

**A 精神分析理論（フロイト 他）**

- ・ フロイトによって創始された精神分析や精神分析的アプローチでは、相談者の現在の行動と過去の経験を関連付けて考え、関連に気付くことで自己理解と問題の軽減を促す
  - ・ 心的なものの本質は意識のうちにはない（1996）
  - ・ 知らない私を動かしているもの : 無意識 ←これを探求するのが精神分析
  - ・ 患者を寝椅子に横たわせ、思い浮かぶことをすべて語らせる「自由連想法」
- 1 局所論 心のモデルとして、意識、前意識、無意識 の3層から成立している
  - 2 構造論
    - ・ エス (Es) or イド (id) 動物的本能（生まれつき持っている衝動的なエネルギー、欲求や感情）
    - ・ 超自我（スーパーエゴ） 親や周囲から教えられた躰（自分を監視、もしくは理想の姿）
    - ・ 自我（エゴ） 上記の間で2つをコントロールする、エスと超自我がお互い勝とうと綱を引っ張りすぎ、真ん中の自我が引きちぎれてしまうような状態が「神経症」「不安障害」。
    - ・ 現実原則 現実の制約を受け入れて、本能的欲求をあきらめる働きのこと。対義語は「快楽原則」
  - 3 リビドー発達理論
    - ・ リビドー : 性的な意味での心のエネルギー
  - 4 自我の防衛機制（アンナ・フロイト）
    - ・ 自我に危険を及ぼす存在から心理的な安定を保つために用いられる、誰にでも認められる心理的作用
    - ・ 無意識的な反応として生じるので、相談者の防衛機制が働いた場面を把握しておくことで課題が見えてくる可能性がある
    - ・ 防衛機制の解説サイト  
<https://s-office-k.com/professional/column/book/ego-defense>

11種類の防衛機制 text2 P.8より

防衛機制	内容
1 抑圧	自分で受け入れがたい考えや感情や記憶を、意識の外に追いやること。 例) : 不快だった記憶がいつの間にか忘れ去られている。
2 反動形成	自分では受け入れがたい考えや感情を見ないようにするために、それらの考えや感情とは正反対の態度や行動に出ること。 例) : 心の中で憎しみを抱いている相手に対して、逆に過度に優しく振る舞う。
3 分離	ある考えや体験と、それに伴う感情を切り離して、感情を表に出さないこと。 例) : 辛かったはずの体験を、感情を交えず淡々と語る。
4 否認	現実を知りつつも直視せず、事実として認めないこと。 例) : 誰がどう見ても負けがハッキリしているのに、「負けていない」と言い張る。
5 投影	自分で受け入れがたい考えや感情を、自分ではなく他の人が持っているようにみなすこと。 例) : 意識の上ではある人から猜疑心を持たれていると感じているが、実は自分がその人に猜疑心を持っており、それを自分で認めがたいがために向きを逆にしている。
6 退行	以前の発達段階に後戻りすること。 例) : 4歳の子供が、弟妹の誕生を機に母親の気を引こうとして、すでにやらなくなっていた指しゃぶりを再び始める。
7 同一化 (同一視)	ある人の性質を自分に取り入れることによって、その人を同一になろうとすること。 例) : 親が亡くなった後、亡くなった親の仕事をいつの間にか真似することで、喪失の悲しみを癒やす。
8 合理化	不快な現実を受け入れるために、もっともらしい理屈をつけ、本心を隠して納得しようとする事。 例) : 「イソップ物語」の酸っぱいブドウの話。
9 補償	自分のある特質に劣等感を抱いて不快に感じる場合に、別の特異な性質によって補い、バランスを取ること。 例) : 勉強はあまり得意ではない分、得意なスポーツに打ち込んで能力を発揮する。
10 置き換え	ある対象に対して何らかの欲求を抱きながら、それを満たすことがかなわない場合に、その欲求を他の対象に向けて満たそうとすること。 例) : 職場の上司に対して向けられない怒りを、部下に八つ当たりすることで発散する。
11 昇華	性的衝動、攻撃衝動などをそのままの形で満たすことが許されない場合に、社会的、文化的に価値ある活動に置き換えること。 例) : 喧嘩を頻繁に繰り返していた人が、格闘技の選手になって優勝をめざす

別の解説サイト（防衛機制は、研究者によって種類や分類名が微妙に違って理解しにくい）

<https://fabo-news.com/articles/187>

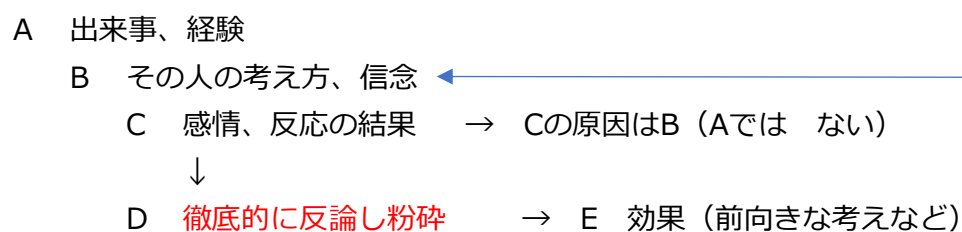
## B 行動療法、学習理論（スキナー、ウォルピ 他）

**行動療法とは**： 神経症や不適切行動を不適切な学習の結果とみなし、学習理論やその手続きを用い、**不適切行動の軽減、除去**や**適切な行動の再学習**を行う心理療法。

- 心理学での「学習」とは： 経験による**行動の変化**、あるいは行動の可能性の変化
- ウォルピの「系統的脱感作（だつかんさ）」**
  - 代表的な行動療法の手法。弛緩訓練によって不安反応を制止し、段階的に**不安反応を除去**。
  - 行動的アプローチ：人は不適切行動しかしなかった、あるいは適切な行動をしなかったから、問題を起こす
- スキナー** アメリカ合衆国の心理学者で行動分析学の創始者 1904～1990
  - 学習理論による言語獲得過程：「子供は、大人の言語を模倣し、正しければ強化、誤っていれば罰を受け、選択的な強化を受けるために正しい言語を学習して獲得する」という考え
- レスポデント**条件付け（古典的条件付け、**反応**） どちらも学習理論・連合学習  
パブロフの犬の実験が有名。反射的行動の起こらない刺激に対して、反射的行動の起こる刺激を受ける（対提示される）と、同じように反射的行動を起こす刺激の数が増える
- オペラント**条件付け（道具的条件付け、**自発的**）
  - 正の強化：生体にとって「快」となるものを与え、反応の発生頻度を高める
  - 負の強化：「不快」を取り去ることによって、発生頻度を高める
  - わかりやすい例：「○○があるから頑張れる」「○○が嫌だからやるしかない」
- 主張訓練（アサーション・トレーニング）
  - 対人場面で正当な自己主張や自己表現ができるようにする訓練
  - DESC法 アサーティブな自己表現法 D描写→E表現→S特定の提案→C選択
- トークン・エコノミー法  
代用貨幣（ご褒美）を使ったオペラント条件付けによる行動療法
- シェイピング  
目標となる行動を明確にし、それに至る一連の複雑な行動をスモールステップにして、ステップごとに下位目標行動が達成されたら、順次ステップごとの行動を形成して、最終的に目標行動を形成する方法

## C 論理療法（エリス）

- エリス：アメリカの心理学者（1913～）
- 人間は「非論理的な思考過程に陥りやすい存在」
- 人間は「不完全で過ちを犯しやすいもの」  
→ 悲観的思考に導く考え方こそが問題
- A-B-C-D-E理論 問題反応は出来事そのものではなく、その受け取り方によって生み出されるものであり、非合理的な受け取り方（イラショナル・ビリーフ）から合理的な受け取り方に変えれば、問題反応は弱くなるか無くなる、という理論



論理的な信念  
非論理的な信念

多くの悲観的な考えは、この非論理的な信念。論理療法はこれを論理的な信念に置き換えるのが目標

## D 認知療法、認知行動療法（ベック 他）

- ベック アメリカの精神医学科医（1921～）
- 「不快な感情が生じた直前の思考」に焦点をあてる
- 「認知の歪み」を見つけ検証していく
  - 拡大解釈、過小評価、ごく一部の肥大化、証拠がないのに思い込み、、、  
→質問等で正していく
- 認知行動療法 相談者の抱える問題を、状況や対人関係といった環境と、それに対する個人の認知・行動・感情・身体反応などの相互作用との観点で理解する。

## E ゲシュタルト療法（パールズ）

- ・ 1940年代にユダヤ人の精神科医・パールズによって創られた心理療法
- ・ 人間は外部の世界をバラバラな寄せ集めとして認識するのではなく、意味あるひとつのまとまった全体像（ゲシュタルト）として構成し、認識するというゲシュタルト心理学の視点を基本理念とする。
- ・ 過去の経験を問うことで問題を分析、ということをしな
- ・ 「今、ここで」話していること、感じていることを重視
- ・ 考えることや解釈することよりも、体験すること、感じることを重要視する
- ・ 精神と身体の関係性～東洋の影響あり

## F 交流分析（バーン）

- ・ 1950年代、アメリカの精神科医、バーンにより開発された心理学
- ・ 人間の交流（人間関係）を分析するもの。相手の存在を認識することと、自分の存在を認めてもらいたい思い。
- ・ 専門家でなくても理解できる言葉で説明した
- ・ **ストローク**：相手の存在を認識して表出される言動（愛情、憎しみ）
- ・ 人はつねにストロークを求めている
- ・ 交流分析での4つの分析

### ① 構造分析～エゴグラム（自我の構造分析グラフ）

- P 親 支配的、権威的、保護的で世話好き
- A 大人 冷静、合理的（事実に基づいて冷静に物事を判断）、P/Cの過剰な振るまいを抑制
- C 子供 自由、天真爛漫、外界を恐れて適用しようとする

#### ● 5つの自我

- 1) 支配的な親（CP）「ルールを守りなさい」、「不正をすればダメだ」と社会の秩序やルールを守るよう厳しく求める
- 2) 養育的な親（NP）「よく頑張りましたね」と育成的・支援的に働く
- 3) 大人（A）今、ここでの現実を観察し、適切な判断を取る
- 4) 自由な子ども（FC）「うれしい!」、「いやだ!」、「それ、やりたい!」と心のままに言動を取る
- 5) 順応した子ども（AC）「申し訳ありません。おっしゃる通りです」と親や上司の意向に素直に従ったり反抗したりする

- ② やりとり分析 相手の自我状態を把握し、やりとりを矢印で表し、繋がる交流、途絶える交流、裏のある交流として分析
- ③ ゲーム分析 何度も繰り返され、最後は嫌な気分で行き止まる対人関係を「ゲーム」と呼び、それを把握すること
- ④ 脚本分析 幼いときに描いた人生の脚本を把握すること。  
知らず知らずのうちにその脚本に縛りつけられている事がある

普段は社会的地位のある冷静なクライアントが、ギャンブルに没頭すると人が変わったように行動する様子などから、人の心の成り立ちを三層構造で表した

## G 主なカウンセリングの技能と理論

### A) クライアントセンタードアプローチ

- ・ ロジャーズの「**来談者中心療法**」
- ・ 自己概念と、経験のズレ（自己不一致）を解消することが目的
- ・ **受容** 無条件の肯定的配慮
- ・ **共感** 共感的理解、相談者の世界をあたかも自分自身の世界であるかのように感じる
- ・ **自己一致** 相談者との関係において心理的に安定しており、ありのままの自分を受け入れている

※自己不一致 体験と自己概念が一致していない状態

※自己一致の補足

カウンセラーがもしも相談者に反論したくなったら、そう思った自身をありのままに受け入れ、その思いを押し殺そうとせず、そうした自分を感じながらもそのままにしておき、相談者にとって意味あるものを表現していく

- ・ 感情的アプローチ：人は自分の感情に真に触れれば、十分に発達し自己実現することができる
- ・ 「治療的人格変化の必要にして十分な条件」  
～建設的な方向に人格が変容するのに必要なのは、以下の6つの条件が存在しているときで、かつそれらがしかるべき間、存在し続けること
  - ① 心理的接触 カウンセラーと相談者との間に心のつながりが生じていること
  - ② 不一致 相談者は、自己概念と経験が不一致→傷つきやすい不安定な状態
  - ③ 一致 カウンセラーにおいて、自己概念と経験が一致している
  - ④ 無条件の肯定的配慮（受容） カウンセラーが無条件の肯定的配慮をもっている「ただそのまま」受け入れる
  - ⑤ 共感 カウンセラーが相談者に対して、「相談者のことを理解した」ということを伝えようとする
  - ⑥ 共感と受容に対する相談者の認識 相談者にカウンセラーの思いが伝わっている

### B) マイクロカウンセリング（アイビー）

■2-4マイクロ技法のシート参照

TEXT2も参照



C) ヘルピング・援助プロセスの4段階（カーカフ）

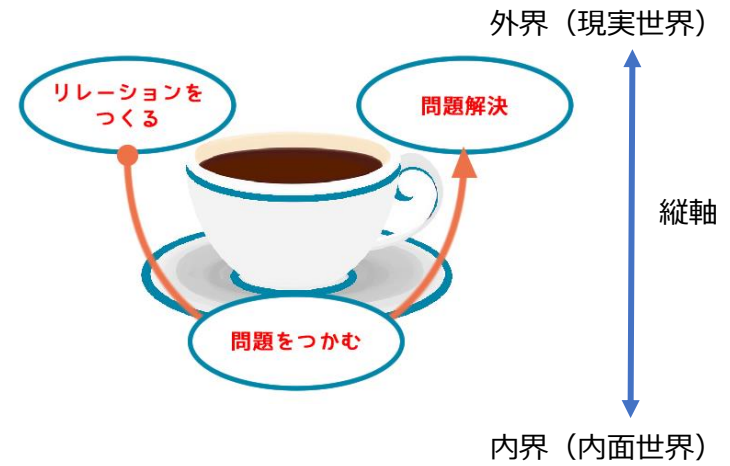
- 0) 事前段階（かかわり技法） ラポール形成（かかわりへの準備、親身なかかわり、観察、傾聴）
  - 1) 第一段階（応答技法） ヘルピーの自己探索を促す（事柄への応答、感情への応答、意味への応答）
  - 2) 第二段階（意識化技法） ヘルピーの自己理解を促し目的明確化（目標、感情の意識化）
  - 3) 第三段階（手ほどき技法） 目標へのスケジュール作成、実行
- ～ 援助過程のくり返し

- ・ すべての援助の基礎となるのは、相談者（ヘルピー）の「内面的成長」だと考えた。
- ・ 相談者は自分の経験を探索し始める「前」に、援助過程に参入することが必要である。
- ・ 「相談者の行動化」で行われる技法は、「手ほどき技法」である

D) コーヒーカップモデル（國分康孝）

- ・ 基本的技法として、受容、支持、繰り返し、明確化、質問の5つの技法をベースラインとしている
- ・ コーヒーカップ方式は、問題の核心をつかむ段階では主に「非言語的スキル」が使われる。
- ・ プロセス

- 面接の初期 リレーションを作る・意識レベル高
- 面接の中期 問題を掴む～非言語レベル・無意識のレベル
- 面接の後期 処置・問題の解決・意識レベル高
- ※ ロジャーズの来談者中心療法がベースになっている



H ライフステージと発達課題の知識 ★最近よく出題されている？

A) 中高年齢期を展望したときの課題

- ・ 対象年齢で決まった定義はないが、おおむね45歳以上を指す
- ・ 職業人生が長くなる環境下で、突然キャリアチェンジが必要となったときに、準備不足で対応できない

B) エリクソンの発達理論

- ・ 生涯発達理論 8段階のライフサイクル論

発達段階	発達課題（心理・社会的危機、葛藤）	獲得する力
① 乳児期(0歳-2歳)	基本的信頼 vs 不信任	希望
② 幼児初期(3歳-4歳)	自律性 vs 恥・疑惑	意思
③ 幼児後期(5歳-7歳)	自主性、積極性 vs 罪悪感	目的性
④ 学童期(8歳-12歳)	勤勉性 vs 劣等感	有能感
⑤ 青年期・思春期(13歳-22歳)	自己同一性・アイデンティティ達成 vs 同一性の拡散（混乱）・アイデンティティ拡散 ★役割実験：社会における自らの適所を見つけるための活動	忠誠心
⑥ 成人初期・成人前期(23歳-34歳)	親密性 vs 孤立	愛情
⑦ 壮年期・成人期(35歳-60歳)	世代性・生殖性 vs 停滞	世話
⑧ 老年期(61歳～)	統合性 vs 絶望	知恵

- ・ 自己同一性（アイデンティティ）
  - ・ アイデンティティ＝自分は何者なのか。青年期の課題
    - 斉一性：私が他の誰とも違う自分自身であり、私は1人しかいないという自信
    - 連続性：過去から現在も私はずっと私であり、未来も私であり続けるという確信
- ・ 課題をクリアすることにより、その発達段階における「Virtue（徳）」が確立する
- ・ 「漸成的発達図式」によると、前成人期における徳は「愛」である。「愛」を確立するためには、「親密性」と「孤立」の双方を体験することが不可欠である。なお、成人期には、「生殖性（世代性）」と「停滞」の葛藤から、「世話」が確立される

とくに青年期以降が出題可能性高いとのこと（第24回は老年期の問題が出た）

C) レビンソンの発達理論

- ・ 成人発達理論
- ・ 過渡期
  - ・ 成人への過渡期（17～22歳）
  - ・ 30歳の過渡期
  - ・ 人生半ばの過渡期（40～45歳） →あまり変化をしなかった人にとっては、次の50歳の過渡期が危機になる場合がある
  - ・ 50歳の過渡期
  - ・ 老年への過渡期（60～65歳）

## I システム論的アプローチ、家族療法

- ・ 人間が問題でなく、問題を作り出すシステムがある、との考え
- ・ ジェノグラム 家族図、親族関係図
- ・ エコマップ 人間関係図、生態地図

## J 解決志向アプローチ

- ・ 解決に役立つリソース（能力、強さ、可能性等）に焦点をあて、それを活用する
- ・ 問題やその原因、改善すべき点を追求するのではない
- ・ 「何がいけないのだろう」ではなく、「自分が望む未来のために何が必要なのだろう？」という発想

## K その他の理論・療法等（フォーカシング、現実療法 他）

- 1 フォーカシング
- 2 現実療法 人は自分の人生に対して責任をもつべき。行動や感じ方、考え方も自己責任である
- 3 アドラー心理学 ベース思想：「人は目的のもとに生きてる。幸せになるには勇気を持つ」
- 4 ナラティブセラピー
- 5 ハーとクレイマーのカウンセリング定義
- 6 ソーシャルスキル・トレーニング（SST）
  - ・ 実存療法 ビンスワンガー
    - ・ 固有性の重視： 個人を、固有の歴史を持った存在とみなす
    - ・ 意味の探求： 相談者独自の意味や存在様式を紹介することで、悩みや症状の中に意味を見いだす
    - ・ 相談者の選択する自由と責任： 相談者が自らの主体性に基づいて能動的に選択を行い、その結果について個人的責任をとっていく勇気を支えていくことが重要
- 7 ウェルビーイング理論
  - ・ 米・ペンシルベニア大学心理学部教授のマーティン・セリグマン博士らによって2000年前後に創始された「ポジティブ心理学」
  - ・ PERMA理論 幸せの5つの要素
    - 1 P=ポジティブな感情
    - 2 E=エンゲージメント（集中力）
    - 3 R=関係性（おもに人間関係）
    - 4 M=意味
    - 5 A=達成感
- 8 ユング
  - ・ 人生を4つの時期に分け、それぞれ次の時期に移行するには転換期を通過する
  - ・ 少年期、成人期、中年期、老年期
  - ・ とくに中年期は人生最大の危機を迎える **ミッドライフ・クライシス**  
→ 自分の人生はこれで本当によかったのだろうか、という喪失感を味わい、これまでの人生の意味を問い直す時期  
個性化 ~ペルソナ（社会的仮面）にとらわれるのではなく、自分自身にとって唯一無二である心理的現実を意識化させる
- 9 試験に出そうな関連付け一覧

ゲシュタルト療法	-	パールズ	-	「いま、ここに生きる人間」、気づきと接触
行動療法	-	スキナー	-	オペラント条件付け
行動療法	-	ウォルピ	-	系統的脱感作
認知療法	-	ベック	-	自動思考、スキーマ
論理療法	-	エリス	-	ABCモデル、非論理的な信念
家族療法	-	ミラー	-	システムズ・アプローチ
クライアント中心療法	-	ロジャーズ	-	自己概念、共感的理解、肯定的関心、自己一致

## 9 用語

- ・ キャリア・プラトー 組織内で昇進・昇格の可能性に行き詰まり、あるいは行き詰まったと本人が感じて、モチベーションの低下や能力開発機会の喪失に陥ること（「プラトー」（Plateau）は高原または台地の意味、伸びない状態）

### キャリアコンサルタントにとっての精神分析

- ・ 相談者それぞれの出来事を分析するときに役立つ～自己概念の影を理解するのに役立つかも
- ・ 相談者の悩み、たとえば「自分とは何か」  
→自分を知るには、これまでのキャリアを振り返り、今後のキャリア発達を考えるうえで、基本的な課題である。