

当論文内に掲載されているすべての文章の無断転載、転用を禁止します。

卒業論文「カウンセリング」とは、一体何なのか。

飯島 崇

「カウンセリング」とは、一体何なのか。

現在、様々な形で依頼者の抱える問題や悩みなどに対し、専門的な知識や技術を要して行なわれる行為・技法（療法とまではいかない）がある。

そして、時にそれはカウンセリングと称されている事（思わせている）がある。

精神障害・精神疾患・依存症の診断、治療、研究を目的とする「精神医学」、人材育成やキャリア開発に特化した「コーチング」や「メンタリング」、そして、人の心の内や運勢や未来など、直接観察する事の出来ないものについて判断する為に合理性を持たない手法で用いられる「占い」、超自然的存在（霊的存在）と人間とを直接に媒介することを目的とした「霊媒」から、一世風靡（？）した霊的存在や霊的世界を用いて行なわれる「スピリチュアル」まで、さらには、近年では心理トリックや暗示、催眠といったさまざまなものを駆使し、人の心を量る・操る「メンタリズム」といったパフォーマンスまで生まれている。これらの多くの行為、技法がすべてカウンセリングと言えるのか。そして、一瞬でも問題が解や悩みが解決すればそれでいいのか。とても違和感がある。

なお、さまざまな形がカウンセリングと称される要因として「アメリカ」では、教育学分野におけるカウンセリングが専門領域として確立されており、カウンセリング・サイコジスト（カウンセリング心理学者）といえは Ph.D.（学術博士号）の博士号を持つ臨床心理学者を指し、カウンセラーといえは修士号を持つ臨床心理学者を指し、カウンセリングはあくまで教育学の下位分類であり、心理療法（精神療法）は医学や心理学の下位分類となっている。つまり、カウンセリングは教育指導的な人間関係を主軸とした心理面接であり、心理療法は臨床的・治療的な専門技法を中心にした臨床面接であることを示唆している。しかし、「日本」では学位を基準としたカウンセラーの分類は存在せず、修士号取得者を対象とした臨床心理士の「民間資格」がポピュラーな専門資格として認知されているに過ぎず、このことが問題を生じさせているとも感じる。

カウンセリングとは、「言語的および非言語的コミュニケーションを通して、相手の行動の変容を援助すること」と定義づけられており、またその療法として森田療法、内観療法、箱庭療法、交流分析など人間の対人関係や精神状態を規定する一般法則を応用して問題行動・問題状況・性格の偏り・対人関係の葛藤・心理的な苦悩を解決（緩和）することを目的とした療法が存在している。

カウンセリングの世界は常に進歩している世界であり、解釈の仕方も多種多様にならざるを得ない。

しかし、様々な療法そして解釈が存在しようとも、そこには必ず相手との「信頼関係＝ラ

ポール（相互的な信頼関係）に基づく人間関係」がなければ、カウンセリングは成功しえないはずです。

では、その必要不可欠な「信頼関係＝ラポール（相互的な信頼関係）に基づく人間関係」はどのように築かれるのか。

その答えとして「傾聴」があるのではないのでしょうか。

「傾聴」とは人の話をただ聞くのではなく、注意を払って、より深く、丁寧に耳を傾けることであり、自分の訊きたいことを訊くのではなく、相手が話したいこと、伝えたいことを、受容的・共感的な態度で真摯に“聴く”事である。それによって人間の行動・人格・感情を生み出す複雑な心理メカニズムを理解し、相手への理解が深まると同時に、相手も自分自身に対する理解を深め、そこから納得のいく判断や結論に到達できるようなサポート（クライアントの利益（目的・成長・改善）に貢献するための共感的な人間関係）が出来るからです。

決して、相手の心を見抜く事が目的であっては為らない。

新興宗教が行なう、既存の学問では超越しえないようなものに「答え」を出してくれるように見せかけるオカルト的なものでもあっては為らない。

その場しのぎのパフォーマンスであっても為らない。

そして何よりも罪を犯し、人生を狂わす「マインドコントロール」や「洗脳」などの心理操作であっては為らない。

なお、「マインドコントロール」、「洗脳」について、

その違いや解釈には、物理的暴力（拷問・薬物の使用、精神的圧迫）や罪の意識や恐怖心の植え付け（破壊的カルトが行なう心理操作で、ビリーフシステム（判断・思考決定の為の信念体系）を気付かないまま変容させる技法で相手が望まない思考を、恐怖が喚気されるように条件付ける。）などして行なわる行為であるかと言った違い、解釈で区別されていたりするが、その違い、解釈について明確な定義は存在していない。

それ故に、極めて曖昧性があり、拡大解釈されて様々な場面（最近では自称女性霊能者による女芸人洗脳騒動、K-POPに洗脳される日本女性、新興宗教による信者に対する洗脳、教育における方向性、悪徳商法などマスコミで報道される報道内容では特に見られる）で使用されているのが現状である。

つまり、強い影響力がある側の力が行なう行為を「マインドコントロール」、「洗脳」と解釈しているに過ぎなかつたりもする。

このことからカウンセリングが「マインドコントロール」、「洗脳」と解釈する事も出来てしまうという事である。

無論、その解釈は極めて「ご都合主義的な解釈」として使われているだけである。

「人は知らず知らずに洗脳されている。」と言われるように、日常の中に「マインドコントロール」、「洗脳」は転がっているのである。

しかし、「マインドコントロール」、「洗脳」される側に、それを受け入れる動機や要因がな

ければ、その影響を受けない、もしくは、長続きしない。という側面もある。

そして、何を信じるかは自由であり、信じた側の責任（自己責任）も同然ある。

そこには、本人側（される側）の都合や理由があり、その部分が解消されない限り、状況は解決しない。

しかも、周囲が何とかしようとしても、成人であればたとえ家族でも介入は容易ではない。周囲もいったん「マインドコントロール」、「洗脳」と言う言葉を使わずに事態を分析する必要があり、「マインドコントロール」、「洗脳」だけの問題と捉えるだけでは、実態から遠ざかる危険性があると言えるが、どちらにせよ心が弱っていれば、その言葉にすがってしまうことが誰にでも起こりうる恐ろしい心理操作である。

「傾聴」の効果をもう一度考えると、「傾聴」されることで人は、自分を受け止めてもらえたと感じ、それだけでスッキリし、その傾聴者に安心感・信頼感を抱く。

誰にも言えずに自分の気持ちを溜め込んでいる人は、より一層そう感じるのでは無いでしょうか。

この安心感・信頼感をもった相手の言う事は、簡単に聴き入れ共感するはずです。

自信喪失しているとき、心が疲れきっている時、弱っていると感じたときは尚更です。

カウンセラーが出来る「真の問題解決」とは、「傾聴」から生まれる「気づき」そこから生まれる「自発的解決＝積極的解決」を起こさせる事だけではないでしょうか。

「人は人に指摘されても変わらない。」なぜなら、そこには「感動」が無いからだ。

つまり「気づき」が起きなければ「感動」も生まれず、クライアント自身からの「自発的解決＝積極的問題解決」への行動を起こさせることもない。と感じる。

簡潔に言えば「傾聴」なくして「自発的解決＝積極的解決」なし。と言う事である。

以前、「おもいきり生電話」と言う番組が放送されていたが、この番組で見られた司会者とコメンテーターが「自分の物差し」で偉そうにアドバイス（「社会通念上又は法律上、明らかに問題のある場合」は除いて）することは、ただの「身の上相談」でしかなく、カウンセラーが目指すカウンセリング「真の問題解決」ではない。

もし、この「真の問題解決」を無視し、カウセリングを行なえば、問題が解決しないばかりか、カウンセラーに対してクライアントは不信感・不満・失望を抱くのではないのでしょうか。

カウンセラー個人に対しての不信感・不満・失望だけであれば良いが、カウンセリングというものに対して不信感・不満・失望を持ち「2度とカウンセリング何か受けるものか」と思ってしまったら、そのクライアントを助ける事は永遠に出来なくなってしまうと感じる。

なぜなら、カウンセリングを受ける事がクライアントにとって、何か特別な事・場所（「自分もとうとうこんな所に来なくてはならないようになってしまった・・・」と泣き崩れような）ではなく、また、「心が病んでいる人、心が弱い人が通う場所」でもない、もっと誰もが気軽に通え、自分の思いを表現出来る場所でなければならぬからだ。

人は必ず問題や悩みを抱えている。悩んでいる時には、どうしても冷静さを失ったり、思考の柔軟性がなくなったり、判断や行動に合理性を持たなくなったりする。また、その悩みの大きさや長く悩み続ける事により何かに縋ろうとしたり、罪を犯したり、人生を終わらしてしまう事もある。社会問題化しているだけでは無視できないことである。

だからこそ、早い段階でカウンセリングという形で「自分の心を表現する時間」を持ってもらい改善させてほしいと切に思うと共に、クライアントにとって、カウンセリングに通う事には「勇気」が必要であり、また、継続するにも自分の抱えている問題を解決させたいという「意思」が必要であることを、カウンセラーは忘れてはならないと強く感じる。

「人は“関係性”の中に生きている」しかし、この“関係性”は信頼関係から生まれる、ひとりの人間として対等な関係ではなくては為らず、支配的・暴力的・脅迫的・奴隷的なものでは決して為らない。

宗教カルトによる洗脳、人の弱みに付け込むマインドコントロール、パワハラ、家庭内暴力や幼児虐待、いじめなど。

被害者はその“関係性”に翻弄されて生きる事で全てを失ってしまっている。

このことから「適切な関係」こそが求められるのであると感じる。

「人はまた、素晴らしい人生を生きる権利がある。」

この素晴らしい人生を得るその手助けになるものがカウンセリングであってほしい。

しかし、古今東西、このカウンセリングと見せかけて相手をコントロールしようとする者がいる。

昔から、これらが用いられた悲惨な事件（オウム真理教事件、集団自殺事件、北九州監禁殺人事件など）は幾つも起こっている。

最近では、大災害や世情の不安につけこんでくる者も増えている。

言葉巧みに相手の悩みや問題を聴き出し、そして、これまでの自己と決別させ、「新しいアイデンティティを受け入れれば、苦痛から救われる」という構造を作り、本人自ら新しい自分を受け入れるように仕向けていく。

そこには、「傾聴」から生まれる「自発的な解決=気付き」などなく、本人もコントロールされていると気付かないままに、新しい人格にすり替えられてしまう。

本人には、「誰かに強制されている」という意識が全くないため、一度ハマると、抜け出すことがなかなか出来ない。

「依存」が始まるのである。

マインドコントロールの手法として、まずは個人的に親しくなる。

自分に好印象を持たせ、好意的な関わりを保つ、それによって、自分の話や勧誘内容に「好奇心」や「期待」を持たせ、相手自身から、それに関わろうとさせる。

つまりカウンセリングで言う「信頼関係」に似た関係（正確には依存でしかないが）が生まれていると言う事が言えるのではないでしょうか。

そして、マインドコントロールでは、被害者に「無理強いではなく、自ら選んだ道ですよ」

と思わせている。

これは“関係性”が信頼関係から生まれ、ひとりの人間として対等な関係（正確には思わせているだけであるが）が築かれている。と言える状態ではないでしょうか。

ここまでの流れを見ると、マインドコントロールはカウンセリングと似ていると感じてしまう。

つまり、この「マインドコントロール」、「洗脳」をカウンセラーがカウンセリングと称して、その手法を用いながら行うことはある意味、容易に行う事が出来るのではないのでしょうか。

しかし、カウンセリングと大きく違っているのは、あくまでも「思わせる事」が目的であり、相手が進んで心を開くようにもっていき、「その行動が正しいかどうか」を判断してから関わり始めるのではなく、「好意的な行動」によって先に心を掴ませ、かなり深く関わった後から、「これは正しい事だ！」と判断をさせている。

要するに「仲良くなりましょう、私はあなたのことを考えているのよ……」と親しく近寄って行っているだけなのだ。

相手との「信頼関係＝ラポール（相互的な信頼関係）に基づく人間関係」が目的でない以上、そこには危険性があるということである。

クライアントはカウンセリングを受ける際、そのカウンセラーがどういった人物・人格の持ち主かを探ってまでカウンセリングを受けには来ないのではないのでしょうか。

カウンセリングと称して行なわれるその行為事態の危険性を理解しているクライアントはいないだろう。

自分の置かれている状況を冷静に理解出来る状況にそもそも無いからだ。

カウンセラーに求められる「良識的な人格」また、「正しい知識」があって、真のカウンセリングが可能になる。

「カウンセリングとは何か。」と問われた時、本当に考えなければならないことは「カウンセリングの意味や定義などではなく、「カウンセリングを行なう者は一体誰か。」ということではないのでしょうか。

「正しい知識」について、「心の専門家は、心理療法が時に危険なことも有り得るのだと気がついていない。私が調べた範囲でも、あまりにも多くの療法が患者にむしろ害を与えていた。」スコット・リリーフェルド＝エモリー大学心理学教授が言うように問題点もある。クライアントにとって少し辛い経過を経ても、改善に向かうために必要なものではなく、カウンセラーの無知（カウンセリングの知識だけでなく、精神医学や薬学の知識も必要）、無自覚（病院に行く必要がある人に、カウンセリングだけで対応し続けたり、クライアントの性格や感情、抱えている問題を考えずに、不適切なアドバイスをしてしまったり）によって生じている。

カウンセラーはカウンセリングで自分の心や抱える問題、辛い過去と向き合う事で気分が落ち込む事もあること、また、クライアントに余計な不安を与える事で、感じなくてもいい

い不安を抱かせる事もあることを常に意識する必要がある。

そして、その心の変化や意識するようになった事があれば伝えて貰う信頼関係とカウンセリングに活かす技術も必要である。

#### 参考著書

- 「マインド・コントロール理論」 その虚構の正体＝増田善彦
- 「洗脳の心理学」 ＝高橋紳悟
- 「マインドコントロール」 とは何か＝西田公昭
- 「スピリチュアリズム」「洗脳原論」 ＝苔米地英人