

(一社) 日本産業カウンセラー協会中部支部  
令和5年度支部総会 講演

2023年6月17日 (土) 14:40~16:10

# カウンセラーという 生き方を考える

東京成徳大学応用心理学部

教授 石崎一記

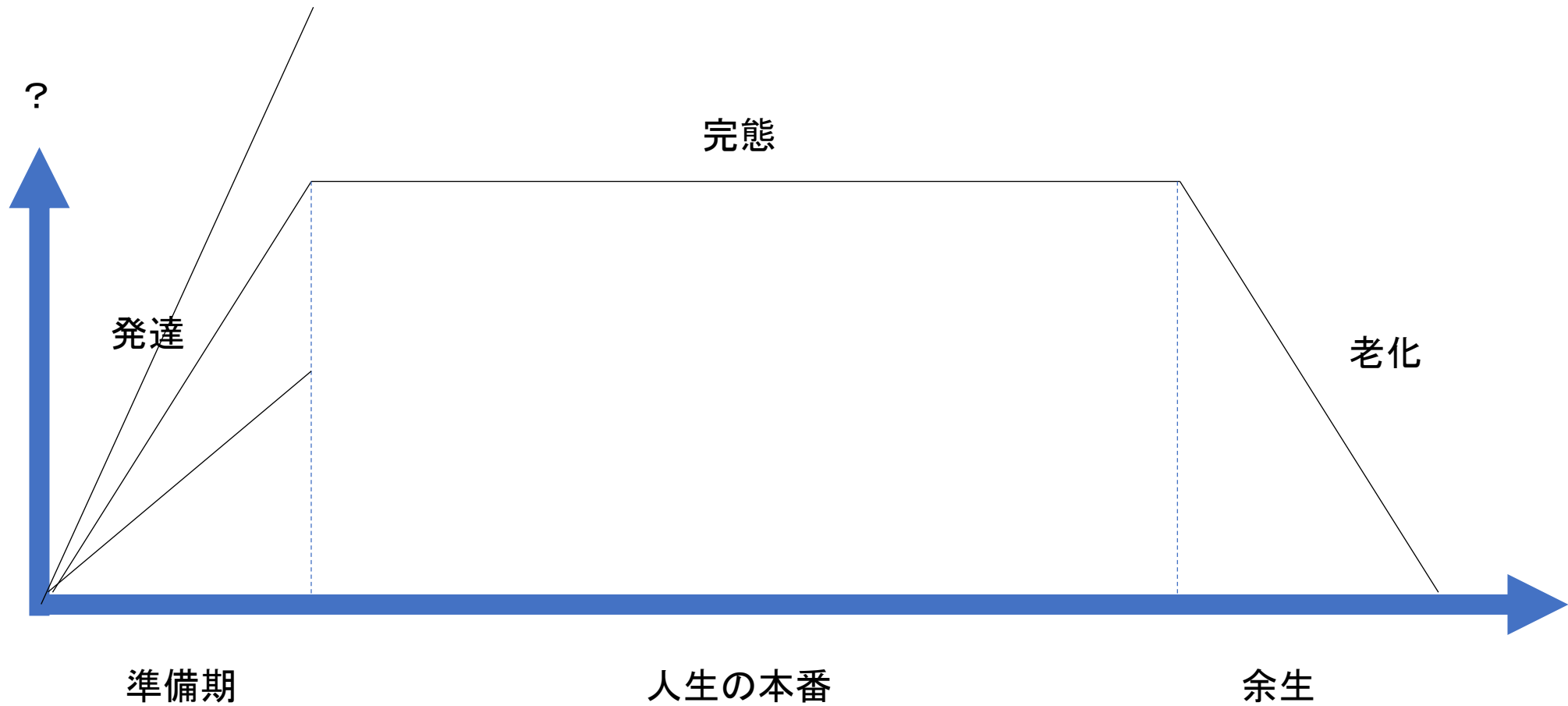
# カウンセラーという生き方を考える

- カウンセラーという役割を志す方が増えていることは、とても心強いことです。カウンセラーとの出会いを熱望しながらも果たせない多くの方々に勇気を持ってもらえたいと思います。
- カウンセラーになるために、資格取得を目指して、試験に合格をすることを目的に勉強を重ね、スキルを磨くことに尽力される方が多くいらっしゃいます。資格を取得した後は、さらに上級の資格や指導者になることを目指して、努力を続けていらっしゃる方々も少なくありません。一生勉強という姿勢には頭が下がるばかりです。
- しかし一方で、何かを目指して、そこから逆算して、今何をやるべきかを自分に強いる生き方と、カウンセリングが目指す生き方に矛盾はないでしょうか。貴重な機会を頂戴しましたので、カウンセラーという生き方について、皆さんと考えたいと思っています。

# 1. 発達の見方

- 発達 (development)    Dis + velop + ment
  - 包みを解いて中を表に出すこと    発展、開発
- 「完態という目標に向かって進む秩序と一貫性のある一連の前進的な系列」 E.B.Harlock
- 同様に人生とは、目標に向かって進む前進的な過程である
- どのような目標を立てるか、どのような過程を計画するか、そこから外れたときにどのように回復するかが重要

# かつての発達観

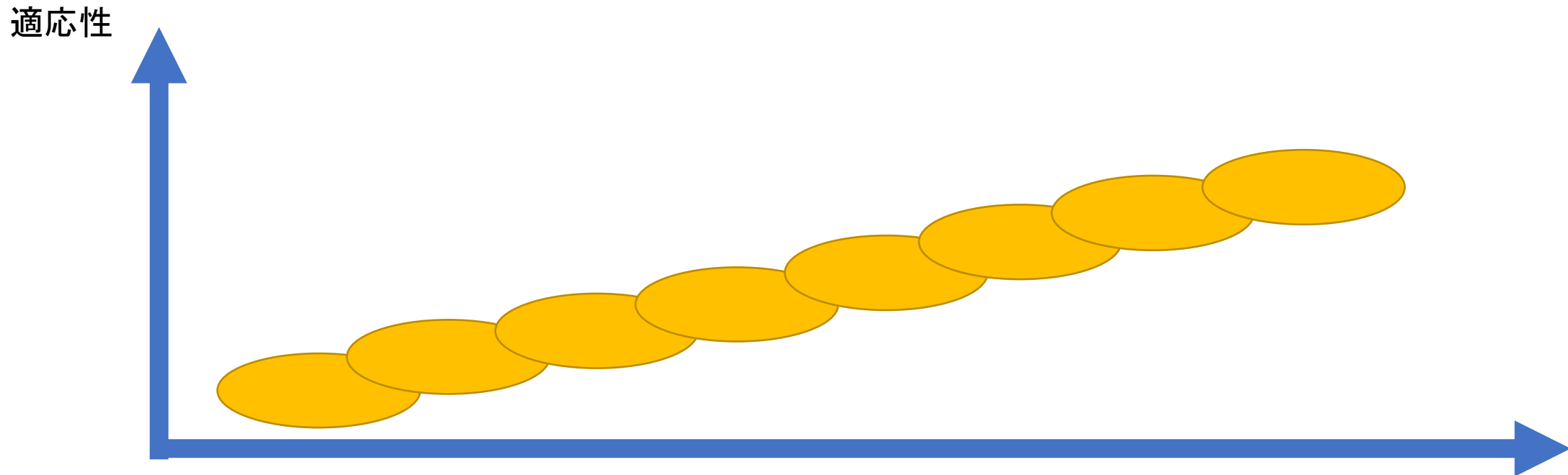


# 現在の発達のとらえ方

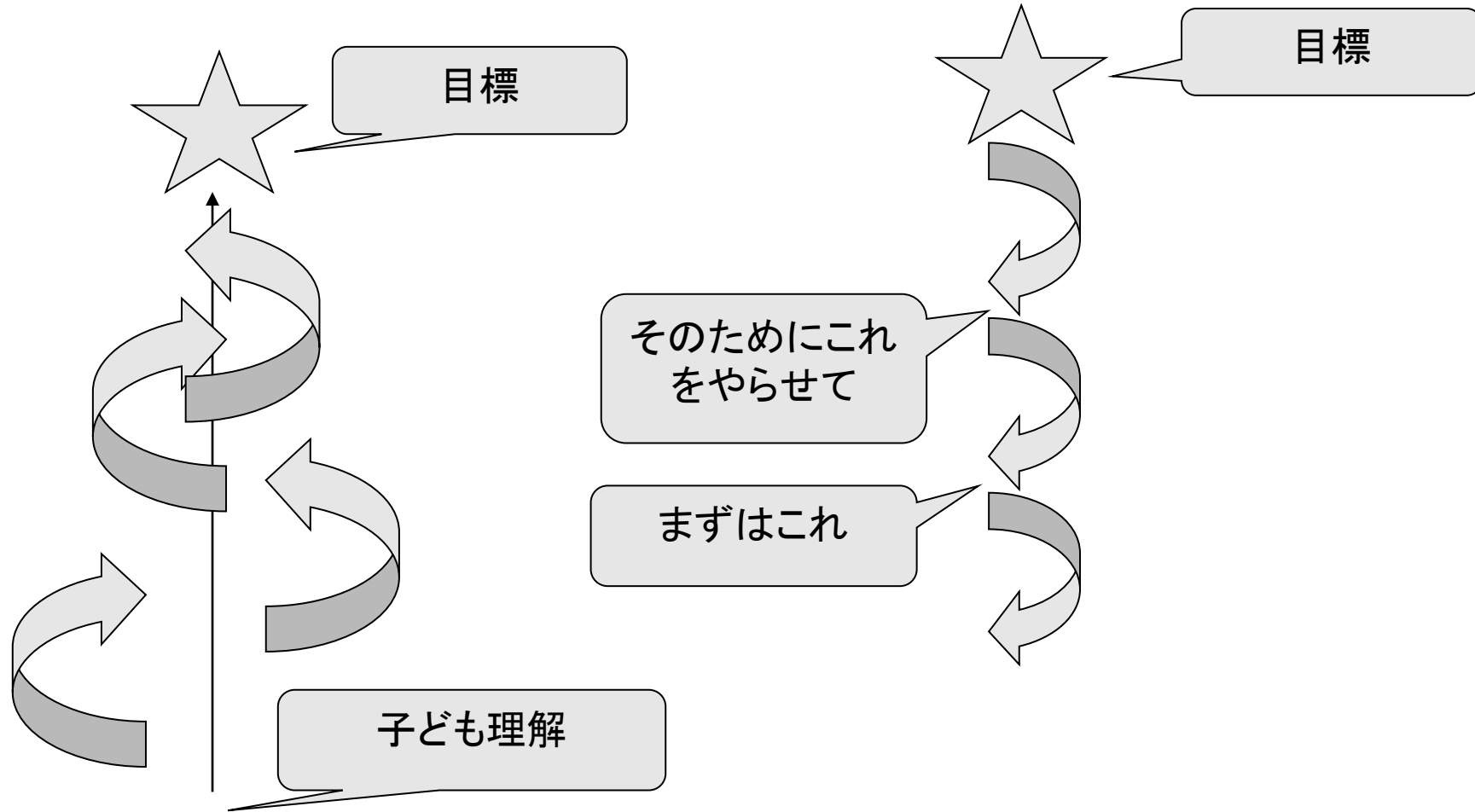
- 「受精から死に至るまでの一生涯にわたる質的・量的変化の過程」
  - 全ての瞬間が「人生の本番」である
  - 上昇・下降といった変化は一様ではない
  - 最終的な目標も目的もなく、過程だけがある
  - 目標から逆算して、その過程を計画することはできない
  - 回り道というとらえ方はない

# 発達とは

- 遺伝的要因と環境的要因との相互作用による、受精から死に至るまでの連続的な質的、量的変化の過程である。



# 今を積み上げていく



# 行為の流れを大切にする





## 2. カウンセラーの役割

- 目標（理想）から逆算して思うようにならないことに困っているクライアントさんに対して、コミュニケーションを通して、クライアントさんの行動の変容を援助する人間関係
- 困っている気持ちを受け止める
- なぜ困っているのかを理解する
- 気持ちを受けとめ、理解しようとしていることを伝える

# なぜ困っているのか

- 理想・目標と今のとらえ方との間に食い違いがある
  - 理想・目標を見直す
  - 今をとらえなおす
  - 間にかける「はしご」を探す
- 頭で考えていることと心で感じていることに食い違いがある
  - 心や身体の「声」を無視している
  - 不安も理想も妄想であることを忘れている
- 一人で抱えている
- 解決できる気がしない

# 本物の時間をつくれるか

- 資格や理論、技術それ自体は、人を癒さない
- いつもは困っていて、うまくいかなくて、ダメだと思っている自分
- カウンセリングの間も本当の時間。感じ、考え、振る舞っている自分も、本当の自分

# 話を聴く人

- 自分を理解したい
- 自分の気持ちを知りたい
- 相手の話を聴きたい
- 相手の気持ちに近づきたい

# カウンセリングを語る人

- 資格の取り方
- カウンセリング業界のトリビア
- 理論や理論の違い
- 役に立つスキル

# 3. カウンセラーという生き方

- カウンセラーは、めざすものやなるものではなく、カウンセラーという生き方をえらぶことである（勝倉）
- 自己一致
  - 例えば
    - 今体験していること、感じていることに気づく
    - 自分の感情を受け入れて楽しむ
    - 自分より上か下かを気にしない
    - 周りにどう思われているのを気にしない
    - 目標に向かって、今を積み重ねる
    - 目標が変化することを楽しむ
    - 感謝されることを期待しない

# 逆算から積み上げへ

- 逆算の生き方をしている人が、逆算の生き方に疲れている人の話が聴けるのだろうか。
- 先が見えないこと、自分がどうなるか分からないことへの不安を、どのように克服するか

# おわりに

- どうするかの前に、クライアントを理解すること
- 発達心理学の勧め
  - 各機能が生涯どのように変化するか（経糸）
  - それぞれの発達段階がどのような行動の特徴があるか（横糸）
  - 経糸と横糸で編まれた大きな1枚のタペストリー
  - 一人ひとりに固有の柄
- 自分自身の生き方の見直し
  - 幸せとは
  - 人生とは
  - 生きるとは



# あなたが考える幸せとは

- 欲望、欲求の充足？
- 生きる喜び、生まれてきた喜び
  - 自分のもつ機能を十分に発揮すること
  - 認知
  - 身体
  - 情緒

# 石崎一記

- いしざき かずき ishizaki@tsu.ac.jp
- 1958年7月18日埼玉県鴻巣市生まれ（64歳）
- 筑波大学第2学群人間学類卒業、同大学院博士課程心理学研究科単位取得中退。1987年北海道女子短期大学（現北翔大学）講師、助教授。2000年4月より現職。専門は発達心理学、カウンセリング心理学、環境教育学。特に児童期の動機づけ、感性の発達。1級キャリアコンサルティング技能士。千葉県社会福祉審議会児童福祉専門分科会会長、厚労省キャリアコンサルティング制度検討会委員他。日本教育カウンセリング学会評議員、編集協力委員、日本環境教育学会編集協力委員、日本シェアリングネイチャー協会トレーナー、自然体験活動推進協議会2種トレーナー。