

CRCM臨床心理講座

「統合的カウンセリング」 ～開始から終結まで～

心理療法は統一されていない。また、統一されることが望ましいとも限らない。主訴に合わせて複数の選択肢があるという形の方が、サービスを受ける側には良いという面もある。しかし、その数があまりに多すぎるというのも悩ましい問題である。

そこで、一つの指針あるいは目安として4つの心理介入技法を統合した心理療法を提案する。必ずしも、それに沿って行うことがベストとは限らないが、最低限の示唆を含んだ内容となっており、どんな理論的背景を持っていても、自らの臨床観に組み込むことができるのではないかと思う。また、起こりうる面接中断の危機についても触れ、加えて、参考までに実験的に行っている心理テストと心理介入技法を紹介する。

CRCM臨床心理講座

第1回 統合的カウンセリングについて

1. 心理療法の2つの分類

(1) カウンセリング	┌ ③ a. 支持…感情の修正 例「来談者中心療法」
①傾聴 — ②共感	└
	┌ ③ b. 洞察…認知の修正 } 例「認知療法」
	└ } 例「認知行動療法」
(2) セラピー	┌ ③ a. 指示…行動の修正 } 例「行動分析」
①観察 — ②分析	└
	┌ ③ a. 解釈…思考の修正 例「精神分析」

2. 心理療法の4つの方針

(1) 支持的

クライアントの感情に焦点を当てる方法ではあるが、必ずしも来談者中心療法というわけではない。病態水準の重いクライアントに共感的に関わりすぎると、状態が悪化する可能性があるため、基本的には傾聴を中心としつつも、適宜、動機づけ面接や現実検討および自他境界の分化を促すような関わり方を行う。しかし、だからといって、支持的あるいは共感的、または肯定的関心等といったクライアントへの配慮を欠いて、最初から非支持的に行うことのないようにしなければならない。クライアントに精神的負荷をかけず、ストレスを取り除くといった意識で臨む必要があり、あらゆる場合に必須の方針である。

(2) 教育的

クライアントの知識の増加あるいは認知の変容を目的とした方法であり、自分の症状や問題行動について理解が深まるようにガイダンスを行ったり、認知の歪みという概念を学習させて自分の認知を修正していく態度を身につけさせる。また、前段階の支持的心理療法によって治療的に退行したクライアントを、状態に合わせて負荷をコントロールしながら分離していくことで、成長促進的な意味を持っている。

(3) 行動的

クライアントの行動を変容させることによって、感情や思考の変容を促す方法。内省を促せない場合に特に有効。問題解決を図るための具体的な課題を設定したり、手続き等を指示したりする必要がある。また、課題とは反対に制限を設けるといった指示も必要となる。

(4) 分析的

クライアントの思考に焦点を当てる方法であり、抵抗分析、解釈、徹底操作等を通して、クライアントの内的世界の変容を促していく。かなり精神的な負荷がかかるので、病態水準の重いクライアントにはおすすめでできない。