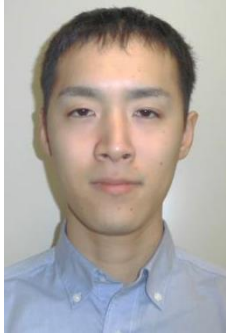


# 学生相談室便り

7月 担当:中田



中田 翔太郎  
担当:水、金  
9:00~12:00

## 心理相談の進め方

今月は相談の進め方について紹介します。「現在と未来」「解決」「成功体験」がキーワードです。

基本的なスタンスとして、「解決を軸に進める」ように考えています。ここでいう「解決」とは、「今よりも良い状態になっていること」を指します。相談に来た現段階の状態から(近い)将来どうなっていたいか、どうなっているかということ想像してもらい、その解決像を実現していくために既にできていること、取り組みたいことを共に検討します。そして、取り組んだことの成果を確認し、うまくいった要因を中心にふりかえります。できていることを徐々に増やしていくことで解決像の実現を支えていきます。こうした心理療法を「解決志向ブリーフセラピー」と呼びます。

このように、現在と未来に焦点をあてる方法で相談を展開しますので、「心の不調の原因を知りたい」、「子どもの頃に抑圧された無意識の心理を明らかにしたい」といった、過去を対象とした相談には希望に沿えないことがあります。また、この進め方は中田が対応する際の進め方であり、坂田先生の相談の進め方とは異なる点があります。

相談室はA棟(本部棟)4階です  
(エレベーター降りて右手)