

カウンセリングの理論

長谷川明弘(金沢工業大学)

カウンセリングの理論とは

■カウンセリング理論の機能

カウンセリングの理論は、その理論の様々な提唱者が臨床実践の中で相対する人間の特徴をモデル化したもの。モデルである以上、現実を抽象化して切り取ったものになる。

カウンセリング理論を学ぶことで生じる有効性

- ①現場で起きている事象を客観的に見る基本的視点を提供する
- ②共通した枠組みで理解することを可能にする
- ③これから生じる出来事や相談活動の結果を予測する枠組みを提供できる
- ④今、体験している事柄を説明することができる
- ⑤体験を反復、再現することができる

■カウンセリング理論の視点

- ①人間観
- ②パーソナリティ論
- ③病理論
- ④目標
- ⑤カウンセリング関係

カウンセリングの主要理論

■精神分析療法(psychoanalysis)

- ①人間観：快楽原則 過去志向(決定論、因果論)
- ②パーソナリティ論：構造理論 局所論；意識、前意識、無意識
構造論；リビドー、イド(id)、自我(ego)、超自我(superego)
発達理論；固着 口唇期(生後から1歳半)、肛門期(1歳半から3歳)、
男根期(3歳から5、6歳)、潜伏期(6歳から12歳)、
性器期(12歳から)
- ③病理論：不快な記憶などが無意識に抑圧され、その蓄積により病気や問題行動が発生
- ④目標：心的葛藤の意識化 カタルシス効果や洞察
自由連想、夢分析によって無意識を探る
抵抗分析、転移分析、解釈
- ⑤カウンセリング関係：治療契約、治療同盟(作業同盟)
治療者は中立的な態度をとり、受容的な態度と逆転移に気づくこと。教育分析と自己分析
相談者は、正直に話すことを求められ、治療契約に即した行動をもとめられる

■行動療法(behavior therapy)

学習によって行動が獲得されるという学習理論(レスポナント条件づけ、オペラント条件づけ、観察学習-モデリング-)。学習とは、練習や経験の結果として生活体の行動上に比較的永続的な変化が生じる過程のこと。

- ①人間観：人間は白紙、後天的な条件付け次第で人間は変わる
- ②パーソナリティ論：習慣は刺激と反応の連合が集まったもの
- ③病理論：未学習か不適切な学習によって不適切な行動が成立しているにすぎない

- ④目標：不適応行動を成立させている刺激と反応の結びつきを分析し、新しく築き直すこと
によって行動の変容や修正を目指す。
- ⑤カウンセリング関係：行動理論に沿って分析し、治療計画を立てる。
相談者は課題や宿題をクライアントに課す。

技法

レスポナント条件付けとは、反射的な学習過程を説明した(Pavlov,I.P や Watoson,J.B)。

生体が環境に誘発されて生じる行動の説明理論

無条件刺激(UCS;UnConditioned Stimulus):無条件で反射を起こす刺激

無条件反応(UCR;UnConditioned Response):無条件刺激によって起こる反応

条件刺激(CS;Conditioned Stimulus):無条件刺激と対にして呈示される刺激

条件反応(CR;Conditioned Response):条件刺激によって起こる反応

強化(reinforcement)は、UCS を与える手続き

消去(extinction)は、UCS を呈示せず、CS のみ反復呈示すると、条件反応 CR が生じ
なくなること

般化(generalization)は、CS と類似する刺激に対しても、CR が生じること

レスポナント条件づけによる技法;系統的脱感作法、主張訓練法(p80 アサーショントレ
ーニング参照)、嫌悪療法

オペラント条件付けとは、生体が自発した自発的な行動（オペラント行動）に強化刺激を
随伴させ、その反応頻度や反応を変容させる条件づけの操作、およびその過程のこと
(Skinner,B.F.など)。生体から環境に働きかけて生じる行動の説明理論

オペラント反応：個体が起こす自発的な反応

強化：オペラント反応を増やす手続き

強化子（強化刺激）：正の強化子（エサ等）→反応増加

負の強化子（電気ショック等）：→反応減少

なお罰とは反応減少の手続きになる。

般化：類似する刺激に対しても、同じようなオペラント反応を示す

消去：オペラント反応に強化子が随伴されないと、条件づけ前の反応水準に戻る

オペラント条件づけによる技法;反応形成(Shaping)法：目標行動までの行動系列を小さな行
動単位に分けて徐々に形成、トークン・エコノミー法

認知理論；モデリング法

関連する理論や技法として p66 の認知行動療法と論理療法、p79 のソーシャルスキルトレ
ーニング(SST)、p80 のアサーション・トレーニングがあげられる。

■来談者中心療法(client-centred therapy)

カール・ロジャーズが中心となって提唱した自己理論を基盤とする。

非指示的から来談者中心へその後は、エンカウンターグループ(p64 と p82 参照)

- ①人間観：人間は、自己成長、自己実現する存在
- ②パーソナリティ論：自己概念 経験を取り入れて形成される。
- ③病理論：自己不一致によって悩む
- ④目標：自己概念に柔軟性を取り戻す。ありのままに受容する
感情と行動の一致。自己一致。機能する人間、開かれた人間

- ⑤カウンセリング関係：人と人の間の信頼という人間関係が変容を促す。人格が建設的に変化するための必要十分条件

技法

受容、内容の再陳述(くりかえし、言い換え、要約)、感情の反射、明確化

考えてみよう: 指示は良くないことなのか。本当に指示なしの相談が可能なのか。

その他のカウンセリング諸理論

■特性因子理論(trait-factor theory)

心理テストを用いたカウンセリングの基礎理論。職業指導の分野で発展

■認知行動療法(cognitive behavior therapy)

行動療法に加えて考え方や受け止め方を取り上げて行動との関係を扱う。

歪んだ認知、自動思考、ケースフォーミュレーション、生理-心理-社会-実存

■理性情動行動療法・論理療法(rational-emotive behavior therapy)

アルバート・エリスが創始者である。非合理的な思い込み。(合理的な)信念と非合理的な信念。ABCDE 理論

A:activating events 出来事・体験、B:beliefs 信念 C:consequences 結果

D:disputing 反論・反駁 E:effect 悩みが解消した効果

■ゲシュタルト療法(gestalt therapy)

フレドリック・パールズが創始者である。ゲシュタルトとはまとまりのある構造のこと。まとまり(全体)のある統合した人格。気づき(awareness)を重視する。解釈は行わない。

図と地

■交流分析(TA:transactional analysis)

エリック・バーン 精神分析を分かりやすくしたものとされる。

自我状態：親(parent)〈批判的な親 CP:critical parent、養育的な親 NP:nurturing parent〉、

大人(adult)、子ども(child)〈自由気ままな子ども FC:free child、順応した子ども AC:adaped child〉

構造分析、交流分析、ゲーム分析、脚本分析

■家族療法(family therapy)

患者と見なされた人 IP(identified patient)、システム論、直線的因果論と円環的因果論

p76 短期療法を参照

■実存分析(existential analysis)

ヴィクトール・フランクル 存在の意味を探る。ロゴセラピー(logotherapy)

■現実療法(reality therapy)

ウィリアム・グラッサー 現在の満たされていない重要な人間関係に焦点を当てる。

■ブリーフセラピー・短期療法(brief therapy)

スティーヴ・ディ・シェイザーとインスー・キムバーグが代表的な実践者である。
解決志向、例外、ミラクル・クエスチョン、コーピング・クエスチョン、スケーリング・クエスチョン

■森田療法(Morita therapy)

森田正馬(まさたけ)が考案した神経症に対する心理療法。本来持っている健康な力=生の欲望を引き出すために、不安に逆らわず、不安を「あるがまま」に受け入れて、生の欲望にしたがって行動することを後押しする。

■内観(療)法(naikan therapy, naikan method)

吉本伊信(これのぶ)が開発した。自分史を吟味しながら、率直さや謙虚さを取り戻し他者への思いやりを表すことができる新たな人間になるという考え方がある。

その他の技法

■ソーシャルスキルトレーニング・社会技能訓練(social skills training:SST)

対人関係を円滑にする技能(social skill)を身につけることを総称した方法

■アサーショントレーニング・自己表現訓練(assertion training)

考えや気持ちを率直に自分と他者にとって適切に表現することをアサーションという。
ウォルピ(Wolpe,J.)やラザラス(Lazarus,A.A.)が基礎を築いた。
ノンアサーティブ・非主張的、アサーティブ・主張的、攻撃的

■グループアプローチ(group approach)

集団機能、過程、力動などの相互影響作用を応用し、個々の構成員の気づきによって、自他への信頼、自律、自己表現、関係改善、組織開発などの促進をはかる心理学的手法のこと。

患者同士の話し合いが効果的であったことを発端としたあと、モレノ(Moreno,J.L.)のサイコドラマ(心理劇)や行動療法、ゲシュタルト療法、家族療法を包含しながら発展してきた。

ベーシック・エンカウンターグループ(basic encounter group):参加者と促進者で輪を作り、自発的な動きによって展開される。非構成的エンカウンターグループとも呼ばれる。

構成的エンカウンターグループ(structured encounter group):1967年国分康孝が提唱した。リーダーが示すプログラムを中心に展開する。

Tグループ(training group):感受性や人間関係能力の向上をはかる体験学習のこと。

■参考・引用文献

日本産業カウンセラー協会(編) 2008 産業カウンセリング 改訂第5版 (社)日本産業カウンセラー協会