



Ⅲ メンタルヘルス活動に活かす 面接技術～ カウンセリング ～



目次

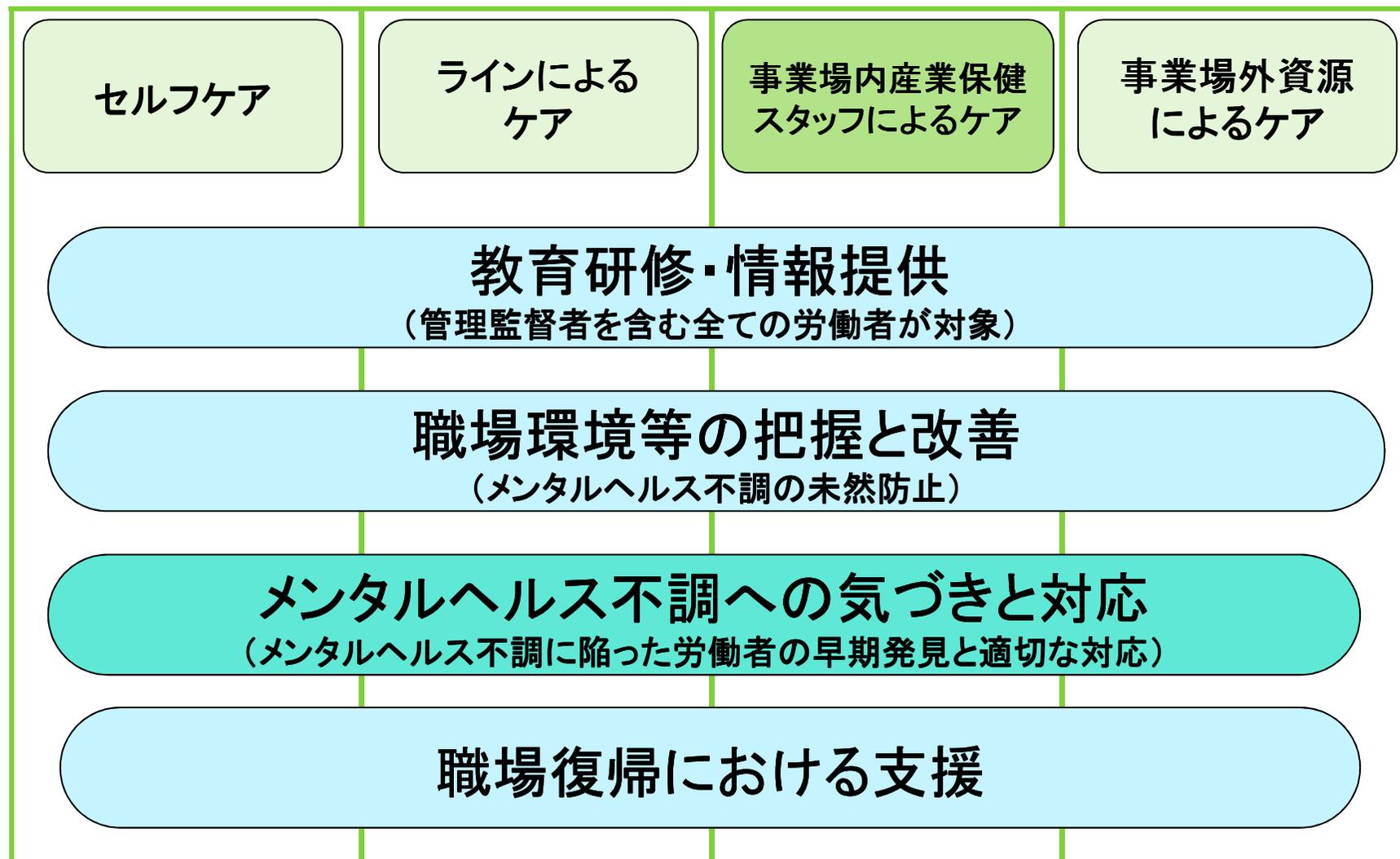
1. 面接技術が活用されるメンタルヘルスケア
 - ① メンタルヘルスケアの推進
 - ② 職場におけるメンタルヘルスへのこころがけ
2. 聴くこととは…
 - ① 「話を聞く」と「語りを聴く」
 - ② 言葉が届くとき
3. カウンセラーの基本的姿勢
 - ① カウンセラー（援助者）の基本的姿勢
 - ② 面接における援助者の捉え方と伝え方
4. こころの相談の方法
5. カウンセリング・プロセス
 - ① かかわりの中で、整理しておきたいこと
 - ② カウンセリング・プロセス



1. 面接技術が活用されるメンタルヘルスケア



メンタルヘルスケアの推進





職場におけるメンタルヘルスへのこころがけ

• 1 STEP

日頃の心配り

• 2 STEP

声をかける

• 3 STEP

心を傾けて聴く

• 4 STEP

理解者との協力

2008 N. Matsushima



2. 聴くこととは…



「話を聞く」と「語りを聴く」

- 「話・話す」 客観的事実
⇒ 出来事（事柄）に焦点
- 「語り・語る」 自分の立場からみた主観的な現象
自分にまつわる “物語”
⇒ 気持ち（感情）に焦点
「胸のうちを語る」 「体験を語る」
「あふれる思いを切々と語る」 など



『語りを聴く』ということ：
あなたの「語り」を受けとめましたという表明が
絶対的に必要である。



言葉が届くとき

『…誰かに、その人にとっての〈あなた〉として選ばれ、その人の「語り」に耳を傾け、何も口をはさまず、ただ「うん、うん」とうなずいていると、明らかに相手が変わったと感じられるときは確かに存在する。うまく表現することは難しいのだが、とげとげしさがうすれていくとでもいえばよいのか、声の質がどこことなく変わる、表情から硬さが影をひそめ、しなやかになる、切迫感が消えていく、聴いている〈わたし〉への気遣いが芽生える、などの変化がある。私は返す言葉をもたないが、相手の語りに含まれる不安や苦しみだけはそのままの形で私に届いているように感じているとき、相手が変わっているのを感じているというような感じ方である。もとより、このように感じる事ができたからといって、相手の問題が片付くとは限らない。次の日にはまた同じような言葉が繰り返されることのほうが多い。けれども、少なくともそのとき、その場では相手の不安や苦しみが軽くなっているのではないかと思われるのである。うなずきは、ときには「そうか。そうなんだ」あるいは「つらいね」などという言葉になる場合もあるが、相手の語る言葉がそのままの形で私に届いていると感じていることにおいて、私の表明しているものは単にうなずいているときと変わらない。

このような日々を繰り返すなかで、本当に少しずつ相手は重荷をおろしていくことができるのかもしれないと思う。またそれが、もしかしたら鷺田のいう「ことばを受けとめることが他者の自己理解の場を劈く」ことへとつながるのかもしれない。…』

坂田三允「語りを聴くことを学ぶということ」：精神科看護 vol28：2001



3. カウンセラーの基本的姿勢



カウンセラー（援助者）の基本的姿勢

陥りやすい落とし穴	陥らないためのポイント	基本的姿勢
<ul style="list-style-type: none">・うまくいかなかったら…という不安。・相手の不足部分がよく見える。・自分の意見・経験を言いたくなる。	<ul style="list-style-type: none">・面接は相手のことを考える場。・援助者はその雰囲気できるだけ提供する役目がある。	クライアント中心性
<ul style="list-style-type: none">・快か不快かの感情が湧く。・良いか悪いかを考えたいくなる。・一般的には（私なら）そうしない…など考える。	<ul style="list-style-type: none">・相手の立場からもものが見え、そこで感じることを受け容れる。	受容的態度
<ul style="list-style-type: none">・こうしなければいけない、こうすれば良いという価値判断が出てくる。	<ul style="list-style-type: none">・たとえ相手がどんな在り方をしている時でも、関与する姿勢を保持する。	無条件の肯定的関心 (配慮)
<ul style="list-style-type: none">・自分と同じ感情の時は理解でき、同感する。・自分の価値観と違うときは批判的な気持ちで意見を言う。・そうだそうだと思っている時は安心してしまい、何も表現しない。	<ul style="list-style-type: none">・できる限り相手の感情に近づいて、理解できていることを表現してみる。	共感的理解の伝達
<ul style="list-style-type: none">・自分の感情や価値観の中に相反するものがある。・自分の内心と言動にズレが生じている。	<ul style="list-style-type: none">・感情・価値観・立場・役割などを超え、自己内を覚知し、不一致を少なくする。	自己一致（純粹）

2011 M. Yokota & N. Matsushima



面接における援助者の捉え方と伝え方

社員の言動	社員の言動に関する 推察・判断・評価	指導・対応と その後の状況
相手が言ったり、 行ったりしたこと	私（援助者）が感じたり、 考えたりしたこと	私（援助者）が言ったり、 行ったりしたこと
エピソード 現象	【捉え方】 自分が どう感じ、 どう考えて	【伝え方】 確認 対応
見たり	相手が どのような…と、 思いやって	試したり
 あらわれ方	 成り立ち	 かかわり方

2011 M. Yokota & N. Matsushima



4. ころの相談の方法



こころの相談の方法

- **わたしのこころを知る**

まず自分自身のこころの状態を知ることが大前提【自己理解】

- **相手への思いやりを伝えて、反応をみる【他者理解】**

「わたしは（こんなこと）があるのを見ていて、あなたのことを心配しています」【自己開示】

- **話をする場はかわるがわるに【関係理解】**

わたしとあなたとどちらがたくさん話しているか、時々点検しましょう。
なぜなら、話す必要があると思っている人の方が、
たくさん話し合いの場を使っていることが多いからです。

2011 M. Yokota & N. Matsushima



こころの相談の方法

- 待つことはその人を大切にすること

こころが言葉になって表れてくるのには、時間があるのです。

- 私メッセージを伝えて、確かめる

「もしかしたら（こんな）感じているのかしら？
わたしには、そんなふうにも思えるんですけど...」

- 違っていたら教えてね

「これはわたしの推察だから、あなたの思いとは違うかもしれない。
違ってるといってもいいのヨ（OK）」という思いで語り、
さらに、それを確かめる表現をする。

『何を言うか？』ではなく、

『どのようなこころで語りかけるか』がものをいう世界

2011 M. Yokota & N. Matsushima



5. カウンセリング・プロセス



かかわりの中で、整理しておきたいこと

1. 今、持っている情報
2. さらに、わかりたいと思うこと
3. なぜ、わかりたいか
4. どうやって情報を得るか
5. 知ってどうするか
6. 何がどれだけできるか

- 支援の方向性を見失わずに、対応していく際の道標となる
- 情報共有など、社内の産業保健スタッフとの連携の際に活用



カウンセリング・プロセス

1. 困っていることを話し合う
2. 「何に困っているのか」の焦点が浮かび上がってくる
3. 話し合う中で課題を並べ直す
4. 「できていること」と「必要なこと」が見えてくる
5. 新しい情報を手に入れる
6. 新しい見方で見直す
7. 新しいやり方を試してみる
8. 試した結果を話し合う
9. 修正する点を探す
10. 再整理の仕方を身につける

問題点の明確化