

第183号

SOSニュース

心理相談って何だろう？！

皆さんは、心理相談と聞くとどんなことをイメージされるでしょう。カウンセリング？ アドバイス？・・・。インターネットで調べてみると、「心理相談とは、専門家と対話しながら、気になっていることや苦しいこと、迷っていることなどを解決していくことです。カウンセリングとも呼ばれ、公認心理師や臨床心理士などの資格を持つ専門家が心理学の知識や分析力、話術を生かして援助します。」とありました。今回は、この文言に沿って心理相談について概観してみようと思います。

【心理相談はともに考えること】

心理相談とカウンセリングは同義ということのようです。心理相談よりカウンセリングという言葉の方が身近かに感じられるかもしれませんね。カウンセリングの語源はラテン語の「consilium」で「ともに考える」ということだそうです。ですから、心理相談も「ともに考える」ものと言えます。

【公認心理師と臨床心理士】

公認心理師と臨床心理士ですが、公認心理師は、2015年に成立した「公認心理師法」に基づき、2017年に施行された国家資格です。文部科学省と厚生労働省が共管で管轄しています。まだ歴史が浅いのでお耳慣れしていないかもしれません。一方、臨床心理士は民間資格ですが、文部科学省が管轄しており、1988年に第1号が誕生しました。テレビドラマなどで時々出てくることがあるかと思います。公認心理師や臨床心理士は、病院や学校、警察、役所、会社、児童相談所、高齢者施設や児童福祉施設、自分でカウンセリングルームを開設、など様々な場所で働いております。SOS 総合相談グループ（以下、SOS）における心理相談も公認心理師や臨床心理士がお受けしています。相談の形態は、直接お会いするほかに、お電話やオンラインなどがあります。

【専門性はともに考えるために】

インターネットの説明では、「心理学の知識や分析力、話術を生かして援助します。」とありますが、これは、ご相談を、知識を持った専門家が分析をしアドバイスして、悩みごとを解決するというものではありません。心理相談は「ともに考える」ものですから。では、どういうことなのでしょう。私たち心理職（以下、私たち）は、お話を伺いながら、少し整理をしたり、確認をしたり、疑問に思うことについてお尋ねしたりしつつ、できるだけご相談者と同じ風景を見ることができるよう想像を巡らせます。そして、ご相談者の向きたい方向をともに向くことができるように努めます。そのために知識や分析力、話術を活用します。説明やアドバイスのためではなく、ご相談者を理解し、同じ方向を向いて一緒に歩いて行くために、「ともに考える」ために使います。

心理相談では、①それまで一人で抱えていたことを、ともに考える相手のもとに持ってきて、②会話を通して、少しずつ二人で共有し考えていきます。①は、ご相談者が自発的に動いて下さることで成立します。その後の②がいわゆる心理相談というところでしょうか。そう考えると、心理相談は、ご相談者と相談員が出会う前から始まっている、ご相談者が「相談してみよう」と思ったときから始まっていると言えます。相談員はどんな人だろう、などと考えながら相談日を迎え、ご相談者と相談員がお会いすることになります。私たちはご相談者を信頼し、尊敬をもってお会いします。ここから「ともに考える」が始まります。

【二人でいることで一人になれる】

心理相談とは、「二人で居ることで安心して一人になれる場所である」と言われます。相談する前は、一人で抱え、考え、解決が難しかったことを、相談に来たことで、相談員と二人で一緒に考えていくけれど、いつの間にか、ご相談者をご自分の悩んでいた問題について新しい視点を持ったり、これまでとは違う工夫を思いついたり、と、どんどん解決の方向に歩いていくということが多くあります。二人で居るけれど一人で歩き出す、二人でいるから一人で歩き出せる、という感じでしょうか。それまでご相談者は、問題に圧倒され疲弊してしまい、ご自分の力が出せない状態になっていたでしょう。でも、本当はご自分で解決するお力をお持ちなのです。これをレジリエンスと呼びます。それが引き出されたのですね、二人で居たことで。

【最後に】

相談時間は約 50 分間です。相談員は当番制になっております。違う相談員がご相談を受ける場合は引継ぎをし、これまでのことが分かるようにいたします。もちろん、秘密はお守りいたします。

何となく心理相談のイメージが捉えられたでしょうか。では、どんなことを心理相談すれば良いのかということですが、説明では「気になっていることや苦しいこと、迷っていることなど」となっ

ていました。どんなことでも構いません。一人では解決できないこと、今まで色々やってみたけれど、解決できていないことがありましたら、心理相談で一緒に考えていきましょう。ゴール、答えは1つではありません。それぞれの方にとってのゴールや答えを一緒に探していきましょう。お気軽に心理相談にお越しください、お待ちしております。



2025年2月

心理部会 齋藤 祐子

(公認心理師・臨床心理士・福祉心理士)

「ひとりで悩む前に」お気軽にご相談ください。