

メンタルヘルス通信

<第96号>

2020年10月6日
香川県教育委員会事務局
健康福利課



私が私を振り返るといふ視点



認知の特性という言葉聞いたことがありますか？物事を理解するにも個人差や特徴があるということが知られていて、それがもとで日常生活を送ることが困難になった場合、医療機関等で認知特性についての検査を受けることもできます。そういった自分自身の特性を理解できていれば、事前に苦手なことを回避するとか、克服のための手を打つとすることで困り感の解消につながると考えられています。なお検査を受けなくても客観的な視点から自分自身の特性を自己分析的することもできますが、日常生活が順調に過ごせている間はあまり意識することはないのかもしれませんが。



私の自覚する認知特性は、見たことや聞いたことから得られた情報を記憶することや正確に理解できるようになるまで人よりも時間がかかるということです。要するに物覚えがよくないため、新しいことを始めるときなど、たいして理解もしていないのにわかった気になって失敗するタイプです。特にカウンセリングを行う上においては、相談者の話を聞きながら分かった気になってしまうというのは致命傷です。そこで、肝心なことは自分なりの言葉にして伝え返すようにしています。するとわかっていないところが明確になってきます。心理臨床では、カウンセラーは「無知」であることを自らが自覚し、相談者の話に耳を傾けることが大事だと言われています。わからないことに対して安易に答えを出そうとして、相談者の気持ちを傷つけるようなことはあってはならないのです。そのため物覚えが悪さや勘違いを起こしやすいという認知特性を自覚することで、却って話を丁寧に聞くという意識をもつことができているのではないかと感じる場合があります。



このように物事は捉え方次第で、現実の受け止め方も変わってきます。例えば、病気休職をしたという現実を否定的に受け止める方がいる一方で、復帰していかれた方の中には、「病休という経験も私にとってはかけがえのないものであった」と、肯定される方もいます。しかし物事の受け止め方については多様性があるということを頭ではわかっている、いざ自分の身に置き換えたとき、どちらかを排除してしまいたい衝動が起こることもあります。特にコロナ禍という非常事態が続く中、社会の寛容さが薄れ、善と悪のような価値の二極化によって、柔軟性や硬軟のバランス感覚を見失うこともあるかもしれません。そうならないようにするために、普段から私が私を振り返るといふ意識をもっていたいものです。



臨床心理士 溝口盛治

