

選択理論心理学にもとづく日常的なカウンセリングとコーチングのオープンモデル

社会科学部 澤田 正



キーワード

選択理論心理学、解決志向アプローチ、動機付け面接、カウンセリング、コーチング

研究概要

選択理論心理学と解決志向アプローチ(SFA)、動機づけ面接(MI)は、いずれも、実践者(カウンセラー)と対象者(クライアント)の対等な人間関係のもと、クライアント中心で、未来に向かって解決や願望の実現、かっとうの乗越えなどをめざす新しい流れの短期心理療法である。これらの応用範囲は広く、教育、人のマネジメント、子育てなどで、教員、管理職、親などが日常的に使って効果を上げられる。選択理論とSFA、MIの目的と強みは異なるが、基本原則は矛盾せず、整合的である。また、技法も補完的である。選択理論の「人の行動の内的動機づけモデル」という土俵にSFAとMIを組み込み、使い勝手の良い対人援助のフレームを開発したい。

アピールポイント

教員や管理職、親などが日常的に実践できるカウンセリング(悩みの解決)、コーチング(ゴールの達成)などの対人援助のための「新しい心理学とコミュニケーションの統合モデル」である。人間関係作りの基本的な方法でもあり、対人援助はもとより、セルフヘルプ(自己実践)、実践者と対象者のメンタルヘルスやハラスメント対策としても役立つ。

応用分野

学校、企業、家庭において、学生、従業員、家族等に対して、相手中心の対人援助のコミュニケーション方法(カウンセリング、コーチング等)として汎用的に使える。

