

第3章 心と心の出会い

初頭効果

1. 自己と他者

印象形成:初めて合ったときの印象

欠点はあるが有能

聰明一勤勉一誠実一批判的一強情一嫉妬深い

欠点があって能力を生かせない

対人予測の自己実現：こちらの予想どうりに相手が振舞う

自己開示：個人的な情報を相手に示す親密さの表れ

非言語的会話：表情、視線、身振り、声から相手の気持ちを読みとる

社会的スキル：対人関係を維持するために有効な技能

対人距離：対人場面での相手との距離

①密接距離 (～45cm)

愛撫・保護ができる距離

夫婦、恋人などごく親密な関係

②個体距離 (～120cm)

対話・会話ができる距離

個人的に親しい関係

③社会距離 (～360cm)

会議・ビジネスの距離

仕事や形式上の関係

④公衆距離 (360cm～)

講義・講演での距離

相手を意識しない関係

2、他人のなかの自分

没個性化：集団に埋もれて自分らしさ、
自分の責任・役割を見失う

匿名化 ⇒誰がやったかわから
ない（犯罪へ）

責任の分散 ⇒みんながやってる
傍観者 ⇒見て見ぬふり
誰かがやるだろう

社会的相互作用：周囲の影響による態度や
考え方の変化

サブリミナル効果 ⇒心の深層への
働きかけ

情報の反復表示⇒CM、ナチスの宣伝
同調⇒自分の考えを集団に合わせる
集団規範⇒集団のルール（集団圧力）
報酬や恐怖心を利用（買収、脅し）
foot-in-the-door ⇒ささやかな頼み
⇒だいたんな頼み
rejection-then-moderation ⇒無理な頼み
⇒ささやかな頼み

3、カウンセリング（ロジャース）

人間とは「可能性、積極性、建設的、
そして自己実現傾向を持った存在」

対話を通じて
人間が能力を発揮できる
環境を提供する
↓
人格の成長を促す

クライエント
(来談者)であって
ペイシェント(患者)
ではない

1) カウンセラーの基本的態度

①純粹性：こだわり、とらわれのない心
自分の感情を受け入れる

②共感的理解：クライエントの悩みを
自分の悩みとして受けとめる
(巻きこまれないこと)

③無条件の積極的関心：クライエントの
感情、態度、言動を無条件に
受け入れる

2) カウンセリングの過程

自由な存在

ありのままに生きている

子供



親・先生の
しつけ、評価
大人の目

ありのままの自分を抑圧
親や先生の期待に応える良い子
(仮面的自己開示)

大人



カウンセリング
共感的理解
無条件の関心

ありのままの自分を解放
自分を見つめる
(自己洞察・自己との対決)



ありのままの自分を受け入れる
(人格の再統合)



人格の成長
悩みの解決