

「せたがや e カレッジ」講座

「カウンセリング」を受ける ということ

駒澤大学 文学部 心理学科

八巻 秀

駒澤大学コミュニティケアセンター

竹端 佑介



「せたがや e カレッジ」講座

「カウンセリング」を受けるということ

【第1回】

カウンセリングとは何？



「カウンセリング」とは？

- カウンセリングとは、カウンセラーと呼ばれる専門家と、クライアントと呼ばれる人が、何らかの交流（コミュニケーション）を持ち、クライアントとカウンセラーとの対話がなされ、その結果、クライアントの側に望ましい変化が生じること、それを意図する行為



「会話」から「対話」へ

カウンセリングに訪れる人とは？

1. 心理的問題(ある種の症状、性格など)で悩んでいる
2. 人間関係(友人、家族、職場関係など)で悩んでいる
3. 将来的問題(就職、進学、結婚、離婚などで)悩んでいる
4. 何らかの課題(仕事、勉強、恋愛など)で悩んでいる
5. その他



人は問題(困難)状況になると 次の3つのどれかで考えています

① かわいそうな自分・悪い自分

被害者意識。自分を責める傾向

⇒ 閉じこもり。他者排除

② 悪いあなた・あの人

他者責任追求。悪者探しする傾向

⇒ 攻撃的、マスコミ的言動

③ 今、私にできることは？

主体的、行動的、未来志向的な発想

⇒ 自らの行動を重視。貢献的思考

◆ つい①②になりがちな自分をいかに③にもっていくか？ これが問題状況から抜け出すための最初の大きなポイント！

カウンセリングとは、
①②の思考にある
クライアントが
③になれるよう
お手伝いをする事

「せたがや e カレッジ」講座

「カウンセリング」を受けるということ


【第2回】

「臨床心理士」について



臨床心理士とは？：その定義と歴史

- 「臨床心理士」とは、臨床心理学などの知識や技法を生かして、心の問題にかかわる専門家
- ✓これまで日本では、心の専門家は、「カウンセラー」「サイコセラピスト」「心理相談員」など、様々な(勝手な)名称で活動。国家資格制度の整備が遅れていた
- 心の専門家の資格認定のため、心理学関連の16の学術団体(学会)により、1988年に「日本臨床心理士資格認定協会」が設立。「臨床心理士」の資格認定を開始



**「臨床心理士」は、まだ国家資格
ではないんです！！**

臨床心理士の現状

- 「臨床心理士」有資格者は？

2009年4月現在、19,830名を認定



- 「臨床心理士」になるには？

指定大学院(2009年7月現在、全国で157の指定大学院と、4つの専門職大学院)を修了後、資格試験が受験可能に

- 「臨床心理士」資格は更新制

資格取得後も5年毎に資格更新審査が行われ、心理臨床能力の維持・発展のための研修・研究が義務づけ。この研修・研究が一定レベルを満していない場合、臨床心理士の資格を抹消

臨床心理士が働いている職場

- 現在、臨床心理士は、以下のような様々な職場・領域で活躍
 - ★ **教育の分野**： 教育研究所・教育センター・教育相談室、大学の心理相談室・学生相談室、小・中・高校のスクールカウンセラー
 - ★ **私立の相談機関**： 私設心理相談室（開業）、私設のカウンセリングセンター
 - ★ **医療・保健の分野**： 病院（精神科・心療内科・小児科などの臨床心理室）、精神保健福祉センター、保健所、リハビリテーションセンター
 - ★ **福祉の分野**： 児童相談所、女性相談センター、更生相談所、身体障害者福祉センター、児童福祉施設
 - ★ **司法、矯正の分野**： 家庭裁判所、少年鑑別所、少年院、刑務所、警察関係の相談室、保護観察所
 - ★ **労働・産業の分野**： 企業内の健康管理室や相談室、公共職業安定所（ハローワーク）、障害者職業センター



臨床心理士による援助の方法



- 臨床心理士の専門活動は、次のように分類

◆臨床心理アセスメント

心理検査などによって、クライアントへの援助方針を判断する

◆臨床心理面接

クライアントと直接・間接的に面接しながら、様々な臨床心理学的面接技法(カウンセリング、家族療法など)を用いて、援助を行う

◆臨床心理的地域援助

個人だけにとどまらず、その人を囲む環境への働きかけが必要な場合、他の専門家との連携や地域社会への介入などを行う

◆臨床心理学的研究

これらの実践をより実り豊かにするために、臨床心理学的研究活動を行う

では次に
臨床心理士が行っている
カウンセリングの実例を
ご紹介しましょう



「せたがや e カレッジ」講座

「カウンセリング」を受けるということ

【第3回】

カウンセリングの実際



「せたがや e カレッジ」講座

「カウンセリング」を受けるということ

【第4回】

まとめとして



「悩み」の3つの段階



(1) ひとりでじっくりと悩んでみる段階

- ・ ひとり考え思いを巡らす ⇒ 悩みの文字(図)化のススメ
- ・ しんどくなったら「動くこと」⇒ ストレス解消のために

(2) 信頼できる他人(友人など)に話す段階

- ・ 聞いてもらう・アドバイスをもらう ⇒ 話すことによる癒し効果

(3) 専門家に相談する段階

カウンセリングの段階

- ・ 「これは大切な問題」「何かやばいな」と思ったら利用してみる
⇒ この場合に上の(1)(2)のことをしたら混乱してしまう

★ 悩みの深刻度によって、これらの段階を見分けられることが大切

カウンセリングを受けるということ

- 今の悩み・問題・混乱状況から一歩
抜け出すために
- 今の状況を整理するために
- 自分自身とじっくりと対話するために
- 今、自らが創れる「幸せ」のために



カウンセリング的人間観

(1) 人には「**解決本能**」がある

- 問題が起きると、人はその人なりの方法で、解決しようと努力をしている

(2) 人は常に**変化**し続けている

- 性格も常に変化し続けている
- **雪だるま効果** (小さな変化が大きな変化へ)



(3) **自分自身が自分の管理者である**

- 本人こそが、抱えている**問題・課題・困難**の一番の**専門家**である

➤ **人は人によっては変えられない。人は人と会いながら変わっていく**

「せたがや e カレッジ」講座

「カウンセリング」を受けるということ

【第5回】

駒澤大学

コミュニティ・ケアセンター
について



「せたがや e カレッジ」講座

「カウンセリング」を受けるということ

【第5回】

駒澤大学

コミュニティ・ケアセンター
について



駒澤大学コミュニティ・ケアセンターとは？

- ① 地域の方を対象にしたこころのケアセンター（心理相談センター）。

→ 臨床心理士が心の問題についての相談を行う。

- ② 駒澤大学大学院人文科学研究科心理学専攻の臨

床心理コースの大学院生のための学内実習施設。

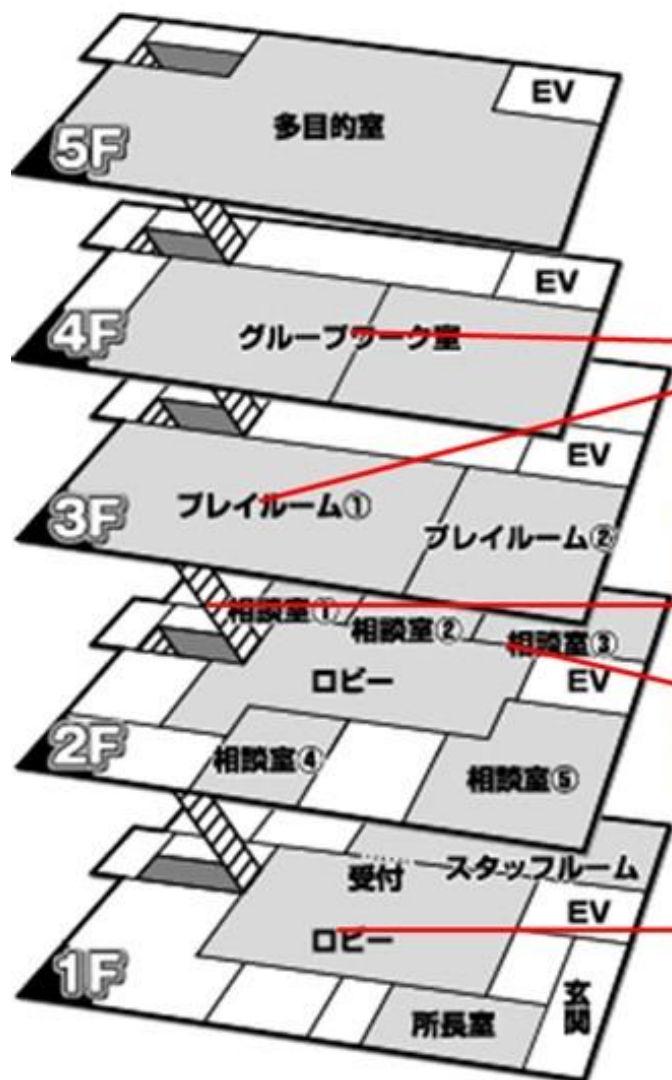
→ 将来の臨床心理士を養成するための教育



東京都世田谷区駒沢4-17-13



各フロアーの紹介





* センター構成員

- ・ センター所長 1名
- ・ 相談員 14名
- ・ 研修相談員 6名
- ・ 嘱託医 2名
- ・ 事務員



センターではどんな相談があるの？

- 発達に関する相談 : 育児相談、発達障害、ADHD、
学習障害、遺尿・夜尿など
- 教育に関する相談 : 不登校(園)、学習困難、反抗、
進路の悩みなど
- 対人関係に関する問題 : 友人/夫婦関係などの悩み
- 生活に関する問題 : 性格、ストレス、不安/緊張
など
- 自己理解 : 心理テスト、カウンセリング
など



どんなことをするの



カウンセリングを基本としているが、必要に応じて、心理療法や心理検査を行う。

* **心理療法**：ex.家族療法、精神分析的な心理療法、自律訓練法、認知行動療法、遊戯療法、集団ソーシャルスキルトレーニングなど

* **心理検査**：ex.知能検査、発達検査、性

来所までの流れ



——→心理面接開始

その他



- **公開講座**：一般の方を対象に心理臨床に関する講演を実施しています。
- **自律訓練法講習会**：希望者を対象に集団で自律訓練法の講習会を実施しています。
(原則週1回・計8回)
- **発達検査**：地域のお子様を対象に、発達検査を無料で実施しています。

相談日：月曜日～土曜日、午前9時～午後5時

**土曜日は主としてこどもの
心理相談を行っております。**



相談料：初回60～90分：5,000円

継続50分：3,000円

連絡先：駒澤大学コミュニティ・ケアセンター

TEL: 03-5431-5200 (予約制)

電話受付時間は、月曜日～土曜日 午前9時～午後4時半まで

***ご相談の内容によっては、より適切な相談機関や
医療機関などをご紹介いたしております。**

