

カウンセリングの基本的技法（傾聴的態度と受容）

ア うなずき（相づち）

相談者が語る言葉をタイミング良く、「そう」「うん」「なるほど」などと、うなずきながら（相づちを打ちながら）聴きます。

イ 繰り返し

相談者の述べている言葉から、内容を深めたいと思われる言葉をそのまま繰り返します。相談者は、自分の述べた言葉を聞くことで、さらに自分に対する理解を深めることができます。

ウ 要約

相談者の話が込み入ってきた場合、相談者の話が一段落した時に「あなたの話は、こう考えていいのでしょうか」「要するに、あなたの話はこういうことなんですか」などと、それまで聞いたことを要約して相談者に返します。相談者は、自分の話を教師が真剣に聞いてくれていたことを確認できます。

エ 感情の明確化

相談者の微妙な感情をありのままにとらえ、それを短く的確な言葉で返します。相談者は自分の感情を整理することができ、自分の課題をより明確にすることができます。

オ 質問 面談での話をより発展させるために次の点に配慮しましょう。

ハイ、イエエで答えにくいような質問をします。

相談者の話していることに関係のあることを聞きます（話の腰を折らない）。

教師の都合や興味本意からの質問はしません。

相談者の気持ちに配慮しつつ、問題を引き出せるような質問に努めます。

カ 支持（ある程度、信頼関係が形成された場合は特に意味があります）

児童生徒や保護者の語る感情や行動を、積極的に評価します（勇気づけ）。

カウンセリングにおける沈黙の意味について

相談中の沈黙は大きな意味を持っていることが多いものです。相談者が沈黙してしまうのには、相談に対して否定的、拒否的な時、話すことによって笑われるのではないかと、思って話すのをためらっている時、他の人に迷惑がかかるのではないかと、と不安に思っている時、真剣に考えていることで容易に考えがまとまらずに言葉を選んでいない時、など様々な理由があります。したがって沈黙の重苦しい息苦しい雰囲気には耐えられず、相談者に何とか話させようとするいろいろな質問をしたり、黙っていることを批判しても相談は進展しません。相談者の気持ちを汲みとろうとする姿勢で沈黙の理由を正しくとらえるように努め、理解に基づいた対応が必要です。