# 不変のための変化

ゴールデンウィークですね。みなさんはいかがお過ごしでしょうか。今年は連続したお休みが取れて充実したお休みを楽しまれているのではないでしょうか。
私はまとまった休みがあれば、遠出をしたり、日頃できない部屋の片づけなどをしたいなどと、面接室の壁を見つめて妄想している日々です。

小さなお子さんから 80 代のお年寄りまでのお話しを聴かせていただいていると、実にさまざまな人生があり、生まれた時代や環境でずいぶんと生き方も違います。その違いに戸惑い、葛藤しながら、それぞれの答えを出していかれる姿を見させていただけることに私は何より充実を感じているのかもしれません。

祝日などのお休みの日は仕事をされている人や、学校に通われている人にとってはカウンセリングに来やすい貴重な日だったりもします。

時間帯も早朝を希望される方、20 時以降でなければ仕事を上がれないという方もあります。

大学生や専門学校生など、祝日でも通常通り授業がある学校もあります。

多くの方々のニーズに応えようとすると、カウンセリングも従来通りの開設時間では、対応できなくなってきたように思います。

カウンセリングはサービス業ではないと私は常に意識しています。お手軽、便利、無痛などを目指しては絶対にいけない仕事だと考えています。なぜならば、人が生きることには、不便なことや、思い通りにいかないこと、痛みがどうしてもついてまわるからです。

それらの困難を乗り越えるとき、人は何かをあきらめるかもしれませんし、逆に貪欲なエネルギーを発揮することで切り抜けられるかもしれません。変容をすることで生き延びるのです。

つまり、問題を解決する過程でまちがいなく人は育つということです。それは子どもであっても、お年寄りであっても基本は同じです。

多くの精神科のお医者さんが、現在されている治療はお薬を出されることと、休ませてあげることです。こころを病みやすくなってしまった現代社会において大変に重要な二つかかわり方です。昔の精神科の先生は、もう少し時間をかけて、手間をかけてこころに働きかけておられたように思いますが、現在はそのような過程を社会が許容していないと思えるところもあります。

私の仕事は、少し大げさに言えば、『こころを育てる』ことです。矛盾するようですが、社会が便利になればなるほど、痛みを排して、悩みを簡潔に解決しようとすればするほど、こころは停滞し、その働きをにぶくしてしまうところがあります。

誤解されないように付け加えますが、私は不便が良いとか、いわゆる「買ってでも苦労をしろ」などとは考えてはいません。
必要なのはバランスです。光が強ければ影も濃くなり、きれいになった環境はどこかによごれを捨てる場所を必要とします。どちら

かだけが、正しいということはありません。

そういう『バランス』というものを大切にしようとすると、『カウンセリング』も社会の在り方について行かなくてはならないと考えています。

便利さから生まれる不便さを考えることでバランスをとろうとするならば、まずはその便利さの価値や意味をしっかりと受け止めておかなくてはならないと思います。

これは非常に気をつけなくてはなりません。やり過ぎるとカウンセリングがサービスを重視してしまいます。　社会やそこで暮らす個人を追い越してしまっては本末転倒です。迷いながらも私は自分のやり方を少しずつ変えています。

私はいろいろな同業の先生たちから反対のご意見をいただきながらも『メールカウンセリング』や『電話カウンセリング』をわりと積極的に実施してきました。もちろん相手の方の状況など合うか合わないかという検討をしながらではあります。

開設時間も同様です。先に挙げたとおり、便利過ぎてしまうと、こころは『育つチャンス』を失います。ですが、お会いできないことには、こころとふれあうこともできません。

そして、近頃は『訪問カウンセリング』のようなこともしています。これも状況やその方の状態などを検討した結果ですが、喜ばれている陰で、何か新たな問題を、あるいは、こころの成長を阻害する何かを作ってしまう可能性もあります。

この時代、この社会に生きる一員として、私も葛藤し、模索しながら、みなさんと一緒に生き延びたいと考えています。自分が変わらずに大切な何かを守ろうとすることは、自らを変え続けなくてはならないということだと、毎日、いらしていただいた方々から教わっています。

**発行**　本山社会保険労務士事務所
東京都杉並区成田東 5-39-11-401
**発行年月日　平成２８年５月**
＊筆者は現在クリニックでカウンセラーをされています。仕事の関係上氏名の公表は控えさせていただきます。
Copyright (C) 2016 本山社会保険労務士事務所
All Rights Reserved