


 書評

倉光 修, 桑原知子 編

# カウンセリング＊ガイドブック

平木典子

近年、カウンセラーや臨床心理士といった職業名は一般に広く知られるようになり、心理的支援の必要に迫られている人も多数に上っている。しかし、一般の人々がその人たちがどこで働いているのか、実際、どんなことをしているのかといったことを知っているかという、きわめて疑わしい。つまり、いざ、心理的支援の必要に迫られた人々は、その内容も場も不確かであることに戸惑い、右往左往するのが普通である。また、カウンセリング・心理療法関係の専門家の間でも、共通理解が十分に成り立っているとは言い難い。

本書は、そんな日本の心理臨床の現状への一つのチャレンジとして、そしていつの時代にも存在する心理的支援を求める人々への水先案内(ガイドブック)として書かれている。

本書の内容と編者らの姿勢の特徴は、表紙カバーの案内文に端的に示されているように、現役のカウンセラーの臨床体験が強力な原動力になっていることである。いわく、『カウンセリングとは何か。心の傷や心の病が治るとはどういうことなのか。不登校、神経症、自傷、うつ病、統合失調症などの多様な〈心の問題〉にカウンセラーはどのように対応するのか……現役のカウンセラーが自らの臨床体験を踏まえて、やさしく解説します。カウンセラーは最後まで希望を捨てません。過去は諦めても、未来は諦めないのです』

また、上記のねらいは、本章の構成にも明確に表れている。

まず、序章「カウンセリングに行く前に」では、カウンセリングについてよく出る疑問や質

問、たとえば「カウンセリングと精神科・心療内科はどう違うのか」「どんな問題でうけるのか」「どこへ行けばいいのか」など15項目について答え、心理的支援への道が多様な分野にわたり、多様にあることを知らせる。

第Ⅰ部「カウンセリングの一般的プロセス」の構成もユニークである。まず、カウンセリングにたどり着くルートを①自分の問題を意識してカウンセリングを受けるクライアント、②家族や友人など周囲の人の問題でカウンセラーのもとを訪れるクライアント、③周囲の人に連れてこられてカウンセラーに出会うクライアントに分け、クライアントの動機づけ、カウンセラーとの関係の結び方、カウンセリング・プロセスなどの異同について、事例を示しながら解説し、同時にカウンセリングの一般的プロセスも示している。

第Ⅱ部「カウンセリングの対象となる心理的問題」では、子どもの問題、神経症、身体化、行動化、統合失調症・うつ病・人格障害、人生の問題の6章で、さまざまな症状と問題を描写し、それらの克服への道の探り方を解説する。

第Ⅲ部「用語集」を編者が編んだ意図は、おそらく本書が一般の読者に向けて書かれているにもかかわらず、本文中に心理臨床の専門用語が出てこざるを得なかったことで、それらを平易に解説しようとしたのであろう。ありがたい心配りであると同時に、難しい用語が多いことに驚かされた。

(東京福祉大学大学院臨床心理学専攻)

●A5 340頁 2007 定価 2,940円(本体 2,800円+税) 岩波書店