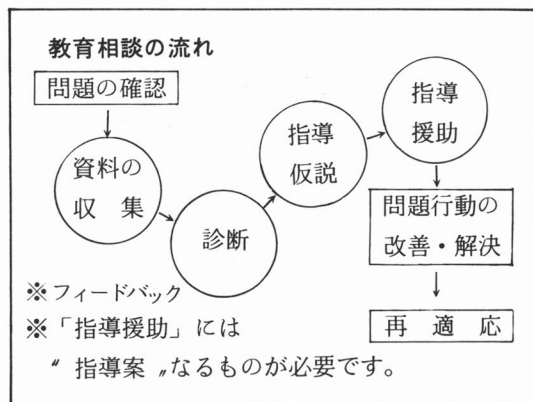


- T うーん。そうなの。(※②)
- (前かがみになり、大きくうなづく。)(③)
- T 寝つくまで、どれぐらいかかるの？
- C 1時間ぐらいかかります。いろいろ考えると目がさえてしまって…。
- T それは大変だねえ。(※③) それでは、朝も起きるのはつらいよねえ。(※④)
- C ええ、いくら寝ても熟睡した感じがしません。

< 中 略 >



※②受容

非審判的で許容的な雰囲気です。ことばとしては、「うーん」「うんうん」「なるほど」「そうなの」などがありますが、相手の気持ちに共感して合づちを打ちながら話を聞くことが大事です。

③ノン・バーバル（非言語的）な面の大切さ

カウンセラーの表情や態度は非常に大事です。言語的な面との一致が図られれば、自然と心から傾聴している姿勢となって表れてきますが、初めは、意識的に表現することも必要です。

※③支持

クライアントに同調したい気持ちで接することで、言葉やその背景にある感情を十分に支えることです。ただ、すべてについて同調するのではなく、同調できることについて真剣に支持します。

※④ノーマライジング（normalizing）

「…なら～になるのは当然だ。」のように、原因→結果についての気持ちを肯定的に受け止めることです。

◇ラポール（またはリレーション）とは？

カウンセラーの



があると

クライアントは



を持ちます。

すると



の間に、信頼関係が生まれます。これを、ラポールと言います。

- ラポールの形成は、インテーク面接の第一のねらいです。
- ラポール形成のために、「受容」や「支持」といった技法が大切になります。

- ラポールが形成されると、クライアントは自分の問題をカウンセラーに訴えるようになりさらに自分の力で解決していこうとするようになります。

- T ○君が今日ここへ来たのはなぜかな？(④)
- C 学校に……行きたくないから……。
- T 学校に行きたくない……。 (※⑤)
- C ええ、だけど……本当は……行きたいんですけど……。

④来所の目的

これを聞くことによって、本人の問題意識の程度のチェックと本人への意識化に役立ちます。

※⑤繰り返し

鏡のようにはね返ってきたことばによって、クライアントが自己洞察できるように、相手の心に沿って大事なことばを返してやることです。