

第 32 回社会福祉士・第 22 回精神保健福祉士 国家試験 受験対策 web 講座

心理学理論と心理的支援

須田 誠（東京未来大学）

- ・ 現職
東京未来大学こども心理学部准教授、こども心理専攻副専攻長、公認心理師、臨床心理士
- ・ 学歴・経歴
慶應義塾大学大学院社会学研究科博士課程単位取得退学
慶應義塾大学医学部非常勤講師
武蔵野大学通信教育部専任講師を経て現職
- ・ 専門分野
臨床心理学、コミュニティ心理学人材育成学
- ・ 著書
「現代社会と応用心理学クローズアップ健康」（共著、2015 年、福村出版）
「はじめて学ぶ発達心理学」（共著、2017 年、大学図書出版）
「子ども学への招待子どもをめぐる 22 のキーワード」（共著、2017 年、ミネルヴァ書房）
- ・ 趣味
旅先でコンサートや演劇を鑑賞する
猫と一緒に昼寝する
酒の肴づくり
- ・ 受講生の皆さんへメッセージ
受験勉強・受験対策の意義を超えて、それぞれの学問の意義を意識しながら勉強をしてくださいね。そうすれば、国家試験合格のみならず、その先に「できる社会福祉士・精神保健福祉士」になっている自分がいるはずです！



I. 「心理学理論と心理的支援」の内容

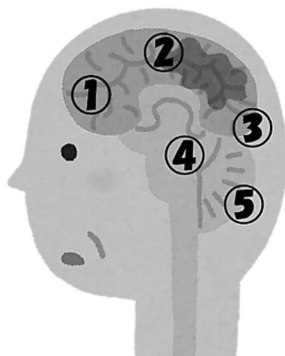
出題規準の大項目「1. 人の心理学的理解」と「2. 人の成長・発達と心理」が**基礎分野**に相当する。他方、「3. 日常生活と心の健康」と「4. 心理的支援の方法と実際」が**応用-実践分野**に相当する。どこからも網羅的に出題される。

II. 人の心理学的理解（大項目 1）

1. 心と脳（中項目 1）

脳が心理や行動を生み出している。次の図表から脳の基本的な構造と機能を理解しておくといよい。尚、**扁桃核**は形状がアーモンドに似ている。**海馬**は形状がタツノオトシゴに似ている。文字のみで覚えるのではなく、扁桃核と海馬などの写真を見て、視覚情報と共に覚えるとよい。

<脳の構造と機能>



①前頭葉	実行機能（計画、判断、評価、創造など）という高次精神活動に関係する。ここのブローカ野を損傷すると、運動性失語となり、言語の発話の障害が生じる。
②頭頂葉	身体の向きや姿勢、手足の位置、関節の曲がり具合などの空間的認識に関係する。痛み、温度、圧力などの感覚にも関係する。
③後頭葉	眼球運動や視覚機能に関係する。
④側頭葉	聞こえた音を識別する聴覚機能に関係する。ここのウェルニッケ野を損傷すると、感覚性失語となり、言語の理解の障害が生じる。
⑤小脳	平衡感覚や体位調整に関係する。
その他	扁桃核は情動調節に関係する。海馬は記憶形成に関係する。

出典：中央法規出版（2017）『2016 社会福祉士国家試験 過去問解説集』p.13 *フリーイラスト素材を用いて筆者が作成。

2. 情動・情緒（中項目 2）

情動、情緒、気分、感情などのように、心理学の用語は私たちが日常的に使っているものも多い。しかし、試験の解答にあたっては、日常的な感覚で判断することはせずに、心理学的な定義にしっかり則って解答をする必要がある。尚、情動と情緒はほぼ同義である。

1) 情動

急激に生起する強い感情反応である。表情、心拍、血圧、筋肉などの身体状態に大きく影響し、一時的だが強い動揺を生じさせる。ジェイムズ (James, W.) とランゲ (Lange, C.) は、身体的な変化が起こってから情動が生じるという仮説を立てた。これは、「悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しいのだ」や「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ」などと説明される (**ジェイムズ=ランゲ説**)。

2) 感情

ヴント (Wundt, W.) は、「快 - 不快」「緊張-弛緩」「興奮 - 沈静」という感情の三次元説を唱えた。しかし、現代では、「快 - 不快」の一次元のみで感情をとらえ、その他は筋肉と内臓の感覚とする説が有力である。視覚や聴覚などの感覚器官から入ってくる刺激が原因で「快 - 不快」の一次元で生起する喜怒哀楽などの主観的な意識の状態を「感情 (**快・不快感情**)」とよぶ。感情は**一時的で短時間**の場合が多い。

3) 気分

ムードともよばれる。爽快な気分や抑うつ気分のように、**穏やかに生起し、持続的、あるいは再生的 (たびたび生起する)** という特徴をもつ。もって生まれた気質や、幼児期から児童期にかけて形成される性格傾向として持続的に生じる場合もある。気分が生起した**原因は曖昧で特定できない**場合が多い。

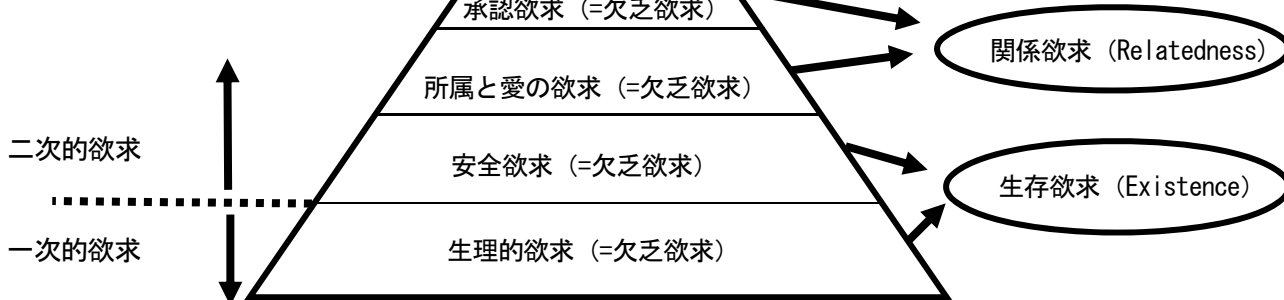
3. 欲求・動機づけと行動 (中項目 3)

やる気や意欲のことを心理学では**動機づけ**や**モチベーション**とよぶ。「～したい」という**欲求**や**期待**は動機づけとなる。

1) 欲求

マズロー (Maslo, A.) の欲求階層説は、下の欲求から生じ、それが満たされると、次の欲求が生じるとした。

自主的に自らの意志で物事に取り組むことを「**内発的動機づけ**」、報酬や罰等の外からの刺激で物事に取り組むことを「**外発的動機づけ**」と呼ぶ。



アルダーファ (Alderfer, V.) の ERG 理論は各欲求の発現に順番はないとされている。

2) 動機

・ハーズバーグは「職務満足感」と「精神的健康」に注目して欲求と動機を研究。

国家試験に合格したい！
 = 達成欲求！
 = 合格を欲するとモチベーション・アップ！

	内容	機能
動機付け要因	達成、承認、仕事そのもの、責任…	満足感を高め、仕事への動機づけを促進 成長の実感をもたらす、精神的健康が向上する
衛生要因	給与、対人関係、作業条件、経営方針…	不満を低めるが、仕事への動機づけと無関係 満足感が持続せず、慢性的不満がつり、精神的に不健康になる



・マクレランドの欲求理論 ①**達成欲求 (動機)**、②**権力欲求 (動機)**、③**親和欲求 (動機)**

・マクレガーの X 理論 Y 理論 (X と Y の内容を間違えないように！)



X 理論：人は生来的に怠け者なので強制しなければ働かない。「飴とムチ」をうまく使って労働者管理をすべき。

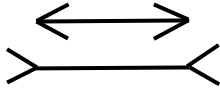
Y 理論：人は生来的に勤勉に働く。「機会を与える」ことで目標も責任も受け入れるはず。 *イソップ寓話の「アリとキリギリス」のようですね。

4. 感覚・知覚・認知 (中項目 4)

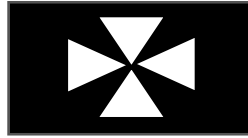
人間は目や耳などの**感覚器官**を通じて、情報を取り入れる。視覚、聴覚、嗅覚などであるが、それらを総称して**知覚**とよぶ。その情報を記憶したり、その情報をもとに推測をしたり、手や足を協応させて行動をする。このように情報を処理することを**認知**とよぶ。知覚における現象は、過去問題や模擬試験で出題されたものを、表にまとめておくとよい。

また、視覚において生じる**錯視**という現象は、実際に目に見えるものなので、**エビングハウス錯視**、**ポンゾ錯視**など、その図を自分の目で見て確認をすると覚えやすい。例えば、**ミュラー・リヤー錯視**とよば

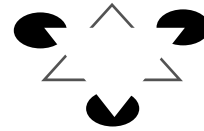
れる視覚において生じる錯覚は下の図のようなものである。横線の長さは同じなのに、どちらかの方が長く見える。



<ミュラー・リヤー錯視>



<図と地>



<カニツアの三角形：知覚的補完>

知覚の恒常性	見えた物の大きさや形や明るさや色等が、物理的な距離や角度を変えて見ても、変化せずに見える現象。
知覚的補完（主観的輪郭）	全体像の中から実際には物理的に存在しない形（主観的輪郭）が見える現象。例えば、カニツアの三角形など。
錯視	目の錯覚。実際には動いていないのに動いて見えたり、ないはずの大きさや色や形や明るさ等が見えたりする現象。
運動残効	一定方向に動いているものを凝視した後、静止したものを見ると、先に見た動きと逆方向に動いて見える現象。例えば、下に流れ落ち続ける滝の水を見つめた後、森を見ると、森が上に動いて見える。
プレグナンツの法則	「見やすいまとまり」として物が見えること。近接、類同、閉合などの要因が影響する。プレグナンツの法則は「群化（ゲシュタルト群化）」や「知覚の体制化」ともよばれる。
カクテルパーティ効果	例えば、非常にうるさいパーティ中でも、自分の名前を呼ばれると、聴き取ることができるように、特定の刺激情報を感じ取る現象。「選択的注意が働く」などとよばれる。
環境の二重性	実際の環境（物理的環境）よりも、自分の主観や認識した環境（行動環境）に基づいて行動すること。例えば、薄い氷の張った湖の上でも、地面と思えば平気で歩くことができる。
明順応・暗順応	明順応は、暗い場所から明るい場所に出たあと、最初はまぶしくて見えなくても徐々に明るさに慣れて見えるようになる現象。逆に、暗順応は、明るい場所から暗い場所に入ったあと、徐々に明るく感じて物が見えるようになる現象。
刺激閾（しげいきき）	絶対閾とも言う。光や音や熱などに対して、感覚が生じるギリギリの刺激強度のこと。
適刺激・不適刺激	各感覚器に適した刺激のことを適刺激、そうではない刺激を不適刺激という。例えば、目にとって光や色は適刺激だが、音や振動は不適刺激である。
仮現運動（ベータ運動）	変化のある静止画を連続提示すると動いているように見える現象。

5. 学習・記憶・思考（中項目5）

人間は、感覚・知覚・認知、そして、学習・記憶を駆使して**思考**する。具体的には、計算や判断や推理をしたり、イメージや観念を働かせたりすることが思考である。

1) 学習

人の行動の多くが**学習**の結果である（生まれながらの行動である**原始反射**なども存在する）。心理学的に代表的な学習のメカニズムを解説する。

人の行動は条件付けの結果と考えることができる。**条件付け**には、**レスポナント条件付け（＝古典的条件付け）**と**オペラント条件付け（＝道具的条件付け）**に分類することができる。どちらも刺激と反応の組み合わせであるが、レスポナント条件付けは刺激に不随意（意図せず）に反応するもので、オペラント条件付けは刺激に随意（自発的・能動的）に反応するものである。具体例で覚えるとよい。

動物行動から発見された学習も多い。ローレンツ（Lorenz, K.）は、主に鳥類の雛が「卵から孵化して最初に見たものを母親と認識し、後追い行動をとる」ことを見出した。これを**刷り込み（＝刻印づけ＝インプリンティング）**とよぶ。ソーンダイク（Thorndike, E.）は、猫を問題箱（紐を引くと扉が開き餌が食べられる仕組みの箱）に入れ、「最初は扉が開けられないが（誤反応）、次第に扉を開けて餌を食べようになる（試行）」ことを見出した。これを**試行錯誤学習**とよぶ。試行錯誤学習は、報酬（快刺激）を得る行動は生じやすくなり（**満足の法則**）、罰（不快刺激）を得る行動は生じにくくなる（**不満足の法則**）と

いう**効果の法則**によるものであり、後のオペラント条件付けの基礎となった。ケーラー (W, Kohler.) は、チンパンジーの手の届かないところにバナナを吊るして観察したところ「試行錯誤をせずに、気づき (洞察し)、箱を積み上げたり棒を使ってバナナを取ったりする」ことを見出した。これを**洞察学習**とよぶ。

2) 記憶

人間の認知や思考に影響を及ぼすものが**記憶**である。アトキンソンとシフリン (Atkinson, C. & Shiffrin, M.) は「感覚記憶→短期記憶→長期記憶」という時間的推移による記憶の三段階説を唱えた。**感覚記憶**は、視覚や聴覚や嗅覚など感覚器から取り入れた情報を意識せずに感覚的に、1 秒前後、保持することである。**短期記憶**は、数秒から数十秒、情報を保持することである。計算や判断や推論などのために短期記憶の情報を一時的に保持して処理する機能のことを**ワーキングメモリー**とよぶ。**長期記憶**は、数分から数年・数十年にわたり情報を保持することである。**リハーサル** (情報を頭の中で復唱すること) により長期記憶が生じる。

手続き記憶	過去に行った体験があり、ピアノの演奏やテニスのプレーの手続きを体が覚えているという記憶等。
エピソード記憶	特に深い意味のない出来事の記憶。例えば「昨夜はカレーライスを食べた」等。
自伝的記憶	出来事の記憶の中でも自分に深い意味を持ちアイデンティティと関わりのある記憶。例えば「高校の卒業式で泣きながら『時代』という曲を合唱した」等。
展望記憶	未来に行うことの記憶。例えば「明日の午後3時にカフェで友人と会う」等。
意味記憶	いわゆる知識。例えば「猫を英語で cat と言う」等。
視覚記憶や聴覚記憶	目で見て覚える記憶、耳で聞いて覚える記憶。

6. 知能・創造性 (中項目 6)

知能は人間が新しい環境に適応する力であると同時に、その環境をより生きやすく改良して文化を築きあげる力 (**創造性**) である。創造性は新しい価値を生み出す力であり、マズロー (Maslow, H.) は天才や芸術家の創造性を「**特別な才能の創造性**」とよび、さらに、すべての人が自分の力を発揮して生きることを「**自己実現の創造性**」とよんだ。新しい環境に適応する柔軟性を**流動性知能**とよび、生活上の経験の蓄積から身についた問題解決力を**結晶性知能**とよぶ。知能検査が開発され、知能は**知能指数 (IQ; Intelligence Quotient)** で示されるようになった。IQ は**正規分布**をし、中央値を 100 として左右対称に分布する。つまり、**同時出生年齢群 (= コーホート)** の半数近くが IQ100 前後であり、おおよそ 70 以下の場合には**知的能力障害**とみなされる場合が多い。

7. 人格・性格 (中項目 7)

人格の理論は心理学の重要事項である。尚、日本語の「人格」という表記には「格」という価値観が含まれるため、「**パーソナリティ**」とカタカナ表記することが増えてきた。

人格の類型論	クレッチマー、シュナイダー、シェルドン、ユング等。人格を型にはめる。例えばクレッチマーは人格を体型に基づいて「肥満型」「瘦身型」「闘士型」に分類した。
人格の特性論	オルポート、アイゼンク、キャッテル、クロニンジャー等。人格は複数の特性のブレンドとする。そ

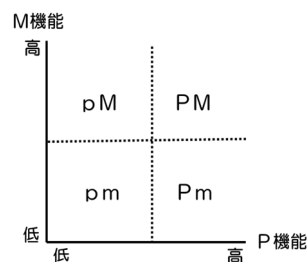
	の特性は5つとする考え方がビッグファイブ。①外向性、②神経症傾向、③経験への開放性、④協調性、⑤誠実さの5つの特性を、人により、「①が特に強い」、「②は非常に弱い」等と考える。
--	--

8. 集団（中項目8）

人間は社会性があるため、社会や集団内で、特有の心理状態になったり、社会的行動や集団行動をとったりする。

同調	人は集団内の多数派の行動を取りやすい。
社会的促進	一人の時よりも誰かに見られている時の方が、作業量が増加する。
社会的手抜き	集団で共同作業を行うと「自分が少しぐらい手抜きしてもいいや」と考えてしまう。
リスクシフト	集団内の個人の最初の意見が危険（リスク）なものであれば、集団での意思決定が危険で冒険的なものになりやすい。
コーシャスシフト	集団内の個人の最初の意見が慎重（コーシャス）なものであれば、集団での意思決定が慎重なものになりやすい。リスクシフト、コーシャスシフトを集団極性化とよぶ。
社会的ジレンマ	個人が自分の利益に走り過ぎると、社会全体では不利益が生じる。
ステレオタイプ	社会の特定のメンバーに、過度に一般化した認知（偏見等）をしてしまう。例えば、「男性は酒が飲めるはずだ」、「女性は黙っている方が良い」、「母親は子どもを愛するに違いない」等。
傍観者効果	ある事件を、一人で目撃したときよりも、集団で目撃した時の方が、目撃した皆が「誰かが助けるだろう」と考えて、援助行動を取らなくなってしまう。
ピグマリオン効果 教師期待効果 ローゼンタール効果	期待することで、相手もその期待に応え、結果的に期待が達成される現象。例えば、教師が「この生徒は優秀だ」と期待すると、その生徒はその期待に応えようとして、優秀になる場合がある。ピグマリオンとはギリシャ神話の人物で、彫像に恋をしたところ彫像が人間になり恋を成就したとされる。学者：ローゼンタールが検証した。
スリーパー効果 居眠り効果	人は信頼できる相手の説得を信じるが、あまり信頼できない人の説得でも最初は疑いつつ時間の経過と共に信じるようになる現象。説得がスリープ（居眠り）後に、効果が出る。
ツァイガルニク効果	達成できたことや成功したことよりも、未達成、中断、失敗したことの方をよく覚えている現象。学者：ツァイガルニクが実験的に検証した。
ハロー効果 後光効果	目につきやすい顕著な特徴にばかり気をとられてしまい、他の特徴の評価がおろそかになる現象。ハローとは後光という意味である。
ラベリング効果 ラベリング理論	人や物事に、ある名前（ラベル、レッテル）を与えることで、その内容や価値の印象が決めつけられてしまう現象。例えば、「問題児」「病人」「犯罪者」等、ネガティブなものが多い。
バーナム効果	誰にでも当てはまる曖昧で一般的な説明を、「自分に当てはまる」と捉える現象である。例えば、占いで「人に迷惑をかけたくないタイプですね」と言われると、「当たり」と思い込む。ホラ話の得意なバーナムという人名に由来する。
ブーメラン効果	説得をすればするほど、説得される側が全く逆の意見を抱いてしまう現象。例えば、親に「勉強しなさい」と言われるほど、子どもは勉強をしなくなる。
フットインザドア法	セールスマンに足で玄関のドアを少しだけ開けられて話を聞いてしまうと、結局は物を買わされてしまう。このように小さな頼みごとを受け入れた後には、大きな頼みごとを受け入れやすくなることを利用した説得法である。
ドアインザフェイス法	セールスマンをすぐに玄関に入れて対面してしまうと、少しぐらいの買い物はしてあげたくなくなってしまふ。このように最初に大きな頼みごとをした後には、小さな頼みごとぐらいいは聞いてもらえるようになるという説得法である。

リーダーシップも人間が集団でとる行動である。代表的なリーダーシップ理論にPM理論がある。三隅二不二（みすみ・じゅうじ）が提唱したリーダーの在り方で、リーダーは、部下たちに仕事の業績を上げさせる必要があると同時に、部下たちの人間関係を円滑に維持する必要がある。業績向上を「performance」、人間関係維持を「maintenance」とよぶ。各機能の高低に応じて大文字・小文字を組み合わせる。例えば、業績向上ばかりを目指し、人間関係をおろそかにするリーダーは「Pm型」のリーダーといえる。



出典：『リーダーシップ行動の科学（改訂版）』（三隅二不二、1984、有斐閣）

次のような図で見ると一目瞭然で、「PM型」リーダーが望ましく、「pm型」リーダーは望ましくないことが分かる。

9. 適応 (中項目 9)

人間が社会や集団に適応するときに発揮する心理的機能が**防衛機制**である。社会や集団内の対人関係で生じる軋轢や葛藤から自分で自分の心を守るための心理的機能である。もともとはフロイト (Freud, S.) が創始した精神分析学の概念である。防衛機制には多くの種類があるが、具体例で覚えるとよい。

10. 人と環境 (中項目 10)

この中項目は「集団 (中項目 8)」とあわせて出題されることがある。

V. 人の成長・発達と心理 (大項目 2)

1. 発達の概念 (中項目 1)

1) 発達の定義

心理学における発達は、一般用語の成長の意味を超えて心理と行動の発達を指す。また、一般的には「子どもが大人に成長する」と考えられているが、心理学では人間は成人後も生涯にわたり発達すると考える。これを**生涯発達**とよぶ。また、心理学における発達は、心理や行動の獲得だけでなく、**喪失**も含まれる。例えば、高齢者は**結晶性知能**については増す可能性があるが、**流動性知能**は衰えてゆく。

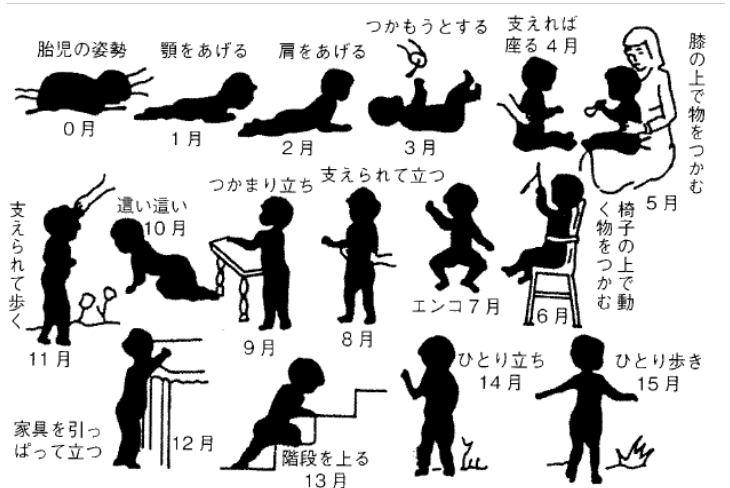
2) 発達段階と発達課題

人間の発達に実際には厳密に区切りや境目はないが、学問上は区別している。例えば、ピアジェ (Piaget, J.) は**感覚運動期**や**前操作期**などと、エリクソン (Erikson, E.) は**幼児期**や**児童期**などと**発達段階**を区別した。特にエリクソンは**発達課題**というその発達期において何を成し遂げるべきなのか、そして成し遂げたときに獲得できるものを論じた。ピアジェとエリクソンの発達段階ならびに各発達期に人間がどのような状態なのかをおさえておいてほしい。

<発達段階と発達課題>

エリクソンによる発達段階と発達課題

発達段階	発達課題
乳児期 (~1歳頃)	信頼 vs. 不信
乳児期後期 (1歳頃~2歳頃)	自立性 vs. 恥・猜疑
幼児期 (2歳頃~6歳頃)	自発性 vs. 罪悪感
学童期 (6歳頃~14歳頃)	勤勉性 vs. 劣等感
青年期	同一性 vs. 同一性拡散
成人前期	親密性 vs. 孤立
成人期	生殖性 vs. 停滞
老年期	統合性 vs. 絶望



行動発達の例：乳幼児の行動の発達

出典：『やさしく学ぶ発達心理学』(浜崎隆司・田村隆宏編、2011年、ナカニシヤ出版)

3) 発達における遺伝と環境の影響

遺伝説	生得説や成熟優位説とも呼ばれる。ゲゼルが双子の研究から唱えた。遺伝的に備わったレディネス（準備状態）で発達する。
環境優位説	経験説や学習優位説とも呼ばれる。ワトソンが唱え、学習や経験を重視する。
相互作用説	環境閾値説とも呼ばれる。ジェンセンが唱えた。例えば、絶対音感を遺伝的に備えていても、音とは全く無縁の環境では、絶対音感は発現しない。ある程度（閾値）、音に触れることにより絶対音感が発現する。
輻輳説	「ふくそう説」と読む。シュテルンが唱えた。遺伝的要因と環境的要因の足し算的影響が発達に影響する。

VI. 日常生活と心の健康（大項目3）

1. ストレスとストレッサー（中項目1）

1) ストレッサー

ストレスとは**状態**であり、例えば、辛い、苦しい、悩んでいるなどの不快な状態である。**ストレッサー**とは、不快な状態（ストレス）をもたらす**刺激**である。日本にストレスとストレッサーの概念が輸入された際に、誤ってストレッサー（刺激）がストレス（状態）として浸透したということである。

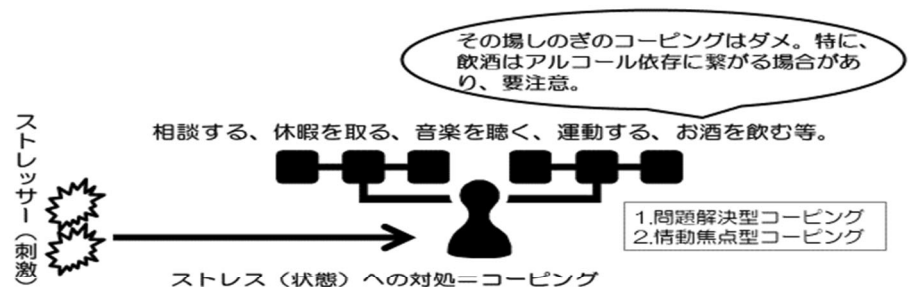
2) ストレス症状

ストレスという状態が続くと、あるいは急激に深刻なストレス状態になると、心身に様々な症状があらわれる。フリードマン（Friedman, M.）とローゼンマン（Rosenman, H.）は、ストレス状態に陥りやすいタイプの研究を行い、そうした人たちに共通する**タイプA行動特性**を見出した。そうした人たちは燃え尽き症候群やうつ症状やアルコール依存症などのメンタルヘルスの問題が生じやすく、そのみならず、血管障害（**虚血性脳血管障害**⇨脳梗塞や**虚血性心疾患**⇨心筋梗塞）になりやすい。タイプAの「A」とは、野心（Ambition）と攻撃性（Aggressiveness）を意味し、競争心が強く、時間に追われ、過活動で、イライラした態度を取るなどの特徴がある。タイプA行動特性とは逆の心理や行動を意識して実行することが大切で、これを**タイプB行動特性**とよぶ。

燃え尽き症候群（=**バーンアウト**）は、文字通り頑張り過ぎて力尽きてしまうというものである。一概には言えないが、対人援助職（社会福祉士、精神保健福祉士、医師、臨床心理士、保育士、教師など）が陥りやすい。燃え尽きると、**うつ症状**が生じることが多い。その特徴は、気分障害（落ち込み、気分のムラ、集中力・判断力の低下など）、睡眠障害（寝付けない、中途覚醒、早朝覚醒など）、摂食障害（拒食、過食など）、身体障害（だるさ、疲れやすさなど）である。

3) ストレス対処

筆者の作成した図を参照してほしい。



職場のメンタルヘルス
改正労働安全衛生法→2015年12月からストレスチェック開始

- セルフケア：自分の身は自分で守る
- ラインによるケア：職場の管理監督者（上司）は部下を気遣う
- 事業所内産業保健スタッフによるケア：職場内資源（産業医や保健師など）を有効活用
- 事業所外資源によるケア：病院や外部EAP（Employee Assistance Program：従業員支援プログラム）を活用。

ソーシャルサポート（社会資源）の活用

- 情緒的サポート
- 評価的サポート
- 道具的サポート
- 情報的サポート

Ⅶ. 心理的支援の方法と実際（大項目 4）

1. 心理検査の概要（中項目 1）

人間の心理は目に見えないため、面接法や観察法のほかに検査法によりその把握に努める場合がある。苦しんでいる人や困っている人の心理や行動を様々な方法で把握することをアセスメントとよぶ。検査法で用いる心理検査には、人格検査、発達検査、知能検査、適性検査など、目的に応じた種類がある。つまり、その検査で分かることと分からないこと（限界）がある。

心理的支援では、面接法や観察法、そして検査法などで人間の心理や行動を把握するアセスメントが第一ステップである。それができてこそ、第二ステップの心理的支援が的確に実施できる。

人格検査は質問紙法と投影法（投映法の表記も同義である）に分けられる。質問紙法のデメリットは被験者が回答を操作する可能性があることであり、メリットは回答結果の解釈が容易であることである。投影法のデメリットは回答結果の解釈が難しいことであり、メリットは被験者の深層心理を把握することが可能なことである。

知能検査にも複数の種類があるが、被験者に知能検査ばかりを3つも実施しても意味がないので、検査法の特徴を考慮して、複数の異なる検査を組み合わせる。これをテストバッテリーとよぶ。また、検査法は決して無理強いをしてはならず、回答してもらえない場合も正確な手順で実施し、正確に結果を算出して解釈する必要がある。さらに、検査結果を被験者（あるいはその家族や関係者）にも分かる平易な言葉でまとめて、フィードバックする必要がある。また、検査結果の情報は厳格に管理（守秘義務の徹底・個人情報保護など）をしなければならない。

代表的な心理検査について、概要を次頁に示す。

2. カウンセリングの概念と範囲（中項目 2）

第一ステップのアセスメントをもとに心理的支援を始める。心理的支援の方法は多くあるが、心理学では主にカウンセリングと心理療法を用いる。この両者の厳密な区分はないが、カウンセリングは比較のカジュアルなニュアンスがあり、精神病理の浅い人や健常者に対して行われる対話（言語的交流）を通じての心理的支援である。そのため、学校の教師が児童・生徒に対してカウンセリングを行ったり、社会福祉士や精神保健福祉士が失業者に対してカウンセリングを行ったりする。カウンセリングは、深層心理に迫って精神病理の心理治療を行うというよりは、背景に精神疾患や精神障害のない不登校や失業やひきこもりなどの苦しみに寄り添うことを目的とする。勿論、可能であれば、それらの問題解決をする。

カウンセリングはロジャーズ（Rogers, C.）の来談者中心療法の方法が取られることが多い。カウンセリングを受ける側をクライアント、カウンセリングをする側をカウンセラーと呼ぶが、ロジャーズはカウンセラーの3条件として、①クライアントを無条件に肯定すること、②カウンセラー自身が自己一致していること、③クライアントを共感的に理解することを重視した。この3条件がしっかり満たされると、受容・共感・傾聴が実現する。そうするとクライアントの苦しみが低減し、さらには問題の解決に至ることも多い。

ピアカウンセリングというものもある。ピアとは「仲間」「対等」という意味である。例えば、共通の苦しみ（アルコール依存症や何らかのマイノリティなど）を持つもの同士が、心理的に支え合うのである。勿論、傷つけあうことがあってはならないので、社会福祉士や精神保健福祉士が見守り、そのピアカウンセリングを支援するのである。

ウェクスラー式知能検査 (WISC-IV : 5 歳 0 か月~16 歳 11 か月, WAIS-IV : 16 歳 0 か月~90 歳 11 か月)
近年日本版第四版 (IV) が完成した。第三版 (III) までは「① 言語性知能」と「② 動作性知能」の 2 因子で全検査 IQ を把握していたが、第四版 (IV) では、「① 言語理解指標」「② ワーキングメモリー指標」「③ 知覚推理指標」「④ 処理速度指標」の 4 因子から全検査 IQ を把握するようになった。知的障害の場合は 4 因子の全てが低い値になることが多く、発達障害の場合は 4 因子の成績にばらつき (偏り) が生じることが多い。
新版 K 式発達検査
乳幼児を対象とする。質問紙ではなく遊び道具などを用いて、言語による応答反応と行動観察から評価し、「発達年齢」を把握する。認知症の方に用いる場合もある。
K-ABC 心理・教育アセスメントバッテリー
カウフマン夫妻が開発。日本版は現在第二版 (II) に発展し、第一版の対象年齢が 12 歳までだったが、第二版では 18 歳まで拡大された。第二版では、「① 認知処理過程尺度 (継時処理、同時処理、学習能力、計画能力)」「② 習熟度尺度」から知的能力を把握。
ベントン視覚記憶検査
「① 視覚認知」「② 視覚記憶」「③ 視覚構成」の能力を把握し、脳機能障害などの評価をする。
改訂版長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)
認知症のスクリーニングに用いる。大まかな認知症の有無と程度を把握する。時と場所に関する見当識、記憶と再生、計算、呼称の質問項目からなる。実施は簡易。30 点満点中、20 点以下は認知症の疑い (10 点代はほぼ認知症)。
MMSE (ミニメンタルステート検査)
認知症のスクリーニングに用いる。時と場所に関する見当識、記憶と再生、注意と計算、呼称、復唱、理解、読字、書字、描画の質問項目からなる。実施は簡易。30 点満点中、27 点以下で軽度認知障害の疑い、23 点以下で認知症の疑い。
ロールシャッハテスト
インクの染みが何に見えるかを問う。抽象的な対象に心理が映し出されることを仮定している。人格や思考パターンや感情の状態などを把握する。習熟すると防衛機制的な使い方も分かる。
TAT (主題統覚テスト)
人物が登場する場面のイラストを見て、そこから自由に物語を作ってもらおう。そうすることで欲求の体系を明らかにする。マレーが開発した。
P-F スタディ (絵画—欲求不満テスト)
欲求不満を起こさせる場面のイラストにコメントを書き込んでもらおう。欲求不満に対する反応と攻撃の型と方向を把握する。反応は、障害優位型、要求固執型、自己防衛型に分かれ、攻撃性は、内罰型、他罰型、無罰型に分かれる。ローゼンツァイクが開発した。

3. カウンセリングとソーシャルワークとの関係 (中項目 3)

この項目は、「カウンセリングの概念と範囲 (中項目 2)」と「心理療法の概要と実際 (心理専門職を含む。)(中項目 4)」に織り交ぜて出題される。

4. 心理療法の概要と実際 (心理専門職を含む。)(中項目 4)

心理療法はカウンセリングに比べて、精神症状の重い精神障害者を対象として「(医療行為ではない) 心理治療」を行い、その症状の低減や緩和、パーソナリティや行動の変容を目的とする。どの心理療法においてもロジャーズのカウンセラーの 3 条件が基本として必要だが、対話だけでなく、**遊び**や**描画**や**箱庭**や**システム論**などの各心理療法独自の理論と技法を用いて行われる。

<心理療法>

- ・支持的な治療でも指示的な治療でも、全ての心理療法には「信頼関係」が必要である。

来談者中心療法 (クライアント・センタード・アプローチ)	ロジャーズが創始者。治療者には、来談者に対して「無条件の絶対的肯定」「治療者自身の純粋性 (一致性)」「あたたかい共感的理解」が求められる。
精神分析	フロイトが創始者。クライアントに自由に思い浮かんだことを語らせる (自由連想法)。無意識に追いやられた過去の苦しみ (固着) を意識化・言語化することで、現在の行動を現実的に適応的なものにする。心の構造 (自我・超自我・エス) を想定。

行動療法	アイゼンクやウォルピが創始者。条件付けに基づく学習に注目し、不適応的行動を消去し、適応的行動を増大させる。
認知療法	ベックやエリスが創始者。認知の歪みを修正し（認知的再体制化）、バランスの取れた物事の受け止め方をし、適応的な行動がとれることを目指す（認知行動療法）。コラム法とよばれる、ワークシート（表）にクライアント自らが生活上の出来事などを書き込むという方法を用いる。
論理療法	エリスが創始者。後の認知療法に発展した。問題は、出来事や状況ではなく、それらに対する誤った信念が原因であると考えられる。A(Activating event:出来事)、B(Belief:信念)、C(Consequence:結果)を重視したABC理論を基盤とする。
心理劇（サイコドラマ）	モレノが創始者。クライアント集団に即興劇を演じてもらい、問題の理解と解決を目指す。劇（ドラマ）は、「監督」「演技者」「観客」「補助自我」「舞台」という5つの要素で構成される。「監督」と「補助自我」は治療者が担当するが、これがしっかりしていないと、劇（ドラマ）が崩壊してしまうので注意を要する。
箱庭療法	年齢に関係なく実施される。砂の入った箱に自由に人形を並べることで、心の世界を表現してもらい、必要以上に解釈せず、あたたかく見守り、本人の気づきを促す。ローエンフェルトの世界技法を、カルフがユング心理学を基盤に発展させた。
遊戯療法 プレイセラピー	子どもを対象に、「遊び」を通じて感情表現や象徴的表現をってもらう。あたたかい親密な関係を築き、自由に遊んでもらう。ロジャーズの影響を受けたアクスラインがプレイセラピーの8つの基本原理を唱えた。
家族療法	家族と面談を行い、家族間の相互作用を観察しながら治療を進める。患者とされている人（IP;Identified Patient）の問題だけではなく、家族システムの問題として捉えて、家族全員の関係性を把握し、変化させてゆく。「コミュニケーション派」「構造派」「戦略派」「ミラノ派」などにアプローチが分かれている。
ブリーフ・セラピー	ミルトン・エリクソンなどが創始者。特定の問題に焦点を当て、具体的な助言をして短期間で問題解決を図る。
社会生活技能訓練 SST (Social Skills Training)	統合失調症などにより、社会性が乏しくなった人に、生活技能の訓練を行う。例えば、症状で社会性が乏しい方に、寛解期（陰性症状の時期）に、「お店で服を買う時に、どのように振る舞い、何を言えば良いか」を練習する。集団でも行われる。
心理教育	集団に対して、精神疾患／障害等の予防のために、ストレスマネジメント等の研修や講座を開催する。知識は予防になる。

<日本オリジナルの三大心理療法>

森田療法 (森田正馬；もりた まさたけ)	「あるがまま療法」とも呼ばれる。神経症は、神経質性格を基盤として「とらわれ」という矛盾した思想（精神交互作用）に陥り、悪循環が生じると考えられた。クライアントは絶対臥褥（ぜったいがじょく）という、ひたすら床に伏す時期を経て、治療者と日記等の交換を行いながら、日常の活動が営めるように少しずつ軽作業を始める。そうして「あるがまま」の心の在り方を得る。「あるがまま」とは無理に不安や緊張を失くそうとすることはしないことと、不安の裏にある「生への欲望」を建設的な行動として発揮することを意味している。神経衰弱や神経症や不安障害に効果があるとされる。
内観療法 (吉本伊信；よしもと いしん)	お寺や病院等、外界と遮断された静かな場にこもり、大切な人に対して「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」を中心に、治療者と面談をする。過去の人間関係を振り返ることで、現在の人間関係や価値観を見つめなおす。
臨床動作法 (成瀬悟策；なるせ ごさく)	もともとは脳性マヒや肢体不自由で適用されていたが、現在では自閉症や統合失調症や認知症にも適用される。人は心理的な苦しみは「動作」となって表れやすい。動作は、人が意図して努力して成り立つが、その努力の仕方を工夫することにより、動作も改善され、心理的問題が解決する。

VIII. 国家試験合格の「先」を見すえて

他者の苦しみに耳を傾け続けること、他者の苦しみのために奔走することは並大抵のことではありません。それでも、「それをする」とあなたが決めたのですから、人を助け、社会をも変える人物になってください。

注記：本章はフリーイラストを使用し、筆者が心理学の専門的内容を筆者自身の平易な言葉で記述した。但し、内容の正しさを確認するために次の文献を参考にした。疑問が生じたときに公共図書館などで参照されたい。

●参考文献：氏原寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康博（編）（2006年）『心理臨床大辞典[改訂版]』培風館