

ケーススタディとは？

いわゆる

「カウンセリングの実例から学ぶこと」です。

・・・といっても、ふつうは

ほんもののケースそのままは使えないので

個人情報に分からないように加工して使います。

実際のケースそのものを使う場合は、事前にお客様に説明し、使用の同意・許可を取ったうえで、個人が特定されないよう年齢、家族構成、性別などの属性を加工する配慮をしましょう。

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」

カウンセリングでは、

「クライアントがお話されていること」と
「カウンセラーの認識」が一致していないと

カウンセリングはうまくいきません。
(コミュニケーションとしてズれるので)

カウンセリングの会話や流れの中では
なるべく、このズレを減らしておく必要があります。

そのための必要スキルとして、カウンセリングにおける

「お話の聴き方」「理解のしかた」
「見立てのしかた」「対応のしかた」

などについて学んでいきましょう！

CLのお話を「ことごと」ら」と「きもち」に分けて理解する

カウンセリングではクライアントが話していることが

客観的な事実なのか？

主観的な感情なのか？

がごちゃごちゃになることがよくあります。

ここを正確に区別しながら（時には確認しながら）
聴くことで、カウンセリングがスムーズに進みます。

CLのお話を「ことがら」と「きもち」に分けて理解する

これができないと・・・

クライアントのお話をきいているうちに

だんだんと何がどうなってるのかわけわからなくなり
クライアントに巻き込まれます。

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」

CLのお話を「ことがら」と「きもち」に分けて理解する

さっそくやってみましょう！
(数をこなせばこなすほど上達します)

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」

CLのお話を「ことがら」と「きもち」に分けて理解する

(例)

「昨日、またあの毒親がいじめたんですよ！
ありえないと思いませんか！？おかげ様で昨日は
悔しくて一睡もできなかつたし仕事は遅刻するし
信号無視しそうになるし本当マジ最悪～！！」

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」

CLのお話を「ことがら」と「きもち」に分けて理解する

(例) ことがら→青色 きもち→赤色 で表します。

「昨日、またあの毒親がいじめたんですよ！
ありえないと思いませんか！？おかげ様で昨日は
悔しくて一睡もできなかつたし仕事は遅刻するし
信号無視しそうになるし本当マジ最悪～！！」

では、さっそく練習してみましよう！！

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習1

CLのお話を「ことがら」と「きもち」に分けて理解する

「実は私、最近気づいたんですけど、実はHSP
なんじゃないかって。人と一緒にいるとやたら
疲れるし、大きな音っていうか、そういうのは苦手
だし、なんだかなんで生きてるんだろう、人生に
疲れたなああって最近思うようになって・・・」

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習1

CLのお話を「ことがら」と「きもち」に分けて理解する

「実は私、最近気づいたんですけど、実はHSP
なんじゃないかって。人と一緒にいるとやたら
疲れるし、大きな音っていうか、そういうのは苦手
だし、なんだかなんで生きてるんだらう、人生に
疲れたなあって最近思うようになって・・・」

※ことがら = 青色 きもち = 赤色

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習2

CLのお話を「ことがら」と「きもち」に分けて理解する

「一体この気持ちは何なんですか！？自分が自分でないような感じになるし、昨日食べたものだって思い出せないし、仕事は手につかないし、LINEが鳴るたびにドキっとするし、インスタは5分に1回見ないと怖いし、またあの場所で偶然出会えたらって思うし、あ～なんで時間って止められないんですかね！？」

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習2

CLのお話を「ことがら」と「きもち」に分けて理解する

「一体この気持ちは何なんですか！？自分が自分でないような感じになるし、昨日食べたものだって思い出せないし、仕事は手につかないし、LINEが鳴るたびにドキっとするし、インスタは5分に1回見ないと怖いし、またあの場所で偶然出会えたらって思うし、あ～なんで時間って止められないんですかね！？」

※ことがら = 青色 きもち = 赤色

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習3

CLのお話を「ことがら」と「きもち」に分けて理解する

「また山田がギヤースカ言いがやって。3人で一緒だったのに自分だけ怒られました。ちょっと原付3ケツしたただけじゃないですか。今度やったらバイク売り飛ばすぞって言いやがったから山田の野郎をフルボッコしたただけじゃないですか。だから言ってるだろ！ポリにお前に会えって言われたから会ってやってんだろーが！」 ※山田=生徒指導の先生

※ことがら=青色 きもち=赤色

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習3

CLのお話を「ことがら」と「きもち」に分けて理解する

「また山田がギヤースカ言いがやって。3人で一緒だったのに自分だけ怒られました。ちょっと原付3ケツしただけじゃないですか。今度やったらバイク売り飛ばすぞって言いやがったから山田の野郎をフルボッコしただけじゃないですか。だから言ってるだろ！ポリにお前に会えって言われたから会ってやってんだろーが！」 ※山田=生徒指導の先生

「ことがら」「きもち」
どちらに傾きすぎても

ストーリーとしては不自然ですよ。

なので…

カウンセラーはクライアントのお話を聴きながら

「ことがら」と「こころ」のバランスはどうか？

の視点を持って、

必要に応じてバランスを修正する
働きかけをしてくださいね。

つまり…

「一体この気持ちは何なんですか！？自分が自分でないような感じになるし、昨日食べたものだって思い出せないし、仕事は手につかないし、LINEが鳴るたびにドキっとするし、インスタは5分に1回見ないと怖いし、またあの場所で偶然出会えたらって思うし、あ～なんで時間って止められないんですかね！？」

の人には「ことがら」を確認する質問を。

つまり…

「また山田がギヤースカ言いがやって。3人で一緒だったのに自分だけ怒られました。ちょっと原付3ケツしたただけじゃないですか。今度やったらバイク売り飛ばすぞって言いやがったから山田の野郎をフルボッコしたただけじゃないですか。だから言ってるだろ！ポリにお前に会えって言われたから会ってやってんだろーが！」 ※山田=生徒指導の先生

の人には「きもち」を確認する質問を。

「ことがら」「きもち」

どちらも両立してこそストーリーですね。

そして、このバランスが
クライアントの人生をととのえていくのです！