

カウンセリングを考える③ 「期待」と「効果」

カウンセリングを受けると悩みや問題が（早期に）解決し、行動面でもプラスの変容が起こると期待するクライアントやそれを取り巻く人たちは大勢います。しかし、カウンセリングの本質を知ると、それが容易ではないことが理解できます。

カウンセリングは、カウンセラーがクライアントを導くのではなく、クライアント自身が悩みや問題を自覚し、自分の内面と対話する作業がメインとなります。そのため、カウンセリングの初期には、クライアントの気分が落ち込んだり、行動面でもマイナスの変化が起こったりすることもあります。この表面的な変化だけを見ると、本人や周囲はカウンセリングに対して失望し、イメージ（「カウンセリングは効果がない」）として残ってしまいやすいのですが、この変化は、カウンセリングにとって大事なプロセスであり、またその後の継続的なカウンセリングの積み重ねこそが、クライアントの問題解決や行動変容のために必要な一連の作業となります。

カウンセラーはクライアントの「今、ここで」の作業を支え、クライアントが素直に自己開示できる環境を作るよう努めます。クライアントはその中で、自分と向き合い、時には対決しながら、ゆっくりと自己を統合していくのです。



カウンセラー 小林晶子