

システムティックアプローチを踏まえた カウンセリングトレーニング

技能講習テキスト オンライン【ライブ講習】

caricon.co (株式会社リバーズ)



本講習の概要

(1) 講習

キャリアコンサルティングは、相談者にとり有益でなくてはならない。そのためには実施した面談を構造的に考察、俯瞰していく力が必要である。構造的に振り返る力を養うためにカウンセリングステップは重要な意味を持つ。その代表的な技法がシステマティックアプローチである。本講習では復習も兼ねて基本的なところを再度学んでいただくことで今一度しっかりと振り返っていただき面談上の癖、弱み等に気づきが得られる意識を養い、オンライン（ライブ講習）で具体的な体感を得ることで学びを活かし改善していく力を養い更なる資質、支援力向上を目指す

(2) 講習を通して習得する目標

- ① システマティックアプローチのステップ及びその重要性を正しく理解する
- ② システマティックアプローチを踏まえたキャリアコンサルティング力をつける
- ③ 自身が行ったキャリアコンサルティングを俯瞰的に振り返る力をつける

(3) 講習を通して習得する支援効果

- ① 自身が行った支援において構造的、客観的に自身の弱み、癖について理解・把握の促進が可能となるため面談スキル向上が期待できる
- ② 意識的なメリハリのある面談が可能になり、自ずと相談者ファーストの意識が生まれやすくなるため、CLの希望、願望へと繋げていく事が可能となる

1. はじめに

講習の目的の確認

2. 事例を使って

通信講習で作成されたワークシート事例 1 ～ 3 について各事例ごとに質疑応答を含め考察

ロールプレイング（R P）の進め方、振り返り（F B）について意識していただくことについて説明

ヘルピング、コーヒーカップモデルについて補足説明

質問力をつけていただくために気づきを促す質問について解説

3. 自己紹介

グループ分け発表後できれば自己 P R を入れてグループ内 2 人 1 グループでお互いに実施

4. ロールプレイング 事例 1、事例 2、事例 3 を使って

5. オンライン講座受講の全体の振り返り

R P、F B 後発表するためグループ内でシェア後メインルームに戻りグループごと発表

通信・オンライン（ライブ講習）ともに質疑応答等

6. 終了 提出についての確認説明及び終了挨拶

ロールプレイング（R P）の進め方、意識していただきたいこと

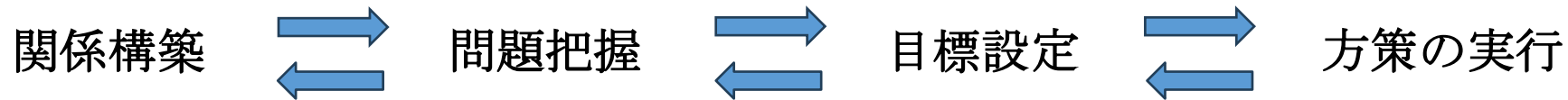
システマティックアプローチのステップを意識して実施してください。
(通信講習テキスト p p 2 9 の資料をイメージしながら進めてください)

基本的態度 関係構築力	問題把握	具体的展開
関係構築	相談者（CL）視点の問題点 (何に困って相談したいのか・主訴)	目標設定・方策 問題に対する具体的な対処行動とその結果としての行動、内面の変化
	キャリアコンサルタント（CC） 視点の問題点 (キャリアコンサルタントの見立て 自己理解、仕事理解、コミュニケーション不足、 中長期的視点などCLが気が付いていない問題)	
対話を重ねていく事で気づきが促されCL, CC視点それぞれの問題の理解が深まる。そこから目標が明確になってくるといったイメージです 基本的態度・関係維持		

振り返り（F B）の進め方、意識していただきたいこと

システマティックアプローチのステップを踏まえステップごとに意識して実施してください。

振り返りは関係構築→でも遡り、方策の実行←でも構いません



《思うように進まなかった場合》

- どのステップでの躓きなのかをしっかりと把握してください
- その躓きが起こった具体的な要因について考えてみてください（何が不足していたのかを中心に）→ どのように関わればうまく進められたかについても併せて考えてみてください

《思うように進んだ場合》

- どのステップのどのような関わりが良かったのかを考えてみてください（強みとしてより強化していくために必要なことについて等含めて）

ロールプレイング（R P）、振り返り（F B）を構造的に把握していくために

関係構築

問題把握

目標設定

方策の実行



受容的態度
共感的態度
自己一致
関わり行動
基本的傾聴の連鎖

CL視点
気づき

CC視点
自己・仕事理解
中長期的視点
コミュニケーション
等

共有

確認 共有
合意をと
る

ライフ・マネープランなど
シート活用
アセスメントツール
情報提供 etc
CLができること、やってみ
たいこと
CCができることなど

2 ヘルピングの段階化

一般に次の4段階で進める。

(1) 事前段階（かかわり技法）

いわゆるラポールの形成。ヘルピーが自分の個人的経験をヘルパーと分かち合うところの準備段階の「かかわり技法（attending）」という。

具体的技法はかかわりへの準備、親身なかかわり、観察、傾聴。

(2) 第1段階（応答技法）

ヘルピーがどんな状態にあるか現在地を明らかにする。

ヘルパーとヘルピーの言葉による応答。応答技法（responding）という。

具体的技法は、事柄への応答、感謝への応答、意味への応答。

(3) 第2段階（意識化技法）

ヘルピーがどんな状態になりたいのか、ヘルピーの目的地を明らかにする。

意識化技法（personalization）とよばれる。具体的技法は意味、問題、目標、感情の意識化。

(4) 第3段階（手ほどき技法）

目標を達成するために計画を立て、それを実行する段階。目標に向かって具体的にスケジュールを立て行動する段階。手ほどき技法（innitiating）と呼ばれる。

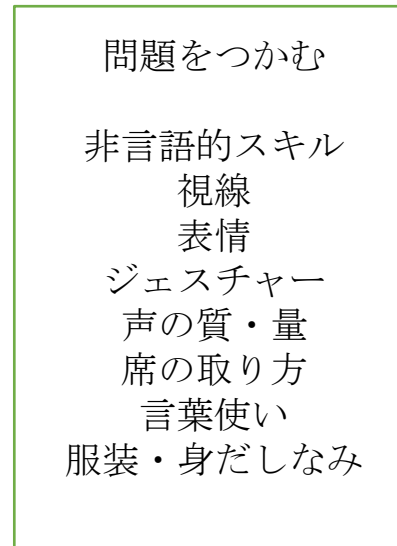
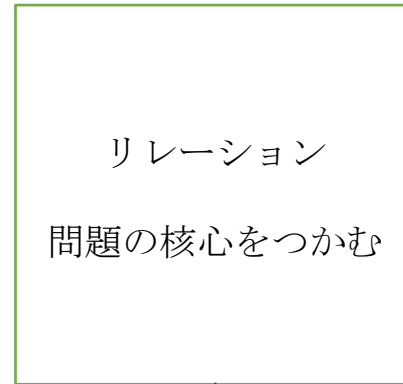
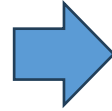
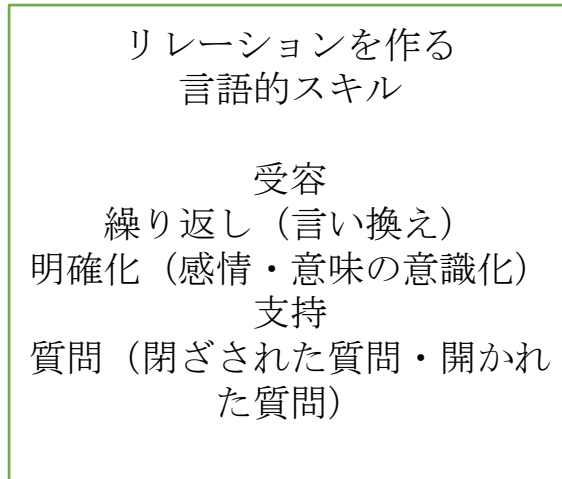
具体的技法としては、目標の明確化、行動計画の作成、スケジュールと強化法、行動化の準備、手ほどき。

(5) 援助過程の繰り返し

ヘルピーの反応や行動結果を見ながら、援助を繰り返す。それによりヘルピーは、より深い自己理解、自己探索より効果的な行動をとれるようになる。

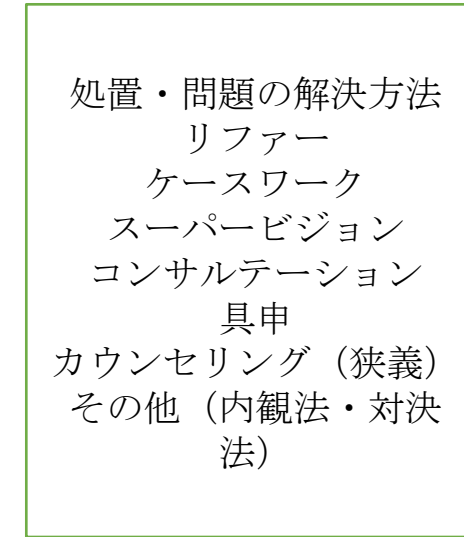
コーヒーカップ方式の3段階と技術体系 (國分康孝「カウンセリングの原理より」)

(面接初期)



(面接中期)

(面接後期)



ここで相談者（CL）と良好な関係性を築いていくためにも、効果的な関わりができる力をつけていく必要があることから、いろいろな質問について少しご紹介させていただきます。

キャリアコンサルタントは相談者に対して有益な支援を実施していく必要があります。そのために相談者についての情報を引き出す力、気づきを促せる力が必要になってきます。

質問ですが苦手と感じておられる人が多くいらっしゃいます。

質問には実にいろいろな質問があります。
質問をすることにより相談者にとりどんな効果（良い意味）があるのか、質問には意図がなくてはなりません。

ここで少しいろいろな質問についてご紹介させていただきます。

気づきを促す質問

イフの質問・・・もし〇〇だったらどうなのか、どうするのか願望を明確にしていく質問

e x : もし、介護の問題がなければあなたは異動したいと思いましたか？

チェンジの質問（入れ替え）・・・立場を入れ替えて考えていく事で思いこみに気づく質問

e x : あなたが専務の立場だったらどのように判断しましたか？

リバースの質問（逆転）・・・「べき・べからず」思考にとらわれている時に気づきを促す質問

e x : 「私がやらないといけなくて、」→やらなくてよいならやりたくないのか？

「どうしても～できないのです」→できる方法があればやりたいのか？

チョイスの質問（選択）・・・あえて一つだけを選ばせることで自分の中の価値観を（再）認識させるための質問

e x : どうしても一つだけを選ばないといけないなら、仕事と家庭、どちらを選びますか？

メジャーの質問（比較）・・・複数の選択肢を比較させることで自分の願望に一番近いものは何か、に気づいてもらう質問

e x : AとBならどちらに対する気持ちが大きいですか？

エクセプトの質問（例外）・・・「こうしかできない」「こうすることはできない」などの思込みに
捉われている相談者に「例外はないのか？」と問いかける質問

e x : 事務部門が本社に統合されるので異動しなければならないのです。
→オンライン環境も整っているので支社に残って本社の事務を担当することはできないのですか

ランキングの質問（順序）・・・悩んでいる相談者の考えを整理させるための質問。悩んでいる項目によって適切な順序を考えてもらうためにする質問

e x : 「重要な順」「急ぐ順」「やりたい順」「やりやすい順」など

※ 参考資料：キャリア支援の研究とキャリア支援者の研修会資料より

是非今回のロールプレイングの中でこれらの質問を使ってみてください。

3 事例のロールプレイングを実施していきます。

※ ここでのポイント：必ず相談者に確認、同意をとりながら進めていく事

尚、ロールプレイング→R P フィードバック→F B と表記します。

事例1 Aさん

21歳 女性 大学3年生（文学部・国文科）

家族：父53歳 会社員 母50歳 パート 弟18歳 高校生 相談月：7月

相談したいこと：現在ホテルでインターンシップ中。周りの社員は親切だし、仕事も楽しい。この仕事もなかなか良いと思う。しかし自分は幼いころから絵本が好きだった。童話作家に憧れもあったが現実的ではないと思い、たまたま旅行が趣味であったことからインターンシップ先をホテルに選んだ。社員からは「是非、うちのホテルに応募してね」と言われて嬉しいがこのままの流れで就職の方向性を決めてよいか悩んでいる。大学のキャリアセンターはガイダンスの時に利用した程度。最近では友人たちもそれぞれインターンシップをしており会って話す機会も少なくなっている。どうすればよいかわからず相談に来た。

グループ内で実施 2人一組 1人15分RP その後FB 必ずシステマティックアプローチのステップごとに振り返るようにしてください

事例2 Bさん

38歳 男性 独身 一人暮らし

家族：父68歳 母65歳

相談したいこと：父が弁護士であったので自分も後を継ごうと思い大学卒業後ロースクールで学んだ。弁護士事務所やコンビニなどでアルバイトしながら5回司法試験に挑戦。現在、市役所で非常勤職員として事務に従事。司法関係もあきらめたわけではないがこのままでは家族にも心配をかけ続けるため、安定した仕事に就いた方が良くと考え始めた。先日ニュースで就労人口減に伴いAI化が進み労働移行が進んでくる報道を見た。就職するならできればAI化されない分野でとも思うがそれがどんな仕事なのか、自分にできるかわからない。どうすればよいかわからず相談に来た。

グループ内で実施 2人一組 1人15分RP その後FB 必ずシステマティックアプローチのステップごとに振り返るようにしてください

事例3 Cさん

55歳 女性 離婚歴あり

家族：実母80歳 娘30歳（既婚 遠方に居住）

相談したいこと：高校卒業後、地元の金融機関に就職 38年目 現在融資課の部長職
娘が小学生の時に離婚 それ以来女手一つで子育てしながら働いてきた。幸い母親と同居
していたため随分助けてもらった。最近母親の様子が変わってきた。お昼の食事を準備して
も食べてなかったり物忘れが進んでいる。先日病院で軽度の認知症と診断された。そんな矢
先、人事部からこれからの働き方についての説明があった。55歳で役職定年を迎えた後、部
長職を解かれて60歳まで正社員。そこから65歳まで嘱託として再雇用。あるいは55歳
で早期退職を選択すれば退職金が割り増しで支給されるとの話だった。母親にはできるだ
けのことはしたいと思う。しかし自分自身のこれからの老後の生活もある。どうすればよい
か悩んでいる。

グループ内で実施 2人一組 1人15分RP その後FB 必ずシステマティックアプローチ
のステップごとに振り返るようにしてください

メインルームに戻りグループごとにシステマティックアプローチを意識して面談を進める事、また面談を構造的に振り返る事などで得られた気づきや新しい視点、今後、活かせそうな事を中心に発表していただきます。

※本日は長時間の受講お疲れ様でした。今回の学びを是非日頃の支援に活かしていただくことができますように

