

第二回

教育相談の「心」(一)
カウンセリングの見方・考え方
 会沢 信彦
あいさわ のぶひこ

文教大学教育学部准教授

教育相談の基本にあるのは、言うまでもなくカウンセリングである。教育現場における「カウンセリング・マインド」の重要性が指摘されて久しいが、今号では改めてカウンセリングの基本的な見方や考え方に ついて触れてみたい。

筆者は、大学の講義や研修会などでカウンセリングの話をする際、カウンセリングの本質を表現していると思われる三つの文章を紹介することにしている。

一 「治すことするな、分かることせよ」

わが国におけるカウンセリング心理学の第一人者であり、教育現場における「育てるカウンセリング」の考え方や構成的グループエンカウンター^①の普及に尽力された、國分康孝氏（東京成徳大学副学長、日本教育カウンセラー協会会長）の言葉である。

私たちが意を決して誰かに相談を持ちか

けた時、相手は善意で助言をしてくれるものの、なぜかしつくりと来ないという経験はないだろうか。確かに、求めているものが単なる情報提供であったり相手の率直な意見であったりする場合も多いが、その内容が複雑であったり自分の人生にとって本質的な問題であったりするほど、相手の助言が心に響かないのである。

それよりも、「いまあなたは〇〇のことでも迷っているのね」と言ってもらえたと、それだけでストンと落ちたり、ホッとしたりする感覚を味わうことがある。

私たちが他者に相談をする時、私たちは「治してほしい」のではなく、まずは「分かかってほしい」のである。

二 「言葉尻をつかまえるな、感情をつかめ」

これも國分氏の言葉である。

カウンセリングを語る際にしばしば引き

合いに出される、次のようなエピソードがある。

東京に住む小学校低学年の男児が、夏休みに親元を離れてある山間地でのキャンプに参加した。キャンプでは、多くの大学生がリーダーとして参加していた。

彼は、リーダーのお兄さん、お姉さんをつかまえては、「東京ってどっち?」と何回も聞いて回っていた。リーダーたちは、「お姉さんには分からないなあ」「東京はあつちだと思っよ」などと答えるのだが、いったんは「ふーん」と納得した様子を示すものの、しばらくすると別のリーダーにまた同じことを尋ねるといふ繰り返しであった。

ある時、一人のリーダーがはたと気がつき、それまでのリーダーとは異なる言葉を使った。すると、その子は二度と「東京ってどっち?」と尋ねなかった。

大学や研修会等でカウンセリングの講義を行う際、筆者は決まってこのエピソードを話す。そして、学生や受講生に、「さて、そのリーダーは何と言ったでしょうか?」と尋ねるのである。

答は、「東京に帰りたいのかな?」である。

このリーダーは、この子の言葉ではなくその背後にある感情を分かってほしいのだ。

私たちは感情の動物である。私たちが「分かってもらえた」と嬉しく感じるのは、言葉よりも気持ち、感情が理解されたと感じられた時である。

余談であるが、大学生ではなかなか正答が出ない。しかし、主任児童委員の研修会で話した際には、参加者から即座に正答が出たことに驚いたことがあった。

三 相手の目で見、相手の耳で聞き、相手の心で考える

「カウンセリング・マインド」の中身としてしばしば指摘されるのが、来談者中心療法の創始者として有名なカール・ロジャーズによる、セラピスト（カウンセラー）としての態度の三条件、すなわち、①無条件の肯定的配慮（または受容）、②共感的理解、③自己一致（または純粋性）、である。

これらのうち、カウンセラーの基本的態度としてつとに強調されるのが、共感である。ロジャーズは共感の定義として、「クライアントの私的な世界を、あなたも自分自身のものであるかのように感じとり、しか

もこの「あなたも……のように」という性格を失わない」ことであると定義している。

一方、共感を、「相手の目で見、相手の耳で聞き、相手の心で考える」と端的に表現しているのが、アドラー心理学の創始者、アルフレッド・アドラーである。生徒指導、教育相談の前提としてしばしば児童・生徒理解の重要性が指摘されるが、その真髄はこの言葉にあるといっても過言ではないであろう。

四 支援のための三つのチャンネル

ところで、一般にカウンセリングでは、行動の背後にある感情に焦点を当てることを指摘した。確かに、回り道のようにあるが、「分かってもらえた」という思いが行動の変容につながることは少なくない。

一方、カウンセリング理論の一つである行動療法では、感情ではなく行動自体に働きかけようとする。同様に、子どもたちの行動の変化そのものをターゲットにするのが生徒指導である。基本的生活習慣を身に付けさせること、ルールを守らせることなどは、やはり子どもたちに直接働きかけなければならぬ課題である。

さらに、カウンセリングの世界で感情、行動と並んで近年特に重視されているのが、思考（考え方）や認知（ものの見方）である。たとえば、論理療法では、悩みの源泉は「イラショナル・ベリフ」（非合理的な信念）にあるとし、カウンセリングではビリーフの修正が目指される。また認知療法では、不適応行動の背景には「認知の歪み」が存在するとし、やはりその修正がカウンセリングの目標となる。

このように、私たちが子どもたちの支援に当たる際には、行動、感情、思考という三つのチャンネルが存在する。教育相談は感情、生徒指導は行動と限定する必要はまったくないのであり、教育相談、生徒指導、特別支援教育のいずれにおいても、その子の問題解決や成長を支援するためにふさわしいチャンネルを用いなければならない。

〈参考文献〉

國分康孝『カウンセリングの原理』誠信書房