

CCC カウンセリング通信講座内容一覧

カウンセリング入門コース

「良い相談相手になるために①②」 講師：大塩 光

- ① 「カウンセリング」の学習において基本とすべき大切なこと（守秘義務・想像力・命の尊厳・自己受容など）を学び、カウンセリングの意味と種類、鍵となる人物との関わりなどを紹介する。
- ② キリスト教カウンセリングの目指すものについて考える。
心の変化や安定、癒しなどに焦点を当て、共にいること、人としての尊厳を大切にすることなどカウンセリングの基本的心得を学ぶ。（カウンセラーとしての資質）、〈援助的関わり方〉、〈自分についての理解〉にまとめられている。

「カウンセリングの理論と実際①～⑤」 講師：吉岡光人

- ① キリスト教カウンセリングの定義及び神学と医学の分野の橋渡しとなったその歴史を学ぶ。またカウンセリングの基本となる「共感」について学ぶ。
- ③ カウンセリングで求められる積極的聴き方である「傾聴」、そこから生まれる無条件に受け止める姿勢である「受容」について学ぶ。
- ③・④ カウンセリングのための具体的スキルを学ぶ。
 - 1) 反射、2) 質問、3) パラフレーズ(言い換え)、4) リフレーミング、5) 対決、6) サポートを、それぞれの技法についてのやり方を具体的な例を使って説明する。
- ⑤ 他者援助によってカウンセラーとしての成長を得ることができると同時に、ストレスや共感疲労によるバーンアウトの危険もある。それを回避するために必要なセルフケアについて学ぶ。

いろいろな相談ケースとそのケア(8 講座)

「生きづらさを抱えた人々とそのケア」 講師：賀来周一

- ・障がいとともに生きる人々とのかかわりを考える。
- 「共にいること」を基本とする関わり方とケアのあり方を問う。

「スピリチュアルケアについて」 講師：賀来周一

- ・日常の中のスピリチュアリティについて考える。
- 「なぜ私は存在するのか」「なんのために私は存在するのか」「なぜこんなことが私に起こるのか」、この問いに答えはあるのか？スピリチュアルペインの援助とそのあり方を問う。

「高齢者の課題」—統合の時としての老年期— 講師：齋藤友紀雄

- ・エリクソンの「パーソナリティの発達理論」によると、人は一生の最終段階として老年期（成熟期）を迎え、その課題は「自我の統合」である。老いの受容と成熟について考える。

「思春期の自傷行為」 講師：谷口万稚

- ・自傷行為につながる思春期特有のストレス要素について考える。
- 「なぜ危険行為をするのか？」そのサイン、背景、対処方法を学ぶ。

「虐待について」 講師：谷口万稚

- ・虐待にかかわる問題を多角的に考えてみる。虐待の定義とは？被虐待児に何が起きているのか？その実態を知ることによって必要な支援、家族援助について学ぶ。

「ワークライフバランス」 講師：谷口万稚

- ・自分を取り巻く要素（社会・経済、心身の健康、人間関係、家庭環境など）のバランスについて考える。適度なバランスを取り戻すために今の自分に必要なことは何か？

「アルコール・薬物依存」 講師：谷口万稚

・アルコール・薬物乱用と依存症の違いを学び、その実態（種類やその背景、そして支援）について考える。

「インターネット依存」 講師：谷口万稚

・近年急増しているインターネット依存とその病理について考える。

特徴と問題点、そして回復への道を丁寧にたどる。

応用コース

「発達障害」 講師：藤堂宗継

- ① 発達障害とは 発達障害について理解する。自閉症スペクトラム症の出現頻度は時代の影響を受けにくいはずだが受診者数が増加している。「不適応」が問題で生じる困難、生き辛さについて学ぶ。
- ② 発達障害を持つ人の理解と援助について 自閉症スペクトラム症の中でも出現頻度の高いアスペルガー症候群を取り上げてその特徴について様々な角度から考え、周囲の人に求められる援助のあり方を学ぶ。

「人の心について」 講師：藤堂宗継

- ① ひとのこころの理解のために 人の心はどこ？こころを理解することで他者や自分の理解を深め、人との関わりについて考える。
- ② 他者の心を理解する 他者のこころはどうしたら理解できるか？「相手はどんな気持ちからこの行動を取ったのだろうか？」メンタライジングな思考（対応）が乳児の精神発達に重要な役割を果たすことを学ぶ。
- ③ 自分のこころを理解する・人が発達するとは？肉体的成長、身体組織の変化（成熟）、精神的な成熟（発達）へ、この過程について考える。思春期・青年期の精神発達に関わる諸問題を取り上げる。

「大人のひきこもり」 講師：藤堂宗継

・「ひきこもり」が表すものは何か。この問題を扱うときに注意すべきこと、判断基準となるものについて、1960年代までと、1970年代、1980年代以降と年代を追って神経症状の変化を分析する。そして、近年「8050問題」のような形で表れてきた「大人のひきこもり」の現状、その背景にあるジゾイドパーソナリティ障害、境界性パーソナリティ障害にふれる。

「TA(交流分析)①②」 講師：堀 肇

・エリック・バーン博士により創始された交流分析について学ぶ。精神分析の口語版と言える。「今ここで」を重要視し、「交流」を対象とした総合的心理療法のひとつであり、実用的な応用範囲が広い。TAで扱う4つの「自我分析」「やりとり分析」「ゲーム分析」「脚本分析」の内の「自我分析」を講座①で、「やりとり分析」を講座②で学ぶ。心の状態を5つの自我状態の集合体と捉え、それぞれの自我状態を知り、自分と他者間の交流パターンを分析することで、コミュニケーションの取り方を学ぶ。

「コラージュ入門講座」 講師：藤掛明

コラージュとは、雑誌やカタログの写真を切り抜き、台紙（本講座ではハガキサイズ）に自由に貼り付けるイメージ遊びであり、心理療法として用いられている。本講座では、実際に2枚のコラージュを作り、コラージュ療法の基本を学ぶ。なお、完成した2枚の作品を（作者としてのやや詳しい説明つきで）画像にしてメールで講師宛に送ってもらい、それに講師のコメントを300字程度で返すことにしている。コラージュは、心理テストではないので、作品の解釈でなく、作品からのイメージの連想を楽しむことが肝心であり、そのあたりを体験してもらうことを目指している。なお、テキストなどを配布（文書データ）するため、パソコンやタブレットなどある程度の画面の大きさがあるか、あるいは印刷のできる環境が望ましい。