

心理相談の流れ：出会い、インテーク、見立て、アセスメント、ケースフォーミュレーション

心理相談について

心理相談の目的は、心理的な困難を抱え、生きにくさを感じ、その解決を望む人に対して、さまざまな心理学的技法を用いながら、不安や焦燥、混乱などの心理的苦痛の緩和や問題の解決を図ることです。そのためには問題を解決するにあたり来談者の状況を正確に把握し、心理的援助の方法について計画を立てるためのアセスメントとケースフォーミュレーションが重要となります。

キーワード

- インテーク面接
- アセスメント面接
- ケースフォーミュレーション
- ラポール
- モチベーション

出会い

相談に訪れた来談者はこれまで試みた自分なりの対処法や、周囲のサポートでは解決が図れなかったために、自らの意思または他者に勧められて心理相談所などに来談したと考えられます。来談者の中には、混乱状態に陥っている人、過度の不安を抱えている人、他者に対して不信感が強い人、他者に勧められて本意ではなく相談に訪れた人、自分の抱えている問題を他者に話すことを恥ずかしいと思っている人など、さまざまな背景をもっている可能性があります。緊張、期待、不安などが入り混じった気持ちを抱きながら心理相談に訪れた来談者に対して心理師は、まず話しやすい雰囲気をつくり、来談者の心理的苦痛や苦悶に対して受容と共感的態度で接し、ラポール（信頼関係）の形成を試みるのが大切なこととなります。

インテーク面接

初回の面接をインテーク面接といい、共感的に話を聞きながらラポールの形成を図ると同時に、アセスメントに必要な情報を収集していく作業を行います。困っていることは何か、これまでの経過、生活状況、家族を含めた周囲の人との関係、これまでの適応状態、性格傾向などを把握しながら、心理的な苦痛や困難が生じている状況を整理していきます。また、なぜ今、心理相談に訪れたのか、心理相談に期待していることはどのようなことかなど、問題解決のモチベーションを明らかにし、高め

ていけるようにはたらきかけていきます。カウンセリングを含めた心理的援助の介入を受けることに合意を得ることができてからアセスメント面接に入るようにすると、来談者のモチベーションを維持していくことにつながると考えられます。

アセスメント面接の目的

アセスメント面接はインテーク面接に引き続いて、数回に分けて行われます。アセスメント面接の目的は、インテーク面接で得られた情報をもとに、来談者の抱えている問題について心理的側面・社会的側面・発達の側面・身体的側面など多角的な観点から総合的に把握し、心理的援助の方法について検討することです。

アセスメント面接で行うことは、来談者の精神病理の深さ、心身の健康度、発達の側面・身体的側面などの有無、身体疾患の有無、家庭・学校・職場などにおける適応状態、生育歴・学歴・職歴などにおけるこれまでの生活状況、利用できる社会的資源、周囲の人との関係において繰り返されているパターンなどについて把握していきます。また、心理的な苦痛や困難を引き起こしている問題となる部分だけでなく、適応できている部分も含めて情報を集めていくことが大切です。

アセスメント面接の段階でなるべくたくさんのお話を得ることが望ましいことですが、来談者が最初から自分のすべてについて語るわけではありません。情報を得ようとして根掘り葉掘り聞きだすなど過度に侵入的になることや、負担が生じることがないように配慮することが求められます。

●アセスメントの方法

言葉で語られているバーバルな内容だけでなく、ノンバーバルに表現される態度・表情・話し方、心理師との関係の持ち方などに、来談者の意識されない心性が表れることが多く、面接場面での様子を俯瞰することで重要な情報を得ることができます。

さらに心理検査を活用することで、客観的な情報を得ることができると同時に、来談者が自己理解を深めることを促すことにもつながると考えられます。心理検査の種類としては、パーソナリティ検査（質問紙法、投影法）、作業検査、知能検査、発達検査、神経心理学的検査などがあります。

心理検査を施行するにあたり留意する点は、心理検査の目的を明確に伝えることです。心理検査でなにが分かるのか、なぜ検査を受ける必要があるのかなどを正確に伝えることが、検査へのモチベーションや精度

を高めることにつながると考えられます。そして、心理検査の結果を来談者にフィードバックし、共有することが、その後の心理的援助を受けることへのモチベーションを高めていくことにつながると考えられます。その際、来談者に理解できるような分かりやすい平易な表現で伝えていく能力が心理師には求められることとなります。

●見立て

アセスメント面接で得られた情報から、来談者の物事の感じ方、考え方、対人関係のパターンなど、心理的苦痛や困難を起している問題を整理します。さらに、解決に向けての課題や目標を同定し、どのような方法で問題の解決を図ることができるのかということについて考えます。そして、カウンセリングを含めた心理的援助という協働作業に向けての土台をつくる作業を行うこととなります。

また、表面に表れている問題だけでなく、来談者の現実検討力、自己洞察力、適応力、対処能力、不安耐性、精神病理の有無と深さ、発達的な問題の有無などの観点から来談者の状態を把握し、心理的援助がどのような展開になる可能性があるかを予測する必要もあります。現実場面での適応を支えることを目標にするか、防衛機制や対象関係などのより深い問題を扱いながら問題解決を図ることを目標にするか、多職種と連携したサポート体制の構築を目標にするかなどについても検討していきます。

面接、観察、心理検査などから得た情報を総合して、心理的な苦痛や困難の背景にある問題を整理し、心理的援助の方針を立て、それらを来談者に伝え、心理的介入についての合意を得たあとに、問題の解決に向けての心理的援助を継続していくこととなります。

●ケースフォーミュレーション

心理的援助を行うにあたり、見立てをもとにして、個々の事例に特化した定式化を行うことをケースフォーミュレーションといいます。

ケースフォーミュレーションでは、心理的苦痛や困難の背景にある問題を明確にして、問題が生じた要因と問題を持続させている要因について仮説を立てます。さらに、心理的援助の方法について計画を立て、介入の方向性を決めます。そして、心理的援助の過程において、計画した介入方法で問題の改善が認められるかどうかを検証していきます。改善が認められない場合は、さらなるケースフォーミュレーションを行い、仮説を見直し、介入の計画や方向性を修正し、よりの確な心理的援助を行うように努めます。

また、ケースフォーミュレーションを利用することで、来談者とその

関係者、協働する他職種の人達に対して系統的に説明することが可能となります。心理師がどのように問題を捉えているのか、今後どのような方向性を考えているのか、どこに目標を置いているのかという情報を共有することに役立つと考えられます。その際に、視覚的に把握できるように図式化することで、さらに理解しやすくなると考えられます。

ケース 1 34歳、既婚女性、会社員

半年前より吐気・嘔吐が出現。近医で精査するが身体的に異常所見はなく、心理相談を勧められて心理相談室に来談することとなりました。インテーク面接では、症状が出現した時期に重なり職場内の編成があり、直属の上司も変わるという環境の変化があったことが分かりました。心理的援助を希望したため、アセスメント面接に導入し、さらに詳しく状況を聞いたところ、出勤途上で症状の増悪が認められること、職場では自己主張が強い上司のもとで、言われた通りに仕事をせざるを得ない状況にあり、常に緊張状態に置かれていることが分かりました。家族は夫と2人暮らしで、これまで大きな病気をしたことはないものの、ストレスのかかる状況において一過性に吐気が生じることを繰り返していたことが分かりました。学校や職場で大きな不適応を起こしたことはなく、自己主張は控えめ、編み物や手芸など独りで楽しめるようなことを好むとのことでした。また、自己主張の強い人を苦手とし、そのような人と対する場面では何も言えなくなるようなところがあるとのことでした。話している様子からは、感じていることや考えていることを洞察して、言葉を選びながら伝えることができる人であることが分かりました。

心理的援助のためのケースフォーミュレーションを行い、緊張する場面で嘔吐が出現する心身相関を説明し、言いたいことを抑えこんでしまう傾向が症状に影響する心理的要因となっている可能性を伝えました。まずは、心身の緊張と不安の緩和により症状の軽減を図ることを目標にして、自律訓練法（リラクゼーション法）を導入しました。訓練には真面目に取り組み、身体的にはリラクゼーションの感覚を得ることができるようになり、通勤途上や職場でも実践することで嘔吐は治まったものの、吐気は持続したままでした。そこで、ケースフォーミュレーションの修正を図り、緊張や不安の背景にある要因をさらに探ったところ、上司との関係だけでなく、家庭内で夫との関係においても夫の発言力が強く、一方的に言われてしまう状況が多々あることが分かりました。さらには、実家の親との関係においても同じパターンが繰り返されていることがみえてきたため、心理的援助の方法を交流分析に切り替えることにしました。

交流パターン分析による人との関わり方の変容を目標として、自分と他者とのやりとりの傾向を理解し、気まづくなる状況から抜け出す方法について洞察を深めました。また、自分の言いたいことをどのように相手に伝えるのが効果的であるかということについても検討していきました。心理相談に同行した夫にもケースフォーミュレーションを用いて状況の理解を促し、夫の協力のもとに、まずは家庭内で夫に対して言いたいことを伝える練習をすることにしました。さらに、職場でも言いたいことを徐々に表明できるようになるにつれて、残存していた吐気症状も軽快していきました。

まとめ

- インテーク面接では、ラポールの形成を図りながら、心理的な苦痛や困難を整理します。
- アセスメント面接では、心理的な苦痛や困難の背景にある問題について、より多角的な視点から把握を試みます。
- アセスメントでは、言葉で語られる内容だけでなく、観察や心理検査も重要な情報源となります。
- 見立てでは、問題を整理し、解決に向けての目標を検討します。
- ケースフォーミュレーションでは、問題の原因や成因について仮説を立て、計画的な心理的援助、仮説の検証を行い、必要に応じて修正を行います。
- 心理的援助を行うに際して、来談者がモチベーションをもって臨むことができるようにはたらきかけることが大切であります。