

クライアント中心療法のプロセス

クライアントの自己決定を尊重し、共感的な理解を深める心理療法のアプローチ

詳細を見る

予約する



クライアント中心療法の特徴

クライアントの尊重

クライアントを療法の設計者として徹底的に尊重します。

先験的な目標なし

精神分析モデルや認知行動アプローチとは異なり、クライアントに先験的な目標を持ちません。

人文主義的枠組み

人文主義的な枠組みの中で、クライアントの経験に焦点を当てます。

セラピーの開始

1

即時開始

セラピーはすぐに始まり、セラピストはクライアントの世界を理解しようと努めます。

2

クライアントの快適さ

クライアントが自分にとって快適な方法で進められるようにします。

3

オープンな姿勢

セラピストは、ポジティブな感情にもネガティブな感情にも、発言にも沈黙にもオープンです。

セラピストの応答

▼ クライアントの質問への対応

セラピストは、質問に含まれる感情を認識し、それに応答しようとしません。例えば、「どうすればこの混乱から抜け出せるでしょうか?」という質問には、「私の状況は絶望的であるように見える」という感情の表現が含まれている可能性があります。

▼ 安心させることとアドバイス

安心させたりアドバイスを与えることは、多くの場合役に立たず、クライアント自身の人生の困難に対するアプローチに対する微妙な自信の欠如を伝える可能性があります。

▼ 非指示性の原則

原則的な非指示性では、セラピストは敬意を持ってクライアントの直接の質問に応答する必要があります。



クライアントの権利

自己決定の権利

クライアントは自分の治療内容とプロセスを自己決定する権利を持ちます。

セラピストの参加方法の指示

クライアントはセラピストの哲学、倫理、能力の範囲内でセラピストの参加方法を指示する権利があります。

協力関係の構築

セラピストがこれらのクライアントの権利を尊重した結果、協力関係が生まれます。

他のアプローチとの違い

1

温情的決定の回避

他のアプローチでは、セラピストがクライアントにとって何が良いかを温情的に決定することがありますが、クライアント中心のアプローチではそれを回避します。

2

クライアントの選択権

グループ療法や家族療法などの選択肢についても、クライアントが決定権を持ちます。

3

クライアントを専門家として扱う

クライアントに関するすべての問題に関して、クライアントは最良の専門家とみなされます。

治療の性質



時間の柔軟性

クライアントが治療の頻度や時間を決定します。



変化の「分子」

治療は一連の変化の「分子」で構成されています。



経験の重視

現在の瞬間での経験が重視されます。



障壁のない経験

阻害や抑制のない経験が促進されます。



治療の目標

1 自己概念との統合

経験が受け入れられ、自己概念と統合できる性質を持つことを目指します。

2 過去の経験の再体験

過去に完全に経験したことがない経験を、現在の瞬間で体験することを促します。

3 クライアントの自己実現

クライアントが自身の潜在能力を最大限に発揮できるよう支援します。