

# 心理療法各論

単位数	履修方法	配当年次
1	R	2年以上



科目コード **FF3521** 担当教員 **日笠真理子**

履修方法：R レポート提出後、科目修了試験の申込み・受験を忘れずに行ってください。

## ■科目の内容

カウンセリングにおいて、理論とは、困難に直面した人を理解したいと思ったときに道しるべとなるものであり、技法とは、援助したいと思ったときに道具になってくれるものです。現在よく知られている理論だけでも相当な数があり、それぞれに異なる人間観・治療観・技法を持っています。カウンセラーは、これら多くの理論・技法について、知っている必要があります。一つの理論では、到底理解・対応しきれないのが、生身の人間だからです。同時に、これら多くの理論・技法の中から、自分の臨床実践の背骨となる特定の理論を選び、深く学ぶことも大切です。

この科目では、「臨床心理学」「心理療法」など他の科目ではくわしくとりあげられなかった「特性因子理論」、「認知行動療法」、「精神分析療法（交流分析、ゲシュタルト療法）」、「人間学的アプローチ」、「家族療法」、その他の療法を学んでいただこうと思います（精神分析療法については、他の科目で詳しく取り上げられているので、省略し、交流分析とゲシュタルト療法についてのみ取り上げます）。多種多様な理論・技法の特徴を学びながら、自分のバックボーンとなる理論や使いこなせる技法を見つけていってください。

## ■到達目標

- 1) 心理療法の主要な諸理論（特性因子理論、認知行動療法、交流分析、ゲシュタルト療法、人間学的アプローチ、家族療法、その他の療法）について解説することができる。
- 2) 心理療法の主要な諸理論について具体例を記述することができる。
- 3) 産業カウンセラーとして、主要な諸理論と技法をどのように活用するかを述べることができる。

## ■教科書（「カウンセリングⅠ」などと共通）

日本産業カウンセラー協会編『産業カウンセリング（産業カウンセラー養成講座テキスト）』日本産業カウンセラー協会、2013年 第5章「カウンセリングの諸理論」

※「カウンセリングⅠ」で配本のため、この科目での教科書配本はありませんが、専用レポートを配付します。

## ■履修登録条件

この科目は「カウンセリングⅠ」をすでに履修登録済みか、同時に履修登録をする方のみが履修登録できます。

「心理療法」「臨床心理学」の単位修得後、学習することが望ましいものです。

## ■在宅学習 8 のポイント

回数	テーマ	学習内容	学びのポイント
1	カウンセリング理論の歴史的位置づけ (第5章 5-1)	カウンセリング理論の5系統と、その歴史的位置づけについて理解する。	数多くあるカウンセリング理論は大きく5系統に分類されます。指示的なものから人間学的なものに順番に並べ、年代順に整理し、カウンセリング理論の全体像を理解しましょう。
2	特性因子理論—カウンセリングの夜明け (第5章 5-2)	カウンセリングの始まりが20世紀初頭の心理アセスメントを活用した職業指導運動であったことを理解する。	特性因子理論では、パーソナリティは人間の特徴を表すいくつかの特性と因子の組合せによって成り立っている考えられています。心理検査により職業適性を調べ職業指導を行うという指示的な面接がカウンセリングの始まりでした。
3	認知行動療法① (第5章 5-3-1~5)	行動療法の基礎となっている2つの学習理論(古典的条件づけ・オペラント条件づけ)と社会的学習理論について理解する。	行動療法では、学習理論を応用させた技法が用いられています。古典的条件づけ、オペラント条件づけ、社会的学習理論を応用した技法とその具体例を考えてみましょう。
4	認知行動療法② (第5章 5-3-6~8)	論理療法と認知療法について理解する。これらが行動療法と理論統合し、認知行動療法へ発展したことを理解する。	論理療法や認知療法で、どのように「起きている事実の受け止め方」の歪みを修正するのか具体的に考えてみましょう。
5	交流分析・ゲシュタルト療法 (第5章 5-4-2~3)	交流分析とゲシュタルト療法について理解する。	交流分析の中の4つの分析方法とゲシュタルト療法の技法について、自分の例を実際に当てはめながら考えてみると理解しやすいでしょう。
6	人間学的アプローチ (第5章 5-5)	実存主義的カウンセリングや実存分析(ロゴセラピー)について理解する。	実存主義的カウンセリングや実存分析の考え方を自分が真に持つことができるとどのような気持ちになるか、逆に持てないとなどのような気持ちになるのかイメージしてみましょう。
7	家族療法 (第5章 5-6)	家族療法、短期療法、ナラティブセラピーについて理解する。	個人に注目する療法と家族システムに注目する療法の違いを具体例を思い浮かべて考えてみると理解しやすいでしょう。
8	その他のカウンセリング理論 (第5章 5-7)	現実療法、森田療法、内観療法について理解する。	森田療法と内観療法は日本で創始された独自の心理療法です。それぞれの考え方や実施方法について知りましょう。森田療法の「あるがまま」を大切にすることは、どうということか自分の例をあてはめて考えてみましょう。

## ■レポート課題

---

別紙（専用レポート用紙）の問題に解答してください。

## ■アドバイス

---

教科書以外の参考文献を併せて読むと、教科書の内容が感覚的にもっと理解しやすくなります。「急がば回れ」で是非読んでみてください。

その際、自分自身のこと（悩み・ストレス・家族関係・学校や職場の人間関係・性格・ものの考え方・過去の経験など）を当てはめ、実際にその療法を受けるところを想像してみてください。そうすることで、血の通った理解になります。それぞれの理論は、カウンセラーと来談者という生身の人間同士の出会いの中から生まれ、育ち、そして、それに共感する大勢の人たちによって今日まで引き継がれているのだということを忘れないでください。

下記以外にも多くの文献が出版されています。またワークショップなどで実際に体験できるものもあります。将来の実践のために、興味を惹かれたものから、どんどん学習を深めていってください。

## ■科目修了試験 評価基準

---

内容を正しく理解していること。また、具体例を求められている問題では、具体例と全般的な説明の両方が的確に記述されていることが、評価されます。

## ■参考図書

---

### 《辞典・事典》

国分康孝編『カウンセリング辞典』誠信書房、1990年

※具体的な例が添えてあり、説明が分かりやすいです。最初に目次つきの領域別項目一覧が載っていて、辞典でありながら、体系的に学習するのにも役立ちます。

氏原寛・小川捷之・東山紘久・村瀬孝雄・山中康裕編『心理臨床大事典』培風館、1992年

※各項目がかなり詳しく説明されています。また、それぞれの項目の最後に参考文献が載せてあるため、更に知識を深めたいときにも役立ちます。

日本産業カウンセリング学会監修『産業カウンセリング辞典』金子書房、2008年

※各項目に参考文献が載せてあります。

### 《書籍》

乾吉佑・氏原寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康裕編『心理療法ハンドブック』創元社、2005年