コウ・カウンセリングの始め方
(再評価カウンセリング)
How to Begin "Re-evaluation Counseling"

もしあなたが、コウ・カウンセリングのことや、それが生活のなかでどんなに役立つかということを目にして、ぜひやってみたいと思っているならば、これから読むことは、あなたがコウ・カウンセリングを始めるのに助けとなるでしょう。

基本的なあなたたちとしてのコウ・カウンセリングの実践は、2人の人間が交代でお互いの話を聞きあうという、単純なものです。いくつかの点では会話に似ていますが、異なってもいます。それは、もっと注意深い、効果的な聞き方です。耳を傾けること、すなわちあなたが耳にすることに注目することが大切なのです。それは、話をしている人について考えることであり、その彼／彼女が言っていることについて考えることであり、意見をしたり口をはさんだりすることによって聞くことを中断せずに、ただ心から耳を傾けることなのです。

交代で話を聞きあう

始めるのは簡単です。2人の人間がいればいいのです。あなたと一緒にトライしてくれそうな人(仕事仲間、配偶者、家族)を見つけましょう。さえぎることなく同じだけの時間を、交代でお互いに話を聞きあうこと、その時間をどれだけ取るかについて、2人で決めましょう。次に、どちらが先に聞き役になるか決めましょう。そして、もう1人は、話したいと思うことは何であれ話します。聞く側の人には、相手に注目して耳を傾け、忠告したり口をはさんだり、あるいは自分がどう感じているかを話したりして、相手が話すのを邪魔しないようにします。

決められた時間が終わったら、話していた人が聞き役にまわり、今度は最初に聞き役だった人が、話したいことを何でも話します。

これは、対等なやりとりです。どちらの人にも、相手に何か借りをつくるわけではありません。終わった後は、たいてい2人とも元気になり、もっと物事を楽に考えることができるようになります。楽しいことでもあります。

これは、機会さえあれば、いつでもやるとよいでしょう。こんなふうに、何回も耳を傾けあうにつれて、お互いをよりよく知るようになり、もっともっと相手が好きになります。

また、人の話を聞くのが上手になります。このプロセスは、あなたが使えば使うほど、より効果的になっていきます。

「話をきき合う時間」あるいは「セッション」は、長くても、短くても、あなたの時間があるだけでいいのです。数分を分かちあうだけでも、あなたがどれだけよく考えることができ、どれだけよく行動することができるかという点で、セッションをしない時より、ずっと明晰になるでしょう。1時間ずつ分かちあうことができれば、もっともっと効果があります。

気持ちを外に出す

話している人(話し手、またはクライアント)が、笑い出したり、泣き出したり、大声で話し始めたり、時には震えたり、あくびをし始めたりすることがあるかもしれません。こういうことが起こるのは素晴らしいことです。彼/彼女は、何かのことで緊張していて、つまり、何か混乱や悲しみや恐れや体に不快感を感じていて、その緊張をこのようなやり方で解放しているのです。彼/彼女は、次第に混乱から抜け出し、悲しみから癒され、怖くなくなります。このようにして感情を解放し、緊張を解くことを、私たちは「ディスチャージ(discharge)」と呼んでいます。聞いている人(カウンセラー)は、これが起こったら、いいことだ、とリラックスしていいのです。そして、起こっているディスチャージは、どんなものでも止めようとせずに、クライアントに注目し続けましょう。クライアントがディスチャージを止めてしまったら、聞く側の人は、彼/彼女に、続けていいのだと言って、安心させてあげましょう。

あなたは どう思う？

2人の人が交代でお互いに話を聞きあうーこれがコウ・カウンセリングの基本的な考え方です。ただこれを知り、使うだけで、あなたの生活を大きく変えることができます。

もし、あなたがこれを誰かと一緒に読んでいるのなら、ここで読むのをやめて、そこでお互いに話を聞きあってみたいと思えるかもしれません。実際に 10 分ずつ聞きあってみて、聞くこと、聞いてもらうことがどんな気持ちか気づいてみるとよいでしょう。感想を伝えあいましょう。

同じ人と何回かコウ・カウンセリングをやってみたら、それぞれがこの体験についてどう考えているか、じっくりと話しあい、よく考えてみましょう。話をさえぎられることなく、誰かに耳を傾けてもらうのはどうでしたか？ それを楽しめましたか？ 口をはさむことなく耳を傾けるのはどうでしたか？ これを続けてやってみたいと思いますか？ これをもっと上手にやる方法を知りたいければ、このブックレットをさらに読み進んで下さい。

セッションで何に取り組むか

お互い邪魔せずに相手の話を聞きあって過ごす時間を、“セッション”とも言います。下記のテーマを、セッションで試してみることもできます。

「New and Goods(新しいこと、よかったこと)」

あなたがクライアントのとき、カウンセラーに、重要なものであれ些細なものであれ、最近あったよかったことについて話すことからセッションを始めるのもよいでしょう。昨日の夕方見た美しい夕焼けのことでもいいし、新しい仕事のこと、あるいは先週あなたが解決した問題についてでもいいのです。このテーマは、今うまくいっていることに、あなた自身が気づくチャンスを与えてくれます。(もしあなたが落ち込んでいるなら、これはとくによいテーマです。おそらく事態は思っているほど悪くないと、気づくことになるかもしれません)コウ・カウンセリングのセッションの時間すべてを、“New and Goods”を話すことにだけ費やし、もっともっとポジティブに感じ、よりクリアに考えられるようにする人たちもいます。

最近混乱したこと

最近あなたを混乱させるような何かが起こったとしたら、コウ・カウンセリングのセッションは、それについて話すのにふさわしい場所です。そのことを、好きなだけたくさん

話してもいいし、話さなくてもいい。また、1度だけ話してもいいし、何度も何度も繰り返して話してもいいのです。誰かがあなたにアドバイスしようとしたり、あなたのために問題を解決しようとしたりすることなく、あなたの抱えている問題について話すチャンスがあれば、問題の多くは、ずっと些細なことだと気づくかもしれません。多くの場合、あなたが混乱を感じながらその問題について話しているあいだ、誰かがあなたを信頼して、最後までじっと黙って聞いてくれることだけで、よい解決方法を思いつくことができるものです。

過去からの悩み

あなたがクライアントの番になり、あなたを悩ませている何かについて話すときは、その今の混乱についてしばらく話したあと、自分自身に次のように尋ねる(あるいは、カウンセラーがあなたに尋ねる)ことも効果的です。「この状況、あるいはこの気持ちは、何を思い出させるのだろうか？ 以前同じように感じたのはいつだったのだろうか？」折にふれ、同じように傷ついたり混乱した、過去の状況のことを思い出してみましょう。その時からの古い感情が、今だにあなたの心の中から消えず、現在の状況に、より多くの混乱といやな感情をまねいているのだということがはっきりすると思います。過去の状況について、そのとき何が起こったか、どう感じたか、そしてそれがあなたにどう影響を及ぼしたかを話すことができれば、その古いやな感情は解き放たれ、あなたは現在の困難な状況を新しい目で見られるようになります。

ライフ・ストーリー(個人史)を話す

セッションであなたがクライアントになったとき、今現在の生活にはとりたてて話すことがないと感じているなら、あなたのライフ・ストーリーを話してみてください。ほとんどの人が、今までの人生のことを話すチャンスなど持たずに生きてきたし、誰もがその機会を必要としています。あなたの人生の物語を話すにつれて、あるできごとが、良きにつけ悪しきにつけ、ほかのことより重大な影響をあなたに与えているように思えるかもしれません。これらのできごとは、コウ・カウンセリングのセッションのなかで、何回も立ち戻って話す価値のあるものです。誰か、心から耳を傾けてくれる人のいるところで、そのことを繰り返し振り返ってみることは、あなたの思考に驚くような変化をもたらします。古い傷ついた経験(思い出したくないと感じている経験も含みます)のために残っているいやな感情は、表面に出てきてディスチャージされ、あなたの足取りをより軽く、思考をより自由にしてくれます。また、よい経験も、よい聞き手が注目してくれるなかで振り返るのなら、昔のつらい時が原因で、あるいやな感情をディスチャージするのに有効であり、あなたがポジティブなものを見方を取り戻すのに役に立ちます。

自分をほめる

私たちのほとんどが、あまりに過小評価されたり虐待されたりしてきたため、自分自身について肯定的に感じることは難しくなっています。私たちは、ペストを尽くしても、様々なことで責められてきました。自分のことが好きなんてうぬぼれだし、自分自身を肯定的に感じるべきではない、と私たちは教わってきました。これは真実ではありません。人は、自分自身について肯定的に感じる必要があります。自分のことが好きであれば、他の人のことも好きになれるし傷つけたくなることもないのです。

セッションで、あなたがクライアントのとき、カウンセラーに自分の好きなところを言ってみましょう。彼／彼女に、あなたが自分自身を誇りに思っているように聞こえるよう

な声のトーンでこれを言いましょう(いばったり、高慢になるのではなく、ただ自分に誇りをもって)。カウンセラーに、何度も繰り返して言いましょう。難しいと感じるかもしれませんが、やり続けてください。笑ったり、泣いたり、他のどんなディスチャージでも、止めないでください。自分自身のすべてをほめてみてください(体から心までくまなく)。どういことをほめるのがより難しいと感じるか(たとえば、あなたの外見、あるいはどれだけあなたが賢いか)に気づいたら、それらのことをほめることに集中してください。おそらく、今までの人生のなかで、けなされたり責められたり虐待されたりしたできごとを思い出すでしょう。これらのできごとは、あなたがクライアントのときに、セッションのなかで時間をかけて話すといいでしょう。

目標設定

あなた自身のために目標を設定したり、すでに設定した目標に向かってどのくらいあなたが前進しているか、振り返ってみることは、あなたの人生をよりよく進めるのに役に立ちます。これは、コウ・カウンセリングのセッションでクライアントのときにやると、有効です。あなたの人生の様々な時期について充分話し、明日、来週、今年、5年後、20年後、一生のうちに成し遂げたいと思うことを、試しに決めてみましょう。将来のそれぞれの時期について話すにつれ、それらの目標にたどりつくために必要なステップを、じっくりと考えることができます。

ときどき、あなたの目標と、途中のハードルを見つめてみることは、目標を達成する助けとなるでしょう。

ディスチャージは止めない

あなたがクライアントのとき、笑いや涙、ふるえ、汗、あくびなどの身体的な感情の解放(ディスチャージ)が始まったら、それを止めて先に進むことはしないでください。ディスチャージしなくなるまで何度もその話をくり返してみてください。できるだけたくさん、何度でもやる価値はあります。コウ・カウンセリングの最高の恩恵(つまり、再評価と知性の回復)とは、これらの緊張の解放のあとにやって来ます。つまっていた気持ちを解放することで、頭が整理され、知性を働かせて考えたり、行動したりできるようになります。

セッションの終わり

セッションの終わりで、とくにあなたにとって、何かむずかしいことを話していた場合は、あなたが楽しみにしている何か、あるいはあなたが緊張を感じずにすむ何か簡単な話題、たとえば、友だちの名前とか、好きな食べ物とか、あなたの好きな景色に、あなたの思考を再び向ける時間を、少しだけ取りましょう。これは、あなたがクライアントからカウンセラーに役割交代することに役立ちます。

お互いに、話したいと思うことを安心して口にできると感じられるために、セッションの後は、絶対に内容にふれないことを約束することはとても大切です。また、アルコールや薬物・カフェインは、ディスチャージのよい効果を妨げてしまうことを心に留めておいてください。

サポートグループ

人々が集まって小さなグループをつくり、順番にお互いの話を聞くのも、とてもうまくいくやり方です。(RCでは、これを「サポートグループ」と呼んでいます)一人一人が同じ時間話し、グループの残りの人が耳を傾けます。

1人がグループのリーダーとなり、それぞれの人が話す時間をどのくらいにするか、誰が最初に話すかなどをグループで決めるのを助けます。リーダーは、皆がクライアント役を終えたら、グループ・ミーティングに参加していて一番好きなこと、あるいは楽しみにしていることを、一人一人が話す機会をつくり、グループを終わらせます。

サポートグループは、メンバーが望めば何回でもミーティングを持つことができます。友だち、仕事仲間、近所の人、同じようなバックグラウンドや関心をもつ人など、どんなグループでもいいのです。グループの人たちと共通の何かを分かちあっていると、話したいと思うことを、より安心して話すことができます。たとえば、女性、男性、親、若い人たち、20代の人たち、何らかの民族や宗教に属する人たち、障害をもつ人たち、アーティストたち、その他いろいろなサポートグループがあります。

V

グループに友だちを誘うのも、コウ・カウンセリングを多くの人に知ってもらうよい方法です。グループの人数が多くなりすぎたと思ったら、半分に分けて、新しいグループのために新しいリーダーを選んで、2つ目のグループをつくることもできます。8人ぐらいがグループとしては最適だと思われませんが、もっと少なくても、もっと多くても、どちらもよく機能することができます。

サポートグループは、同じようなバックグラウンドやおなじような状況にいる人たちが、そのグループの一員であることで好きなこと、そのグループの人たちについて誇りに思うことなどを話すのに適した集まりです。また、何がつらいか、自分たちのグループについて人々に何を理解してほしいと望んでいるか、自分たちのグループの人たちのために何を願い、何を夢見ているか、そのグループに関してしたいと思っていることなどを話すのに適しています。

たとえば、女性のサポートグループでは、一人一人が順番に、女性であることで好きなことやつらいこと、男性に対して女性の何を理解してほしいか、自分や自分達の生活がどのように改善されてほしいか、どんな方法で他の女性とつながりたいかを話して分かちあうことができます。

もっと学びたいと思っているあなたへ

もし、あなたがコウ・カウンセリングを試みて、もっと学びたいと思ったなら、「コウ・カウンセリングの会」に連絡をとり(この冊子の最後にある住所と電話番号を見てください)、コウ・カウンセリングの基礎クラスがどこで、いつあるのか尋ねてみてください。また、コウ・カウンセリングを紹介する刊行物がいくつかあるので、それを手に入れてもいいでしょう。これから始める人に役に立つ読み物には以下のようなものがあります。

The Human Side of Human Beings
(『人間性回復へのアプローチ』)(1000円)

The Fundamentals of Co-Counseling Manual
(『コウ・カウンセリング基礎クラスマニュアル』)(1000円)

The Human Situation(『人間の状況』)(第一巻 400 円、第二巻 500 円)

もし、あなたがRCをもっと学ぶことに興味をもち、他にも是非学びたいと思っている人を知っているなら、あなたのグループにティーチャーを派遣することもできますし、他で開かれている基礎クラスにあなた達のグループの人の何人かに参加してもらうこともできます。

インターネット上にRCの Web site、<<http://www.rc.org>>があり、情報や記事がたくさんあります。あなたが、まだRCのクラスが開かれていない地域に住んでいるけれども、インターネットに接続することができるなら、この Web site のオンラインのクラスが役に立つと思うかもしれません。

コウ・カウンセリングを使っていくと、よりよく考えたり、関係をよりよくしたり、正しいことのために立ち上がったたり、人生をもっと楽しむのに、これが役に立つことがわかるでしょう。コウ・カウンセラーたちはたいてい、RCを使うにつれて“より賢く”なっていくし、これを使うのが上手になります。コウ・カウンセラーたちは、RCについて他の人たちに教え、その人たちに、人への教え方も教えます。そのため、多くの人がRCを使い、クラスやワークショップを開き、お互いに学び、お互いにサポートし、励ましあう地域もあります。

世界中のコウ・カウンセラーたちによる、約 30 の異なった言語で書かれた文献が刊行されており、再評価カウンセリングを使うことについての話や、様々な年代、様々なバックグラウンド、様々な状況にいる人たちについての情報が載っています。

いくつかの基本原則と、一連の“コミュニティ・ガイドライン”があり、これらはコウ・カウンセラーがうまくものごとに対処する助けとなっています。

Good Luck. 楽しんで使って下さい。

The International Re-evaluation Counseling Communities
719 Second Avenue North
Seattle, Washington 98109, USA
Tel : 206-284-0311
E-mail : ircc@rc.org
Web site: <http://www.rc.org/>

Copyright notices
How To Begin Re-evaluation Counseling
Japanese translation by Shiom Morita

Copyright 1996, 1997 by Rational Island Publishers. All rights reserved.
No part of this pamphlet may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission, except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

コウ・カウンセリングの始め方
(再評価カウンセリング)
翻訳：森田 汐生

批評や書評への短い引用以外、文書での許可を得ずに、このパンフレットを使用・複製することは禁じられています。

連絡先

Rational Island Publishers, Inc.

719 Second Ave N
Seattle, Washington 98111, USA
Telephone: +1-206-284-0311
Email: <ircc@rc.org>
Fax: +1-206-284-8429

ISBN: 1-58429-081-1

コウ・カウンセリングの始め方

日本の連絡先

再評価カウンセリングの会

wkono569@gmail.com

定価 100 円