

「カウンセリング・セラピーの効果」

◇今、カウンセリングはどういうものか、どんな時に利用するものとお考えですか？

カウンセリングは、悩んだ時、何らかの症状が出た時に、悩みを何とかしてくれるために行くものだと考えている方も多いのではないのでしょうか。

カウンセリング・セラピーとどういうものか、またその効果について金澤セラピストにお話をお聞きしました。

「**カウンセリングは、どういったものでしょうか。**」

人間には誰しも、自分で立ち直っていく力（エネルギー）を根本的に持っています。そういった自ら立ち直っていく力というものを引き出していくお手伝いをするというの

がカウンセラーの役目であり、カウンセリングと考えています。

日本では、カウンセリングがまだまだメジャーではないので、「受けにくい」とか「どういふものかな」と思っている人は沢山いると思います。

また人間関係の悩みや症状があつて受けるものだという認識があります。

カウンセリングは、欧米で発達してきたもので、欧米では、日常生活で、「親と喧嘩した」とか「むしゃくしゃする」とか「いらだつ」とかそういったちよつとした時に、誰かにきちんと聞いてもらおうということが当たり前になっています。

日本でも、そういった**日常的な気持ちの状態**の時でも受けることが

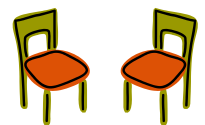
あつてもいいと思っています。本来はその役目が家族であつたり、友達であつたり、教師であつたり、上司であつたりするわけですが、現実には、きちんと聞いてはくれませんよね。

そして、多少のストレスを抱えている人や普通に働いているとか、普通の生活ができているという人（健常者）がカウンセリングを受けてみるとその効果がよりわかると思います。

一方で、うつ病が発症してしまつた人、精神疾患で治療をしている人、精神科、心療内科、メンタルクリニックなどに長い間通っている方というのは逆効果なケースも多々あります。そのような方は、話を聴いてもらうことは必要なのですが、そ

の先の気持ちに深く入つて問いかけていくような場合には、精神疾患者の場合は、思考的な部分が歪んだり、感情を抑圧していたりするパターンがあるので、カウンセリングでの効果はなかなか得られません。むしろ症状を悪化させる引き金になりかねません。

治療過程において、症状が安定してきた状態になつてきた時に、薬物治療とカウンセリングの併用で治療効果をあげていくことが望ましいことです。その際は、必ず主治医の許可が必要です。きちんと相談しながら受けるとよいでしょう。



—カウンセリングではどのようなことをされるのですか？

ただひたすら「傾聴」します。私の場合には、一般的に傾聴スタイルと言われているものを行っていません。

聴くというのは、普通に人の話を聞く時の聞くではありません。聴く場合には、指示もしませんし、批判もしません、アドバイスもしません、ただ聴くというのが、その人が訴えている、話しているそのものを受けとめるということです。

指示とか、自分の価値観で、「そうではないでしょ！」とか、「それはちよつと、こうした方がいいんじゃない？」というのを、一切言わないのが本来のカウンセリングです。また、よく間違われますが、「恋人と喧嘩して、この人とかうしたいのですけれど・・・」という悩み相談とは、カウンセリングは違います。



カウンセラーというのは、カウンセラー（聞き手）が一種の鏡になります。クライアントさんが発した言葉を、カウンセラーはそのまま鏡のように受け止め、受け止めたままクライアントに返していきます。そうするとクライアントは自分の言葉が自分に返ってくるので客観的に自分のことを捉えることができるようになります。

例えば、「こういうことがある、こういうこととときには、「これこれこういうことで、こうなのです」と言って返します。

そうすると自分の言葉そのままが返ってくるので、自分で考え、混乱していたことを自分で整理することができるようになります。

そういう時は、思考がきちんと正常に働いている必要があります。うつ病になってしまった人や精神疾患で治療をしている方というのは、思考範囲が非常に狭く、選択肢も狭く、歪んだ思考パターンになっている場合があるので、カウンセリングは向いていないと考えています。

—実際に「どうしたらいいのですか？」と質問された場合はどうするのですか？

「そうね、どうしたらね？」と応答し、クライアントさんの中に持っている答えをクライアントさんと共に「傾聴」を通して探していくことをしていきます。

どうしても本人が、答えてほしいという場合には答えるケースもあります。けれど、「他の人がやって成功したものが、あなたにとっていいとは限らない」というのが基本的にあり、聞いてもしようがないかもしれません。

ただし、聞きたいという欲求を満たしてあげるっていうことは必要かもしれないです。そういう部分で答える、あるいは一緒に考えるというところを行っていきます。

—初めてのカウンセリングではどのようなことをされるのですか？

自分でどういうテーマだとか、どういうことに取り組みたいのか、どういう悩みなのかというのを聴くことによって引きだしていきます。

本人が何を解決したいのかというのをきちんと聞いていくというのがメインですが、情報収集も行います。もちろん質問しながら聞いていくのですが、ただただ聴いていきます。

初対面の人に、自分のことを話すというのは難しいと思います。また、自分のことが分かっていない、何が悩みなのかということも分かっていないということもあるかもしれませんが、カウンセラーは質問をしながら、それらを引き出していきます。

—カウンセリングに来る前に、何か準備しておくことはありますか？

そういうことは、一切いらなです。世間話でもいいです。うつぶんを晴らして、本人がそれで良ければ、それでいいです。何かきちんとわかるようにしていかないとカウンセラーの方に、申し訳ないのではないかとか思わなくていいです。そこを傾聴カウンセリングで、引き出していきます。

「カウンセリングの効果について教えてください。」

傾聴カウンセリングでは、普段話せないことを話せたということ、気分的に、スッキリというのがあります。また、自分の頭の中で、ぐちゃぐちゃになって整理できていないものが、なんとなく整理できたことよって、**気分がスッキリ**するということがあります。

「誰にもこういうことを話せないことを話せた」ということが一番大きいことです。「話せたことよってすごく気分が楽になりました」とか「たくさん話ができました」とか。

人間というのはそういうスッキリした気分になったときに、極端なことを言えば何でもやれちゃうみたいな感じになりますよね。そうすると、ポジティブになる、前向きになるという可能性が出てきますよね。一番はそういう**気分の変化**です。答えが自分で導き出せるということもあります。

誰でも、自分の中で自分の中に、答えを持つています。その答えが自分で導きだせると、「ああこうだったんだ」ということがわかります。そのことが、「**気づき**」と言われるものになります。そういったときにアクションが変わるといった可能性があります。



「セラピー（心理療法）の効果について教えてください。」

現状で、自分が不都合になっている悩みとか人間関係のパターンなど、もともとその状況を引き起こしている根本的な要因というものがあります。それらは、過去にあったトラウマであったりするのですが、そういったものをセラピー（前療法とか、退行療法とか言われるもの）のプロセスのなかで再体験し、根本原因を解決し、カタルシス（※1）を得ることによって症状の変化

や思考の変化が起きてきます。

全て、イメージとかイメージネーションの中で行っていきます。過去にさかのぼって、過去に未処理だったものを解決していくことよって、それが原因で起こっている今の不都合が消えていくという論理になります。



例えば、部屋が汚くてきれいにできないとか、片づけられないと、いつも人から言われて、いつも片づけたいとは思っているのだけれどできない。片づけられないのには、根本的な原因があります。

その根本的原因を、潜在意識に働きかけ、過去にさかのぼって、原因となった出来事を再体験して、問題の解決を行い、傷ついた部分をヒーリングしていきます。「片づけられない」**根本的な要因が解決**したことで、「片づけられなくしていたものになくなったので、片づけられるようになる」という現象が起こることがあります。

例えば、お母さんと仲が悪いと仮定しましょう。お母さんとの関わりで感じていた感情にフォーカスしていきます。お母さんになぜこんな感情を抱いてしまうのかとか、どんな気持になるのかなど、お母さんに対する気持ちのルーツを探し、その出来事をセラピーの中で再体験し理解し、その傷ついた部分を癒していくことをします。

するとお母さんに対する自分の対応が変わります。そうすると、お母さんの方も接し方に変化が現れます。そういうことが、セラピーの効果としてあります。

現象だけを捉えて解決したいということは、欲求を満たしたいということだけです。そういう風になってしまう自分をなんとか変えたいというモチベーションが重要なこととです。その強い思いがあると、カウンセリングやセラピーを行うと効果がより現れやすいです。

「カウンセリングやセラピーはどのような時に受けると効果があるのですか？」

常日頃抱えているような多少のストレスは、各自のストレス耐性でなんとかこなっており、現在それで日常生活ができないほど困っている状況ではないと言うことがありません。

しかし、自分の先々のことを考えたときに、「やっぱりこういう風になりたくないなあ」とか「何で変えられないのだろう」とか「いつもどこかに何か引つかかっている」と感じているのであればカウンセリングやセラピーを利用してみると思います。

「もっとこういう風になりたいなあ」「もっと人とこういう風にかかわって、こういう風な人生になったらいいなあ」とか思っても「じゃあ、どうやったらいいの」というのはわからないわけですよ。

そして、効果を得るには、やっぱり自分をいかに変えたいか、変わりたいかっていうモチベーションで

すよね。

また、人間って、困ったことが起ったり、病気やそういう症状がでてしまった時などでないと、なかなか自分について振り返らないですよ。そういう時がチャンスです。カウンセリングを受けるチャンス、セラピーを受けるチャンス。だから、悩みとか、あるいは困ったことが起きた時、自分に不都合なことが起こったときというのがチャンス。

「なんでこうなるのだろうか」「なんでいつも私ってこうなのだろうか」「なんで私だけ、こんな風に扱われるのだろうか」とって、誰にも言えないとか、そういう時という時がチャンス。セラピストの手を借りて、自分自身に自分で取り組むチャンス。

そういう時も、「いつもいつも同じ繰り返しをしてきて、同じパターンを捨てて、もういい加減そういう自分を捨てて違う自分にならないといけないなあ」とまず思わないと受けてもあまり効果は見込めないと感じています。

例えば、ちょっととしたイライラで

も今は小さいかもしれないけれど、毎回毎回繰り返していくと、衝突してしまう可能性は大きいですよ。

そうすると、どうして、こんな状況の時にいつもそうなるってしまうのか、そんな時に、自分はどんな気分を味わって、どんな感情を感じてしまうのかということを深く掘り起こして気づいていくのがカウンセリングで、もっとそれをつきつめていくのがセラピーです。

いかにそういう自分の不都合になるパターンをしないように、違うパターンになるようにしていくということですよ。そうすることができれば今までと違う関わりかたとか、捉え方とか、そうなれば今までとは違う行動になってくるわけです。

例えば、子供の頃というのは、親

の教育を受けてきて、良いとか悪いとかいうのは、子供にはわからないので、全部受け入れてしまうわけですよ。それが、大人になっても、わからないで無意識にやっつけてしまっているパターンが今の私達です。

受け入れてきたものが、不都合に活用されている場合には、そのやり方は違うんだよということを、当時のそういう部分に行って、解決、理解して行きます。

そうすると、**いつもいつも同じ繰り返しをしてきたパターン**というのが、なくなるわけですよ。

そして違う視野が広がって、選択肢ができて、今までの自分と違う関わり、捉え方、行動ができるようになります。

そうすると当然、今まで関わってきた人だとか、自分の周囲に集まってくる人間の質も変わってくるし、当然関係性も変わってくるという現象が起きてきます。



—人間関係の問題にも活かすことはできそうですね。

現在、会社の中では、人間関係というのは、一番の悩みになっていると思います。

例えば、悩みの種となっているその人に接している自分の物の捉え方と思考パターン、行動パターンというのがあるわけですが、そのパターンが変われば、相手も変わらざるおえなくなってくると思います。

今までと違うパターンをされたら、相手は変わらず前と同じ関わり方をしてくると思いますか？

やはりちよつと違うのではないかと思います。

今まではこういう考え方であったのが、違う選択肢ができて、こういう考え方もあると考えるようになった場合には、もっと自分らしいことができるところに行くということもあるかもしれません。

—相談者の方にとって、合うカウンセラー・合わないカウンセラーとはどのようにお考えですか？

悩んでいる時はしんどい時なので、誰しも、一刻も早くその苦しみとか、しんどさから解放されたいと思っています。まず、何より聴いてもらうことをしてもらいたいと思います。とにかく聴いてもらう。

その中で、カウンセラーとの信頼関係が当然必要です。信頼できると感じられるかどうかということにおいて、合う・合わないということも当然あるのだと思います。

しっかりと、今の自分のしんどさの部分をつきちんと聴いてもらえるカウンセラーを選択していくのが一番、自分にとって効果がでる早道かなあと思います。

ただ単にその場、その場、アドバイスみたいなものをされて、根本的な解決になにもならないようなカウンセリングを何度重ねても、それはお金の無駄だと思います。基本的

には何度も何度も通っても、何一つ変わらなければ、それはダメだと私は思っています。（当然、カウンセラーの力量やクライアントのモチベーションによる所はあります）

受ける度に、なにか「以前できなかったことが今はできるようになった」とか、「以前感じることができなくなかったことが、こんな風に感じられるようになった」とかそういう変化が序々にあったほうがいいと思います。

傾聴カウンセリングだけだと難しいのですが、セラピー、心理療法では、1回でその時のテーマについて成果を出すことは可能な部分もあります。そして、やはり3回位すると、成果、変化というのは、何かしら現れてきます。症状の軽減だったり、気持ちの変化だったり、自分のとりまく環境、周囲が変化していくことも珍しくはありません。

—カウンセリングを受ける前に、カウンセラーとの相性、を知りたいのですが、どうしたらいいでしょうか？

実際には、面談してみないとわからない部分もあると思いますが、電話のカウンセリングとか、メールのカウンセリングであったり、無料でやっているとところであったり。

私の所では初回だけ無料で電話、メールカウンセリングをやっています。

そういうことをやっているところも結構ありますので、そういうところを利用したりして、そこでどういう返答、受け答えや、声の雰囲気や感じなどから「この人だったら・・・」というのは感じられるということができればいいと思います。



「カウンセリングを受けようか迷われている方へメッセージをお願ひします。」

まずは、本当にきちんと聴いても
 らえる人に聴いてもらおうというこ
 とが、第一だと思ひます。そして聴
 いてもらう勇気を是非もつてほし
 い。

そのためにどんなカウンセラー
 を選んだらいいのかというのは、非
 常に難しい部分もあるかもしれな
 いですが、めげないで、聴いてもら
 う人を選んでください。

そして、聞いてもらえる人に出会
 えたら、何かあったら、こんなこと
 位でと思わないで、小さなことが大
 きくならないうちに、聴いてもらっ
 てください。ストレスをためこんで
 いくようなパターンにはならない、
 そうならない自分というものをぜ
 ひ想像してみてください。

（注）本文は、金澤セラピストのインタビュ
 ー内容です。（2009年5月現在）

注釈*1

【カタルシス】

浄化、清めの意味をもつギリシヤ語
 問題からの精神、感情、身体的な解
 放であり、永続する安心感と理解を
 もたらします。

最も強烈なカタルシス体験は、新で、
 新しく生まれ直すことによく似た
 体験となります。



セラピスト

金澤 修一（埼玉県さいたま市中央区）

メンタルヒーリングルーム <http://www.mental-therapy.com/>

