

傷ついたところを支援する人のための

「ケア」と「セラピー」という話



メンタルヘルスを悪化させるファクターに「孤立」があります。他者とのネットワークが断たれ、困った時に適切な援助につながりにくいことが理由と考えられます。そのためこのケアでは他人とのつながりを重視し、日常の中で支えていくという考えが広がっています。しかしながら、職場や学校で不調を抱えた人とどうかかわるかについては、手探り状態であるという声も聞こえてきます。そこでかかわる上でポイントになる「ケア」と「セラピー」の考え方について、その大筋を述べてみたいと思います。

「ケア」の原則は「相手を傷つけないこと」「あえて何もしないこと」と言われていますが、だからといって放っておけばよいという意味ではありません。要は傷ついた人のよき理解者でいてもらいたいのです。そう言うと勘違いされやすいのですが「その人のことを全部わかる」ではなく「わかろうとすること」です。わからないことがあってもいいんです。わからないことがあるからこそ、丁寧にわかろうとする謙虚さが生まれますし、傷ついた人の言葉に耳を傾けることができるようになるのだと思います。

「ケア」が順調だと少し元気が回復します。傷つきから立ち直り、自信を取り戻すための試行錯誤が始まったタイミングで「セラピー」に切り替えます。「セラピー」とは心理支援でいうところの「〇〇療法」を指します。例えば、抱えている課題に対処するための具体的な目標設定やアドバイスを行ったりします。しかし常に思惑通りに進むとは限りません。まるで螺旋階段を登るように、少しずつ変わっていくプロセスを確認し、それをプラスに評価できれば希望が見えてきます。これは支える側にとっても励みになります。また一時的に悪化することもあるため、無理をせず「セラピー」と「ケア」は交互に行った方が安全です。仮に「セラピー」が順調であったとしても症状の再燃リスクと言われる疲労の蓄積には、常に注意を払いたいものです。



ストレス社会と言われる時代にあって、職場においても、年々こころのケアへのニーズの高まりを実感しているところです。そのような中、支援することをストレスにしないために、今回、カウンセラーとして実践する中で培った二つの知見、「ケア」と「セラピー」についてお伝えさせていただきました。このことが何らかのお役に立つことを願ってやみません。もちろん、このこと以外にも支援に対する諸々のご相談を受け付けておりますので、お尋ねになりたいことがございましたらメンタルヘルス相談窓口までお問い合わせください。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

文献：東畑開人（2024）「雨の日の心理学 こころのケアがはじまったら」角川書店