

パーソン・センタード・セラピー概論 (クライアント中心療法) (PCA)

関西大学人間健康学部
中田行重

カール・ロジャーズ

- Carl Rogers
- 心理検査による助言や精神分析が中心であった時代、温かく許容的な場を提供する心理療法を提唱
- 「クライアント中心療法」
- 「パーソン・センタード・セラピー」
「パーソン・センタード・アプローチ PCA」

“クライアントが専門家”

- クライアントのことを本当に分かることが出来るのは本人である。専門家(カウンセラー、医者、看護師など)ではない。
- 指示や助言をしても人は変わらない
→ 実現傾向(後述)
- 自分が自分にとって正しい生き方になっているか？ クライアント自身にしか分からない
- クライアントが自分自身に耳を傾け(自分を信じ)られるようになることが目標

診断しない

- 診断という行為が行われることは、クライアントが「自分を判断できるのは専門家」だと考えて、主体性を手放してしまう
- 社会や考え方の判断が一部の人の手に握られる
- 診断は共感を妨げる(診断は分類に過ぎず)
- クライアントが自分自身を診断することは主体性

無条件の受容

- クライアントのそのままを受け入れる
- 無条件で／指示しない

※ 診断やアセスメント(病理的な見方)は受容を妨げやすい

共感的理解

- クライアントの私的世界をそれが自分自身の世界であるかのように感じ取る

※ 診断やアセスメント(分類・判断)は共感を妨げやすい

共感・理解が出来ない

→ 自分は理解できていない、と思えることがPCTの専門性

自己一致

- 純粋性 genuineness
真実性 realness／authenticity
- 受容／共感をテクニックとして見たり、受容したふり・相手の信頼を得るための技法として同意したふりをするのではない
- 自分自身である＝自分が感じていることに気づいている

成長モデル

- 医療モデル： 問題点、病を治す

vs

成長モデル： 治すのではなく、治る
(その人を変えるのではなく、その人が変わる
ことの出来る人間関係の場を提供する)

- 人間としての成長が起こることで当初の持ち込んだ問題が変わる
- 人間観： 実現傾向

実現傾向

- (Rogers: 暗い納屋のジャガイモの発芽を観察)
- 人は自分にとって
最も良い方向
最も自分の能力を発揮できる方向
を選ぶ能力を持ち、それを実現しようとする

実現傾向の現れ

- <クライアントが相談すること>
 - 問題行動／症状／悩み……
- <クライアント自身の解決への努力>
 - 回避(引きこもる)／忘れる／熱中する／責任をなすりつける／先延ばしに……
 - 自分なりに考える／自問する……
- <クライアントが微妙に感じていること>
 - 「何となく～」「～かなあ」
- <クライアントの癖・特徴>
 - 幼い時の人柄や癖、行動特徴

実現傾向への信頼

- 実現傾向を見ぬいて分類するのがPCTのセラピストではない。
- それが分からなくても信頼する。
- 実現傾向≡潜在的可能性≡能力
- 練習： 一見“マイナス”になって現れていることの中に、その人の能力はないか？

成長を促すセラピストの条件

- 「共感的理解」
- 「無条件の肯定的関心」= 受容
- 「自己一致」

Mearns & Cooper

深い関係性relational depth

臨床場面から市民生活へ

- PCAの平和活動へ
- エンカウンター・グループ
- 立場や宗教が違って、感情レベルで分かり合うことが出来れば共存できる

“クライアント・センタード”

→ “パーソン・センタード”

PCTのセラピストの経験から

- 「自分は相手のことを分かっていない、だから心から耳を傾ける」
- 「自分も(は)考え方や見方が歪んでいる。自分の考え方に矛盾も迷いもあるし、邪悪な怒りも持っている。そのことを知っている。しかし、まだ十分に知らない」
- 「自分が相手を変えるのではない。相手に共感することで自分が変わる」

【深い関係性がなぜ人を癒すのか】



- クライアントとセラピストという関係の枠組みの溶解
- 自他の境界の融合
- 絶対の他者性
- 言語による理解を超える