

牧会カウンセリングへの一考察

日本バプテスト宣教団・知多のぞみキリスト教会牧師
東 正明

1、はじめに

現在の社会をどのように見て感じているでしょうか。2011年3月11日の東北での大震災を経験した日本全体は不安や恐れといった危機感をもっていると言えます。

急速な社会情勢や経済的な変化、それに対応しきれない人間の心、家庭内暴力、DV、いじめ、虐待などが日常的に行なわれ家庭が崩壊している。

大震災と原発のことが大きく報道されて、このような出来事は震災の陰に隠れている。

大震災を通して「絆」ということばが聞かれるが、「絆」の濃度は人間関係の距離感によってはかかれている。「絆」ということばが一人遊びをしているようにも感じるのである。大震災のあと、災害に遭っていない人、ボランティアに出かけていない人、出かけたが回数少ない人、そのような人たちの中に「無被災者罪悪感増大症候群」があるという。災害に遭っていない者がそのことを語る資格がないという病的な思い込みである。ここにも人間関係に痛みがある。

虐待や殺人の記事が新聞に掲載されない日はない。昨年自ら生命を絶った人は3万人以上である。けれどもそれは震災の陰でそれほど大きなニュースになっていない。これほどに人が自分で生命を絶つ日本社会とは、どのような社会なのだろうか。厚生労働省は「自殺予防マニュアル」を作って企業に配布しているが歯止めがかかってはいない。少年や少女の言葉に「むかつく」、「切れた」という言葉が蔓延している。聞いたことであるが、ある幼稚園で注意された園児が保育士に「むかつく」、「切れた」と言ったという。

大震災に遭った東北に、ボランティアで出かける多くの人たちがいて「絆」を感じる。日本は全体的に物質的に豊かな国である。それに反比例をするようにして心に潤いがなく干乾びて人間関係が希薄になっていることを感じている人も少なくない。

たとえ完璧な人間関係のマニュアルが作られたとしてもそれはうまくいかない。マニュアルを動かすのは人間だからである。マニュアルを動かす人間の「認知」によって多少の変化がある。社会同様、教会やクリスチャン家庭においても課題がある。人が生をいただいている限り課題は必ずある。それぞれ人間が「意味づけ」をした人生を歩んでいるからである。そのような中で、教会は、みことばに生きる者として、互いに愛し合い、励まし合い、隣人を愛し

て、互いに「勇気づけ」のできる心で成長していきたい。

2、カウンセリングの心構え

問題の渦中にある人が元気になる立ち上がることができるためにも「勇気づけ」が必要だと考える。「勇気づけ」は「頑張れ」と励ますことではない。相手の存在を認め目標達成へのプロセスを認めそのことに注目を与えることである。「勇気づけ」ということにおいて、多少はカウンセリングのマインドが必要である。カウンセリングのスタイルとして、聴くだけのカウンセリングなのか、聴いて代替案を提供するのかが違ってくる。

いずれにしてもカウンセリングには、相手のことを理解しようとする精神や心構えが必要である。

カウンセリングの精神、心構えに次の三つの要素をあげる。

(1) 一人ひとりの人生に敬意と尊敬を表わそうとする心構えである。

人間はそれぞれの人生を生きている。その人生を尊敬し敬意を表したいと思う。人間を十把ひとからげに考えないで、個人個人を大切にしようとする心である。

(2) どうしたら人の行動が変わるのかという関心を持って人と接することである。

カウンセリングは宴会や井戸端会議などと違うところがそこにある。カウンセリングは「言語や非言語による勇気づけコミュニケーションを用いて相手の考え方や行動の変化を助ける人間関係である」といえる。

(3) 話や行動を見てその背景にあることを読み取ること。

つまり、この人は何を言いたいのだろうか、この人は何を感しているのだろうか、表面の言動の背後にあるものを聞ける心である。カウンセリング・マインドといってよいであろう。カウンセリング・マインドは学び練習することによって高めていける。カウンセリング・マインドには完成はないであろう。どこまでも自分を高める学びが要求される。「相手の関心ごとに関心を持つ」とか「相手の目を見て、相手の耳で聞いて、相手の心で感じる」そのような気持ちと技術が高められたいと思う。クリスチャンであるならば「キリストの目を見て、キリストの耳で聞いて、キリストの心で感じる」そして「キリストのように対応する」ことを学びたい。

3、対面するときの留意事項

人と接するとき、してはならないことが幾つかある。

(1) レッテルを貼らないこと。

「あなたは、鬱だよ」「あなたはノイローゼだよ」「あなたは出来の悪い人ね」「あなたって、弱虫ね」と限りなくマイナスのレッテルを貼って勇気くじきを与えていることがある。例えば「あなたって、弱虫ね」といったレッテルを貼ると「私は弱虫なのだ」と自分のイメージがそこに固着してしまい、行動変容を妨げてしまう。勇気くじきに会うと人間は生きる気力を失ってしまう。であるから、もしレッテルを貼りたいならよいレッテルを貼って勇気づけする。「お前は弱虫なのだ」と言われて「自分は弱虫なのだ」と自分で自分

にレッテルを貼ってしまう。このレッテルのことを心理学用語で「自己概念」という。いわゆる自己イメージだ。

「お前は人に好かれない人間である」とレッテルを貼ると、そう言われた人は「私は人に好かれない人間である」という自己イメージを持ってしまう。そうすると友達から遊びに誘われても「私は人に好かれないから、やがて友達から嫌われるだろう」と考え、人に嫌われるぐらいなら、自分の方から友達と遊ぶのをやめよう、その方が心に傷がつかないで済むと考えて行動をする。その結果、「私には友達がいらない」と嘆くことになるが、そこには本人の自己イメージがあります。

このようなことが、子どもにはリアルに出てくる。「お前はアホだ」「お前は怠け者だ」「お前は何をしても失敗する」「あなたはどうしてもこんなに出来が悪いの」といつも言われた子どもは「私は出来の悪い、アホな、怠け者の子どもで、いつも失敗する勉強も出来ない子どもだ」とマイナス的なレッテルを自分に貼ってしまう。その結果、自己イメージが低くなる。このレッテルを剥がすには莫大な時間が必要になる。だから子どもにはプラス的なレッテルを貼るようにしたい。「君はよく努力できる子です」「あなたはしっかりと本が読めますね」とよいレッテルを貼られた子どもは自己イメージを高めていく。このように自己イメージは親や管理者や教育者の言葉によって大きく変わる。マイナスの自己イメージを持たせない親であり、家庭でありたい。いわゆる「勇気くじき」を与えないことをのぞむ。

(2) 議論をしないこと。

議論で負けると不愉快になる。負けると不愉快なので相手に勝とうとして議論を続ける。お互いが防衛的になり権力闘争が起こる。権力闘争が起こると互いに敵意だけが残り修復するのに大きなエネルギーが必要になる。子どもは親に負けまいとして権力闘争をしかけてくるときがある。その場合、正論を言うよりも「相手役」をおりることの方が賢明である。

(3) 上下関係や支配関係にならないことである。

これをタテの関係ということにする。人は教えられたり、諭されるのを好まない。それゆえ相手とヨコの関係で対話をすることを勧める。ヨコの関係は信頼と尊敬をもって愛することである。共に悩み、共に考え、共に歩み、共に生きることを目指すことは、タテの関係では築けない。よい人間関係はタテの関係ではなくヨコの関係であり、「互いに愛し合いなさい」と教える主イエス・キリストに学びたい。「友」と弟子たちを呼んで下さるキリスト・イエスに学びたい。

4、非指示カウンセリングから指示カウンセリングへ

カウンセリングには大きく分けて「非指示カウンセリング」と「指示カウンセリング」に分けることができる。指示カウンセリングは、アメリカの心理学者ロジャース[C. R.

Rogers]が提唱したカウンセリングの理論と実践の代表的立場の一つである。カウンセラーが、来談者の表わした感情を来談者の感じ方で感じていることを伝えていくことが援助的関係を促進するという。クライアントとカウンセラーがよい関係を築けないと信頼感ができず心を開いてクライアントが本心を語ってくれない。そうすると情報不足のために相手を理解することができにくい。よい関係がつかれるに従って、構えや気がねなく話せるようになる。非指示カウンセリングでの基本技法として「受容」と「支持」を意識している。

4-1 受容

受容をロジェリアンが強調しているが、この技法はあらゆる面接に活用されるべきものである。具体的には、相手の話を「そうですか」「それで」「え～」「はい」と合づちを打ちながら聴く。それによって非審判的・許容的な雰囲気作れる。ただそれだけのことであるが意外にむずかしい。その理由を述べる。

(1) 私たちはすべてそれぞれの価値観を持っている。

認知の仕方は十人十色、全く違うのである。「離婚はすべきでない」「親と同居すべきである」「婚前交渉はすべきでない」「口答えをすべきでない」「嘘はつくべきでない」などがそれである。従って自分の持っている価値観に反する言動をした場合、どうしてもそれをとがめたくってしまう。「なぜそんなことをしたの」というような言葉で表れる。とがめを含んだ言い方で非難されると防衛的になったり攻撃的になったりする。「わかろう」とする姿勢が「なるほど」「そ～」という言葉で表れる。

(2) とがめるとするのは自分の価値観を相手に押しつけることになる。

例えば、親と同居していない人に対して「私は親と同居している。ゆえに君も親の面倒を見るべきである」というようなことである。人間が人間に対して「あなたは私の好み通りに生きるべきだ」と要求する権利がない。価値観は個人個人みな違う。このことが理解され、実際に適用する力がないとそれは受容できなくなり「価値観の押しつけ」をしてしまう。

(3) 相対的なものを絶対的なものとして、価値観を押しつけない。

例えば「茶髪の人間にろくな者がいない、茶髪は不良の始まりである、だから茶髪をやめろ」というのは筋違いである。茶髪と不良との相関関係が実証されたわけではない。相対的なものを絶対的なもののように押しつけないようにしたい。現在は万人が髪の毛を好みに合わせて染めている時代であり、その点寛容になったともいえる。

このように「受容」とは、自分の価値観を持たずに相手のところに行くことである。「受容」は、口先で「なるほど」「そうですか」と連発するものでもない。自分の価値観を無いかのようにして相手の話に共感するのだからなければならない。「なるほど、そのように感じるのですか」と納得した状態が「そうですか」「はい、なるほど」と合づちが言葉となる。

カウンセリングの場では、指示せず許容的態度で人の話に耳を傾ける（受容）と、ク

イベントから構えがとれていく。いわゆる信頼関係が出てくる。

4-2 支持

カウンセリングは「傾聴」だけでは充分ではない。相手の気持ちがわかるにつれて「それは大変でしたね」「今までよく我慢してきましたね」という感情がカウンセラーに湧いてくる。クライアントに同調したい気持ちだ。これを支持という。

4-3 繰り返し

「繰り返し」とは相手が話したポイントをまとめて、相手に投げ返すことである。「私はあなたの話をこのように理解しましたが、私の理解に間違いがないでしょうか」と確認することである。クライアントは自分の言ったことが、音声として外から戻って聞くので、自分の気持ちや受け取り方を少し離れて眺めることができるようになる。

4-4 明確化

クライアントが少しは気づいているが、まだはっきりと意識していないことを先取りして、カウンセラーが言語化（意識化）することを明確化という。

「今日、時間がありますか」と尋ねられたとき「今は忙しくてね」というにとどまらず「何か、私と話したいことがあるの」と返してみることで明確化ができる。

4-5 傾聴

カウンセリングでは、相手を助けるために情報を手に入れなければならない。その方法は傾聴である。相手のすべてを聞きつくそうと耳を傾ける。感情を聴くとか沈黙を聴く。たとえば「苦しいのです」という訴えに対しては「どんなふうに苦しいのですか、何かありましたか」と聴く。このように聴くことでクライアントは聴いてくれていると感じる。

以上、非指示カウンセリングの基本的な技法として受容、支持、繰り返し、明確化、傾聴の五つをあげたが、これらはその面接の場ですべてが使われるわけではない。受容と繰り返しだけの面接もあれば、質問を多くする場合もあります。

非指示カウンセリングは、クライアントが自分の感情や気持ちと出会うまで時間がかかることがある。また非指示カウンセリングの基本的技法を充分身につけていない相談者は、受容や傾聴をしているようで多くの指示を与えたり、誤った解釈をして勇気をくじいたり、閉じた質問の重複によってクライアントがカウンセリングで治療抵抗をしてしまう。非指示カウンセリングは消極的な「聞き役」になっているときがある。

家庭の危機や危機状態にある人には、非指示カウンセリングではなく方向性を示す指示カウンセリングを提案する。カウンセリングに来るのはよくなりたくて来るのであるから、指示が必要なことの方が多いいえる。

5、アドラー心理学におけるカウンセリング

アドラー心理学はアルフレッド・アドラー（1870—1937）によって『個人心理学』と呼ぶ理論体系（全体論・目的論・認知論・人間関係論）がつけられた。日本ではこの心理学を「アドラー心理学」と呼んでいる。

アドレリアン・カウンセリングは積極的なカウンセリングである。消極的な「聞き役」ではなく積極的に聴こうとする。アドラー心理学は、人が誤った考え方をしたり、誤った行動をするのは、誤ったことを学んだからではなく、正しい考え方を学んでいなかったからだと考えている。カウンセラーは、正しい考え方や行動の仕方を提示する友人のように、積極的に質問し、対話し、助言をし、勇気づけをする。

5-1 勇気づける

多くの人には勇気をくじかれ、挫折した状態でカウンセラーのところにやってくる。ですからカウンセラーの仕事は勇気づけだといっても過言ではない。犯罪者や社会に破壊的な人は勇気がくじかれた人だとアドラーは考えている。その人たちに生きる勇気を与えるのがアドレリアン・カウンセラーのスタイルである。今日のような厳しい時代、人々に勇気づけのできる人が一人でも多い方がよいと考えている。

6、カウンセリングトーク

アドレリアン・カウンセラーは、ちょっと聞いたところでは、まったく普通の日常会話のような話し方でカウンセリングが進む。けれども、詳細にみると、話し方に独特な工夫がなされている。最後に、カウンセリングを紹介する。

6-1 アドレリアン・カウンセリング・トークの基盤は質問型。

断定的な言い方を避けて、質問の形でクライアントとやり取りをする。カウンセリングは質問によって進められると言ってよい。ロジェリアン・カウンセラーは受容・支持・繰り返し・明確化・質問を用いて非指示的カウンセリングをしようとするが、アドレリアン・カウンセリングは質問を使って指示的カウンセリングを行なう。それは多くのクライアントは指示を求めているからである。質問型の言いかたには「開いた質問」(open question)と「閉じた質問」(closed question)がある。「結婚していますか」「授業はおもしろいですか」などは「はい」「いいえ」の答えになる。このような質問は閉じた質問という。開いた質問は「はい」「いいえ」で答えられない質問である。例えば「ご主人を愛していますか」ではなく「ご主人に対してどんな気持ちですか」と問うと、クライアントは気持ちや感情を語ってくれる。

6-2 開いた質問

① 開いた質問というのは、「はい」「いいえ」で答えられず、具体的な内容をしなければならぬ質問です。情報収集には開いた質問を用いて行う。

- ・ どういうことでおいでになりましたか？
- ・ いつごろからそういう問題があるのですか？
- ・ 今までにどのようなカウンセリングを受けられましたか？
- ・ あなたのお父さんはどんな方ですか？

このような開いた質問は、閉じた質問では得られない詳細な情報を手にすることができます。また、開いた質問によってクライアントが積極的にカウンセリングに参加できる。また開いた質問によって情報の詳細化ができる。

- ・ そのことでお困りになったことがあれば、1つか2つ具体的に教えてくださいませんか？
- ・ それであなたはどうか感じられましたか？
- ・ それであなたはどのように対応しましたか？
- ・ 相手はそのときどのようなことをしましたか？

6-3 閉じた質問

閉じた質問は「はい」「いいえ」で答えることのできる質問である。クライアントに情報を伝えたい時は閉じた質問を用いる。また、解釈投与や助言は閉じた質問を使う。解釈投与とは、クライアントの話の内容を聞いてカウンセラーが、「〇〇ですね」と解釈して相手に返すことである。このとき「〇〇ですね」と断定的な言い方をしないで「〇〇ですか」という。例えば「あなたは失敗を恐れていますね」といわないで「あなたは失敗を恐れるほうですか？」と閉じた質問で尋ねる。助言も「〇〇してみませんか」と閉じた質問をしますが「〇〇してください」とはいわない。その方がクライアントに自由意思を与え抵抗が少ないからである。

指示は閉じた質問で行なう。「ご主人と映画に行ったらいいですよ」と言わないで「ご主人と映画に行ってみたらいかかでしょう」と伝える。ここに閉じた質問がある。閉じた質問はカウンセラーの考えを伝えクライアントに行動を促すときに使われる。

7、 抵抗を弱める言葉

アドレリアン・カウンセラーは、しばしば弱めの言葉を使う。そうするのはクライアントの抵抗を少なくして、さまざまな情報を相手に伝えることができるからである。

- ・ ひょっとして、あなたはお父さんと対立することを恐れているのではありませんか？

- ・ もしかしたら、親に聞くと自分が負けたと感じられるのかもしれない？
- ・ 私の推量にすぎませんが、対人関係が悪くなるように感じておられるように思えるのですが、どうでしょう？

8、聴き方

「聞く」は、一般的に聞くことです。「聴く」は、身を入れて聴き相手のことを理解しようとしています。「訊く」は、尋ねること、「よく聞いてそのことを処理するという意味」（岩波国語辞典）。カウンセリングで「きく」というときは、「聴く」ことです。その聴き方には次のような配慮が必要である。

- ・ 相手を尊敬して聴く。
- ・ あいづちをうちながら聴く。
- ・ 相手を見て、話を聴く。
- ・ 相手の言葉を言葉にだしてみる。
- ・ 自分の気持ちを伝える。
- ・ 相手が黙ってしまったら急いで話させようとしなない。
- ・ 言葉はたんに言葉ではない。言葉には表情がある。
- ・ 今、相手は何を感じているのかな、と考えると相手に近づける。
- ・ 聴くことは思いやりの重要な部分です。

9、問いかける方法

- ・ 事実関係：どうということがあったの
- ・ 思 考：あなたはどうか考えたの
- ・ 感 情：あなたはどうか感じたの
- ・ 意 図：あなたはどうかしたかったの
- ・ 結末の予測：それを続けていくとどうなると思う
- ・ 解決目標：これからどうなればよいと思う

「なんでそうなったの」は原因を尋ねていますので、アドラー心理学ではつかいません。アドラー心理学は「原因論」ではなく「目的論」で人の行動を理解しています。

10、カウンセリングの違い

10-1 (非指示的カウンセリングの場合)

- ・ 共感・支持・繰り返し・明確化・質問

ク：相談があって来ました。

カ：相談があって来られたのですね。
ク：はい。そうです。
カ：どのような相談ですか
ク：子どものことで来ました。
カ：子どもさんのことで来られたのですね。何かありましたか。
ク：子どもとこの頃うまうまいかなくて。
カ：子どもさんとうまうまいかないのですね。
ク：はい、うまうまいかないのです。
カ：どうしてうまうまいかないのですか。
ク：わかりません。はっきりしないのです。
カ：思い当たることはないのですね。
ク：思い当たらないのですが、うまうまいかないのです。
カ：うまうまいかないことはどのようなことでしょうか
ク：子どもは帰るのが遅いのです。叱ると文句を言います。
カ：あなたが叱ると文句をいうのですね。
ク：はい、叱ると子どもは怒ってくるのです。
カ：怒ってくる。それはお困りですね。
ク：そうなんです。困っています。何とかありませんか。
カ：そうですね。何か言い方法を考えましょう。
(ここでカウンセリングは行き詰まります)

10-2 (アドラー心理学によるカウンセリングの場合)

・積極的な聞き役として質問

ク：相談があってきました。
カ：どのようなことですか。
ク：子どものことで来ました。
カ：そうですね。どのようなことですか。
ク：子どもとうまうまいかなくて。
カ：お子さんのことを教えて下さい。お子さんは何歳ですか。男子ですか女子ですか。
ク：中1です。女の子です。
カ：中1の女の子ですね。どのようなことがうまうまいかないのですか。
ク：どうしてうまうまいかないのか、はっきりしないのです。
カ：そうですね。最近、うまうまいかなかったことを思い出せますか。
ク：子どもが帰るのが遅いのです。
カ：そのような時、あなたはどうしますか。
ク：帰るのが遅い、といって注意をします。注意をするとトラブルが起こるのです。

カ：そうですか。どのように注意を与えていますか。注意を与えたときのことを思い起こしてください。

ク：厳しくいます。どうして早く帰れないの、今まで何をしていたのときつい口調で。

カ：その時の調子を思い起こして、もう一度言ってみてください。

ク：どうして早く帰れないの、今まで何をしていたの。

カ：そのような調子でいますか。かなり厳しいですね。

ク：はい、いつもこんな調子で、厳しく言います。けれども親の言うことを聞きません。聞かないのでますます強くいます。

カ：その調子でどれくらいの期間言っていますか。

ク：半年間ぐらいです。言えはうほど反抗します。

カ：提案してもいいですか。

ク：はい。

カ：半年間その調子で言い続けてきて、ますます関係が悪くなっているようにおもいますが、このまま同じことを続けてお二人の関係がよくなると思われませんか。

ク：よくなるとは思いません。ますます悪くなるように思います。

カ：じゃ、今の調子で叱ることを続けられない方がいいと思われませんか。

ク：はい。

カ：本当に親子の関係をよくしたいですか。そうであれば叱ることをやめてはどうですか。実験してみてください。叱らないで「お帰り」と一言言ってあなたの部屋に行かれていますでしょうか。一週間それを続けてみられませんか。

ク：出来るでしょうか。

カ：あなたが、「お帰り」という意思があれば出来ます。一週間の実験だと思ってやってみられませんか。やってみてから考えましょう。

ク：やってみます。

カ：一週間先に結果を教えてください。

11、主イエス・キリストの「勇気づけ」

主イエス・キリストは「勇気づけ」の天才である。主イエスと出会った人々は元気になり生きる力をいただいた。主イエスは「神」だからですよ、で終わらせたくありません。神だからできた、という理論では学問になりません。

主イエスは「愛」という實際を、ことばにも行動にも表現している。主イエスの考え方は原因論的ではない。目的論的に事物を見ている。原因論は過去の出来事が今の自分を形成していると考えている。目的論は過去にいろいろな出来事を認めつつ、これから自分は何処に行こうとするのか、目的があって、それに向かって生きて行くと考え。いわば、原因論は過去が自分を押ししていると考え、目的論は、目的が自分を未来に引っ張っていくと

考えることができる。

11-1 主イエスは十字架を前にしてシモン・ペテロに語る。

「シモン、シモン、見なさい。サタンが、あなたがたを麦のようにふるいにかけることを願って聞き届けられました。しかし、わたしは、あなたの信仰がなくならないように、あなたのために祈りました。だからあなたは、立ち直ったら、兄弟たちをカづけてやりなさい」(ルカ福音書 22 : 31-32)

このみことばに主イエスの勇気づけと目的が述べられている。シモン・ペテロは、まもなくご自身を裏切り離れることを知っている、その状況の中で、シモン・ペテロが立ち直ることを期待し、そうなると信じて祈りペテロに勇気づけを与えている。それだけではなく主イエス・キリストはシモン・ペテロが立ち上がるであろうと尊敬と信頼をしている。シモン・ペテロが最大に勇気づけられた出来事であるといえる。

このように、主イエス・キリストの目で相手を見て、聴いて、感じるることができる信徒が教会に育てられたらどれだけ幸いであろうか。カウンセリングにいろんなスタイルがあるが、主イエス・キリストの人間関係を学ぶことが最大のカウンセリングを学ぶことになるといえる。

11-2 イエスがこの世に来られた目的

主イエス・キリストはこの世に目的をもって来られた。「人の子が来たのが、仕えられるためではなく、かえって仕えるためであり、また、多くの人のための、贖いの代価として、自分のいのちを与えるためであるのと同じです。」(マタイ福音書 20 : 28) と語る。

主イエスの来られたのは「仕えるため」、「いのちを与えるため」であると明確に目的を語っている。それが神の目的である。

私たちは、過去に生きて、あの環境で生まれたから、あの親に育てられたから、私はこのようになったと考えることが多い。確かに過去はある、しかし、過去は変えられない。

主イエス・キリストが目的をもってこの世に来られたように、我々も人生の目的を明確にすることによって未来に生きることができる。目的に向かって生きることが重要である。自分の人生でこれから何処に行くのかを決められるのは自分だけである。過去に生きるのではなく未来に生きることを考えたい。

主イエス・キリストは原因論者ではなく目的論者であると著者は理解している。私たちはキリストに学び、目的的に生きることをさせていただきたい。主イエスは、イエスの下に集まる人々、取税人、罪人と呼ばれる者たちを「あなたは、なんと情けない、つまらない生活をしたものだ」と過去に目を向けていない。主イエスは、原因を探していない。原因に目を向けないで未来に生きるように勇気づけている。

主イエスが、12年の長血を患っていた女を癒した後で「娘よ。あなたの信仰があなたを直したのです。安心して帰りなさい。病気にかからず、すこやかでいなさい」

(マルコ5:34)。癒された女は勇気づけをされ安心して帰宅したに違いない。姦淫の現場でつかまえられ群衆の面前で辱めを受けた女にイエスは、「わたしもあなたを罪に定めません。行きなさい。今からは決して罪を犯してはなりません」と言われた(ヨハネ8:11)。主イエスのことばによってこの女もこの時点から生きる方向が変わったに違いない。主イエスは「どうして」「なぜ」と原因を探っていない。これから生きて行く方向を示している。人間は、生きる目的を与えられたとき生きる力が与えられるのである。

12. 牧会カウンセリングでの応用

主イエスは、盲人に対して「わたしに何をしてほしいのか」と尋ねられると、彼は「主よ。目が見えるようになることです」と言った。(ルカ18:41)

この主イエスは「開いた質問」で「どうなりたいのですか」と尋ねている。そのことばを受けて「目が見えるようになることです」と明確に答えている。この個所で「どうして目が不自由になったのですか」「ご両親はどうしていますか」「目が不自由で何かお困りですか」と原因と過去を尋ねていない。盲人の今の心を尋ね、確認して彼の目的を明確にして手当てをしたのである。ここでもイエスが「見えるようになれ。あなたの信仰があなたを直したのです(ルカ18:42)と勇気づけている。

このように人は、主イエスさまに見ていただくときに「勇気づけ」られ元気になり生きる力となる。

そのことを踏まえて牧会のカウンセリングに応用するならば、相談に来る人たちに「お母さんとの関係が悪いのでそのように考えるようになったのですね」「両親の愛情不足ですね」「もっと愛をもって接してあげなさい」「過去のそのことがこの問題を引き起こしていますね」と原因を探るようなカウンセリングは避けたい。過去は確かにある。しかし大切なことは原因ではなく将来である。主イエスさまは出会う人たちに目的を与え目的に歩むように導いている。牧会カウンセリングにおいては、原因を探るのではなく、目標を明確にして勇気づけるカウンセリングをしたい。それは主イエスから学ぶのである。

盲目の人を見た弟子たちはイエスに質問して「先生、彼が盲目に生まれついたのは、だれが罪を犯したからですか。この人ですか。その両親ですか。(原因論)」と尋ねた。それに対して主イエスは答えて「この人が罪を犯したのでもなく、両親でもありません(原因論否定)。神のわざがこの人にあらわれるためです。(目的論)」と答えた(ヨハネ9:2-3)。

主イエスは目的的に考え行動していることを忘れてはならない。

上記に二つのカウンセリングの技法を紹介したが他にも多くある。けれども、私たちは「勇気づけ」をしてくださる主イエス・キリストを指し示す牧会者でありたいと願う。

主イエス・キリストに出会う者はすべて「平安」に生きさせていただいている。「心に闇を持つ人々を主イエス・キリストにお連れするために」、主イエス・キリストに学びキリ

ストのように「勇気づけ」のできる牧会者でありたいと祈りつつこのレポートを書いた。
最後までお読みいただいた皆様に感謝を申し上げます

参考文献

- 研究所野田俊作監修 昭和61 実践カウンセリング - 現代アドラー心理学の理論と技法 - ヒューマン
ギルド出版部。
- Guy・J・Manaster, Raymond・J・Corsini 1995 Individual Psychology : Theory and Practice(高
尾利数・前田憲一訳『現代アドラー心理学』春秋社)。
- Rudolf Dreikurs 1996 Fundamentals of Adlerian Psychology(雨宮栄訳・野田俊作監訳『ア
ドラー心理学の基礎』一光社)。
- 国分康孝 1992 『カウンセリング・マインド』日本生産性本部
- 国分康孝 1993 『カウンセリングの技法』誠信書房
- 国分康孝 1993 『カウンセリングの理論』誠信書房
- R・ネルソン・ジョーンズ 相川充訳 1983 『思いやりの人間関係スキル』
- 国分康孝編者 1990 『カウンセリング辞典』誠信書房
- 亀井敬明 平成 16 『リスクマネジメント総論』同文館出版
- ラーリー・クラブ 1993 『教会の働きとカウンセリング』いのちのことば社
- ケネス・テール 1992 『キリスト教カウンセリングの方法と実際』人間成長とカウンセリング

