

# 心理療法

単位数	履修方法	配当年次
4	R or SR	2年以上



科目コード **FF3520** 担当教員 **秋田 恭子**

※会場によりスクーリングを別教員（鴨澤あかね先生）が担当いたします。

## ■科目の内容

心理療法は、今から100年前に誕生し、発展してきた学問領域です。他の科学と比べると若い学問領域ではありますが、急速に理論と実践が進展してきています。それは、物が豊かになった現代社会において緊急課題となっている親子関係、対人関係、自分らしい生き方など、いわば「心のあり方」に関する事柄にこの学問領域が応えているからでしょう。

人間の心は、複雑に機能しつつもある程度のまとまりをもって機能しています。現代のような複雑な社会において、人間が人間らしく生きていこうとするといういろいろな要因により心が十分に機能しなくなることがあります。心理療法とは、深刻な悩み、症状（身体症状も含めて）、問題行動、人格機能等を心理的側面から援助する学問です。人間が複雑な心の働きをするため、その接近法である心理療法も多種多様となります。

そこでここでは、心理療法の基本的枠組みと各種心理療法の特徴等を学習することを目的とします。

## ■到達目標

- 1) 様々な心理療法をそれを創始した人物の名前、その背景となる理論と共に述べるができること。
- 2) 各心理療法についての特徴について述べるができること。
- 3) 各心理療法についての具体的なやり方について述べるができること。

## ■教科書

水島恵一・岡堂哲雄・田畑治編著『カウンセリングを学ぶ（新版）』有斐閣、1987年

## ■在宅学習15のポイント

回数	テーマ	学習内容	学びのポイント
1	カウンセリングの現代的・人間的課題 なぜカウンセリングが求められるのか (第1章)	カウンセリングとはどういうものか、なぜ人はカウンセリングを求め るのかについての基本的な知識を歴 史を踏まえながら学ぶ。	これから学ぶカウンセリングの概要 を身につける。

回数	テーマ	学習内容	学びのポイント
2	カウンセリングの理論的視点 (第2章)	力動的立場、ロジャースを代表とする人間性心理学の立場と学習理論の3つの立場の違いを学ぶ。	人間の心をどうとらえるか、症状についてどう理解するかによってカウンセリングのアプローチ方法が異なるのでそれぞれの理論的視点を理解する。
3	クライアント カウンセリングを求める人 (第3章)	カウンセリングを求めてくるクライアントとはどのような状況にあるかについて学ぶ。	クライアントが置かれている発達上、状況的な危機について一般的なことを理解するとクライアントの抱えている問題を理解しやすくなる。
4	カウンセラー カウンセリングを受け持つ人 (第4章)	カウンセラーの基本的な資質、研修方法について学ぶ。	カウンセラーに求められるものはなにか、さらによりよいカウンセラーになるにはどのような研修が求められるのかを理解する。
5	クライアント中心のカウンセリング (第5章)	第2章で学んだ理論をどう実践するかを学ぶ。ここではロジャースの創始したクライアント中心療法について学ぶ。	理論がどのような方法で実践に結びつくのかについて具体的な事例を基に理解する。
6	分析的カウンセリング (第6章)	第2章で学んだ理論をどう実践するかを学ぶ。ここではフロイトの創始した精神分析療法について学ぶ。	理論がどのような方法で実践に結びつくのかについて具体的な事例を基に理解する。
7	行動カウンセリング (第7章)	第2章で学んだ理論をどう実践するかを学ぶ。ここでは、行動分析について学ぶ。	理論がどのような方法で実践に結びつくのかについて具体的な事例を基に理解する。
8	グループ・アプローチ (第8章)	個人に対するカウンセリングのほかに、グループに対してカウンセリングを行うこともある。	理論がどのような方法で実践に結びつくのかについて具体的な事例を基に理解する。
9	クライシス・インターベンション (第9章)	クライシス・インターベンションの概念を学ぶ。	クライシス・インターベンションの歴史とその基本的な考え方と方法について理解する。
10	交流分析 (第10章)	交流分析について学ぶ。	交流分析の基本的な考え方およびその方法について理解する。
11	家庭生活とカウンセリング (第11章)	家族の危機、夫婦の危機について理解し、夫婦カウンセリング、家族療法について学ぶ。	個人療法のほかに、夫婦や家族単位でカウンセリングを受けることもあるがその方法について理解する。
12	学園生活とカウンセリング (第12章)	幼稚園、小学校、中学校、高校、大学とその年代ごとにある悩みについて学ぶ。	それぞれの年代の悩みを学んだうえでどのようなカウンセリングの進め方がよいのか理解する。また具体的にどんな相談機関があるのか理解する。
13	職業生活とカウンセリング (第13章)	職場での悩みについて学ぶ。	企業内カウンセリングについて具体的な事例を基に理解する。

回数	テーマ	学習内容	学びのポイント
14	病気とカウンセリング (第14章)	肉体的な病気を持ったクライアントとのカウンセリングについて学ぶ。	肉体的な病気を抱えている人に対してどのようなカウンセリングが適切かについてビネットを通して理解する。
15	カウンセリングをより深く理解するために	上記までの章では取り上げられなかったがカウンセリングに必要な知識を学ぶ。	遊戯療法、心理劇、芸術療法、ゲシュタルト療法、内観法、森田療法、ソーシャルワークなどの心理療法に加えて、異常心理学についての基本的なことについて理解する。

## ■レポート課題

1 単位め	<p>第1章より第4章まで——次の4つの課題から1つを選び、レポートしなさい。その場合、どの課題を選んだのか、課題欄に明示しなさい。</p> <p>(1) フロイト、アドラー、ユングの3人が理論化した「心の構造」の共通点と相違点について論述しなさい。</p> <p>(2) クライアント中心療法とジェンドリンの体験過程の共通点と相違点について論述しなさい。</p> <p>(3) エリクソンは、フロイトの発達理論をどのように修正し、自分の発達理論を発展させていったのか、論述しなさい。</p> <p>(4) クライアントと呼ばれる人とはどのような人なのか、またカウンセラーに求められていることについて論述しなさい。</p>
2 単位め	<p>第5章より第7章まで——フロイトによる精神分析と行動分析カウンセリング（行動療法）とクライアント中心療法の中から1つ選んでください。あなたが選んだ療法について明記した上で以下のことを必ず盛り込んでまとめてください。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>その心理療法が確立された背景</li> <li>その心理療法を創始した人</li> <li>その心理療法の心や症状の捉え方などその心理療法の特徴</li> <li>その心理療法の方法、特にカウンセラー（あるいはセラピスト）のあり方</li> <li>現在、その心理療法はどのように発展し、どのような症状や場面などで主につかわれているのか</li> <li>あなたのその心理療法についての見解</li> </ol>
3 単位め	<p>第8章より第10章まで——次の2つの課題から1つを選び、レポートしなさい。その場合、どの課題を選んだか、課題欄に明示しなさい。</p> <p>(1) 第8章のグループアプローチの事例を「グループ体験が個人にどのような影響を与えるか」について、クライアント中心療法を発展させたエンカウンター・グループの視点から論述しなさい。</p> <p>(2) クライシス・インターベンションとPTSD（外傷後ストレス障害）の関連を論述しなさい。</p> <p>※スクーリング受講者専用「別レポート」対象課題・web解答可</p>

## 4 単位め

第11章より第14章まで——次の文章は、ある事例の要約です。この文章を読み、下記の課題をレポートしなさい。

(※レポート用紙の課題記載欄は、下2行の課題の記載のみでよい。)

ある両親が、中2の子どもの不登校のことで来談された。家族は、祖父母、両親、長女、長男、次女、次男(本人)である。父親は、一流企業の役員をしているが、祖父に頭が上がらず、家計は祖父母が管理している。そのためか、嫁姑の関係は悪い。本人は、未っ子のこともあり、家族から溺愛されて育ってきた。不登校になるまでひとりで留守番することができなかった。また、2階の自分の部屋にひとりで行けなかったので、家族の誰かがその都度ついて行った。祖父母も両親も社会的地位や名誉には敏感で、上の兄弟は一流の学校を卒業し、一流の企業に就職をしている。本人は、小学校の時も不登校気味であったが、家庭教師をつけたこともあり、一流の中学校に入学したが、不登校に陥った。現在の本人は、テレビゲームを中心に昼夜逆転した生活をしており、家族とのかかわりを回避している。時々気に入らないことがあると両親に暴力を振るい始めているが、風呂にも入らず、無気力な生活を送っている。祖父母は、こうなったのも両親の育て方が悪いからだと思難しているが、夫婦でそのことについての話し合いはない。他の兄弟も本人のことに触れないようにしている。祖父母と両親の共通点は、本人が今の中学校を卒業して、有名高校に入学することを願っていることだ。

**課題** 発達のカウンセリングの視点も考慮に入れて、どのようにファミリー・カウンセリングをおこなっていったらよいか、論述しなさい。

## ■アドバイス

ここで使用している教科書は、「心理療法」を初めて学ぶ人を前提に選択しました。本書では、代表的な心理療法を取り扱っていますが、各心理療法を創始した創始者の生育歴や時代背景をとりあげ、読む側にとっては、それぞれの心理療法の形成過程と特徴について理解を深めることを容易にしています。教科書は、レポートを書く前提としての基礎的知識を習得する本として位置づけています。入門的で平易な文章ではありますが、それぞれの文章には深い意味が込められています。この点を学んでもらいたくレポート課題を課しています。したがって、教科書のみでは、各レポート課題をまとめていく点が多々あります。教科書の基礎的知識をもとに各レポート課題の中から興味ある課題を選択し、下記にとりあげた参考書等を読み砕き、レポートを作成してください。また、心理療法に興味をもったなら各参考書に載っている本・文献や各自が見つけた本等を読み進めてください。

引用・参考文献が、テキストだけのものは、必ず再提出にしています。テキスト以外に利用した本を最低1冊以上はあげてください。

なお、レポートは、教科書、参考書、インターネット情報等の「抜粋」や「切り張り」や「内容の要約」、「あらすじの説明」ではなく、教科書と参考書等を熟読し、それを学習者自身の創意にもとづいて理論的に組み立て、作成してください。また、心理療法という科目の性質上、個人的体験談等を書きたくありません。あくまでも心理療法という学問についてレポートをしてください。

1単位め  
アドバイス

(1) フロイト、アドラー、ユングの3人は、それぞれの独自の心理療法を創始しました。心理療法の目的は、クライアントの人格の変容です。そこでまずそれぞれの心理療法は、人格(心の構造)をどうとらえているのかを理解する必要があります。独自の心理療法の理論

と技法を創始した3人は、人格をどのようにとらえているのかを理解した上で、3人の「共通点」と「相違点」を中心にレポートしてください。

なお、それぞれの理論を中心にレポートを作成すると課題である「共通点と相違点」が、書ききれなく恐れがあります。3人の理論を理解した上で、「共通点と相違点」を中心にレポートしてください。

(2) ロジャースは、クライアント中心療法を創始しました。ロジャースの弟子であるジェンドリンは、クライアント中心療法を基礎にフォーカシング（体験過程）技法を創始しました。この2人のカウンセリングの「共通点」と「相違点」を中心にレポートを作成してください。

なお、クライアント中心療法と体験過程の説明を中心としたレポートは、2人の「共通点と相違点」の課題が希薄になります。2人の理論を理解した上で、両者の「共通点と相違点」を中心にレポートを作成してください。

(3) 精神分析を創始したフロイトは、独自の発達理論を構築しました。まず、精神分析の発達理論の理解が必要です。その発達理論をもとにしながらエリクソンは、フロイトの発達理論をどの点を批判し、どのように修正を加え、そして独自の発達理論を構築していったかを中心にまとめてください。

フロイトとエリクソンのそれぞれの発達理論の記述がレポート課題ではなく、エリクソンがフロイトの発達理論をどのような点を批判し、それをどのように修正をして、彼独自の発達理論を構築したかがレポート課題です。

(4) クライアントと呼ばれる人は、どのような精神・身体症状や問題行動等に悩み、苦しんでいるのか、を理解する必要があります。そのためには、発達の危機と精神医学的診断名の理解が必要です。また、このようなクライアントにカウンセリングをおこなうカウンセラーは、どのような資質や条件が求められるのか（または、どのような人は不向きなのかも含めて）、またどのような責任性や倫理性等が求められているのか、どのような研修方法がもてられているのか、をレポートしてください。

クライアントとカウンセラーの記述は、同等の分量でまとめてください。

## 2単位め アドバイス

フロイトによる精神分析、クライアント中心療法、行動分析カウンセリング（行動療法）は、代表的な心理療法です。

現在たくさんある心理療法はこの3つの心理療法から発展していきましたので、これらの心理療法を深く知ることは心理療法を理解する上で大切です。1から6の項目を必ずいれて論述してください。項目ごとの記述ではなく、6項目に必ず触れてください。1つでもかけた場合には再提出とします。

## 3単位め アドバイス

(1) グループ体験が個人の成長にどのように影響を与えるか、クライアント中心療法を基礎としたエンカウンター・グループの視点から、グループ体験を考察してください。そのためには、クライアント中心療法の理解も必要となるし、エンカウンター・グループの特徴の理解も必要となります。「個人の成長」に「エンカウンター・グループ体験」が相互にどのように影響を及ぼしているかという視点を取り入れてレポートしてください。

(2) 日本では、阪神・淡路大震災や地下鉄サリン事件等からPTSD（外傷後ストレス障害）が注目されるようになりました。心理療法の学問領域は、これらの事件・事故の被害者への危機介入（こころのケ

ア)が求められています。そのためには、まずPTSDの心理的特徴の理解が必要です。そして、そのような心理状態の人にどのように危機介入したらよいのか、留意点も含めて考察してください。

「クライシス・インターベンション」と「PTSD」のそれぞれの一般的説明ではなく、両者を「関連性」を中心にレポートしてください。

#### 4単位め アドバイス

ひとつの事例を今まで学習してきた心理療法の知識をもとに考察してもらって課題です。

「発達のカウンセリング」についてですが、この事例は、中学2年の男子です。中学2年という年代は一般的には、どんな年代でしょうか？心の状態、親との問題、人との関係など、子どもから大人になる時期です。このことは、すでに様々な研究者が指摘しているので、それを参考にして、具体的な研究者の理論をあげながら（理論をくわしく紹介する必要はない）、まずはその年代の発達の特徴を捉えてください。その上で、その特徴と比較して、この事例の中学生はどうでしょうか？例えば、「ひとりで留守番できない」「ひとりでは自分の部屋に行けない」など他にもこの中学生の状況について書かれた部分がありますが、そのことと一般的中学生の状態と比較してこの事例の中学生はどんな成長を遂げており、あるいは遂げていないのでしょうか？その視点を織り交ぜてこの事例を考察してください。これが、発達のカウンセリングの視点ということになります。

また、このような家族に心理的援助をしていく場合、ファミリー・カウンセリングの視点がカウンセラーに求められます。なお、ファミリー・カウンセリングは、その名称からただ「家族」に行うカウンセリングと理解しがちですが、今日では「家族療法」の名称が一般的です。家族療法にもいろいろな立場があります。その中で興味ある家族療法（ファミリー・カウンセリング）の視点から、この面接のあとの面接でこの家族にどのようにアプローチしていくか論述してください。なお、今回は両親が来談したが、この後の面接に関してはどの家族メンバーを面接に呼ぶかなども考察してみてください。

上記の2つの視点を織り交ぜて、この事例を考察してください。

なお、発達心理学の一般的説明とファミリー・カウンセリングの一般的説明で事例を考察するのは、事例に則した考察というより「一般的説明」の要約に陥ります。たとえばエリクソン理論の内容を細々と要約して紹介する必要はないので、あくまでこの事例に即して考えてください。

現段階で得られている情報をもとに、①中学2年の男の子の発達心理学の視点からのアセスメント、②この家族のかかえていると思われる問題、③①と②をふまえた上でこの家族に適切とおもわれる家族療法の選択を行い、その家族療法の具体的な技法をあげながら、どのようなアプローチが良いかを記述する、④そのアプローチを行う上での留意点や問題点を最後にまとめる、という流れで論じてください。

#### ■科目修了試験 評価基準

内容理解が一番のポイントである。記述の分量が1問あたり、800字以上であることも評価の対象となる。

#### ■参考図書

[第1章から第4章]

1) E. H. エリクソン著 西平直・中島由恵訳『アイデンティティとライフサイクル』誠信書房, 2011

年

- 2) 妙木浩之著『フロイト入門』ちくま新書, 2000年
- 3) 河合隼雄著『ユング心理学入門』培風館, 1967年
- 4) 河合隼雄著『カウンセリングの実際問題』誠信書房, 1970年
- 5) 河合隼雄著『コンプレックス』岩波書店, 1971年
- 6) 神田久男編 飽田典子・宇田川一夫ほか著『心理臨床の基礎と実践』樹村房, 1998年
- 7) 前田重治編『カウンセリング入門』有斐閣選書, 1986年
- 8) 鑪幹八郎著『アイデンティティの心理学』講談社, 1990年
- 9) 末武康弘・保坂亨・諸富祥彦訳『カウンセリングと心理療法』(ロジャース主要著作①巻) 岩崎学術出版社, 2005年
- 10) 末武康弘・保坂亨・諸富祥彦訳『ロジャースが語る自己実現の道』(ロジャース主要著作③巻) 岩崎学術出版社, 2005年
- 11) 村瀬孝雄著『フォーカシング事始め——こころとからだにきく方法』金子書房, 1996年
- 12) 村瀬孝雄・阿世賀浩一郎「体験過程とフォーカシング」上里一郎・鑪幹八郎・前田重治編著『臨床心理学大系 8 心理療法 2』金子書房, 1999年
- 13) 鑪幹八郎著『心理臨床と倫理・スーパーヴィジョン』ナカニシヤ書店, 2004年
- 14) 鈴木晶著『フロイトからユング』日本放送出版協会, 1999年

#### [第5章から第7章]

- 15) 氏原寛・成田義弘共編『臨床心理学①カウンセリングと精神療法』[心理治療] 培風館, 1999年
- 16) 河合隼雄著『カウンセリングの実際問題』誠信書房, 1970年
- 17) 瀧本孝雄著『カウンセリングへの招待』サイエンス社, 2006年
- 18) 窪内節子・吉武光世共著『やさしく学べる心理療法の基礎』培風館, 2003年
- 19) 佐治守夫・飯喜一郎編『ロジャースクライアント中心療法』有斐閣, 1988年
- 20) 末武康弘・保坂亨・諸富祥彦訳『クライアント中心療法』(ロジャース主要著作②巻) 岩崎学術出版社, 2005年
- 21) 上里一郎・鑪幹八郎・前田重治編『臨床心理学大系 7 心理療法 1』金子書房, 1990年
- 22) 山上敏子著『方法としての行動療法入門』金剛出版, 2007年
- 23) 土居健郎著『新訂 方法としての面接』医学書院, 1992年
- 24) 妙木浩之著『初回面接入門』岩崎学術出版社, 2010年

#### [第8章から第10章]

- 25) こころのケアセンター編『災害とトラウマ』みすず書房, 1998年
- 26) 西澤哲著『子どものトラウマ』講談社, 2003年
- 27) 村山正治著「エンカウンター グループ」上里一郎・鑪幹八郎・前田重治著『臨床心理学大系 8 心理療法 2』金子書房, 1999年
- 28) 島瀬稔著『エンカウンター グループと心理的成長』創元社, 1990年
- 29) ロジャース, C. R. 著 島瀬稔・島瀬直子訳『エンカウンター・グループ』創元社, 1982年
- 30) 近藤喬一・鈴木純一編著『集団精神療法ハンドブック』金剛出版, 2000年

31) ドナ・C. アギュララ著 小松源助・荒川義子翻訳『危機介入の理論と実際——医療・看護・福祉のために』川島書店, 1997年

[第11章から第14章]

32) 笠原嘉著『青年期』中央公論社, 1977年

33) 乾吉佑著『思春期・青年期の精神分析的アプローチ 出会いと心理臨床』遠見書房, 2009年

34) 鍋田恭孝編『思春期臨床の考え方・すすめ方』金剛出版, 2007年

35) 河合隼雄・岩井寛・福島章著『家族精神療法』金剛出版, 1984年

36) 団士郎著『不登校の解法 家族のシステムとは何か』文春新書, 2000年

37) 村山正治・山本和郎編『スクールカウンセラー——その理論と展望』ミネルヴァ書房, 1995年

38) 栗原和彦著『心理臨床家の個人開業』遠見書房, 2011年

39) 亀口憲治著『家族療法 (心理療法プリマーズ)』ミネルヴァ書房, 2006年

(サブテーマ)

40) 鈴木龍監訳『まんがサイコセラピーのお話』金剛出版, 2013年

41) 秋田恭子他訳『サポーター・サイコセラピー入門』岩崎学術出版社, 1997年

42) 河合隼雄著『箱庭療法入門』誠信書房, 1969年

43) 吉田弘道・伊藤研一著『遊戯療法——二つのアプローチ』福村出版, 2010年

44) 森谷寛之著『コラージュ療法実践の手引き その起源からアセスメントまで』金剛出版, 2012年

45) 岩井寛著『森田療法』講談社現代新書, 1986年

46) 三木善彦著『内観療法入門』創之社, 1976年

■スクーリング受講条件

「心理療法」のスクーリングは、受講申込締切日までに、心理学概論、人格心理学、臨床心理学、心理アセスメント、カウンセリングⅠ・Ⅱ、カウンセリング演習Ⅰ・Ⅱのなかから4科目程度以上学習を終えていない方は申込みをご遠慮ください（学習を終えているとは、たとえばSR履修ならば、スクーリング受講済+レポート提出済、R履修ならばレポート提出済+科目修了試験受験済にしておくことが望ましい）。ただし、H27. 9 / 21~23札幌会場は免除とします。