

クライアントのための
統合的カウンセリング
何が心理で、何がキャリアか？

はじめに

- 厚生労働省が提示するキャリアコンサルタントの能力体系にはカウンセリングの理論が含まれています。
- キャリア支援者はカウンセラーとしても機能する必要があります。

- しかし、世界の見え方や感情が一変させる心と脳の深層にアプローチする心理療法 (Psychotherapy) を行うスキルが義務付けられているわけではありません。
- 実はC.Rogersが心理療法とカウンセリングの区別を嫌ったところから、カウンセリングの適用範囲が分かりにくくなったようです。ここでは、心理とキャリアの統合的カウンセリングに向けて、統合のためにあえて心理とキャリアを区別して考えてみましょう。

- ここでは、心理とキャリアの統合的カウンセリングに向けて、統合のためにあえて心理とキャリアを区別して考えてみましょう。

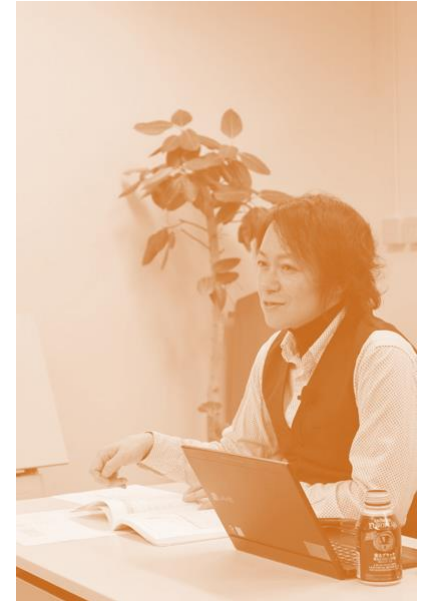
自己紹介

名乗るほどのものではないのですが...

- 杉山崇、心理学者です。
- 1970年、下関生まれ。
- バブル末期に一浪の末、
大学生となり上京。就職氷河期
1期生(93年就活組)を経験し、
「幸せになる心(知性)の使い方」
を探るべく、心理学者を目指す。

大学院人間科学研究科委員長・心理相談センター所長
臨床心理士・公認心理師

- 厚生労働省関連の委員なども務めています。



啓発活動



正常と異常のイメージ

・正常

心理学オンラインサロン

杉山崇教授の

心理マネジメントLab

- 幸せになる心の使い方 -



- 最近、「許せない」人が増えていると思いませんか...？

杉山 崇
心理学者・臨床心理士

A practice that allows you to be angry
Takashi Sugiyama



いつまでも消えない怒りがなくなる

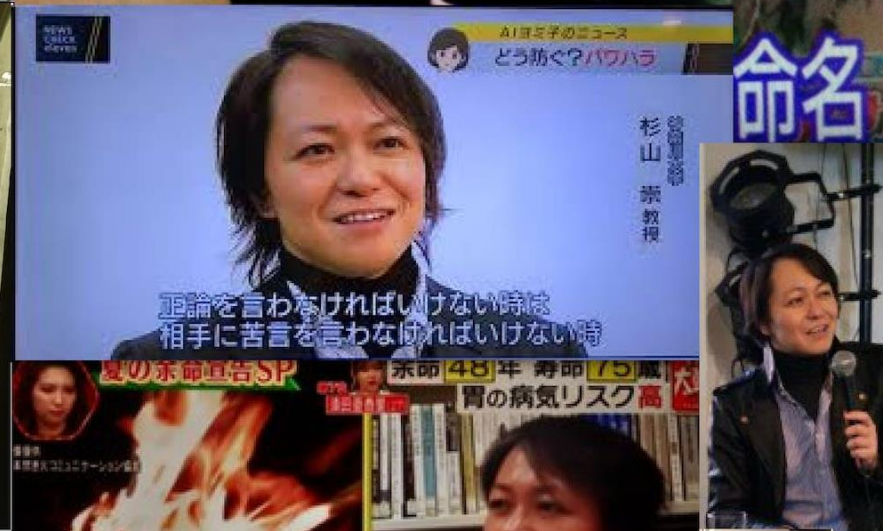
許す練習


モヤモヤして眠れない
イライラして
ココロもカラダもぐったり

そんな自分を苦しめる「許せない！」思いを手ばなして、スッキリ・清々しい毎日を手に入れましょう！

あさ出版

啓発活動



ほんまでっかTVで、さんまさんに
「声が小さい！」とガチで叱られました。

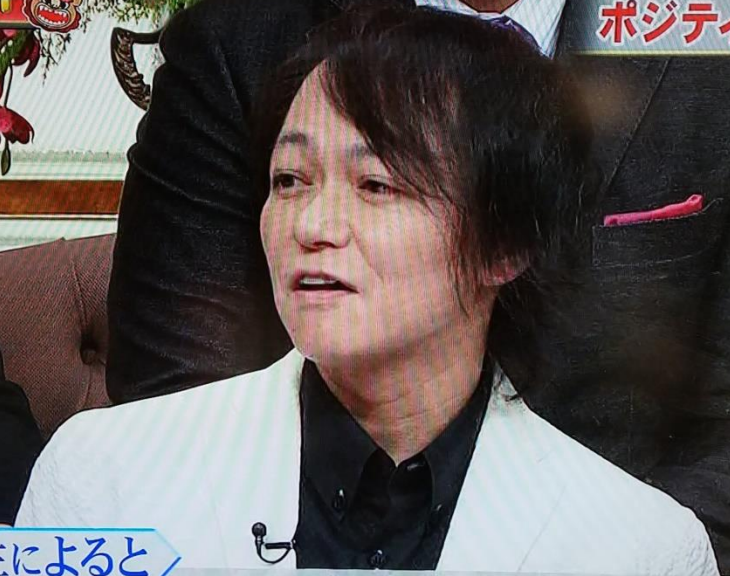


Digital Hi-Vision

AQUOS BD

沖縄県民人生相談SP

沖縄人がルースなのは
ポジティブ思考が原因!?



臨床心理・杉山先生によると

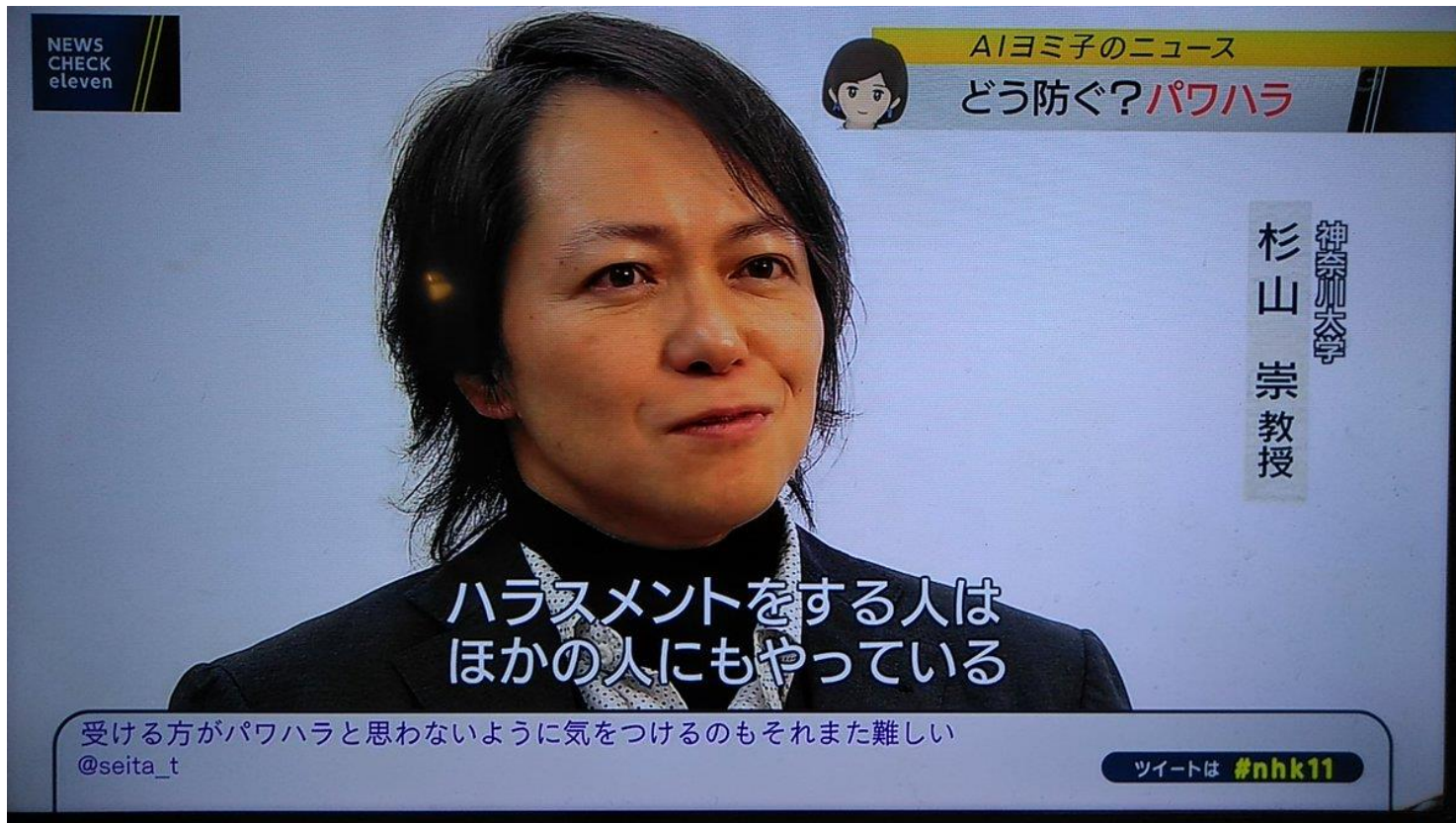
勝ち負けにこだわらずポジティブ思考
→時間の感覚もゆっくり感じる傾向



HONMADEKKA! JINSEISODAN

午前10時07分

SHARP



- NHKニュースウォッチ11
- パワハラする人の心理、被害者の対策を解説



- J-WAVE AVARON (渡辺直美)



- 関根麻里さんのInstagram写真 - 「#杉山崇 先生と#地頭について対談しました！ #心理学と#脳科学で解説して下さい、とても勉強になりました！」



- AbemaTV 千原ジュニアのキングオブディベート
- 浮気タイプを解説

グズほど なぜか忙しい!

杉山 崇

何でも先延ばしにしてしまう、ダメな人たちへの処方箋



生物・心理・社会モデル

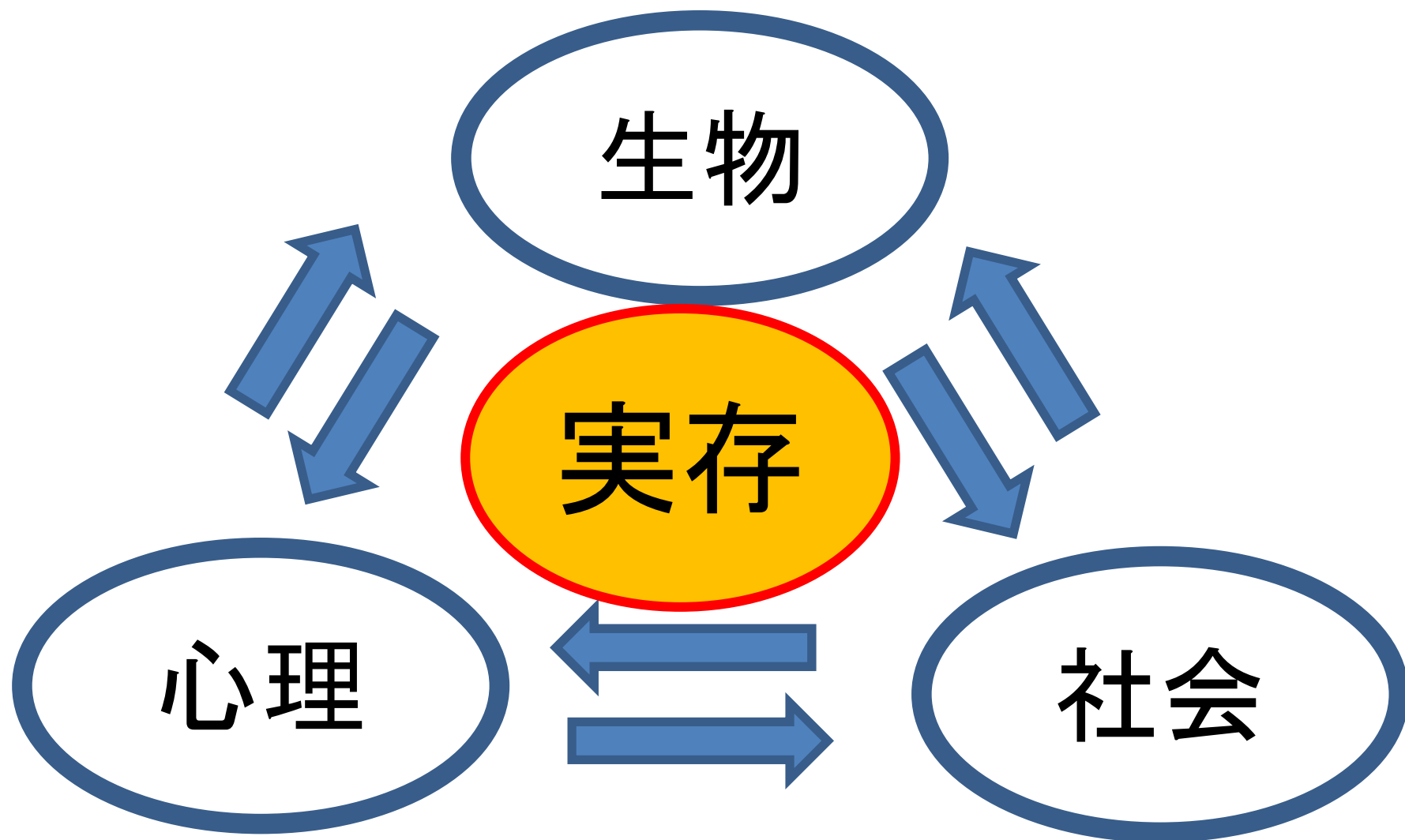
- 人間の科学の基本モデル (Angel, 1970)
- 数々の資格の相互関係のグランドデザインにもなっているので、多職種「協働」のベースモデルとも言える

人は...

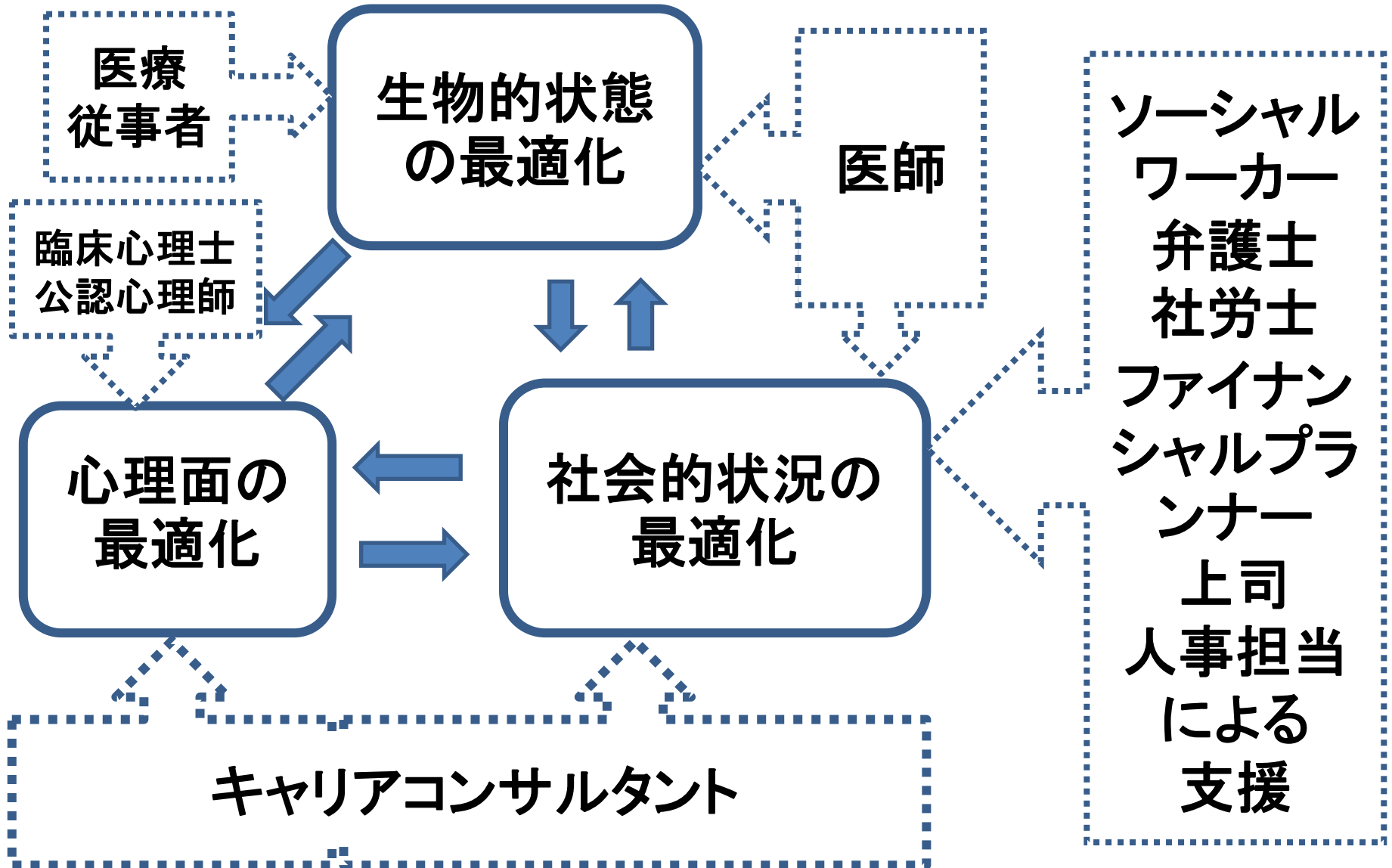
- 生命活動(個々の炭素、水分、空気の循環、生態系の中での相互の循環、細胞の増殖と死滅、など)を行う生物であり、
- 脳を中心とした生理学的反応を基盤とした心(認知・行動・感情)を持つ存在であり、
- 社会を構成し、社会を生きる社会的存在である。

- さらに、生命活動と心的活動の変化は社会的存在としての変化を促し、社会的刺激は脳と心の活動の変化を、心の活動の変化は脳の活動の変化を促している。
- つまり、3要因は相互に影響しあっている。

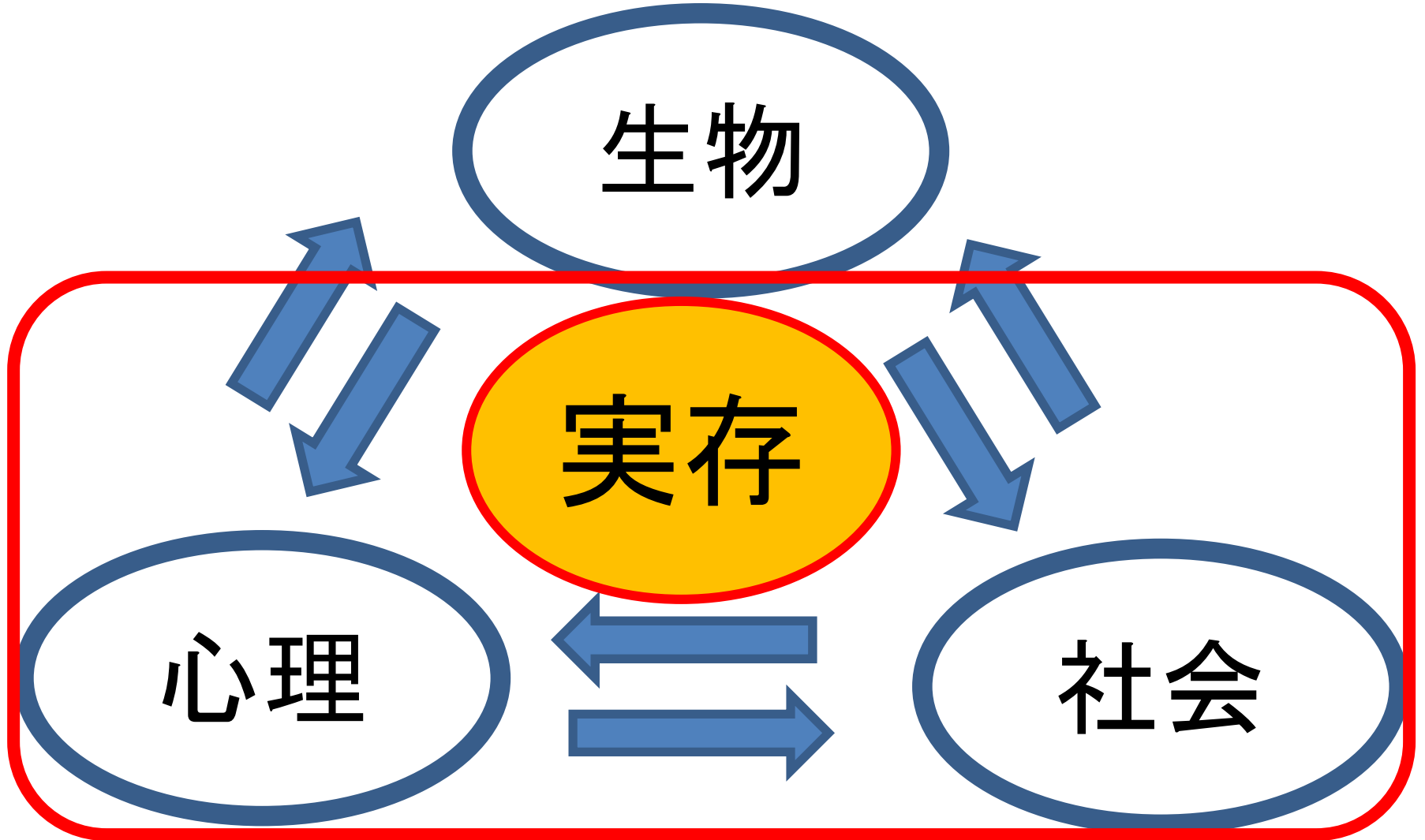
生物-心理-社会モデル



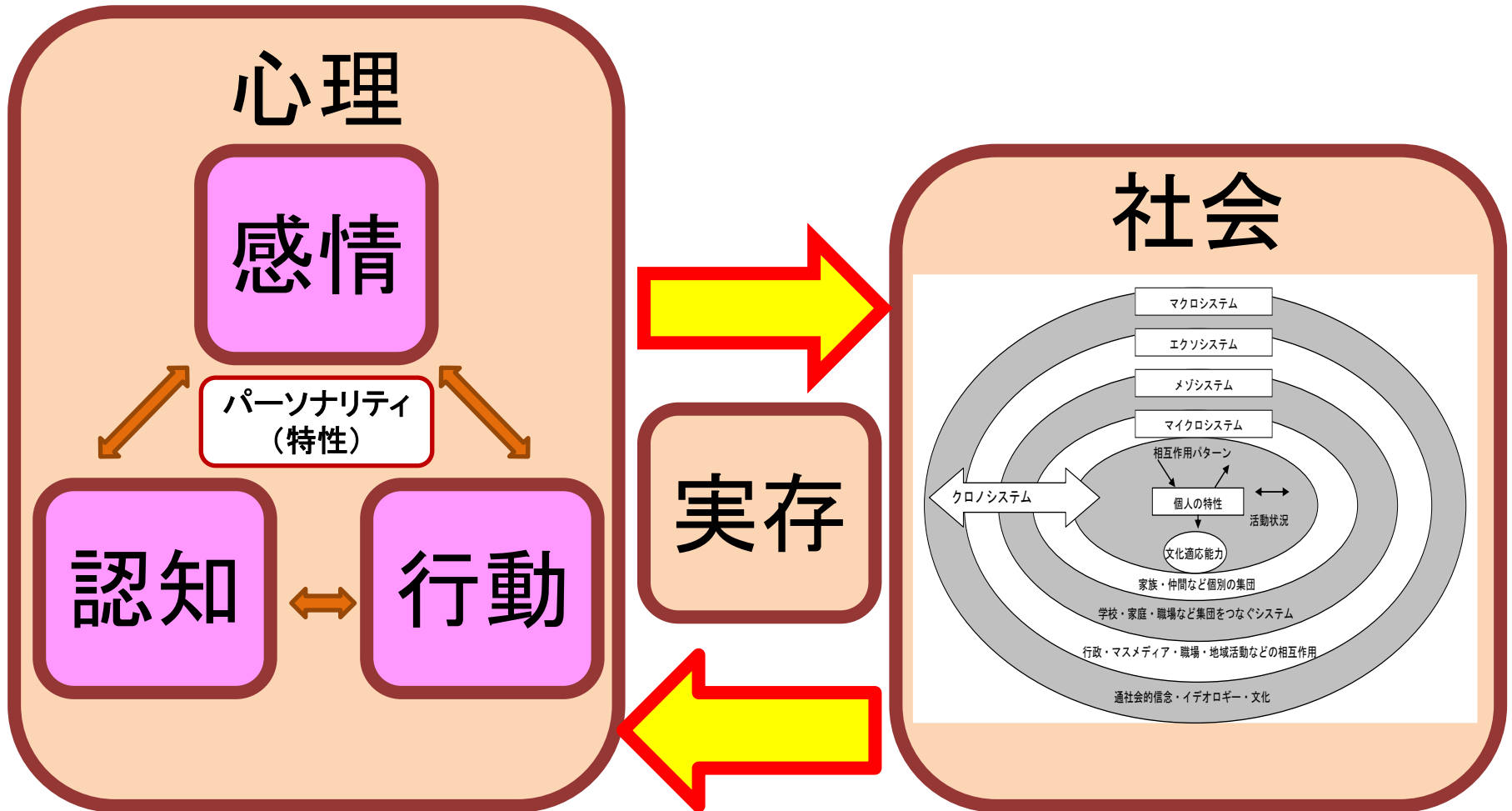
生物心理社会モデルと資格



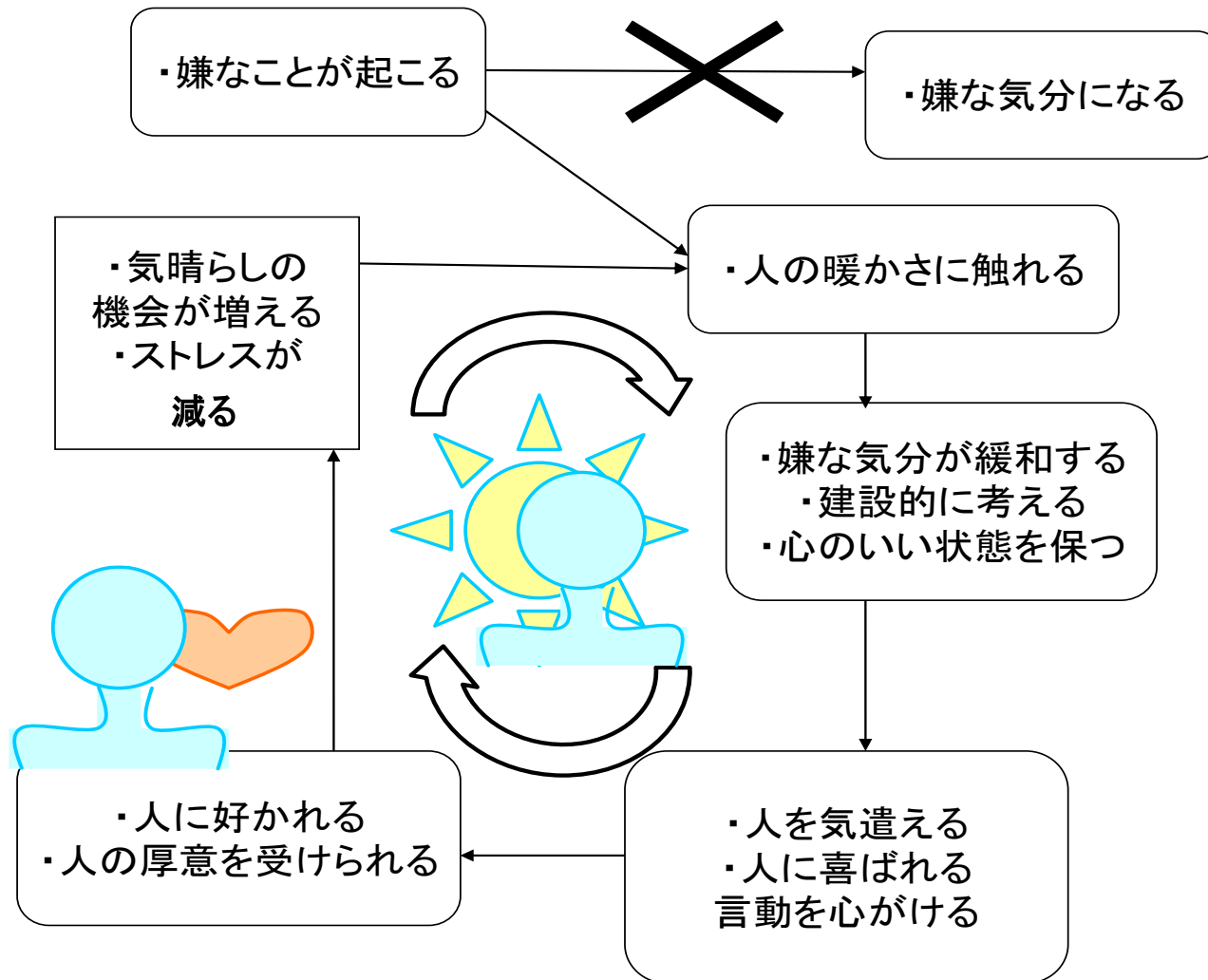
キャリアコンサルティング のスコープ



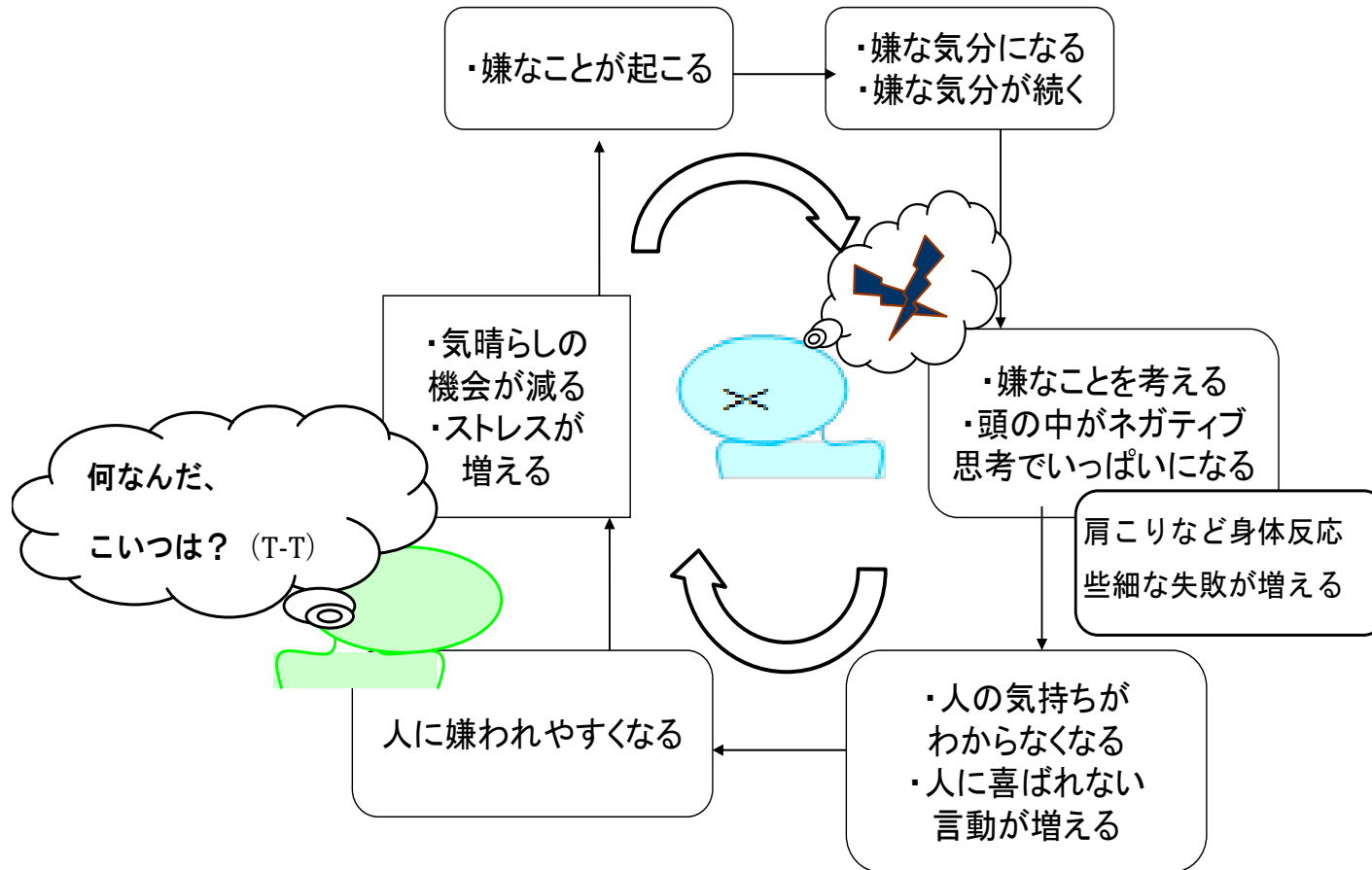
キャリアコンサルティングで 関わるのは...社会と相互作用する範囲の心理



理想的な心理—社会サイクル

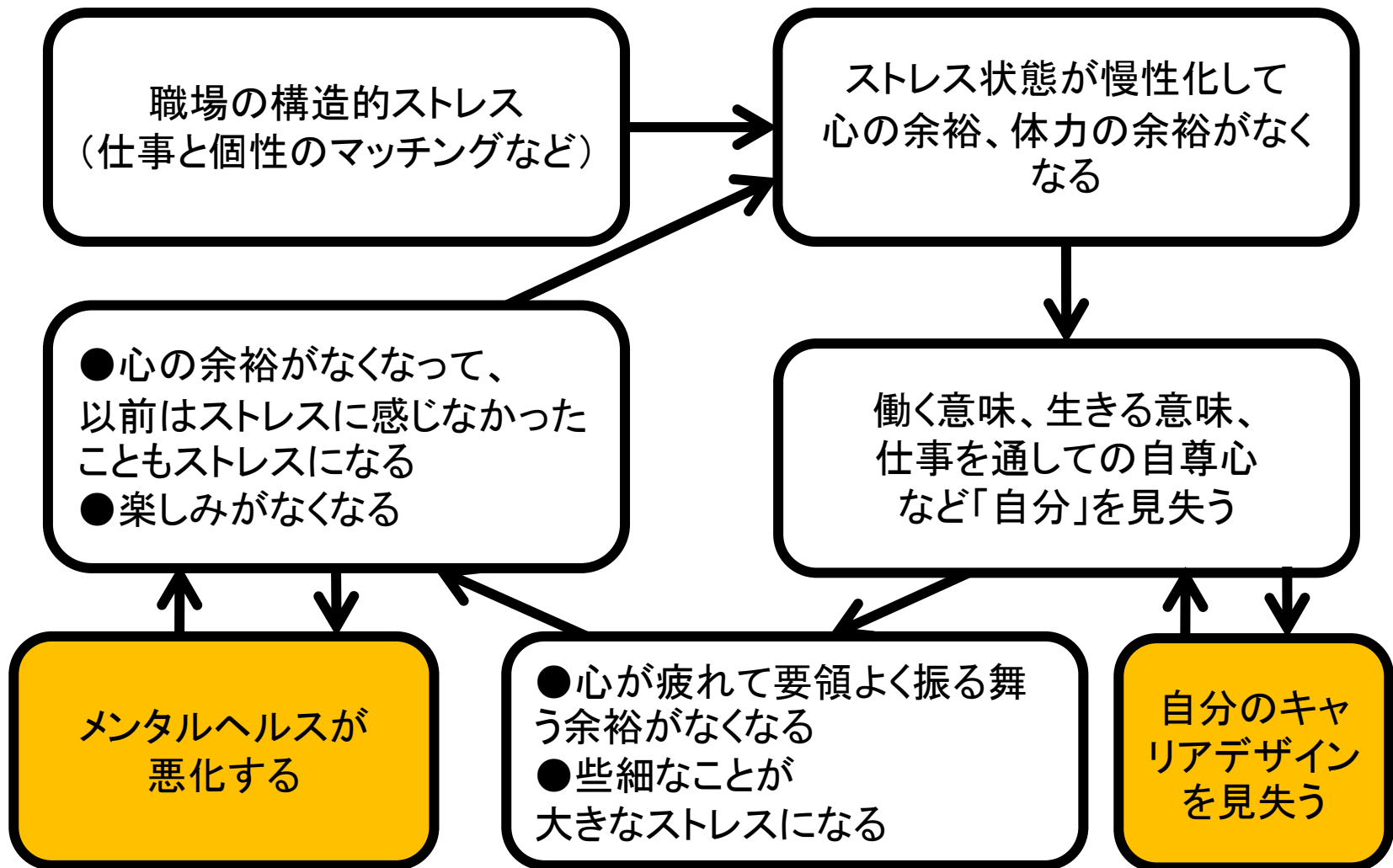


ありがちな負のサイクル



ネガティブ・スパイラル

こうして、職場で嫌なことが 起こりやすくなる...

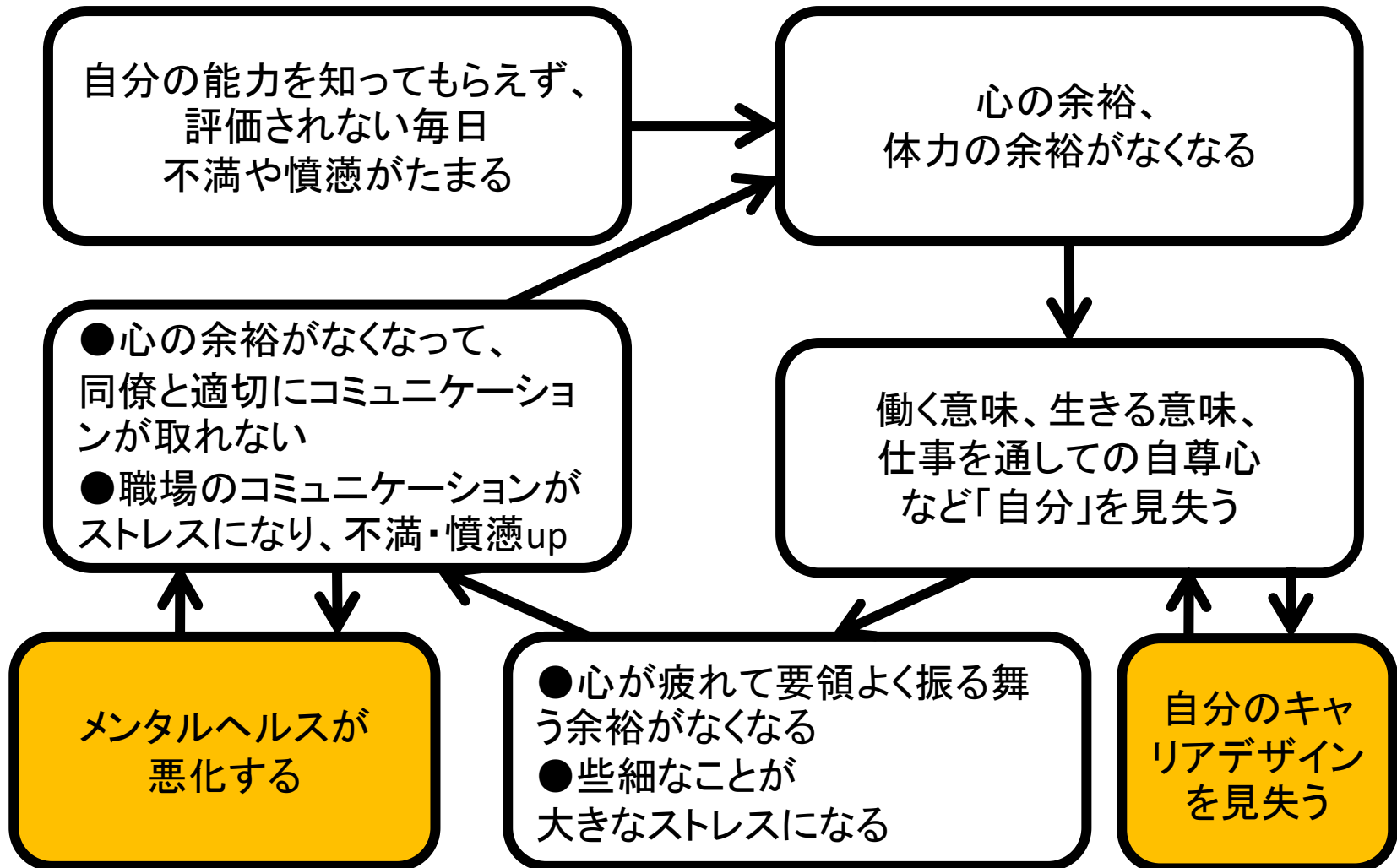


職場でありがちな例...

調子の良さ

-40

(-100~100)



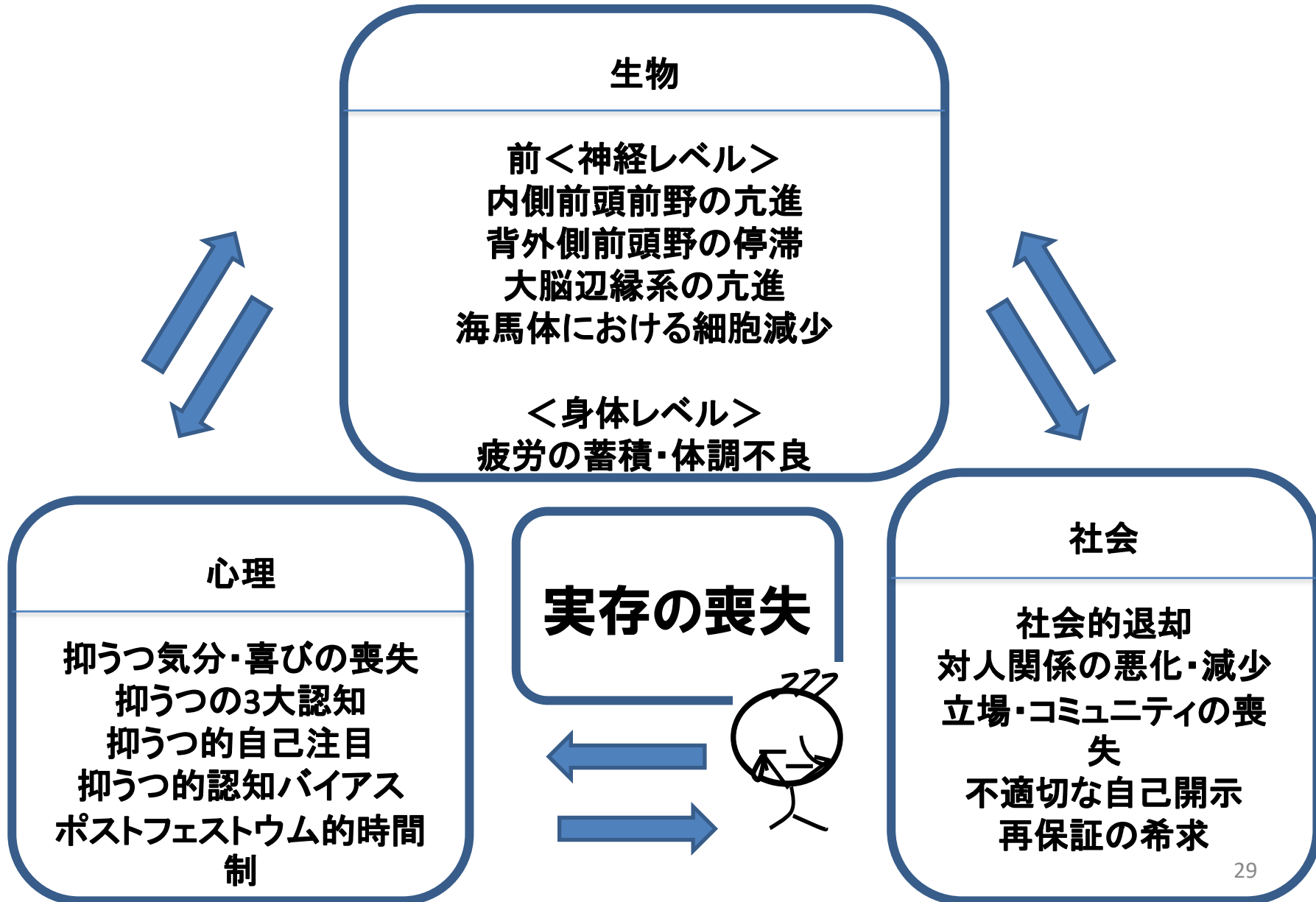
キャリアコンサルティングで抱え込むと リスクが高いのは...

- 生物学的基盤の関与度が高い心理
- 情緒的混乱が激しい、または現実検討が著しく低下している心理

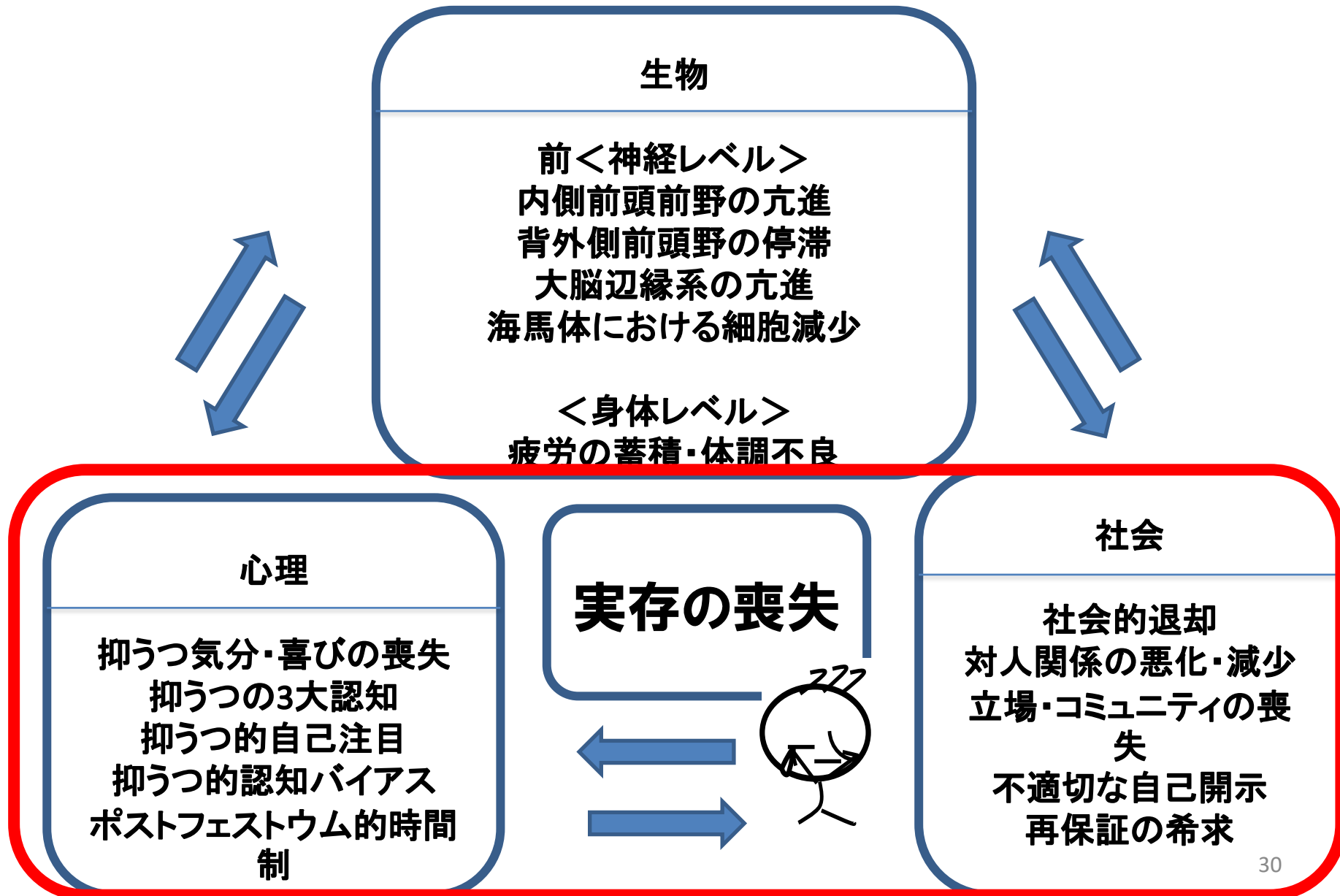
キャリアコンサルティングで抱え込むと リスクが高いのは...

- 生物学的基盤の関与度が高い心理
- 情緒的混乱が激しい、または現実検討が著しく低下している心理

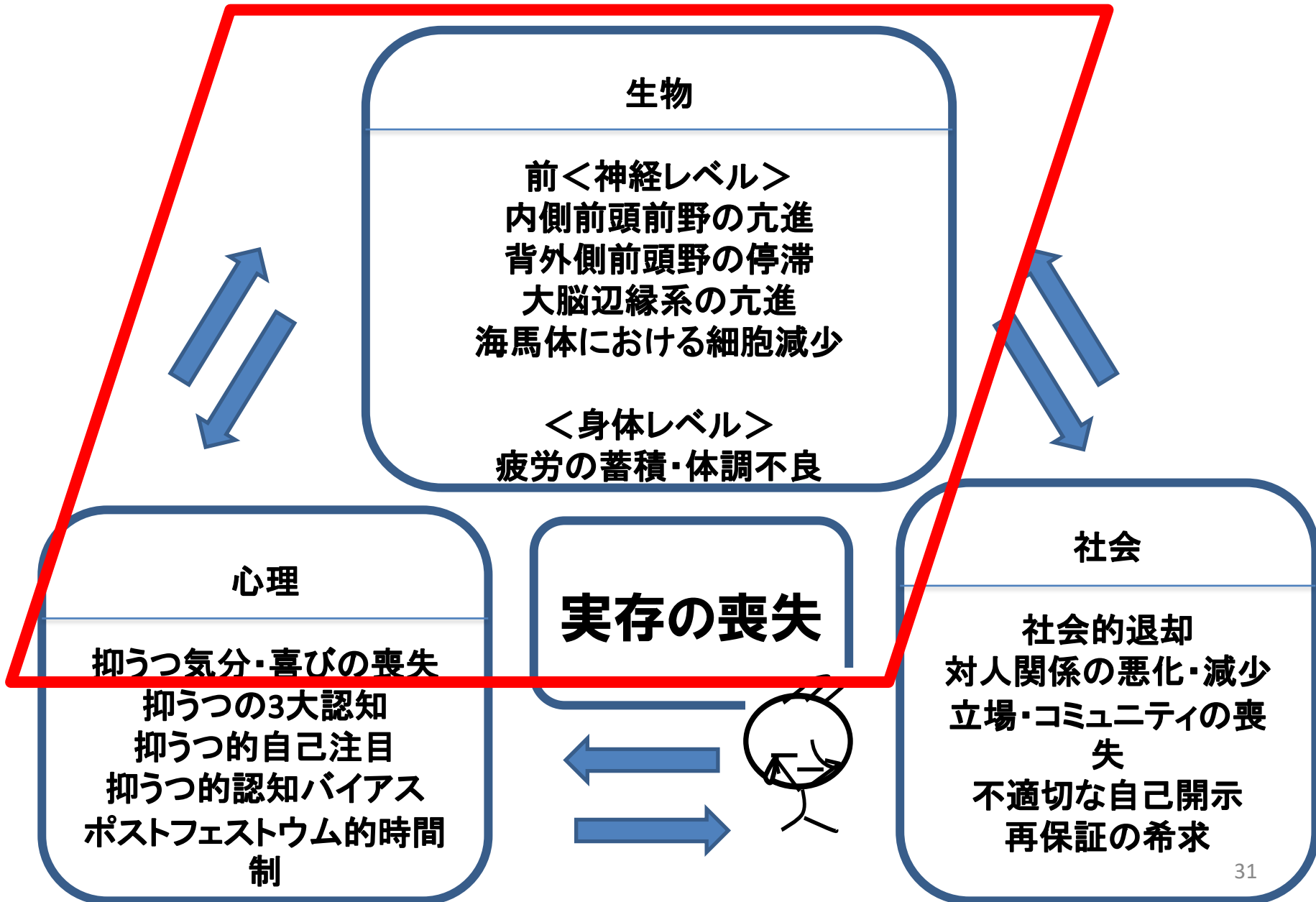
例：うつ病の生物－心理－社会モデル



キャリアコンサルティングで観察可能なスコープ



キャリアコンサルティングで抱え込むとリスクが高いスコープ



うつ病のその他のハイリスク症状

- 1週間以上の、涙もろい、無気力、無価値感、揺るがし難い絶望感、罪責妄想
- 自殺念慮（事故で死んでも構わない、眠ったまま目が覚めなければ...など）・自殺企図（具体的な計画が伴う）
- セルフケア行動の低下、攻撃・不寛容・過敏、薬物依存
- 対応：苦悩への共感は必須。さらに、受診への誘導も必須。

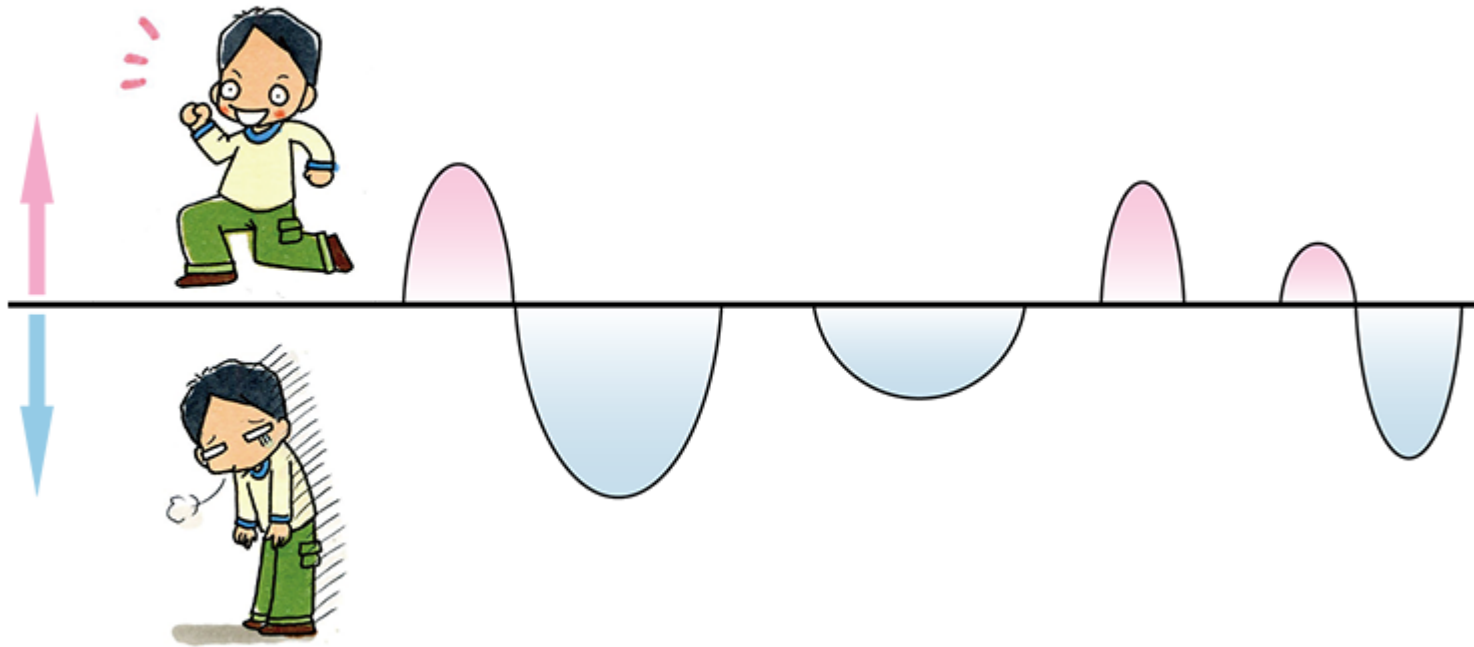
苦悩に共感しつつコンサルティングをすすめるながら経過をモニタリングすることが良い可能性もある心理的反応

(生物学的基盤に由来するか、社会的変数への反応か、グレーなもの)

- 悲しみ、落胆、自尊心の低下、悲観的展望、後悔、恥の気持ち、自己批判
- 「生きているのが嫌(この世から消えたい)」「死にたい」(現状から距離を取るコーピングの可能性あり:ただし希死念慮との区別に迷ったら受診への誘導を考える方が無難)
- 仕事や家庭生活、余暇活動が実行できている範囲の興味喜びの喪失

双極性障害

躁状態



うつ状態

- 出典: <https://www.smilenavigator.jp/soukyoku/about/>

うつ状態の症状はうつ病に近い 躁状態の症状は...

- エネルギーにあふれ、気分が高まって元気になった気がする
- あまり眠らなくても元気
- 急に偉くなったような気になる
- なんでもできる気になる
- おしゃべりになる
- アイデアが次々に浮かんでくる
- 怒りっぽくなる、すぐに気が散る、じっとしてられない
- 浪費、性的逸脱
- 対応：元々の性格かどうか確認。性格でなければ受診への誘導が必須。可能なら周囲とも連携を。

統合失調症

- 陽性症状
- 妄想
- 「テレビで自分のことが話題になっている」「ずっと監視されている」など、実際にはないことを強く確信する。
- 幻覚
- 周りに誰もいないのに命令する声や悪口が聞こえたり(幻聴)、ないはずのものが見えたり(幻視)して、それを現実的な感覚として知覚する。
- 思考障害
- 思考が混乱し、考え方に一貫性がなくなる。会話に脈絡がなくなり、何を話しているのかわからなくなることもある。

- 陰性症状
- 感情の平板化(感情鈍麻)
- 喜怒哀楽の表現が乏しくなり、他者の感情表現に共感することも少なくなる。
- 思考の貧困
- 会話で比喩などの抽象的な言い回しが使えなかったり、理解できなかったりする。
- 意欲の欠如
- 自発的に何かを行おうとする意欲がなくなってしまう。また、いったん始めた行動を続けるのが難しくなる。
- 自閉(社会的引きこもり)
- 自分の世界に閉じこもり、他者とのコミュニケーションをとらなくなる。

- 認知機能障害
- 記憶力の低下
- 物事を覚えるのに時間がかかるようになる。
- 注意・集中力の低下
- 目の前の仕事や勉強に集中したり、考えをまとめたりすることができなくなる。
- 判断力の低下
- 物事に優先順位をつけてやるべきことを判断したり、計画を立てたりすることができなくなる。

キャリアコンサルティングで抱え込むと リスクが高いのは...

- 生物学的基盤の関与度が高い心理
- 情緒的混乱が激しい、または、現実検討が著しく低下している心理

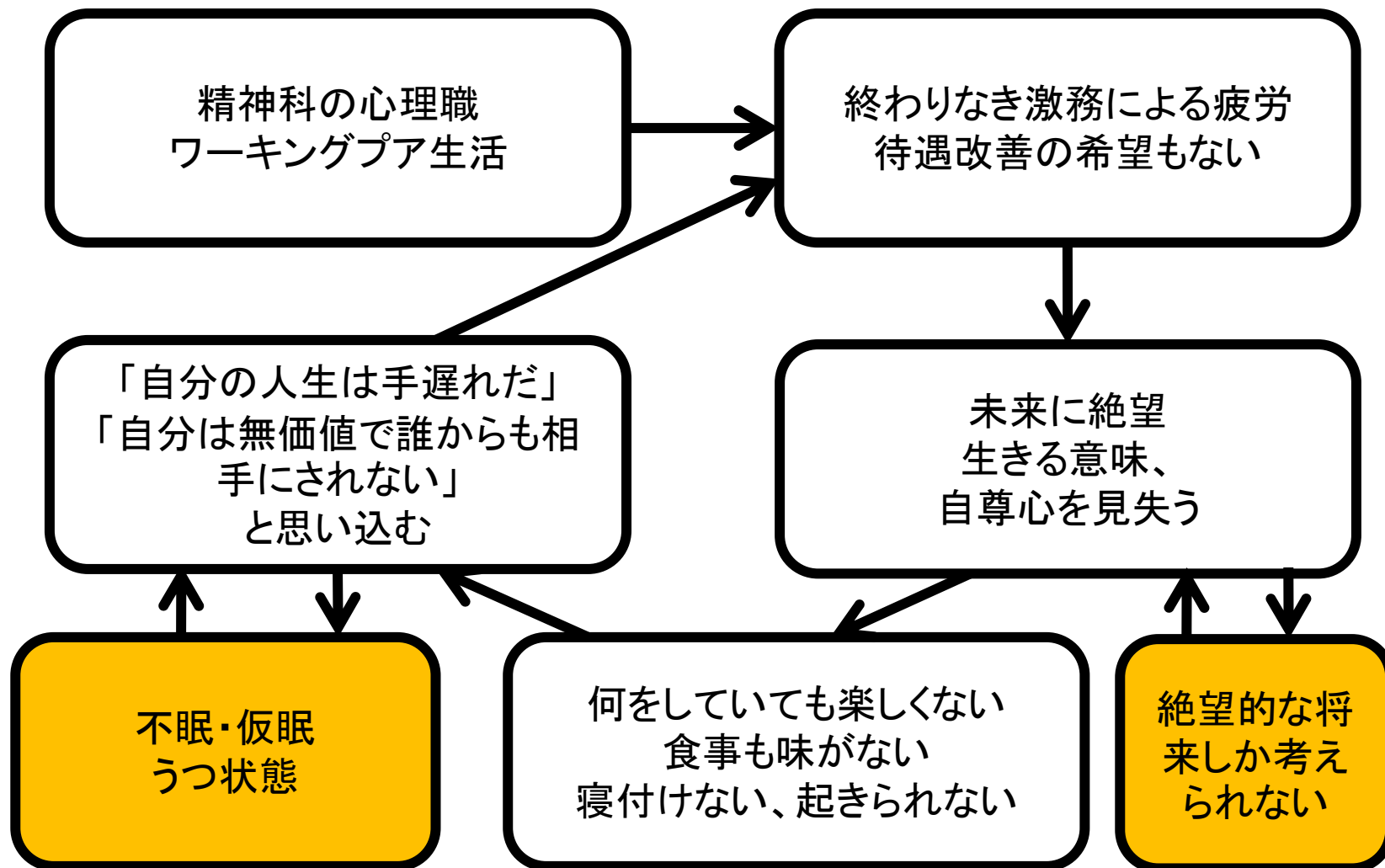
- パーソナリティ障害
 - 愛着障害
 - 強迫性障害
 - パニック障害
-
- 心理療法家（訓練を受けた臨床心理士・公認心理師）との協働が必要

キャリアコンサルティング が有効なうつ状態の例

調子の良さ

-100

(-100~100)



このように改善されました

- 学校カウンセラーになって待遇が向上した
- 博士後期課程に入って研究者のキャリアをスタートさせた

- 激務は変わらないが待遇が上がった
- 研究者として成功すれば希望が広がる

- 「今の自分に出来ること」に集中して人と関われるようになった
- 相手の状況を考慮できるようになった

未来に希望
カウンセラーとしてのやりがい
が見つかり自尊心が回復

メンタルヘルスの改善

食事や余暇を
楽しむ余裕が出てきた

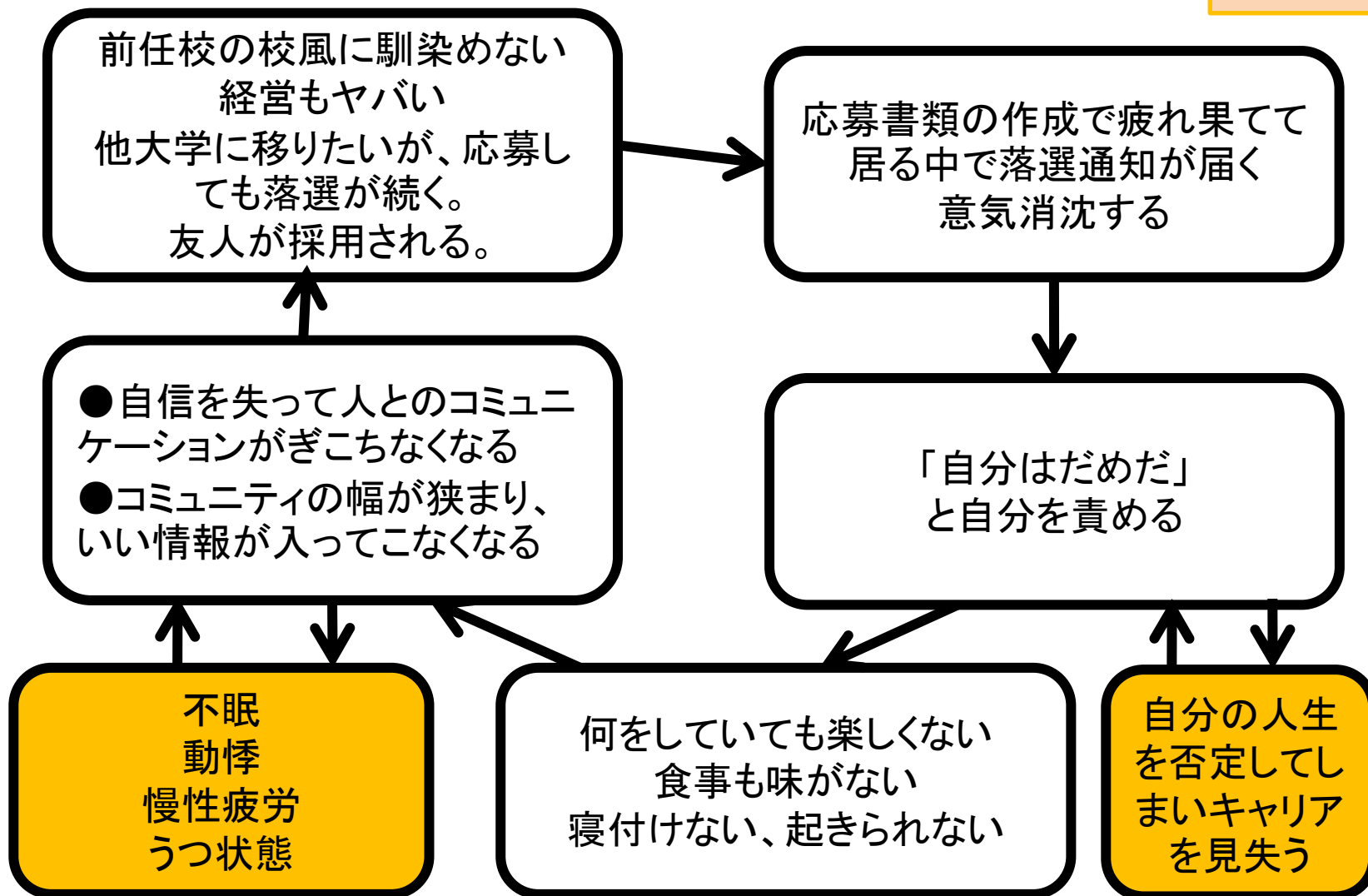
キャリアに
希望がみえてきた

調子の良さ

-60

(-100~100)

有効な例2

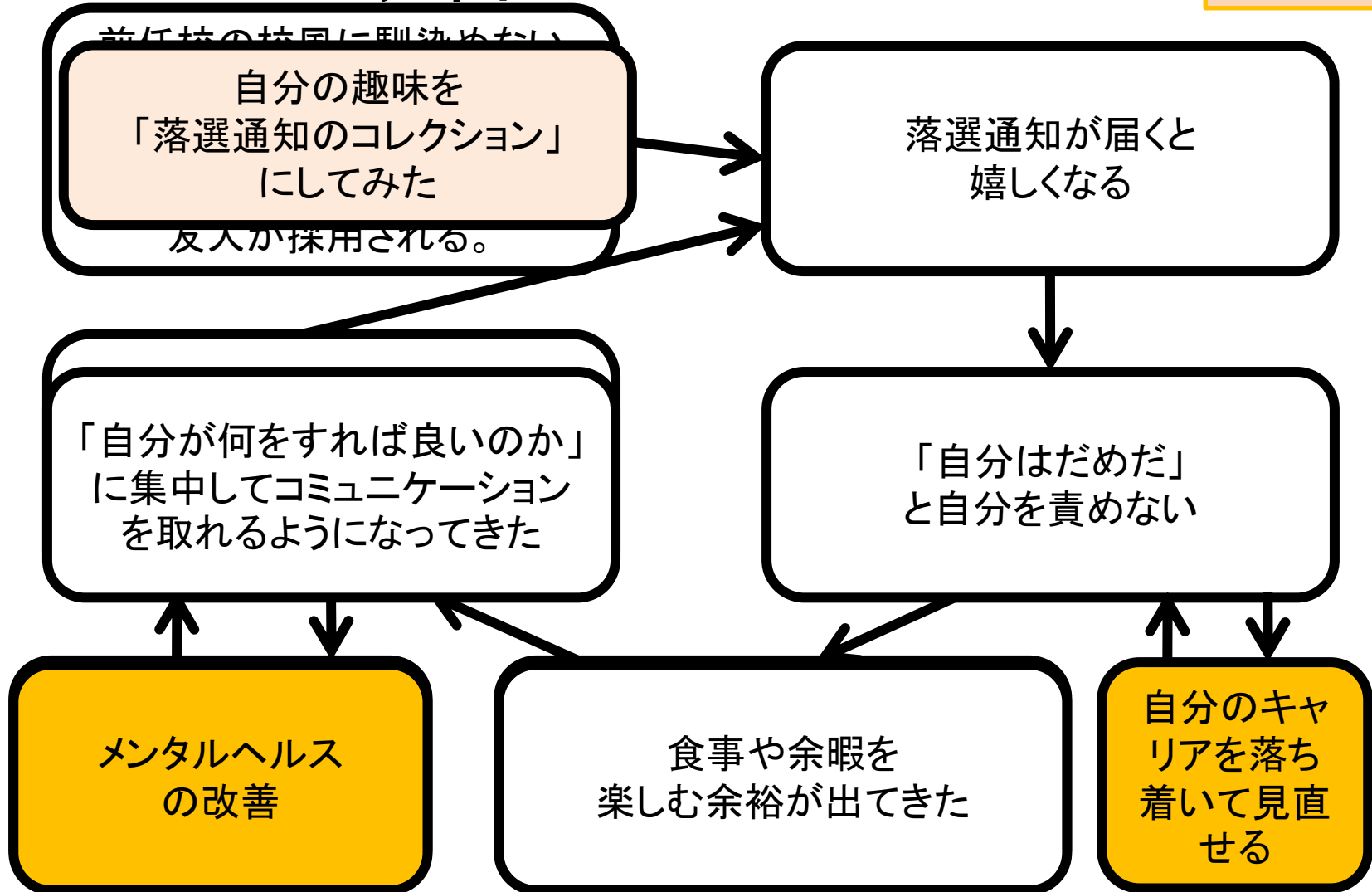


このように 改善されました！！

調子の良さ

60

(-100~100)



どんな瞬間も、人生の大切な一部です。

神奈川大学人間科学部教授 心理相談センター所長
臨床心理士(公益法人認定) 一級キャリアコンサルティング技能士(国家検定)

杉山 崇

公益社団法人日本心理学会代議員



神奈川大学・杉山崇教授の...
395 いいね!

「いいね！」済み

お問い合わせ

<https://haken-catalog.com/haken-utubyo/>



HAKEN-CATALOG.COM

派遣社員はうつ病になりやすい?そ...

大人の杉山ゼミナールです😊🌟心理学を幸せに活かしたい方、心理に関わる仕事の方(キャリアコン、公認心理師、学生相談、看護師、福祉士など)、日々の疑問や課題を共有しながら語り合しましょう。オリジナルのセミナー、コラム、動画の配信、プロジェクトに巻き込むことも😊🌟community.camp-fire.jp/projects/view/...

心理学オンラインサロン

杉山崇教授の
心理マネジメントLab

- 幸せになる心の使い方 -

心理学オンラインサロン: 杉山崇教授の心理マネ...

「心理学でみんながもっと幸せに!」が私の願いです。このサロンでは最新の心理学を学び、こ...