

# 初回カウンセリングで気を付けておきたいこと

初回のカウンセリングで気を付けておきたいこと、  
お客様に確認したほうが良いこと、  
お客様に説明しておいたほうが良いことがあります。

<補足>

初回カウンセリング＝専門用語でインタビューといいます。

さっそく、一つずつみていきましょう！

## ① 守秘義務について説明する

- ・お客様に安心していただき、信頼してもらうために必須
- ・メモを取る場合は、お客様に一言話して許可をもらう。  
→「メモ取らないでください」と言われた場合は  
お客様の希望に沿いましょう。
- ・「話したくないことは、無理に話さなくても大丈夫ですよ」と一言添えると、安心するお客さまが多いです。

## ② カウンセリングの枠組みを説明する

- ・カウンセリングの時間、カウンセリングでできることとできないことを説明。(カウンセリングが全く初めてののお客様の場合、丁寧に説明する)

- ・「支離滅裂でもいい」「言いたくなければ話したくないと言ってほしい」「疑問・質問あればすぐに教えてほしい」など、「何を言ってもいいですよ」の説明もわすれずに。

※カウンセリングの場がお客様にとって安心・安全の場であることを感じてもらえることで、はじめて信頼関係(ラポール)が築けます。

### ③ お客様の目標(ゴール)を確認する

・お客様がお悩み・目標を話されたら、要約の技法を使いながら「〇〇ということでお悩みで、××になりたいということですね」と伝え、お客様のお悩み(主訴)・目標をカウンセラー・クライアントの共通認識にする。

・お客様の目標があまりにも現実的に考えて達成不可能であれば、カウンセラーは無理に請け負わない。  
(できないことはできないと早目に伝えましょう)  
→現実的な目標設定にしましょう。

#### ④ お客様ご自身の現状や過去のいきさつを知る

- ・病気、通院の話がでてきた場合は「今、通院しているか？」  
「主治医はどう言っているか」をなるべく確認しましょう。
- ・家族との関係性についても確認しましょう。
- ・DV、虐待を受けているケースの場合は要注意！  
(頻度・程度、今後どうしたいかを確認するとともに最低限の対処法をお客様が知っているか？**現在相談している他の相談機関・専門機関があるかどうかを確認**)

## ⑤ お客様の家族や周囲の状況を知る

- ・家族構成や成育歴についても、聞ける範囲で聞きましょう。
- ・お客様にとっての「味方」は誰かを確認しましょう。  
→味方がいるかどうか(特に身内、パートナー)が大切！
- ・(初回だけで断定するのは難しいかもしれませんが)問題解決のためのキーパーソンは誰かを見立てておきましょう。  
→キーパーソンとの関係を尊重するように支援します。

もちろん、お客様のお悩み内容によっては、

他に聞いておかないといけないこと、確認しておかないと  
いけないこと、もしくは  
お客さまに伝えておいた方がよいことなどありますが・・・

まずは上記ポイントをおさえておきましょう。