人間関係研究（南山大学人間関係研究センター紀要），7, 116-122.

■　実習集

実習「援助的コミュニケーションの２つのタイプ」

楠　本　和　彦
（南山大学人文学部心理人間学科）
中　村　和　彦
（南山大学人文学部心理人間学科）
中　野　　清
（南山大学人文学部心理人間学科）

ねらい

・援助的な聴き方を体験する
・異なったタイプのコミュニケーションによる影響を知る
・自分のコミュニケーションを吟味する

グループサイズ

ペアが、２から数10まで実施可能

所要時間

100分（通常：手順１～６までを実施した場合）
160分（手順１～10までを実施した場合）

準備物

１．手順書（資料１）、ふりかえり用紙（資料２）、タイプを記したカードの一覧　　各自に１枚ずつ
２．タイプを記したカード（資料３）　ペアに１組
　タイプを記したカードを厚紙に印刷すれば、繰りかえし使用することができる。カードはペアに１組ずつ（役割Ａと役割Ｃを切りはなし、それぞれ１枚ずつ計２枚）準備し、封筒に入れておくとよい。
３．模造紙　　４人組に１枚
４．黒板またはホワイトボード

会場の設定

移動可能な机と椅子を使用することが望ましい。ロールプレイ実施中は、適切な空間をとることができること。ふりかえり用紙記入の際には各自に1台の机が必要。4人組で話し合う際には、模造紙を使用できる机が必要。聴き方の長所と短所に関する全体での発表内容を記すための黒板（ホワイトボード）が必要となる。

手順

1．導入　　資料1を使用し、ねらい、手順を説明する。　　＜10分＞

2．ペアを作り、ペアのそれぞれを①、②とするよう伝える。

3．①が聴き役になり、カードを1枚引くよう伝える。　　＜数分＞

聴き役には、カードの内容をよく読み、ロールをとる聴き役のイメージアップをするよう伝える。

話し役は、自分自身が演じる人物の悩みや相談を考え、その人物になりきる準備をするよう伝える。その際、年齢、性別、内容などをイメージアップするよう伝える。

4．実施　　＜55分＞

座り方：聴き役と話し役は対面で座るよう伝える。

1回目は以下の手順で実施する。

セッティング後、対話（ロールプレイ）を実施する。(10分)

実施後、ふりかえり用紙に気づいたこと、感じたことを各ロールの欄に記入する。(5分)

ふりかえり用紙記入後、ペアで気づいたことのわかちあいをする。(10分)

その際の順序は、1）話し役、2）聴き役とする。2）で聴き役は、ロール紹介と気づいたことに関して、伝える。

2回目は、役割を交替し、第1回目と同じ手順で、繰り返す。(30分)

5．2つのペア合同で、それぞれの聴き方の長所と短所について話し合うよう伝える。　　＜15分＞

6．それぞれの聴き方の長所と短所との全体発表を行う。その際ファシリテーターは黒板（ホワイトボード）にそれぞれの発表を簡潔に記述する。ファシリテーターは適宜、コメントしていく。　＜15分＞

＜以下の手順を実施することもできる＞

7．ペアに戻り、今までの実習を意識しつつ、自分らしい聴き方・話し方で、再度援助的なコミュニケーションを試みる。聴き手はロールプレイではな

く、自分自身として実施する。　＜10分＞

8．7のふりかえりとわかちあいを行う。　＜15分＞

9．7～8を、役割を交替して再度行う。　＜25分＞

10．全体のまとめ　＜10分＞

ファシリテーションのポイント

役割Aは「指示的なカウンセリング」、役割Cは「非指示的＋共感的理解を中心としたカウンセリング」に関する一つのモデルである。どちらかの援助的コミュニケーションのみがどのような状況においても、唯一有効であるわけではない。実際の援助場面では、話し手が語る内容、相談場面、話し手のニーズなどにより、どちらかのコミュニケーションがより有効である場合がある。また、状況に応じ、それぞれのコミュニケーションのタイプが適宜、使い分けられ、援助場面全体としては、両方のコミュニケーションが混在することが少なくないことにも留意する必要がある。

この実習では、聴き役が役割を演じるため、実際の援助場面でも援助者が役割を演じるとの誤解を招く場合がある。援助者は確かに援助する立場であることを意識をしているが、それは役割を演じるということではなく、より熟達した援助者ほど、役割意識が前面に出ることが少なくなり、役割意識は背後に退き、より自分らしいコミュニケーションを行うことを説明する必要がある場合がある。

この実習は、聴き役が一つの役割を演じるため、話し役が語る内容やニーズと、聴き役のコミュニケーションのタイプが必ずしも合致しないことがある。そこから学ぶことも多いのだが、話し役が自分の現在の悩みや深い悩みを話すことは禁忌であることを強調して、教示する必要がある。

バリエーション

手順7以下を実施する場合には、資料2に記したふりかえり項目に加え、手順7以下の体験のふりかえり項目が必要となる。

カードB「非指示的なカウンセリング」（資料4）を追加することもできる。その場合には、3人組を基本とする。2人が実施し、1人は観察者となる。役割を交替し、3回セッションを実施し、3つのタイプを体験する。

原案の作成

この実習の原案は、中村和彦と中野清により、南山短期大学人間関係科専門科目「カウンセリング的対話」において使用される実習として作成された。手順7から10は楠本和彦が追加した。

参考文献

友田不二男（編訳）（1966）：サイコセラピィ　ロージャズ全集 3　岩崎学術出版
伊東博（編訳）（1967）：パースナリティ理論　ロージャズ全集 8　岩崎学術出版

資料1

実習 “援助的コミュニケーションの2つのタイプ” 手順書

ねらい:

- 援助的な聴き方を体験する
- 異なったタイプのコミュニケーションによる影響を知る
- 自分のコミュニケーションを吟味する

手順:

1. 導入　ねらい、手順の説明
2. ペアを作る。ペアのそれぞれを①、②とする
3. まず、①が聴き役になり、カードを引く。

聴き役はカードの内容をよく読み、ロールをとる聴き役のイメージアップをする。

話し役は、自分自身が演じる人物の悩みや相談を考え、その人物になりきる準備をする。年齢、性別、内容などをイメージアップする。

4. 実施

座り方:聴き役と話し役は対面で座る。

1回目:

セッティング後、対話(ロールプレイ)を実施する。

↓

実施後、ふりかえり用紙に気づいたこと、感じたことを記入する(各ロールの欄に)

↓

ふりかえり用紙記入後、気づいたことのわかちあいをする。

その際の順序は、

1)話し役

2)聴き役:ロール紹介とやってみてどうだったか

2回目:

役割を交替し、第1回目と同じ手順で、繰り返す。

5. 2つのペア合同で、それぞれの聴き方の長所と短所について話し合う。
6. それぞれの聴き方の長所と短所についての全体発表を行う。

出典:楠本和彦・中村和彦・中野清(2008)　実習「援助的コミュニケーションの2つのタイプ」南山大学人間関係研究センター紀要「人間関係研究」第7号より

資料2

実習“援助的コミュニケーションの2つのタイプ”ふりかえり用紙

1. 聴き役　あなたのロールは：Ａ・Ｃ（　　）

＜その役割をとりながら、感じたことは？＞

2. 悩みを話す役

＜聴き役に対して感じたこと、話しながら思ったことは？＞

資料3

役割　A

相手の人は、自分の悩みを自分でどうすればよいか、どう解決していけばよいか決定できず、あなたに助言してもらうことを望んでいます。また、あなたの考え方や意見を聞いて参考にしたいと思っています。

相手の話を聞きながら、あなた自身の考えや意見を相手に伝えてください。また、いろいろなアドバイスをしてください。相手が悩んでいる時は、その悩みをしっかり聞くと本人はより悩み、重くなってしまうので、とにかく様々なアドバイスや助言、あなたが考えている意見を伝えることが大切です。

役割　C

悩みをきく際には、相手の話をじっくり聞くことが大切です。あなたが自分の感じていることを話したり、体験したことを話したりすると、相手自身が言わんとしていることから話がそれてしまいます。だから、自分が考えていることや意見は相手には決して伝えないでください。つまり悩んでいる相手にアドバイスや助言をする必要はありません。「こうしてみたら」という助言はしないでください。何か質問された場合は、自分が思っていることを答えずに、「あなたはどう思いますか？」と問いかけてください。

相手の人の話を聞きながら、できるだけその人自身の持つ気持ちに目を向け、時には「その時はどう感じたの？」、と気持ちを問いかけてみたり、「〇〇と感じていたんだね。（しんどいねー　など）」とクライエントが感じている気持ちに共感し、共感した内容を伝えてみてください。

資料4

役割　B

悩みをきく際には、相手の話をじっくり聞くことが大切です。あなたが自分の感じていることを話したり、体験したことを話したりすると、相手自身が言わんとしていることから話がそれてしまいます。だから、自分が考えていることや意見は相手には決して伝えないでください。つまり悩んでいる相手にアドバイスや助言をする必要はありません。「こうしてみたら」という助言はしないでください。

自分の感じていることや、自分の体験を話さずに、相手の言っていることに対して、うなづいたり、「うん」「はい」など相槌をうちながら、聞いてください。何か質問された場合は、自分が思っていることを答えずに、「あなたはどう思いますか？」と問いかけてみてください。

実習使用規定

ラボラトリー方式の体験学習に関するツールを公開することで、ラボラトリー方式の体験学習が広く普及することを願って、第7号(2008)より「実習」を掲載しております。ここに掲載されている実習は、当センター研究員とその仲間によって開発され、これまでの教育実践で用いられてきたものです。使用の際には以下の留意事項をお守りください。

なお、ラボラトリー方式の体験学習を実施する際には、まずはご自身がラボラトリー方式の体験学習を体験されることをお薦めします。当センターではラボラトリー方式の体験学習を用いた公開講座を開催しております（詳しくは当センターの Web ページ http://www.nanzan-u.ac.jp/NINKAN/ をご参照ください)。体験学習のファシリテーションを学んだ上でご使用ください。

実習を使用する際の留意事項

１．著作権は著者に属します。実習を販売することや、営利目的の発行物などに転載をすることは禁止します。なお、教育目的での無料の発行物などに転載を希望される場合は、当センター事務局にお問い合わせください。

２．ラボラトリー方式の体験学習として教育・研修などに使用される場合には、各実習の課題シート（実習の指示書）に出典を明記してください。使用の際に当センターや著者に許可を得る必要はありません。また、使用料も発生しません。

【出典の記入例】

出典：大塚弥生（2008)「グループ　エントランス」
南山大学人間関係研究センター 人間関係研究, 第 7 号より

３．課題シート（実習の指示書）をそのまま使用するのではなく、プログラムの実施状況に合わせて適宜修正・変更した上で使用する場合は、「参考」として出典を明記してください。

４．ラボラトリー方式の体験学習で大切にされている教育観（学習者中心の教育、非操作の教育、学習者が自らの人間的成長に取り組む教育）に反する使用は禁止します。たとえば、営利目的で学習者を操作する自己啓発セミナーなどでの使用は一切禁じます。