

## 研究論文

## 精神看護学におけるカウンセリング技術養成に想定書簡法を用いた演習の効果

滋野和恵

Effects of Exercises Using Assumed Writing Method for Counseling Skill Training  
in Psychiatric and Mental Health Nursing

SHIGENO Kazue

**Abstract:** This study reviews the effects of the assumed writing method on the students' learning with regards to their understanding of the patients and the basic attitude towards counseling. Forty-six nursing students were subject to a 4-scale effects evaluation consisting of 26 items and a free-answer questionnaire survey concerning the learning in the exercises. As a result, students experienced open self-disclosure, in-self dialogue, and self-exploration. This finding is in agreement with prior studies. Moreover, the assumed writing method had certain learning effects as an approach towards understanding oneself and others, including objective self-reflection and the understanding of the need for self-understanding, which is the core of counseling, respect for others, and motivation for new challenges for oneself.

## I はじめに

近年、医療の高度化、高齢化、重症化、在院日数の短縮、患者への人権の配慮など多種多様な健康問題と価値観を持った患者の看護に対応するために看護基礎教育における看護技術教育の強化が課題となっており様々な試みがなされている<sup>1)</sup><sup>2)</sup>。

対人関係スキルの向上もそのひとつであり、患者の立場を理解し、患者に寄り添いケアを展開していくための能力がより一層求められている。これは知識の詰め込みや単純なコミュニケーションのスキルのことではなく、その基盤ともいえる自己理解や他者理解のアプローチが重要であり、看護者が日常生活場面でケアを展開する際の「傾聴」「共感的理解」「受容」などのカウンセリングの基本的態度の習得であるといえよう。

カウンセリングにおける「傾聴」はクライエン

トに深い関心を寄せ、患者が体験したことをカウンセラーも「疑似体験する」ことに他ならない。これは自分にも思い当たる体験を自分の立場で見つめなおすことでもある。

しかし、看護学生に限らず、生活体験の乏しさや、インターネットや携帯メールなどの高度情報化社会の影響もあり、直接的な対人交流や、そこでもたらされる情緒的な交流を実感するなど、患者理解につうじめるような対人関係スキルを学習する機会は少ない。

これまでの看護学におけるカウンセリング技能に関する研究・報告では、カウンセリングの基本的態度である「共感的理解」や「肯定的配慮」などはクライアントとの実践的な相互作用を通して開発されるものとされ、カウンセリング的態度の育成には直接的な体験の重要性が示唆されている<sup>3)</sup>。そのため精神看護学実習では患者との援助関係づくりが主要な目標とされるが、学内の講義

や演習においても患者との関りを体験的に学び効果的に実習が進められるように工夫が必要である。下村は書記的カウンセリング法のひとつであるロールレタリング法（役割交換書簡法）が、学生の自信の回復やケアリングに通じる患者理解のアプローチとして一定の学習効果があることを報告している<sup>4) 5)</sup>。

そこで、筆者が担当する精神看護学の講義で優しく理解し暖かく支える受容者を想定し「自分で書いた手紙に自分で返事を書く」という想定書簡法を演習に取り入れた。自己カウンセリングのプロセスで心が開かれ解決に導かれる体験がクライアントの疑似体験となり、患者理解やカウンセリングの基本姿勢の学びにつながることをねらいとした。本稿では、その想定書簡法の学習効果について考察する。

## Ⅱ カウンセリング技術養成に関する教育方法と想定書簡法について

学内における患者理解に導く体験型の演習としてロールプレイがある。場面や事例を設定し看護学生が互いにカウンセラー役と患者役を行う場合、実際に話を聞いてもらい、その時その場にあった応答を考えて行うことは、基本的な技法の訓練に適しているものの、経験が不足な学生は、患者の状況や立場にたって思いを汲み取り言葉にしていくことは難しく、共感や受容のプロセスを体験することは難しい。

また、学生自身の身近な事柄を用いる場合は、内容やカウンセラー役の学生との関係如何によっては患者役には自己開示抵抗が働いたり、無理して自己開示する態度を惹起することも考えられる。この場合、カウンセラー役の応答が不十分だと患者役が心理的に傷つき、カウンセラー役には失敗の恐れを抱かせる<sup>6)</sup>。このような対面式の演習では、事前準備としてクラスに受容的親和的雰囲気づくりや、プライバシーの確保も考慮する必要がある。

一方、集団や個人を対象にした書記的方法による自己カウンセリングがカウンセリングや心理教育、心理療法などにおいて、教育や臨床の場で使われている。その効果として、体験や感情をモノロギ的に書くことで一種のカタルシス効果を生み出し、自分を確認する手段となり、自己成長のきっかけになるといわれている<sup>7)</sup>。

想定書簡法は「自分で書いた手紙に自分で返事を書く」というつまり、対面によるコミュニケーションの方式ではなく書いて読む書記的方式による自己カウンセリング法である。

福島によると、想定書簡法は自分がクライアントになり、やさしく理解して温かく支えてくれた身近な人を想定上のカウンセラーとして、自分の心を開き、自分の心に耳を傾け、自ら問いかけ、聞こえてくる声に耳を傾けるというそうした自己内対話を経験することで、自分の思考と感情を受け止め、個性を受け入れて、少しでも生き方を変えようとすることができるとされている。優しく理解し暖かく支える受容者というぬくもりのある鏡に映して感情面での癒しと自己理解を深める働きを中心とする。主題も書き手の今の生活と心情の全般にわたる主題が開示され、受信者から傾聴と暖かい理解が伝えられる<sup>8)</sup>。

この方法は、最初から優しく温かく支えてくれる受容者を想定していることから、学生にとって受け入れやすく痛みを伴わない。自分自身について語り、自分で読み返す。この時、相手からの応答がどのようなものだったら、自分に関心をむけて心が開かれていくのだろうか。書き手である自分にカウンセラーとしての観点から応答するという体験を通して、カウンセリングの基本的態度を理解することができるのではないだろうか。

また、暖かな受容者にむかって自分の心が開かれていく体験、自分と向き合い振り返る体験を経て、新たな自分自身を発見し解決に向かうプロセスは、患者の心の疑似体験と重なり患者理解に結びつくものと考えられる。

### Ⅲ 研究方法

#### 1. 研究目的

想定書簡法の演習が、患者理解やカウンセリングの基本的態度の学びとして効果があるか、演習後の質問紙および感想文から考察する。

#### 2. 研究方法

1) 研究対象：某看護専門学校3年生46名（有効回答も同数）

対象学生は、基礎看護技術Ⅰ、人間関係論、精神看護概論保健などでコミュニケーション技術や患者－看護師関係の発展過程、自己の振り返りの方法などを学んでいる。また、基礎看護学実習Ⅰ（5日間）、基礎看護学実習Ⅱ（2週間）を終了している。

2) 研究期間：2007年精神看護学の講義期間

3) 方法：本演習は単元「精神看護で用いる理論・モデルと援助の基本（全3回）」のうち第1回目の授業内（90分）で行った。学習目標を「想定書簡法の自己カウンセリングの体験を通してカウンセリングの基本的態度について理解する」とした。

既習内容の復習、想定書簡法および諸注意について説明後、ペンと記録用紙のみ机の上に出してもらった。目を閉じてもらい、学生が過去の人物や出来事などを、静かな気持ちで思い出せるように配慮した。福島<sup>9)</sup> 10) の手順にならない段階ごとに以下のように教示し実施した。また、返信を書く際の参考として4点を加えカウンセラーとして意図的な応答を試みるように伝えた。

##### <第1段階>（20分）

まず、これまで色々な人と出会って自分の気持ちを理解してくれた人や温かく支えてくれた人を思い出してみましょう。

その人に向けて、手紙を書きます。内容は最近あった出来事、自分が気になっていることや困っていることなど、過去にあった出来事でもよいし、些細なことでもよいです。誰にも見せないし、授業後回収もしません。ですから、思いつくまま気楽に書いてください。そして、何よりも自分の気

持ちをそのまま書いてみてください。

##### <第2段階>（20分）

では、書いた手紙を、声を出さずに読み返してみましょ。想定上の相手が、あなたの手紙を受け取ったと仮定して下さい。その人はあなたにどのように応答してくれるのでしょうか。過去の出来事であれば、どう答えてくれたのでしょうか。

そのようなことを考えつつ、次に、自分の書いたものをカウンセラーという人の視点に立って、読み返してみましょ。書き手である自分に対して、カウンセラーとして返信を書いてみてください。その際、以下のことに留意してください。

- ① 理解したことを伝えて確かめてみる。たとえば、「あなたは～ですか（ね）」「いいたいことは、～ということなんですか？」
- ② 物事には一長一短がありますが、可能であれば、言い換えてみる。たとえば、「周囲を気にしすぎてしまう」というのは、「周りの人の気持ちを第1に考えているということではないですか？」
- ③ 愛情と尊敬の気持ちをこめて要約したり、手紙の印象を伝えてみる。たとえば、「あなたは優しい人で遠慮深い人だと思いました」
- ④ ねぎらいや励ましの言葉を添えてみる。

演習終了後、学生が想定書簡法でどのような体験をし、何を学んだか質問用紙に記入を求めた。内容は、福島の「想定書簡体験の振り返り表（効果評定表）」<sup>11)</sup> 28項目の中から、26項目を選んで設定し、1「まったくそう思わなかった」2「あまりそう思わなかった」3「そう思った」4「強くそう思った」の4段階評定とした。また、自由記述項目として「この授業全体を通してあなたが学んだことは何か、それは今後どのように生かしていけるか」と、その他に自由に意見・感想を書くように求めた。結果の分析は、効果評定表については各項目の評定平均値と標準偏差を求め、下位尺度ごとに想定書簡法の効果を比較した。自由

記載については、記載された意味内容をもとに分類しカテゴリー化した。

倫理的配慮として、実施については成績に関係しないこと、個人が特定されることがないことを口頭で説明した。記載内容の提出をもって了解が得られたものとした。なお、表現上個人が特定される恐れのある場合や、文章表現が語学的に不明確な部分のみ修正した。

## IV 結果

### 1) 演習中の学生の様子

実施に際しては、最初に演習に要する予定時間を学生に伝えておき、学生が見通しを持って手紙が書けるようにした。

第1段階では、最初は、すらすらとペンを動かしていたが、開始5分後より、すすり泣く学生が1名、また、泣くまでもないが頭を下げたり、うつぶせたりして、時々手を休める学生が出るようになった。第2段階では、手紙を書いている途中で終わらないように待つようにし、全員が返信を完了してから振り返り表の記入をするように

した。15分ぐらいで大半の学生が終了していた。約20分で第2段階を終了した。先に書き終えた学生もざわつくこともなく、演習全体を通して私語をする学生はいなかった。

### 2) 効果評定表の結果

質問の26項目は、その意味内容から、本当のところを表現できた、素直な自分が出せたなど「自己開示」に関する6項目、自分の問題がはっきりした、今までとは違う見方で見直したなど「自己対面・自己理解」に関する9項目、優しい気持ちになった、今よりより良い自分になれそうなど「感情気分の自覚」に関する4項目、心が落ち着いた、物事を肯定的に考えることができたなど「効果や解決の見通し」に関する6項目の4つの下位尺度に分類した(表1)。

効果評定の項目別平均値は、2.61~3.84の範囲で、評定値の高かったものは、23「自然な感じで自分の気持ちが出てくる感じがした」3.84(SD0.64)、22「自分の思っている本当のところを表現できた」3.78(SD0.69)、24「だんだん自分に語りかけていくような感覚があった」3.65(SD0.76)などの自己開示に関する項目だった。

表1 想定書簡法の効果評定結果

下位尺度	質問No	質問内容	項目別平均値(標準偏差)	下位尺度別平均値(標準偏差)
自己開示	1	素直な自分を出せた	3.35(0.54)	3.28 (0.47)
	7	抑えていた気持ちが外にあふれ出てくる気がした	3.15(0.81)	
	20	自分と人とのつながりについて考えた	3.60(0.64)	
	22	自分の思っている本当のところを表現できた	3.78(0.69)	
	23	自然な感じで自分の気持ちが出てくる感じがした	3.84(0.66)	
	24	だんだん自分に語りかけていくような感覚があった	3.65(0.76)	
自己対面・自己理解	2	今まで先送りしていた問題を直視せざる得なくなった	2.61(0.81)	2.92 (0.47)
	3	やってみて自分を反省した	2.80(0.87)	
	8	もやもやした気分や感情が整理できた	2.98(0.73)	
	12	ああこういう風に思っていたんだとあらためて気がついた	3.46(0.72)	
	13	自分のやりたいことや不安なことなどいろいろ気がついた	3.26(0.74)	
	16	自分がした行動にそれなりの理由があったことに気がついた	3.28(0.77)	
	17	自分の問題がはっきりした	3.30(0.71)	
	18	自分の問題を今までと違う見方で見直した	3.09(0.77)	
	19	気分や人間関係の問題が自分の心(の弱さや迷い)のせいだと思った	3.20(0.74)	
感情気分の自覚	5	懐かしい気持ちが出た	2.85(1.04)	2.83 (0.63)
	6	気持ちの高ぶりや緊張を感じた	2.67(0.94)	
	11	優しい気持ちや楽しい気持ちになった	3.04(0.93)	
	21	今よりよりよい自分になれそうな気がした	3.29(0.65)	
効果や解決の見通し	4	物事を肯定的に考えることができた	3.07(0.67)	2.75 (0.46)
	9	心が落ち着くのを感じた	2.98(0.67)	
	10	すっきりした気分になった	2.95(0.64)	
	14	いつもの自分と違う自分が発見できた	2.61(0.65)	
	15	自分のよい面に気がついた	2.69(0.66)	
	25	自分を違う角度から見ることができた	3.43(0.71)	

評定値の最も低かった項目は、2「今までの先送りしていた問題を直視せざる得なくなった」2.61 (SD0.81)、14「いつもの自分と違うじぶんが発見できた」2.61 (SD0.65) の2つであった。4つの下位尺度の平均値は「自己開示」3.28 (SD0.47) > 「自己対面・自己理解」2.92 (SD0.47) > 「感情気分の自覚」2.83 (SD0.63) > 「効果・解決の見通し」2.75 (SD0.46) の順であった。以上より、学生は想定書簡法の効果について肯定的な評価をしており、やさしく理解して温かく支えてくれた身近な人を想定上のカウンセラーとして、自分自身をありのままに表出し、自己内対話が進められていたといえる。

### 3) 自由記載の結果

46名中、45名の記入があった。「自己の振り返り」に関する内容を含むもの22件、うち12件は自己開示・自己理解・問題解決などのクライアント体験にとどまるが、あとの10件は、自己の振り返りから、クライアント理解やカウンセリングの基本姿勢につながるものだった。それら10件と他の記述には、「自分の気持ちを伝える大切さ (3件)」、「客観的に自己を振り返る大切さやその方法についての学び (14件)」、「自分や相手を大切にすることや感謝することについて (9件)」、「カウンセリングの基本姿勢に通じる学び (14件)」、「患者理解に通じる学び (4件)」などを含む内容であり6つに分類された (表2)。

その他の自由記述には、「今日の授業が自分を見つめるきっかけになった」「自分とむきあうことは悪いことではないと思った」など授業が自分自身を振り返るきっかけとなったことや「最初書けるか不安だった」「少しずつ気が晴れていった」「あたたかい気持ちになった」など自分の気持ちをあらためて述べているもの、「手紙の相手とした人に連絡をとろうと思う」「相手に今日の気持ちを伝えてみようと思う」などの懐古的な感想など、演習に対する肯定的な感想が多かった。また、「カウンセラー側にたって手紙の返事を書くのがどうしても自分目線になってしまった」、「『返信』で

は4つの項目にそって書いてみたが無理やり自分を励ましているみたいで気持ちは晴れませんでした」、「自分に対して手紙を書いているときに穏やかな気持ちになったのと同時に肯定的な言い回しが自分に都合よく感じて嫌にもなった」という自己カウンセリングについてマイナス評価のものが3件あった。

## V 考察

カウンセリングは、自己の体験を語り、ありのままの姿が受け入れられ、共感的理解を得て、心が解放された時に、あらためて自分自身のことがわかり主体的な問題解決にむかうプロセスである。福島によれば、想定書簡法などの自己カウンセリングのプロセスには、1) 率直な自己開示を通して自己定位する段階、2) 自己探索に馴染む段階、3) 自己内対話を通じて気づきが進む段階、4) 自己受容と自己促進を深めていく段階、5) 自己理解を行動に結びつける段階、6) 日常生活と自己カウンセリングを調和される段階の5つの段階があるという<sup>12)</sup>。カウンセリングとはどのようなものかを知るには学生がこのプロセスを体験することが重要であり、本演習のねらいのひとつでもあった。

学生の状況から、演習開始時より、私語をするものがなく静かな雰囲気の中で比較的スムーズに書く作業が開始された。また、開始後しばらくしてから、涙ぐんだり、うつむいて物思いにふける様子などが見受けられ、ペンをとめる様子もあった。第1段階は、約20分で全員の学生が終了した。

また、質問項目のうち評定平均値が高かったのは、23「自然な感じで自分の気持ちが出てくる感じがした」(平均値3.84、SD0.66)、次いで22「自分の持っている本当のところを表現できた」(平均値3.78、SD0.69)、24「だんだん自分に語りかけていくような感覚があった」(平均値3.65、SD0.76)であったことから、学生は、本演習において率直な自己開示が行われ、自己探索や自

己内対話が行われていたと考えられる。

さらに、質問項目25「自分を違う角度から見る事ができた」(平均値3.43、SD0.71)、質問項目12「ああこういう風に思っていたと改めて気がついた」(平均値3.46、SD0.72)の平均値も高く、過去の思い出や出来事の追体験により、その時隠れていた自分の気持ちに気がつき、さらに自己内対話が促進され、気づきが広がり深められていったと考えられる。自由記述の中でも、「過去の自分はとても臆病だったこと、自信がなかったこと、誰かに気づいてもらいたいという気持ちだったことがわかりました」や、「自分がすごい反省したことを書いていくうちに相手に対して今まで色々ひどいことをしてきたり、お世話になっていたんだなと思った」などの記述があり、他者がどのように思っていたのか気遣う内容もあり、自分に対する気づきから他者への思いまで広げて考えられていた。

また、単なる気づきだけでなく、「より頑張ろうという気持ちになって心が少し元気になった。私には私を理解してくれようとする人がいるという安心感を感じ安らいだ」、「きっとまたこのひとは支えてくれるという信頼の気持ちに気がついた」、「つらい思い出を思い返すことにより悲しい気持ちになったが支えてくれた人のことを思うと暖かくなった」、「自分の悪いところを再認識した。もっと成長したい」など、相手の温かさ、支え、安心、信頼を寄せられている自分を感じることが出来ていた。想定書簡法を体験し、「他者から支えられているという安心感を得て、心を開き自分自身の問題に気付いていく過程」に触れることができており、これまでの先行研究とほぼ同様の想定書簡法の効果がもたらされた。

想定書簡法では、他人ではなく自分に向けて気持ちを開くので抵抗が少なく比較的少なく容易に自己開示がなされる。書くこと自体が距離をおいて自分を見つめることになる<sup>13)</sup>。このような書写的カウンセリングの特徴に加えて、手紙を日常的に書く学生はクラスの半数近くいたこと、前週に

「自分が書いた手紙に自分がカウンセラーとなり手紙を書く」という想定書簡法についての簡単な予告をしたことが学生の興味や関心を高めたことなどが背景にあり、受け入れやすい状態ができていた。スムーズに導入が図れたことや、演習中のルールが守られクラス全員が作業を終了するまで静穏に過ごすことができたため、静かで安心できる内省に適した環境が確保された。そのような環境下での教示が自己探索をある程度リードするものになったと考えられる。

このような体験を単なる自己カウンセリング体験に終わらせるのではなく、援助者としての基本的態度やスキルの習得にどのように結びつけていくかが重要である。

下村<sup>14)</sup>はロールレタリングのリフレクションの有効性として、ロールレタリングのなかで、ありのままの感情と思考が十分表現されることにより、自己の問題、未熟さを改め、さらに成長する方向に進めるようになることや、その後相手への理解と受容を示すことが可能になると述べている。「カウンセリングの基本姿勢に通じる学び」では、どのようなことが大切か、どうなりたいか、どうしていききたいかなど、援助者としてのあらたな目標や課題が明確になる様子がうかがえた。

対象となった学生は目前に各論実習を控えた学生たちであった。一般に青年期は、現実的な目標に向かって自尊感情が低下しがちな発達段階にあるが、目前に控えた実習に対する不安や緊張があり、スキルの未熟さに対する自信のなさが伺えた。自己評価が低下しがちな学生に、自己カウンセリングによってもたらされた肯定的感情や自己肯定感は、援助者としての姿を模索したいという内発的動機を高めることにつながった。また同時に、ありのままの自分の姿を認め新たな視点から課題を再確認していくうえで、自分の感情や考えを自由に表出でき、許容される時間や空間を保証する教育的配慮の必要性が再確認できた。

以上より、カウンセリングに最も必要な基本的態度として、学生は、自己の振り返りから自己理

解の大切さや、自分や相手を大切に思う心などを学んでいた。

しかし、「患者理解に通じる学び」では「問題を抱えている人」という捉え方がどのような対象者を指しているのか明確に伝わる記述はなく、件数も4件と少なかった。自分の体験と障害や病を抱えている患者とを、置き換えたり、統合して考えられていたかどうかは不明である。

想定書簡法の演習では、まず学生自身のカウンセリングプロセスの中で受容、共感とはどのようなものを体験することに重点を置いたことから、そこまでの学習効果を得るには至らなかった。今後は学生の体験を生かし、カウンセリング的態度を持って対人関係スキルを習得できるよう傾聴を具体的に体験する学習方法を取り入れていく段階となろう。

また想定書簡法に関して少数だが、「無理やり自分を励ましているみたいで気持ちは晴れませんでした」などの自己カウンセリングについてマイナス評価のものが3件あった。演習で行った方法が最も効果的であるとは言い難い側面もあることを忘れてはならない。また自己開示による心の揺らぎへの柔軟な対応に心がけるなど演習後の学生の変化に留意していかねばならないと考える。

## VI 結論

想定書簡法の演習は、カウンセリングの基本的態度の学びに効果があり、援助者としての内発的動機付けを高めたと考えられる。学生は想定書簡法による自己カウンセリングにより心が開かれていく体験をした。また肯定的な感情や気分がもたらされ、自己の振り返りと客観的な自己理解の大切さを学んだ。新たな目標や課題を明確することができた。今後は患者理解にむけて実践的な演習の工夫が必要と考える。

## <引用文献>

- 1) 看護教育 Vol.49 No.6 490-496
- 2) 斎藤茂子, 他 都立看護学校7校の新カリキュラムへの取り組みVol.49 No.7 610-618
- 3) 軸丸清子 大学看護学科学生のカウンセリング技術養成教育の評価に関する研究 日本看護研究学会雑誌 Vol.28 2005 55-62
- 4) 下村明子 看護に活かすロールレタリング 現代のエスプリ 482 2007 140-152
- 5) 下村明子他 看護教育におけるロールレタリング—ケアリングに通じるナラティブアプローチと振り返りの分析— 日本看護研究学会雑誌 Vol.27 No.5 2004 55-64
- 6) 福島脩美他 カウンセリング研修プログラムにおける個別方式、集団方式、および想定書簡の効果 目白大学心理学研究 2007 第3号 63-75
- 7) 福島脩美 阿部吉身 カウンセリングにおける心理療法における書記的方法 カウンセリング研究 Vol.28 No. 2 1995 p212-225
- 8) 福島脩美 牛久真理 想定書簡法の研究の経緯と研究課題をめぐって 目白大学人間社会学部紀要 2004・2 p101-117
- 9) 福島脩美 自己理解ワークブック 金子書房 2006 p84-91
- 10) 前掲9 p96
- 11) 前掲9 p140
- 12) 前掲9 p134-137
- 13) 小林 剛 「書くこと」による感情と思考の統合と自己洞察 現代のエスプリ 482 2007 p52-60
- 14) 前掲5

(2009年1月13日受稿)

表2 学びに関する自由記述

1	<p><u>自己開示・自己理解・問題解決など自己の振り返り：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・隠し事をしたり、うそをついてしまうのは相手に嫌われたくないことから来るのだと気がついた</li> <li>・自分が心にとどしておいた出来事などを表に出すことによって様々なことが見えた気がした</li> <li>・自分の問題をそのままにしておかないと思ったなど</li> </ul>	22件
2	<p><u>客観的に自己を振り返ることの大切さや方法についての学び：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分を知るということは当たり前や簡単そうに見えてむずかしい。自分自身がわかっていないと悩みを抱えた人と向き合ったとき、どうしたらいいのかなと思った</li> <li>・少しだけ客観的に自分を見ることができたと思う。感情的にとった行動や言葉にもじっくり考えていたら意味のあることでそれはすぐ素直で大切なことなんだと思う。</li> <li>・自分を知ることで他者のことを理解することができるようになることを学んだなど。</li> </ul>	14件
3	<p><u>患者理解に通じる学び：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・問題を抱えている人は自分のことやその問題を解決するのに精一杯で他の周りが見えなくなりがちであるが、他者から客観的な意見ひとつで気持ちが楽になることもある。</li> <li>・人はたとえ悩んでいてもそれを誰にでも言ったりしない。「この人に言ったら少し楽になるかも」と思ってもらえるようになりたい</li> <li>・改めて今の自分が感じている不安が明確になりすっきり感と不安感、焦りを感じカウンセリングを受ける側の気持ちを少し体験し学ぶことができた。</li> </ul>	4件
4	<p><u>カウンセリングの基本姿勢に通じる学び：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の立場になって考え答えを出すのは本当にその人と同じ気持ちにならないと相手の悩みなどは解消できない。心の鏡になることはそう簡単ではないけど相手の悩みを少しでも解消できるようになりたい。相手の立場になって行動していきたい。</li> <li>・医療者として基本的態度、傾聴・受容・共感に加えて患者さんに寄り添いながらも一方で客観的に知識を用いて患者さんを判断することも大切なのだと学んだ。</li> <li>・実習で話すことばかり考えていたけどこれもひとつの方法だと思えたので生かして生きたいと思う。</li> <li>・たった一言の言葉でも人間は楽になれたり、動かされて素直になることができるのだなと感じた。私も患者さんを理解し気持ちが楽になるように声かけしたいと思ったなど</li> </ul>	15件
5	<p><u>自分や相手を大切にしたい思いや感謝：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の気持ちをこのような形で表わすと改めて人の大切さや自分のことがわかった。これ活かして周りの人に感謝の気持ちを忘れず大切にしていきたいと思った。</li> <li>・ひとつひとつの出来事を大切にしていくことが大事だと思った。</li> </ul>	9件
6	<p><u>自分の気持ちを伝えること大切さ：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の気持ちを素直に伝えること。人間関係を築いていく時に生かしていきたい</li> <li>・相手の気持ちや考えは自分と違うことがあるので決めつけてはいけないと思った。</li> </ul>	3件