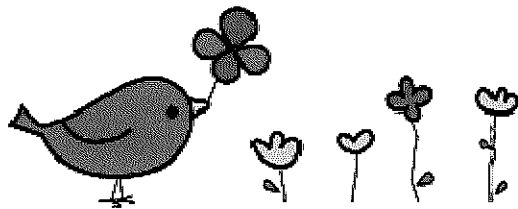


自分で高める自分の力量！

セルフ・リーダーシップ ガイドブック



(平成23年度 日本産業カウンセラー協会 公募研究成果)

はじめに

社会や組織が急激な変化を迫られる中、職場でも多くの方が不安や悩みを抱えつつ過ごしています。中には、仕事に支障が出るほど悩みを深め、休職や退職に至る方もおられます。

そのような状況下、産業カウンセラーの皆様は、カウンセリングを通して働く人々を支えると同時に、カウンセリングの力量を高める工夫を重ねておられます。

ところが、カウンセリングの需要が増えるほど、産業カウンセラーの皆様は多忙を極め、力量を高めるための時間をとりづらくなるという状況が起こってしまいます。需要が高まるほど、力量を高める必要性を感じるのに、スーパーヴィジョンや研修会のためのまとまった時間がとれないという矛盾に、産業カウンセラーの皆様は苦慮されていると拝察いたします。

しかし、産業カウンセラーの方にお話をうかがうと、忙しい合間を縫って本を読んだり、過去のカウンセリングを頭の中で振り返ったりと、多忙な中、個人の工夫で自主的に力量を伸ばしておられます。そのような、個人での力量向上の工夫には他にどのようなものがあるのか、その工夫はカウンセリングのどのような部分に効果を発揮するのか、その現状を明らかにしたいと考えました。

そこで、この度、平成23年度、産業カウンセリング協会の公募研究において、産業カウンセラーの皆さんが、個人個人で自主的になさっている力量向上の工夫を「セルフ・リーダーシップ」と呼び、その実態と心理的構造について調査研究を行いました。

以下では、その研究結果をもとに、産業カウンセラーの皆様のセルフ・リーダーシップの心理的構造とそれを高める方法についてご紹介したいと思います。

目次

はじめに	1
産業カウンセラーはどうやって力量を伸ばしているか	3
セルフ・リーダーシップとは？	4
皆さんのセルフ・リーダーシップをチェック！	5
あなたの得意なセルフ・リーダーシップの方法	6
産業カウンセラーのカウンセリング場面での気づきとは	7
産業カウンセラーのカウンセリングにおける課題の解決法とは	8
セルフ・リーダーシップの効果	9
セルフ・リーダーシップの高め方	10
セルフ・リーダーシップに関する本	15
おわりに	16

産業カウンセラーはどうやって力量を伸ばしているか

- カウンセラーの力量を高める場としては、研修会やスーパーヴィジョンが利用されることが多いようです。
- 一般的な研修会
- 講義形式の研修で取り上げられるテーマの例
- ・カウンセリングに関する知識 各種療法・各種技法など
 - ・カウンセリングの隣接分野に関する知識 精神医学・労働関係法規など
- 実習形式の研修
- ・ロールプレイング カウンセラー役とクライアント役（観察者役）
クライアント役とクライアントの家族役など
- スーパーヴィジョン
- ・一対一のスーパーヴィジョン
一人のスーパーヴァイザーから、自分のカウンセリングへのコメントをもらう
 - ・グループ・スーパーヴィジョン
複数の人から、自分のカウンセリングへのコメントをもらう

このような研修やスーパーヴィジョンへの参加にはメリットもありますが、デメリットもあります。

メリット

- 1 講義形式の研修では、自分の知らない最新知識が得られる
- 2 実習形式の研修やスーパーヴィジョンでは、自分の気づかないカウンセラーとしての癖や、よい所、よくない所を指摘してもらえ

デメリット

- 1 まとまった時間の確保が必要
- 2 金銭面での負担が必要になることが多い
- 3 自分のニーズと必ずしも合致していないことがある

セルフ・リーダーシップとは？

研修会のデメリットである(1)まとまった時間の確保, (2)金銭面での負担, (3)自分のニーズと必ずしも合致していない, という点を補いつつ, カウンセラーの力量を高めるために有効と考えられるのが「セルフ・リーダーシップ」です。

セルフ・リーダーシップの定義

職務を遂行するために必要な「自分の方向性の模索」
職務を遂行するために必要な「職務への動機づけ」に対して,
自分自身で影響力を及ぼすこと,
つまり「**自分自身で自分の力量を伸ばすために行動すること**」です。

セルフ・リーダーシップの特徴

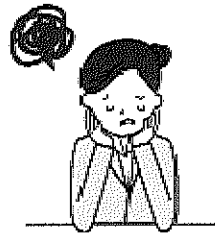
一般的な研修会やスーパーヴィジョンでは, 力量を伸ばすのは,
経験豊かな講師やスーパーヴァイザーのような
「優れた他者」
セルフ・リーダーシップでは力量を伸ばすのは,
「**自分自身**」

セルフ・リーダーシップの守備範囲

セルフ・リーダーシップの定義に基づくと,
自分で今必要と思う本を選んで読む,
カウンセリングの方法を独自に工夫するなど, 一人で行う行動に加えて,
必要性を感じる研修会への自主的参加までを包括します。
つまり, **外部での「研修」への自主的参加も含む広い概念**です。



4



皆さんのセルフ・リーダーシップをチェック！

アンケートの回答結果から, 産業カウンセラーのセルフ・リーダーシップの5つのタイプがあることがわかりました。当てはまる項目に☑をつけてください。
あてはまる項目が多いほど, そのタイプを用いる傾向があります。

Aタイプ

- 成功者や偉人の生き方や考え方が書かれた本などを読む
- 日常会話でも, カウンセリングの応答を意識した受け答えをする
- 日常生活でも積極的に人の相談に乗るようにしている

Bタイプ

- グループワークなど複数で行うカウンセリングのトレーニングに参加する
- カウンセリングの事例検討会に参加する
- 過去の自分のカウンセリングへの考え方や姿勢を振り返る

Cタイプ

- カウンセリングの理論に関する本を読む
- カウンセリングの事例に関する本を読む
- カウンセリングの技法に関する本を読む

Dタイプ

- 他のカウンセラーが書いた逐語記録を読む
- 相談されそうなことを想定しつつ応答をシミュレーションする
- 他のカウンセラーが書いた随想や経験談を読む

Eタイプ

- 鏡やビデオで自分のカウンセリングをみながらトレーニングする
- カウンセリングについての論文を書く
- カウンセリングについての随想やブログを書く

5

あなたの得意なセルフ・リーダーシップの方法

A～Eまでのどのタイプに多くの☑がありましたか。

以下では、それぞれの方法についてご紹介します。

A 一般的な見識の拡大を重視するタイプ

カウンセリングを離れた日常生活でも、カウンセリングの技術を向上させるための受け答えや、人の生き方に関しての知識や理解を深めようと努めます。どこにいても何をしていても、チャンスを見つけて力量向上に生かします。

B カウンセリングの実践のふりかえりを重視するタイプ

カウンセリングの応答や流れづくりのような具体的な行動だけではなく、カウンセラーとしてのあり方のような考え方に至るまで、自分のカウンセリングをふりかえろうと努めます。実践力の向上に余念がありません。

C カウンセリングの専門的見識の拡大を重視するタイプ

カウンセリングの各種技法や理論、事例などの専門知識について、本などを通して優れた方の専門的知識を深めようと努めます。広くいろいろな技法や理論を学ぶ方も、深く一つの技法や理論を学ぶ方も、方向はいろいろのようです。

D カウンセリングの実践のシミュレーションを重視するタイプ

カウンセリングを行うにあたり、事前にどのような発言がありそうか、どのような雰囲気になりそうか、クライアントにどのような変化が起っていきそうかなど、いろいろな事態を想定しようと努めます。カウンセリングの流れを追いながら、あらゆる事態を想定していかれるようです。

E カウンセリングの実践の客観視を重視するタイプ

カウンセリングの実践記録を見たり書いたりしようと努めます。自分のカウンセリングの映像を見たり、カウンセリングを振り返る文書を書くことは、自分のカウンセリングを客観視する有効な手段として、記録を活用されているようです。

産業カウンセラーのカウンセリング場面での気づきとは？

セルフ・リーダーシップによって、カウンセリング場面での気づきの力が伸びると、カウンセリングの改善を自分で進めることができると予想されます。

ここでは、カウンセラーがカウンセリング場面で、どのようなことに気づいておられるかについてご紹介します。

(1) カウンセリングの進展状況への気づき

カウンセリングの内容の深まりや応答の癖、クライアントとの信頼関係など、現在自分が行っているカウンセリングの進展がどのようなものであるかについて気づく力です。

(2) クライアントに対する自らの感情への気づき

あるクライアントを遠ざけたくなる、より気になってしまうなど、現在カウンセリングを行っているクライアントに抱く自らの感情について気づく力です。

(3) カウンセラーとしての自らの意図への気づき

カウンセリング中、特定の理論にこだわっていること、ある方法へとクライアントを誘導しつつあることなど、カウンセリング中における自分の意図について気づく力です。

(4) クライアントから受けている影響への気づき

クライアントの言葉や気持ちを気にしていること、クライアントの体験を自分の体験と重ねて考えていることなど、クライアントから影響を受けていることについて気づく力です。



産業カウンセラーのカウンセリングにおける課題の解決方法とは？

カウンセリング場面での気づきに加え、カウンセラーの皆さんは自らのカウンセリングの課題を解決すべく、ひび工夫を重ねておられます。

以下では、カウンセラーが行っている課題解決の方策についてご紹介します。

(I)クライアントへの応答改善

クライアントへのフィードバックや質問、自己開示を増やすなど、クライアントに対する応答を変えることで、クライアントとの関係やカウンセリングの進展の改善をはかる方法です。

(II)自分のカウンセリングの問題点検

スーパーヴィジョンの機会をつくる、自分のカウンセリングの問題点と対策を整理して考える、問題点を他のカウンセラーに相談するなど、自分のカウンセリングにおける問題点について改めて確認する方法です。

(III)自らの状態やあり方の振り返り

自分が心理的に疲れていないか、カウンセラーとしての心構えや理想像、うまくいかなかったカウンセリングを思い返すなど、自分がどのような状態なのかを振り返ることで、カウンセリングの改善をはかろうとする方法です。

(IV)カウンセリングの実践方法変更

カウンセリング中、記録の取り方を変える、あえて過去のカウンセリングを思い出さない、カウンセリングの機会を増やすなど、カウンセリングの具体的な実践方法に変更を加える方法です。

(V)イメージトレーニング

次のカウンセリングの流れをシミュレーションする、カウンセリングがうまくいくところをイメージするなど、カウンセリングのイメージを描くことで、カウンセリングのトレーニングを行う方法です。

セルフ・リーダーシップの効果

セルフ・リーダーシップは、カウンセリングの課題を自分で解決する際に有効にはたります。その効果はそれぞれのタイプによって違いがあります。

A 一般的な見識の拡大

この方法をよく行う人は、カウンセリングで自己開示や質問、フィードバックを増やすなど、柔軟にやり方に変更を加えることで解決を図ろうとする傾向にあります。広く人間の考え方や行動について学んでいることが、この柔軟性を後押ししていると考えられます。

B カウンセリングの実践のふりかえり

この方法をよく行う人は、「自分のカウンセリングの問題点検」をよく行い、それらを自分で整理し直す、他の人に相談するなど、システムティックに解決を図ろうとする傾向にあります。併せて、「自らのカウンセリング時の状態やあり方の振り返り」をいつも行っていることと併せて考えると、「木を見つつ森も見る」バランス感覚を持つといえます。

C カウンセリングの専門的見識の拡大

この方法をよく行う人は、「才子才に倒れる」ことがないように注意することが必要のようです。専門的知識に引き寄せて考えるあまり、「(1)カウンセリングの進展状態への気づき」や、「(2)クライアントから受けている影響への気づき」が少なくなってしまうこともあるようです。

D カウンセリングの実践のシミュレーション

この方法は、カウンセリング場面でのあらゆる気づき、カウンセリングにおけるあらゆる課題解決に有効です。この方法をよく行う人は、カウンセリングの改善をバランスよく進めることができるといえます。

E カウンセリングの実践の客観視

この方法をよく行う人は、記録の取り方やカウンセリングやクライアントの数を変えたり、やり方を変えないなど、「カウンセリングの実践方法の変更」を行うことで課題の解決を図ろうとする傾向にあるようです。カウンセリングを客観的に見ることに重きを置いていると言えそうです。

セルフ・リーダーシップの高め方

セルフ・リーダーシップの力を高めるために有効にはたらきそうな具体的方法について、タイプ別に挙げてみました。紙面の都合上、それぞれ3例ずつ取り上げるに留まっております。何卒ご諒怒くださいますようお願い申し上げます。



A 「一般的な見識の拡大」力の高め方

医師の患者に対する告知のガイドライン

医師が患者に行う病気の告知については、患者の心情に配慮した詳しいガイドラインが設けてあります。

例えば、国立がんセンターの「がん告知マニュアル」では、告知の留意点、告知後の精神的な反応と支援について詳しく書かれています。患者のみならず家族への支援についても触れられています。「重篤な疾患を持つ新生児の家族と医療スタッフの話し合いのガイドライン」では、子の疾患にショックを受ける中、子の生死にかかわる重大な決断を下さざるを得ず、極限の心理状態に追い込まれた親に対して医療スタッフの留意すべき点など書かれています。

クレーム処理のガイドやマニュアル

お店や企業のクレーム処理に関する著作では、怒るお客様への対応方法が具体的に書かれています。お話を注意深くうかがうことはもとより、どちらともとれる曖昧な発言に留意すること、悪意ある発言への対応のあり方についても言及されています。

アスリートのメンタル・コントロール

トップアスリートは、逆境にあっても最高の精神状態を保つために細心の注意を払っています。スポーツ心理学の知見や、アスリートが自分のメンタル・コントロールについて語った話には、人の心理についての多くのヒントが隠されていると思われま

B 「カウンセリングの実践のふりかえり」力の高め方

インターネット掲示板の「相談」スレッド

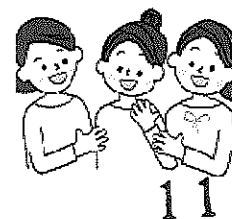
インターネットの掲示板には、仕事や家族の悩みを書いたものが多くあります。そこに寄せられたいろいろな回答、さらにその回答に対する反応から、人々の心の内を垣間見ることができると思われます。回答が進むに従って、悩みを寄せた方の考え方が変化していくこともままあります。それはカウンセリングの進行に似たものがあるかもしれません。掲示板のいいところは、自分も空いた時間を利用して回答者として参加できることです。面接とは異なる視点を持つ契機になると思われま

カウンセラー以外の方との出会いの場

カウンセラーでない方と話すことで、応答のヒントが得られることや、その方の生き方や考え方が、カウンセラーとしてのあり方をふりかえる契機になることがあると思われま

カウンセリング記録を読み直す

過去のカウンセリングの記録を読み直し、今の自分ならどうするかを考えてみると、現在の自分が過去の自分をスーパーヴァイズする形で、自己理解がすすみます。現在の自分がどう変化したか、現在の自分ならどうカウンセリングが進行するかなどに思いを巡らすことは、カウンセリングのふりかえりとして大変有効な手段となりえます。



C 「カウンセリングの専門的見識の拡大」力の高め方

理論・技法別にケース分析

一つの専門的理論や技術にこだわることなく、理論や技法でどのように見立てが異なるかを考えてみると、「木を見て森を見ず」の事態を避けつつ、専門的知見の蓄積を生かすことができると思われます。

各理論・各方法の批判も併せ読む

概説書や論文には、カウンセリングに関わる理論や方法について、よくない点も取り上げられていることがあります。特に論文では、批判も含めて書いてあることが多いです。よくない所も知った上で、それをカバーする工夫をすることが、クライアントを見誤らないために求められる姿勢ともなると思われます。また、自分がよいと信じる理論や技法以外のものよさを把握しておくことも肝要です。かつて、3人の専門家がそれぞれの方法で一人のクライアントの話を書く試みが行われました。その様子を収録した「グローリアと3人のセラピスト」の発刊の背景には、3人はお互いを否定することなく、それぞれが成果を挙げていることを認め合っていた様子がうかがわれます。専門的理論や技法を知るにあたっては、多面的な見方を忘れてはいけません。

研修会や学会で質問する

研修会や学会では、一つの理論や技法を専門的に取り上げて話を進めることが多いです。自分がよく知った理論や技法はもとより、よく知らない理論や技法を取り上げた研修会や学会発表を聞いて、質問の時間に疑問点や別の視点からの分析結果について発言すると、恐らく何らかの回答がもらえます。多面的な見方を養う絶好の機会といえます。

D 「カウンセリングの実践のシミュレーション」力の高め方

リレー小説

タイトルを決めて一人一文ずつ書いて小説に仕上げていくゲームのようなものです。実施にはメンバーを最低一人以上集める手間はかかるものの、メールや掲示板などの媒体を使い、空いた時間に一文書くようにすれば負担は少なくなると思われます。相手を書いてきた意外な一文を読み直すことで、人の思いは様々であることを感じる契機となるかもしれません。この方法は、研修会や勉強会でも利用できるかと思われます。

未来日記

自分や周囲の人にこれから起こることを予測してみます。この方法で、人はどのような事態に遭遇するか、その事態にどう対処するかを予測するトレーニングができます。「日記」と題しましたが、文章に書かなくても、頭の中で想像しておくだけでも効果はあると思われます。これから会う相手やシチュエーションを十分に把握していないと予測することが難しいので、シミュレーションのよいトレーニングになりそうです。

ドラマ・小説の展開予測

ドラマや小説の途中で、その後の展開を予測してみます。これは、まず、登場人物の考え方や行動のパターンがしっかり把握できていないとできません。周囲の状況も十分に理解しておく必要があります。このことは、カウンセリングにおいても非常に当てはまらます。肩の力を抜いて人間への洞察力を深めやすい方法の一つと思われます。



E 「カウンセリングの実践の客観視」力の高め方

鏡や窓に映る自分をみる

自分がカウンセリングルームにいるつもりになり、鏡や窓の前に座って、応答時の自分の様子や、全体の醸し出す雰囲気について確認することは、自分を客観視する一助となりえます。ビデオを用いるより手軽に行える方法です。

カウンセリングについての雑感を書く

カウンセラーとして思ったこと、気づいたこと、反省したことを書いておくと、後で読み返した時に自らを客観視する手立てとなります。書くこと自体が自分を客観視する作業なのでそれだけでも効果があると思われれます。

ノートに日記風を書く方が合っている方もおられれば、ブログやツイッターのように他の人にも読んでもらえる形で書きたい方もいらっしゃると思います。ブログやツイッターの利点は、同じようなことに関心を持つ方からコメントがもらえることです。他の方からの目線も加わることで、より自分のカウンセラーとしてのあり方を客観視しやすくなる可能性があります。

カウンセリングについての記事や論文、事例を投稿する

学術的に自分のカウンセリングを記録し、分析することに興味がある場合は、カウンセリング関連学会への発表の応募や、学会誌への投稿が向いているかもしれません。学会誌への投稿に比べて学会発表は審査の敷居が低く、発表抄録用の原稿はA4一〜二枚程度、発表時間も20〜30分なので比較的取り組みやすいです。フロアの方からの反応があるのもメリットです。学会誌では専門家の査読者からのコメントが入るので、自分の考え方を客観視する有効な手段の一つになります。その他、過去の事例や分析を発表する機会を見つけて記事にし、思い切って応募することもさらなる飛躍へとつながる可能性があります。

セルフ・リーダーシップに関する本

紙面の都合上、ほんの一部ではありますが、セルフ・リーダーシップに関する本を紹介します。

【セルフ・リーダーシップの本】

「なりたい自分になる技術—あなたを成功に導くセルフリーダーシップ—」

チャールズ・C・マンツ クリストファー・P・ネック(生産性出版)

どんな状況でもあなたを導いているのはあなた自身である。

だから「なりたい自分」になれる!!組織論、リーダーシップ論の第一人者が、自己実現ができる「セルフ・リーダーシップ」を紹介。

(「Book」データベースより引用)

マンツはセルフ・リーダーシップ研究の第一人者です。

本研究でとりあげたセルフ・リーダーシップの定義は、マンツの定義を邦訳したものです。

【セルフ・リーダーシップの実践を含むカウンセラーのエッセイ】

ヒトクセある心理臨床家の作り方—わが研修遍路日誌

団 士朗(金剛出版)

ヒョンなことから児童相談所に心理判定員として採用され、その時々巡り合わせと好奇心の赴くままに、さまざまな研修プログラムに首を突っ込むものの、どれか一色に染まることなく“自分流”を貫き、ついには自らが訓練する側になるまでのちょっとクセのある心理臨床家のパーソナルな研修体験が綴られている。

(「Book」データベースより引用)

ココロのしずく—カウンセラーのひとりごと

たかはし たかこ(武田出版)

カウンセラーである著者が、カウンセリングが報いられなかったと思う時やカウンセリングの結果に失望した時の気持ち、日常生活でのカウンセリング観に結びつく気づきについて書かれたエッセイです。

おわりに

この「自分で伸ばす自分の力量「セルフ・リーダーシップ」」は、平成23年度日本産業カウンセラー協会主催の公募研究の成果物として作成されました。

本研究は、産業カウンセラーの皆様からのアンケートのご協力によって可能となりました。ご回答を賜りました皆様には、貴重なお時間を割いてくださいました御厚意に、この場を借りて篤く御礼申し上げます。日本産業カウンセラー協会の本部の渡邊参与には、アンケート作成にあたって貴重なご助言を賜りました。服部様には、アンケート回答者の募集に際し、多大なるご尽力を賜りました。ここに篤く御礼申し上げます。

私事ながら、公募研究の1年半の間に第三子の出産が重なり、研究の進捗が計画から大幅に遅れてしまいました。日本産業カウンセラー協会本部の方々には、論文の提出まではらほらせ通しになってしまいましたことをここにお詫び申し上げます。

本研究の成果が、ほんの少しでも皆様の日々の業務のヒントになれば幸甚に存じます。末筆ながら、皆様の益々のご発展を衷心よりお祈り申し上げます。

江頭 尚子 (えとう なおこ)

引用文献

江頭 尚子：「産業カウンセラーが実践する自己リーダーシップ」
—面接における自己課題発見および課題解決の方略に及ぼす影響—

2013年3月提出

お願い

このガイドブックをお読みになってのご感想・ご意見・ご質問を、下記の産業カウンセリング研究所のアドレスまでメールをお寄せください。

特に、「**セルフ・リーダーシップの高め方**」のアイデアや実践されていることをお教えいただくと、今後の研究の貴重な資料として、他の会員の方々のお役にたてることができます。何卒よろしくお願い申し上げます。

産業カウンセリング研究所：kenkyujo@counselor.or.jp