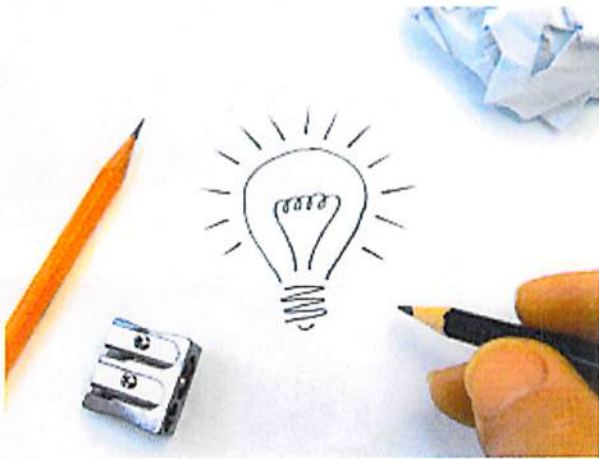


SOS ニュース

「心理の人たち」が担う役割

「なんだかうまくいかない」「どうしたらいいかわからない」いま、いろいろな場でこうした状態を抱えている人たちがたくさんいます。家庭で、職場で、学校で、地域で。

こうしたときに、高いハードルをひとつとびに越えて、精神科の扉を叩ける人はそうたくさんはいません。苦悩し悲嘆する本人を目の前に、周囲の人も手をこまねき、辛い思いをしているという相談も多くあります。



多かれ少なかれ、大なり小なり、誰もが悩みや苦しみを抱えて生活しています。ただ、自分の手に負えなくなった時、どうしていますか？家族や友達、信頼できる誰かに打ち明けて心落ち着かせてみたり、意見や助言をもらって意欲や気概を取り戻したり、しばし趣味や仕事に没頭したり、旅に出てみたり、時の流れに身をゆだねてみたり…。ひとそれぞれ、自分に合ったやり方があると思います。

では、そうしたいつものやり方ではどうにもならなかったとき、太刀打ちできなかったとき、どうしたらいいのでしょうか。

最近では、災害や事故での被災者支援や事件での犯罪被害者支援などの報道で、「カウンセラー」や「心理の人」によるサポートがある、ということが世の中に知られるようになってきました。いまや、大学での人気分野の一つとなり、時には、心理のバブル時代と表現されることもあります。さて、この「心理の人たち」、本当に助けてくれるのでしょうか。役に立ってくれるのでしょうか。

答えは、「あなた次第」です。たとえ心理のプロであっても技量や知識、経験の差はありますし、相性もあります。期待したような成果を感じられないことも、ままあると思います。

それでも、心理相談においてとても大切なのは、主役は相談するあなた自身、ということです。自分の悩みや苦しみを解決し乗り越えることができ、その喜びや安堵を手に入れることができるのは、あなた自身であるということです。

「心理の人たち」は、脇役です。味方役も敵役もこなす脇役です。主役であるあなたが、目の前の問題や課題から目をそらさず向かい合う強い気持ちを取り戻し、途方もなく大きく得体の知れない闇の正体を浮き彫りにし、いったいどこにテコ入れすれば切り崩せるのかをはっきりとさせ、その問題や課題に取り組みやすいちょっとした知恵や工夫を提供し、そして、ただやみくもに苦しむのではなく、必要最小限の苦悩ですむように標的をしぼり方向付けをする、そして、次に何かあったときに『なんとかなる』と思うことができるエネルギーを蓄えてもらう、それが「心理という脇役」の作業です。

「つらい」「くるしい」「かなしい」自分ではどうにもならなくなったとき、どうすることもできない、と思いつめてしまった時、どうぞ、思い出して下さい。

あなたの抱える苦悩という章立ての、ほんのはじっこの方に、「心理の人」という配役があることを。

* 心理部会担当