

表 主な心理療法

心理療法名	ねらいと方法	留意点
カウ ンセ リ ン グ	<p>主に、言語的手段を用いて、心理的影響を与え、問題解決をはかる。</p> <p>— 来談者中心カウンセリング — 自己一致した指導援助者が受容的、共感的に対応し、来談者が自分自身で自分の道を見つけ、自分の中に潜む可能性を探り出すよう援助する。</p> <p>— 精神分析的カウンセリング — 幼少期の体験で無意識下に抑圧されたものを想起させ、その体験を克服させる。</p> <p>— 支持的カウンセリング — 元気づけ、なぐさめ、示唆、説得、忠告などの技法を多用して、新しい、より適切な型の行動の学習を促進させる。</p> <p>— 実存的カウンセリング — 人生観、世界観を発見させる。</p> <p>— 折衷的カウンセリング — 上述のカウンセリングを必要に応じて使いわける。</p>	<p>自分の言動へのふり返りをさせることや、社会生活のあり方を考えさせ、規範性や倫理観を育てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 自由に感情表現をさせる雰囲気を提供する。 • 退行を促進させる場の提供をする。また、感情転移や抵抗にふりまわされない。 • 信頼関係をそこねず、成就の可能性があるとみなしうる範囲内で行う。 • 指導援助者が一人の人間として自分を表現する。 • 意図的にカウンセリングを使いわける。なお、初期の段階では来談者中心的で、その後精神分析的、支持的、実存的カウンセリングが望ましい。
論 理 療 法	<p>行動の前提になっている、事実にもとづかないことや、論理的必然性のないことを説得して修正をはかる。</p>	<p>人生観や社会観などで非論理的な考えがあれば、それを説得して修正させ、人生に対し前向きな姿勢を持たせる。例えば「私には金がない。だから盗った。」④の部分の説得して、「しかし、がまんする」「だから、家の人に相談する」に修正させる。</p>
自 律 訓 練 法	<p>一連の体系化された言語（気持ちが落ち着いている。右手、左手、右脚、左脚、両うで、両脚が重たい。また、同様に温かいなど）を頭の中でつぶやかせて自己暗示をはかり、段階的に心身の改善をする。</p>	<p>不安を柔らげることと合わせて、イメージトレーニングにより、学校などでのトラブル場面で自己を抑制できるようにさせる。なお、指導援助者が十分に修得して体験しておくことと、精神症状や身体症状を有する者については、専門医と協議の上で実施の可否を検討する。</p>
遊 戯 療 法	<p>玩具や遊具などで、子供と一緒に遊びながら話し合い、心理的な不安を除く。</p>	<p>必要に応じて、制限的な遊びや自由な遊びをさせて建設的な行動を身につけさせ、さらに自律心を養う。また、身体的危険がないよう配慮する。</p>
運 動 療 法	<p>運動を通して、人間関係のあり方や社会性を養う。</p>	<p>試合の中でルールを厳守させて、規範性を身につける動機づけをはかる。なお、運動の種類は、本人に選択させることと、運動が苦手な者に対しては強制はしない。また、始めから試合はしない。</p>