

# エンプティージャー

## エンプティージャー

「空イスのワーク」「エンプティージャー」などと呼ばれることもあります。

イメージの力を使う、深い心理療法の一つです。

用意するもの … イス（最低でも1脚）

→座布団、クッションなどでも代用可能

→なければ、イメージの中でイスがあるという  
想像をしてもらってもOK

お客様の「観念」をかきかえるための  
イメージを使ったワークです。

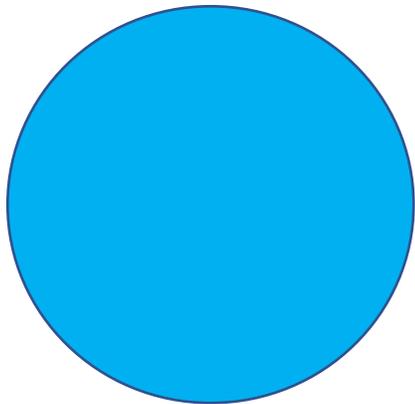
その他、対人関係における  
会話のシュミレーションをしたい時などでも使えます。

## やり方:基本形

- ①お客様の傷つき体験のもとになっている場面やよりよくしたい対人関係の場면을想像します。
- ②そのイスに相手が座っていると想像します。
- ③お客様と相手に会話をします。  
(カウンセラーは会話が促進するようことばがけます)

図で示すと、こんな感じ

クライアント



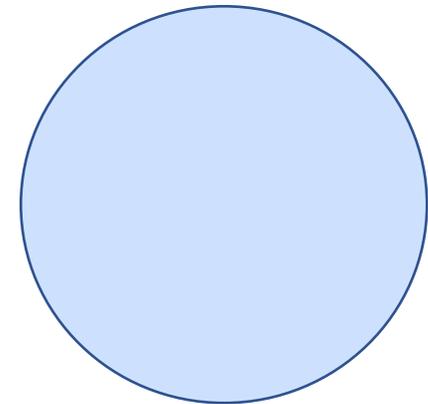
対話



対話



相手(親など)



そして、お客様のイメージがなるべく具体的になるように  
カウンセラーは次のような言葉をクライアントにします。

- ・相手の表情はどんな感じ？
- ・相手は何と言っていますか？
- ・それを聞いたあなたはどう思いましたか？
- ・相手に何と伝えたいですか？

・・・などなど。

「対話」のシュミレーションなので

クライアントと相手とのやりとりが  
会話として成立するように、

そして、クライアントが言いたかったけれども  
相手に言えなかった気持ちを言葉にして伝えられるように

カウンセラーは言葉添えをしていってくださいね。

エンプティージャーを使ったワークの流れ(例)

カ: カウンセラー      ク: クライアント

(前略)

カ: (イスを持ってくる) この椅子にお母さんが座っていると思ってください。お母さんに言いたいことはありますか？

ク: 私の気持ちを分かってほしかったです。

カ: じゃあ、イスに座っているお母さんにその気持ちを伝えてください。

ク: 「お母さん、もっと私の気持ちを分かって欲しかった」

カ: 言ってみてどんな気持ち？

ク: ちょっとはスッキリしました。

カ: 他に何か伝えたいことはありますか？

ク: そうですね～、また一緒にごはんに行きたいな。

カ: じゃあ、それもお母さんに伝えてくださいね。

ク: お母さん、また一緒にガストいこ！

(後略)

※実際のセラピーの場面では、もっと時間をかけて丁寧にやります。

## やり方:応用①(お互いのイスを行ったりきたり)

- ①お客様の傷つき体験のもとになっている場面やよりよくしたい対人関係の場면을想像します。
- ②そのイスに相手が座っていると想像します。
- ③お客様と相手で会話をします。  
(カウンセラーは会話が促進するようことばがけます)

→ここまでは基本形と同じ。

さらに、クライアントに、相手のイスに移動し、実際にイスに座ってもらい、「相手になりきって」会話を続けてもらう。

※必要に応じて行ったり来たりしてもらいます。

そして自分と相手のイスを行ったりきたりすることで

- ・相手の気持ちや本音を理解しやすい
- ・相手の立場に立って(俯瞰的に)クライアントのストーリーを  
ふりかえることができる
- ・言葉が出てこなくなり、対話が詰まった時に  
「イスの入れ替え」をすると対話が深まることが多い

こういうメリットがあります。

## やり方:応用②(登場人物が複数の場合)

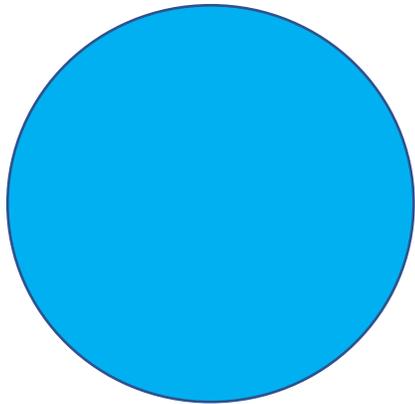
- ①お客様の傷つき体験のもとになっている場面やよりよくしたい対人関係の場面を想像します。
- ②そのイスに相手が座っていると想像します。
- ③お客様と相手に会話をします。  
(カウンセラーは会話が促進するようことばがけます)

→ここまでは基本形と同じ。

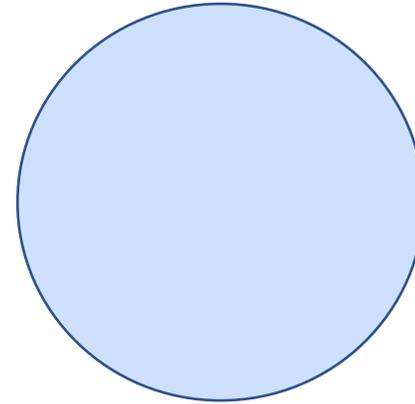
さらに、登場する人数分のイスを出して  
それぞれのイスに登場人物を座らせましょう。

図で示すと、こんな感じ

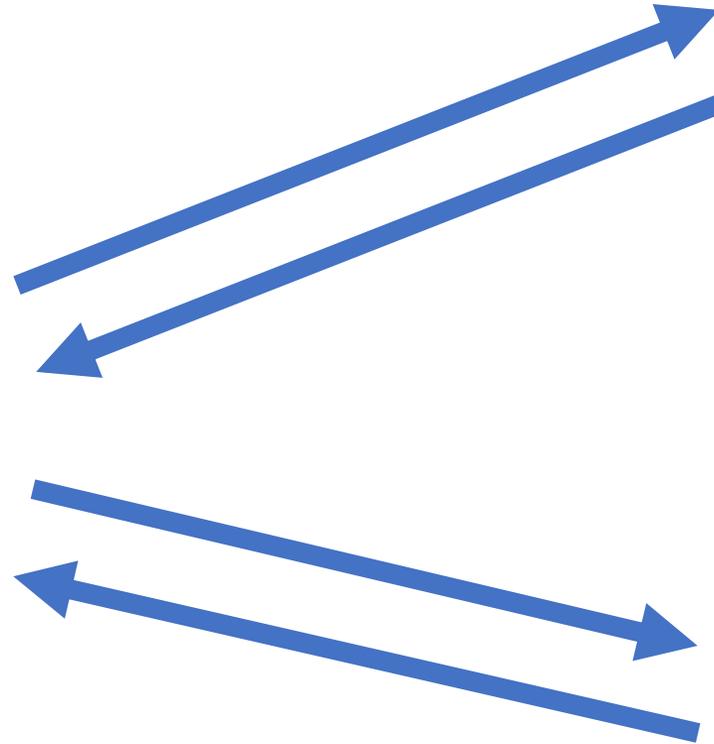
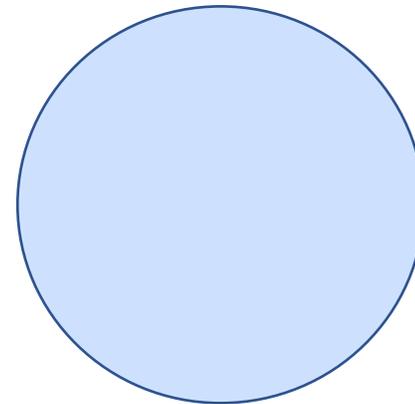
クライアント



相手(父親)



相手(母親)



祖父(他界)

こんな場合もある

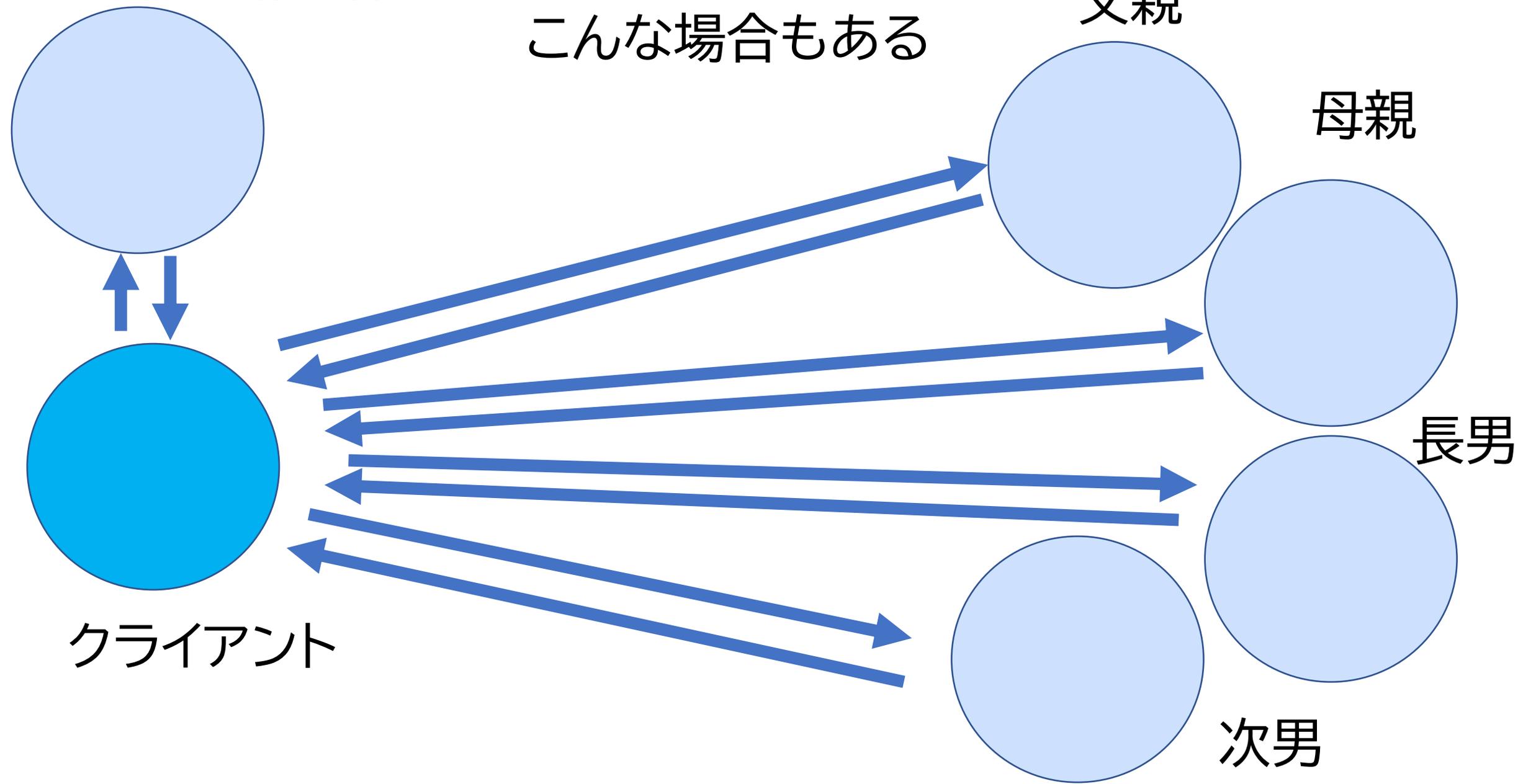
父親

母親

長男

次男

クライアント



祖父(他界)

父親

母親

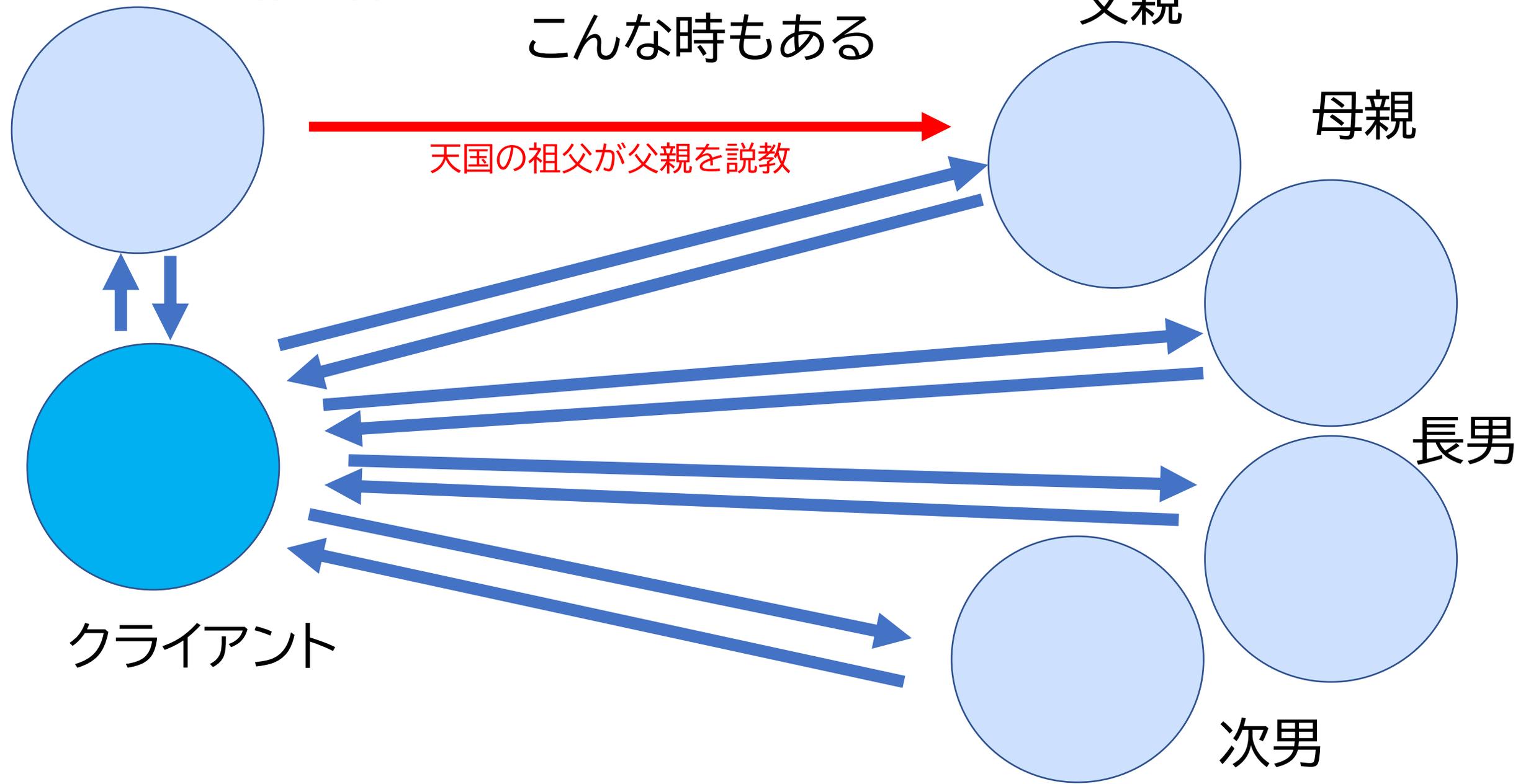
長男

次男

こんな時もある

天国の祖父が父親を説教

クライアント



祖父(他界)

こんなこともある

父親

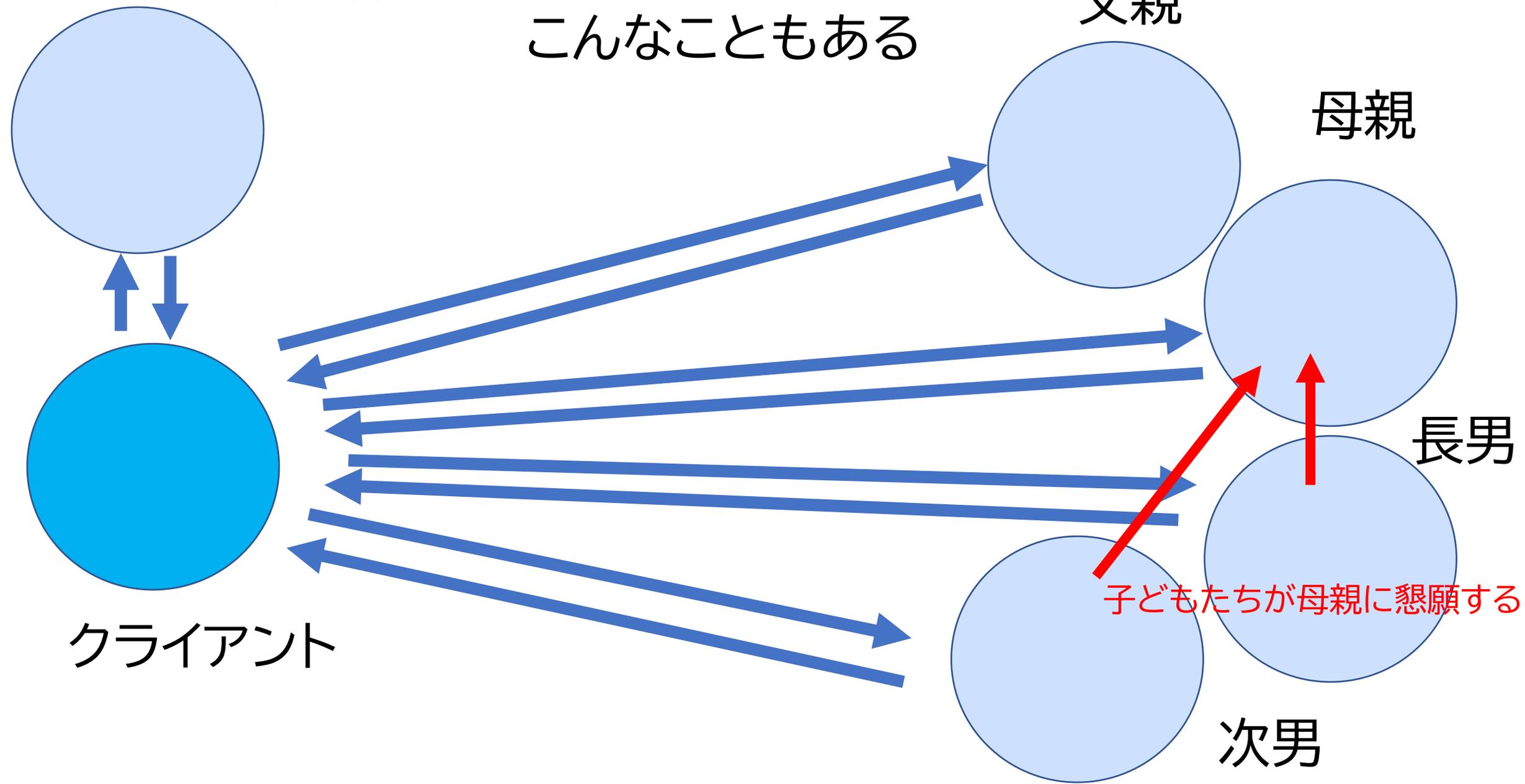
母親

長男

次男

クライアント

子どもたちが母親に懇願する



とにかく、いろいろな場合があります。

クライアントの家族関係、人間関係、  
状況にとって、それぞれ異なるエンプティージャーが  
展開されるのです。

とはいえ・・・

なかなかこの「エンプティージャーの中の人間関係」  
だけではうまく対話がすすまない時もあります。

そんな時は・・・？

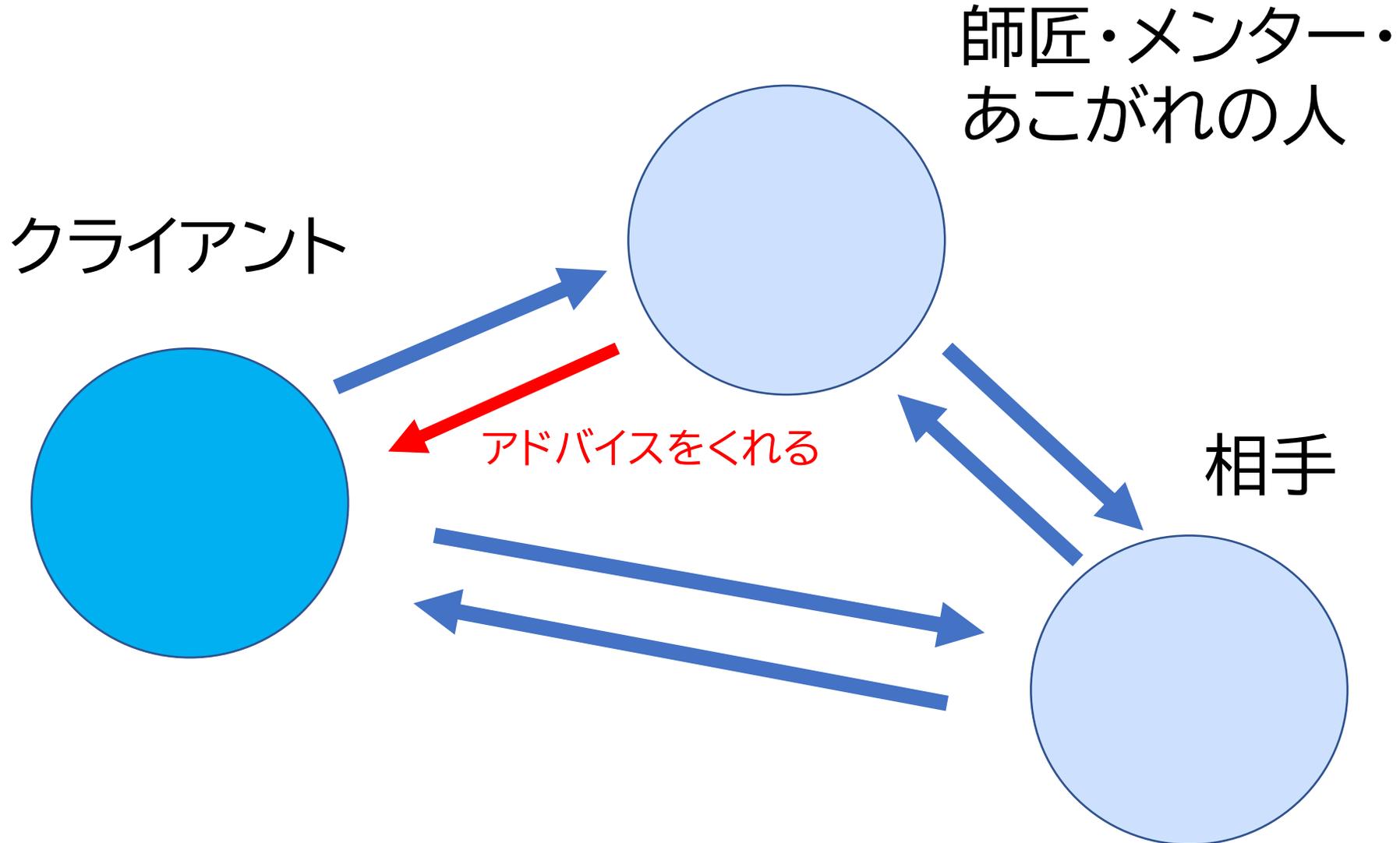
## やり方:応用③(師匠、メンター、あこがれの人のイス)

- ①お客様の傷つき体験のもとになっている場面やよりよくしたい対人関係の場면을想像します。
- ②そのイスに相手が座っていると想像します。
- ③お客様と相手で会話をします。  
(カウンセラーは会話が促進するようことばがけます)

→ここまでは基本形と同じ。

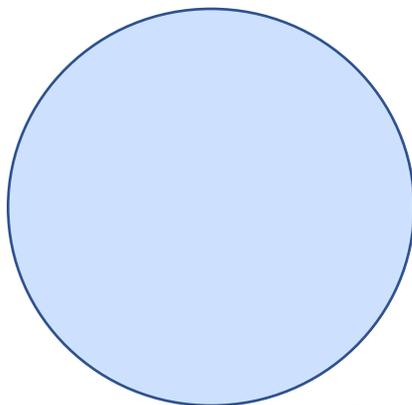
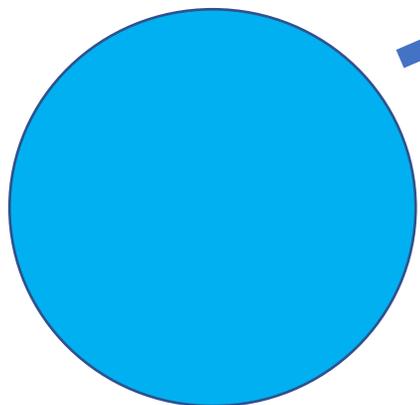
さらに、「師匠」「メンター」「あこがれの人」など  
クライアントにとってモデリングの対象となる人物のイスを出して、そこに座ってもらい、対話に参加してもらいます。

図で示すと、こんな感じ



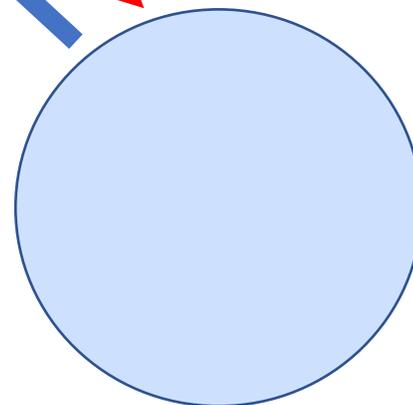
これでもOK

クライアント

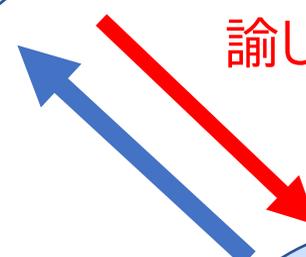
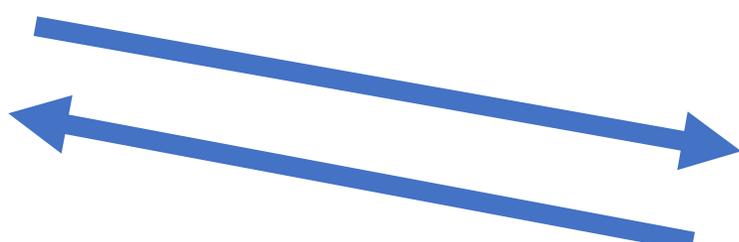
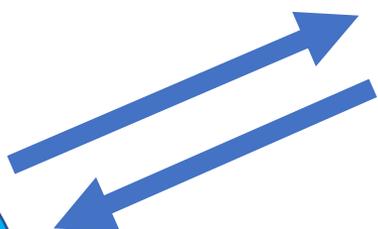


相手にとっての  
師匠・メンター・  
あこがれの人

諭してくれる



相手



しかし！！

相手がクライアントにとって強大すぎるイメージだと  
これでもうまく対話がすすまない時もあります。

そんな時は・・・？

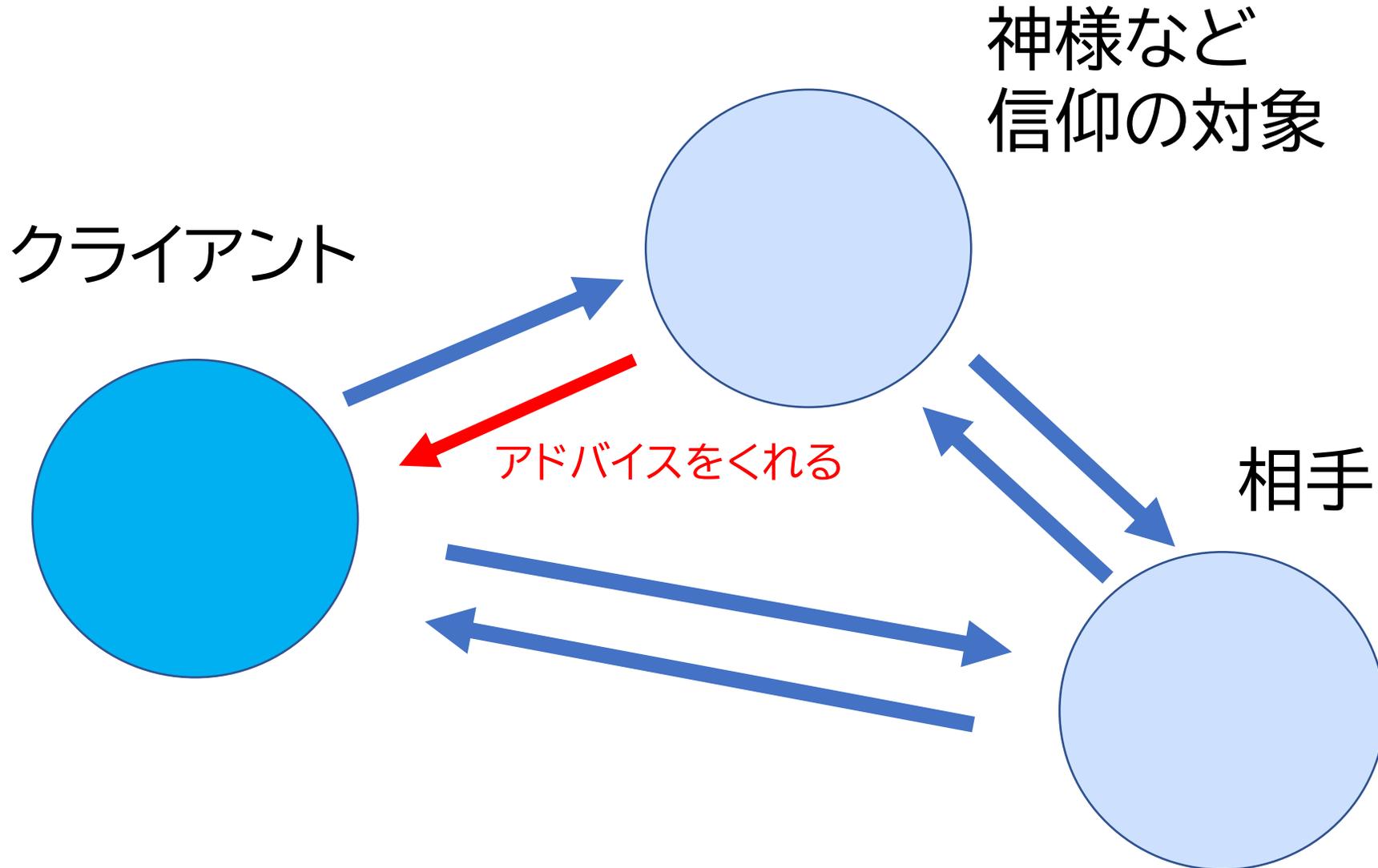
## やり方:応用④(神様のイス ※信仰の対象・超越的存在)

- ①お客様の傷つき体験のもとになっている場面やよりよくしたい対人関係の場면을想像します。
- ②そのイスに相手が座っていると想像します。
- ③お客様と相手で会話をします。  
(カウンセラーは会話が促進するようことばがけます)

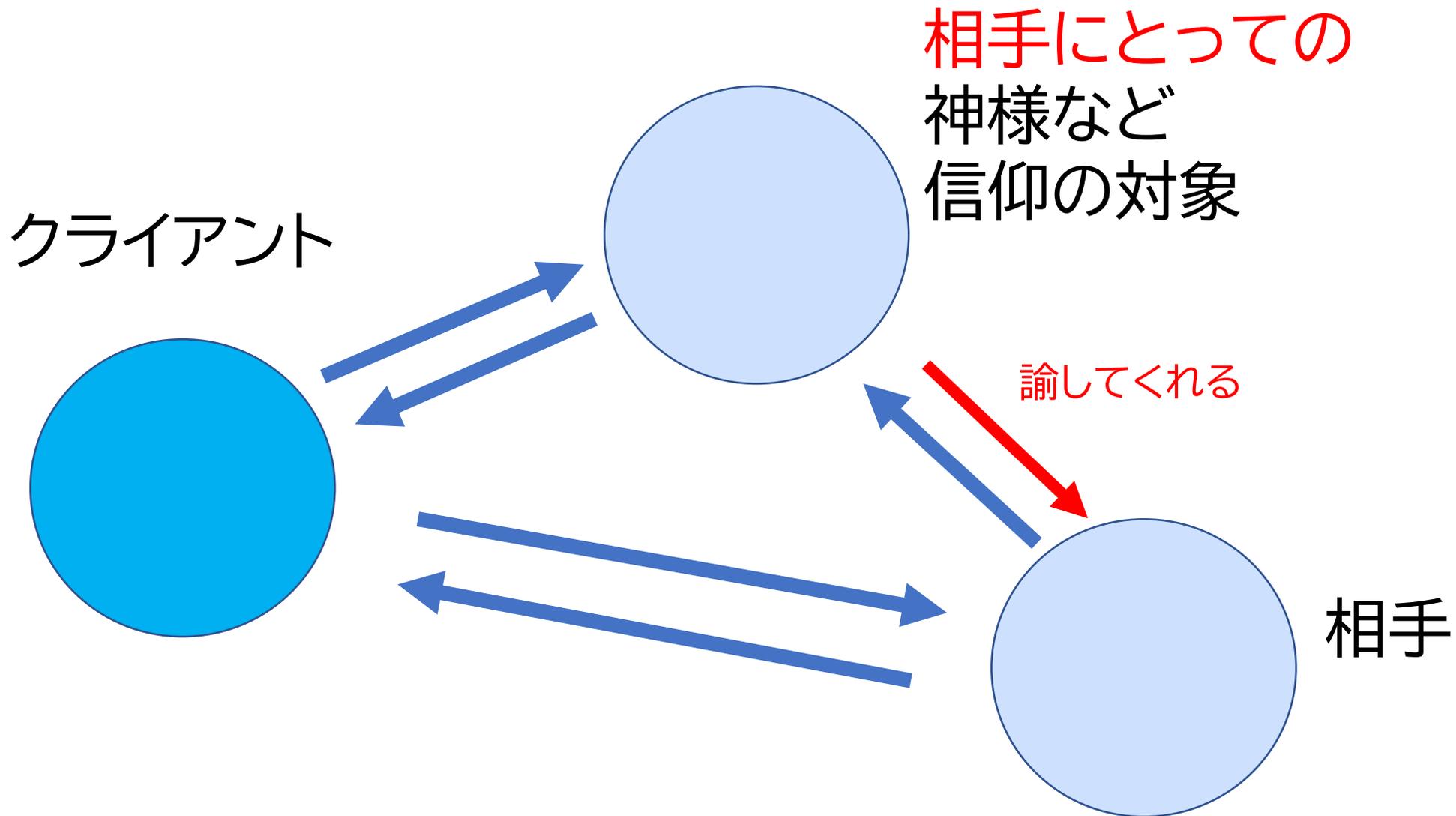
→ここまでは基本形と同じ。

さらに、「神様」「聖母マリア」「菩薩」「アツラー」など  
クライアントにとって信仰の対象となる神様のイスを出して、  
そこに座ってもらい、対話に参加してもらいます。

図で示すと、こんな感じ



これでもOK



やりかたを丸暗記する必要は全くありません。

基本形の流れと原理を理解していただき  
あとは練習をしていくことで「慣れる」ことができます。