



第1回

「受容」と「共感」のためには、「価値観」はお邪魔？

まずは自己紹介…

皆さま、こんにちは！ まずは自己紹介させていただきます。

専門はスクールカウンセリング、特別支援教育、コミュニティ心理学です。大学教員になる前から、ずっとスクールカウンセラーとして勤務しています。今でも大学で教えながら、学校現場での臨床を大事にしています。

今回いただいた連載のお題は「学校で使える『ちょっととした』カウンセリングの知恵」です。連載では個別カウンセリング

ングの知恵はもろろんのこと、行動観察

やコンサルテーションのポイント、コミュニティ・アプローチなどについても触れることで、少し私の専門「色」を出していきたいと思えます。どうぞ、最後までお付き合いくださいませ。

第一回目のテーマは、「受容」と「共感」についてです。「カウンセリングの知恵」と銘打っておいて、これに触れないわけにはいきませぬ。しかし、一見すると、タイトルの「価値観」とは無縁のようにも思えますが、実はとても関連が強いのです。

それでは、ここで一つの事例をご紹介します

したいと思いません。

拒食症のA子の事例…  
励まして支える母親

中学校一年生の女子、A子。スクールカウンセラーの私がA子に最初に会ったのは夏休みでした。A子はひと目見てそれとわかるほどの拒食症（神経性やせ症）で、すでに一人での歩行も難しく、母親の肩を借りながらでないと階段も上れないほどでした。また、非常に寒がっていました。夏だというのに毛布を羽織って来校しました。

A子がお飯を食べられなくなったきつ



跡見学園女子大学心理学部准教授

小栗 貴弘

おぐり たかひろ 「今、何を育ておくことが、この子の将来にとって重要か」という視点で、現在もスクールカウンセラーとして勤務しています。



かけは、春の体育祭でした。中学校一年生としてはやや小柄だったA子は、体育祭の組体操の「ピラミッド」で一番上に乗ることを任せられました。「私が重いと、下の人たちに申しわけない」と思ったA子は、その日からダイエットを始めます。体育祭はなんとか終えましたが、その後も食えることができなくなり、A子のやせ方を心配した母親が、A子と一緒に相談に来たのでした。

拒食症の事例は、命の危険が伴いますので、医療との連携が不可欠です。A子の場合もすぐに医療機関につないだところ、登校についてはしばらくドクターストップがかかりました。私の役割は母親を支えることと、A子の再登校時の受け入れ環境を整えることでした。

そして数か月後、少しずつ治療が進んだA子に、医師から、一日一時間という条件で登校の許可が出ました。

学校への行き帰りは、毎日母親が付き添いました。学校への行き帰り、歩きながらA子は母親にたくさんお話をしてくれました。

「遅刻して教室に入っていくと、みんなが私を見ている気がするんだ…」

「早退するときに、『〇時に帰ります』って、先生に言いに行くのが恥ずかしい…」

などと、A子の話は母親からすると「グチャ泣き言」と思える内容でした。

母親は毎日A子を献身的に支えながら、「気にかけることないよ」「みんな、そんなにA子のことばかり見ていないよ」「何も恥ずかしいことなんてないよ」と励ましや助言を続けたのですが、状況は好転しなかったのです。

「熱心な人」ほど  
「励まし」や「助言」に「用心」!

さて、皆さんは、A子の母親の対応をどう思うでしょうか。わが子が危険な状況にあるというだけでも、親としてはかなり精神的にきついと思われるが、それでも母親は気丈に振る舞いながら、毎日の送迎と助言、励ましを続けたのです。母親として、とても立派でした。

でも、「受容」「共感」という観点から

すると、どうでしょう？

A子の「みんなが私を見ている気がするんだ…」に対して、

「気にかけることないよ」

A子の「先生に言いに行くのが恥ずかしい…」に対して、

「何も恥ずかしいことなんてないよ」

という応答は、A子の気持ちを受け止めてあげていると言えるでしょうか？

皆さん、もうお気づきと思います。答えは否ですね。

これは、熱心な教員、保護者、カウンセラーほど犯しがちな過ちです。本誌を手にとって読んでくださっている勉強熱心な、そのアナタこそ、注意が必要ですよ！（笑）

励ましや助言は、ときに子どもの気持ちの否定につながってしまうのです。「気になる」に「気にするな」、「恥ずかしい」に「恥ずかしくないよ」と応答するのは、字面だけ見ているとわかりやすい否定ですが、実際は熱く励ましているわけで、だからこそ自分ではなかなかこの過ちに気づけません。

そこで、私は母親に、

「泣き言を聞くと、つい『気にするな』  
と言いたくなりますよね。でも、励まし  
も大事ですが、まず、A子さんの気持ち  
を受け止めてあげることができませんか？  
励ますのは、その後に行ってみましょう」  
と提案しました。

あえて「励ましてはいけません」と言  
わなかったのは、励ましたくなる母親の  
気持ちもわかるからです。

それに「励ましてはいけません」は、  
それこそ母親の気持ちを否定することに  
なります。「クヨクヨしているA子に毎日  
の帰り道でグチをこぼされると、ついイ  
ライラして、『気にすることないよ』と言  
いたくなってしまう」と母親は話し  
てくれました。私はその母親の気持ちを  
受け止めつつ、励ましの前にA子の気持  
ちをいったん受け止めることを提案しま  
した。

### 「助言」を聞きたくないのは 受け止められた後のこと

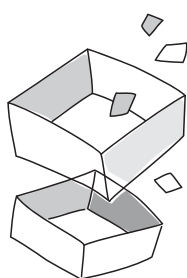
それを聞いた母親は、とても上手に対

応してくれました。

A子「今日もまた、みんなに見られてい  
る気がしたよ…。恥ずかしかった」  
母親「なんで、そんなにみんな見てくる  
のかねえ。恥ずかしくなっちゃうよね  
え」

こんな感じの母子の会話が毎日のよう  
に続きました。A子のグチや泣き言を、  
それはもう辛抱強く受け止めてくれまし  
た。そこで感じる母親のフラストレシ  
ョンは、私とのカウンセリングの場で解  
消してもらいました。

すると、ある日の帰り道、A子のほう  
から「お母さんなら、こういうとき、ど  
うするの？」と助言を求めてきたので  
す！母親の「助言」をA子が受け入れ  
る態勢が整った瞬間でした。



しかし、ここで母親は悩みます。学校  
でA子はどう振る舞えば気持ちが楽にな  
るか、いざA子の立場で考えてみると、  
簡単に助言なんてできるようなものでは  
ありませんでした。

「どうしようかねえ：難しいねえ」と率  
直な気持ちを口に出しながら、母親は解  
決策をA子と一緒に考えました。

その後は、母親とA子で一種の「ソー  
シャルスキル・トレーニング」のような  
会話が毎日帰り道で続き、少しずつA子  
は自分の言いたいことを言えるようにな  
っていききました。同時に、医療機関での  
治療も相まって、拒食症が徐々に快方に  
向かっていったのです。

### 「受容」と「共感」って何だ？

ここで、改めて本日のテーマ「受容」  
と「共感」について考えてみましょう。  
「受容」と「共感」は、カウンセラーに求  
められる基本的態度としてロジャーズが  
提唱した概念の一部です。



【受容】相手のことを、あるがままに受け入れることです。「あるがままに受け入れる」と書くとき、やや難しく感じるかもしれませんが、「受容」は「無条件の肯定的関心」とも言われます。こちらの言い方のほうがニュアンスが伝わるでしょうか。つまり、「子どもの話に興味を持って、最後まで、否定せずにじっくり聴こう」ということです。

【共感】相談を受ける人が、相手の感情をあたかも自分が経験しているかのように想像し、理解することです。「共感的理解」とも言われます。相手とまったく同じ気持ちになってしまふのではなく、「あたかも」自分のことのように感じ、「理解する」視点が大切です。

これらの観点から、先ほどのA子の事例を振り返ってみたいと思います。

当初、母親は「気にすることないよ」などとA子を励ましていました。それはA子の気持ちの「否定」になってしまっていました。その後、「なんで、そんな

にみんな見てくるのかねえ。恥ずかしくなっちゃうよねえ」と、A子の話を最後まで聴いて、気持ちを受け止めました。まさに、お手本のような受容です！

同時に、この「恥ずかしくなっちゃうよねえ」は共感でもありますね。

また、A子から助言を求められた際に母親が感じた「難しさ」は、まさにA子が感じているものでもありました。でも、そこでA子とまったく同じ気持ちになっ

てしまうのではなく、難しさに悩みながらも一緒に解決策を模索する方向で動き出します。

このとき、母親がA子とまったく同じ気持ちになってしまったら、一緒に打ちのめされてしまいます。あくまでも共感的「理解」であることが大事なのです。

### 「価値観」はいったんどっかに置いておくべし！

では、こうした「受容」と「共感」といった態度でカウンセリングをする際の“ちょっとした”知恵とは何でしょうか。

私は「価値観をとりあえずどっかに置

いておく」ことだと思っています。「価値判断」と言い換えてもいいかもしれません。

この「価値観」は、とかく「受容」「共感」と相性が悪いように思います。強い「価値観」があると、カウンセリングどころか、「説教」になってしまうこともしばしば。とりあえず、これを意図的にどこかに置いておくだけでも、だいぶカウンセリングがやりやすくなります。

例えば、先ほどの事例。A子が「気になる」「恥ずかしい」と訴えていることに對して、「気にするほどのことじゃない」「恥ずかしいことじゃない」といった価値観が母親の背後にあったように思います。そうすると、A子の訴えは取るに足らないものとして矮小化されてしまいます。

子どもの話を聴くときには、まずは自分の「価値観」はどっかに置いて、つまり「価値判断」は後回しにして、目の前の子どもの言っていることに関心をもち、気持ちを理解することが大切なのです。