

ケーススタディ2 「5W1H」

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)

ケーススタディ2 「5W1H」

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

5W1Hについて学んでいきましょう！

ケーススタディ2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

カウンセリングではクライアントが話している時系列や主語がごちゃごちゃになることが非常によくあります。
(時系列が分かりやすく感情も込めて話す人は激レアさんです)

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。

ケーススタディ2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

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

カウンセラーはだんだんと
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2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

たとえば、次のケースで
5W1Hを考えてみましょう。

ケーススタディ2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

(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っ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2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

(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っ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2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

(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！？」

<5W1H>

いつ……………

どこで……………

だれが……………

だれに……………

なにを……………

どのように…

どうして……

ケーススタディ2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

(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！？」

<5W1H>

いつ……………昨日

どこで……………???

だれが……………(毒親)

だれに……………CL

なにを……………いじめ(の言動)

どのように…???

どうして……???

ケーススタディ2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

(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！？」

どこで？を埋める質問

「どこでいじめられたんですか？」

<5W1H>

いつ……………昨日

どこで……………???

だれが……………(毒親)

だれに……………CL

なにを……………いじめ(の言動)

どのように…???

どうして……???

ケーススタディ2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

(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！？」

だれが？を埋める質問

「毒親って、父親と母親、どちらがいじめを？」

<5W1H>

いつ……………昨日

どこで……………???

だれが……………(毒親)

だれに……………CL

なにを……………いじめ(の言動)

どのように…???

どうして……???

ケーススタディ2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

(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！？」

どのように？を埋める質問

「電話とか、LINEとか…
何で言われたんですか？」

<5W1H>

いつ……………昨日

どこで……………???

だれが……………(毒親)

だれに……………CL

なにを……………いじめ(の言動)

どのように…???

どうして……………???

ケーススタディ2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

(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！？」

なにを？を埋める質問

「どないいじめがあったんですか？」

<5W1H>

いつ……………昨日

どこで……………???

だれが……………(毒親)

だれに……………CL

なにを……………いじめ(の言動)

どのように…???

どうして……………???

ケーススタディ2 「5W1H」

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

(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！？」

どうして？を埋める質問

「どういう理由があっ
ていじめをしたんでしょうねえ」

<5W1H>

いつ……………昨日

どこで……………???

だれが……………(毒親)

だれに……………CL

なにを……………いじめ(の言動)

どのように…???

どうして……???

このように、5W1Hのどこを埋めるのか？

でカウンセラーがする質問が全然変わります。

そして、その後のカウンセリングの流れが
大きく変わることがあるのです。

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のストーリーにある「5W1H」を理解する

「なんか私、ずっと生きづらくて……。今日も本当は朝起きられなくて、先生にお会いできないって思っていました。」

<5W1H>

いつ……

どこで……

だれが……

だれに……

なにを……

どのように……

どうして……

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習1

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

「なんか私、ずっと生きづらくて……。今日も本当は朝起きられなくて、先生にお会いできないって思っていました。」

<5W1H>

いつ……………今日

どこで……………自宅(?)

だれが……………CL

だれに……………Co

なにを……………会えないと思ってた

どのように…面談(←Co形式)

どうして……………朝起きられなかった

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習1

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

「なんか私、ずっと生きづらくて……。今日も本当は朝起きられなくて、先生にお会いできないって思っていました。」

こういう
視点もあります

<5W1H>

いつ……………???

どこで……………どこでも(?)

だれが……………CL

だれに……………(なし)

なにを……………生きづらい

どのように……………???

どうして……………???

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習2

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

「いつものことなんですけどね、また挨拶したのに返事ないんですよ、何なのこの態度って思ったんですけどニコニコするしかないじゃないですか、先生だったらこういう時どうしますかあ？」

<5W1H>

いつ………

どこで………

だれが………

だれに………

なにを………

どのように…

どうして……

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習2

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

「いつものことなんですけどね、また挨拶したのに返事ないんですよ、何なのこの態度って思ったんですけどニコニコするしかないじゃないですか、先生だったらこういう時どうしますかあ？」

<5W1H>

いつ……………???

どこで……………???

だれが……………???

だれに……………CLに

なにを……………シカトされた

どのように…CLが挨拶した時

どうして……………???

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習3

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

「そろそろ結婚しようと思うん	<5W1H>
ですけどね、でもやっぱりい	いつ……………
い人なんていないんですよね。	どこで……………
みんなそう言ってますよ、墓	だれが……………
場だって。だからやっぱりや	だれに……………
めておいたほうがいいですよ	なにを……………
ね」	どのように…
	どうして……

ケーススタディ1 「ことがら」と「きもち」 練習3

CLのストーリーにある「5W1H」を理解する

「そろそろ結婚しようと思うんですけどね、でもやっぱりいい人なんていないんですよね。みんなそう言ってますよ、墓場だって。だからやっぱりやめておいたほうがいいですよね」

<5W1H>
いつ……………???
どこで……………???
だれが……………CLが
だれに……………世の異性に
なにを……………失望している
どのように…結婚＝墓場
どうして……………みんなそう言ってた

さて・・・お気づきだと思えますが
5W1Hが全部きれいに埋まることは
ほぼほぼ、ありません。

ですが・・・

CLのお悩みとCoの認識に
ズレが生じないようにするためにも

最低限の5W1Hはお互いが誤解なく
共通の認識を持っていることが必要です。

逆を言うと、

あなたが普段のコミュニケーションで
5W1Hでどこかがいつも抜けている
傾向があるのだとしたら、

抜けがないようちょっとだけ気を配ると
より円滑なコミュニケーションが
できるのかもしれないね(*' ω' *)