

## カウンセリングを考える⑫ カウンセリングへの意欲が問題解決への第一歩

カウンセリングを受けるときかけ（動機）は人それぞれです。自分で入念に下調べをして来る人、親や親戚に無理やり連れてこられた人、知人にすすめられて半信半疑の状態に来る人…。

カウンセリングに限らず、例えば学習でも、自分がすすんで取り組んだ場合はいやいや取り組まれた場合よりもはるかに効率がよく、よりよい成果も期待できます。同様に、カウンセリングの場面でも、クライアントにカウンセリングに対する前向きな意欲がなければセラピーはなかなか進展しません。裏を返せば、クライアントがカウンセリングに前向きな姿勢で臨めば、セラピーは深まり、より良い展開を見せるということなのです。

カウンセリングを受けるときかけは人それぞれだとお述しましたが、どんなときかけであれ、その後継続してカウンセリングを受けようとする意欲がクライアントに芽生えれば、それが問題解決への第一歩となります。なぜならば、クライアントに「自分はよくなりたい」「このままではいけない」という問題意識が芽生えることは、クライアント自身の中に前向きな変化が表れている証拠だからです。



カウンセラー 小林晶子