

私は大学在学中の2020年度に産業カウンセラー資格を取得しました。現在は、養成講座で得た「聴く力」と「カウンセリング技術」を生かし、厚生労働省自殺防止対策補助事業のSNS相談員

ナビゲーター

として活動しています。SNS相談とはテキスト、チャット等の形式（例えば、LINEを用いた相談）で行う相談及びカウンセリングの一つです。この相談のあり方は近年新たなカウンセリングの

産業カウンセリング理論と私の実践

◆ 11

形として注目されはじめ、今日まで対面形式でカウンセリングを担ってきた専門家が参入し、日々相談業務にあたっています。SNS相談は、今までのカウンセリングであまりまえのように取り入れることができた相手の仕草や目線、身振り手振りなどの非言語情報は得られず、文字という言語情報のみを頼りに進めていくことが大きな特徴です。この特徴を「カウ

SNSカウンセリングと私

ンセリング技法」の一例を挙げて、紹介したいと思えます。

例えば、「オウム返し」というカウンセリング技法があります。これは端的に述べる「相手の言葉をそのままに伝え返す」ことです。対面形式のカウンセリングでは、非言語情報も含みながら相手の言葉を伝え返すことによっ

て「分かってもらえた」「共感してくれている」という気持ちになってもらえるかも

「辛い」というメッセージに「辛いのですね」と返したとします。対面形式のカウンセリングでは違和感を覚えませんが、これがSNS相談であれば別です。テキストを用いるSNS相談では、両者が視覚的に語ったテキストを見ら

ません。むしろ「それはいい言ったではないか」とかえって不信につながります。SNSが求められます。

「共感してくれている」という気持ちになってもらえるかも。SNS相談では、受容（相手のことを受け入れていることを表す言葉）に加え、質問をしていくことで相談が展開していきます。これはあくまでほんの一例にすぎませんが、対面とSNS相談とではアプローチがそれぞれ異なります。ですから、心理カウンセリングの専門性は両者とも基

礎として求められるもの、さらにそれぞれ個別の専門性が求められます。

私はSNS相談によってカウンセラーという道を歩み始めました。SNS相談という新たなカウンセリングのあり方ということもあり、試行錯誤と勉強の日々ですが、今後は私のようなSNS相談を専門としたカウンセラーも生まれていくことでしょう。

対面とは異なるアプローチ

【日本産業カウンセラー協会関西支部会員・全国SNSカウンセリング協議会認定カウンセラー 金城匠】
(火曜日掲載)

