

金魚鉢練習

準備 指名

- クライアント1人 カウンセラー1人 コーチ1人

残りの方

- 半分は クライアントの話の評価 残り半分は カウンセラーの話の評価

必要なもの

- 評価用紙

クライアントの DARN-C 評価 3 ページ目 カウンセラーの OARS 評価 4 ページ目

教示

クライアントは自分の生活習慣で変えたいと思っていることを一つ考えてください

カウンセラーは、コーチと相談しながら、OARS をもちいて、できるだけクライアントからチェンジトークを引き出せるように面接してください。アドバイスや指示は必要な場合以外は避けてください。コーチは、カウンセラーにアドバイスしてください。

トレーナーが、さらにコーチとデモンストレーションを行います。

評価者への解説

カウンセラーの発言に対する評価

- O 開かれた質問 どのように、どこが、などのように答がさまざまに可能な質問
- A 是認 クライアントに対して何かをほめること。クライアントの行動の良い面について述べること。
- R 聞き返し クライアントが述べたことばの内容や意味を反映した陳述をカウンセラーがすること。通常はクライアントが述べた直後に行われる。
- S サマライズ(要約) 聞き返しの特殊な形 それまでにクライアントが述べたこと全体をまとめる。その内容のいくつかは、クライアントが直前に述べたことではない。

クライアントの発言に対する評価

チェンジトーク(これから変わることを意味する発言内容)を次の種類に分けて評価する。

- D 希望 変わりたい、変えたいという希望
- A 能力がある 変わることが自分にできるという能力
- R 理由がある 変わると良いことが将来あるという
- N 必要がある 変わらないと困るという
- C コミットメント これからの計画、予定について述べる

サンプルのダイアログ

カウンセラー：よく病院までできましたね。(A 是認)

クライアント：来なくちゃいけないかなって

カ：行きなさいっていわれた？(R 聞き返し)

ク：お母さんに言われた

カ：あなたのガスパンのことを言われていたと思う？

ク：怒られてばかりでおもしろくない

カ：他にもある？(O 開かれた質問)

ク：やめろっていわれるけど、きもちいいし、やめられない

カ：親から言われるけどやめられないのね。(R)

ク：そうですね

カ：自分ではどんな感じ？(O)

ク：両方なんですけど。やめられないとやめなくちゃと両方なんです

カ：もし、ぱっとやめられるような方法、そんな方法があったらやってみたい？

ク：ぱっとやめられたらやめてもいい (D 希望)

カ：止めることはあなたにとって大事だってこと (R)

ク：そうですね

カ：どのくらい大事？(O)

ク：・・・

カ：牢屋みたいなところに一ヶ月間ほど入ってもやめたいと思う？

ク：それはぜったいいいや

カ：牢屋みたいなところじゃなくて、楽にやめられるところがあったら、気持ちはどれくらい？ 0 はまったくその気なし、10 は入ってもいい、だったらどのくらい？(O)

ク：じゃあ、四くらい(D 希望)

カ：止めなくちゃいけないって気持ちは、4 くらいある。牢屋に入るのはいやだけど。止める自信はあまりない、ということかしら。(S)

- ク：自信はない
カ：0 - 10で言うとやめる自信は？(O)
ク：4くらい (A 能力)
カ：じゃあ、やめなくちゃってというのが、4で自信も4くらい。そうすると、やめたくない気持ちの方がちょっと強い？
ク：ちょっと強いけど、なくはない。
カ：と言うと？
ク：ガスパンやると気持ちはいいけど、仕事は続かないし、もうちょっとやめなくちゃ・・・。(N 必要がある)
カ：仕事とか続かないのね、一方ガスパンは気持ちいい・・・(S)
ク：きもちいいし、嫌なことを忘れられる
カ：ガスパンを使うと気持ちいい,嫌なことを忘れる。(S) ほかに？。(O)
ク：親がかまってくれる
カ：他には？(O)
ク：だいたいそのくらいかな
カ：気持ちいい,親がかまってくれる。いやなこと忘れる。。。一方で止めなくちゃいけないってことも考えるのね (S)
ク：このままじゃまずいかなって思うことがある。ともだちとか仕事してて、金持ってるから、おごってばかりもらって、自分は情けないかな (N 必要がある)
カ：他には？(O)
ク：仕事したいとおもう (R 理由)
カ：このまま仕事しないことが続くのはよくないと思うのね, (R) 何年後くらいには仕事したい？(O)
ク：わからないな
カ：何歳ごろには仕事してると思う？(O)
ク：18くらいには・・・
カ：すると二年後には仕事したいんですね。(R) 他には？(O)
ク：彼女がいるけど、早くしてっていわれるから, (N)
カ：お金と、二年後には仕事につきたい,それから彼女ね。(S)
ク：彼女はまってくれるかわからない
カ：二年たつ前にふられるかもってことね。(R)
ク：そうかも
カ：他には？(O)
ク：やっぱりガスパン使うのに、コンビニでとっちゃったりするので。見つかりそうになってやばいなということがあった。(N)
カ：見つかったことは？
ク：見つかりそうになって返した
カ：お金が必要で、仕事しなくちゃと思うし、彼女を大事にしたい,そのうちつかまるかもと心配なんです。 (S) ここまで話して、どう？ やめなくちゃってきもち？
ク：5くらいになった (D)
カ：今のまま二年たっていると思う？(O)
ク：ちゃんと働いてて、彼女と同棲してて、子どもでもつくりたい (R)
カ：つかまらないで仕事して,彼女とつながってて,そしてガスパンはどうするの？ (S)
ク：そうだったら,ガスパンはやってないと思う (D)
カ：ガスパンをやめるためには,どうしたらいい (O)
ク：ガスの本数を減らさないと・・・(C)
カ：他には？(O)
ク：仕事みつけようかな (C)
カ：減らそうかなという思い,仕事しようと思うし, (S) ほかに？(O)
ク：それくらいかな
カ：ガスパンを減らすこと,仕事しようと思うこと, (S) それらは一人で上手く行ってる？
ク：あまり・・・
カ：色んな人がいて,やめたいってときに,病院を紹介したりするんだけど
ク：病院には行きたくない
カ：どんなことが嫌？(O)
ク：薬使われたりとか,病人扱いされるからいや
カ：薬使われたり,病人と思われるから嫌な感じなのね (R)
ク：そう
カ：病院は行ったことある？
ク：病院はない
カ：じゃあ,病院のことは知らないの？
ク：うん
カ：人のうわさで病院というところは,嫌なことをされたりするってことね。(R)
ク：そうですね
カ：もう少し病院のことを調べたいとか,ちょっとやってみるとか色々あるけど,このままでいいと思っている？
ク：今のままだとまずいかなと思うけど(N)
カ：資料があるんだけど見てみる？
ク：やってみてもいい(C)
カ：外来だけで行きたいときに行ったらいいっていうのもあるから
ク：はい(C)

クライアントのチェンジトークがどれだけあったか、数を数えて記録をつけてください。

チェンジトークの種類	数(正の字で数えてください)	例
Desire 変 わりたいと いう希望		
Ability 変 われるとい う能力		
Reasons 変わると良 いことがあ るとい理 由		
Need 変わ らないと困 ったこと になるとい う必要		
Commitme nt これか らこれをす る、とい うコミット メント		

カウンセラーの話を聞いて、どの話が何回あったか、数えてください。記録をつけてください。

話の種類	数	例
O 開かれた質問		
A 是認		
R 聞き返し		
S 要約		