

## 10 面接の技術と方法

### （1）面接への動機を高める

#### 1）事例理解の伝達と援助方針の共有

面接が進むにつれ、CIの主訴が変わっていくこともよくあることです。その場合、今までの面接内容を吟味し、Coが理解してきたことを伝えながら、CIが努力してきたことを励ましたり、援助の方向を示したりすることも必要な支援になります。

例「私には～のように受け取っているのだけれど、これでいいのかな。」「君がそう思っているのならそれを尊重するけれど、～を試してみるのはどうだろうね。」「少しずつでも前に進んでいると思うので、もう少し一緒に考えていこうよ。」



### 2）本人の問題解決力と不合理な信念

#### 成功した解決法を尋ねる

過去に苦しい状況に陥った時、どのように克服していったのか、あるいはどのような自分の心境や環境の変化があったから苦境を乗り越えることができたのかを尋ねてみて、CIの中にある問題解決力やCIを苦しめているストレスナーなどに気づかせていく工夫をすることも有効です。

### 【聴くテクニック】

#### 1）話す雰囲気を作り出す

CIが話す内容はさえずらずに、包み込むような気持で、相手の話すペースに合わせてよく聴き、評価したり意見を言ったりしないで受け止め、共感的理解を示します。

#### 2）「繰り返し」「要約」

話しているときに、CIの感情が吐露されたときは、その感情がこもった言葉を繰り返し、CIが自分の感情を客観視できるようにします。

また、CIの話が長くなったり分かりにくくなったり、あるいは重要な内容だったりした場合も、「あなたが今話したことは～ということだったのかな。」と要約し、CIが話す内容を確認しながら聴くことが大切です。

#### 3）「質問」

聴いていて、CIの話す内容や心境に大きな矛盾や変化が生じた場合は聞き直し、より正しい情報の収集に努めます。この作業は、CIに自らの変化を認識させ、考える視野を広げ、感情に幅を持たせる効果があるとされています。

## 不合理な信念 (iB, 認知の歪み)

本人の生き方や行動パターンを支えてきた不合理な価値観や考え方 (iB) を、正しいと信じ込んでいるために、不登校などの問題の解決が妨げられている場合もよく見られます (参照右コラム)。

ある種の生真面目さや他者の評価を気にしすぎることから「神経症的な不登校」に陥ったり、また抑うつ感や無力感、悲哀感に襲われたりする場合、iB が影響しているかもしれません。そのような場合でも、**当面の間**は、その iB を指摘したり是正したりしないで、その思考スタイルが、CI にとっては**現在の辛い状況をしのぐためには必要なのだと、受け止める**ことが大切です。

ただし、その iB が CI を苦境に陥れているかもしれないことを暗示しておく、今後の面接への布石となります。例「そのように考えることが、今のあなたには必要なことなのですね。でもその考えがあなたを苦しめているかもしれませんね。」《参照 12 (1)》

### 3) 小さい目標の設定

各回の面接で焦点とするテーマは、「**当面、何をするのか。**」ということです。この面接テーマは、できるだけ**達成しやすい小さい目標**に決め、それを達成して**自信**をつけたら、それより少し大きい次の目標を決めていくことを**積み重ねていく**ことが基本的な手順になります。例えば、「学校に遅刻しない」という目標よりは、「朝7時に起きる」という目標の方が実行しやすいし、それよりも「夜の12時には寝る」という方がより実行しやすいし、さらに「夜の11時までには、親にスマホを預ける」という目

## 【不合理な信念, 認知の歪み】

(Irrational Belief)

不合理な信念、非論理的な信念などとも訳されます。個人にとって重要な出来事に対する**絶対的、独断的な評価**をさします。特徴は、しばしば「**ねばならない**」「**すべきである**」などの形で表現されます。

エリスが創始した**論理療法**は、iB を多くの心理的混乱 (不安や恐怖、絶望、無力感など) や精神疾患 (うつ病や不安障害など) の原因であると仮定し、それを修正することによって適切な行動を獲得し、心理的混乱や疾患を除去しようとするものであり、**認知行動療法**の先駆けとなるものです。

例「人から嫌われないようにしなくてはならない。」「やる以上は完璧を目指すべきだ。」「学校に行けない自分はダメな人間だ。」「先のことなんか考えることができないからどうだってよい。」「学校に行ったらって意味はない。」

「夫婦間に秘密があってはならない。」「親は子を絶対に信頼すべきだ。」「人から愛されないような人間は価値がない。」「人を裏切るとは絶対に許されない。」「生きていくうえで周囲に認められることは絶対に必要だ。」など

標の方がより実行しやすいでしょう。

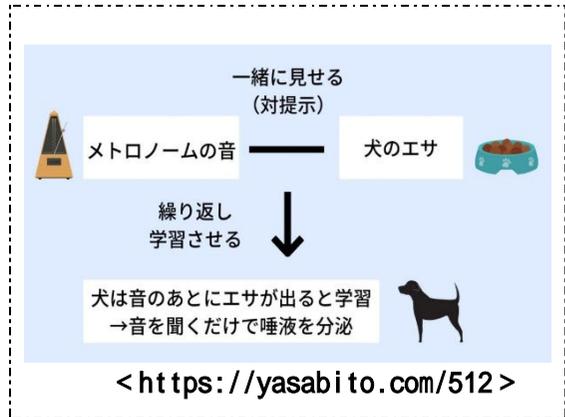
このように、いきなり**問題の核心**に迫る目標を設定するよりは、問題の周辺にある少し努力すれば**達成できそうな小さい目標**を決めて、それを達成するために役立つ情報や方法に目を向けさせていき、**達成出来たら褒め**、少しずつ**自信**をつけさせていくことが、**面接への動機**を高め、問題の解決に繋がっていくのです。

## (2) 不安・嫌悪感の軽減・除去

### 1) 不安・嫌悪感の汎化

「坊主憎けりや袈裟まで憎い」という諺がありますが、この心理は、犬が何ら反応を示さなかったメトロノームの音（**中性刺激**）と、見ると唾液を流す（**無条件反射**）エサ（**無条件刺激**）とが**対提示**（同時に提示されること）され続けると、エサがなくてもメトロノームの音を聞くだけで犬は唾液を流すようになる（**条件反射**）という右上図の「パブロフの犬」の実験で明らかにされています。

また、この心理は、池の鯉を手を叩いて呼び寄せたり、CMに人気タレントを起用したりするなど、その応用例は身近にも広く見られます。



### 【拮抗条件付けの例】

「電撃」という恐怖反応を引き起こす**無条件刺激**に、「メトロノームの音」という**中性刺激**を**対提示**して、「メトロノームの音 恐怖反応」という**条件反応**を犬に形成させます。

その後、「電撃」の代わりに「餌」をメトロノームの音と対提示すると、エサによる満足感が新しい条件反応となるため、「メトロノームの音 恐怖反応」という条件反応は消失していくのです。

### 2) カウンセリングの効用

不安や嫌悪感などの情動は、繰り返せば**繰り返すほど強くなります**が、ある状況で引き起こされる嫌悪感に、それとは相反する強い安心感を**対提示**し続けていると（「相反する情動は同時には体験できない」という**逆制止の原理**が働くために）、嫌悪感は軽減され、安心感が**支配的になる**ということが知られています（**参照**拮抗条件付

け）。

不登校の事例で考えてみますと、学校で同級生にいじめられて嫌な思いを繰り返している子どもは、その同級生に対する嫌悪感を強めていくとともに、今まで嫌悪

感を抱いていなかった級友や教室、授業や部活動などにも嫌悪感（条件反射）を抱くようになり、不登校になっていきます。

そのような生徒がカウンセリングを受け、Co が CI の話を傾聴し受け止めて、共感的理解を示すことを繰り返していると、両者の信頼関係が築かれ、CI にとってはカウンセリングの場が安心できたり心地よさを感じたりする場となってきます。

そのカウンセリング場面で CI が学校での嫌な思いやイメージを想起しても、カウンセリング場面での安心感や心地よさの方が強ければ、学校での嫌な思いやイメージは軽減されていく（脱感作）こととなります。

しかし、CI がカウンセリング場面で得ている安心感の強さを上回るほどの学校に関する強い不安や嫌悪感が想起される場合は、CI は不安や嫌悪感に支配され、不登校が継続されることとなります。また、その場にいる Co までもが CI の不信感や嫌悪感の対象となり、面接の中断などに繋がる場合も出てきます。このような場合には、CI の緊張感や嫌悪感などを軽減していく系統的脱感作法などをカウンセリングに組み込むことが有効です。

### 3) 系統的脱感作法

系統的脱感作法とは、前述した逆制止の原理を利用して不安や恐怖と拮抗する刺激を用いて拮抗条件付けを行う認知行動的技法です。例えば、女性が男性恐怖に陥っている場合、元々は恐くなかった男性（中性刺激）に暴行されるなどの恐怖を与えられると、男性が条件刺激となり、男性を見るだけで女性は恐怖（条件反応）に襲われるようになっていくと考えられます。この男性恐怖を解決するためには、系統的脱感作法を実施することが有効です。まず、女性にリラクゼーション技法を習得させ、恐怖の拮抗刺激となるリラクゼーションを女性が任意に操作できるようにしておきます（参照上コラム）。

次に、イメージなどを使って条件反応（恐怖）とリラクゼーション反応を対提示させ、条件刺激（男性）と条件反応（恐怖）のつながりを弱め（拮抗条件付け）、男性に対する恐怖（条件反応）を軽減させていくのです（脱感作）。

#### 【遊びの効用】

ウィニコットは遊ぶこと自体が治療であり、創造的活動であるとし、エリクソンは遊び自体に治療効果があると述べています。

子どもの遊びはストレスを軽減し、心をリフレッシュさせるだけでなく、創造性や想像力を刺激し心身のバランスを取り戻す手助けをしてくれます。

子どもには、難しいリラクゼーション技法を習得させるより、自主的な遊びを十分経験させた後、話を聴くようにした方が、効果的であるように思われます。

## 【系統的脱感作法の具体的実施法】

### アセスメント

系統的脱感作法は、CI に不安に曝露される状況をイメージさせた状態で、リラクゼーション刺激を対提示し不安を脱感作していく方法です。不安を暴露するとき方法に誤れば、不安や恐怖が強くなってしまい、状態が悪化する危険性も考えられるので、実施するには十分なアセスメントが必要です。

### 不安階層表 参照右コラム

系統的脱感作法を実施する際には、不安が低いものから高いものを順に並べた「不安階層表」を作成します。

### リラクゼーション

リラクゼーション技法には筋弛緩法やストレッチ、瞑想法などがありますが、私は呼吸法と自律訓練法にイメージ法を結び付けた方法（参照次頁参考資料）をよく使っています。

これらの技法のなかからCIに適したものを習得させて、リラクゼーションを思い通りに体験できるようにします。

### 対提示と脱感作

SUDの低い場面から実際に不安や恐怖を呼び起こしたうえで、リラクゼーション状態を対提示させて、不快に感じたらリラクゼーションを感じるまでその段階にとどまり、リラックス出来たら（SUDが0になったら）次の段階へ進む、という流れを不安階層表の最上位の項目のSUDが0になるまで繰り返して不安や恐怖に馴化させていきます。

系統的脱感作法のように段階的に不安に曝露させていくが、リラクゼーション技法などは使わずに、不安が自然と弱まることを体験させていくエクスポージャー法や、段階的に不安に曝露させずに最初から最上位の不安に曝露させるフラッディング法などもあります。これらの技法はCIの精神的負担が大きいため、基本的には専門家の指示のもとで行う必要があります。

### 【不安階層表の例】 - 男性恐怖の場合 -

No.	課題や場面など	SUD
1	男性と1対1で私的な会話をする	100
2	男性職員と2人で協同作業をする	90
3	男性と対面して業務連絡をとる	80
(略)		
9	自宅の男性家族とリビングに居る	20
10	自宅の男性の家族と挨拶をする	10

不安階層表は、CIが不安や恐怖を感じる刺激や場面を具体的に挙げていき、それらを10段階（10～100点）の主観的障害単位(SUD)に振り分けて、降順に段階的に配列したものです。

「不登校」を考える に続く

## 「ストレスをやわらげる会」のご案内

ストレスを解消するためには、気晴らし行動（やけ酒、やけ食い、カラオケ、ショッピングなど）がよく行われていますが、それらは一時的な効果はあるかもしれませんが、弊害（成人病、依存症、金欠など）のほうが大きいようです。

そこでストレスを手軽にやわらげる方法（自律訓練法、動作法、カウンセリングなど）を、雑談や愚痴を交えながら楽しく身につける会を次の時と場所で開いています。

心身ともに楽になっていただければ幸いです。



\* 日時： 金曜日、午後2時から3時まで

\* 場所： 子育て・教育なんでも相談ネットワーク  
相談室

\* 世話人： 福田 求（相談員・臨床心理士）

\* 入会金・参加費は不要です。体を動かしやすい  
服装でお気軽にご参加ください。

お問い合わせは、TEL：090-2800-1057（福田）までお願い

いたします 😊