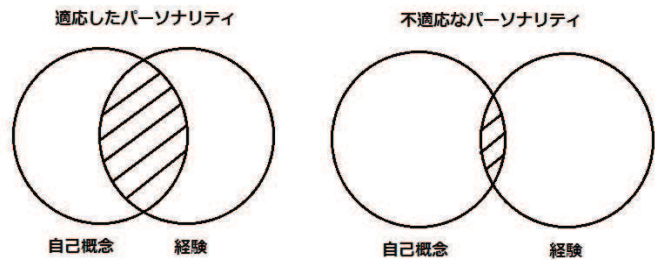


さまざまな心理療法の紹介 ～来談者中心療法とは？～

毎回心理療法についてご紹介していますが、今号では来談者中心療法（クライアント中心療法）についてご紹介します。

来談者中心療法は、1940年代にアメリカの臨床心理学者カール・ロジャースが創始しました。自分がどうありたいかという自己概念と現実での経験の一致の度合いで適応の良し悪しが決まると考えられていて、自己概念と経験の不一致が大きい状態であると、緊張感が高く不安定であるといえます。来談者中心療法では、治療者は「こうしたほうがいい」という指示や助言はせず、その人の考えている世界を語るままに耳を傾け、受け止め、それを伝え返す努力をしていくことがその特徴です。治療者側に求められる3つの態度・条件が明確にされています。



治療者側の3つの態度・条件とは？

【自己一致】

治療者自身が感じていること、意識していること、それを表現する言葉や態度が一致していることです。治療者自身がありのままの自分になり、純粹であろうとすることで、来談者もありのままの自分になり、心を開くことができるという考え方です。

【無条件の肯定的関心】

来談者の感情、考え、行動を評価せず、無条件に受容することです。無条件に来談者を受容するということは、積極的に来談者を尊重する態度の表れでもあります。来談者は、あるがままの自分があるがままに尊重されていることを実感できる体験を重ねていくなかで、自由に自分が思ったままに感じることができると考えられています。

【共感的に理解すること】

来談者の「今ここ」での気持ちを、「あたかも」自分のことのように感じ、理解することです。共感的な理解は、同情や同感とは区別されます。治療者は、来談者の気持ちをそのままに受け止め、同じように感じながら、同時に来談者の気持ちであることを意識していることが求められています。

この3つの態度・条件は来談者中心療法に限らず、すべてのカウンセラーの基本的な態度であると言われています。こういったカウンセラーの態度に支えられ、自分が安全であると感じ、考えていることや感じていることに気づき、徐々に自信や心の健康を取り戻していき、自分や人に対する考え方や感じ方が変化していくことにも気づいていきます。そういった変化は認知的・思考的というよりも、情緒的・体験的なものなのです。

