カウンセリング諸理論

森田療法
森田正馬

特定の事柄に注意を集中することでとらわれる神経相互作用
「あるがまま」「生の欲望」を体得

内観療法
吉本伊信

浄土真宗の「身しらべ」
生かされている感謝の念

特性因子理論

特性の組み合わせ
情報提示
ＣＬとの協同作業
職業指導分野で発展

認知行動理論

考えや受け取り方が行動に及ぼす影響を扱う
・教示的・協同作業
・否定的自動思考を発見修正

論理療法
エリス

非合理的な信念を変化
イラショナルビリーフ
ラショナルビリーフ

ゲシュタルト療法
パールズ

「図と地の反転」
統合された人格への変容を志向
「今、ここ」での自己欲求。
ＣＬの言動矛盾点を把握し直接かかわる意識化を援助

交流分析
バーン

ＰＣＡバランス
他人との交流を変えれば自分も変わる
感情・思考・行動の明確化と決断
一体感のある親交の関係をつくることが大前提

家族療法

家族システムを治療の対象とする。
ＩＰ「患者とされた人」の症状は家族全体の問題をよりよく機能するための契機ととらえる

実存分析
フランクル

人間の責任性と倫理性を重視。
自己の存在意味、自己価値を自覚することを援助
ロゴセラピー
率直に自分の考えを伝え、ＣＬが人生の意味を見出すことを援助

現実療法
グラッサー

非行少年・犯罪者
現在の満たされていない人間関係に焦点
現在に焦点を合わせ、過去に合わせない。
ＣＬに現実性、責任性、善悪を身につけさせる。

短期療法
ド・シェイザー
バーグ

解決志向短期療法（ブリーフセラピー）
何が問題を維持させているかに焦点
ＭＲＩ（さきがけ）
問題探索よりも解決に焦点
なりたい自分の目標は明確に