

「共感的理解」

―カウンセリングで大切なこと―

神戸学院大学人文学部教授 臨床心理士
心理臨床カウンセリングセンター長
日高 正宏
Masahito Hidaka

した。その日に始めて会った生徒で涙の背景が分かりません。何だか分からないけれど、悲しいんだなあ、ということしか感じられませんか。

と理解が矛盾する状態です。しかし、ロジャーは共感と理解を同時にせよ、と言っているのです。もうひとつの問題があります。それはこちらの体験と来談者の体験の違いです。ふつう、同じ体験があると共感的理解し易いように思いますが、反対もあります。バイク暴走中学生に、「僕も昔はバイクに乗ったもんだよ」なんて言っても通じません。今の中学生の心の動きとはずれているからです。



カ ウンセリングで一番大切なことは「共感的理解」と言われます。これは近代カウンセリングの創始者、カー・ロジャースの言葉です。しかし、共感的理解は実は大変難しいことです。なぜなら共感とは「喜ぶ者とともに喜び、悲しむ者とともに悲しむ」心の作業であり、理解はあくまでもクールな知的作業だからです。

この共感と理解は助け合うこともあり、ある時、女子中学生が泣いています。後で、その中学生の母親が家を出て行き、今、父子家庭状態である、ということが分かりました。そうすると、「ああ、たぶんお母さんのことを思い、自分の人生の不幸を思っているのだなあ。」となります。この場合、共感と理解は助け合うことになります。しかし、理解すると共感できなくなることもあります。ある時、女子高校生と面接していました。いつもは夕方の面接で、言葉少ないながらも会話は成り立っています。しかしある日、こちらの都合で朝九時からの面接にしました。するとほとんど声も出ない状態で、涙が少し。かなり落ち込んでいます。こちらは朝夕の元気さの変化が気になります。なぜなら、うつ状態の人は、通常、朝が一番つらく、もう会社や学校に行かなくてもいい夜になると、すこしはましになる人が多いからです。その場で、こちらの頭は忙しく働き出します。ここは精神科医を紹介して、抗うつ薬を処方してもらった方が、本人が楽かなあ、女子高校生だからやさしい女医さんの方がいいかなあ、などと頭で考えています。すると女子高

校生の涙に共感できなくなります。共感

神戸学院大学

- 有瀬キャンパス / 〒651-2180 神戸市西区伊川谷町有瀬518
TEL.078-974-1551(代表) FAX.078-974-5689
- ポートアイランドキャンパス / 〒650-8586 神戸市中央区港島1-1-3
TEL.078-974-1551(代表) FAX.078-974-4102
- 長田キャンパス[法科大学院] / 〒653-0862 神戸市長田区西山町2-3-3
TEL.078-691-4888(代表) FAX.078-691-4333

URL <http://www.kobegakuin.ac.jp/>

	1年次	2年次	3年次	4年次
法学部/経済学部/経営学部	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	ポートアイランドキャンパス	ポートアイランドキャンパス
薬学部(6年制)	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	ポートアイランドキャンパス(2~6年次)	有瀬キャンパス
人文学部/総合リハビリテーション学部/栄養学部	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス
学際教育機構	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス
防災・社会貢献ユニット*	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス
スポーツマネジメントユニット	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス

※文部科学省現代GP(現代的教育ニーズ取組支援プログラム)採択