

第27回 書籍の紹介・・・カウンセリングの技法を誰でも使いこなせる？

管理者と部下、経営者と現場、利用者と職員、同じ立場同士・・・人間関係の問題の多くは、コミュニケーションのまずさから生じるとも言われます（・_・;）。

コミュニケーションのあり方を専門的・学術的に追求したものとして、カウンセリングの分野があります。本メルマガでも、カウンセリング学者による著書『アサーションの心 自分も相手も大切に作るコミュニケーション』『キャリアカウンセリング実践 24の相談事例から学ぶ』などの書籍を紹介してきました。

そのカウンセリングの分野も、例えば来談者中心療法、認知行動療法、精神分析、ユング派、交流分析・・・といった、人間観からして異なる理論的立場が併存しており、専門外の人が学ぼうとすれば混乱させられます。また、これらを教科書で学ぼうとすると、理論の説明が多く、すぐに仕事や生活に応用するのは難しいこともあります。

「マイクロカウンセリング」は、特定の理論的立場に偏らず、具体的な“技法”を体系化して、誰にでもカウンセリングを使いこなせることを目指したものです。プロの心理カウンセラーに限らず、福祉分野など対人援助の仕事に従事する人たちのコミュニケーション訓練としても有用です。

今回紹介します『マイクロカウンセリング技法 一事例場面から学ぶ』（福原真知子編著、風間書房）は、「マイクロカウンセリング」を、豊富な事例場面（「良い例」と「悪い例」の逐語記録）と、迫真の演技のDVDで紹介しており、入門書かつ実用書として最適です♪。

本書の「事例場面1」は、知的障がい者の通所施設が舞台になっています。