![C:\Users\kyoko motoyama\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\GIOQ3QXV\MC900228582[2].wmf]()

*カウンセラーからのメッセージ*

**つながる力**

つい先日、ある会社の方から、インターネット上でカウンセラーとしての熱い思いをインタビュー形式で発信するという企画をご提案いただきました。参考資料を拝見したところ、医師や歯科医の先生方が治療や予防に対する取り組みを確かに熱く語っていらっしゃいました。この頃は、これからはカウンセラーも主役になって、もっと個性を出していかないとということを提案される広告関係の業者さんたちが増えてきたように思います。
　周囲を見回してみると、インターネット上の広告、宣伝に力を入れられているクリニックやカウンセリングルームなども増えていました。
困っている方たちの目にふれるよう、一人でも多くの方につながれるように情報発信の大事さを考えさせられています。
　それでも「主役」という言葉がひっかかり、私の考えが古いのかもしれませんが、なんだか大切にしたいことが損なわれる気がしてそのご提案はお断りさせていただきました。

　インターネットは便利です。私もわからないことがあるとすぐに検索しています。
病院でお会いする患者さんたちも、やはりインターネットでご自分の症状と駅名で検索して見つけて来たと仰る方が多いです。そういう意味でも、必要とされている情報をしっかりと、そして沢山伝えていくことも重要だと思っています。

また、このような場でみなさんに私の考えを発信させていただけるのもインターネットと本山先生のおかげで非常にありがたいことです。
　しかしながら、カウンセラーがあまり前に出過ぎるのはいかがなものかと考えてしまいます。
 　もしも私が外科医の先生にお世話になるとしたら、できるだけ多くの手術の成功を経験していていただきたいと思いますし、歯科医の先生にお世話になるなら、どれだけ痛くない治療をされているかが気になってしまいます。またはお鮨屋さんなら、素材の産地や鮮度へのこだわりもうかがいたいですし、酒屋さんなら私好みの辛口純米酒に対する広くて深い知識を小一時間は語っていただきたいものです。…なんだか私の生活をだいぶ明かしてしまった気もしますが、仕事に対する熱心さを考えたときにそれぞれの領域でのこだわりは大切だと思いますし、それはぜひ発信していただきたいです。

では、カウンセラーとしての私のこだわりはと言えば…ひとりひとりの方とお会いしたときに毎回、初めて生まれてくるように思うのです。

発行：本山社会保険労務士事務所　　　　　　　　　■筆者はクリニックでカウンセラーをされています。

杉並区成田東5－39－11－401　電話　03－6427-7751　　　　お仕事の関係上、氏名の公表は控えさえていただきます。

発行年月：平成24年　9月

copyright©2012本山社会保険労務士事務所

そう、私の仕事での「大切なこと」は、その方にその日お会いしてみないとわからないのです。

沢山の方とお会いしている間にだんだんと慣れてしまっ

ている私がいます。
例えば、パニック障害の方ならこういう傾向があるんじゃないかとか、眠れないと仰る背景にはこんな場合が多いとか…確かに私の経験や知識でその方に安心いただけること

もありますが、それらの症状に私が目を奪われて、その方が本当に話したかった思いを見逃してしまうこともあるかもしれません。私の職場でよくあることですが、インターネットを見て、ご自分の症状がうつ病に当てはまるので治してくださいと仰る患者さんには、まず医師の診察を受けてもらいます。うつ病とは診断されずとも、その方の不安がどこから来るものなのか、どんな苦しみを抱えておられるのか、医師はカウンセリングでじっくり話し合ってみるようにと案内します。そこで私はその方と再会し、症状の奥にあるその人の「こころ」と出会うことになるのです。
 カウンセラーは「こころの専門家」などと呼ばれたりもしますが、正直に申し上げて、私には「こころ」が見えたり、わかったりするわけではありません。それでも、「こころ」というものが、弱ったり、疲れたり、とんがったり、乱れたり、曇ったり、そして成長したりするものだということは、沢山の方の人生から教わりよく知っています。

忙しさやストレスフルな日々の中で生き抜くためには、こころも様々な形に変化をします。それが時々、何かの症状になってあらわれることもあったり、休養を求めて閉じこもったりもするのではないでしょうか。川が流れることで「生きて」いられるのと似ています。動きをとめたら淀んでしまいます。生きるためには形を変えて動き続けるのです。

その人のこころが今の状況に耐え切れずあがくとき、インターネットの中の見えない糸を手繰り寄せてでも誰かとつながろうとするのは、こころというものが大きく変化をするときに誰かのこころとつながらずにはいられない性質を持っているからだと思います。私はその性質を「つながる力」と呼んでいます。
　そして、その方のつながる力が、過酷な状況やつらく困難な状態を乗り越える最初の力だということを知っています。私なんかが呼びかけや発信をしなくても、その方の力はちゃんと必要な人に出会ってつながれるんだと考えることもあります。

それでもこうして思いを綴ってしまうのは、私のこころも誰かとつながって変化しようとしているのかもしれませんね。