

【特集・カウンセリング】

- 2 TA心理カウンセリングの意義：下平久美子
- 3 TA心理カウンセリングの共感的交流：下平久美子
- 4 TA理論をよりどころにする心理カウンセリングの考え方：平松みどり
- 5 私のカウンセリング活動…戸をたたき続けて：川上由美
- 6 自殺後の事後対応のカウンセリング：築山和雄
- 7 交流分析を使うカウンセリングで思うこと：小島篤子
- 8 新職場になじめない：宮岡信博
- 9 傾聴の延長線上にあるカウンセリング：坂田佳苗

【連載第2回 ゲシュタルト療法の紹介】

- 10 ゲシュタルト療法とは②：百武正嗣

【第12回通常総会】

- 12 理事長挨拶・平成23年度事業報告・総会結果

【第6回 TA心理カウンセラー養成講座を受講して】

- 14 資格取得が私の再スタート：永田由紀
- 15 3つの壁への挑戦：若林善一
- 16 第7回「TA心理カウンセラー養成講座」のご案内
- 18 「TA心理カウンセリング・ルーム」開設にむけて

【ホットコーナー・北陸支部】

- 19 ●私のこの一冊
『采配』：井口千夏
●雑誌から一新聞から
新聞でグッピーの観察記録を読んで感じたこと：三村俊子
●毎日元気
家族全員交流分析士：長岡繁仁
 - 20 事務局から(5月・6月理事会報告 他)
 - 21 講座・認定試験・研究会・他スケジュール
 - 22 新会員・新資格認定者のご紹介
- 表4 第35回年次大会(東北)予告

表紙テーマ：癒し・元気・ふれあい
写真ご提供者/田中恵子さん(バラとかえるの王子さま)
匿名(赤倉から望む野尻湖)
匿名(湘南海岸でひと休みする犬たち)

許可なく、複製、転載、あるいは、インターネットへの掲載は、お断りします。

TA心理カウンセリングの意義



代表理事・副理事長
下平久美子

TA心理カウンセリングとは、「基本面接技法を身につけたカウンセラーが、TAの哲学に則って、TAを活用し、クライアントが自己成長し自ら問題を解決して行くよう支援するカウンセリング」です。(TA心理カウンセラー養成講座テキストより)

TAの哲学とは、人は皆OKである。(自己肯定/他者肯定の心)

人は自ら問題解決する力を持っている。

人間は身につけた自分の運命を自ら変えることが出来る。

人は、生まれながらに逞しく生きる力を持っています。歩き始めた赤ちゃんは、転んで泣いても、抱きしめて「痛かったね」と共感してくれるお母さんが居れば、泣き止み再び好奇心旺盛に活動を始めます。人間が未来に向かって問題解決しつつ、心と身体を動かすためには、ストローク(存在認知)という心へのエネルギー充電が必要です。さながら抱きしめる母のようなく受容と共感>は最上のストロークです。

アメリカで、カウンセリングに保険が適応されるようになった頃から、問題解決を急ぐ、解決志向型・指導育成・アドバイス型のカウンセリングが増えました。心が安定していれば、指導やアドバイスで成長することも出来るでしょう。しかし、コミュニケーションの希薄化や社会不安が蔓延する昨今、ストローク飢餓による心のエネルギー不足で、人間は自他肯定の心を失いつつあります。うつ状態や自殺者・不登校や引きこもり・虐待や無差別な殺傷事件の増加など、人間の心が迷走する世の中となりました。解決を焦らず、まずは心の安定を取り戻し、問題と向き合う本来の「生きる力」を甦らせる必要があります。

当協会のTA心理カウンセラーは、「交流分析」の名の通り、心の交流(コミュニケーション)と<TAの哲学>をしっかりと身につけ実践する訓練を重ねています。TA心理カウンセリングは厳しい訓練によって傾聴力を身につけたカウンセラーのみによって行われます。

カウンセラーがクライアントの存在そのものを肯定し寄り添い、その力を信じ傾聴する<受容と共感>の中でこそ、人は安心して問題と向き合い変化することが出来ます。その上で、TAの7つのジャンルの理論と分析を活用し、傾聴の連鎖の中で成長を支援します。人は、真実の交流の中でこそ、本来の生きる力を活かし輝きを放つのです。TA心理カウンセラーは今後ますます必要とされ、真価を発揮するでしょう。

TA心理カウンセリングの共感的交流

TA心理カウンセラー養成委員会 委員長 下平 久美子
交流分析士教授・TA心理カウンセラー

交流分析は、その名の通り「交流」に焦点を当てた心理療法です。カウンセリング場面でも、クライアントとカウンセラーの交流過程で、双方に豊かなくづきと密度の高い「ストローク」が与えられます。

<TA心理カウンセリングの意義と効果>

「TAの哲学」を、心から理解し実践することがいかに難しいかを、カウンセリング場面では、思い知らされます。

人は自らの脚本の中に居る時、幼児決断を確認しようとし、つまり養育者との関係、PとCの再現です。クライアントは無意識に、カウンセリング場面でカウンセラーに自分の親の顔を貼付け、依存や甘えや反抗のベクトル（転移）を発信します。すると、カウンセラーは、Pを刺激され、「導きたい・助けになりたい」との思いにかられます（逆転移）。カウンセラーには、今ここのカウンセリング場面で起きている、そのような関係性・相互作用に、Aで気づくことが求められます。TAの素晴らしさは、今ここで起きている心のエネルギーのやり取りと、その背景にある幼児決断を「7つのジャンル」を手がかりに冷静に分析することが出来る点です。Aを機能させ、互いの脚本に巻き込まれずに、心のゆらぎや転移・逆転移現象に気づきつつも、脚本をも含めクライアントを丸ごと受容することが可能になります。クライアントの「自ら考え問題解決する力」を信じ、カウンセラーが共感し傾聴の連鎖で寄り添うことは、まさに最上のストロークです。安心できる親密な交流の中で、やがてクライアントが、PとCの関係性から脱却し、Aを活用し自ら変化と成長を果たします。まさに、Aによる成長支援のカウンセリングなのです（上達者は混乱したCの解除へも進みます）。

筆者は30年、教育の世界で交流分析を活用して参りました。教育界でも交流分析は、気づきを促し「自律性」へと導くものとして、自己成長・人間関係改善・接客教育などに、幅広く活用されています。自我が安定し、Aが充分機能していれば、指導を受け学ぶことで「脚本の書き換え」も可能でしょう。しかし自己肯定感や自我が混乱しがちな昨今、教育の限界を感じることもあり、指導者としてのペルソナを身につけて生きて来た筆者は、Pの機能を活用する中で、Pに汚染されたAが常態化し、「導きたい・助けになりたい」との思いから、TAの哲学「人は皆OKである」を心で理解できていなかったと思に至ることができました。自己が不安定な状態では、問題を見つめ、葛藤を解決するアプローチは上手いかないばかりか、かえって混乱を招く危険性があります。指導やアドバイスは効果がなく危険でさえあり、問題解決や成長は生まれません。

混乱を解除して自己を安定させる必要性が高まるこの時代に、OKであること・ストローク・親密さを身につけて実践できる「TA心理カウンセラー」は、存在意義があり一層力を発揮できると信じています。

<TA心理カウンセラーの特長>

- (1) TAの哲学に則ったカウンセラー。
- (2) 全プロセスを傾聴の連鎖で進める。
- (3) クライアントに寄り添い、クライアントの成長を通じ、問題解決を支援する。
- (4) ノンクリニカルTAの3分野（通常・境界・医療）に於いて、必要に応じてTAを活用してカウンセリングができる。

<TA心理カウンセラーの心得>

さらに、求められるのは、「コミュニ

ケーションの原則」の理解と実践でしょう。

～自分を知る人ほど他人を知る～

カウンセラー自身が到達したレベルまでしか、クライアントを理解し抱えることは出来ません。教育カウンセリングやスーパーバイズを受ける必要性がここにあります。カウンセラーの到達レベルに成果は比例するからです。

～過去と他人は変えられない、しかし自分が変われば未来と他人が変わる～

カウンセリングは、クライアントを分析するというより、カウンセリング場面での心の交流とカウンセラー自身の心の変化に気づくことなのではないでしょうか。クライアントを変えるのではない、カウンセラーが「今、ここ」で気づき変化することで、互いの変化と明るい未来を可能にするのだと感じています。これぞ交流分析の真価です。

養成講座受講者からも、多くの「気づき」の声が寄せられています。

「自分自身の成人Aの汚染解除について初めて知ることが出来ました」「自分自身が講座の中でタマネギのように1枚ずつむけて行く、素晴らしい体験でした」「傾聴実習の中での、受講者同志の親交が何よりの力になり、大きな気づきと学びでした」

今後も、学びを深め、交流分析の奥義を極めて参ります。

[参考文献]

- 『TA心理カウンセラーテキスト』
日本交流分析協会
- 「自律性の交流分析と関係性の交流分析」
『JTAA news』連載 江花昭一
- 『交流分析～心理療法における関係性の視点～』日本評論社 ハーガデン&シルズ



TA理論をよりどころにする 心理カウンセリングの考え方

交流分析士准教授・TA心理カウンセラー養成委員会講師
平松 みどり(関西支部)

【はじめに】

カウンセリングとはクライアントの自律性確立をめざす自助に、言語・非言語的コミュニケーションを駆使して援助する人間関係と云うことができます。その過程は、精神分析・自己理解・実存主義・論理療法・ゲシュタルト・行動療法・交流分析などの学派により異なります。ここでは、TA理論をよりどころにするカウンセリングの考え方と具体的な関わりを記述したいと思います。

【基本的考え方】

学派に関係なくカウンセリングに於いて、必要不可欠な基本的態度が存在しています。

- 1) Acceptance (受容)
- 2) Clarification of feeling (感情の明確化)
- 3) Restatement of content or problem (内容または問題の繰り返し)
- 4) Empathy (共感的理解)

これらはカール・ロジャースがカウンセラーの資質として不可欠な基本的態度として重んじている条件です。TA理論に基づくカウンセリングの実践はこの態度条件とTAの三つの哲学を基盤にします。

【事例より考察】

夫の家族との交流が苦手(28歳結婚3年目)の例で考えてみます。

1. 傾聴によりクライアントの主訴の把握をする。

What・When・Where・Who・Howを開かれた質問、閉ざされた質問を用います。

2. 「今ここ」に家族との交流を具体的に再現し実感を促します。

現在形で話すことで感情が伴い感情の明確化が可能になります。決して評価的ストロークを与えないことが大切だと感じます。ひたすら傾聴に徹することです。

3. 傾聴されることに依り、緊張がほぐれ、心の浄化作用(カタルシス)がはかどります。

4. カウンセラーが傾聴した内容は焦点を絞ってフィードバックします。クライアント・カウンセラー両者にとって、自分を知るのに役立ち、クライアントは問題の存在と重要性に気づいていきます。

5. 夫と上手く会話できた場面を想起し感情の再体験を心の中にしっかりinputする時間を持ちます。夫と向き合った時、それはoutputすると考えられます。クライアントの目標は「夫と上手くいけば、他の家族との交流は大丈夫です」と夫とOKな関係を持つことです。

【クライアントの気づき】

夫が家族と嬉しそうに話していると、寂しくなる。その場でのつくり笑顔もしんどくなった。仲間に入れない。夫の気遣いが欲しい思いが強くなっている自分に気づきます。自分から「感情」を伝えたことはない。嫉妬心と思われそうで自分も仲間に入れる話題にして欲しいと言にくい(ストロークの経済法則)。

自分と夫の会話を現在形で再現してみると、夫の気持ちが分かり、率直でない自分に責任があると思う。自分が夫に期待することはストレートに伝えるようにしてみます、と契約を「ストローク

経済法則の打破」にしました。

【カウンセラーの気づき】

カウンセラーはクライアントの主訴を、TA理論に結び付け、①「夫婦は～であるべき(汚染orドライバー)」がある、②「自分は駄目な妻、嫁である」と人生態度(第2or第4の構え)、③「ストロークの授受」経済法則の打破など浮かびます。筆者は問題の意味や重要性はクライアント自身が知っている。その解決策も心の奥に存在している、夫とgoodな時間を共有することが自分の存在証明であるの3点を基盤に置きました。クライアントの変容は思考(Adult)での関わりは時間とエネルギーを消耗すると感じ「クライアント自身が楽になる合理的理論」を作り上げていくことに援助をしたいと考えました。バーンが説くように自律性の確立には気づいたら自己の責任において自発的行動が必要です。

【終わりに】

筆者はケースに対応する度に「プロフェッショナリズム」に陥ってないかをチェックします。TAの理論を概念中心の学習に終らせないで、体験・自発的に行動する学習を重んじたいと考えています。TA心理カウンセリングに関しての原稿依頼を受け、「脚本は自己決断で成り立っている、他者の意見を拝聴した上で、生き方を自己選択しよう」そして、クライアントの決断能力を尊重して、寄り添う思いを深めました。紙面の都合上、クライアントとの具体的やり取りは記述できませんでした。



私のカウンセリング活動…戸をたたき続けて

交流分析士准教授・TA心理カウンセラー・臨床発達心理士・
産業シニアカウンセラー・教育カウンセラー・キャリアコンサルタント
川上 由美 (関東支部)

私の現行のカウンセリング活動は、面接カウンセリングを行う場面とカウンセリングから臨床発達心理士としてコンサルテーションに移行するものがあります。また、カウンセラーを目指す方々との講座や共にその力を高める勉強会。自分のカウンセリングを指導頂く個人のスーパーバイズやグループでのグループ・スーパーバイズがあります。

内容は、企業の新人社員・新人教員のメンタルカウンセリングを主とするもの、老若男女の職場や家庭、地域等の環境における・人間関係・仕事の適性・自身の性格・生き方・健康・経済・求職などのキャリアに及ぶカウンセリング、自殺や惨事にかかわるクライシスカウンセリング、学校、幼児教育機関での教育カウンセリングなどがあります。

<私の原点>

そのような中で、長年関わっているのが「発達障害を持つ子のお母さま方のカウンセリング」です。その中で忘れられない一言を頂いた事例があります。M君は知恵遅れを主とした発達遅滞が在り生活も集団行動も個別にじっくり対応が必要でした。私はお母さんと対面し子育てに関するお気持ちを受容共感していました。面接が終わってご挨拶を受けお見送りしました。数日後M君の通う保育園の園長から「先生の一言でお母様は気が重くなったとおっしゃっています」と連絡を受けました。「お話のどこかで、先生が“運の悪かった事を嘆かずに”と言われたのがひ

っかかったと言われています」との事でした。お母様はお子さんの様子を嘆かれ、ご自分だけが孤軍奮闘している。お友達と比べ自分だけがみじめだと嘆かれました。自分の運命かと落胆されていました。しかし「運が悪い」とは言われていなかった。私は自分では「あなたの味方です」と思いながらも、私は母と子を否定するような言葉を発していた、それもお母さんに元気になって欲しくて夢中になって出た言葉でした。

今から30年前の事です。カウンセリングにおける一言の重み、言葉足らずの影響を強く教わりました。数年前偶然、町で「先生！」と大道路の反対側から大きな声で呼び止められ、「今は仕事に着いています」と嬉しそうにM君の話がされ「子育ての中であのカウンセリングの頃が一番辛かった」と初孫と娘の将来を心配していたおばあちゃんと共に元気なご様子でした。

<ある時には>

疲れてぼろぼろになって現れた方が安心してお話ができていくと徐々にご自分の経験を遡ってお話しされます。それは幼時決断にさかのぼり、自我状態に気づき、発達課題での置き忘れを埋めていくことを始めます。それはCLとCOの合意のもとで進みますがエネルギーのいる工程です。エリック・バーンの「人は皆、重要で尊重される存在である。誰でも考える力を持っている。」という哲学に元気づけられます。CLを信じられることがCLの真の味方になれます。

<日々の活動>

今は予防・教育的なアプローチも必要です。単に部屋でじっと待つカウンセラーではなく組織全体におけるカウンセリングへの理解を深める為の集団カウンセリング。メンタルヘルス研修。コミュニケーション研修等を並行しています。疾病を負って医者と連携をとりながら行うケースでは回復への道も長く環境整備も強いられることが多いものです。また本人のみならず家族の献身も必要になります。経済的に極めて難しい生活をされる場面を目にします。大きく心が折れてしまう前にカウンセリングが利用できる形を目指して欲しいと考え上層部に掛け合い毎年少しずつ実現してきました。

先日はある組織で全国から技術獲得学習に来ている20名程の方に「カウンセリングとは」で30～40分講話しました。ルームを覗いて雰囲気を確認して頂きました。好評により、その後対象者を変えて継続しています。この実現は「外部カウンセラーとして週1度訪問するカウンセリングの場をもっと活用して頂く為」の方策を組織に働きかけ3年の苦闘を経て実現しました。

<これからも>

カウンセラーにとって、面接場面の対応能力向上は常に課題であり自己努力が必要ですが、カウンセリングの効果を訴え、より認知され活用していただく組織作りへの働きかけは今後さらに必要となると確信します。



自殺後の事後対応のカウンセリング

交流分析士准教授・TA心理カウンセラー
 築山 和雄 (静岡支部)

カウンセラーとして10年間、多くの自殺後の事後対応に関わってまいりました。今まで一緒に働いてきた同僚の自殺が突然生じると、職場の人々は強烈な心理的打撃を受ける。「自殺なんて信じられない」「どうして相談してくれなかったのか」「なぜ防ぐことができなかったのか」といったさまざまな思いが遺された人々の心に浮かんでくる。私は6企業のカウンセラーとして勤務しているが、毎年1~2名の自殺が発生している。自殺が発生すると会社から連絡が入り、速やかに自殺現場に駆けつけ自殺の状況を把握する。第2の自殺者を出さないために、できるだけ早い段階でケアを実施するのが望ましいが、葬儀を待って行う場合もある。しかし、第一発見者、搬送者、故人と強い絆があった人、精神疾患にかかっている人、故人と境遇が似ている人、自殺が起きたことに責任を感じている人は、葬儀前でもケアを行う必要がある。そして葬儀後に、葬儀でうちひしがれていた人、さまざまな問題を抱えている人、サポートが十分に得られない人のケアを行う。また、職場で自殺が起きてしまったということは、悲劇的な状況であると同時に、自殺予防に対する正しい知識を共有するための重要な機会でもある。職場の人々がまさに、自殺予防教育を受け入れるのに十分な心の準備ができているときでもあり、クールダウンを行うよい機会でありその内容は次の通りである。

1. 動揺を最小限にするような方法で正確な情報を時機を逸することなく伝える。
2. 自殺という衝撃的な体験をした後に、起こりうる反応を説明しておく。
3. 知人の自殺を経験した後の感情を他の同僚と分かち合う。
4. 自殺が起きたために動揺しているハイリスクの人をケアする。
5. 自殺が起きるような問題点が明らかになれば、それに対する長期的な対策を立てる。

葬儀が終わりホッとする間もなく、自殺者の上司から突然、私の携帯電話に自殺したいと電話をかけてきた。急いでマンションに駆けつけると疲れた顔をして下を向いたままである。自殺から葬儀まで責任者として気力を張り詰めストレスがかかったと思われる。さっそく自殺したい気持ちに寄り添いゆっくりと傾聴した。その間に「今ここでの気持ち」に共感しつつ相談者の訴えに耳を傾け、支持的な態度で接し、相談者を思いやる姿勢を示し、傾聴に十分な時間をとることに努めた。相談者は徐々に落ち着きを取り戻し、心を開き過去に父親と兄が自殺をしていることを話し始めた。部下の自殺で父親や兄の自殺が頭をよぎり自分も自殺するのではないかと自分を支えきれない不安が襲ってきた。幼児期から苦しかったら「自殺してもいいんだよ」と父親や兄からのモデリングを受け入れていると思われる。ここ数日が危険な状態であると判断

し、生きる意欲を取り戻すために、相談者の了解を得て家族に連絡し単身赴任先に駆けつけてもらい入院の処置をとった。過去10年間の自殺者の家族歴を調べると、家族の自殺、家族の離婚、アルコール中毒、社会的孤立等が共通していることが明らかになった。会社の責任者から毎年社員を自殺で失うことは耐え難いので、何か対策を立てて欲しいと熱望された。そこで、うつ病者は必要の都度エゴグラムで各エネルギーの変化を確認しているが、重症のうつ病者のエゴグラムはU字型となり症状が回復し職場復帰する時期は「自我状態A」が徐々に回復しW字型になり思考力が向上し自殺についても考える可能性がある。

この「自我状態A」の変化をとらえ正常な回復なのか精神的に不安定なのかを見極めることができれば、事前に自殺予防処置が講じられる。自殺する人は自殺への「逃げ道」を持っているように思われる。自殺の危険が高まると自殺の逃げ道を塞ぐために「私は絶対に自殺をしない」と何度も大きな声で私の前で宣言をする。その宣言は自分との約束となり自殺したい感情がわいてくると時々繰り返す。今までに宣言をした相談者は一人も自殺をしていないが、うつ状態で通院やケアを受けない人の突然の自殺が多いのが残念であり、自殺予防活動を通じて医療機関への受診やカウンセリングを呼びかけたい。



交流分析を使うカウンセリングで思うこと

～双方の自我状態の見きわめから～

交流分析士インストラクター・TA心理カウンセラー

小島 篤子(関東支部)

カウンセリングルームでクライアント (CL) さんを迎え入れ初対面の挨拶を交わす。その瞬間からカウンセリングがはじまります。一步この部屋に入ったら“あなたにとってここは安心安全な場所ですよ”ということ CL さんを包み込むように、態度と言葉で伝えます。インテーク面接の記録の情報を頭に置き CL さんの今の困りごとを全身で伺っていきながら、一瞬一瞬の表情や声の調子や姿勢、緊張の具合などから、どの機能的な自我状態にいるのか観察をします。行き詰まっていることの内容やそのことをどのように受け止めてどう対処して来たか伺っていると、CL さんの脚本が見えてきて、(C) のおののきがひしひしと伝わってくるのです。それを感じ取った言葉で伝え返し、CL さんにとってこんな過酷な状況を必死で生きぬいてきて、今ここに来ることを決断して、その行動の力の結果ここでお目にかかれたことをストロークし「よく来てくださいましたね!」の言葉に込めて伝えます。

最近「子どもの中のこども (C1)」が怯えて混乱しているケースが多いので、安心できる関係づくりの初回面接は特に重要と思っています。行き詰まりの葛藤から目をそらして何も考えられないと自分を放り出す CL さん、他者の考えや評価を自分の行動の指針にしている不安と絶望に疲れ果てる CL さん。自分がどうしたいか、何を望んでいるか、どうなりたいかなど問うても (C) がどうし

ていいか解らないので、何を考えても感じていい、それを口に出しても大丈夫という体験を2人の関係の中で体験して頂く面接を重ねます。そうするうちにゲームを仕掛けてきたり、(RC) での反抗を仕掛けてきてカウンセラー (CO) を試してきましたりますが、嫌なことは嫌と言えるようになったときには“NOと言えたね! OK!”という気分で CL さんを十分にストロークします。

どの機能的自我状態にいるのか判断すると言いましたが、CL と相対している CO が CL に反応してどの自我状態で応じているのか、自分の (P) と (C) がどんなふうに分りに語りかけているのかがカウンセリングの展開に影響していると思うと真剣に自分自身の状態も分析しなければなりません。双方向の関係性の中で起きる自我状態の動きを判断する力をスキルアップすることが TA を使ったカウンセリングの基礎であると実感しています。面接の場面では自我状態の判断は瞬時の判断の連続で進めていますので、終了後記録を整理しながら再度自我状態をチェックしてみるとときや記録を読み直して面接のプロセスを振りかえるとき、スーパービジョンのために面接記録をまとめるときに、多くのことに気づき直します。

C1 さんの自我状態の移行に気づき損ねたところ、判断を訂正した方がよいところ、直感で対応していただければそれが適切だったと思えるところ、CO がそのケースに漠然と感じている感情の

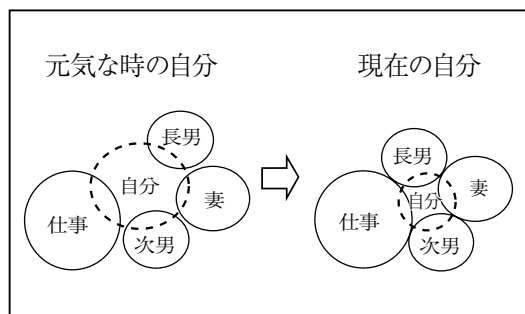
もとなどに気づき、自分なりに検討して迷ったり悩んだり。定期的に受けるスーパービジョンで助言を頂き腑に落ちた理解が出来勇気づけられたり、問題によっては自身がカウンセリングを受けたりして、C1 さんに安心して向きあう自分に立て直していきます。このプロセスが修行だと思っています。この学びと気づきが楽しくもありエキサイティングな修行で止められなくなるのは TA の理論の深さの故だと思います。

バーン博士は自我状態の識別法を4つ挙げ、行動面の観察、交流の仕方の観察、成育歴から、現象面からの4つの診断のうち1つ以上の方法の併用を強調しています。実際には行動面の観察(言葉、言い方、話すトーン、姿勢、表情、息づかい等々)を手がかりにすることが多いのですが、自我状態の機能面と構造面を見分けることは TA の理論をすべて包含して CL さんのまるごとを理解するアプローチであり、CL さんが抱える問題の解決の方向を示してくれると思うのです。さらに必要なことは、CL さんが本当に感じている内的体験の自我状態と行動で表している自我状態が不一致の時、CL さんは自分でも気づいていないことが多いのですが、その微妙なシグナルに気づいて適切にフィードバックすることが TA カウンセラーの技量の一つであるといわれます。その技量が少しでも上がるようにトレーニングと修行あるのみ、道遠しです。



新職場になじめない

交流分析士インストラクター・TA心理カウンセラー
宮岡 信博(関東支部)



現在企業のキャリアカウンセリング室に勤務しております。ご自分で来室される方以外に、若手や中途採用者の集合研修の一環として、全員に来室して頂いています。

この事例は、主治医の了解の下、スーパービジョンを受けながら慎重に進めました。尚、Bさんの承諾を得ています。

[相談者]

Bさんは、30代後半の男性。妻と8歳と5歳の男児との4人暮らし。実兄は医師。X年1月に全く仕事内容の違う部署に異動。X年5月、自主的に来室。

[主訴](X年5月初回)

新部署で若手が仕事をこなしていく姿を見ていると「自分の存在意義がない」と思い始め、前部署に戻るか転職したい。

[見立て]

ドライバー：『他人を喜ばせよ』『強くあれ』『努力せよ』

禁止令：考えるな・楽しむな・感じるな・自分であるな

自我状態：PがAを汚染し、Cのエネルギーが乏しい

[方針]

『うまくやった方が良い』程度に考え、生活が楽しめる様に支援したい。

[経過]

相談者の言葉を「」、私の発言を<>、補足説明は()で表示した。

X年6月、(初回より1ヵ月後)「実は、先月(5月)後半は辛くて電車に乗れないと思う日があった」との発言があったの

で、精神科の受診を勧めた。

X年7月、新しい仕事に馴染めず、「今の経験がゼロになった」と繰り返す。紹介した精神科に通院しているとの話が出てきたので、本人了承の下、主治医と連絡を取った。主治医には「話すとお楽になる」と話していたようで、主治医の了解の下、ほぼ毎週来室を促し、「辛い、しんどい」気持ちをひたすら傾聴する事に終始した。

X年9月、休職に入る。不安は症状がなせるもので、波を繰り返しながらも必ず回復するという事を伝え続けた。<子供として、父親として、夫として人生の役割を担っている>という話をすると、「確かに。改めて、意識し直した」と納得した様子だった。また、Bさんの話から『全てをうまくやらねば』という思い込みに始まる悪循環を説明し、<今までの生き方を少し修正しませんか?>と問いかけた。

X年12月、「今のペシャンコの自分を受け入れるのも辛い」が、「休職中に、若手に益々離されていくと考え始めると居ても立ってもおられず、一日も早く職場復帰して、家族のために働かねばならない」との思いを語った。<それって、仕事や家族の事で、一杯になっている感じがするのですが…>と元気な時と今の姿を絵に描いてみた。

そして、<『父親として働かねばならない』との思いが強すぎて、上図の様に自分自身を閉じ込め過ぎていませんか?元気な時の様に自分に息をさせてやりませんか?>暫く、図を睨んでいたが、「い

つか自分が見えなくなっていた」とぼつりと話した。

X+1年1月、昨年末から、「うまくやらねば…」と考え出すと「うまくやれた方がいい」と考え直すようにしている。でも、「仕事の事を考えると落ち込んでしまう」。そこで、<1日一つ生活の中で新しい発見をしませんか?>と呼びかけた。1月末頃から、子供のクラブ活動に同行して「こんな面白い人がいた」など生活周辺情報に話題が広がり始め、2月には「週末、家族との予定を立てるようになって楽しい。家族っていい」と笑顔で話すようになった。

X+1年3月、復職した。小さな波を繰り返した。<悪循環に入っていないですか?><気分が左右されていませんか?今やる事は何か?>と問いかけ続け、自分で考えて自分で行動するように留意した。

X+1年5月、職場でも「うまくやれた方が良い」程度に考えられるようになり「他人の目が気にならなくなってきた」。家族とは、BBQなどのイベントや旅行の計画をしたり、前職の仲間との会食も「気にしないで」参加できるようになってきた。時間の使い方にメリハリがついてきた頃、産業医からの残業制限が解除された。残業をしても自分の仕事が終わると退社できるようになった事で、自分のペースで仕事に取り組めるようになった。本人の申し出により終結を迎えた。現在新部署で、元気に活躍中です。



傾聴の延長線上にあるカウンセリング

交流分析士インストラクター・TA心理カウンセラー
坂田 佳苗(九州支部)

「坂田さん、傾聴はできているんだけどね…」。「それだと傾聴しているだけなんだよね…」と言われ続けたTA心理カウンセラー養成講座でした。非常に熱心にご指導頂いた先生方が私に何度もおっしゃった言葉です。皆さん本当に残念そうに、そして「惜しいな」という表情でこの言葉をおっしゃいました。カウンセラーとして話を聞く場合、相手に話を自由に展開させ、かつその中から大切な焦点を捉える必要があります。私の場合後半の部分、「かつその中から大切な焦点を捉えること」が出来ていないよ！ということをご指摘いただいている言葉なのです。

TA心理カウンセラーテキストには、TA心理カウンセラーの基本カウンセリングは、「カウンセラーがクライアントに無条件の肯定的関心を持って寄り添って聴いていくことによってクライアント自身が変容していくプロセスである。特別の技法を駆使せずとも、寄り添って聴いていくことによって、クライアントが自己成長を遂げていくことを見守るカウンセリングである。」とあります。つまり、TA心理カウンセリングは傾聴によって進められるのです。TA心理カウンセラー養成講座を受講した5年前、私にとってはこの「傾聴できる」事が、ゴールであり目標でした。私は佐賀県や佐賀市で相談員として10年以上相談業務に携わりました。

九州支部で傾聴講座を受講してスキルを磨き、自分なりに傾聴に対して手応えを感じていた時期でした。しかし、本

当に自分が傾聴できているのか否か、知るすべがありませんでした。ありませんでしたが、是非知りたい、確認したいと強く願って受講したTA心理カウンセラー講座だったのです。ですから、私にとっては、傾聴合格の証として、「TA心理カウンセラー」の資格をいただけたという気持ちでいました。と同時に、そうすることによって、私のドライバー「強くあれ」は安泰ですし、私のラケット感情である「優越感」を味わうことも可能でした。「良かった良かった。私は傾聴が出来ているんだ！これで傾聴のお墨付きをいただいたようなもの！これから自信をもって、相談業務が出来る！」と考えていました。

TAカウンセラーを目指した理由はもう1点。私が主催するTA佐賀教室で2級講座を受講された卒業生の皆様が、講座の終了後も引き続きカウンセリングにお見えになったことです。どうにかして「自分を変えたい」と強く願ってのことでした。卒業生の皆様が少しずつ「自分の理想の姿」に変わっていらっしゃることをとても嬉しく思います。今年から私の仕事にDVの相談業務が加わりました。

DVとはドメスティック・バイオレンス、つまり配偶者または交際相手からの暴力行為の相談です。相談者のほとんどが、自己肯定感を持たず、自存感情が希薄な方が多いので、「得意の」傾聴を使って話を聞いていくと、生育歴に暴力や虐待の話がでてきます。そして被害者である相談者が、ほんとに心から「私

が悪いから～」と思っていらっしゃる事にも驚かされる日々です。また、交流分析の凄さにも驚かされています。相談者が、「脚本の強化」を現在も続けているからです。相談業務で初めてと言っても過言ではないくらい、「交流分析を学んだことがこんなに役に立つとは思わなかった」と感じています。

交流分析の理論を知れば知るほど、相談者のことを理解できるのです。ということは、カウンセリングのレベルアップを望む場合、TAの理論を深めることも一つの方法だと思います。つまり自分がTAを実践していくことなのだと思います。

TA心理カウンセラー養成講座を受講したことで私の一番の収穫はTAの理論を深く学べたことです。それにより、私の課題であった「大切な焦点を捉えること」を実践できるようになったと考えています。これからますますカウンセラーとして、高みを目指すために問題となってくるのは、私の脚本です。自分が再決断出来ない人が、クライアントの心の伴走などできるはずがないからです。とりあえず、今は私のドライバー「強くあれ」を緩めラケット感情「優越感」を手放しつつある状態です。「カウンセリング」はとても難しいことなんだよね、でも「傾聴」は出来ているよ！と。