



# ケア・カウンセリング 通信

vol.  
43

発行：日本ケア・カウンセリング協会 <http://www.npojcca.org/> 協会郵便振込口座 00110-7-147466  
編集：〒112-0013 東京都文京区音羽1-6-8 音羽小峰マンションズ1階  
TEL&FAX:03-6912-2605 E-mail:npo-jcca@npojcca.org

2012年5月発行

## 「まん中の池」と「思わず浮かぶシーン」 行動形成法における「能動性の選択的低下」と自動思考

認定講師 品川 博二

思考とは、本来が自由思考である。自由に(受動性で)＜思い＞が浮かび、既存の思考内容との情緒的関連と論理的整合性を、やはり自由に(能動性で)＜考える＞ことが、思考の在り方であろう(「思+考」)。思考こそ人間精神の自由の中核であるが、それには受動性の＜思い＞を自由に体験しながらも、最終的には能動性の＜考え＞に収斂させてゆくというプロセスが必要である。この＜思い＞を＜考え＞がコントロールできないと、私たちの精神は無用な拡散と混乱に陥ってしまうだろう。

認知行動療法でいう自動思考とは、クライアントに不適応なく＜思い＞が、＜考え＞のコントロールを失ったままパターン化された状況をいう。たとえば、かつて一度だけ犬に怖い思いをした者が、すべての犬に恐怖を感じてしまうのは、不適応な認知(過度の一般化)であり、その湧き起こる恐怖感は自動思考である。また、自信の無い者が、与えられた課題状況に「私は必ず失敗するだろう」と根拠の無い未来の予測に捕われるとすれば、これも自動思考である。このように自動思考とは、思考体験のコントロールが不良であり、人格から遊離された「不適応な自由思考」の体験なのである。

さて、行動形成法における「まん中の池」は、適応的な自由思考の体験である。何故ならば、①自己効力感の成立、②遂行行動の抑制、③他者との協働性、などの三つの＜考え＞のステップを経なければ、事例提供者は「まん中の池」を立ち上げられないからである。

まず①自己効力感の成立とは、状況に対する私たちの主体的な判断であり、その結果としての「遂行の見通し」である。自己効力感とは能動性によって為される明確な＜考え＞である。次に②遂行行動の抑制とは、合理的には説明できないが、ターゲット行動を回避し、遂行しないことを本人は自覚的に選択している。この「能動性の選択的低下」とは、言わば確信犯的な＜考え＞に基づいた行動といえる。③他者との協働性とは何か？行動形成法に参加して、他のメンバーに「まん中の池」を報告しているプロセスそのものが、言語的共同体にける協働作業を事例提供者が行っているのである。事例提供者は、「まん中の池」を他者に向かって表明する時、自己の人格から遊離したこの非合理的な行動を、言わば第三者の視点から自己の行動を「笑う」というユーモア感覚で表現している。このユーモアとは、自己の情緒体験を実は深く＜考え＞なければ困難な認知処理なのである。

つまり「まん中の池」とは、自己効力感が成立しているながら、事例提供者はあえてそこに「能動性の選択的低下」を演出し、それを他者との共同性で表現している。これはまぎれもなく事例提供者の自由思考の所産であり、極めて緻密に企図されたナラティブ・アプローチ\*なのである。

\* ナラティブ・アプローチ：ここでは、「他者に語る」ことで、自己の体験を確立すること。

これに対して「思わず浮かぶシーン」は、その名の通り自動思考の所産である。より正確には、行動形成法という枠組みに守られ、＜コントロールされた自動思考＞の体験なのだとと言える。行動形成法に習熟していない者から、「思わず浮かぶシーン」をロールプレイするなら、「まん中の池」は不要なのでは、という質問を受けることがある。しかし、行動形成法で「思わず浮かぶシーン」は、その前段階の「まん中の池」によって枠組みされ、「まん中の池」という「能動性の選択的低下」によって＜演出＞されている自動思考なのだ。それ故、「思わず浮かぶシーン」を修正ロールプレイする意味がある。それは、「まん中の池」と「思わず浮かぶシーン」との時間空間の分離度が大きければ大きいほど、「思わず浮かぶシーン」の自動思考は、その＜スキーマ＞（自動思考の元になる＜考え＞の悪いクセ）がシンプルに反映されている可能性が高いからである。たとえばあるセッションで、ウエイト・コントロール中のナースが、夜勤明けの帰宅途中のコンビニで、「つい、肉まんを買ってしまう！」という「まん中の池」を表明した。しかし彼女の「思わず浮かぶシーン」は、子どもの頃の実家の庭先でスイカを食べているシーンなのである。これは、「まん中の池」と「思わず浮かぶシーン」との時空の距離がかなり大きい。再現～修正とロールプレイを行うと、彼女を苦しめていた親子関係の葛藤のスキーマが見事にあぶり出されてきたのである。これに対して、もし「思わず浮かぶシーン」がコンビニの場面のままであると、事例提供者の「まん中の池」の「能動性の選択的低下」が洗練されていない可能性が高く、「修正ロールプレイ」に際し、リーダーはいささか力量を要求されるのである。

行動形成法において、「まん中の池」は「能動性の選択的低下」の演出であり、それが「思わず浮かぶシーン」の自動思考のスキーマを解明する大きな手がかりとなるのである。

(完)

## 東北支援プロジェクトのご報告

日本財団、三菱商事(株)による助成事業として展開してきました東北支援プロジェクトが3月をもって終了しました。2011年5月以降 延べ858名の方がケア・カウンセリング講座を受講されました。開催にあたり、東北エリア支部をはじめ首都圏エリア支部の皆様にご多大なるご協力をいただきました。ありがとうございました。

「支援者のためのグリーンワーク」(2012年3月25日開催)にご参加いただいた方にアンケートを実施いたしました。多くの方より今後のプロジェクト継続を望む声をいただきました。日本ケア・カウンセリング協会では、引き続き助成獲得に努めるとともに、東北支援の実施について検討してきたいと思っております。

アンケート結果を協会ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

以上

## 第13回総会のご案内

今年の総会は大阪「クロス・ウェーブ梅田」(〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町1-12)で開催いたします。JR「大阪」駅南口改札から徒歩約15分 阪急「梅田」駅から徒歩約13分の利便性の高い場所にあります。正会員の皆様は、ぜひお集まりください。なお、特別プログラムのため、研修チケットはご利用いただけませんことをご了承ください。

### 総 会

2012年11月18日(日) 10～16時

クロス・ウェーブ梅田

参加費：5,000円(昼食込) 5単位

### プレゼミ (総会前泊研修)

2012年11月17日(土) 15～22時

クロス・ウェーブ梅田(全室シングル)

参加費：25,000円(1泊夕・朝食込)(10単位)

各プログラムなどは次号の通信でお知らせいたします。

## ケア・カウンセラー（4～1級）筆記試験のご案内

2012年11月17日（土） 13:15～14:15 クロス・ウェブ梅田  
受験資格などの詳細については、決まり次第ホームページならびに次号通信でお知らせいたします。

内閣府認証NPO法人・日本ケア・カウンセリング協会・指定臨床研修機関  
ケア・カウンセリング通信教育課程  
**NET研修生 2012年度 募集要項**  
日本ケア・カウンセリング研究所（所長 品川博二）

- I、目的: NET研修生は、NET通信教育を通して、日本ケア・カウンセリング協会の「認定ケア・カウンセラー」および「認定講師」の養成を目的とします。
- II、教育方法: ① インターネット(NET)を利用して、研修生の臨床活動や理論構築を通じた自己成長をサポートします。  
② 課題レポート提出とメールリンク(ML)を利用したNET討議等を実施。臨床実習科目と協会プロジェクトへの参加、指定図書のスマリー(要約)提出などを行います。  
③ 一定の実績を達成した研修生は、講師の研修サポートとして、協会の研修に無料で参加していただきます。  
④ 臨床研修生は4年間の基礎研修期間でケア・カウンセラー1級以上の取得を目指します。  
⑤ 臨床研修生は更に4年間の専門研修期間で、認定講師の合格を目指します。
- III、応募期間: 2012年6月1日(金)0時～22日(金)24時
- IV、考査方法: 指定の「審査書類」にて選考(今回は学科試験を実施しません)。
- V、募集対象: 以下の①～③の該当者で、若干名を募集します。  
① 5年以上の経験があるケアリング臨床家(職種は不問)。  
② 協会正会員  
③ インターネットによる「通信教育」が受講可能な者  
(携帯メール・FAX・郵便は不可)。
- VI、審査申請手順: ① 研究所のアドレス ja170403-7917@tbm.t-com.ne.jp へ所定の審査書類に必要事項を記載し、メールする。  
② 審査料:4,000円を下記のいずれかの口座に払い込む。  
③ 結果発表:6月30日までに、本人にメールで通知する。
- VII、指導料: ① 半期払い 6万3,000円 (7月・12月)  
② 年間一括払い 12万円 (7月)  
③ 3回払い 4万5,000円 (7月・10月・3月)
- 郵便振替口座 00120-9-19423  
日本ケア・カウンセリング研究所  
銀行口座 みずほ銀行五井支店 普通1643033  
日本ケア・カウンセリング研究所  
(\*振込手数料は各自でご負担ください)

\* 審査をご希望の方は、用紙を事務局までメールでご請求ください。メールで添付で送信いたします。  
ご記入後、6月22日までに日本ケア・カウンセリング研究所にメール送信してください。

# 2012年6月～9月 ケア・カウンセリング研修予定

研修予定は変更の場合もあります。最新の情報はホームページでご確認ください。

研修予定は変更の場合があります。協会ホームページ<http://www.npojcca.org>でもご確認いただけます。基礎・専門課程にかかわらず、すべての研修が受けられます。  
※ワークショップの場合参加費29,000円のうち宿泊費(1泊2食込)にあたる15,000円は事前にお振込みが必要です。研修費14,000円分を研修チケットでご利用ください。

日時	場所	課程	科目	研修名	会場	単位	参加費	申込 事前振込 締切
6月8(金)10:00～17:00	千葉	共通	選択	千葉ケア・カウンセリング講座 グループワーク/「大切な人」をなくした方に寄り添う	千葉県社会福祉研修センター	9	¥9,000	6/1
6月16日(土)12:00～14:00	札幌	専門	実習	セルフ・ケース検討会	札幌医大 臨床教育研究棟 地下1階組合会議室	4	¥4,000	6/8
6月17日(日)10:00～16:00	札幌	専門	実習	行動形成法ワンデイセミナー	札幌医大 臨床教育研究棟 地下1階組合会議室	8	¥8,000	6/8
6月22日(金)18:30～20:20	札幌	-	-	市民のためのケア・カウンセリング講座 3.不安と孤独とに付き合う	札幌学院大学社会連携センター 講義室	-	1,000円	6/15
6月23日(土)10:00～16:00	札幌	基礎	必修	初級③人間関係スキルアップ講座 人間関係を良くする方法(肯定メッセージ法)	札幌医大保健医療学部 602号室	8	¥8,000	6/15
6月23日(土)16:20～18:20	札幌	専門	実習	行動形成法セッション	札幌医大保健医療学部 602号室	4	¥4,000	6/15
6月24日(日)15:00～ 25日(月)12:00	北海道	共通	選択	関係回復ロールプレイワークショップ	北広島クラッセホテル	14	¥29,000	6/8
6月30日(土)10:00～15:00 15:00～17:00	東京	基礎	必修	上級①自己分析スキルアップ講座 他者を観察し自己に気づく(自我境界の心理学)	がんばれ!子供村	5	¥8,000	6/22
	東京	専門	実習	行動形成法セッション		3		
7月1日(日)10:00～16:00	東京	共通	選択	ターミナルケアの心理学 ～家族の哀しみに寄り添う理論と技術	がんばれ!子供村	5	¥7,000	6/29
7月6日(金)10:00～12:00	群馬	専門	実習	行動形成法セッション	高崎市総合福祉センター	4	¥4,000	6/29
7月6日(金)13:00～16:00	群馬	共通	選択	公開講座「プロに学ぶ対話術」	高崎市総合福祉センター	3	¥3,000	6/29
7月8日(日)10:00～16:00	横浜	共通	選択	アサーション(自己主張法)の理論と実技	ウイリング横浜	8	¥8,000	6/29
7月12日(木)19:00～20:30	岡山	共通	選択	公開講座「ストレスに負けない心の 処方箋～自分らしくあるために～」	岡山国際交流センター	3	¥3,000	7/5
7月14日(土)10:00～16:00	佐賀	基礎	必修	不安と孤独に付き合う	アバンセ(第4研修室)	8	¥8,000	7/6
7月15日(日)13:00～16:00	佐賀	共通	選択	絵本「100万回生きたねこ」の心理分析	メートプラザ佐賀	4	¥4,000	7/6
7月19日(木)18:30～20:20	東京	共通	選択	市民講座「コミュニケーションとは?」	がんばれ!子供村	2	¥2,000	7/12
7月20(金)10:00～17:00	千葉	共通	選択	千葉ケア・カウンセリング講座 在宅ケアの理論と実際/ケア・カウンセラーの展望	千葉県社会福祉研修センター	9	¥9,000	7/13
7月22日(日)10:00～16:00	名古屋	共通	選択	ターミナルケアの心理学 ～家族の哀しみに寄り添う理論と技術	名古屋市女性会館	8	¥8,000	7/13
7月28日(土)10:00～16:00	仙台	共通	選択	なぜコミュニケーションは うまくいかないのか?	フォレスト仙台	5	¥5,000	7/20
7月29日(日)10:00～12:00	秋田	専門	実習	行動形成法セッション	遊学舎	4	¥4,000	7/20
7月29日(日)13:00～16:00	秋田	共通	選択	対人交渉スキルアップ講座 「アサーティブ・トレーニング入門」	遊学舎	2	¥2,000	7/20
8月3日(金)18:30～20:20	札幌	-	-	市民のためのケア・カウンセリング講座 4.「思い込み」から離脱する!	札幌学院大学社会連携センター 講義室	-	1,000円	7/27

日時	場所	課程	科目	研修名	会場	単位	参加費	申込 事前振込 締切
8月4日(土)10:00~16:00	札幌	共通	選択	絵本「きいろいばけつ」から学ぶ ナラティブ・アプローチ	札幌医科大学保健医療学部602号室	8	¥8,000	7/27
8月4日(土)16:20~18:20	札幌	専門	実習	セルフケース検討会	札幌医科大学保健医療学部602号室	4	¥4,000	7/27
8月5日(日)10:00~16:00	札幌	基礎	必修	中級①コミュニケーションスキルアップ講座 相手の気持ちを受け止める対話術(シェアリング法)	札幌医科大学保健医療学部602号室	8	¥8,000	7/27
8月10日(金)10:00~17:00	千葉	共通	選択	千葉ケア・カウンセリング講座 映画「ステキな金縛り」の心理分析(予定)	千葉県社会福祉研修センター	9	¥9,000	8/3
8月18日(土)10:00~15:00 15:00~17:00	東京	基礎	必修	上級②自己分析スキルアップ講座 他者を理解し自己を高める(他者受容の心理学)	がんばれ!子供村	5	¥8,000	8/10
	東京	専門	実習	行動形成法セッション		3		
8月21日(火)18:30~20:20	東京	共通	選択	市民講座「自己表現タイプを検討する」	がんばれ!子供村	2	¥2,000	8/14
8月26日(日)10:00~12:00	盛岡	専門	実習	行動形成法セッション	岩手県公会堂	4	※¥4,000	8/17
8月26日(日)13:00~16:00	盛岡	共通	選択	公開講座「自分をうまく表現する理論と技術 ~コミュニケーション・スキルを磨く方法~」	岩手県公会堂	2	※¥2,000	8/17
9月2日(日)10:00~16:00	仙台	共通	選択	相手を受け止めるシェアリング法	フォレスト仙台	5	¥5,000	8/24
9月6日(木)10:00~17:00	千葉	共通	選択	千葉ケア・カウンセリング講座 ケアに活かすドラッカー理論	千葉県社会福祉研修センター	9	¥9,000	8/30
9月7日(金)10:00~12:00	群馬	専門	実習	セルフケース検討会	高崎市総合福祉センター	4	※¥4,000	8/31
9月7日(金)13:30~16:00	群馬	共通	選択	公開講座	高崎市総合福祉センター	3	※¥3,000	8/31
9月13日(木)19:00~20:30	岡山	共通	選択	公開講座「やる気を出す心理学 ~活気ある職場づくりのヒントを学ぶ~」	岡山国際交流センター	3	¥3,000	9/6
9月15日(土)10:00~16:00	佐賀	基礎	必修	基礎講座 「相手の痛みを受け止める」	メートプラザ佐賀	8	¥8,000	9/7
9月16日(日)13:00~16:00	佐賀	共通	選択	公開講座「認知症の心理学」	メートプラザ佐賀	4	¥4,000	9/7
9月20日(木)18:30~20:20	東京	共通	選択	市民講座「不安と孤独とに付き合う」	がんばれ!子供村	2	¥2,000	9/13
9月29日(土)10:00~15:00 15:00~17:00	東京	基礎	必修	上級③自己分析スキルアップ講座 他者の問題から自己を読む(診断と介入の心理学)	がんばれ!子供村	5	¥8,000	9/21
	東京	専門	実習	行動形成法セッション		3		

※同日両講座をお申込の場合、合計¥5,000となります。

## ○連携講座○

(研修単位が取得できます。申し込み先が異なりますのでご注意ください)

日時	場所	課程	科目	研修名	会場	単位	参加費
6月14日(木) 7月19日(木) 8月23日(木) 9月20日(木) 13:00~15:00	千葉	専門(共通)	必修(選択)	柏ケア・カウンセリング市民講座	柏市中央公民館 申込・お問い合わせは NPO法人アロハート TEL04-7149-8882	1	¥2,000

研修のお申込は便利な WEB申込 をご利用ください。WEB申込の方で  
受講証の受取を「メール」にした場合、また受講証不要の方にはWEBポイントが付きます。  
<http://www.npojcca.org> →「研修予定・申込」へ  
電話・ファックス( 03-6912-2605 ) メール(npo-jcca@npojcca.org)でも受け付けています。

## 事務局からのお知らせ

### 【研修チケットについて】

6月開催の研修より、次の2点が改定されます。

- ① 非会員への譲渡はできなくなりました。
- ② 参加費2,000円以下の研修にもご利用できます。

利用条件: 正会員のみが購入・使用できます。

種類: 1,000円(白色)・5,000円(黄色)の2種類あり、セット販売となります。

1万円セット=12,000円分(1,000円チケット12枚)

3万円セット=39,000円分(5,000円チケット6枚+1,000円チケット9枚)

5万円セット=70,000円分(5,000円チケット10枚+1,000円チケット20枚) → 一番お得です!

購入方法:A 研修会場(1万円セットのみ)

B 事務局へ申込み

1 ご希望のセットと数量をお知らせください。(WEB・メール・電話・ファックス)  
協会ホームページよりWEB申し込みされた方は、1WEBポイントが付きます  
(10WEBポイントで1,000円分の研修チケットをさしあげます)。

2. 折り返し確認のご連絡を差し上げますので、その後お振込みください。

お振込先: ① 郵便局の「払込取扱票」にてお振込ください。

口座記号番号:00110-7-147466

加入者名: 日本ケア・カウンセリング協会

② みずほ銀行 池袋支店 普通口座 4061177

口座名義 (特非)日本ケア・カウンセリング協会

3. 入金確認後に研修チケットを郵送いたします。入金日がチケット発行日となります。

4. 研修当日、該当金額分のチケットに氏名、講座名、参加日をご記入の上、ご提出ください。チケットが足りない場合は、受付で1万円セット(1万円セットのみ)をご購入いただくか現金をお支払いください。

有効期限: 発行日より2年間です。期限が切れた場合は事務局までお知らせください。

その他: ワークショップにご参加の場合、参加費のうち宿泊費(1泊2食込)15,000円は研修チケットがご利用できません。お手数ですが事前に振込みいただくことをご了承ください。

### 【紹介割引について】

正会員の方が、研修に非会員(初めての参加に限ります。)の方を連れてきた場合、双方の参加費が正規料金の半額になります。

非会員の方の半額は初回1回のみ。

他の割引券との併用はできません。

研修申込の際に「紹介割引」の旨を必ず事前にお申し出ください。

(研修後の返金は原則できませんのでご注意ください)

### 【メールマガジン登録のおすすめ】

研修情報など最新情報をいち早くメールでお知らせするメール配信サービスを行っています。ケア・カウンセラー派遣情報などもありますので会員の方はぜひご登録ください。登録無料です。



携帯電話からは左記QRコードにアクセスしてご登録ください。

PCからは<http://www.npojcca.org/mailmagazine.html> からどうぞ。

### 【入会のご案内】

日本ケア・カウンセリング協会への入会をご希望の方は、ホームページ<http://www.npojcca.org>「入会申込」よりお申込みいただくか、事務局まで入会申込書をご請求ください。

研修会場で入会手続き(年会費+入会申込書のご提出)をされた場合は、3,000円の研修チケットを進呈いたします。年度途中からのご入会も可能です(会費は月割りが可能です。)

詳細は事務局までお問合せください。