

1. カウンセリングとは

1. カウンセリングの意味

皆さんはもし友だちに「私っていいとこないんだよね、落ち込んだじゃう…」って相談されたり、「うちの夫ってこのごろ変なの。帰りが毎晩遅いのよ。」と心配そうな顔で打ちあけられたら何と言葉を返しますか。

最初の例はあなたがその人の友だちとか家族なら「そんなことないじゃない！ホラこういうところも、ああゆうところもあんたにはあるじゃない。だから大丈夫。落ち込まないで！」と励まいませんか？次の例だと「へーそうなんだ。うちなんていつも遅いわよ。そんなの気にしない気にしない！」と話を打ち切ろうとしますか？どちらもよくあるパターンです。

はじめの例は落ち込んでいる友だちを一刻も早く立ち直らせようと、何とかしてあげようとするのですが、言われたその時は元気が出て「そうだよ」「××でしょ？」「うん、ありがとう」で終わってしまうのですが、一人になると「やっぱり、いいとこないよな～自分」と考え込んでしまうのです。2つ目は、こういう話をあまり深く聞いてしまうと後で友だちが「あそこまで話すつもりはなかったのに」と思って友人関係がギクシャクするので、なるべく深入りしないようにする智慧が働いている会話です。はじめの会話では「いいとこない、落ち込んでいる」という2つのセンテンスを二つとも否定しています。その上「いいとこない」と言っているのを「そんなことない、～といういいところがある」という「いいところ探し」に話が変わってしまっているのです。日常生活の中の友だちや家族ではどちらのパターンも本当にこの悩みを解決するのは無理のようですね。

そこで専門の訓練を受けたカウンセラーが必要になります。ではもう少し、従来の「相談」とのちがいを勉強してみましょう。

※言葉の意味

カウンセリングとは「問題を持って相談に来る人」を援助する事をいいます。「問題を持って相談に来る人」のことをクライアントと呼んでいます。カウンセリングの語源は、ラテン語やフランス語ですが、現在のカウンセリング(counseling)は英語の counsel「相談・協議・助言」という言葉からきたものです。クライアントという呼び名も依頼者、利用者、特に専門家を利用(サービスを受ける)する人のことを指す英語です。

2. カウンセリングと相談の違い

日本語で簡単に「相談」と訳してしまうと私たちは今まであった「人生相談」「結婚相談」「進路相談」と混同してしまいます。「何々相談」というふうに「相談」というと人生の経験者、学者など偉い人立派な人にいい智慧を教わりに行く、解決の方法を授けてもらいに行くと思います。ですから相談を受けた人の方も何とか悩みを解決してやろう、問題を軽くしてあげようと色々考えて教えてくれるわけです。「大丈夫だから頑張ってみなさい」とか時には相談に行った人が心の中では「この人のいうことは、チョット自分には無理かなあ？」とか「ほんとに自分はこの人の言っているようにしたいのかなあ？」とか思っている折角一生懸命言ってくれるので、「ありがとうございます。ではもう一度頑張ってみます。」と言って頭を下げて帰ってくるわけです。でも家に帰ってみるとなんだか頑張る気力も出ないし、大丈夫といわれて励まされたのも、いつかしか効いていない感じになってしまうのです。

それだけならまだいいのですが、解決方法を押つけられたり、やりたいと思っていたことをやめるように反対されたりして、ますます気が重くなってきます。そこまで感じなくても何だか説得されて違和感を感じたり、変な気持ちになったりもします。例え「ウン、教わった通りやってみよう！」と思っ

た場合でも、思う通りいかなかったり、望んでいたような結果が出なかったりすると「あの人が悪い、自分が悪いんじゃない」とか「本当はそうじゃないと思ってたんだよなあ」と人に責任を押しつしまうので、心の奥が深く傷ついていると人生相談では解決できないのです。

3. カウンセリングと占いの違い

今までお話ししたようにカウンセリングは問題を抱えている人が本当に悩んでいることはどんなことでどんな風に自分の心が傷ついていて、どうなりたいと思っているのかを見つけていき問題を自分で解決するのを助ける、解決できないものならその悩みと共に生きる勇気を持つのを援助する仕事です。そのプロセスで心理学、哲学、文学、教育学、医学などの学問的裏付けや科学的に実証された事例、実験に基づいた色々なスキルを活用していきます。

カウンセリングでは選択と決定をクライアントがします。占いは勘と経験、色々な技法を持っている占い師さんに選択と決定をしてもらいます。カウンセリングとの大きな違いは選択と決定を占い師さんに任せるところです。

4. カウンセリングの歴史

今、お話ししたように大昔から悩んでいる人はいたわけですからそれを支える人もいたわけです。それが古くは霊能師とか霊媒とか占い師とかであったようです。色々な苦勞をしたり、体験をしたりした人でとても勘の鋭い頭のいい人たちだったと思います。人のことを思いやる心も持っていたのでしょう。そういう人たちの勘と経験に頼って悩みを解決していたのを科学的、実証的に哲学や文学や、主として心理学を活用して人の悩みを解決できないかと考えたのがカウンセリングの始まりです。紀元前5世紀ころのヒポクラテスという古代ギリシャの医師であり哲学者が身体と性格の結びつきを考え精神医学という学問として成り立たせようとしてしました。人の心を理解しようとする学問の歴史は人類の歴史と同じくらい古いようです。しかし中性のヨーロッパになっても心の問題は大変曖昧で、医学と哲学、宗教などの境界線がはっきりしていませんでした。そのため「魔女狩り」といわれる悲劇でたくさんの女性たちが生命を断たれました。

それから千年以上たった19世紀にやっと人の心を扱う「精神医学」という学問として成立したのです。活用されるようになったのはまだまだ近年のことと言えます。ドイツでフロイトが1900年に「精神分析理論」に基づく「夢解釈」という本を書いて心のメカニズムの解明に尽力し、徐々に心理療法が発展していきました。そういった「治療」的な方向と共に「予防」「開発」を目的とした予防開発的カウンセリング・問題解決的カウンセリングが、1900年代初めアメリカで提唱されました。アメリカの心理学者カールロジャーズ(1902~1987)は「人にはよくなるとうとする力がある」といい「来談者中心療法」を提唱し、クライアントの治ろうとする力を信頼しクライアントの心を聴き取ることを大切にしています。

日本のカウンセリングの歴史は新しく1960年、カールロジャーズが来日したことや日本からアメリカ、ヨーロッパに勉強に行った人が、欧米のカウンセリングを日本に広めました。日本ではまだやっとカウンセリングという言葉が一般化しつつあるといったところでしょうか。それはカウンセリングという分野の遅れを表しているのではなく、日本文化の中に根ざしているお互いが助け合うという心があり、日常的に「お互い様」と「互い」ということばに「お」と「様」までつけて挨拶しあう日本人独特の文化の中で、カウンセリングが生活の中に存在したのだと私は思います。日本のカウンセリングの歴史は今、始まったばかりなのです。