はじめまして

私は都内のいくつかの相談室、クリニックで心理カウンセラーをしている者です。このたび、長年仲良くさせていただいている社労士の本山先生から、カウンセラーとしての日々の感想や考えをお伝えする場をいただきました。患者さんの秘密を守ることで信頼をいただいていますので、具体的な名称や、個人が特定されてしまう部分には配慮させていただきます。話がぼやけてしまうかもしれないことをご容赦ください。私が面接室で初めてお会いする人の中には、「カウンセラーのイメージが変わった」と言われる方がいらっしゃいます。私は勝手に良い意味だと受け取っていますが、その方の緊張や不安がカウンセラーのイメージを作り上げていることがあります。もし、少しでも安心につながるのなら、私というカウンセラーが何を感じ、考えているのかをお伝えすることも意味があると考えました。カウンセリングを利用されない方にも、これからお会いするかもしれない方にも、あまり見ることができないカウンセラーの生態の一端をお伝えできればと思います。

心療内科と精神科

私は心療内科の先生とも、精神科の先生とも仕事をしています。意外とご存知の方が少ないのですが、本来、心療内科とは内科のお医者さんが心理学的な勉強をされながら、主に内科的な疾患を診ている科です。例えば、「職場に行こうとすると頭痛がひどいのに、休んだ日はなんともない」とか、「会議の前になるとお腹をくだしてしまう」などで困っている方が多く診察に来られます。一方、精神科のお医者さんはこころの問題を広く扱ってくださいます。不安や悲しみ、怒り、苛立ち、無気力…さまざまな苦しい気持ちや、自分でわかっていても変えられない行動のつらさにも向き合ってくださいます。本来は治療の対象が違う二つの科なのですが、最近では同じに扱われることが多いようです。メンタルヘルスについて報じるマスコミなどの影響もあり、年々、受診の敷居も低くなっています。それだけ、こころにも身体にもケアを必要とされている方が多いということでしょうね。一人でも多くの方を援助できるよう、お医者さんたちも頑張っておられます。

わかりたいから聴く

確かに本日の私の御予約は 8 人、少ない人数ではありません。休職中の方、バリバリ働きつつも転職を考えている方、怖い上司、苦手な部下、恋愛の苦しさ、家族の中の孤独、子どもの反抗…誰もが懸命に生きています。頑張っているからこそ人は迷いますし、悩みもします。無理をして身体を壊すこともあれば、うまくいかなくて誰かにあたってしまう時もあります。人は弱さを持っています。同時にそこから抜け出す強さも持っています。その強さを発揮することは一人では難しいものです。よくカウンセラーとは「話を聞く人」といわれます。ただ、近頃はそれだけでは足りないと私は感じています。「相手をわかりたい」という強い思いがなければ、話を聞くほどにその方を一人ぼっちにしている気がします。「自分は一人じゃない」と思えている人の力には目を見張るものがあります。職場やご家庭でも、あなたから信じてもらえることで、力を出せている人がいるかもしれません。そういえば、カウンセラーも相手に信じてもらえることで力を発揮できるように思います。