

メンタルヘルス通信

＜第82号＞

2019年8月1日
香川県教育委員会事務局
健康福利課



セレンディピティ



蒸し暑い日が続くストレスフルな毎日を、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

カウンセラーをしていると、よく「ストレスの自己管理が上手なのでしょうね。」と声をかけられます。おそらく、落ち込んだ時の気持ちの切り換え方について何かしらの方策を私が持っているのでは、と期待されているのだと思います。その期待に応えることができたらいいのですが、どちらかというと私は、ぐちぐちと失敗したことなどを頭の中で反すうして憂鬱になっていくタイプなのです。そう伝えると、「そんな性格だと仕事が終わった後に気分の切り換えができなくて困るのでは？」と驚かれる方が多くいらっしゃいます。さらにつつこんで「そもそもどうしてカウンセラーになったの？」と心配してくださる方もおられます。そんなとき、20年来の恩師が教えてくれた「セレンディピティ=予想外の素敵な幸運」という言葉が頭に浮かんできます。

セレンディピティ：求めずして思わぬ発見をする能力。思いがけないものの発見。

運よく発見したもの。偶然の発見。

出典 小学館デジタル大辞泉

実際のカウンセリングでは、何とか現状を打破しようと「あの手がだめならこの手で。」と試行錯誤が繰り返されます。即効性のある解決策はそうそう見つかりません。「どの扉をたたいても開かない」。そんな半ば諦めの心境になった時に、思いもしなかった周囲からの援助や環境の変化、あるいは一瞬のひらめき…「セレンディピティ」が起こることがあります。何かに挑戦して行き詰り、諦めかけた時、皆様もそのようなご経験があるのではないのでしょうか。

「話をただで何になるのか。」「状況は全く変わらないのではないか。」とおっしゃる方もたくさんいらっしゃいます。

苦しく辛い日々の中、一瞬にして全てを解決してくれる魔術のような方策を望んでいたとしても、オセロの如く真っ黒から真っ白にひっくり返るような「奇跡」が実際におこるのは腰がひけてしまうと思います。「セレンディピティ」は、そういう壮大な「奇跡」ではなく、突然に閉ざされていた扉が解放され、ワクワクするような感覚です。

カウンセリングという「場」は、相談者とカウンセラーが互いに「セレンディピティ」を強化していく「空間」だと考えます。安全な空間で、お互いが祈るような気持ちで心の痛みに向き合い、心をオープンにして「セレンディピティ」を受け取る準備をする。個人的な話で恐縮ですが、そのような体験が、私のカウンセリングへのモチベーションにつながっているような気がします。

互助会には3人のカウンセラーがおります。気軽にお話をしにいらしてみてください。どんな内容でも構いません。お待ちしております。

(臨床心理士/公認心理師 小西亜紀子)



※お知らせ※ 8月のみ 第1・3・4土曜日 に変更させていただきます

メンタルヘルス相談・職場復帰支援（面接・電話相談）

平日

日時：月～金曜日 9:00～17:00
相談員：臨床心理士/公認心理師 溝口 盛治
臨床心理士/公認心理師 小西 亜紀子
場所：健康福利課内健康相談室
高松市天神前 6-1 香川県天神前分庁舎 3F
☎ 087-832-3860（溝口） 087-832-3798（小西）

土曜日

日時：第2・3・4土曜日 9:00～17:00
相談員：臨床心理士 廣田 邦義（第2）
臨床心理士/公認心理師 小西 亜紀子（第3）
臨床心理士/公認心理師 溝口 盛治（第4）
場所：香川県高等学校 PTA 会館 2F
高松市西内町 7-11 ☎ 087-823-8349

予約受付：月～金曜日 8:30～17:00 ☎ 087-832-3860, 087-832-3798

※電話相談も予約が必要です。平日の面談場所は PTA 会館でも可能です

