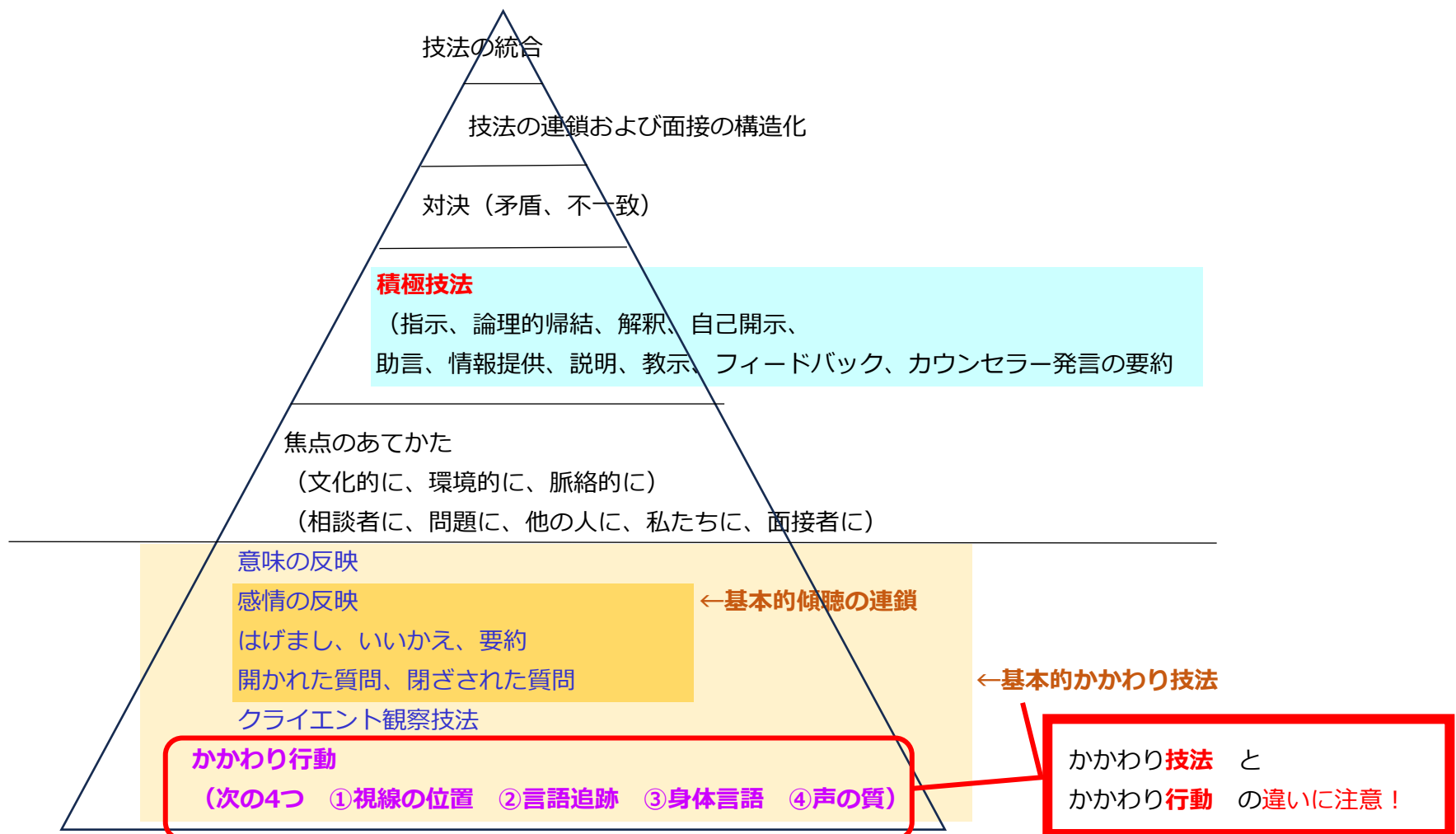


## ■C01 マイクロ技法

### ■アイビイのマイクロカウンセリング・三角形モデル ～マイクロ技法の階層表



#### ■ 基本的傾聴の連鎖

- ・ 言語的追跡 相談者が話したことから飛躍した話題を持ち出さないこと
- ・ はげまし カウンセラーが相談者の話をしっかり聴いていることを示して、相談者に話を続けてもらうようにするための技法。言語的には「相づち」
- ・ いいかえ 相談者クライアントが言ったことを「キャリアコンサルタントが正確に把握している」ということを、相談者に伝える
- ・ 感情の反映 相談者の言語化されない感情を注意深く観察し、それを手掛かりとして、相談者が根底にある自分の感情に気付くことを目的とする。
- ・ 意味の反映 相談者が自らの体験を解釈することを促されて、自身の行為や思考、また感情に隠された意味を見いだすことができるよう、**カウンセラーが援助すること**

#### ■ 積極技法

- ・ 論理的帰結 相談者の行動で起こりうる結果を良否にかかわらず伝えるということであり、行動の結果を気づかせ将来に向けての選択につなげるという意図がある
- ・ 指示 相談者にどんな行動をとってほしいか明確に示すこと  
課題を理解し、実行に移すことを促すねらいがある
- ・ 解釈 状況に対して一つの観点を伝えることであり、相談者が別な観点や枠組みで考える能力を促進するねらいがある
- ・ 自己開示 「私も同じようなことで悩んだことがあります」と自らの過去の経験や考えを話すこと
- ・ フィードバック カウンセラーや第三者が相談者をどう見ているかの情報を与えること  
相談者が自分以外の人の視点で自分を見ることができるよう支援するかかわり

#### <補足>

- ・ 意図性： 支援者が自分自身の態度や発言、行動が、相談者に対していかに有用であるかを考えること
- ・ 要約は、カウンセラーが相談者の話を正確に聴いていることを示すために用いるので、相談者の話を単純化したり、カウンセラーの解釈を交えることは避けなければならない。
- ・ 解釈・リフレーミング： 相談者が自ら現実に新しい意味や名前を付け直す作業
- ・ 意味： 相談者の体験の根底に流れる真髓、明確に語られてはいないが相談者の言動や物事のとらえ方に深く影響を及ぼす考え方のこと
- ・ 対決技法： 不一致を審判的態度で取り上げること