

教員養成セミナー 3月号
動画講義

12カ月完成
教職・一般教養
パワーアップノート

◆第2回◆教育心理
カウンセリングと心理療法

講師：古川聡

テーマ1

カウンセリングと心理療法

カウンセリング（沖縄県2019年）

次の文は、カウンセリングについて述べたものである。（ ）に入る適語を選べ。

アメリカの**ロジャーズ**が提唱した（ ）は、カウンセラーはクライアント自身が主体的に自己理解を深めていくのを援助するという**非指示的**な立場を示した。

- ①来談者中心療法
- ②行動療法
- ③遊戯療法
- ④箱庭療法
- ⑤家族療法

ポイント1：カウンセリングとは

クライアント（来談者）がカウンセラー（被相談者）との面談を通して悩みや疑問を解決していく作業。その基礎にあるのがラポールという信頼関係である。

ポイント2：技法から見たカウンセリング

提唱者	技法名	特徴
ウィリアムソン	指示的カウンセリング	的確な情報をカウンセラーから提供することで悩みの解決を図る。
ロジャーズ	非指示的カウンセリング (来談者中心カウンセリング)	クライアントが成長する力（生きる力、自己実現の力）が発揮できるように援助する。
ソーン	折衷的カウンセリング	特定の技法に偏るのではなく、前半は非指示的な技法、後半では指示的な技法をとることで短期間での問題解決を図る。

カウンセリング（岩手県 2019年）

次の各文は、カウンセリングについて述べたものである。正しいものには○を、誤っているものには×をつけよ。

- (1) **非指示的カウンセリング**において大切なことは、カウンセラーは指示せず、来談者の**言葉や感情と敢えて距離を置く**ことである。クライアントが自身の態度や自分自身をより明確に見ることができるよう、カウンセラーは、意図的に**受容的雰囲気を作らない**ことが基本姿勢となる。
- (2) カウンセリングで大切にしている基本的な指導理念や態度、姿勢を**カウンセリング・マインド**という。カウンセリング・マインドの具体的な内容には、一般に**受容と共感**があるとされている。
- (3) **認知行動療法**とは、人の内潜在的な**認知過程を変える**ことによって行動を変えていこうとするもので、例えば何かあると「自分はダメな人間だ」と思い込む人を、「今回はダメだったが、自分が無能なのではない」という思考に変えていく方法である。
- (4) **エンカウンター・グループ**において、グループの信頼と安全の土壌を作る働きをし、時間や場所の枠作り、話の交通整理、傷つきそうなメンバーを守るなどの役割と責任を持っているスタッフを**ファシリテーター**と呼ぶ。

ポイント1：カウンセリングマインド

無条件の肯定的関心（受容）・共感的理解（共感）・自己一致

ポイント2：心理療法と行動療法

心理療法・・・精神分析療法など心の内面に目を向けさせて、原因を意識させることで症状の改善を図る技法の総称

→精神分析療法、カウンセリング、遊戯療法、サイコドラマなど

行動療法・・・学習理論を応用し、不適切な行動を消去させ、望ましい行動を再学習させる古典的な技法の総称

→系統的脱感作法、トークン・エコノミー法など

認知行動療法・・・行動療法に認知的な視点を導入し、歪んだ認知を改めさせることで症状の改善を図ろうとする技法の総称

→論理療法、認知療法、アサーショントレーニングなど

心理療法（大阪府 2019年 一部改題）

次の各文は、カウンセリングや心理療法に関する理論の提唱や研究を行った人物について述べたものである。それぞれの説明文とその名称の正しい組み合わせを選べ。

- A **バンデュラ**が提唱した心理療法。その基本的特徴は、望ましい行動をするモデルを観察させ、それを模倣することで行動変容をもたらそうとするものである。
- B **モレノ**が創始した集団心理療法の一技法。即興的演技を通して、患者がカタルシスや自己洞察に導かれ、葛藤状況の克服を学ぶことを目的としたものである。
- C **ウォルピ**が開発した心理療法。不安や恐怖を治療するための心理療法の一つである行動療法の主要な治療技法で、作成した不安階層表の最も強度の高い刺激まで一つ一つ段階的に患者に克服させていくものである。
- D **エリス**が創始した心理療法。誤った思い込みを捨てて、合理的な考え方へと変化していくのを援助することによって、行動や感情の問題を改善させる心理療法である。
ア：ピア・カウンセリング イ：モデリング ウ：心理劇 エ：交流分析
オ：系統的脱感作法 カ：遊戯療法 キ：自律訓練法 ク：論理療法

1 A-ア B-ウ C-カ D-ク

2 A-ア B-エ C-オ D-キ

3 A-イ B-ウ C-オ D-ク

4 A-イ B-ウ C-カ D-キ

5 A-イ B-エ C-カ D-キ

ポイント：代表的な心理療法

提唱者	技法名	キーワード
フロイト	精神分析療法	無意識、自由連想法
アクスライン、アンナ・フロイト、クライン	遊戯療法	遊び、カタルシス
モレノ	サイコドラマ（心理劇）	即興劇
ローエンフェルド	箱庭療法	箱庭
ウォルピ	系統的脱感作法	不安の克服、不安階層表、古典的条件づけの応用
ベック	認知療法	認知の歪み
エリス	論理療法	非合理的な信念

心理療法（和歌山県 2018年一部改題）

次の各文は、心理療法について述べたものである。誤っているものを選び。

- (1) **自律訓練法**とは、**シュルツ**が創始した**セルフコントロール**によるリラクゼーション法である。
- (2) **SST**とは、**ウォルピ**の提唱した技法で、高所恐怖などの特定の対象への**恐怖反応の改善**などに用いられる。 →**ウォルピが開発したのは系統的脱感作法**
- (3) **トークンエコノミー法**とは、適切な反応をした時に**強化子**を与えるとその行動が学習されるが、その強化子としてシールやスタンプを用いて、一定の数量に達したところで欲しがっているものや活動と引き換える方法である。
- (4) **応用行動分析**とは、**オペラント条件づけ**から分析された変数に基づいて、人間の**問題行動の修正**に向けて行われる技法である。
- (5) **シェーピング**とは、獲得すべき行動が困難なものである場合、いきなりその行動を獲得させようとせず、その行動につながる簡単な行動の学習から始めて、**徐々に獲得されるべき行動に近づけていく**方法である。

ポイント

オペラント条件づけは、スキナーが創始した学習理論

- 自発的に環境に働きかけることを重視
- トークンエコノミー法やオペラント条件づけ療法、自律訓練法、SST（ソーシャルスキルトレーニング法）として応用される
- 積極的反応の原理、即時確認の原理、スモールステップの原理など、応用行動分析によって明らかにされプログラム学習でも活用されている基礎的原理を臨床場面に応用
- 自閉症、依存症、不適応行動の治療に有効な技法とされている