

ケーススタディ7

「どういうセラピーをしたら良いのだろうか？」

カウンセリングでお客さまと信頼関係ができて、悩みを取り巻くいきさつや「環境」「思考」「感情」、そして問題の根本が分かると

いよいよ、セラピーです。

ケーススタディ7

「どういうセラピーをしたら良いのだろうか？」

ここでは、どういうセラピーをお客様に提供すれば良いのかについて、一緒に考えていきましょう。

※セラピー・・・ここでの意味は、心理療法のスキルと
思ってくださいね。

ケーススタディ7

「どういうセラピーをしたら良いのだろうか？」

まずは、おおまかな概要だけ。

ケーススタディ7

「どういうセラピーをしたら良いのだろうか？」

ひとくちにセラピーと言っても…

イメージを使う ⇔ 思考を使う

過去を扱う ⇔ 未来を扱う

自分を扱う ⇔ 他人を扱う

Coにとって簡単 ⇔ 複雑、難しい

CLにとって簡単 ⇔ 複雑、難しい

…などなど

ケーススタディ7

「どういうセラピーをしたら良いのだろうか？」

いろいろある中から
「選ぶ」必要があります。

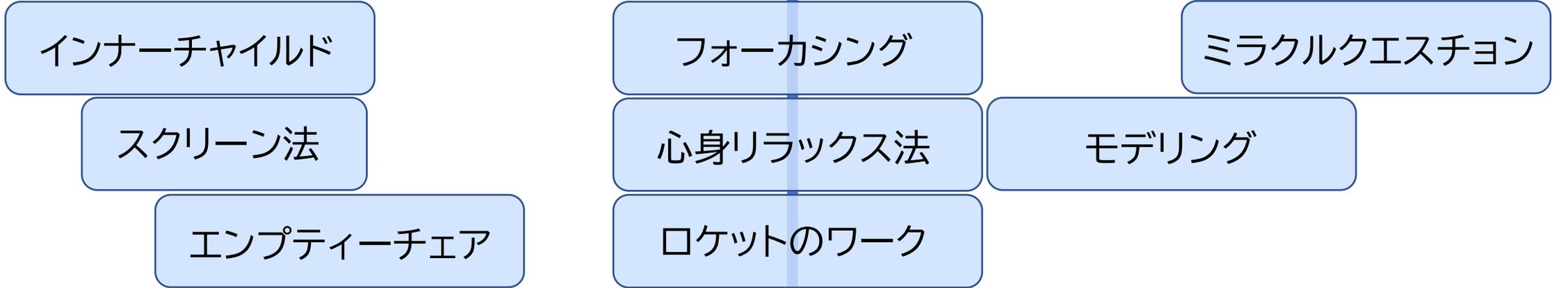
ケーススタディ7

「どういうセラピーをしたら良いのだろうか？」

選ぶポイントは

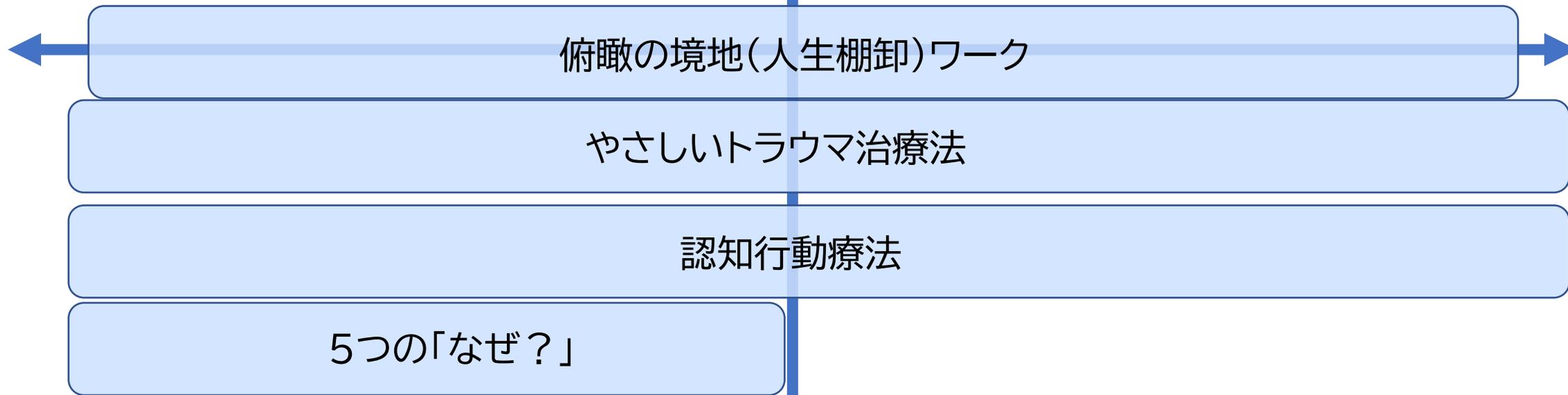
- ・話の流れに沿っているか？登場人物は？ストーリーは？
- ・CLに無理をさせていないか？ ←トラウマ治療の場合、特に注意
- ・感情を感じることができるか？
- ・CLができるセラピーかどうか？
- ・Coがやり方を分かっているかどうか ←ここも重要です

イメージを使う



過去を見る

未来を見る



思考を使う

※あくまで一例です

では、いくつかの例題を見ながら
どういうセラピーが良いのかを一緒に考えていきましょう！

例① 主訴「親が憎い」

CL 「私、ずっと親から叩かれてきたんです。親が憎いです」

Co 「いつごろから叩かれていたのですか」

CL 「はっきり覚えていないんですけど・・・でも、3歳の時のことだけは鮮明に覚えています」

Co 「何があったのですか」

CL 「私がせっかくお母さんのためにとって思ってタンポポの花を摘んできたのに、お母さん、『汚いから家に置かないで！』って言って、私を叩いて。私、外までふっ飛んだんですよ」

選ぶポイントは

- ・話の流れに沿っているか？登場人物は？ストーリーは？
- ・CLに無理をさせていないか？ ←トラウマ治療の場合、特に注意
- ・感情を感じることができるか？
- ・CLができるセラピーかどうか？
- ・Coがやり方を分かっているかどうか ←ここも重要です

例① 主訴「親が憎い」 → ポイントは青文字

CL 「私、ずっと親から叩かれてきたんです。親が憎いです」

Co 「いつごろから叩かれていたのですか」

CL 「はっきり覚えていないんですけど・・・でも、3歳の時のことだけは鮮明に覚えています」

Co 「何があったのですか」

CL 「私がせっかくお母さんのためになって思ってタンポポの花を摘んできたのに、お母さん、『汚いから家に置かないで！』って言って、私を叩いて。私、外までふっ飛んだんですよ」

青文字にした箇所だけ抜き取ると…

親から叩かれてきた 憎い 3歳

私がせっかくお母さんのためにとって思ってタンポポの花を摘んできたのに、お母さん、『汚いから家に置かないで！』って言って、私を叩いて。私、外までふっ飛んだんですよ

つまり、3歳の時、お母さんに叩かれて外までふっ飛んだエピソードを鮮明に覚えていて、憎いという感情が残っている。

→これを癒す必要がある ということがわかります。

なので、セラピーの方向性としては

エンプティーカーチェア、インナーチャイルドなど
過去のイメージを使うスキルを使って

お母さんに対する憎しみ(怒り)の感情を扱う(ため込んでいる感情
を吐き出す)必要がある

というふうになります。

※イメージが苦手、できないというCLの場合は 対話やワークシート
などを用いながら過去の事実に対しての新しい捉え方を「考える」よ
うなセラピーにします。

例② 主訴「ずっと我慢してた」

CL 「でもまあ、上司も悪い人じゃないんです。優しさだとは思っています。けど・・・」

Co 「けど？」

CL 「まあ～、こんなことを部下の私が思うのもおこがましいとは思いますが、ちょっと言い方がキツイっていうか・・・。」

Co 「そんなにキツイ言い方なんですか、それってどんな気持ちになるんですか」

CL 「うーん・・・まあ、少し複雑っていうか・・・。」

例② 主訴「ずっと我慢してた」 → ポイントは青文字

CL 「でもまあ、上司も悪い人じゃないんです。優しさだとは思っています。けど・・・」

Co 「けど？」

CL 「まあ～、こんなことを部下の私が思うのもおこがましいとは思いますが、ちょっと言い方がキツイっていうか・・・。」

Co 「そんなにキツイ言い方なんですか、それってどんな気持ちになるんですか」

CL 「うーん・・・まあ、少し複雑っていうか・・・。」

青文字にした箇所だけ抜き取ると・・・

上司 言い方がキツイ うーん・・・まあ、少し複雑っていうか・・・。

つまり、上司の言い方がキツイ。聞かされているCLとしては複雑な気持ちを感じている。

※しかし、CLはやさしさ、気遣い、性格ゆえか？
上司に対する本音はまだ語られていない。

→上司に対して言えなかった気持ちを吐き出させてあげる必要があるということがわかります。

なので、セラピーの方向性としては

フォーカシング、エンプティージャーチェア、など
感情をじっくりと感じる、味わうスキルを使って

上司に対する本音を感じ、言葉にして吐き出す
(ため込んでいる感情を吐き出す)必要がある

というふうになります。

※イメージが苦手、できないというCLの場合は 対話やワークシート
などを用いながら上司に対して本当に伝えたかったことを「考える」
ようなセラピーにします。

例③ 主訴「とにかく不安」

CL 「先生、ほんまダメです。どうにもなりません。も～、一体どうしたらいいんですか！？」

Co 「具体的に、何がどうダメなのですか？」

CL 「全部ですよ、全部」

Co 「不安が押し寄せるあまり、全部がダメだという感じなのですね」

CL 「そうです、そうです」

例③ 主訴「とにかく不安」 → ポイントは青文字

CL 「先生、ほんまダメです。どうにもなりません。も～、一体どうしたらいいんですか!？」

Co 「具体的に、何がどうダメなのですか？」

CL 「全部ですよ、全部」

Co 「不安が押し寄せるあまり、全部がダメだという感じなのですね」

CL 「そうです、そうです」

青文字にした箇所だけ抜き取ると・・・

ほんまダメ 全部ですよ、全部 どうにもなりません
一体どうしたらいいんですか！？

つまり、不安に飲み込まれてパニックになっている。
(今は)冷静に考えることが難しい状態。
原因が分からないから、どうしたらいいかも分からない状態。

→表面の「不安」ではなくて、その下に隠れている「原因」を一緒に
考えて、冷静になるための時間がまず必要。

なので、セラピーの方向性としては

「5つのなぜ？」「認知行動療法」など
冷静にじっくりと考え、思考を使うスキルを使って

どういう場面で、どういうきっかけで、何を感じるから
不安に飲み込まれるのか？のメカニズム(原因)を明らかにする
必要がある

というふうになります。

※CLが落ち着いた後であればイメージを使ったセラピーができます
が、この時点では、CLは感情を自分でコントロールできないので
イメージは使わないこと！ →余計に混乱させてしまい収集つかなくなります。

上達のための近道は・・・

- ・先輩カウンセラーのやり方をたくさん見る
- ・数多く練習をこなす

です。見学したり練習したりした経験は少しずつかもしれませんが、確実にあなたの実力として蓄積されていきます。

クライアントは一人ひとり違うにんげんなので、
セラピーのやり方もそれに応じて
「このクライアントのためのセラピー」

になると思います。まさに、一人一人違った
「オーダーメイドのセラピー」になるのです。

※カウンセリングの現場を重視すること(臨床性)です。
→「事件は会議室で起こってるんじゃないんだ！」