

交流分析を用いたナラティブキャリアカウンセリングの分析

— ナラティブキャリアカウンセリングの効果的・効率的実施の試行的分析 —

渡部 昌平¹

キーワード：リモート心理学実験、Web event sequence、ナッジ、社会系列分析

交流分析 (TA) は精神分析の口語版ともいわれており、対人関係の交流 (コミュニケーション) の状況や問題を、記号や図式を使って簡単にわかりやすく説明できるという特徴がある (鈴木, 2008)。

ところで、日本でも近年盛んになってきているナラティブキャリアカウンセリングであるが、巷では「難解で、理解しにくい」「従来のカウンセリングとどこが違うのか分からない」などの意見を聞くことが多い (例えば渡部, 2016ほか)。

そこで本研究では、交流分析で定義されている自我状態とストローク (言語的・非言語的な刺激・反応) という考え方と記号や図式を用いて、カウンセリングの中でカウンセラーとクライアントの間で起こっていることを記述することで、ナラティブキャリアカウンセリングと従来のカウンセリングの違いを整理し、どう進めことでナラティブキャリアカウンセリングが効果的・効率的に進行するのか、改めて検討・把握することを目的とした。

方法

試行的検討に向け、自我状態についてはデュセイの用いた CP (批判的親)、NP (養育的親)、A (大人の自我状態)、FP (自由な子ども)、AP (順応的な子ども) の5つを用い、ストロークは矢印を用いることで、カウンセラーとクラ

イェントの交流状態や問題を表現することとした。

結果

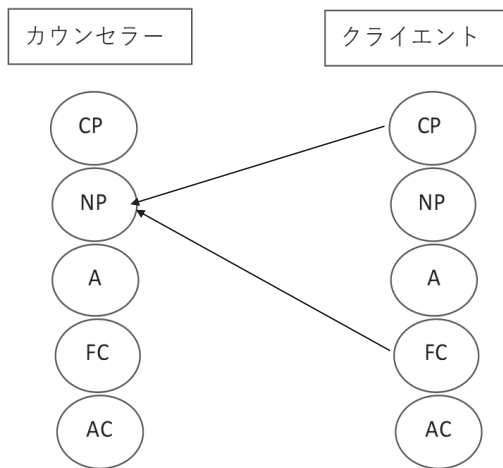
(1) 従来のカウンセリングの考え方 (カウンセラーが NP (養育的親) の自我状態で聞くことの効果)

カウンセラーが NP (養育的親) の自我状態でクライアントの話聞くことで、クライアントはカウンセラーに受け入れられているという感覚を持ち、何ごとも話しやすくなるだろう。だからこそ従来のカウンセリングでは受容・共感・傾聴を旨とし、時間をかけてクライアントの話聞いてきた。

一方で NP (養育的親) の自我状態を継続すると、クライアントには「甘え」が生じやすくなり、CP (批判的親) の自我状態から周囲の人間や環境だけでなくカウンセラーをも批判したり、FC (自由な子ども) の自我状態から好き勝手なことを話し始めたりするかもしれない。

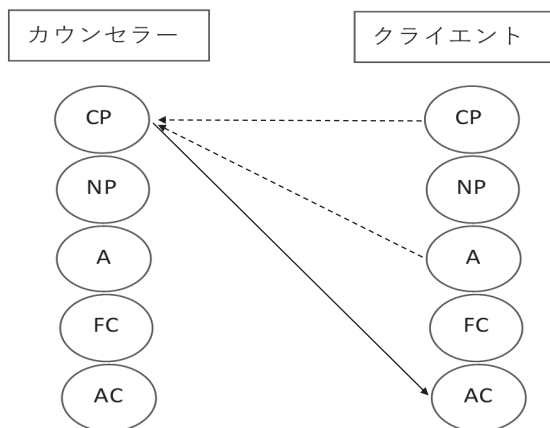
このため従来のカウンセリングでは、カウンセラーはそこで A (大人の自我状態) にギアチェンジして「直面化」や「対決」の技法を用いる場合があるが、カウンセリング初学者ではこうした自我状態のチェンジが難しいという課題がある。

¹総合科学教育研究センター



(2) 支援者と非支援者に上下関係が感じられる場合

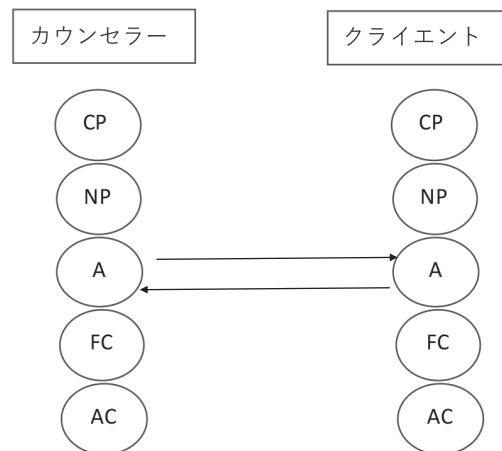
上司対部下のようにクライアントから上下関係と受け取られている場合に、支援者が CP (批判的親) の立場でクライアントに語りかけると、クライアントは自動的に AC (順応的な子ども) の立場に置かれやすくなり、自分の意見を言わずに支援者の意見を聞き入れたり、支援者が受け入れやすい綺麗ごとを言いがちになったりする可能性がある。または CP (批判的親) 的発言に反応し、反発したり批判したりするかもしれない。いずれにしてもこれではクライアントの自由な発言 (特に問題解決に向けて前向きな発言) は望めないことになり、カウンセリングの効果・効率を減少させてしまう。教育成果を問われる教員対児童生徒、また就職成果を問われる就職支援者対生徒・学生のような場合、どうしても支援者側が「アドバイスをする」「指導する」CP の立場に立ちやすく、そこは十分に気を付ける必要がある。



(3) カウンセラーが A (大人の自我状態) を意識すること

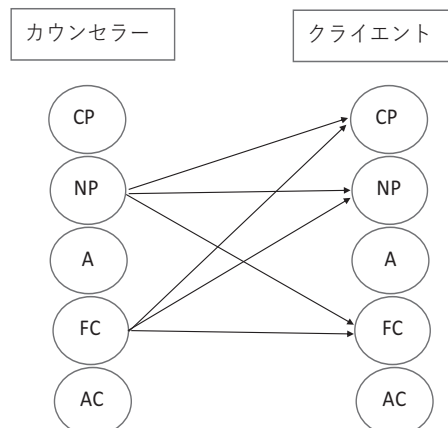
そこでナラティブキャリアカウンセリングなど近年のカウンセリングでは、カウンセラーは基本的に A (大人の自我状態) からクライアントの A (大人の自我状態) に話しかけることが多い。

一方、その場合、カウンセラーとクライアントはお互いに冷静に客観的事実を語るができるかもしれないが、他方でその時の感情や価値観といった自由な語りが出にくくなり、相談がなかなか深まらなくなるかもしれない。



(4) 時にクライアントの語りを引き出す刺激を与える

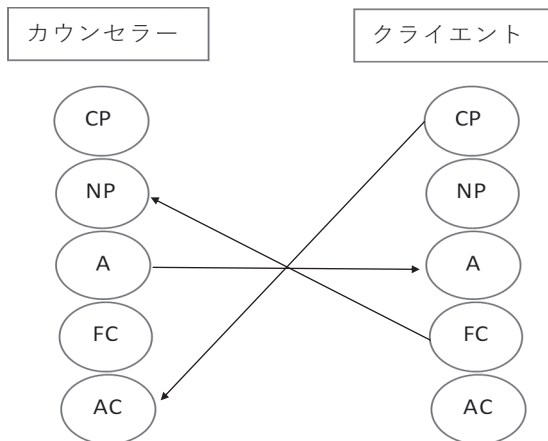
そこでカウンセラーは、時に NP (養育的親) の自我状態を示してクライアントの語りを受け入れたり、FC (自由な子ども) の自我状態で自由に話したり冗談を言ったり、クライアントの CP (批判的親) や FC (自由な子ども) その他感情や気持ちについても語れるように刺激を与えていく必要がある。



(5) クライアントの「問題」にはあくまで A (大人の自我状態) で対応

ただしクライアントの「問題」発言があった場合には、「いま CP の自我状態からカウンセラーに反応していましたね」「全体に FC が強いと思いませんか」「いつもそんなふうに話しているのですか」などクライアントのゲームに乗らずに (クライアントが CP の自我状態で話しているときに AC で反応しないなど)、A (大人の自我状態) に立ち戻ってクライアントの A (大人の自我状態) に反応を返していく必要がある。ここは実は従来のカウンセリングの「直面化」や「対決」と同様である。

なおこの際、クライアントに冷静に対応してもらうためには、クライアント自身が自らの自我状態を把握し、常に A (大人の自我状態) で自己の自我状態をメタ認知していくようにする必要がある。すなわちクライアントの自我状態の分析は、カウンセラーが行うというよりクライアント自身に行ってもらい、カウンセラーはそれを支援するという立場である。

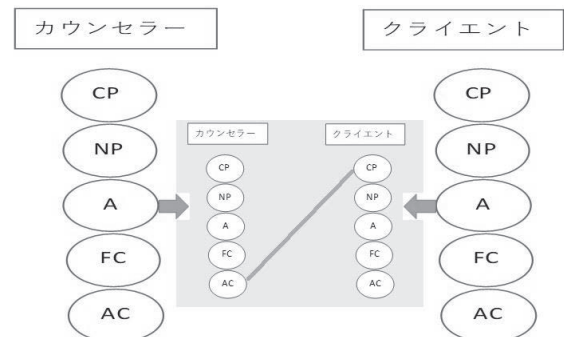


(6) まとめ

基本的にカウンセラーは A (大人の自我状態) でクライアントの A (大人の自我状態) に働きかけ、クライアントには自らの自我状態を意識 (分析) してもらい、お互いに常に A (大人の自我状態) に戻ってこれるようしておくことが重要である。すなわちクライアント自身に、自らの自我状態に気づけるような自己分析能力をつけてもらう必要がある。

カウンセラーは時に NP (養育的な親) や FC (自由な子ども) の自我状態を活用してク

ライアントの自由な語りを引き出すのが、引き出したところでお互いにまた A (大人の自我状態) に戻って、先ほどの自我状態を分析していく。そうして特定の場面におけるクライアントのコミュニケーションスタイルを、(クライアントを批判するのではなく) クライアントと一緒に分析していくという姿勢が必要となる。その際、分析は「カウンセラーが行う」のではなく、あくまでクライアントが自ら分析を行うのを支援することで、クライアントとのラポールが形成しやすくなり、クライアントからの拒否や否定を受けることが減るだろう。相談も早期に終結することになるだろう。



考察

交流分析の自我状態とストローク概念を用いることで、カウンセラーとクライアントの間に何が起きているかが想像しやすくなり、ナラティブキャリアカウンセリングと従来のカウンセリングでは何が違い、ナラティブキャリアカウンセリングを効率的・効果的に進めるためにはどうすれば良いかを検討することができた。

ナラティブキャリアカウンセリングでも従来のカウンセリングでもクライアントの「直面化」が必要な点は変わらないが、ナラティブキャリアカウンセリングではクライアント自身が自ら分析を行うことで「カウンセラーとクライアントの対決」ではなく「クライアント自身が自らと対決する」という設定を行うことが可能である。このためラポールが形成しやすく、相談も早期に解決しやすい。

今回の試行は図上の検討であり、今後は実際のカounseling事例などを用いて実際に適用

可能なのかを検討していく必要がある。また適用可能とするならば、ナラティブキャリアカウンセリングに関する効果的・効率的な教育にも活用できる可能性があり、そうした応用についても今後検討していきたいと考えている。

参考文献

- Berne, E. (1972). What Do You Say After You Say Hello?; THE PSYCHOLOGY OF HUMAN DESTINY, City National Bank; Ca (江花昭一監訳 (2018).エリックバーン 人生脚本の全て 星和書店)
- 鈴木由美 (2008) .バーン 國分康隆監修「カウンセリング心理学事典」誠心書房
- 渡部昌平 (2016) .社会構成主義からライフ・キャリア適応を考える — 社会構成主義キャリア・カウンセリング各派からの示唆— 秋田県立大学総合科学研究彙報, 17, pp.19-23.