

♪ さあ 結 yui ♪ 2009年3・4月合併号

カウンセリングルーム結 yui だより No. 12 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

ありがとう 創刊一周年

ふと気づいたら 風が暖かく

ふと気づいたら 桜が満開でした

私が 気をつけていなくても

春はやってきました

私が 満開の桜の姿を忘れていても

ちゃんと 忘れず咲かせました

桜は花を咲かせるために

人を喜ばせるために

一年間 がんばったのだろうか？

いやそうではない

そのとき そのとき

当り前のことを くりかえしてきただけ

だから こんなに素晴らしい 花を

惜しげもなく 咲かせてみせて

そして 悲しみもせず 散らしていくのだろうか

誰のためでもなく それが桜の命の姿



産業カウンセラー法律講座！

第8回 不登校支援

2008年4月16日(木) 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 福田迄

私が読んだ今月の一冊

臨床行動分析のABC ユーザ・ラジコ+コンサル初著 日本評論社

この本を翻訳された米山直樹先生の「行動療法」セミナーを受講して、更に学びたいと読み始めました。専門書ではありますが、よく知られている「パブロフの犬」(犬に餌をやる時にベルを鳴らすことを繰り返すと、餌がなくともベルが鳴ると唾液が出る、という実験)に興味を持たれる方は、「へえ～」と思うところがたくさんあると思います。私たちの何気なくとっている行動は、何らかの学習によって表れていることだとすると、学習をし直すことによって別の行動をとることができるようになり気分も変わる…当り前のようですが、当人にはなかなか気づけないことです。ひどい憂鬱、強度な心配、恐怖、不安などがどうしておこるのか、脳の働きと情動とのつながり…まだまだ勉強したい分野です。

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？⑫

「カウンセリングの実際」
初回カウンセリング「場面構成」

クライエントは、カウンセリングに対して期待もしていますが、不安や警戒の気持ちも少なからずあります。初めてカウンセリングをうける方も、これまでに何度か受けたけれども、自分に合わなかった経験を持つ人も、それぞれの不安を持っておられます。どんなことをするのか、どうなるのか、クライエントの持つ期待と実際がかけ離れていると、信頼関係がうまく築けないことになりす。

そこで、カウンセラーから次のような事柄について、必要に応じて説明しますが、これを「場面構成」と言っています。

- ① 面接日時や場所
- ② 面接時間の制限
- ③ カウンセラーの役割
- ④ クライエントの役割
- ⑤ 守秘義務

- ⑥ カウンセリングの継続期間
- ⑦ 相談費用

などについて、簡潔明瞭に行うこととされています。（産業カウンセリング入門 テキストより）

これらを、形式的に冒頭に説明するといよりは、カウンセリングの中で必要に応じて話すこともありませんが、少なくとも、①②⑤⑦については、私は一番はじめに説明しています。

守秘義務は、その中でも必ずお伝えします。カウンセラーには、当然ながら、秘密を守る義務があります。相談の内容の守秘、来談したことの守秘の義務を説明した後、例外もお話します。自傷他害の恐れのあるとき、クライエント、カウンセラーの生命にかかわる緊急の事態が予想されるときなどに加え、カウンセラーがスーパーバイズを受けるべきこともきちんと説明します。

（このシリーズは次回より、「カウンセラー日記」にリニューアルします）



ミニ心理学セミナー⑫ 「精神分析の口語版Ⅱ 交流分析Ⅲ」

では、自我状態のそれぞれについて詳しく見ていきましょう。

- ① (parent ペアレントの略)

これは、自分の両親、あるいは自分を育ててくれた人たちの考えや行動や感じ方を取り入れた部分です。特に意識せず自然と身についています。

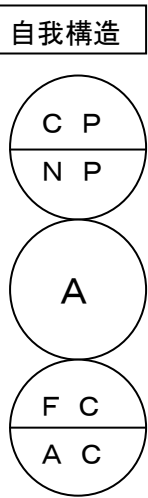
- ② (adult アダルトの略)

これは、私たちの人格の中で、物事を冷静に判断して行動するコンピューターのような働きをしている状態です。

- ③ (child チャイルドの略)

これは自分の幼いころにしたのと同じように、今ここで感じたり、行動したりしている状態です。

交流分析では、これら3つの状態に気づいていないこと、あるいはそれらのバランスが大きく崩れていること、したがってそれらを使い分けて自己コントロールする手段を身につけていないことで、さまざまな悩みや、対人関係のトラブルが起こるものと考えます。



- 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)