

「面接技法について」

種 類	内 容（目的・効果等）
傾聴	<ul style="list-style-type: none">面接者が相手の話に対して注意深く耳を傾け、相手の気持ちや意図を理解しようとする姿勢を指します。ただ単に話を聞くのではなく、相手の言葉や非言語的なサイン（表情、声のトーン、身振りなど）にも注目し、共感的かつ適切な反応を返すことが求められる。傾聴の目的は、相手に安心感を与え、自己開示を促すことで、面接の質を高めることです。また、信頼関係（ラポール）を築くための重要な要素である。
質問	<ul style="list-style-type: none">相手から必要な情報を引き出し、面接の目的を達成するために重要な役割を果たす。質問の仕方によって、相手の回答の深さや質が大きく変わるため、適切な質問を選び、効果的に活用することが求められる。 <p>【質問の形態】</p> <ul style="list-style-type: none">閉じられた質問：回答を「はい」「いいえ」の事実確認等の断定的な解答を求める場合に使用。（「名前は？」「住所は？」等も含む）開かれた質問：事実確認ではなく、相手の自由なことによる解答を求める。アセスメント時など隠れた物を探っていく時に有効である。
明確化	<ul style="list-style-type: none">面接の中で相手の話や発言の内容が曖昧だった場合に、それを具体的にし、より正確に理解するための手法。相手の話を整理し、重要なポイントを掘り下げることによって、誤解を防ぎ、面接の質を高める。明確化の効果は、「面接者と相手の間で共通の理解が得られる」「曖昧な話が具体的になり、面接の目的が達成しやすくなる。」「信頼関係が強化され、相手が安心して自己開示できる。」 <p>【明確化の3つの具体的技法】</p> <ol style="list-style-type: none">① 要約：話を整理すること。利用者が話した事を整理して、湾曲せず聞き取りができたかを確認する。② 感情の反映（反射）：心情や葛藤を整理すること。利用者の話の中から思いや感情を受け取り、整理して、利用者に返す事で、利用者が自身の感情を整理する。③ 内容の反映：考えをまとめること。利用者の思考内容を汲み取って返すことで、自身の考えを整理していく。
自己開示	<ul style="list-style-type: none">面接者が自身の体験や感情、考え方などを適切に相手に伝えることで、コミュニケーションの質を向上させ、相手との信頼関係を築く技法を指す。自己開示は、相手が安心して話せる雰囲気を作り、相互の理解を深めるために重要な役割を果たす。留意すべき点は「過剰な自己開示は行わない」「利用者に自己開示を強要しない」「相手の行動に反する内容は伝えない」
繰り返しの技法	<ul style="list-style-type: none">相手が話した内容の一部をそのまま、または要約して繰り返すことで、相手に「自分の話が理解され、受け止められている」と感じさせる技法。この技法を通じて、相手の話を深掘りしたり、より多くの情報を引き出すことができる。留意すべき点は、「相手の表情をそのまま返す」「機械的なオウム返しではない」「利用者が自問自答する間を置く」「できるだけ短文で明確に、要点をとらえて返す」

種 類	内 容（目的・効果等）
支持	<ul style="list-style-type: none"> 面接者が相手に対して共感や肯定的な反応を示すことで、安心感や信頼感を与え、相手が自由に話しやすい環境を整える技法。支持を適切に行うことで、面接の目的に沿った深いコミュニケーションを促進することができる。 留意すべき点は、「感情的にならず、根拠を持った支持を行い相手が理解者または相談できる相手であると認識するよう配慮する」「同情や哀れみと取られないよう注意し、課題を共有する相手である事を示す」
リフレーミング （思考の矯正）	<ul style="list-style-type: none"> 相手が抱えている問題や状況、物事の見方を新しい視点で捉え直すよう促す技法。これにより、相手が前向きな考え方を持つようになったり、困難な状況に対して別の側面から対応策を見つけたりすることができる。 留意すべき点は、「相手の感情を否定しない、相手が考える質問をする」「ネガティブな事をポジティブに切り替える」「過去の成功体験を思い出させる」
コンフロンテーション （対決または直面化）	<ul style="list-style-type: none"> 相手が持つ矛盾やギャップ、回避的な態度に対して面接者が率直に指摘し、それに向き合うよう促す技法。この技法は、相手の自己理解を深め、問題解決や成長を促すために用いられる。 留意すべき点は、「性急に結果を求めず、相手のペースに合わせ回を重ねる」「かなり安定した信頼関係を構築する事が必要」「利用者の感情や思考の明確化を事前に行う」「対決の後は、必ず傾聴を心掛ける」「利用者がリラックスできる場面設定を行う」「指摘する場合は、詰問ではなくお尋ねという言い回しで」