

カウンセリングを考える① 「聴く」こと

相談とカウンセリングの違いは、例えば「友達と喧嘩をしてしまって顔を合わせづらくつらい。どうすればいいか」という悩みに対して、相談では「早く仲直りをしなさい」と応答し、カウンセリングでは「友達と喧嘩をしてしまって顔を合わせづらくつらいんですね」と応答するといったところでは。相談ではどちらかというとも問題の解決方法についてのガイダンス（方向を示す）的な色が濃いと云えます。カウンセリングでは、クライアント（相談者）の訴えや話を「聴く」ことが基本です。「聴く」というのは「受容」と言い換えることもできます。クライアントの話に耳を傾け、その訴えの中にある『気持ち』に添い、常識や価値観などを抜きにそのまま受け止め、受け入れる。「聴く」こと背景にあるカウンセリングの目的は、クライアントが自身の力で問題を解決してゆく過程を支えることです。だから、カウンセリングではクライアントの立ち上がる力を信じることが大前提となります。

「聴く」ことはクライアントの鏡となり、悩みの原因や「これだ」と腑に落ちる感覚を内から引き出します。



カウンセラー 小林晶子