

「心の問題に取り組むひとつのツールと心得」

◇今、自分自身について、わからないという人が増えてきているような感じがしています。

今までは、感情障害（うつ）や自律神経失調症など心の病といわれているものが心の問題とされてきていましたが、現在では、PTSDや気分障害やキレるなどといった感情のコントロールができないことがとても身近な問題になってきているように思えます。

そして、それらの状態を、自分自身で実感している人も少なく、対応している人は少ないのではないかと感じています。どうということが心にとつての問題なのか、それに対してどのように取り組んでいけばいいのでしょうか。



そして、心の問題に取り組む一つとしてカウンセリングというものがあります。相談者の方がカウンセリングに対して持たれている大きな不安要素についてもご説明いただきました。

—現代の心の問題とはどのようなことであると考えていますか？

今は、雇用形態の変化や経済の変化、近いところでは新型コロナウイルスの発生など、様々な変化が生じています。

変化の中では、ともすると未来に対する不安も大きくなりがちです。ただ、不安があっても、それに直面・対決して対処できればよいのです。しかし、それがうまく行きにくい幾つかの事情があるようです。

1. 不安耐性と回避：…不安に耐える力が弱いと、つい、そこから逃げる（回避）で問題を解決した気になることがある。最近はこの傾向が強くなってきているようです。



2. 人間関係の希薄化：…自分の本心を話せる友人・家族のような人間関係が少なくなってきたり、自分で悩みを抱え込む。



3. 人生の目的生き方が見えにくい：…自分が何に価値を置いて何を目指すのか分からないで戸惑う。



4. 自分が分からない：…適応的に生きようとする余り、人に合わせすぎてしまう。



5. 自己責任の希薄化：…自分の価値観をもって、選択をして生きることの難しさ。



6. その他：…食べ物・環境の変化が、身体の機能や心の健康に影響を与えて、心身の生命力や回復力が損なわれる。



—今、カウンセリングを受けたいと思っ
ている方はどのようなことを
求めているのでしょうか？

生き難さや、しんどさを感じてい
る方が多いようです。その中には、
ご本人を取り巻く環境からの影響
が、心身の不調に大きく関わって
いる場合もあります。

また、体の調子が悪くてお医者さ
んに行っても、お薬等で症状が取れ
ずにカウンセリングを勧められて
こられる方もいらっしゃいます。

そして「自分探し」をしたい方。
何か心が空虚で埋まらない、その何
かを埋めたいと思っっている方。トラ
ウマ、PTSD（心的外傷後ストレ
ス障害）も含め、そういうものから
の回復を求めている方。不安を含め
た感情のコントロールをしたいと
思っっている方。



それから、健康的な考え方や、人
間関係の回復を目的とする方々が
いらつしやることもあります。一言
で言うと「楽になりたい」という方
が多いようです。

カウンセリングでは、そのような
症状の改善・回復と言われるものは
確かに得られます。但しこれは本当
に大事なことなのですが、「カウ
ンセリングを受けられるご本人が本
当に何を望まれているのか」が改
善・回復の大きなポイントだと思
います。



「カウンセリングを受けて楽に
なりたい」という気持ちは本物でし
ょう。ただ、通常「抵抗」と呼ばれ
ている症状のようなものが出てく
ることがあります。その時にどうす
るかというご本人の意志の力・自己
責任能力というのが、どれくらいま
で回復・改善がすすむかに影響しま
す。

「カウンセリングは受けたいが
『問題が何か』が分からない」と受
け初めにおつしやる方もいらつし
やいます。また、「自分は、これを
どうにかしたい」と最初から問題意
識を持って来られる方もいらつし
やいます。目的・問題意識は様々で
す。

カウンセリングが進む中で、「自
分というものを探す方法が分から
なくなっていた」ことに気づかれる
人もいらつしやいます。

カウンセリングは、実際に体験し
てみて、どういうことなのか初め
て分かると思います。

実際に話す中で、頭で考えていた
事と違うことが出てくることもあ
ります。カウンセラーと共に話しな
がら、深めていくものと考えます。



—カウンセリングはどの位の期間
(費用)がかかるのでしょうか？

「ご本人次第で長くもなります
し、短くもなります」と、一番始め
にご説明しています。そして、「ど
の位の期間お受けになるつもりが
あるか」ということをお尋ねする場
合もあります。

こちらからは、「5回から10回
位は、続けてほしい」ということを
お伝えします。

なぜかというところ、内容にもよるの
ですが、1回、2回の面接で、問題
が解決しないという場合も多いの
です。ただ、最低でも5回程度受け
られると、カウンセリングの効果を
ある程度実感なさることが多いで
す。

カウンセリングは、ことによると
いつまでも続く様なエンドレスの
状態に陥ってしまうことがあります。
そうならないために、予め最初
の数回の中で、「ここ位を最終地点
にして、ここ位に来たらカウンセリ
ングを終わりにしましょう」と最終

地点のお約束をすることが多いですが、一つの問題が終わっても次のもの、となってしまうがちなのが現実ですが、その場合は、新たに目標の設定をして最終地点を決め直します。

期間は、その方の現状によっても様々です。期間を決めてお話をすることで、短期では対応できないと分かってくる場合があります。その時には、「長くかかります」ということをお伝えします。

よく「長くかかるってどの位ですか？」と言われるのですが、私の経験上、30回から多い場合で100回を超えような場合があるので、目安として、「30回から100回位まで」とお話しさせていただきました。但し、回数はあくまで目安です。

料金のこともありますので、「とてもではないですけど、そんなには無理です・・・」という場合には、「このことだけ」というポイントを相談して絞っていく場合もあります。

私のカウンセリングで起きることなのですが、目に見えるような変化が起きる場合もありますが、ご本人の中で変化（そういうのを変容といいますが）が起きているのに周りからは、ご本人が変わっていないように見える場合もあります。

また、ご本人が変わったという確かな感じを持たれる一方で、その変化が現状に跳ね返らないことも起きます。

変化には様々なものがあることを承知していただきたいのです。

1 カウンセリングの期間というのはどの位開けるのですか？

来られる方の状態によります。週1回という場合も、月1回という場合もあります。ただし、月1回以上あけると、カウンセリングの効果は薄れます。それで「最低でも月1回」とお話しします。

状態が特に悪い場合には、週2回等来ていただく場合もありますが、それは本当にごく限られた期間のことです。

1 何回も受けてみてダメだと思うことがあるのは、どうしてなのでしょう？

自分の期待と違っていたという失望感がある場合でしょうか。

それには、期待が大きすぎてがっかりする場合と、自分の思うようにいかなかったという失望感があると思います。

カウンセラーとの相性や使われる療法の不一致も考えられます。

今の一般のカウンセリングでは、カウンセリング・スタイルは、カウンセラーの生き様・考え方を背景に持つと言われています。

力量の有無というよりも、カウンセラーとの相性やカウンセリング・スタイルとの相性が影響しているのではないかと思います。

私はいくつかのセラピীরスタイルを持っていますが、この方には、他のスタイルやカウンセラーの方が合うと思う場合には、他のカウンセラーを紹介することがあります。

相性は療法に限ったことではなく、年齢・性別・その方の状態にもよります。但し、それは、受けられる方にはわからない場合もありますので、そうなる、「受けては見ただけどやっぱりこんなものか」となるのかもしれませんが。

そんな時には、是非、カウンセリングや心理学をより広い視野で見たいと思います。

民間のカウンセリングの料金は、決して安価なものではありません。だからこそ、その料金に見合うだけのものを、カウンセリングを通して見出していけることが必要だと思っています。



「カウンセラーとして、心に取り組んでいるとどのようなことがありますか？」

私自身が心理学を含め色々な経験をする中で、心の安定と人生のモノの見方とか考え方というものを得たと思います。

どうやって生きるかという灯（ともしび）みたいなものが、自分を照らす一つのものになっていくことは事実です。心理学というのは、答えがないのです。絶対的な答えというものが無いのが心理学の特徴ではないかと私は思っています。

どんな時でも、絶対に答えは自分で見つけていかなければいけない、それが意味、厳しいところもあるのですが、やり続けていくと、心理学や自分を見つめることがおもしろくなっていく。そしてそれが、私の人生の一つの意味みたいなもの

のようになってきているのではないかと思っています。

「セミナーや講座などを開催されていますが、どのような方が受けられるのですか？」

講座に参加される方は、大きくわけて二派に分かれます。一派は、自分を変えるための、自分はどういう人間だと知るためのツールみたいなもので参加される方々です。もう一派は、勉強を目的とされる方です。心理関係の仕事をしていて、もっとよく知りたいといわれる方です。プロの方もいらつしやいます。

心理学というのはすごく奥深い領域であって、私も一生勉強です。時代の流れが速くいろいろなものが変化する中で、勉強は欠かせないというところがあります。

カウンセラーとして、限界のようなものが見えてきたときに、そこを切り開いていくために色々な心理学の講座やワークショップに出かけて行って、自分を変えていく作業が常時必要なところがあると思います。

「カウンセリングを受けようか迷われている方へメッセージをお願いします。」

とにかく、一歩を踏み出してみてください。「カウンセリングを受けてみるも駄目だったら・・・」とか、「期待と違ったらどうしよう・・・」とか、「以前受けてはみたけれど・・・」などと思うこともあるかもしれません。でもそういうことがあったとしても、諦めずに追い求めてみませんか。

皆様がカウンセリングへの一歩を踏み出せるように願っております。（文責：岩段 久美子）

※カウンセリングルーム樹輪では、個人カウンセリングや箱庭療法、定期的に、インナーチャイルド・ゲジユタルトのワークセミナー、コミュニケーションスキル・交流分析・自分を愛するプログラムの講座を開催されています。

（注）本文は、岩段カウンセラーのインタビュー内容です。（2009年5月現在）



心理カウンセラー 岩段 久美子（大阪府大阪市東住吉区）

カウンセリングルーム 樹輪 <http://wa-jur.in.com/>

（詳細情報）

