

カウンセリング勉強会

第1部：カウンセリングマインドの基礎



今日のゴール

- ☑ カウンセリングの基本姿勢を理解する
- ☑ 子どもの気持ちを引き出す関わり方を学ぶ
- ☑ 明日から使える具体的なスキルを身につける

大切にしたいこと



正解を探すのではなく、
『一緒に考える』時間にしましょう

日頃の実践を振り返りながら進めます

「相談」と「カウンセリング」の違い

日常の相談



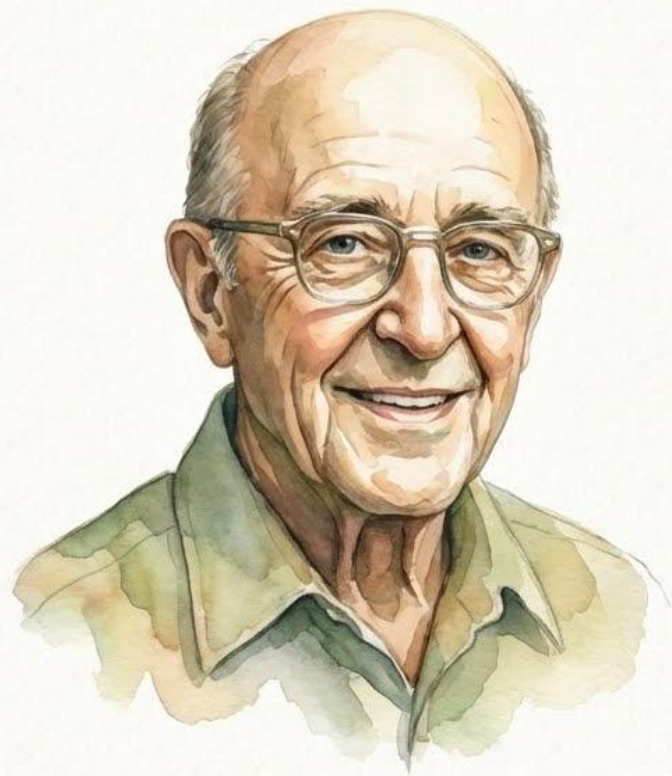
- ✓ 目的：問題解決・アドバイス
- ✓ 姿勢：『こうしたら？』
- ✓ ゴール：答えを与える

カウンセリング的関わり



- ✓ 目的：気持ちの整理・自己理解
- ✓ 姿勢：『どう感じてる？』
- ✓ ゴール：答えを一緒に探す

療育の場面では、両方が必要です。今日は「右側」の視点を学びます。



来談者中心療法とは

カール・ロジャーズの考え方

人は誰でも
自分で成長する力
を持っている

~~「治す」~~ → 「育つのを支える」

私たちの役割は、その力を引き出すこと。

1. 無条件の肯定的関心

「あなたは
あなたのままでいい」

- ✓ 条件をつけずに相手を受け入れる
- ✓ 良い・悪いの評価をしない
- ✓ 「〇〇ができたらすごい」ではなく
「あなたがここにいてくれて嬉しい」

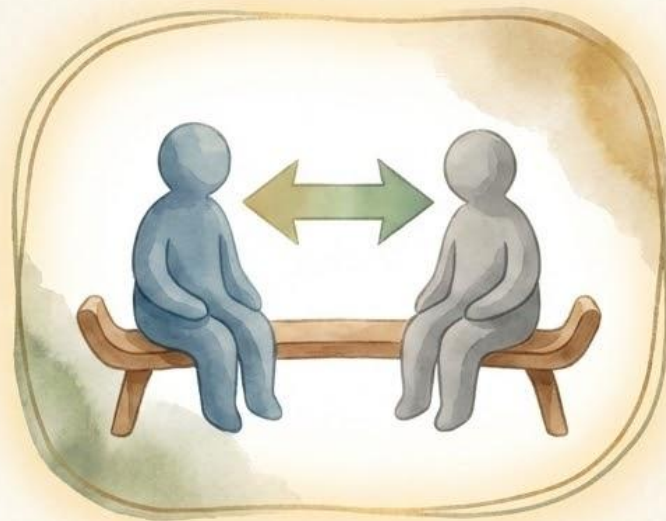


2. 共感的理解

「あなたの気持ち、わかろうとしているよ」



かわいそう（上から）



つらかったね（横から）

「わかったつもり」にならず、寄り添うこと。

3. 自己一致

「私も正直でいる」

✓ 役割を
演じすぎない

✓ 完璧な大人を
演じなくていい



✓ 『先生もわからないな』
と言ってもいい

✓ 『一緒に考えよう』

【ワーク①】 NGワード探し

ペアワーク (5分)

「なんでそんなことしたの？」

「かわいそう（上から）」

「もっとちゃんとして」

「そんなことで泣かないの」

1. なぜNGなのか？
2. 代わりに何と言えるか？

子どもへの「受容」の伝え方

「泣かないで」

「なんで怒ってるの」

「早くして」

「泣きたいんだね」

「怒ってるんだね」

「ゆっくりでいいよ」

まず気持ちを受け止める ➡ その後で行動の話をする

子どもへの「共感」の伝え方

ステップ1：観察する

ステップ2：言葉にする

ステップ3：確認する



「今、どんな
気持ちかな？」



「〇〇な気持ち
だったのかな？」



「違ったら
教えてね」

決めつけないことが大切。間違っていたら謝ればOK。

【ワーク②】 言い換えチャレンジ

グループワーク（5分）：受容・共感を意識して変換！

「そんなことで
怒らないで」



「お友達に
優しくしなさい」



「なんで
嘘つくの？」



「いつまで
泣いてるの」



「待つ」という技術



沈黙は敵ではない

- ◆ 考えている途中
- ◆ 言葉を探している
- ◆ 安心して黙ってられる証拠

【ワーク③】 沈黙体験



ペアワーク (5分)

- ✿ 1. 話し手：「最近困っていること」を一言だけ話す
- ✿ 2. 聴き手： 2分間、何も言わずに待つ（うなずきはOK）

待っている側、待ってもらった側、それぞれの気持ちは？

第1部のまとめ：3つの柱





子どもの力を信じて、待ち、寄り添う。
それがカウンセリングマインドです。

第2部：関係性をつくる・ ことばを引き出す

実践スキル編



ラポール＝「この人になら話してもいいかな」

相手と心が通じ合い、安心して話せる関係性

フランス語で
「橋を架ける」



子どもが自分から
話してくれる



困ったときに
頼ってくれる



指導が
入りやすくなる



問題行動が減る

ラポール形成5つのコツ



名前を呼ぶ

「〇〇ちゃん、おはよう」



小さな変化に気づく

「髪切った？」 「新しい靴だね」



一緒に楽しむ

本気で参加する



約束を守る

小さな約束こそ大切に

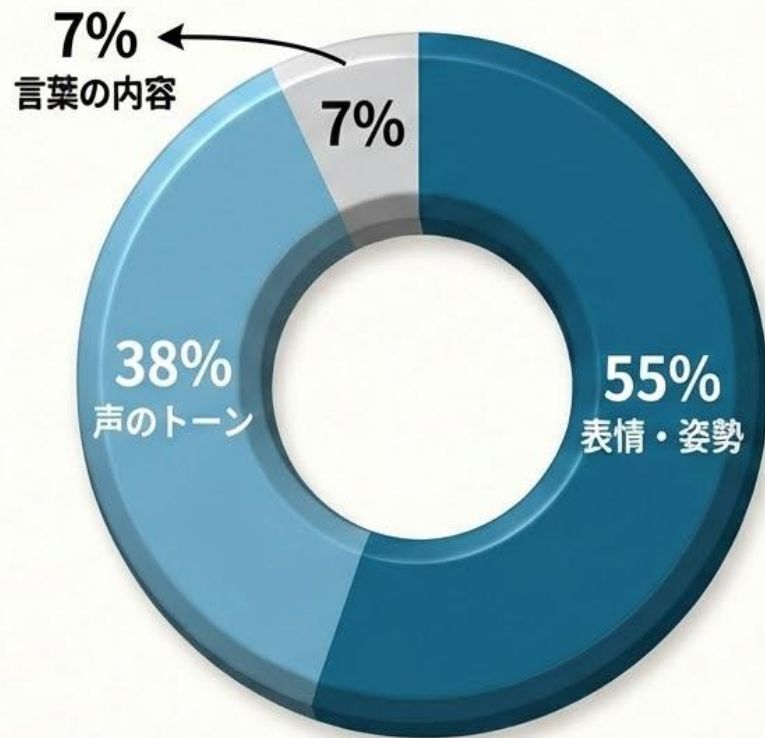


秘密を守る

「ここだけの話」を絶対に漏らさない

特別なことをするより、
日々の積み重ねが大切

非言語コミュニケーションの力



「何を言うか」より
「どう言うか」が9割

【ワーク④】 姿勢だけで伝わる？

言葉を使わずに「聴いている」を表現する



話し手

「最近あった良いこと」を
1分話す



聴き手

言葉を使わず、
姿勢と表情だけで聴く

聴き手のチェックポイント



体の向き



目線



うなずき



表情

ことばを引き出す質問術



尋問になって
いませんか？

- ・「なんで？」「どう
して？」を連発
- ・矢継ぎ早に質問
- ・答えを誘導する



引き出す質問の
ポイント

- ・責めない
- ・答えやすい形で聞く

オープン - クローズドクエスチョン

閉じた質問 (Closed)



はい/いいえ (Yes/No)
「楽しかった？」

開いた質問 (Open)



自由に答えられる
「どんな感じだった？」

「楽しかった？」

「うん」

「何が一番楽しかった？」

【ワーク⑤】 質問を変換してみよう

「閉じた質問」を「開いた質問」へ

「給食おいしかった？」



？

「お友達と遊んだ？」



？

「宿題終わった？」



？

「今日は楽しかった？」



？



Challenge: 「なんで〇〇したの？」を責めない聞き方に変えてみよう

困った場面での対応

黙り込んだ
(Silence)



沈黙を受け入れる

「待ってるよ」

「わかんない」
(I don't know)



共感する

「わからない
気持ちなんだね」

嘘をついた
(Lying)



背景を察する

「本当のこと言い
にくかったんだね」

【ワーク⑥】 ロールプレイ

設定 (Situation)

Aさん：療育スタッフ役
Bさん：子ども役

子どもの状況 (Child's Role)

友達に『一緒に遊ぼう』と言ったけど断られた。悲しいけど、平気なふりをしてる。

スタッフのミッション (Staff's Mission)

3条件を意識しながら、気持ちを引き出す



5
Minutes

支援者自身のセルフケア



「聴く」ことは
消耗する

💔 • 共感疲労・バーンアウトのリスク

🛡️ • 「完璧な支援者」を目指さない

👥 • チームで共有する

🧠 • 自分の防衛機制にも気づく

【ワーク⑦】 明日から使う一言を決める

「泣きたいんだね」

「どんな気持ち？」

「待ってるよ」

「〇〇ちゃん、おはよう」

明日から使う言葉を一つ決めて、
隣の人とシェアしましょう

今日の振り返り

第1部 (Part 1)

ロジャーズの3条件

評価せず受け止める

第2部 (Part 2)

関係性・引き出す

聴く姿勢と質問の工夫

一つずつ、できることから。

カウンセリングマインドとは

「この子はどんな気持ちなんだろう？」 と想像し続けること

正解を教えるのではなく、一緒に考える
変えようとするのではなく、理解しようとする

参考資料・キーワード

おすすめ書籍

- カール・ロジャーズ『クライアント中心療法』
- 諸富祥彦『カウンセリングの技法』
- 河合隼雄『子どもの宇宙』

今日のキーワード

- 来談者中心療法
- 自己一致
- 防衛機制
- ラポール形成
- 開いた質問・閉じた質問