

「カウンセリングを気軽に受けられるしくみがあったらいい」

◇現代の日本では、心の問題が非常に多く取り上げられるようになってきました。心の問題に取り組む一つとしてカウンセリングがありませんが、今の日本では気軽に受ける状況にはなっていないようです。

カウンセリングルーム・クルの山田記子カウンセラーは、カウンセリングを気軽に受けることができるように、カウンセリングの保険適用について考えています。

「カウンセリングには、保険は効かないのでしょうか？」

はい、カウンセリングや心理療法に対して保険の適用が認められていません。

一方、心療内科に行くと、お医者さんと話している方もいらっしゃるかもしれませんが、医療行為となり、保険が適用されません。

「それでは、まず保険が適用される病院や心療内科に行こうと思われ院や心療内科に行くとうなるのでしょうか。」

例えば、「眠れない」と病院へ行くとき、お医者さんは、「眠れる薬を出しましょう」と改善できるだろうと思う薬を処方します。でもこれは不眠症状といって、不眠という病気ではありません。病名をつけるのは、

お医者さんの仕事ですが、病名がつかなくても症状があればお薬がでるようです。

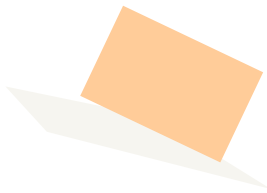
お医者さんの処方（薬）で治らないとは言っていない。治る方も多くいます。ただ、薬を飲まなくても解決できると思う場合も一色単にされてしまっていて、現状を悪化してしまっている部分も否めないと感じています。

お医者さんは、症状を判断して薬を処方するプロです。セラピーの技術をお持ちの先生もいらっしゃると思います。でも、やっぱり時間的限界はあるように感じます。

また、症状がでると、早く治りたい、復帰したいという焦りや不安があるので、お医者さんの処方ではない方法で、自分で薬を増やしたり、

減らしたり、自分で判断して、中断したりする人達も少なくないようです。薬を飲まれていて、その副作用で体調を崩されてからくる方も多いです。

私は医療現場で働いてはいませんが、私の同業者やクライアントさんたちからの情報から得られた感想に過ぎませんが、薬を飲まれる前に、問題が深刻になる前に、心理療法を受けてくれたらと思うところもたくさんあります。



「カウンセリングに、保険が効いたらしいと思ったのはどうしてですか？」

「経済の法則」だから・・・以前、家庭教師をしていました。それが、心理療法士になろうと思ったきっかけでもあるのですが。

親御さんは、お子さんが不登校になると、教育委員会の紹介のフリースクールや児童相談所といった公的機関にお子さんを連れて行き、その後、精神科や心療内科に行きます。そして、なぜか最後に家庭教師に相談されることが多かったです。

当時は、心理療法をしているところも少なく、認知度も低いという理由もあり、カウンセリングにいくということは少なかったようです。最後に、家庭教師の所へくるのは、家庭教師もカウンセリングも有料で保険が効きませんが、相談機関は無料、病院では、保険が使えるという「経済の法則」が理由としてあったと思います。

学校にいけない期間に、家庭教師として、学習補助やお話をする事ができたら、子供たちも学校へ立ち向かっていけるのではないかと思います。不登校になり、7年も8年も学校に行けなかった子もいました。

そして現在、カウンセラーをして

いても同じようなことがあります。

症状が出ると、問い合わせのメールや電話がかかってくる。そこで、金額（保険がきかないことなど）やシステム（月に何回か・・・）というお話をする、連絡が来なくなります・・・。1〜2年経って、「数年前にお電話しました。今、精神科に通って、お薬をいただいているのですが、カウンセリングを受けられませんか？」と連絡が入ります。しかし、経済的な理由から、来られたとしても月に1回が限度の場合もあります。

カウンセリングは症状や状態により、月に1回でも成果をあげられている方もおられますので、まずは詳しくお話をさせていただいたらと思っております。

「カウンセリングに保険が適用されるようになると思われませんか？」

心理療法は、万能ではないので、受ければ、すべての人が幸せになるとは言いません。それでも、可能性の選択肢が広がればいいと思います。そのためにも、保険が適用されたいと思っています。

そして、もつと安価で気軽にカウンセリングを受けることができれば、皆さん、病気になる前に、問題を解決できるようなチャンスを手に入れることができるのではないかと思います。

社会・生活不安を抱えている方が、前向きな思考をもつための機会、学ぶ機会があり、それに対しても保険が使えるようになればいいと思っております。

「保険制度が適用になるまでの道のりは長そうですか？」

保険に限らず、段階的に考えています。最終的に、健康保険のような公的なものであると、皆さんが利用できるサービスになると思っています。

大きな企業であれば民間のメディカルサービスみたいな会社に登録して、二十四時間で社員とその家族は、相談できたり、病院を紹介してくれます。カウンセリングを年間、無料何回か受けられるというのを福利厚生としてやっている企業も増えてきているようです。

でも、そのような企業ではない人達が、一生懸命カウンセリングに通ってきていて、いいところまで来ても、「クビになったので来られません」という、やむなく中断という現実もあります。ここで終わってしまうと、症状が逆行してしまうことがあったら、それまで通ってきたお金が無駄になってしまいます。



「保険が適用されるには、最も必要なことは何ですか？」

今、保険が適用されない理由として、カウンセラーとしての資格制度が、法的に整備されていないことが一番かもしれません。

民間のカウンセリングの資格に対して、法的整備、資格制度、内容などによって、等級分けをするといった整備というものがキチンとしたものがないと、保険制度に組み込むことは、すごく困難だと思つています。

「カウンセリングに来ていることを家族にも知られたくない」「会社に心理療法を受けているとわかったらクビになりませんか？」というような、まだ心理療法に対しての知識がうすいところもあります。カウンセリングの必要性を多くの方に認識していただけるように、お伝えしていくことも必要だと考えています。

「適用に向けて、どのようなことを考えていますか？」

整骨院も昔は保険が適用されていませんでした。整体師やマッサージ師というのは、該当しないので、保険は効きませんが、柔術整体師と言われる人がやっている整骨院では、保険が適用されます。

適用までは、けっこう大変なようでしたが、心理療法でもいつかそういう風になっていけたらという思いがあります。

心理療法での最初の段階として、各自治体に助成金のような形で、1回につき何%補助してもらえりょうな仕組みを考えています。

カウンセリング、心理療法というものを皆さんが理解して、プラスに使っていただきたいと思つている心理療法士は、たくさんいると思います。来て下さったクライアントさん達が望む結果と一緒に見つけたという気持ちをもっています。

でも、クライアントさんにとって、カウンセリング費用が負担になる場合も多く、もどかしい思いをしている心理療法士も多いだろうと思つています。心理療法士の皆さんの声を集めて、少しずついいから、動きになっていけたら、何かが変わるかなあと思つています。

「海外の保険制度」

アメリカは、国民保険制度がない国です。各自治体や州・市によって心理療法が、保険適用になっているところがあります。民間の保険会社では、心理療法を保険のサービスの一つとして提供している場合があります。

イギリスやフランスでは、心理療法に限定して、公的な機関、行政や自治体が動いています。また、心理療法の効果・利用率をあげるために動いている国や地域があります。



「この3月より、心の教室を始められたきっかけを教えてください」

今まで、PTA、市の健康教室、企業のセミナーなどでお話させていただく機会がありました。でも短期間で「へーそうなの」で終わってしまうのではなく、ちよつと腰を落ち着かせて、ゆつくりこころについて見つめ直してほしいと思っていました。

自分を見つめ直す機会というものを持つことによって、辛い思いをしない、自分で乗り越えられる、そのテクニックを身につけたり、自分をきちんと理解したりできます。その助けとして、心理療法やその理論というものは、とても役に立ちます。

今までは一人一人の相談者に対応するということが、カウンセリング

ルームを続けていくということを考えてときに、なかなか安価で、時間をとるということが難しい現状がありました。

しかし、年々クライアントさん達の状態が深刻になって、経済的に負担になって、「カウンセリング、もうやめなくちゃ」と悩んでいる人に対して、「タダでもいいよ」というのは難しいので、「代わりにこんなのをやっているから、このくらいの金額ならどうだろう」という風に1回のカウンセリングよりも安い金額で、こころについて知る教室を始めました。

「最後にカウンセリングについて一言お願いします。」

こころを病まない自分の生き方やスタンスというものを見つけることが一番大事です。そのヒントになることを知っていただきたいと思っています。

そして、カウンセリングって楽しいよということを皆さんに知っていただきたいと思っています。

*補足ー心理療法とカウンセリング

カウンセリングは心理療法の一療法です。これに始まりこれに終わるといってもいいほどベースになるものです。でも、心理療法はこれにとどまるものではありません。さらに、とても多岐にわたっています。



心理療法士 山田 記子（山形県米沢市）
カウンセリングルーム・クール
<http://www7.plala.or.jp/ECOEUR/>

心をより理解しうまく付き合うための『心の教室』を開講中。

（詳細情報）



カウンセリングって楽しいよ

