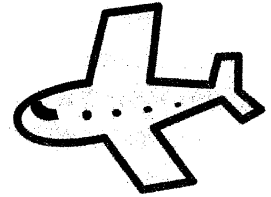


## テーマ

# キャリアカウンセリングとは

(Career counseling)



## 目次とコメント

### 1、自己紹介

(心理カウンセラー、木船宏子)

### 2、キャリアとは

(人生を構成する一連の出来事、全て)

### 3、キャリアカウンセリングの定義

(職業生活を送っていく上で発生する全ての問題を対象とする)

### 4、キャリアカウンセリングの特徴

(個人の発達の援助とシステムティックアプローチが中心になるが、そのためには正確なアセスメントが必要になる)

### 5、キャリアアンカーとは

(職業選択時に、最も放棄したくない欲求、価値観などの事)

### 6、カウンセリングに関する理論

(感情、認知、行動、発達的アプローチの違い)

### 7、発達障害とは

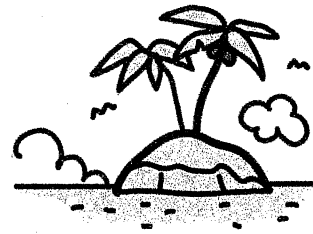
(乳幼児期において、認知の歪みやかたよがりがあり、発達が障害されている事)

### 8、精神病、その他の精神症状について

(統合失調症圏、躁うつ病圏、神経症圏、大きく3つに分類される)

### 9、見えない援助とは

(精神的援助は目に見えないが、物理、経済的援助は目に見える)



## 1、 自己紹介

心理カウンセラー、木船宏子（キブネヒロコ）

資格はシニア産業カウンセラー

カウンセリング手法として・・・メンタルカウンセリング 5割＋キャリアカウンセリング 4割＋教育カウンセリング 1割を用い、包括的に行っている。

臨床経験として

千葉県中央児童相談所心理判定員、心療内科・精神科クリニック心理療法士、  
企業 EAP 健康電話相談室、心理・発達相談担当

現在は

社）日本産業カウンセラー協会東関東支部相談部相談員、千葉労働局職業安定課カウンセラー・コンサルタント・講師

その前に

企業勤務経験＋専業主婦（家事・育児）

学びとして

大学で日本文学を学び、事務職へ。その後、通信教育にて、心理学関係を学習する → 大学院へ（家政学研究科児童学専攻）

## 2、 キャリアとは

（心理学的、発達論的概念）

■ 人が生涯に行う**労働と余暇の全体**（Sears,S 1982）

◎ **スーパーの定義**（Super,D,E 1976）

人生を構成する一連の出来事、全てが**キャリア**である。（学生、雇用者、年金受給者、副業、家族成員、市民の役割も含まれる）

■ **スーパーの職業発達理論**

- ・ 個人は多様な可能性を持っており、様々な職業に向かう事ができる。
- ・ 職業発達個人は個人の全人的な発達の一側面であり、他の知的、情緒、社会的発達等と同様に発達の一般原則に従う。
- ・ 職業的発達の中核となるのは、自己概念。職業的発達過程は、自己概念を発達させ、それを、職業を通じて実現していくことを目指した。漸進的、継続的、非可逆的なプロセスであり、妥協と統合の過程。

### 3、キャリアガイダンス（カウンセリング）の定義

(Career guidance, counseling)

職業選択や進学、さらには人が職業生活を送っていく上で関連する、あらゆる問題を対象とするガイダンス（カウンセリング）。（カウンセリング事典 渡辺三枝子）

#### Career

あなたのキャリアを教えてください。

---

---

### 4、キャリアカウンセリングの特徴（メンタルカウンセリングとの違い）

- 問題行動の除去や、症状の軽快治療ではなく、より良い適応と成長、個人の発達を援助する事に重きを置く。
- システマティックアプローチを行う。情報提供や助言を組織の中で行い、産業システムとカウンセリングシステムを繋ぐなどの役割をする。
- 特定のカウンセリング理論にはとらわれない。
- カウンセリングだけではなく、コンサルテーション（Consultation）、協力（Coordination）、教育（Education）、の機能も重視する。

#### ##### キャリアガイダンス（カウンセリング）の6ステップ #####

- ① 自己理解    ② 仕事理解    ③ 啓発的経験    ④ キャリア選択に係る意思決定  
⑤ 方策の実行    ⑥ 新たな仕事への適応



bbbb 成功させるためには bbbb

広い視野と、正確なアセスメント（Assessment）が必要になるので、高い専門性を持つ人が統合的な援助をする事が大切になる。



## 5、キャリアアンカーとは (Career Anchor)

職業選択を迫られた時に、その人が最も放棄したくない欲求、価値観、能力等のこと。その個人の自己像をなす。

- 仕事にはペイドワーク（有償労働）とアンペイドワーク（無償労働）があります。

Job

あなたにとって仕事とはなんですか？

---

Treasure

あなたにとって大切なものは何ですか？

---

## 6、カウンセリングに関する理論

### ①感情的アプローチ

クライアントが自分の真の感情にふれ、自身の価値に気づいていく過程を重視するもの。

例)・精神分析的カウンセリング、・来談者中心のカウンセリング、・イメージ療法的カウンセリング、・ゲシュタルト療法など

### ②認知的アプローチ

クライアントの目的達成を妨げる非合理的な、認知プロセスが合理的なものになるように働きかけていくもの。

例)・認知療法（ベック）、・現実療法（グラッサー）など。

### ③行動的アプローチ

クライアントの問題行動に働きかけ、その行動変容を図るもの。

例)・行動療法、・系統的脱感作、・主張訓練など。

### ④発達のアプローチ

例)・・スーパの発達理論、・エリクソンの発達理論など。

- ★ 基本は来談者中心カウンセリングだが、これは単独で、長期的に用いてカウンセリングをしていくのは、非常に難しい。他のアプローチと組み合わせて、クライアントに合わせて選択していく。

## ♪♪♪♪ 来談者中心療法とは ♪♪♪♪

ロジャーズ (Rogers, C) が、非指示的カウンセリングを提唱した (1942 年)。許容的、非審判的な場を構成することにより、自分自身の問題を受け入れていく事が可能になるという理論。その時に、必要なカウンセラーの態度としては。

- ・ 受容 → 自分の価値観にとらわれず、暖かく受け入れる。
- ・ 共感 → 経験や感情をあたかも、自分の事のように理解する。
- ・ 自己一致 → 本来の自分のままで接する。

(純粋性)

★ 良いカウンセラーの見分け方として・・・。

- ・ 稼動領域が3領域以上 (医療・福祉・学校・産業・司法など) であること。
- ・ 教育分析 (教育カウンセリング) を受けていること。
- ・ スーパービジョンを受けていること。
- ・ 相談業務、カウンセリングにおいて、教育歴や研究歴があること。

現実療法とは

アメリカの精神科医、ウィリアム・グラッサーの体験に裏付けられた選択理論にもとづく療法である。私たちが与えるもの、受け取るものは全て「情報」とみなし、それを、どう処理するかは、それぞれの選択に起因する。心理的な問題と言われている物は、基本的には人間関係の問題であるので、現在の人間関係を改善する事が重要になる。しかしながら、私たちが直接コントロールできる要素は、自分の行為と思考だけである。感情と生理反応のコントロールは間接的に行われていて、それは私たちが行為と思考をどの様に選択するかによって決まるのである。また、人は生まれながらにして、5つの基本的欲求がある (①生存の欲求②愛・所属の欲求③力の欲求④自由の欲求⑤楽しみの欲求)。そして、その基本的欲求を満たすイメージ写真を上質世界と呼ぶ。人はその欲求を満たすイメージ写真を描き、それを手に入れようという動機付けの下に、最適最善な行動を選択している。

## 7、発達障害とは

乳幼児期において、認知の歪みやかたよがりがあり、発達が障害されている事。

### ■ 広義の発達障害

発達期に障害を持つ者で、知的障害も含まれる。

### ■ 狭義の発達障害

知的には遅れはなく、大きく分けて下記の3種類である。

- 自閉症スペクトラム (自閉症+アスペルガー症候群)

- ・ 幼少期に、言葉の遅れやかんしゃくがあった。
- ・ 視線が合いづらく、ごっこ遊びが少なかった。
- ・ 興味が狭く、変化に弱い。
- ・ 人の気持ちが理解できず、一方的に話し続ける。

○ ADHD

- ・ 不注意・・・話をきいていない、約束を守れない。忘れ物が多い。
- ・ 多動・・・じっとしてられない、落ち着かないという気持ちがある。
- ・ 衝動性・・・順番を待てない、他人を邪魔してしまう。

○ LD

- ・ 読むこと・・・似ている文字を読み間違える。
- ・ 書くこと・・・文字の右と左が逆に記されてしまう。
- ・ 計算すること・・・繰り上がりなどができない。

★ 発達障害共通の問題として。

- ・ 能力のアンバランス → 無理解 → いじめ → 発見の遅れ → 二次障害  
(うつ病、強迫性障害)

## 8、精神病、その他の精神症状について

■ 統合失調症、躁うつ病など

■ 原因として、内因性、外因性、心因性の問題がある。

○ 内因性

- ・ 原因がはっきりわからないもの。  
( 遺伝的要因があるもの )

例) 統合失調症、躁うつ病、気分障害など

○ 外因性

- ・ 身体的病気や、物理的原因により、細胞レベルに変化がり、原因がわかるもの。  
脳の変化(損傷、萎縮)がある。

例) 脳腫瘍、脳血管障害、痴呆など

○ 心因性

- ・ 心理・社会(環境)的要因があるもの。
- ・ 精神面のみに症状が現れ、納得できる原因がある。

例) 適応障害、パニック障害、不安障害、摂食障害など

○ パーソナリティ障害—成人期において、性格の歪みやかたよりがあり、社会的模範からの逸脱状態がある。

○ 依存症—自分の意思や努力では、嗜癖物をコントロールする事ができず、日常生活に支障をきたしている事。対象としては、食物、ギャンブル、薬物、アルコールなどがあるが、ストレスの回避法として習慣されやすい。原因として、気質

や劣悪な家庭環境、社会での関係性における甘やかしから、自己洞察の浅さなどがある。また自己評価が低い事も特徴である。治療方法としては、薬物療法、個別カウンセリング、グループ療法、自助グループなどを組み合わせる形で行われているが、中断ケースが多く、長期的に続けて、回復できている人は少ないのが現状。

○ 自己愛人格障害（抑うつ性障害を伴う）

誇大的で特別で例外的で、自分の満足だけ求めてもよい存在だとみなす。

新しい信念 → 自分を誇大的ではなく、肯定的に見る（人と同じように人間的に生きる事は可能だ、しかも独自性を残したままだと考えられる様になる事）。

治療者は適切な限界設定の上で、忍耐と持続と信頼が必要になる。

○ 境界性人格障害（気分障害やパニック障害を伴う）

白か黒かの両極端な思考（二分法的思考）、相手に対しても過剰な賞賛からこき下しに変わる。人への不信感と自己行動抑制不能感がある。見捨てられ不安と情緒剥奪。

介入 → 自己同一性意識の明確化、情動を制御する技能を身に付ける。

対応として、言葉で述べる内容と非言語的なサインの一致を保つ事。自殺や自傷行為（自己破壊的行動）を最小限にする。

## 9、見えない援助とは

（分かりやすい労働）

（分かりづらい労働）

配送業、製造業、販売業、営業、事務職、法律職、福祉職、看護職、教育職、心理職

< 肉体労働 知的労働 精神労働 >

- カウンセラー……精神的援助を中心として、アセスメントとカウンセリング、コーディネートとコンサルテーションなどする人
- ワーカー……物理・経済的援助を中心として、相談・援助業務をする人
- 技術者・トレーナー……物理的援助をする人。心理・看護技術者、理学、作業療法士など。

キャリアの領域に置き換えると・・・。

- キャリアカウンセラー…生活、就労、精神、健康、発達における総合的なアセスメントとコーディネートをするので、統合的なカウンセリング・コンサルテーションが必要だ。
- キャリアワーカー…生活・就労支援における具体的なアセスメントと、実践的な相談・援助をする。

参考文献

- 1、産業カウンセリング入門 協会編 1999年 社)日本産業カウンセラー協会
- 2、キャリア・コンサルタント その理論と実務 協会編 2003年 社)日本産業カウンセラー協会
- 3、「ニート」支援マニュアル 工藤啓 2005年 PHP 研究所
- 4、職場のメンタルヘルス Q&A 武藤清栄他 2005年 日本法令出版
- 5、プロカウンセラーに聞く技術 東山紘久 2000年 創元社
- 6、普通に生きられない人たち 磯部潮 2005年 河出書房新社
- 7、選択理論 ウィリアム・グラッサー著 2000年 アチーブメント出版
- 8、コーチング・バイブル ローラ・ウィットワース著 2002年 東洋経済新報社  
(CTI ジャパン訳)
- 9、生活支援の障害福祉額 奥野英子他 2007年 明石書店
- 10、産業臨床におけるブリーフセラピー 宮田敬一編 2001年 金剛出版
- 11、DVと虐待「家族の暴力」に援助者ができること 信田さよ子 2002年 医学書院
- 12、ジェンダーの心理学 青野篤子他 1997年 ミネルヴァ書房
- 13、14歳からの哲学(考えるための教科書) 池田晶子 2003年 トランスビュー
- 14、人格障害の認知療法 アーロン・T・ベック他著 1997年 岩崎学術出版
- 15、不安症を治す 大野裕 2007年 幻冬舎新書
- 16、発達障害かもしれない 磯部潮 2005年 光文社新書
- 17、こころが危ない(失われゆく母性の標) 吉川武彦 1993年 関西看護出版
- 18、イメージの心理学 河合隼雄 1991年 青土社
- 19、セラピストがいかに生きるか—直感と共感— 近藤章久 2002年 春秋社

