

自分らしく生きながら  
“感謝 = 収益”を得るための

# AC克服

カウンセラー・クリエイター養成

# CC講座

Day3 : AM



# Day2 もくじ

- 1 【恒例】ラポールワーク
- 2 精神力動とは
- 3 ジェノグラム（家系図）の必要性
- 4 【ワーク】ジェノグラムを用いた精神力動の見立て
- 5 Day3まとめ：精神力動を知って生きづらさを理解しよう

*Table of Content*

# 1.ラポールワーク

～このひとの“良いところ”はどこだろう～

## Step1：2人1組になります

最初の30秒でどちらが先攻をするかを決めておきましょう

## Step2：1分間無言で向き合います

お互いの目だけを見て、言葉を発せずひたすら向き合います。  
意識するのはただ1点。

「この人の良いところはどこだろう？」  
それだけを感じ取ろうとし続けてください

## Step3：1分間“良い点”を伝えます（1分×2）

先攻の方から、後攻の方の“良いところ”をひたすら伝え続けます。後攻の方は照れたり謙遜したりせず、ただ謙虚に感謝しながら受け止め「ありがとう」と返します。

1分たったら交代して“良いところ”を伝え続けます

## Step4：感想を話し合います（1分）

先程伝えあった良い点に対する感想を話し合しましょう



# 【おさらい】ラポールワークのねらい

～このひとの“良いところ”はどこだろう～

## ①クライアントの強みを察知する

クライアントは何かの問題を抱えて、自分を責めている人が多いもの。唯一カウンセラーだけがクライアントの“良い点”を見抜き「だから絶対に幸せになれる」と信じることが重要

## ②感じたことを臆せず伝える勇気を鍛える

カウンセラーが感じた相手の“良いところ”を言語化し、臆せず伝える。この作業は「間違ったらどうしよう」「自分が言うのはおこがましい」「押し付けにならないか」などと考えてしまいがちで、実は勇気がいることだったりします。

臆せず伝える勇気がクライアントの変化につながる場合があります。まずはこのワークで慣れていくことが大切です

## ③受け取り慣れておかないと、与えられない

カウンセラー自身も「承認」「称賛」「ねぎらい」を受けておかないと、クライアントに伝えることができません。

「受け取って醸造されてあふれてきたものをお渡しする」感覚をこのワークで身につけておきましょう



※ このワークは毎回講座の度に10ヶ月間行います。  
※ できれば仲間と“自主練”して慣れておきましょう

# 精神力動

そうならざるを得なかった“背景”を見る技術

*Psychodynamic*

## 2-1. 精神力動（せいしんりきどう）とは何か？

～表面の言葉に引っ張られない「読み取り力」を持つ～

### 言葉や態度の裏にある「役割」を聴き取る技術

相談者が語る悩みや訴えの背後には、幼少期から生き延びるために身につけた「役割」が潜んでいます。

カウンセラーは言葉の表面的な意味だけでなく、その人が人生でどのような役割を演じようとしているのか、その無意識のパターンを注意深く聴き取ります。

クライアントが無意識に「期待に応える子」や「手のかからない子」に固執している状態に気づくことが、固まってしまった役割を解く第一歩となるのです。

### 力動を理解しないと本質に到達できない

表面的な行動の修正やアドバイスだけでは、心の問題は形を変えて繰り返されます。なぜその行動が必要だったのかという

「心のエネルギーの向き（力動）」を理解して初めて、長年自分を縛り続けてきた苦しみの正体に触れながら解放し、本質的な変化をクライアントと共に描くことが可能になります。



## 2-2.きょうだいの役割と精神力動の例①

家族というシステムを維持するために、誰がどの席に座るか

### パターン①上の子が期待の星として家族を背負う

親の期待を一身に背負い、家族の誇りであろうと頑張ってしまう。自分の欲求を抑えて「理想の子」を背負うため常に責任感でいっぱい。

「挫折は許されない」という恐怖から、完璧主義や過度な責任感に繋がりがやすく、大人になっても他者の期待に応えることでしか自分の価値を感じられない傾向があります。（ヒーロータイプになりやすい）

家族の重荷を一人で支えるその姿は、一見自立しているようで、実は深い孤独を抱えている場合も。

### 長子の悩みを「精神力動」的に理解する

長男・長女の多くが、親の無意識の欲求を敏感に察知し、それを自分の使命（役割）として取り込んでしまいがち。

「子どもであるな」「期待に応えるべき」などの否定命令を背負いやすいのも長子の特徴と言えます。

家族を支えようという姿勢の裏側には「期待に応えられないと家庭が崩壊する」という恐怖が潜んでおり、この力動のせいで大人になっても

「休めない」「甘えられない」という過度なストレスを生むのです。



自由で軽やかな配置

第一子が重圧を食い止めてくれているおかげで、システムの影響から外れて自由に過ごせる状態。

第一子（ヒーロー）

期待の席を埋めるため、必死に踏ん張って家族を支えようとする役割。

マスコットやロストワンとしての存在

深刻な家族の力学から離れ、癒やしや無関心といった独自の立ち位置を確立。

## 2-3.きょうだいの役割と精神力動の例②

家族というシステムを維持するために、誰がどの席に座るか

### パターン②上の子がドロップアウトしたら？

何らかの理由（病気、非行、親への復讐としての無気力等）で、上の子が「ヒーローの席」を放棄（ドロップアウト）したら家族システムは崩壊の危機に直面します。

空いた席には 強烈な引力が働き、のんびり構えていた下の子が、穴埋めのために代理ヒーローとして強制的に引きずり込まれます。これは本人の資質ではなく、システムの歪みによる不自然な適応であり、クライアントが抱える深い生きづらさにつながる場合も。

### 長子に逃げられた2番手の精神力動は

長子に逃げられた2番手の精神力動は、自分の人生を捨ててまでも家族を守らなければならないという、強迫的な自己犠牲に支配されがち。

自由でいることに罪悪感を抱き、無意識レベルで「責任逃れする年長者」に怒りを感じる場合も。

本人はなぜ特定の人を嫌うのかわかず混乱してしまうのです。



# 2-4. きょうだいの役割と精神力動の例③

## 家族というシステムを維持するために、誰がどの席に座るか

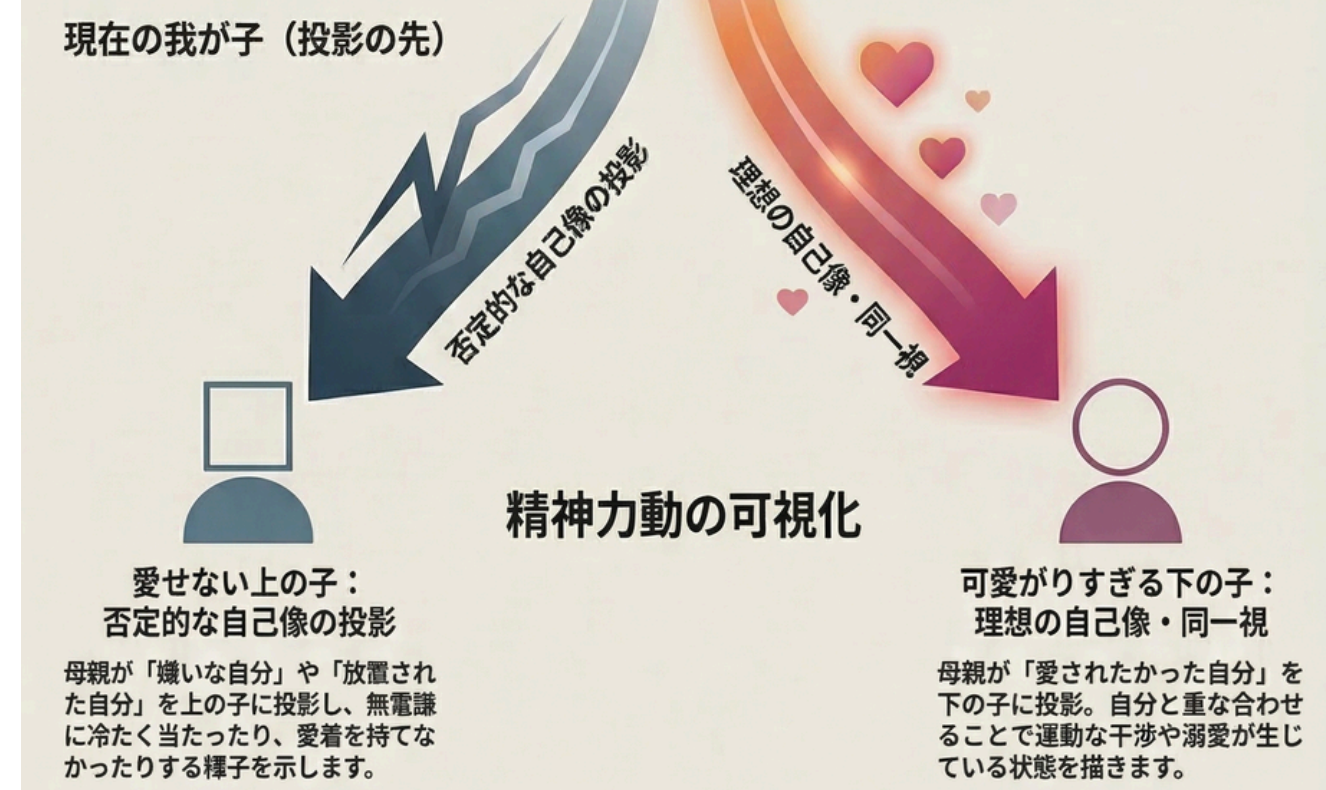
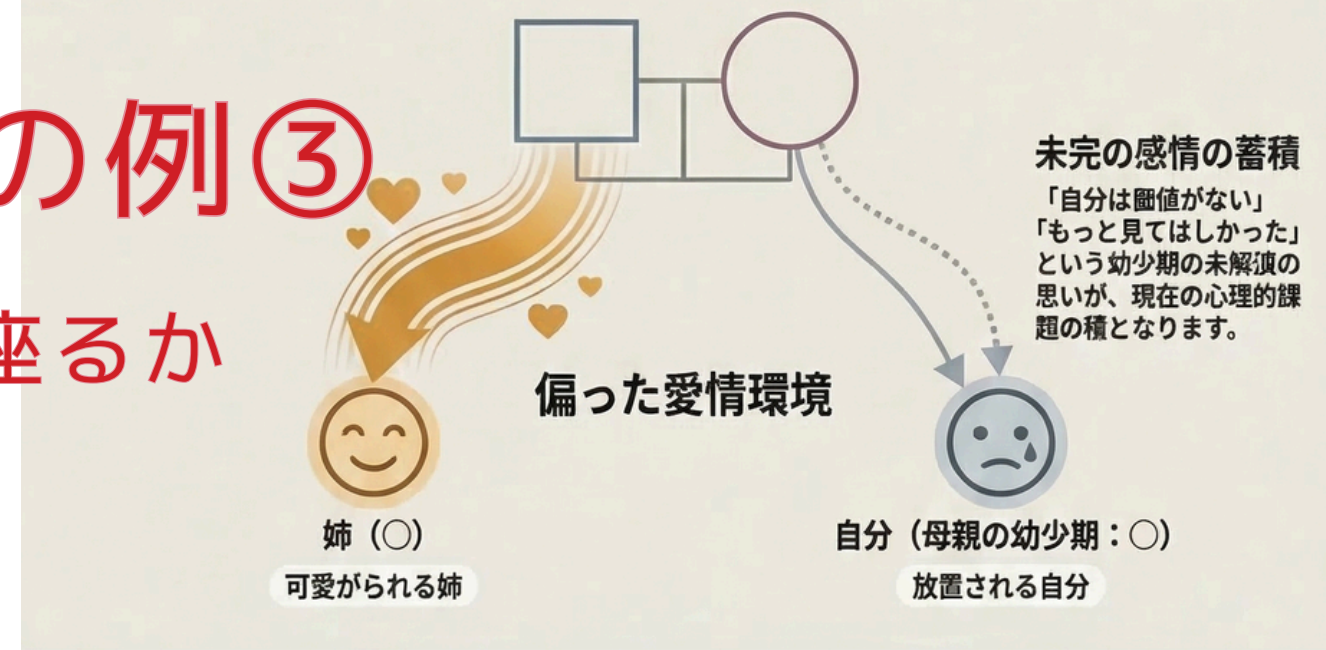
### パターン③上の子が愛せない母親の精神力動

「どうしても上の子が可愛くない。下の子は普通に可愛く思えて、上の子に冷たくしてしまう自分を責めている」

**精神力動的な見立て：** 母親自身が「次女」として育ち、上の子（姉）ばかりが可愛がられた記憶がある。彼女は無意識に、現在の「我が子（上の子）」に「憎かった姉」を、「我が子（下の子）」に「可哀想だった自分」を投影

## 「上の子が愛せない」のは母親の愛情不足（欠陥）じゃない

「上の子は愛され、下の子は不憫なんだ」という過去の未解決な感情（力動）に縛られて、我が子と（溺愛されてた）姉を重ねて（投影して）いるだけ。



# ジエノグラム

精神力動を可視化する技術



*Genogram*

# 3-1. ジェノグラムってなんだ？

～精神力動が生まれた家系のパターンを可視化する～

## ジェノグラムとは？家系図との違いも理解しよう

ジェノグラムとは単なる親族の記録ではなく「**家族間の感情的な絆**」や「**影響力を与えた主要な人物**」などの心理的な力学をマッピングできる便利なツールです。

家系図との違いは、目に見えない心の距離や葛藤、そして役割といった**深層心理を可視化**できる点。

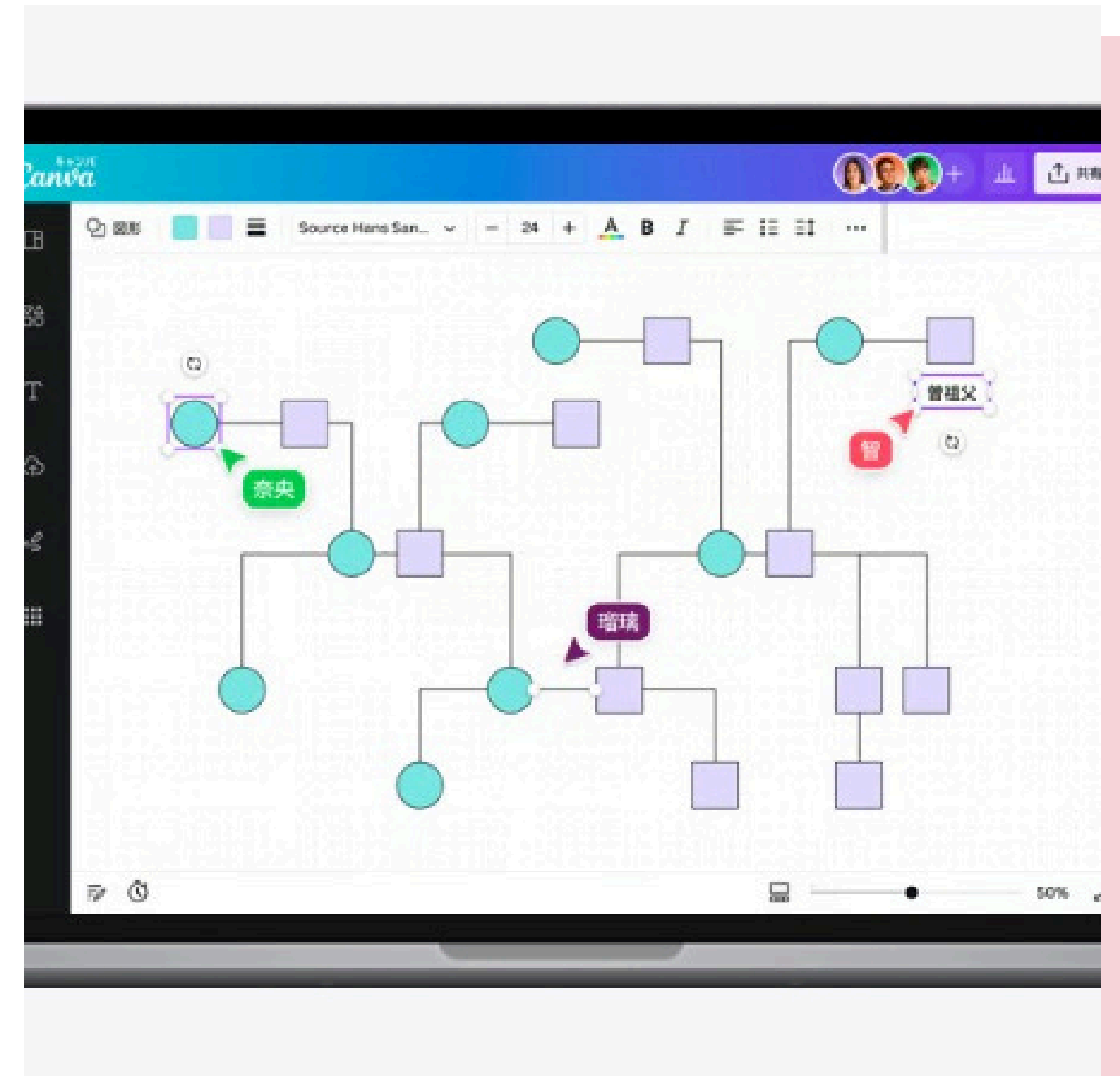
ジェノグラムを作成することで、客観的にクライアントが抱えている生きづらさの背景にある【**家族システムの歪み**】を見極めることが可能になります。

## 世代を越えて繰り返される家族のパターンを知る

精神力動はあなたが会ったこともない、顔も知らない先祖の影響を受けることも少なくありません。

例えば戦死した数代前の祖父や財産を食いつぶして遁走（とんそう）した叔父の話が聞かされただけで、無意識にその穴埋めや汚名返上の役割をあなたが背負わされるのです。

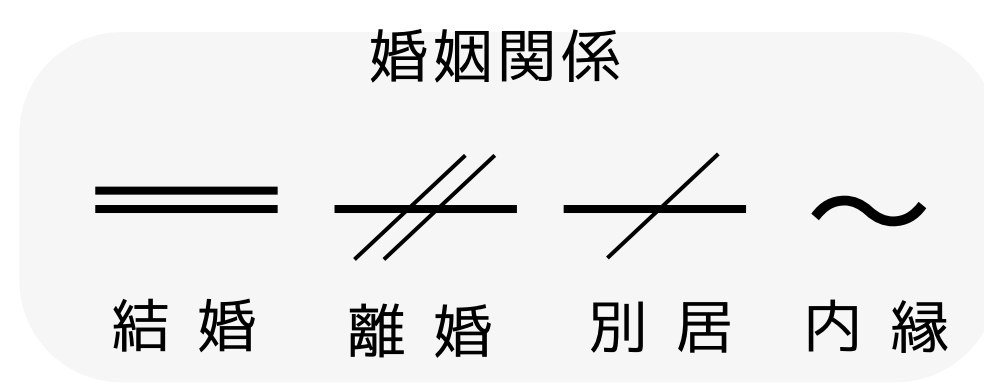
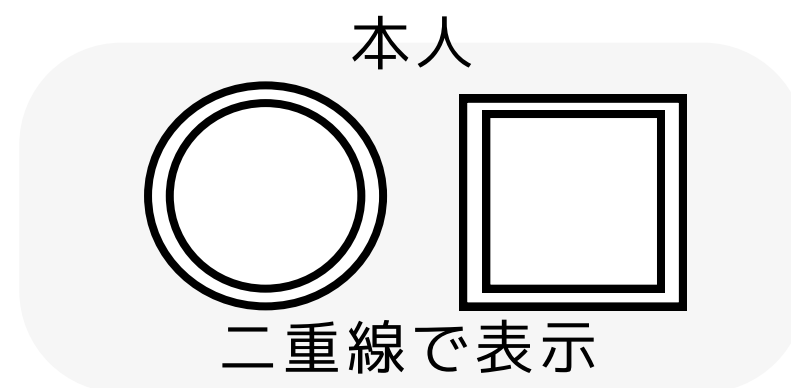
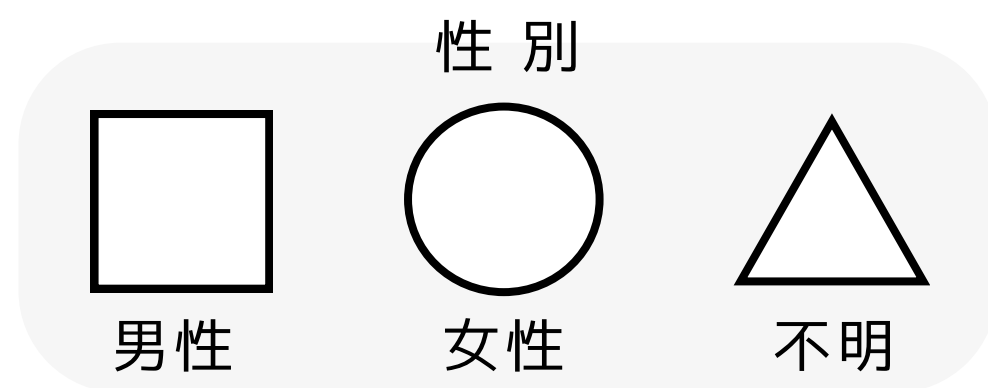
この見えない糸が、今のあなたの不自然な生き方の原因や、逃れられない使命感につながっているのかも知れません。



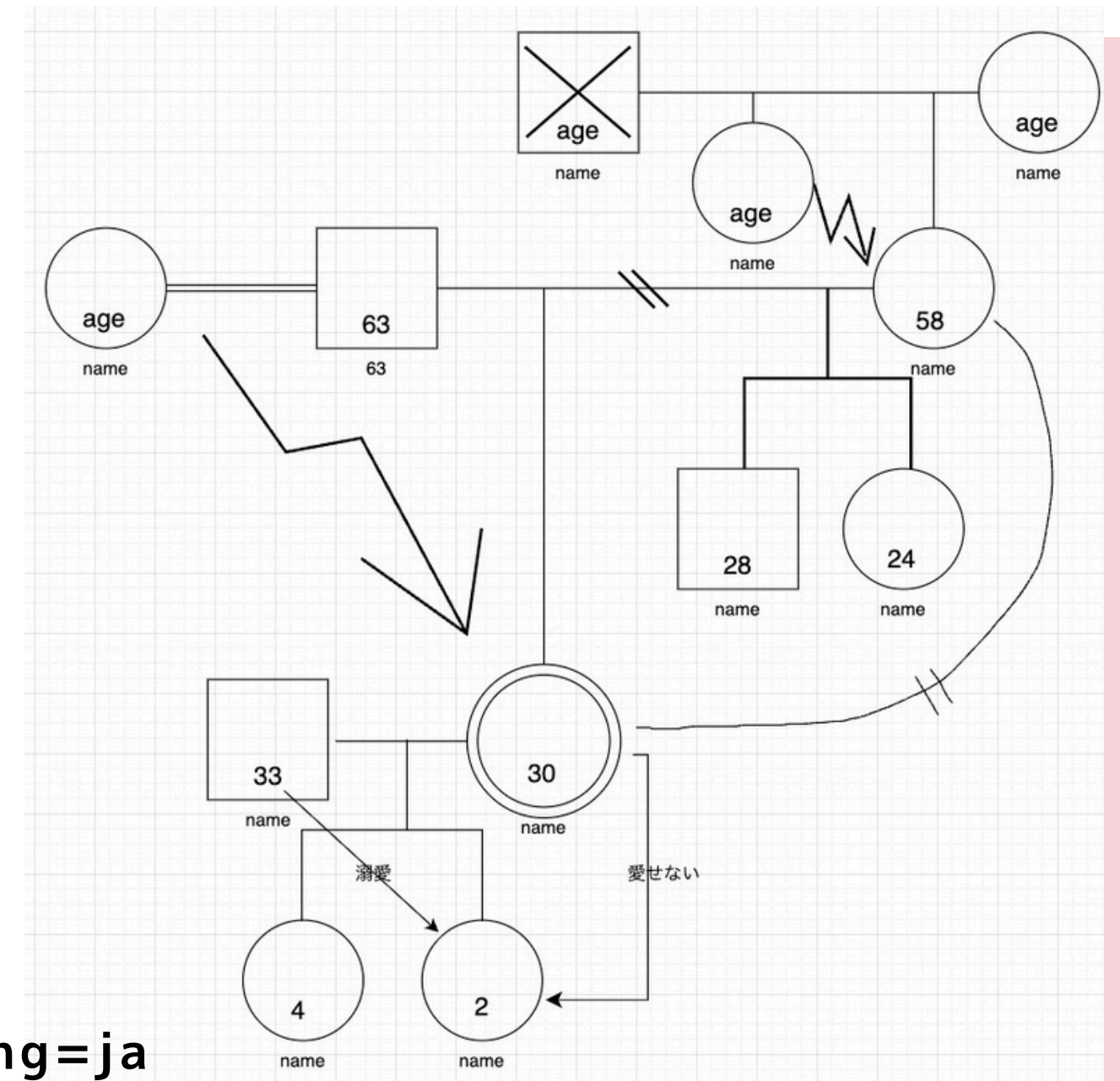
# 3-2. ジェノグラムを作ってみよう

～ジェノグラムの基本ルールとジェノグラム生成ソフト～

## ジェノグラムの記述ルール



ジェノグラム生成ソフト (無料)  
draw.io  
<https://app.diagrams.net/?lang=ja>



※ Zoom等でクライアントさんと画面共有しながら、一緒に生成していくと精神力動が見えやすくなります

## 3-3. 【ワーク】 ジェノグラムを描いてみよう

### Step1：あるクライアントの家族構成をジェノグラム化してみよう

条件：2人きょうだいの長女（35）。下は弟。夫婦仲が悪く、両親は商売していて子育てに手が回らなかった。父も母もそれぞれの両親と不仲で連絡ない（頼れない）。私（長女）は結婚し、2人の子（男兄弟7歳4歳）がいる。

夫婦仲が悪く、現在別居状態。子どもは私と同居。離婚を考えている。

→上記の状態をジェノグラムにしてみよう（手書き可）。皆で見せ合おう。

### Step2：クライアントの精神力動を読み取ろう

主訴：夫婦仲が悪くなったのは私が子どもに関わりすぎだと夫に言われ、意見衝突したから。

夫婦で一緒に子育てしたいのに、夫は家庭よりも仕事の方が大事なのが不満。別居状態になってから上の子（7歳）が学校に不登校に。自分の子育てが間違っているのか？どうしたらいい？

→ジェノグラムに状況を書き込み、なぜクライアントが子どもに過干渉気味なのかを読み取ろう

### Step3：チームでジェノグラム生成＆精神力動ワークをしよう

ご自身の育った状況や、架空の相談者を想定して、ジェノグラムを描いてみよう。

チームで時間内にジェノグラムが描けるかどうかを訓練し、描き慣れていこう。

また、ご家族や自身が背負わされた精神力動を読み取り、言語化してみよう。

→AIに家族構成を生成してもらうのも良い練習になると思います

## まとめ

- 1 精神力動論を使いこなして、生きづらさのしくみを知ろう
- 2 ジェノグラムを使いこなそう

## 宿題

### 【ワークしよう】

- ① Googleドキュメントの10の事例をジェノグラム化
- ② 上記資料のクライアントの精神力動を考えてみる
- ③ チームでカウンセリング形式でのジェノグラム練習

*Summary and Homework*