

# 対人援助の基礎

---

東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース

高橋 美保

## アウトライン

---

1. 臨床心理学
2. 支援者としての態度
3. コミュニケーション

# 臨床心理学

---

# 臨床心理学

---

- **臨床心理学**

実証的なデータに基づいて対象となる問題のアセスメントを行った上で、介入に向けての方針を立て、さまざまな技法を用いて問題に介入していく専門活動

- **学問的位置づけ**

基礎心理学：科学的経験主義

➔ 実験心理学、認知心理学など

応用心理学：実践的応用

➔ 臨床心理学、人間性心理学など

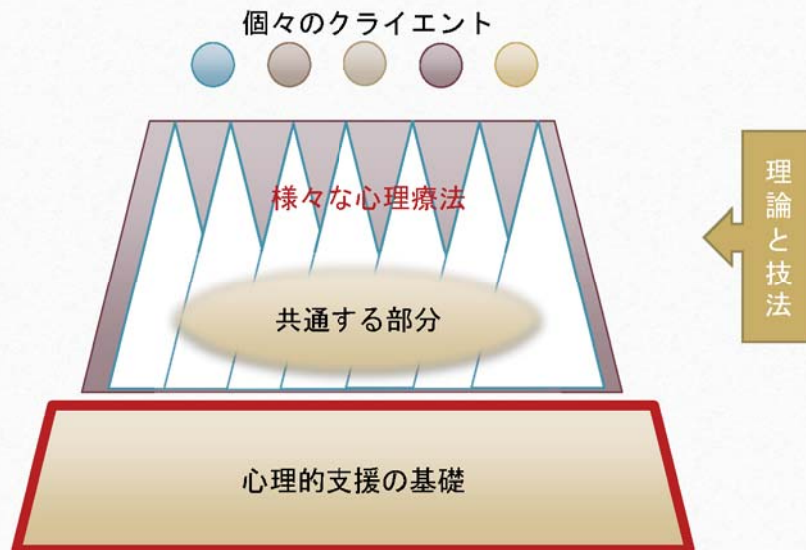
# 心理療法

	原因	治療・援助
精神分析	幼い頃の養育環境、過去に受けた心の傷	原因を突き止めて意識化させる
認知療法	否定的な考え方や思い込み	考え方のゆがみを修正する
行動療法	間違った行動の積み重ね	間違った行動パターンを修正する
家族療法	家族システムの中で起こる問題	家族の問題として扱う
コミュニティ心理学	学級風土、文化の問題	組織やコミュニティに介入する
森田療法	原因探しをしない	ありのままの自分の心を見つめ、受け入れていく

内面  
行動  
社会・集団

心理支援 ≠ 心理療法をすること

# 心理支援の基礎と心理療法





## 心理支援の基礎

---

- **人の前にあるということ**

存在することの難しさ、人としてそこにあることの意義

- **人の話を聴くということ**

普段の会話とは違う、本当に相手が何を言おうとしているのか理解する

- **自分に向き合うということ**

相手を対象化するだけではない ➡ “相互作用”

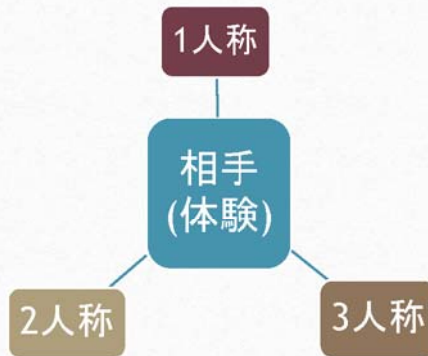
自分自身の中に湧き上がってくるものを理解し、それを認めながら支援者として機能する

## 支援者としての態度

---

## 支援者となる視点

■ 自分との距離 → 3つの視点



## Thとして自分の中にある欲求



自分が救われたい

他者の世話がしたい

必要とされたい

他者に答えを与えたい

他者を支配したい

他者に影響を与えたい



## かかわるということ

### ■そこに居ることの意味

Doing



Being

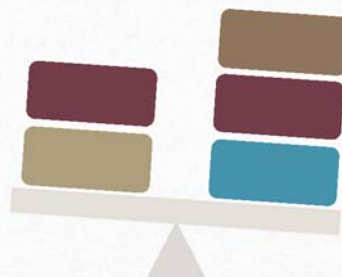
- 何かをする → そこに居る
- 条件付きの承認 → 人として絶対的な承認
- 社会とのつながりの糸口、リアルな人との接点 → エンパワー

## わかるということ

### ■人としての尊厳 — 葛藤や矛盾を抱えている

わかってほしくない

わかってほしい





## 「聴く」ということ

---

### ■ 全身で聴く

- ・内容（バーバル） → 態度（ノンバーバル）
- ・頭 → 五感
- ・伝えるもの、伝わるもの

### ■ 相互作用

- ・相手 → 自分

## 支えるということ

---

### ■ 相手が自分らしさに気付く支援

- ・主体性：自分のことを自分らしく自分で決めることができる
- ・what → how
- ・正しい → 役に立つ
- ・その人の価値観をその人の目線から理解する
- ・タイミング
- ・倫理的意識

## 支援者が自分を大事にするということ

---

### ■ 相手を大事にするために

- ・バーンアウト → 援助要請をする
- ・完璧である → 自分自身の心身の健康、セルフケア、自分を労う
- ・援助者自身が自身のダメなところを受け入れる  
→ 援助される経験

## コミュニケーション

---



# 信頼関係を構築する

## ■コミュニケーション

枠組み：環境、空間、時間

双方向性：自分も相手も見ている、反応の連続

コミュニケーション：

言語的レベル(言語を用いた情報のやり取り)

準言語的レベル (声のトーン、イントネーション、スピード、間合い)

非言語的レベル (表情、しぐさ、立ち居ふるまい)



17

## ■どんなふうに感じてもらうとよいか

・人として尊重される

・安心して話せる → 受容、共感、傾聴

・話しても大丈夫だと実感してもらえる

話してよかったと思ってもらう → 根拠のある安



ラポールの形成

→ 情報収集・治療同盟のための基盤づくり

18

## “きく”スキル

### ■ “きく”とは：聞く → 聴く、訊く

1. 話を促す（アイコンタクト、頷く、あいづち、質問）
2. 理解していることを示す  
（繰り返し、感情の反射、明確化、まとめて返す、理解を伝える）

### ■ 訊き方：オープンクエスチョン、クローズドクエスチョン

### ■ カウンセリングの基本姿勢となる3つの条件：

- ・無条件の肯定的配慮
- ・共感的理解
- ・自己一致、純粋性

19

## 聴くスキル

### 雰囲気づくり

挨拶、適度な相づち、  
アイコンタクト、適切な間

### 反射

相手が語った発言を気持ちの流れてに沿って繰り返す

### 明確化

相手の語った内容を要約し、語りの要点を明確化する。語ろうと意図していたと推測されることも伝える

### 純粋性（自己一致）

相手の語りを聴いていて感じたことを伝える

### 解釈

相手の語った事柄の意味や理由についての解釈を伝える

## アセスメントをする

### ■ 共感する

- ・主観的な気持ちを把握する → 心的事実
- ・想像する

### ■ 観察する

- ・今ここで、観察する
- ・客観的情報を使う → 事前情報、他者の意見、起こってきたこと
- ・感情や気持ちだけではなく、事実を観る

### ■ 「問題」をどう体験しているか

- 認知、感情、身体、行動
- これらがどのように関係しているのか
- 問題の原因 ➡ 維持要因

### ■ 理解の幅を広げる

- 時間軸：生活史・成育歴・発達・人生周期
- 空間軸：日々の生活の理解・人間関係・生活領域



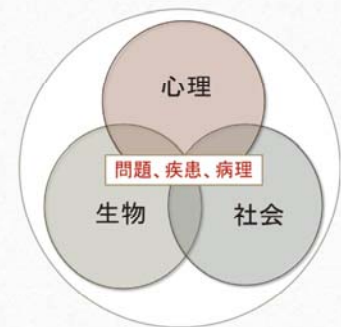
## ■心理社会的側面の理解

→ 全人的理解(Bio-Psycho-Social)

「生理」：疾患・医療

「心理」：気持ち・価値観・信念

「社会」：家族・社会的地位・福祉・サポート資源



23

## ■資源

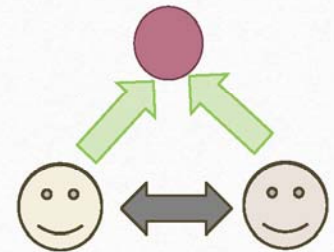
- ・本人の能力：対人関係能力・問題対処能力・教育・技能・性格
- ・資源：人的資源・経済的資源・物質的援助
- ・悪いところ・短所・弱さだけでなく、良いところ・長所・強さ

## ■ニーズ

- ・求めているもの
- ・緊急性・重篤度・動機づけ

## 積極的な理解

- 相手の**生活やコミュニケーション**を大事にする →チューニングする、手をつなぐ
- 相手が**そうせざる・ならざるを得ない事情**があるかもしれない →事情を慮る
- **一時的、部分的**なものとして理解する →絶対視しない
- 「問題」ではなく「**問題を抱えた人**、問題を抱えながらその人なりに懸命に生きている側面」を見る →人を見る
- 相手が大事なものを大事にする →**支援の三角形**



## メタな視点から見る

### ■ 複数の視点

話の内容のやり取り +

相手：性格、行動様式、価値→コミュニケーションを調整

自分：感情、思考、行動（姿勢）、身体…

相手と自分のコミュニケーション



## 難しい状況

性格傾向の偏り  
拒否的な人  
年齢や問題への配慮  
問題行動のある人



事前に備える  
相手を尊重する、自分を振り返る  
動機づけに立ち返る、目標を共有する  
ポジティブな面・協働できるところを探す  
ピンチをチャンスにする  
リミットを持つ、相談する

27

## ご清聴ありがとうございました

- 参考文献

高橋美保 『心理職の学びとライフキャリア  
—働くことと生きること』, 東京大学出版会, 2022

