

要約

観察・傾聴・共感・確認などを保持しながら、クライアントの話の段落ごと、またはカウンセリングの終わりに、話の趣旨や気持ちを要約することは重要である(表2-13)。クライアントの話のなかで、感情が強く入ったポイントをとらえ、まとめて確認をすることが要約である。そのため要約は、繰り返しや確認とはやや異なる役割をもつ。

表2-13 要約

カウンセラー：話のポイントは、2つであると思います。食事療法で勉強してきた料理を残してしまふことと、それを娘さんにあたっていることですね。
そして、Aさんは、このような状態が続いているので、不安で仕方がないのですね。これでいかがでしょうか。

開いた（開かれた）質問、閉じた質問

クライアントとのコミュニケーションをとるときには、引き出したい内容に対して適切な質問をすることが必要である。「開いた質問」は、相手が自分の言葉で自由に表現できるように質問する方法で、「閉じた質問」は、特定の情報を求める質問方法として使われる(表2-14)。

表2-14 開いた質問と閉じた質問の例

開いた質問 “昨夜の食事はいかがでしたか？”	閉じた質問 “朝食は食べましたか？”
回答① “家族で鍋物を楽しみました” (気持ち)	回答① “はい”
回答② “残業で帰宅が遅く、深夜でした” (時間)	回答② “いいえ”
回答③ “疲れたので、持ち帰り弁当を買いました” (種類)	

沈黙

クライアントは、話すことに迷いや抵抗がある場合や、いままで話したことを整理している場合などに、沈黙の状態が続くことがある。これは、カウンセラーにとって、耐えがたい時間と考えがちである。しかし、クライアントの沈黙は言語的な応答よりも重みや深みをもつことも多いので、カウンセラーも同じように黙って待つ態度が必要である(表2-15)。

このように、栄養士・管理栄養士として専門的な役割の重要性を自覚するのはもちろんのこと、栄養カウンセリングにおいては、クライアントの自発的な力を引き出せる能力を身につけていくことが求められる。

表2-15 沈黙

好ましい沈黙	好ましくない沈黙
●顔をみ合わせ、少しほほえみ、話の内容にうなづく	●うつむいたまま、メモをしている
●身を乗り出して聴く	●凝視している
●話の内容に合った表情をとる	●時計を気にする

4 行動分析と行動随伴性

問題解決のためのカウンセリングは、ヒトの心の奥底にあることを引き出す手法から、目の前にみえる行動から進めていく方向に変化してきたことをすでに述べた。

行動分析の原理は、古典的条件づけ(レスポナント条件づけ)とオペラント条件づけを基礎として、スキナーが創始した学問体系である(図2-12)。人や動物を行動随伴性という概念で明らかにしていくことで、行動の原因を心の中でなく、外的環境に求めることを主としている。さらに、1970年代以降では、応用行動分析として、発達障害や自閉症スペクトラム障害等の人間行動問題分析に対する活用の発展がみられる。

ある行動をした場合、その原因は、行動の「前」にあるか「後」にあるかの2種類が考えられる。

図2-13に示すように、かつて主流であったレスポナント行動は、①「口のなかに食物が入る」という外界からの刺激に対応して「消化液が出る」などの自然で生理的な行動が起こるように、行動の原因は「行動の前」に発生する、としている。しかし、オペラント行動では、②「メガネをかけた」行動により「よく見える」というように、原因は時間的にみて「行動の後」にある。「よく見えた」から「メガネをかける」というように「よい結果であれば、次の行動につながりやすい」としている。これは、レスポナント行動が、生体に備わる自然な行動であるのに対して、オペラント行動は、行動直後の環境変化に応じて、その後の自発頻度が変化するという大きな違いがある。

このように、行動の原因は、「後に出現する自発による行動」である、という考え方に移行してきたため、日常生活だけでなく、医療や介護などの場でも活用されるようになってきた。

さらに、オペラント行動の後に、環境が変化する関係を行動随伴性という。

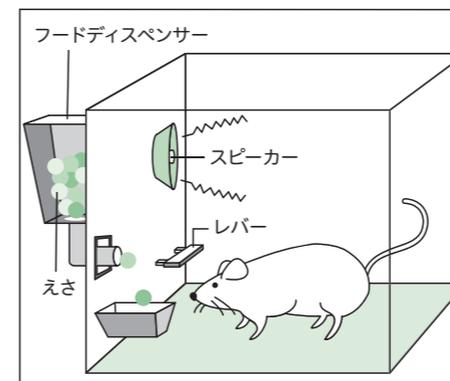


図2-12 スキナーの行動随伴性の実験

スキナーは、ネズミがレバーを押すと餌が出てくるしかけとその状況を自動記録する行動随伴性の実験を行った。この実験により、良好な結果(餌が出る)は、次の自発的行動頻度(レバーを押す)を高めるという行動内容と外的環境の変化が、行動を強化または弱化につなげることを明らかにし、「オペラント」の言葉を造り出した。

古典的条件づけ(レスポナント条件づけ)
本章のp.41を参照

オペラント条件づけ
オペラント行動が自発された直後の環境の変化に応じて、その後の自発頻度が変化する学習。
本章のp.41を参照

スキナー
本章のp.41を参照

行動随伴性
behavioral contingency