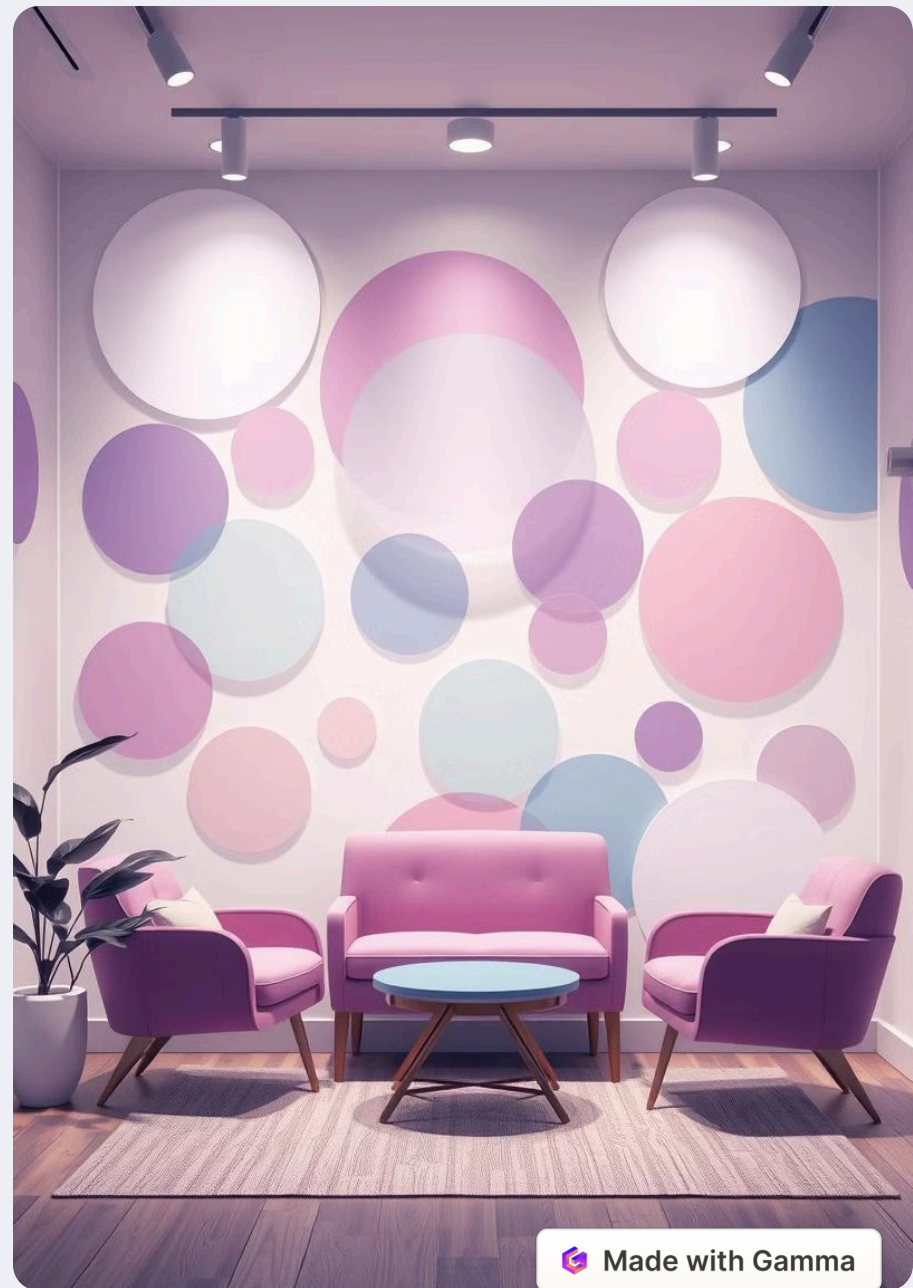


# クライアント中心療法 と他のアプローチの比 較

クライアント中心療法と他の心理療法アプローチの違いと類似点を探ります。ロジャースの理論と実践が、精神分析や行動療法とどのように異なるかを詳しく見ていきます。

[詳細を見る](#)

[セラピストに相談する](#)



# クライアント中心療法の起源と基本概念

1

## ロジャースの経験

クライアント中心療法は、主にカール・ロジャースの開業医としての経験から発展しました。

2

## 自己実現の概念

カート・ゴールドスタインの影響を受け、自己実現が個人中心理論の中心となる概念となりました。

3

## 人間性心理学の影響

アブラハム・マズローらの人間性心理学の思想が、クライアント中心療法の発展に影響を与えました。

# 人間性心理学の6つの基本前提

## 1 創造力の重要性

遺伝や環境だけでなく、人々の創造力も重要な力です。

## 3 目的の重視

原因ではなく、目的が決定的な原動力です。

## 2 人間モデルの優位性

人類の擬人化モデルはメカノモルフィックモデルより優れています。

## 4 全体論的アプローチ

全体論的なアプローチは、要素主義的なアプローチよりも適切です。

# クライアント中心療法と精神分析の比較

## 精神分析

分析者は患者の過去と現在のつながりを解釈します。転移関係の発達を促し、教師の役割を果たします。

## クライアント中心療法

セラピストはクライアントが自分の経験の意味を発見するのを促進します。正直で透明性のある関係を確立しようとします。

# Psychotherapy

Carnews &  
nottif clinignep  
ins pa the and

Miinell isecking  
anddsbll fuggle.

Client-centened  
emmpothhiics  
of lisothing



## クライアント中心療法と行動療法の比較

行動療法

クライアント中心療法

外部からの制御による行動変化

内部からの進化による行動変化

症状の除去が目標

内なる経験と関係性を重視

学習理論の原則を使用

完全に機能する人は内なる経験に依存

# クライアント中心療法の特徴



## 共感

クライアントの感情や経験を深く理解し、受け入れる姿勢を示します。



## 無条件の肯定的配慮

クライアントを無条件に受け入れ、価値ある存在として尊重します。



## 調和

セラピストとクライアントの関係性において、調和のとれた雰囲気を作り出します。



## 自信を呼び起こす能力

クライアントの自己成長と自信を促進する環境を提供します。



# クライアント中心療法とREBTの比較

## 関係性の重視

- 1 クライアント中心療法では治療上の関係が非常に重視されますが、REBTではそれほど重視されません。

## 方向性の決定

- 2 クライアント中心療法はクライアントが方向性を決定することを促しますが、REBTではセラピストが多くの方方向性を示します。

## 感情への関わり方

- 3 クライアント中心療法は感情レベルで敬意を持って受容的に関わりますが、REBTは不合理な害を指摘するために感情のプロセスを中断する傾向があります。



# ロジャースと他のセラピストの 共通点

## 変化への楽観主義

人は深く悩んでいるときでも変わることができるという大きな楽観主義を共有しています。

## 自己批判への認識

個人は不必要に自己批判的であることが多く、否定的な自己態度が肯定的になる可能性があるという認識を持っています。

## 科学と研究への敬意

科学的な方法と研究に対する敬意を持ち、自分の手法を公に実証する意欲を示しています。