

キーワード： カウンセリング 教育相談 保育相談支援 メンタルヘルス支援

研究・地域連携活動の背景・目的

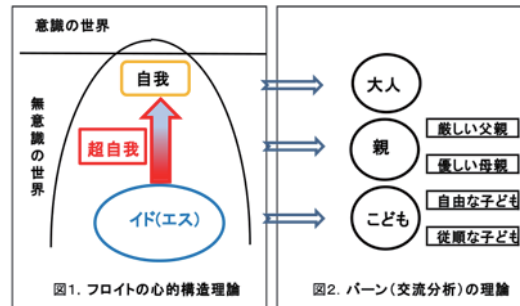
高校教員から大学教員への道は、出会った生徒達や「いのちの電話」活動のお陰で繋がりました。カウンセリングマインド(受容・傾聴・共感)は人間力を高める資源です。研修や講演では入門編で心の不思議さを体感後、エゴグラムでご自身の性格傾向を把握してもらいます。

期待される効果などアピールポイント

企業・組織でのメンタルヘルスの職員研修や、教育相談など先生方を対象とした講習、高校での出前授業など豊富な経験あり。ロールプレイやエンカウンターグループなどワークショップ形式も可能です。すぐ実践できる対人コミュニケーションのスキルアップを目指せます。

研究・地域連携活動の概要紹介

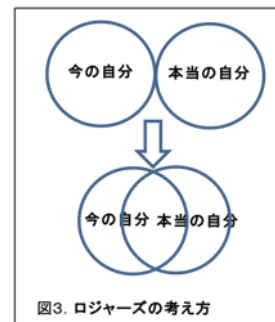
・「無意識」を発見したフロイトは心の中身をエス(イド)という動物の本能の部分と、超自我という人間の理性とを自我がコントロールしていると考えました。車に例えると、アクセルがエス、道路標識・交通規則が超自我、ブレーキが自我にあたるでしょうか(図1)。



・バーンの交流分析の考え方はフロイトの理論に似ており精神分析派の簡易版と言われることもあります。この理論に基づいてバーンの弟子デュセイはエゴグラムという善悪を判断しない性格検査を開発しました(図2)。

・フロイトの元に集まったユングやアドラーは後に離反し、各々分析心理学、個人心理学という学派を創始しますが、彼らは医者でした。臨床心理士(今秋、国家資格である「公認心理師」が誕生します)などのように医者ではないカウンセラーが行うカウンセリングの形を作ったのがロジャーズです。

・ロジャーズは非行少年などの面接や心理検査を行う児童相談所員でしたが、保護者からの依頼を受け大人に対する心理面接の必要性や可能性を認識し、今のカウンセリングに繋がる道を切り開きました。



・ロジャーズはカウンセラーに必要な6条件を提案していますが、それを受容・傾聴・共感にまとめてカウンセリングマインドとして私はとらえています。

・ロジャーズのカウンセリングは「来談者中心療法」として有名ですが、従来の医者－患者といった上下関係ではなく、クライアント(来談者)とカウンセラーが対等な立場で対話することをめざし、クライアント自身のあるべき姿(本当の自分)に今の自分が重なることをめざしました(図3)。

・ロジャーズはまた、「なりたい自分」になるような「自己実現」傾向をすべての人が持っているとはポジティブに人間性をとらえていました。

・「なりたい自分」がわからない人や今の自分と乖離を感じている人の前提として自身の適性や性格を把握できていないからではと考えています。エゴグラムは自分の性格を知る最適な検査の一つと確信しています。