げるか決めていきます。

書き出した一つひとつに、次にあげる基準をあてはめて考えてみましょう。これらの基準は、探索したり明確化したりするため、クライアントがある問題を焦点化するのを援助するときに使うものです。

重症度と緊急度

重要度

タイミング

複雑さ

成功度

波及効果

コントロール

費用効率

内容

意欲

演習

82

---

---

---

---

---

---

---

---

2日目

午後

明確化

経験、行動、感情の明確化のためのプロープ

はじめは簡単な問題状況が提示されています。問題の明確化のために必要と思われる経験、行動、感情などの情報を見つけ出していく必要があります。

例：  
24歳の女性。精神的・肉体的に夫に虐待されていると言っている。また、離婚すべきかどうかを考えている。

さて、この問題状況を明確化するにあたって、関連があると思われる事柄を挙げてみましょう。

演習

83

---

---

---

---

---

---

---

---

2日目

午後

明確化

経験、行動、感情の明確化のためのプロープ

まず共感を用いてクライアントに応答し、続いてプロープを使って明確化してみましょう。

例：44歳の既婚女性。アルコール中毒について話しており、身の上話を終えたところである。「誰かに話してしまうと、本当ににすっきりするわ。言い訳をしたり、正当化する必要もないし。お酒が好きだから飲むのよ。ただお酒にいかれているだけよ。それだけのことなの。あなたと話したからといって、どうにかなるなんて思っていないわ。この部屋を出たら、酒場に直行してまた飲むことになるのは分かっているの。どこかのまだ行ったことのないお店で、知らない人のいるところ…私のことを知らないどこかのバーで」

共感：\_\_\_\_\_

どのようなことを明確化すればよいか：\_\_\_\_\_

プロープ：\_\_\_\_\_

演習

84

---

---

---

---

---

---

---

---

2日目  
午後  
カウンセリング  
の  
ステップ

カウンセリングのステップ

ステップA: 話を  
する  
評価  
ステップB: 焦点化  
ステップC: 新しい  
展望  
ステージI  
現在のシナリオ

ステージI：現在のシナリオを探索する。  
1. クライアントが話をするように援助する  
2. クライアントが肝腎な問題に焦点を  
合わせるように援助する。（焦点化）  
3. クライアントが新しい展望を持つように援助する。  
つまり、盲点にクライアントが気づき、自分自身や自分の問題、  
問題の筋道を、もっと客観的に見詰めるようになるのを援助する。  
これにより、クライアントは、問題や可能な機会だけではなく、  
生活をどのように変えたいのかということが、もっと明らかに  
なるようになる。  
Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998) . カウンセリング・テキスト. 創元社.

85

---

---

---

---

---

---

---

---

2日目  
午後  
カウンセリング  
の  
ステップ

カウンセリングのステップ

ステップA: 新しいシナリオ  
評価  
ステップB: 評価する  
ステップC: 選択と決断  
ステージII  
好ましいシナリオ

ステージII：好ましいシナリオを作る。  
1. 新しいシナリオづくり  
これは、これからの目標になる。  
2. 新しいシナリオの評価  
目標が行動に転換されるためには、目標は明確で、現実的で、  
個別のものであり、問題状況と具合よく関わりがあり、  
クライアントの価値観と一致していて、望ましい期間内に  
達成できるものであることが要求される。  
3. 目標の選択と決断の保証  
Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998) . カウンセリング・テキスト. 創元社.

86

---

---

---

---

---

---

---

---

2日目  
午後  
カウンセリング  
の  
ステップ

カウンセリングのステップ

ステップA: プレーンストーミング  
ストレジャーを考える  
評価  
ステップB: 計画をたてる  
ステップC: 実行  
ステージIII  
新しいシナリオの実行

ステージIII：好ましいシナリオを履行する。  
1. 実行のためのストレジャーを考える  
これは、これからの目標になる  
2. 計画 (plan) をたてる  
3. 計画の成就  
計画を成就するために、クライアントは、支持と促進 (Challenge)  
の両方を必要とする。  
また、カウンセラーは、クライアントが計画の進行状況を調整する  
(monitor) ように援助もできる。  
Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998) . カウンセリング・テキスト. 創元社.

87

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>2日目</b> <b>午後</b> <b>促進の技法</b>	<b>ステージ I - C から先へ 新しい展望をもつように援助する</b> <b>促進 (Challenge)</b> テキスト p. 116～p.128 を抄読する 要約 情報提供で新しい展望を開く クライエントの盲点に気づかせる 行動の結末の促進をする 深い共感をする
---	---

---

---

---

---

---

---

---

---

88

<b>2日目</b> <b>午後</b> <b>促進の技法</b>	<b>情報提供により新しい展望を開く</b> 情報は、クライエントが新たな展望を開き、問題の状況をどう解決すればよいか自分で分かるようにさせる。 しかし、問題の明確化を助けるような情報を与えること、あるいはクライエント自身がそれを見つけ出すように援助することと、助言（アドバイス）をすることは異なる。 情報提供とありふれた決まり文句や自己流の哲学を話すことを混同してはならない。  <small>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</small>
---	---

---

---

---

---

---

---

---

---

89

<b>2日目</b> <b>午後</b> <b>促進の技法</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div> <b>情報と新しい展望</b> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; font-weight: bold;">演習</div> </div> <p>次のケースでは、クライエントの問題の状況をもっと明確にするのに役立つと思われる情報とはどのようなものでしょうか。新しい情報を得て、どのような盲点が探られるでしょうか。その情報は、どのような新しい展望をもたらすでしょう。</p> <p>34歳の男性。自分は酒害者（アルコール依存症者）ではなかろうかと思い、相談に来た。5～6年間にわたり、かなりの量を飲み続けており、最近になって、以前にはなかった身体症状が現れた。例えば、一時的な視覚障害。知り合いの中に酒害者は一人もいない。</p>
---	--

---

---

---

---

---

---

---

---

90

<div>1 日目</div> <div>午後</div> <div>共感とは</div> <div>テキストと 補足資料 1 も 参照</div>	<div>共感の3つのレベル</div> <div>最も深いレベル：「存在の在り方」つまり他人と「ともにいる」こと、他人の世界のなかにあるニュアンスや複雑さを理解していること。</div> <div>2 番目のレベル：専門的な面接の場で用いられる有効な方法、専門家としてクライアントに接触する方法。クライアントは複雑で多用だが、熟練したカウンセラーはクライアントを困惑させることもなく、この複雑さに敏感に対応していく。</div> <div>第3のレベル：学習によって修得し活用できるコミュニケーション技能。ただし、共感を相手に伝えるための技能は、カウンセラーの存在感がともなうときに、初めて意味のあるものになる。</div> <div>Egan, G. (成澤寛, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト [The Skilled Helper Third Edition]. 創元社. (original work published 1986). P.122.</div>
--	--

91

---

---

---

---

---

---

---

---

<div>2 日目</div> <div>午後</div> <div>促進の技法</div>	<div>深い共感</div> <div>・ほのめかされているものを表現する。</div> <div>・問題状況のなかに、行動面や感情面のテーマをみつける。</div> <div>・島々に橋をかける。</div> <div>・前提から結論を引き出すようクライアントを援助する。 自己探索課程での気づきには、結論を引き出すことができるような前提が含まれていることがとても多い。</div> <div>・少ないところからより多くへ、不明を明確に。</div> <div>Egan, G. (成澤寛, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト [The Skilled Helper Third Edition]. 創元社. (original work published 1986) P.275.</div>
--	---

92

---

---

---

---

---

---

---

---

<div>2 日目</div> <div>午後</div> <div>促進の技法</div>	<div>基本的な共感と深い共感の違い</div> <div>演習</div> <div>カウンセラーとクライアントの間に良い関係ができ、新たな展望や観点から、これまで語られた問題を理解することを促進する必要がでてきているとします。</div> <div>1. クライアントがあなたに直接はなしにかけているものとします。</div> <div>2. クライアントの語に、基本的な共感をもって応答しましょう。 (公式と自分自身の言葉で)</div> <div>3. クライアントの経験、行動、感情について、「直感」を述べましょう。 (それは、何を手掛かりに？ 話し合ってみましょう。)</div> <div>4. 深い共感の形で応答してみましょう。つまり、クライアントのためになるとあなたが信じる直感をクライアントに話します。そのとき、クライアントの存在を無視したような話しぶりにならないように、気を付けましょう。</div> <div>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</div>
--	--

93

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>2日目</b> <b>午後</b> <b>促進の技法</b>	<div> <div>基本的な共感と深い共感の違い</div> <div> <div>演習</div> </div> </div> <p>状況：工学専攻の大学院1年生。学校の成績が悪いことと自分自身にがっかりしているのはなぜかということを話している。学校が面白くなく、先生にも不満があるといった問題を手探りしている。</p> <p>話：「ただやる気がわいてこないんです。成績は中の中。うーん、もうちょっとだけ悪いかな。でもその気になればもっといい成績がとれるということは分かっています。学校や数名の先生に対する不満があるからといって、どうしてこんなにも落ち込んでしまうのかが分らないのです。実際、僕らしくない。物心がついてからというもの－エンジニアってどんな仕事をする人も分からなかった小学生時代からでさえ－ずっとエンジニアになりたかったんです。理屈からいえば、工学部の大学院生なんだし、本当なら嬉しくて点にも上る気分になっていてもおかしくはないと思うんですが、実際はとてそんな気分じゃないんです。」</p> <p>ジェラード・イーガン（1992）. 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>
---	---

94

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>第6回</b> <b>第7回</b> <b>促進</b>	<div> <div>基本的な共感と深い共感の違い</div> <div> <div>演習</div> </div> </div> <p>基本的な共感： _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>直感： _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>深い共感： _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>ジェラード・イーガン（1992）. 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>
---------------------------------------	---

95

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>2日目</b> <b>午後</b> <b>促進の技法</b>	<div> <div>基本的な共感と深い共感の違い</div> <div> <div>演習</div> </div> </div> <p>状況：48歳の大学教授。たまたまカウンセラーになっている友人に自分の価値観について話している。なんとなく重要視していることに、満足がいけないでいる。でも、今の価値観を真剣に検討したことはあまりない。結婚はしていないくて、仕事に一番価値を置いているようである。</p> <p>話：「まあ、私は仕事の鬼だというのは知っているでしょう？朝、起きて『さあ今日一日は休みだ、したいことをするぞ！』という日は一度もなくて。こう話すとなんだかたまらない感じだなあ。ここ10年以上ずっと、こうやってきたの。なんとかしなきゃいけない気がするんだけど、でも好んでやってきたことだしね。誰にも強制されなくてやっていることだから。誰かに頭に銃をつきつけられて、強制されているわけではないの…。」</p> <p>ジェラード・イーガン（1992）. 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>
---	---

96

---

---

---

---

---

---

---

---



<b>2日目</b> 午後 促進の技法	<b>基本的な共感と深い共感の違い</b> <div style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; font-size: 0.8em;">演習</div>
	基本的な共感： _____ _____ _____
	直感： _____ _____ _____
	深い共感： _____ _____ _____
	<small>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</small>

---

---

---

---

---

---

---

---

97

<b>2日目</b> 午後 促進の技法	<b>やってみましょう</b> <div style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; font-size: 0.8em;">演習</div>
	各自の相談（内容は自由）、臨床ケース（個人情報はかえて）などについて、 クライアント役、カウンセラー役 になって、ロールプレイをします。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間は5分（誰かがタイムキーパーに）</li> <li>・カウンセラー役は、5分で、問題の焦点化、明確化をしてみましょう。必要に応じて、基本的共感、プロンプト、深い共感のテクニックを使います。</li> <li>・5分の短い時間の中でも、クライアントの相談に「青写真」を描き、今後期待できそうな、新しい展望のシナリオを考えながらすすめてみましょう。</li> </ul>
	5分たったら、カウンセラー役、クライアント役、観察していた方たちの順に、 簡単にフィードバックを行い、役割をかえて、またはじめてください。
	<small>Egan, G. (成澤真, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト [The Skilled Helper Third Edition]. 創元社. (original work published 1986) P.275.</small>

---

---

---

---

---

---

---

---

98

<b>2日目</b> 午後 促進の技法	<b>促進の技法を使うときのこつ_1</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クライアントが援助過程に十分に関与するように促進すること。</li> <li>・クライアントが自分の考えや行動の盲点に気づいて、新しい展望をもてるように援助すること。</li> <li>・促進の仕方に注意すること。</li> <li>・クライアント自身の経験や行動、感情がどのような影響力をもっているかをクライアントが十分に理解できるように援助すること。</li> <li>・クライアントが行動の短期的・長期的な結果を考えるように促すこと。</li> <li>・クライアントが抱えている問題と未活用能力 (potential) に向かいあうように促進すること。</li> </ul>
	<small>Egan, G. (成澤真, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト [The Skilled Helper Third Edition]. 創元社. (original work published 1986) P.275.</small>

---

---

---

---

---

---

---

---

99

<p><b>2日目</b> 午後 促進の技法</p>	<p><b>促進の技法を使うときのこつ_2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・援助過程でのクライアントの成功と失敗を、フィードバックすること。</li> <li>・促進する資格を得ること。</li> </ul> <p>関係の質、クライアントを理解すること、促進を受け入れること、十分生きていること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クライアントが自分から促進するように働きかけること。</li> <li>・弱点よりも、長所を促進すること。</li> <li>・クライアントにたくさんのことを性急にさせないこと。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カウンセラーの価値観ではなく、クライアント自身の価値観を明確にしそれに基づいて行動するように促すこと。</li> </ul> <p><small>Egan, G. (成澤寛, 飯田栄, 訳) (1998) . カウンセリング・テキスト [The Skilled Helper Third Edition]. 創元社. (original work published 1986) P.275.</small></p>
------------------------------------	--

100

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>2日目</b> 午後 促進の技法</p>	<p><b>気づきを奨励する多くの表現</b></p> <p>新しい展望をもつこと、すなわち、「気づきと理解」の援助をする過程を考えてみましょう。気づきを奨励する過程には、どんな表現がありますか？</p> <p>具体像を描くこと、洞察を得ること、新しい展望をもつこと、漠然とした状況を明確にすること、知覚の変換、新しいものの見方・考え方の枠組みをもつこと、意味を探ること、より大きな枠組みの中で考えること、枠組みを壊すこと、異なる視点をもつこと、状況の中でのものを理解すること、再考すること、より客観的な見方をする事、解釈をすること、盲点を克服すること、分析すること、想像的に考えること、概念の再構築、発見（あっそうか体験）をすること、新しい見解をもつこと、ゆがみを取り去ること、ラベルを張り替えること、結び付けること、情報を得ること</p> <p>具体例をあげて結果を考える、フィードバックする、モデリング</p>
------------------------------------	--

101

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>2日目</b> 午後</p>	<div> <div>1日目より</div> <div> <p><b>なぜわが子が死んだのか教えてほしい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 救急車で病院に運ばれたものの、1時間も経たず死亡した生後まもなくの子の母に外来担当者は、「お母様もなぜお子様が亡くなられたか知りたいでしょう」といって行政解剖を薦めた。</li> <li>● 両親の同意を得て解剖が行われ、急性肺炎の診断が下された。</li> <li>● 半年しても母親の割り切れなさは続き、その母親は解剖担当者に電話をかけた。</li> </ul> <p>「何故私の子は死んだのですか？」</p> <p>ロールプレイをしてみましょう。</p> </div> </div>
--------------------------	--

102

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>2日目 午後 さまざまな 心理療法</b>	<b>認知療法</b>  病的な状態において、人は通常、自分自身についての否定的な中核信念を抱いている。  中核的な、ゆがんだ認知について検討することによって、現実をより明白に把握することを、半構造的なアプローチにより教示する。誤った考えを修正することが気分と機能の改善につながる。  <b>対人関係療法</b>  対人関係を介入点として焦点をあてる。治療中に生じる転移を直接的には取り扱わない。 二つの治療の焦点 ① 患者が現在経験している人間関係の問題や変化。 ② 拡張された社会的支援ネットワークの構築、あるいはそれをよりうまく利用するための援助。苦痛を引き起こす危機に対応するのに必要な対人的支援を募ることを可能にする。
--------------------------------------	---

---

---

---

---

---

---

---

---

103

<b>2日目 午後 さまざまな 心理療法</b>	<b>解決志向短期療法</b>  人々は自分の問題に苦しんでいるのではなく、自分が試みる解決法によって、問題が維持されてしまっている状況に苦しんでいると考える。  変化に必要なのは、問題を分析し取り組んでいくことではなく、そのような解決への試みを中断し、方向転換させる。 ● 7つの特徴的な基準 セッション前の変化探し 解決の焦点を定め目標を定義する（課題設定） ミラクルクエスチョンの活用 スケーリングクエスチョンの活用 問題状況の例外を探す コンサルテーションの時間 解決例を強化する。賞賛をづくむメッセージと課題設定
--------------------------------------	---

---

---

---

---

---

---

---

---

104

<b>2日目 午後 さまざまな 心理療法</b>	<b>期間限定力動的的精神療法</b>  焦点は症状そのものの軽減ではなく、植え付けられている対人関係のパターンないし、人格様式のパターンを変化させることをめざす。  治療者と患者との間に発展する関係を利用し、他者や自分自身と相互作用する仕方に根本的な変化をおこす。 ・ 不適応な人間関係のパターンは過去に学習されている ・ そのような不適応パターンは現在にもいても維持されている 循環的不適応パターン ・ 機能不全の関係パターンは精神療法のなかで実際に再演される。 ・ 治療関係は二者関係の性質 ・ 問題となる主要な関係パターンに焦点をあてる。
--------------------------------------	---

---

---

---

---

---

---

---

---

105

<b>2日目 午後 さまざまな 心理療法</b>	<b>行動療法</b>  患者の問題の根源を解明することにはほとんど焦点をあてない。 重要な構成要素：心理教育、行動アセスメント、行動実験 よく使われる介入法：不安管理訓練（ストレス免疫訓練）、暴露療法  <b>カップルセラピー</b>  理論背景の異なる複数のアプローチがある。 認知行動的／情緒焦点型／洞察志向的／統合的行動　カップルセラピー 個人・カップルの相互作用・環境　の3領域 カップルの機能の評価 行動を修正するための介入、認知に対する介入、情緒に焦点を当てた介入 ソクラテス的質問
--------------------------------------	---

106

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>2日目 午後 さまざまな 心理療法</b>	<b>ペアレンティング と 親-乳幼児心理療法</b>  親への心理介入だけで十分でしょうか。NO！ 【スライド10】 周産期メンタルヘルスのターゲットは個人々人ではない。人々の有機体。  赤ちゃんにも同席してもらって心理療法を行う。  赤ちゃんの様子をみる。親の赤ちゃんへの関わり方をみる 赤ちゃんのそれへの反応と、その反応への親の反応をみる 親子のボタンの掛け違いを修正する 「今、ここ」　赤ちゃん部屋のおぼけ退治をする  <div>補足資料2 参照</div> Fraiberg, D., Adelson, E., & Shapiro, V. (1975) . Ghosts in the nursery. J of the American Academy of Child Psychiatry, 14(39, 387-421.; 大橋優紀子（2022）．フライバーグと赤ちゃん部屋のお化け；北村俊則．ボンディング障害支援ガイドブック．日本評論社．pp.242-259.
--------------------------------------	--

107

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>2日目 午後 さまざまな 心理療法</b>	<b>グリーフケア</b>  ● 感情の特徴 悲しみ、怒り、他を責め非難する、罪悪感と自責の念、不安、孤独感、消耗感 孤立無援感・無力感、ショック・衝撃、思慕、開放感、安堵感、感情の麻痺 ● 身体症状の特徴 胃の不快感、胸のしめつけ、喉のつかえ、音への過敏さ、離人感、息苦しさ、力が入らない、活力のなさ、口の渇き ● 認知の特徴 死を信じられない、心ここにあらず（混乱）、個人へのとらわれ、個人がいるという感覚、幻覚 ● 行動の特徴 睡眠障害、食欲の障害、うわの空の行動、社会的ひきこもり、故人の夢をみる、故人を思い出すものの回避、探し求め名前を呼ぶ、ため息をつく、泣く休みなく働き続ける、ゆかりの地を訪れ、想いで品を持ち歩く、故人の所有物を宝物にする  Worden, J. W. (山本力監訳) (2022). 悲嘆カウンセリング (改訂版) グリーフケアの標準ハンドブック. [Grief Counseling and Grief Therapy 5th ed.]. 誠信書房. (original work published 2018).
--------------------------------------	--

108

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>2日目</b> <b>午後</b> <b>さまざまな</b> <b>心理療法</b></p>	<p><b>グリーフケア</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 課題Ⅰ 喪失の現実を受け入れること</li> <li>● 課題Ⅱ 悲嘆の痛みを消化していくこと</li> <li>● 課題Ⅲ 個人のいない世界に適応すること 外的、内的、スピリチュアルな適応</li> <li>● 課題Ⅳ 個人を思い出す方法を見出し、残りの人生の旅路に踏み出す</li> </ul> <p>Allport 「一人ひとりはずべての人たちと似ている。一人ひとりはある人たちと似ている。一人ひとは誰とも似てはいない」</p> <p>グリーフ（悲嘆）は、一人ひとりにとって独自のもの</p> <p>役に立つ技法 感情を喚起する言葉づかい、写真や象徴の活用、文字でかくこと、絵をかくこと 追悼集を制作する、など</p> <p><small>Worden, J. W. (山本力監訳) (2022). 悲嘆カウンセリング (改訂版) グリーフケアの標準ハンドブック. [Grief Counseling and Grief Therapy 5th ed.]. 誠信書房. (original work published 2018)</small></p>
--	--

109

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>2日目</b> <b>午後</b> <b>さまざまな</b> <b>心理療法</b></p>	<p><b>グリーフケア</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 課題Ⅰ 喪失の現実を受け入れること</li> <li>● 課題Ⅱ 悲嘆の痛みを消化していくこと</li> <li>● 課題Ⅲ 個人のいない世界に適応すること 外的、内的、スピリチュアルな適応</li> <li>● 課題Ⅳ 個人を思い出す方法を見出し、残りの人生の旅路に踏み出す</li> </ul> <p>Allport 「一人ひとりはずべての人たちと似ている。一人ひとりはある人たちと似ている。一人ひとは誰とも似てはいない」</p> <div data-bbox="247 1171 654 1196"> <p><b>悲嘆（グリーフ）は一人ひとりにとって、独自のもの</b></p> </div> <p>役に立つ技法 感情を喚起する言葉づかい、写真や象徴の活用、文字でかくこと、絵をかくこと 追悼集を制作する、など</p> <p><small>Worden, J. W. (山本力監訳) (2022). 悲嘆カウンセリング (改訂版) グリーフケアの標準ハンドブック. [Grief Counseling and Grief Therapy 5th ed.]. 誠信書房. (original work published 2018)</small></p>
--	--

110

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>2日目</b> <b>午後</b> <b>さまざまな</b> <b>心理療法</b></p>	<p><b>グリーフケアの原則</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 喪失が実際に生じたと認識するのを助ける</li> <li>2. 残された人が、自らの感情を確認し、味わうのを援助する</li> <li>3. 「故人がいない世界」で生きることを援助する</li> <li>4. 喪失の意味を見出す援助をする</li> <li>5. 故人を偲ぶ方法を見出すための援助をする</li> <li>6. 悲嘆の営みに時を与える</li> <li>7. 「普通」の反応であることを説明する</li> <li>8. 悲嘆には個人差があることを考慮する</li> <li>9. 自己防衛やコーピングスタイルを検討する</li> <li>10. 悲嘆の病態を同定し、適切な専門機関に紹介する</li> </ol> <div data-bbox="247 1888 726 1912"> <p><b>人口妊娠中絶や、流産は、社会的に認知されない／話すことのできない悲嘆</b></p> </div> <p><small>Worden, J. W. (山本力監訳) (2022). 悲嘆カウンセリング (改訂版) グリーフケアの標準ハンドブック. [Grief Counseling and Grief Therapy 5th ed.]. 誠信書房. (original work published 2018)</small></p>
--	--

111

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>2日目</b> 午後 さまざまな 技法	<b>その他のミニ（だけど効果絶大な！）テクニック</b>  ・目標（ゴール）を決め、計画（プラン）をたてる  ・次回以降のセッションや治療への契約  ・心理教育  ・アサーティブトレーニング  ・エンプティチェア（胎児や重要他者に話しかける）  <div>など</div>
---------------------------------	---

112

---

---

---

---

---

---

---

<div>恩賜財団母子愛育会 主催 （公益財団法人 日本財団助成）</div> <div><b>周産期のこころをケアする人の育成事業研修</b></div> <div>～心理支援のための基本的スキル～ 最終日</div> <div>大橋 優紀子</div>
--

113

---

---

---

---

---

---

---

<b>最終目</b> <b>事前学習</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● テキスト第6章を読んでおきましょう。</li><li>● 全体の復習をして、学んだテクニックを臨床で実践してみてください。</li><li>● ご自分の変化や、これからの臨床実践について、ご自分の考えをまとめておいてください。</li><li>● 皆でディスカッションしたい事例があれば、ご準備ください。</li></ul>
---------------------------	--

114

---

---

---

---

---

---

---

<b>第8回</b> <b>促進</b>	<b>面接中におこるさまざまな問題</b> テキスト第6章 p. 130～を抄読する
-------------------------	---

115

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>最終日</b> <b>午前</b>  <div data-bbox="130 1211 217 1267">           補足資料3            参照         </div>	<b>抵抗・防衛へ「対決」する</b> クライアントから防衛を奪い取るのではなく、むしろ、クライアントが問題状況に対処することや機会を生かすことを妨げているような防衛に取り組めるようにすること。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食い違いや歪曲と取り組む</li> <li>・ 自滅的な内的経験や行動と取り組む            多くのクライアントが、自らを問題状況のなかに閉じ込めておくためのある考えを持っている。自己制縛的、または自滅的な内的対話にクライアントが気づくのを援助する。否定的な認知状態は問題解決の障害となるが、肯定的な認知状態は、問題解決と新しい機会を発展させるのに大きく貢献する。</li> <li>・ 駆け引きや、トリック、煙幕張りと取り組む</li> <li>・ 言い訳と取り組む</li> </ul> Egan, G. (成澤寛, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト, 創元社.
---	---

116

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>最終日</b> <b>午前</b> <b>促進</b>	<div data-bbox="252 1615 746 1635" data-cs="2" data-kind="parent"> <b>抵抗やその他のカウンセリング課程の諸問題への対応</b> </div> <div data-bbox="663 1603 753 1653"> <b>演習</b> </div> <div data-bbox="252 1653 746 1769">           次の例を考えてみましょう。            現在のシナリオ：このクライアントは、自分自身の行動を語らないことで、「抵抗（resistance）」を示している。彼女は、もっぱら夫との問題状況について、その経験と感情に限って話し続けている。彼女の問題をひとえに夫のせいにして責めている。         </div> <div data-bbox="252 1798 746 1939">           好ましいシナリオ： _____            ストレテジー： _____            （クライアントが問題状況を自認するのに役立つ戦略は？抵抗に対処しやすくなるように援助するには？ブレンストーミングで考え、リストをつくる）            最適なストレテジー： _____            評価： _____         </div>
--------------------------------------	---

117

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>最終日</b> 午前 促進	テキストp.127 を抄読する
------------------------	-----------------

118

---

---

---

---

---

---

---

<b>最終日</b> 午前 促進	<b>カウンセラーの「自己開示」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 援助契約の一部として、カウンセラーの自己開示を行う</li> <li>・ 適切な自己開示とは  治療目標を達成するのに役立つとき、  クライアント自身について語るのを助けるとき、  クライアントが問題状況を語るのを助けるとき、  新しい展望とものの見方や考え方の枠組みを発展させるのを助けるとき、  現実的な目標を立てるのに役立つとき、  クライアントを「実行」に向かわせるとき </li> </ul> Egan, G. (成澤寛, 飯田栄, 訳) (1998) . カウンセリング・テキスト. 創元社.
------------------------	--

119

---

---

---

---

---

---

---

<b>最終日</b> 午前 促進	<b>カウンセラーの「率直性」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ カウンセリング場面における、カウンセラーの、クライアントに対する個人的な反応。</li> <li>・ クライアントとの作業同盟を改善するため、二人の関係に焦点をあてて話し合うこと。 <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 関係の率直性</li> <li>b. 「今一ここで」の率直性</li> </ul> </li> </ul> Egan, G. (成澤寛, 飯田栄, 訳) (1998) . カウンセリング・テキスト. 創元社.
------------------------	--

120

---

---

---

---

---

---

---



最終日 午前 促進	<b>促進の誤った模倣</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指示、命令、指導</li> <li>・警告、忠告、脅し</li> <li>・熱心に進めること、道徳的に訴えること、説教すること</li> <li>・忠告、指示、解決法の提示</li> <li>・講義、論理的な口調</li> <li>・審判、批判、同意しないこと、責めること</li> <li>・是認、賞賛、同意</li> <li>・名指しの批判、ばかにすること、はずかしめること</li> <li>・安心させること、慰め、同情</li> <li>・質問、尋問</li> <li>・茶化すこと、注意をそらすこと</li> </ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>

---

---

---

---

---

---

---

---

121

最終日 午前 促進	<b>カウンセラーの自己開示のしかた</b>
	<div> <div>演習</div> <p>前回の演習のクライアントの状況をもう一度読み直して、それぞれのケースについて、自分の経験を話すとどのような点でクライアントの援助に役立つかを自分で考えてみましょう。</p> <p>絶対に自分の経験を話さなくてはならない、と考えなくてよいので、クライアントの問題の明確化に役立つような経験をもっているかをまず確認しましょう。</p> <p>基本的な共感と、深い共感で応答しているという前提があつてのうえのこととして、自分の経験をまず述べましょう。</p> <p>私の経験： _____</p> </div>

---

---

---

---

---

---

---

---

122

最終日 午前 促進	<b>カウンセラーの自己開示のしかた</b>
	<div> <div>演習</div> <p>状況：工学専攻の大学院1年生。学校の成績が悪いことと自分自身にがつくりきっているのはなぜかということ話をしている。学校が面白くなく、先生にも不満があるといった問題を探りしている。</p> <p>話：「ただやる気がわいてこないんです。成績は中の中。うーん、もうちょっとだけ悪いな。でもその気になればもっといい成績がとれるということは分かっています。学校や数名の先生に対する不満があるからといって、どうしてこんなにも落ち込んでしまうのかが分からないのです。実際、僕らしくない。物心がついてからというもの－エンジニアってどんな仕事をする人か分からなかった小学生時代からでさえ－ずっとエンジニアになりたかったんです。理屈からいえば、工学部の大学院生なんだし、本当なら嬉しくて点にも上る気分になっていてもおかしくはないと思うんですが、実際はとてもそんな気分じゃないんです。」</p> <p>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p> </div>

---

---

---

---

---

---

---

---

123

<p><b>最終日</b></p> <p>午前</p> <p>促進</p>	<p><b>カウンセラーの自己開示のしかた</b></p> <p style="text-align: right;">演習</p> <p>状況：48歳の大学教授。たまたまカウンセラーになっている友人に自分の価値観について話している。なんとなく重要視していることに、満足がいけないでいる。でも、今の価値観を真剣に検討したことはあまりない。結婚はしていないくて、仕事に一番価値を置いているようである。</p> <p>話：「まあ、私は仕事の鬼だというのは知っているでしょう？朝、起きて『さあ今日一日は休みだ、したいことをするぞ！』という日は一度もなくて。こう話すとなんだかたまらない感じだなあ。ここ10年以上ずっと、こうやってきたの。なんとかしなきゃいけない気がするんだけど、でも好んでやってきたことなしね。誰にも強制されないでやっていることだから。誰かに頭に銃をつきつけられて、強制されているわけではないの…。」</p> <p>ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>
---------------------------------------	---

124

---

---

---

---

---

---

---

---

<p>前回まで</p> <p><b>カウンセリングのステップⅠ</b></p>	<p><b>カウンセリングのステップ</b></p> <p><b>ステージⅠ：現在のシナリオを探索する。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. クライアントが話をするように援助する</li> <li>2. クライアントが肝腎な問題に焦点を合わせるように援助する。（焦点化）</li> <li>3. クライアントが新しい展望を持つように援助する。</li> </ol> <p>つまり、直ちにクライアントが気づき、自分自身や自分の問題、問題の筋道を、もっと客観的に見詰めるようになるのを援助する。これにより、クライアントは、問題や可能な機会だけではなく、生活をどのように変えたいのかということが、もっと明らかになるようになる。</p> <p>エガン, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998) . カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>
---	---

125

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>カウンセリングのステップⅡ</b></p> <p><b>新しいシナリオづくりと目標設定</b></p>	<p><b>カウンセリングのステップ</b></p> <p><b>ステージⅡ：好ましいシナリオを作る。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新しいシナリオづくり</li> <li>2. 新しいシナリオの評価</li> <li>3. 目標の選択と決断の保証</li> </ol> <p>これは、これからの目標になる。</p> <p>目標が行動に転換されるためには、目標は明確で、現実的で、個別のものであり、問題状況と具合よく関わりがあり、<b>クライアントの価値観と一致していて、望ましい期間内に達成できるものであること</b>が要求される。</p> <p>エガン, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998) . カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>
---	---

126

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅡ  新しい シナリオ づくりと 目標設定	<b>ステップⅡーA 新しいシナリオの作成の援助</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>・クライアントが、「自分の生活や人生をどのように変えたいか」を決めるのを援助する。</li><li>・ステージⅠの各ステップで行ったことは、すべてステージⅡの好ましいシナリオづくりの下準備となる。</li><li>・新しいシナリオと目標は、「何を成し遂げるか」ということ。 例えば、もしある人が飲酒をやめたいのなら、 「アルコール抜きの生活」が新しいシナリオあるいは目標となる。</li><li>・問題状況をA地点とするなら、好ましいシナリオはその次のB地点。</li><li>・ステージⅡで肝心なのは、カウンセラーの「想像力」と、クライアントが「想像力」を働かせるよう援助すること。</li></ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>

127

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅡ  新しい シナリオ づくりと 目標設定	<b>ステップⅡーA 新しいシナリオの作成の援助</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>・クライアントが、<u>前向きな方向に</u>目を向けるよう援助する</li><li>・ステージⅠで、「<u>自分がどこにいるのか</u>」が明確になった →次は、「<u>自分がどこに行きたいか</u>」</li><li>・カウンセリングは、人生の中で、より<u>志向的 (intentional)</u> になるのを援助する過程である。 クライアントは、行き詰って面接に来る。カウンセラーの仕事は、その行き詰まりの状態を取り除き、<u>志向性へと変換させること</u>。 行き詰まり⇔志向性（対義語）</li></ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>

128

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅡ  新しい シナリオ づくりと 目標設定	<b>ステップⅡーA 新しいシナリオの作成の援助</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>・つまり、クライアントが自分の問題や失敗の向こうに、より建設的な未来を見るように援助すること。</li><li>・クライアントが、好ましいシナリオに取り入れることができそうな、<u>代わり</u>のシナリオを作成したり、諸項目を<u>ブレインストーミング</u>したりするのを援助すること。 「シナリオ」とは、問題状況が効果的に処理されるなら、それはどのようなことになるのかということについて描かれる全体像 「項目」とは、その像を構成する一部分 「目標」とは、目指す成果、達成したいこと。すなわち新しいシナリオ</li><li>・クライアントがシナリオの諸項目のブレインストーミングを具体的に行うのを奨励すること</li></ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>

129

---

---

---

---

---

---

---

---

<p>カウンセリングの ステップⅡ</p> <p>新しい シナリオ づくりと 目標設定</p>	<p><b>ステップⅡーA 新しいシナリオの要素を考えるために</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現在のシナリオがもっと良くなるとしたら、どのようになるだろうか。</li> <li>・どのような新しい行動パターンが替わりになるか。</li> <li>・現在の生活様式にどんな変化が起きるだろうか。</li> <li>・どのような行動パターンを少なくできるか、あるいはなくせるか。</li> <li>・現在できていないもので、どのようなことを新しくやり遂げられるか。</li> <li>・何がほんの少し良くなるか。何がその替わりによくなるか。何が劇的に良くなるか。</li> <li>・お手本となる人はだれか。つまり、あなたが行ったりやり遂げたいと思うことを現在、どんな人が行ったりやり遂げているか。</li> </ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>
---	--

130

---

---

---

---

---

---

---

---

<p>カウンセリングの ステップⅡ</p> <p>新しい シナリオ づくりと 目標設定</p>	<p><b>新しいシナリオを描写する</b></p> <p style="text-align: right;">演習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 これまでにとりこんできた問題状況で、すでに探索し明確化したものの中から、一つ選びましょう。なければ、以下を参考に考えてみてください。 良くしたい人間関係、家族との人間関係、時間の過ごし方、 余暇の使い方、仕事、など。</li> <li>2 まず、明確化できているこれらの問題状況、あるいはその重要な部分を簡潔に要約してください。</li> <li>3 それに対する「新しいシナリオ」を構成する要素（つまり現在のシナリオには入っていない行動等のパターン）について、ブレーストーミングにより書き出しましょう。</li> </ol>
---	--

131

---

---

---

---

---

---

---

---

<p>カウンセリングの ステップⅡ</p> <p>新しい シナリオ づくりと 目標設定</p>	<p><b>ステップⅡーB 具体的な目標設定の援助</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 手段よりも達成したいことあるいは成果について述べられている</li> <li>② 明確で具体的である。</li> <li>③ 測定あるいは実証できる。</li> <li>④ 現実的である。</li> <li>⑤ 適切である。問題状況に寄与するのに実質的に貢献すること。</li> <li>⑥ クライアント自身のものである。</li> <li>⑦ クライアントの価値観と一致している。</li> <li>⑧ 現実的な時間内で達成できる。</li> </ol> <p>一つ前の演習でとりあげた、新しいシナリオの要素について、したいと思うことを述べているか、特定の目標はたっているかをチェックしましょう。目標の8つの特徴を思い出して、みてみましょう。</p> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>
---	--

132

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅡ  新しい シナリオ づくりと 目標設定	<b>ステップⅡ-C</b> <b>特定の目標を選択し、それに専念するのを援助する</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>・クライアントが、いろいろな選択肢の中から、好ましいシナリオを選択できるようにする</li><li>・選択された選択肢は、詳細に述べられているのを確かめる。</li><li>・阻害要因をとりのぞく</li><li>・新しいシナリオの魅力を増大させる。</li><li>・クライアントが努力するように促進する。</li><li>・新しいシナリオに必要な資源（人間関係を含む）を見つけ出すのを援助する。</li><li>・支えとなる、促進的な人間関係を見出すよう援助する。</li><li>・決意をしっかりとしたものにする手段として契約を用いる。</li></ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>

133

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅢ  Ⅲ-A ストラテジー を考える	<b>カウンセリングのステップ</b>
	<p><b>ステージⅢ：好ましいシナリオを履行する。</b></p> <p><b>A. 実行のためのストラテジーを考える</b></p> <p>目標達成のためのさまざまな方法や手段を クライアントが発見するように援助する。</p> <p>クライアントは想像力が行き詰っていて、 一つのことしか目を向けられていないことも…</p> <p>クライアントの生活様式、活用できるもの、 環境に最適のストラテジーの選択を助ける。</p> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>

134

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅢ  Ⅲ-A ストラテジー を考える	<b>実行のためのストラテジーを考えるために</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>・拡散的な思考をするように援助する。 例えば、ここにレンガがあるとします。何に使用しますか。</li><li>・ブレinstoーミングを行う</li><li>・プローブとプロンプトを利用する</li></ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>

135

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅢ  Ⅲ-A ストラテジー を考える	<b>ここでのブレインストーミングのルール</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・思い付きを、お互いに評価しないようにする。（判断の保留）</li><li>・思い付きを、つなぎ合わせたり融合したりして、クライアント役に新しい思い付きを増やすようにさせる。</li><li>・クライアントが何も思いつかなくなったら、突飛なことでもよいから思いつくようにさせる。（はめをはずす）</li><li>・行き詰ってしまったら、あなた自身の思い付きを「呼び水」としてヒントをあたえ、続けるように促す。</li><li>・いい思い付きをさせるためではなく、思い付きを増やすために、「いいですねえ、どんどん思いついてください」などと言って、クライアントが思いつくことを強化する。</li><li>・この段階で大切なのは、思い付きの質ではなく量であることを忘れないでおくこと。（アイデアの量産）</li></ul>
	ジェラード・イーガン（1992）、熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック、創元社。

136

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅢ  Ⅲ-A ストラテジー を考える	<b>実行のためのストラテジーを考えてみましょう</b> <div>演習</div> <p>アイラは、心臓発作をおこす可能性の高い候補者として選ばれた、あるグループの一人である。親戚にも、心臓発作で若死にした人が数名いる。彼は太りすぎで、ほとんど運動をせず、仕事のうえでプレッシャーがきつく、毎日1箱以上の煙草を吸う。それで、彼の目標の一つは、1か月以内に煙草をやめたいということなのである。</p> <p>ブレイン・ストーミング    アイラの禁煙の仕方    考えてみよう</p>
	補足資料4 参照

137

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅢ  Ⅲ-A ストラテジー を考える	<b>実行のためのストラテジーを考えてみましょう</b> <div>演習</div> <p>前の時間の演習で、自分があげた目標について、同じようにブレインストーミングにより、ストラテジーのリストを作ってみましょう。</p> <p>思いつかなくなったら、うんと突飛な可能性を考えるようにしてみましょう。</p>

138

---

---

---

---

---

---

---

---

<p>カウンセリングの ステップⅢ</p> <p>Ⅲ-A ストラテジー を考える</p>	<p><b>プローブと促進の技法を使って、さらに考えられるようにする</b></p> <p>カウンセラーとして、クライアントが目標達成に向けた建設的な方法を 思いつくように、想像力を刺激するにはどうしたらいいでしょうか。 次のような質問に基づくプローブを使ってみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標に到達するのに、<b>誰が／どのような人</b>が、クライアントの力になってくれるか。</li> <li>・<b>何が</b>、つまりクライアント自身の能力や、取り巻く<b>どのような事柄、どのような力</b>が目標に到達するのに役立つか</li> <li>・<b>どこで</b>、つまり<b>どのような場所</b>が、クライアントの目標に到達するのに役立つか。</li> <li>・いつ、つまり、<b>どのようなとき</b>が、あるいは<b>どのようなタイミング</b>が、クライアントの目標に到達するのに役立つか。</li> </ul>
--	---

139

---

---

---

---

---

---

---

---

<p>カウンセリングの ステップⅢ</p> <p>Ⅲ-A ストラテジー を考える</p>	<p><b>プローブと促進の技法を使って、クライアントが、さらに考えられるように援助しましょう</b></p> <div data-bbox="667 952 754 1003" data-label="Text"> <p>演習</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3人組になります。</li> <li>2. 誰がクライアント役で、誰がカウンセラー役をするのかを決める。</li> <li>3. クライアント役は、今おかれている問題と、それを解決するために決めた好ましいシナリオを手短に要約して話す。好ましいシナリオが多くの目標からできていれば、その中から一つをクライアントに選ばせる。目標が、すべての基準を満たしているか確認する。</li> <li>4. クライアント役は、5分間で、思いつく限りなるべく多くの、目標達成のための方法（ストラテジー）をリストにする。</li> <li>5. <u>カウンセラー役は、さらにもっと多くの方法を思いつかせるように援助する。</u>前のスライドで紹介した質問に基づいて、プローブや促進を行う。</li> <li>6. クライアント役から、プローブと促進が役立ったかについてフィードバックを受ける。</li> </ol> <p style="text-align: right;">ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>
--	---

140

---

---

---

---

---

---

---

---

<p>カウンセリングの ステップⅢ</p> <p>「計画づくり」 に向けて</p>	<p><b>ストラテジーの選択</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クライアントの能力や、個人的資質、環境的資源、環境の制約などに最もかなったストラテジーを選択するよう援助すること</li> <li>・選択したストラテジーが具体的で、立証可能で、現実的で、実際に望んだ結果と関連していて、クライアント自身の価値観と一致していて、適切な時間内に実行できるのを確認すること</li> <li>・自分や他人、関連する社会状況に対するメリット、デメリットのバランスを考えて選択できるようにすること</li> </ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>
---	--

141

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの  
ステップⅢ  
ⅢーB  
計画をたてる

カウンセリングのステップ

ステージⅢ：好ましいシナリオを履行する。

B. 計画（plan）をたてる

選択したストラテジーを結合して、  
計画にする。  
計画とは、「何を、いつするか」を綿密に示すこと。

目標の多くは、そこに至るまで何ステップか必要。（サブゴール）  
まず最初にやるべきことは何か？ 次に何を行うか？  
何段階にわかれているか？  
下位目標と、step by step の計画をたてる。

Egan, G. (成澤真, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.

ステップA：  
ブレンストーミング  
ストラテジーを考える

評価

ステップB：計画をたてる

ステップC：  
実行

ステージⅢ  
新しいシナリオの実行

---

---

---

---

---

---

---

---

142

カウンセリングの  
ステップⅢ  
ⅢーB  
計画をたてる

実行計画の主な段階をきめる

演習

メリーアンは、外資系企業の管理職として、多忙な毎日を送っている。  
毎日片道2時間越えの通勤をこなしながら、シングルマザーで小学生の娘を育て、同居している高齢の父の面倒もみている。平日の睡眠時間は3～4時間で、へとへとだったが、仕事は充実していたし、家庭のことは一人で担わなければいけない状況だったので、ずっとそうやってきた。ある日、胸のしこりに気づき、軽い気持ちで検診を受けたところ、乳がんであった。「残念ながら悪いものでした」と医師に言われたとき、メリーアンの顔は真っ白になった。仕事、育児、介護、自分自身の療養の世話、何もかもどうしたらいいのだろう。これまで頑張ってきた結果がこれかと、メリーアンはひどく落ち込んだ。乳がんの治療は怖かった。胸を失うことが怖かった。メリーアンは、実母を同い年のときに乳がんで亡くしていたのだった。仕事も家庭もマルチにこなしてきたメリーアンが震えていた。医師からは、遺伝性乳がんであり乳房全摘出が推奨されること、手術のほか、抗がん剤治療と、数年にわたるホルモン治療が必要なことをつけられた。

---

---

---

---

---

---

---

---

143

カウンセリングの  
ステップⅢ  
ⅢーB  
計画をたてる

実行計画の主な段階をきめる

演習

目標到達にいたる計画の主な段階は、良くサブゴールと呼ばれます。  
1. メリーアンが到達したい目標（ゴール）は？  
2. ブレンストーミングの演習を思い出して、ストラテジーをあげましょう。  
3. その目標を達成しようとするなら、まず到達しなければならない各段階、またはサブゴールの概略を整理していきましょう。  
  
目標の基準を常に意識して、達成すべきことが反れないようにしましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

144

48



<b>カウンセリングの ステップⅢ</b> Ⅲ－B 計画をたてる	<p><b>計画の主な段階のサブプランづくり</b></p> <p>メリーアンが到達したい主な目標にいたるサブゴール一つひとつを成し遂げる計画をたてましょう。</p> <p style="text-align: right;"><b>演習</b></p>
--	---

145

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>カウンセリングの ステップⅢ</b> Ⅲ－B 計画をたてる	<p><b>計画の主な段階のサブプランづくり</b></p> <p>あなたがメリーアンだとして、計画を実行し、主たる目標にいたるために、どんな力が必要になると考えますか。</p> <p>必要があれば、前の演習の計画を見直しましょう。</p> <p style="text-align: right;"><b>演習</b></p>
--	--

146

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>カウンセリングの ステップⅢ</b> Ⅲ－B 計画をたてる	<p><b>サブゴール（下位目標）の条件</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・明確かつ具体的で実行できる「到達目標」としてのべられている</li> <li>・「必要にして十分」である</li> <li>・クライアント自身のコントロール内である</li> <li>・現実性</li> <li>・他の下位目標や、クライアントの価値観との「両立」</li> <li>・「証明可能」であること</li> <li>・目標完了のための適切な「時間枠」のわりつけ</li> </ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>
--	--

147

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅢ 「実行」に向けて	<p><b>実行にむけた問題</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・抵抗すること</li><li>・細かいことにとらわれて目標を見失うこと</li><li>・やりすぎや足りない場合 例えば、あまりに短時間に、多くのことをするような計画を たててしまうこと</li><li>・決定後の抑うつ</li><li>・意思決定過程における現実 意思決定は、多くの要因によって影響される。 多くのクライアントが、情報や価値の分析よりも、弾みや偏見や 好みに基づいて決定を下してしまう。</li></ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>
-------------------------------	---

148

---

---

---


---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅢ Ⅲ－C 実行	<p><b>カウンセリングのステップ</b></p> <p><b>ステージⅢ：好ましいシナリオを履行する。</b></p> <p><b>C. 計画の実行、成就</b></p> <p>計画を成就するために、クライアントは、 カウンセラーの支持と促進 (Challenge) の両方を多く必要としている。</p> <p>また、カウンセラーは、クライアントが計画の進行状況を 調整する (monitor) ように援助もできる。</p>  <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>
--------------------------------	--

149

---

---

---

---

---

---

---

---

カウンセリングの ステップⅢ Ⅲ－C 実行	<p><b>ステップⅢ－C 計画の実行を援助する</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・イナーシャ (inertia : 惰性) とエントロピー (entropy : 解体離散) が おこることを理解して、気を付けておく</li><li>・力の場の分析をする = 抑止力と促進力を「識別」する。 力の場とは、決定や実行に直接影響を与える社会的心理的な場 個人の行動を強めたり抑制したりする力</li><li>・ステップのチェックをする。</li><li>・プログラムの遂行の際に、クライアントが自己主張できるように 訓練する。</li><li>・行動原理 (誘因、強化、罰と報酬…) を活用する。</li><li>・自己契約ができるように援助する。</li><li>・実行した事柄について、フィードバックが得られるように援助する。</li></ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>
--------------------------------	--

150

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>カウンセリングの ステップⅢ</b>  <b>Ⅲ－C 実行</b>	<p><b>行動原理の活用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クライアントが実行に移せるような「誘因」や「報酬」を見つけ出せるように援助すること。</li> <li>・クライアントが実行のための刺激として、自己罰をおだやかに、しかも理性的に用いられるようにすること。つまり、クライアントがプログラムの罰の副作用に対処するように援助すること。</li> <li>・実行を避ける原因となっている誘因や報酬（あることをしない場合の報酬が、する場合の報酬よりも大きい時に回避がおこる）をクライアントに気づかせる。</li> <li>・プログラムに自ら関与することが難しいクライアントには、目標に到達しやすい小さなステップを設けて遂行し、目標に向かえるよう援助すること。クライアントがうまくやっていることを強調しながら援助すること。</li> </ul> <p>Egan, G. (成澤實, 飯田栄, 訳) (1998). カウンセリング・テキスト. 創元社.</p>
--	--

151

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>カウンセリングの ステップⅢ</b>  <b>Ⅲ－C 実行</b>	<p><b>カの場の分析</b></p> <div data-bbox="662 952 758 996" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>演習</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が到達しようとしている目標、サブゴール、計画を用意します。</li> <li>・計画の諸段階を実際に遂行しようとして「現場にいる」と心に描きます。</li> <li>・目標またはサブゴールに到達するようと、促進的に働いている主要な力を見分けてみましょう</li> <li>・目標またはサブゴールに遠ざけようと、抑止的に働いている主要な力を見分けてみましょう</li> </ul> <p>例：マーティナは禁煙したがっている。彼女は禁煙のために、徐々にやめるという計画をたてた。これから最初の段階を開始するにあたり、開始後の毎日の生活で促進的に働く力と抑止的に働く力とを見分けてみると…</p> <p style="text-align: right;">ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>
--	--

152

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>カウンセリングの ステップⅢ</b>  <b>Ⅲ－C 実行</b>	<p><b>カの場の分析</b></p> <div data-bbox="662 1601 758 1646" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>演習</b> </div> <p>自分が到達しようとしている目標、サブゴール、計画について、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・促進的に働く力をどのように強めるか、そのやり方を話し合ってみましょう。</li> <li>・抑止的に働く力を打ち消したり、弱めたりするのに何をするか、話し合ってみましょう。</li> <li>・実行が障害されている事情を知ったうえで、実行に向けてどのように援助できるか話し合ってみましょう。</li> </ul> <p style="text-align: right;">ジェラード・イーガン (1992). 熟練カウンセラーをめざすカウンセリングワークブック. 創元社.</p>
--	--

153

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>最終日</b> <b>事例検討</b></p>	<div data-bbox="667 297 754 353" data-label="Text"> <p>まとめ 1</p> </div> <p>グループにわかれて、それぞれの抱える困難事例について、今回の研修をいかして対応を検討してください。</p> <p>これまでのやり方では、どこで行き詰っていたでしょう？それをどのようにしていけるでしょうか？</p> <p>ここがポイント！という場面が決まったら、ロールプレイをしてみるのも、おすすめです。</p>
-----------------------------------	--

154

---

---

---

---

---

---

---

---

<p><b>最終日</b> <b>おわりに そして はじまり</b></p>	<div data-bbox="667 947 754 1003" data-label="Text"> <p>まとめ 2</p> </div> <p>周産期のころをケアすることに関して、ご自分の変化や、これからの臨床実践について、それぞれの学び・考えを発表してください。</p>
--	--

155

---

---

---

---

---

---


---

---

恩賜財団母子愛育会 主催 （公益財団法人 日本財団助成）

**周産期のころをケアする人の育成事業研修**

**修了証書授与式**



156

---

---

---

---

---

---

---

---