

教員養成セミナー 3月号
動画講義

12カ月完成
教職・一般教養トレーニング
合格PASSPORT

◆第6回◆教育心理
心理療法・性格と不適応

講師：古川 聡

心理療法の領域に関して

カウンセリングに関する問題の中で出題頻度が高い事項や人物は、

- ・ ロジャーズの来談者中心カウンセリングの技法の特徴
- ・ カウンセリングマインドについて

心理療法に関する問題の中で出題頻度が高い事項や人物は、

- ・ 技法の名称、考案者（創始者）、特徴を結びつけること
- ・ 行動療法から認知行動療法へと変化した学習理論を基礎とする多様な技法、たとえば交流分析、認知療法、アンガーマネジメントなど

問題例 1

カウンセリングの技法

(和歌山県 2022年度)

問題文の中にある矛盾を見つけられるかどうかポイント。

- 1 は、ラポールの正しい説明。
- 2 は、ロジャーズが重視する共感的理解の正しい説明。
- 3 は、エリスと非指示的カウンセリングは結びつきませんので、誤りです。エリスは合理情動療法、非指示的カウンセリングはロジャーズです。
- 4 は、ウィリアムソンの指示的カウンセリングの正しい説明。
- 5 は、開発的カウンセリングの正しい説明。

カウンセリングの技法

技法の名称	創始者	技法の特徴
指示的カウンセリング	ウィリアムソン	カウンセラーが積極的に情報提供することを重視
非指示的（来談者中心）カウンセリング	ロジャーズ	クライアントが持っている成長への力、自己実現の力は発揮できるように援助することを重視
折衷的カウンセリング	ソーン	最初は非指示的な対応、問題の所在が明らかになってからは指示的な対応へ移行する折衷的な対応
ピアカウンセリング		同じ境遇の者どうしでの語り合い

問題例 2 代表的な心理療法（奈良県 2021年度）

技法の名称と内容があっているかの判断が大事。

1 は、ロジャーズとクライエント中心療法 → ○

2 は、行動療法と学習理論 → ○

3 は、自律訓練法とパールズ → ×：自律訓練法はシュルツ、
パールズはゲシュタルト療法の創始者

4 は、ベックと認知療法 → ○

5 は、バーンと交流分析 → ○

6 は、アクスラインと遊戯療法 → ○

問題例 3 と 4

行動療法

(岡山県2022年度／山口県2021年度)

行動療法は、古典的条件づけとオペラント条件づけという学習理論を基礎として発展した技法の総称で、人は学習する存在だという人間観に立つものです。

その中で、古典的条件づけを応用したものとして系統的脱感作法、オペラント条件づけを応用したものとしてトークン・エコノミー法が代表と言えます。その具体的な実施方法を理解しているかどうかが問われやすい点です。

問題例 5

教育相談で活用できる技法

(沖縄県 2021年度)

本格的な心理療法は高度な知識や熟練したスキルを有した専門家でないと行えません。しかし、子どもたちが日常生活をする学校では、担任の教員が子どもたちの自己理解や他者理解を深め、さらには自己実現を図るための支援をすることが求められます。そのような場で活用できる具体的な技法を理解し、将来、教壇に立った時に活用できるだけの基本的な知識があるかどうか問われています。

心理療法の全体像

私たちの悩みは多種多様です。従って、その解決や対応の仕方である心理療法もさまざまなものが考案されています。

その中で、心の持ちようを変えることで外に現れている症状をなくすことができるはずです。このような考えに立つのが、精神分析療法や遊戯療法など狭義の心理療法です。

一方、外に現れている症状や問題行動を半ば強制的にやめさせて仕舞えば、結果として心の持ちようも変わり、精神的な健康を回復させることもできるのではないのでしょうか。このような考えを基礎とするのが、行動療法、最近では認知行動療法と呼ばれる技法です。

気持ちの持ちようを変化させる技法

技法名	創始者	特徴
精神分析療法	フロイト	自由連想法により無意識の意識化を図る
遊戯療法・プレイセラピー	アンナ・フロイト、クライン、アクスライン	制約のない自由な空間で思いっきり遊ぶことを通してカタルシスを図る
箱庭療法	ローエンフェルド	砂を敷き詰めた箱の中に模型を使って作品作りをさせる
内観療法	吉本伊信	
森田療法	森田正馬	

問題行動に直接働きかける技法

技法名	考案者	特徴
系統的脱感作法	ウォルピ	不安階層表にしたがって不安場面に体を慣れさせていく
トークンエコノミー法		望ましい鼓動を自発したら報酬としてトークンを与えて強化する
認知療法	ベック	歪んでいる状況の認知を正していく
合理情動行動療法	エリス	非合理的な信念を改めさせる
交流分析	バーン	他者との交流の仕方を改めさせる