

カウンセリングルーム結 yui だより No. 11 毎月10日 発行 心理カウンセラー 福田 茂子

<http://yui-co-room.com/index.html> yui.co.room@nifty.com TEL・FAX 06(6155)8870

箱庭療法の魅力②

どんなセラピーでもそうだが、箱庭療法が実際に心の成長発達に役立つためには、クライエントとセラピストの信頼関係がとて大切な要素です。守られた空間の中で、クライエントの自己実現力、自己成長力を信じるセラピストに見守られ理解されていると感じることが大切です。

この関係は、よく「母子関係」にたとえられます。子どもは母親の胸に抱かれているときも、心理的に守られて離れながらも、母親から2、3歩離れては戻ってくるということを繰り返しながら、少しずつその距離を伸ばしていくことができます。

箱庭療法とは・・・1929年、ローエンフェルト (Lowenfeld, M. イギリス) が、子どもの治療技法として発案した「世界技法 (World Technique)」が原型です。その後、カルフ (Kalff, D.M.) はユング (Jung, C.G.) の分析心理学の考え方を導入し、大人にも効果のある心理療法として発展させました。日本へは河合隼雄氏が1965年に紹介しました。

箱庭療法では・・・ミニチュア (人形・動物・車・建造物・木・山 等々) と、砂の入った箱 (57×72×7cm) を使用します。箱の内側は青く塗られており、砂を掘ると川や海、湖といった水を表現できます。

親に對する「基本的な信頼感」を行きつ戻りつ確かめながら、自己を形成しているのです。

セラピーの中でも、クライエントがこうした「母性」に包まれることによって癒される点に注目したのが箱庭療法を発案したカルフでした。人は安定感を得ることで自らの内にある自己治癒の力を発動させて、深い、いきいきとした自己表現を展開していく、と考えました。



産業カウンセラー法律講座!

第7回 精神保健福祉現場の実際

2008年3月17日(火) 13:00~15:00

場所 大阪市北区西天満 6-2-11

関西合同法律事務所大会議室

参加費 コピー代等実費 (~500円位)

問合せカウンセリングルーム結 YUI 福田 茂

私が読んだ今月の一冊

イギリス ウッフの年金生活 高尾慶子著 文春文庫

『イギリス人はおかしい』の著者も在英20年、いまや英国政府から年金をもらい、贅沢はできないけれど、人間の尊厳を保つには十分の生活をしている。郊外の新興住宅の家賃は8割扶助、医療費も交通費も無料だし…。年金制度の危機にある日本とは大違いだ。『日本を捨てて、よかった!』とすら言う、快適年金暮らしをレポート。(カバー)「5年続けてこの国で就業すると、永住権が与えられる。…日本より経済成長率が低く少子化のヨーロッパの国々がちゃんとやっているのに、不景気と言われながらも、まだGDP世界第2位の日本が将来の国民の年金の面倒を見られないはずがない。」(本文中)

カウンセリングルーム結(yui)

ご案内

箱庭体験セミナー

キャンペーン実施中!

箱庭は、もう一人のあなたからのメッセージ。サラサラの砂を触るだけでも、心がいやされていきます。この機会にあなたも是非、体験してみてください。

大阪市北区天満 3-5-3-505

大宝北天満ロイヤルハイツ

シリーズ

心理カウンセリングって？⑩

〜カウンセリングの実際〜

第一印象

第1回目のカウンセリングは、クライアントにとっても、カウンセラーにとっても、まったくの初対面ということが多い、お互い未知の人です。予約の時間に玄関のチャイムが押されたときの心臓の高鳴りが、緊張していることを教えてくれます。自分を落ち着かせながら、ドアを開けます。その瞬間から、カウンセリングが始まります。

カウンセラーは、あらゆる情報を素早くキャッチしていきます。顔色や声の大きさや表情、緊張の度合などなど、言葉ではないコミュニケーションが始まっています。もちろん、クライアントもカウンセラーの姿や表情、話しぶりなどから情報をキャッチしておられます。怖い人ではないか、頼れる人なのか、自分の本当の悩みを話しても大丈夫だろうかなど、大変緊張されています。

ある時、行事が重なり、ちょっとした正装姿でカウンセリングをしたことがあります。私はお茶を入れながら、何だかクライアントさんの非常な緊張を背中で感じましたので、「実は今日は行事があつて、こんな服を着てますけど、いつもはもっとラフな感じなんですよ。気にしないでくださいね。」と言葉でお伝えしました。そう言ったことでクライアントさんは、ホッとされた様子でした。なぜあの時「自分の服装がクライアントさんに緊張感を与えているな」と感じたのか、未だにわからないのですが、ルームを始めたばかりの時だったので、すごい集中力が働いていたのかもしれない。普段の人間関係でも、初対面の人と関係をつくっていくこうとする時は、アンテナが敏感になります。その時に感じたことが「第一印象」と言われ、後々まで影響することがあることは、みなさんもよく経験されていると思います。



ミニ心理学セミナー⑩ 精神分析の口語版Ⅱ 交流分析2

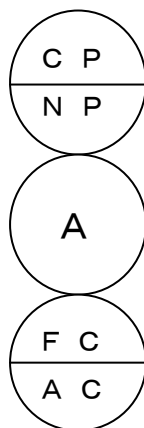
私たちはよく、「あの人は優しい人だ」「いつもきちつとしていて、自分にも他人にも厳格な人」などと人を評することがあります。これは、その人を特徴づけているパーソナリティに対する評価なのですが、その人はいつも「優しい人」であり続けていたり、いつでもどこでも「厳格」かといわれると、実はそうではありません。

たとえば、会社の上司と接する時の自分の感情や考え方や行動は、恋人や親しい友人といるときのそれらと違ってはいるのではないのでしょうか。上司に対しては、従順に顔色を見ながらご機嫌を伺うような自分であるけれども、親しい友人といるときは、天真爛漫に心から楽しんでる自分であるかもしれません。なかなか勉強しない息子に対しては厳しく叱り、息子の態度を批判する親であるけれども、趣味のサークルの中に入ると他人の世話を喜んでやいている優しい人であったりします。

このように、私たちはいつも同じ心の状態にいるわけではなく、時と場所、相手によって、自分の中のいろいろな性格を使い分けています。この瞬間の心の状態のことを「自我状態」といいます。

自我状態には親の自我状態、大人の自我状態、子どもの自我状態があり、「親の自我状態」はさらに、**厳しい親**と**養育的な親**に分かれます。また、「子どもの自我状態」は**自由な子ども**と**従順な子ども**に分かれます。次回はそれぞれの働きを見ていきましょう。

自我構造



- CP 厳しい親 (Critical Parent)
NP 養育的親 (Nurturing Parent)
A 大人の自我状態 (Adult)
FC 自由な子ども (Free Child)
AC 従順な子ども (Adapted Child)