

私の主観だが、世間一般に、
カウンセリングは、どちらか
というところ「精神的に病んでい
る人が利用する」というマイ
ナスイメージがあるため、カ
ウンセリングに行きにくい。
その結果、本来なら病気に

ナビゲーター

なる前にカウンセリングを受
けることが理想だが、体調を
崩してから、初めてカウンセ
リングを受けられる方が多
く、病気を治す医療機関のカ
ウンセリングに人が集中す
る。そのため、世間から暗い
イメージが付いてしまった

理論と実践 産業カウンセリング 私の実践

◆ 9

るが、実はカウンセリングは、
メンタルが不安定な方以外に
も成績を上げたいアスリー
ト、業績を上げたい企業経営
者、職場の空気を変えたい管
理監督者など様々な目的、さ
まざまな方々が利用してい
る。実は明るく、前向きで、
より身近なことに活用できる
カウンセリングを皆さまに知
っていただき、生活の一部と
して浸透してほしいとの思い
で、カウンセリング理論の一
例を紹介する。

明るく前向きな理論

具体的には、①安心で安全
なカウンセリングである。問
題を引き起こした過去の原因
を深く掘り下げないこと。理
由は、クライエントは、カウ
ンセラーが想像を超える過去
の体験をしている場合があ
り、それを再体験させて状況
の悪化を防ぐためである。②
「楽しい空間」である。雑談
をベースにしたカウンセリン
グ。雑談の「雑」とは、とり
とめない話、「談」とは話
すことで燃え立つ炎を意味す

る。つまり、たわいもない話
から場が盛り上がっていくこ
と。雑談を交え、成功体験
（楽しかったこと、がんばっ
たこと、美味しかったこと、
気持ちよかったことなど）を
視覚、聴覚、体感覚で、今こ
こで起こっているかのように
再体験し、乾いた脳を潤し、
思考パターンを増やす。そし
て、将来どうなりたいか、どん
な影響があるのかを創造し、
実現するため、幸せになるた
めにカウンセラーとクライネ

ントが一緒に考える。
実例として、職場の人間関
係でメンタルが不安定とな
り、相談に来られた方がいた。
以前は、何か困難が立ちほだ
かると、リソース（スキル、
能力、知識）を發揮できない
状態で「もうダメだ」「どう
してよいかわからない」「逃
げたい」「誰か助けて」とア
ンリソースフル（リソースを
發揮できない状態）だった方
だ。「難題が有る人生は有難
い人生」「数ヶ月でも前に進め
ばOK」「失敗しても次がん
ばればよい」「まだ私は生き
ている」と良い自分ととも
に、ダメな自分をも受入れる
ことができ、ストレスを軽減

気軽にカウンセリングと関わってほしい

【エフエクティブコーチン
グ協会認定コーチ・メンタル
再生工場代表 神谷俊博】
(火曜日掲載)

