

## 読者プレゼント古宮昇カウンセリング動画解説

プレゼント動画の2セッション目は、私（古宮昇）が共感的カウンセリングをしているセッションです。そのセッションでは私は、来談者が伝えたいこと、分かってほしいことをなるべく来談者の身になって共感的に理解し、その理解を言葉で返すこと、そしてその中で私はそのままの来談者を大切に思う、というありかたをしようと努めています。そのセッションについて、来談者の語りの特に大切なところについて私がどう理解して応答したのかを以下に解説します。

まずは2セッション目の動画を一通りご覧いただき、そのあとで以下の解説を参照しながらところどころ動画をポーズで止めてご覧になられると、学びが多いのではないかと思います。

なお示している分秒は、プレゼント動画スタート時点からの時間を示しています。

38:03あたり

カウンセラー <不安な気持ちもあってお越しになられたんでしょうか>

セッション開始からここまで、来談者はカウンセリングへの不信感や不安を語っています。来談者の、カウンセリングやカウンセラーについてのネガティブな表現はとても重要で、その思いを共感的かつ受容的に理解することが大切です。ですから私はここで、来談者の「カウンセリングで良くなるものなのかどうか」という疑問（それは不安です）についてなるべく共感的かつ受容的に応答しました。

また、カウンセラーはよくうなづくことがとても大切です。外から見ているとカウンセラーはうなづくすぎているように見えることが多いと思いますが、来談者の身になると、カウンセラーがたくさんうなづくことで、より話しやすくなります。

38:50あたり

来談者は娘が引きこもり状態であることを語ります。親が自分の子どもの問題についてカウンセラーに打ち明けるのは、自分が親として失格であることを認めるようで、とても強い恥の意識をとめない、辛いものです。ですから、そのような語りについては特に受容的、共感的に応答することが大切です。

39 : 44 ~ 40 : 00 あたり

来談者「私も本当に辛くて」

カウンセラー <辛くて>

<本当にずっと悩んでこられてる>

一般的に、私たちにとって感情は重要ですから、来談者が感情を表現したときには、来談者の感情を理解していることを示すために言葉で応答することが大切です。

とくにこの場面は、来談者が苦しみを語っている場面ですから、苦しみに共感を示すことが重要です。これらの応答はそういう意味をもつ応答です。

40 : 58 あたり

来談者は、市の引きこもり相談や摂食障害の会などに行ったことを語ります。彼女は、これまですごく努力をしてきたことと、それがいかに大変だったか、を分かってほしいのだと思います。カウンセラーはそれを理解していることをくいろいろ努力をしてこられたわけなんですか>という応答で示しています。

43 : 25 あたり

カウンセラー

<そうですか、お嬢さんがすごく怒って中島さんのことを責めるわけなんですね>

カウンセリングにおいてまず大切なことは、来談者の主訴の苦しみにとくに共感的に応答することです。

ここまで来談者は、娘さんがカウンセリングに通い始め、精神科の薬をやめて元気になったのかと思ったのに、2か月ほど前からすごく怒り出すようになったこと、そして、娘さんが「私がこうなったのはお母さんのせいだ」と責める、ということを語ります。カウンセラーはそれに

<そうですか、お嬢さんがすごく怒って中島さんのことを責めるわけなんですね>と応答しています。

この応答が、来談者の主訴の苦しみを共感的に理解していることを示す応答です。

ここで言う「主訴」とは、来談者が経験している主な苦しみを指しています。この来談者がとくに苦悩していることは、娘さんが引きこもりであること、そして娘さんからひどく責められることでしょう。ですから来談者が主訴を語り始めたこのタイミングで、主訴の苦しみに共感する応答をするのはとても大切なことです。3

44:05あたり

カウンセラー <後ろめたい気持ちもいっぱいある>

ここまで来談者は、娘さんに責められることを語ったあと、「私だってもちろん完璧な人間じゃないから、後ろめたい気持ちもいっぱいある」ということを語ります。娘が苦しんでいることに関して自分の非を認めるような発言です。

謙虚な態度のように見える発言ですが、来談者のより深い本音の気持ちは、娘さんに責められることの怒りと傷つきだと思います。それが語れるようになるにはまず、「自分も悪いと思っている」という謙虚な言葉を語り分かってもらう必要があります。それを分かってもらえてこそ、その下の本音である怒り、そして傷つきが、語りやすくなります。

ですから、カウンセラーが<後ろめたい気持ちもいっぱいある>と理解的に応答したことで、この後来談者は、娘さんへの怒りを少しずつ語れるようになりました。

44:10あたり

来談者は娘さんへの怒りを語り始めます。来談者は娘さんからどれほど理不尽に責められているか、ひどく攻撃されていかに辛いのか、という意味のことを語ります。ここまでのカウンセラーの共感的理解、受容的態度、そして応答がおおよそ適切だったので、来談者は少しずつ心を開くことができ、分かってほしいとても重要な内容を語り始めたのです。

44:55あたり

カウンセラー <ちょっとしたことでものすごく怒る>

娘さんの攻撃性が異常なほど強い、ということの戸惑いや怒りを返す応答です。カウンセラーはこの応答を、とくに感情を込めておこなっています。共感を伝えるときに大切なのは、単に言葉を返すことではなく、来談者の気持ちをなるべくひしひし・ありありと想像して理解しながら応答することです。

来談者には、カウンセラーの共感がさらに伝わったので、このあと娘さんからどれほどひどく攻撃されているかをさらに語ります。カウンセラーはその重要な語りに応答して、48:05あたりで<お嬢さまは攻撃的なすごい怒りで・・・>と返しました。とても適切です。

この適切な応答によって、来談者にはカウンセラーの受容と共感がいっそうよく感じられていますので、ここからさらに本音の不満、怒りが語られてゆきます。

46 : 30あたり

来談者は、娘さんから「お父さん、お母さんもカウンセリングを受けろ」と言われたことについて語り始めました。来談者の本音ではそのことがかなり気に入らないのだと思います。来談者は自分という人間を否定された、と感じているでしょう。

さらにまた、カウンセリングに来たくて来たわけじゃないだ、という、カウンセリングへのネガティブな思いも表現しています。

カウンセラーはそれを受けて、47 : 00あたりで  
<お嬢さまが、カウンセリングを受けないと怒るから、ちょっとでもおだやかになるなら  
とってお越しになられた>

と応答しました。さらに49 : 25あたりで、

<お嬢さまがすごく責めて来るし、怒るし、すごく追い詰められている>

と応答しました。

この2つの応答は、娘さんがあまりに攻撃的で手におえないことと、カウンセリングに来るよう強制されたことが不服だ、という本音を理解して返したものです。来談者にとって分かってほしい大切な内容を、共感的な様子で返しています。

49 : 55あたり

カウンセリングに来ることを強制されたことへの不満を、カウンセラーが理解的に応答して返したので、来談者はカウンセリングへの不満をいっそう語り始めました。

それが、「カウンセリングってどういうものなのかを知りたい気持ち」という発言の真意でしょう。来談者がここで本当に感じているのは、カウンセリングについて学びたいという知識欲ではなく、カウンセリングというものへの不信感だったでしょう。

カウンセラーはそれを適切に理解して50 : 35あたりで  
<お嬢さんのカウンセラーに、ちょっと何か、信頼していいんだろうかとちょっと思う>  
と応答しました。

娘さんのカウンセラーへの不信感は、来談者にとって話しづらいものでした。なぜなら娘さんのカウンセリングに対する不満を正直に語ると、目の前のカウンセラーが気を悪くして、<カウンセリングを信用しないなら帰ってください>というように拒否的に応答されるのではないかと、という怖れがあったからです。

しかしこの動画では、カウンセラーがさきほどの受容的、共感的な応答をしたので、来談者には、カウンセラーの無条件の受容的で共感的なありかたがいっそうよく伝わったようです。

ここでカウンセリングの終了時刻が来ました。

このあと来談者の中島さんはセッションを振り返って、もし本当にまた来週もカウンセリングがあれば来たいと思った、と語りました。彼女がそう感じたのは、カウンセラーの共感的で受容的なありかたが高い程度に彼女に伝わったからでしょう。私たちはそういう人には本音をどんどん話したくなるものです。そして本音を語ってそれが受け入れられるほど、心が軽くなるし、成長へ向かう建設的な心の変化が起き始めます。

来談者はこのセッションで、娘さんへの不満（怒り）を少しずつ語り始めましたが、来談者は、セッションの中で怒りなどの感情をフルに感じてフルに語る事ができればできるほど、カウンセリングルームから出て日常生活に戻ったとき、その感情を行動化せずに済む可能性が高まります。

この来談者の場合であれば、このセッションで表現しているよりもずっと、自宅では娘さんに対して攻撃的に振る舞っている可能性があります。娘さんに対して嫌味を言ったり、怒鳴りつけたり、無視したりなど。しかしカウンセリングの中で怒りや傷つきなど辛い感情をよりありありと感じて語る事ができるほど、自宅に帰ると、娘さんに対して寛容になれるものです。来談者のそのような変化によって、来談者の生活に望ましい変化が生まれます。

ただし、カウンセラーが来談者に＜怒りを感じてもらおう＞、＜怒りを表現させよう＞というような意図を持つと、しばしば逆効果になります。来談者はカウンセラーのその意図を敏感にキャッチし、実生活において怒りなどの感情を過剰に表現するようになりかねません。来談者の娘さんがカウンセリングに通うようになってからひどく攻撃的になっている原因は、娘さんのカウンセラーが、娘さんに対して怒りを感じてもらおうとか表現させようしていることかもしれません。

もしこのカウンセリングが来週以降も継続されると、来談者は娘さんへの怒りをいっそう素直に感じて語ってゆくでしょう。そしてそれが十分に語れたら、自分自身の心や行動をみずからより正直に見つめるようになり、娘さんがここまで追い込まれていると感じるようになった来談者自身の気持ちや行動により気がつき始めるでしょう。

また、親子関係や子どものことで苦しむ親のカウンセリングが進むと、ほぼかならず、来談者自身（親自身）の親子関係での苦しみがカウンセリングのテーマになってきます。つまり来談者が、自分自身の親との関係において感じた心の痛みに向き合い始めるということです。その心の痛みとは、十分に愛されなかったと感じた寂しさ、悲しさ、怒り、憎しみ、親に対する罪悪感など。

来談者（この動画の場合は娘のことで悩む母親）がカウンセリングを受けようとしなくてもっとも主要な理由の一つが、自分自身の心の痛みにそうして向き合うことが怖いからです。そしてその恐怖は無意識的です。つまり来談者は自分がそのことを恐れている、ということにも十分には気づいていないものです。

カウンセリングが進むにつれ、来談者が自分の心を探求してゆく過程が自然に進んでゆくわけですが、その探究は自分を責めるよう探究ではなく、反対に、自分自身について、カウンセラーのような受容的で共感的な愛ある探究になります。来談者は自分自身に対して、そのような愛と優しさの態度を少しずつ育み始めます。

その過程が起きるにはある程度の期間が必要かもしれません。しかし来談者の心に、そのような変化が生まれることが期待できるでしょう。