

心理療法の理論：ロジャーズの治 療的性格変化理論

クライアントの内的参照枠を理解し、無条件の肯定的な関心と共感的な理解を示すことで、人格組織の建設的な変化を促す心理療法の理論です。

詳細を学ぶ

セッションを予約

セラピストの一致性の重要性

クライアントの認識

クライアントがセラピストを本物だと認識することが重要です。

効果的なセラピーの条件

セラピストの一致性に対するクライアントの認識は、効果的なセラピーのための必要十分条件の1つです。

他の状態の伝達

セラピストが本物でないと認識された場合、クライアントは他の2つの状態（無条件の肯定的な関心と共感的な理解）を受け取ることができません。



短期間での変化の可能性

1

初期の認識

最初の数回の面接でクライアントは中核的な状態を認識できる可能性があります。

2

自己受容の変化

短期集中のワークショップや単一のインタビューでも自己受容の変化が起こる可能性があります。

3

経験の即時性

短期間でも経験の即時性や関係性の直接性が発生する可能性があります。

4

評価の内部的焦点

評価の内部的焦点への動きも短期間で起こり得ます。

モスクワでのワークショップ体験

▼ 参加者の反応

4日間のワークショップ後、参加者は自分たちの反応を報告しました。アプローチの有効性、自己進化のプロセス、ルールとルースの態度への感銘、内なる世界への浸透、感情の流れの制御不可能性、そして高度な技術について言及されました。

▼ 個人中心のアプローチの力

この経験は、個人中心のアプローチが安全で無害であるという認識に反するものです。安全であることを目的としていますが、明らかに強力である可能性もあります。

共感的理解のプロセス

1

積極的な経験

カウンセラーはクライアントが表現する感情を積極的に経験します。

2

内面への没頭

クライアントの内面に入り込むために最大限の努力をします。

3

継続的な注意

クライアントの感情に最も集中して継続的かつ積極的に注意を払います。

無条件の肯定的な関心



温かさ

クライアントに対する温かい態度を示します。



受容

クライアントをありのままに受け入れます。



賞賛

クライアントの感情や経験を肯定的に評価します。

セラピストがクライアントに対してポジティブで、批判的でなく、受容的な態度を示すとき、治療的な動きや変化が起こる可能性が高くなります。これには、クライアントが直接感じているあらゆる感情を受け入れる意志が含まれます。

一致性の意味

自己否定の回避

セラピストは自分が経験している感情を否定しません。

オープンな表現

関係の中に存在する持続的な感情を積極的に表現し、オープンにします。

プロ意識の仮面の回避

プロ意識の仮面の後ろに隠れたいという誘惑を避けます。

人間関係の治療条件

心理的接触	クライアントとセラピストの間に心理的な接触が必要
クライアントの状態	クライアントは不安、脆弱性、違和感を経験している必要がある
条件の理解	クライアントはセラピストが提示する条件を理解する必要がある

これらの条件に加えて、共感、一致、無条件の肯定的配慮という「セラピストが提供する」条件があります。研究結果は、これらの変数とクライアントの認識が治療結果に重要な影響を与えることを示しています。