

メンタルヘルス通信

<第74号>

2018年12月3日
香川県教育委員会事務局
健康福利課

相談室から見えてきたもの

今年も残すところあと1ヶ月です。相談室でも様々な出会いがあり、それを通していろいろなことを教わった気がします。ちょうど節目ですし、今年1年を振り返って思うことについて述べてみたいと思います。



カウンセリングのメリットとは

相談室でのカウンセリングが始まるのは、ほとんどがご本人からの相談予約の電話がきっかけです。ご本人が自発的に電話をかけてこられます。中には職場の管理職に勧められたという方もいらっしゃいますが、いずれにしてもカウンセリングというものが、先生方にとって身近な利用可能な援助資源として認知されているのを感じます。そこで非常に大まかではありますが、カウンセリングメリットについて厚生労働省のホームページにまとめられていたものを紹介します。



- 話をしっかりきいてもらえる
- 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- 人として成長できる



相談者を支える資源として

カウンセリングの効果については、技法よりも関係性の方が重要であるという論調が徐々に大きくなってきているように感じます。関係性とは相談者のことを理解しようとするための関わりのことです。カウンセラーが相談者を大切にすることは、解決の方法を伝えることでも、取って代わって手助けをすることでもありません。当事者としての視線を大事にしながら、相談者を理解していこうとすることです。つまり解決を志向するというよりは、相談者に対する理解をお互いに同じくしていくことを通じて、関係性を深めていくことと言えます。こうした関係性を大切にしながら関わっていくうちに、徐々に相談者に変化が生じてきます。それが職場復帰しようとする意志決定にも少なからず影響している気がします。しかし



もうできないと諦めていたことにもう一度チャレンジしようと思えるためには、相当のエネルギーが必要です。カウンセラーのみならず、職場の管理職や同僚、医療機関などあらゆる立場で支えていこうとする援助資源同士の連携が欠かせません。さらにはこれらの援助資源が機能するために、カウンセリングには何ができるかを考えることが大事に思えるようになっていきます。

臨床心理士 溝口盛治

