

相談センターだより

第18号 2016. 5. 発行

「想う」とは

～ポスト・トラウマティック・カウンセリングの視点から～

今年4月に、熊本県で大きな地震が発生しました。その際、多くの人々は、被災された方々の気持ちを「想像」しながら、必要であろうものを送ったり、かけつけたり、何もできず、もどかしさを感じたのではないかと思います。

「想う」とは、あたかも～のように (as if) 想い、感じることです。たとえば、「悲しそう」「辛そう」と表面的に理解することではなく、「あたかも、相手の心の世界にいるかのように感じること」なのです。そうすると、相手は、自分の心と向き合い、生きる勇気がわき、心の安らぎをえることができます。

「共感」という言葉があります。これも、「あたかも自分自身のことのように相手の気持ちを感じる」という意味です。あたかも、自分と相手の主観が、ふたりの間をいったりきたりするのです。これを「間主観」といいます。完全な客観的な対象はいません。なので、相手を主観的に理解しようとするのが大切になるのです。

このように、相手を主観的に理解する「共感」により、人は癒やされ、困難を克服したり、生きているという実感を取り戻していくように思います。心を抑圧するのではなく、心とむきあう勇気をもつということでしょうか。

私は、相手にかかわるとき、傷や病い、障害だけでなく、その人の健康な面に目を向けるようにします。つまり、相手の心の中にあるやさしさや思いやり、苦境と対峙しようとする力を育むのです。本人にとっては、みえない面、感じられにくい面かもしれませんが、私は、かすかでも、その人の健康な面を感じようと努めます。そうすると、人は、変わっていくのです。「外傷後成長 (PTG)」という言葉があります。人としての強さや、たくましさ、他者との豊かな関係、新たな可能性をみだし、魂 (精神) の変容や、生きる意味の確立へと向かう人格的成長のことをいいます。人は、どんな極限状況の苦境の中でも、トラウマ (心の傷) とともに生きていく強さを持ち、以前の自分以上の成長をしていくのです。

「Not doing but being.」。これは、非力、無力の中で、自分はどう「在る」のか、ということ問いかけた言葉のように思います。傍らに「いる」だけでよいのかもしれませんが、大切なことは、「相手にとって」どうあればよいのか、それを「想う」ことだと思うのですが、いかがでしょうか。

私どもに大切なことは、自分にも、相手にも「愛情」と「尊敬 (大切に想う心)」だと思います。そして、どうしてよいかわからないときは、その「自分の気持ち」を伝えてみることで、そうすると相手とわかり合えるように思うのです。

まずは、自分がすべきことをまず精一杯することでしょうか。

熊本で出会った子どもたちを想って。

センター主任・相談員 臨床心理士 餅原尚子

一口メモ

あなたが他の人びとに自分にこうしてほしいと思うのと同じことを、他の人びとにするな。なぜなら、彼らの趣味はあなたの趣味と同じではないかも知れないのだから。

(バーナード・ショー 『人と超人』)

私たちは相手のことを分かろうとする時に、自分だったらどう考えるだろうか、と自分のことを参照することがあります。しかし、決して自分と同じように考えるはずだ、と決めつけて考えるはいけません。分かろうとすることは大事だけれども、分かることはどんなに大変なことか、思い出させてくれる一言です。

相談員・臨床心理士 福田みのり

■相談スタッフ■平成28年5月現在

センター長 久留 一郎

相談員 久留 一郎：臨床心理士（心理臨床学）
藤田千鶴子：臨床心理士（教育臨床学）
餅原 尚子：臨床心理士（心理臨床学）
石井 宏祐：臨床心理士（心理臨床学）
福田みのり：臨床心理士（発達臨床学）
中村 誠文：臨床心理士（心理臨床学）
成願めぐみ：臨床心理士（心理臨床学）

客員相談員 関山 徹：鹿児島大学教育学部教育実践総合センター准教授・臨床心理士
小田奈緒美：今村学園ライセンスアカデミー・臨床心理士
児玉 さら：鹿児島県スクールカウンセラー・臨床心理士
森岡 玲子：鹿児島国際大学非常勤講師・臨床心理士
井上 賢人：井上メンタルクリニック・院長（精神医学）
中川 潔：中川クリニック・院長（精神医学）
山本 英次：本学看護栄養学部長・医師（小児医学）

研修相談員 有川直美：臨床心理士、岡田明日香：臨床心理士、迫田安優美：臨床心理士
杉元 唯：臨床心理士、谷口 智英：臨床心理士、森 みなみ：臨床心理士
四元真弓：臨床心理士、西田 莉子、廣瀬 沙和

大学院研修生 大学院心理臨床学専攻2年生7名、1年生7名

■相談の種類と料金について■

相談の種類	単位	料金
受理面接	1回	2,500円
臨床心理面接	1回	2,000円/人
こども心理面接	1回	1,500円/人
並行面接	1回	2,500円/組
集団心理面接	1回	1,500円/人
コンサルテーション	1回	1,500円/人
心理・発達査定面接	1回	2,000円/人
スーパーヴィジョン	1回	2,500円
予約料（当日のキャンセルの場合）	1回	500円

■相談の申し込み■

相談は有料で、全て予約制となっています。まず、電話にてお申し込みください。
予約日時につきましては、後日、担当の者が電話にてお返事いたします。

住 所 〒895-0011 鹿児島県薩摩川内市天辰町2365番地
鹿児島純心女子大学大学院 サンタマリア館1階
心理臨床相談センター
電話番号 0996-23-5385（直通）
相談受付 月～金曜日（9時～17時）
面接時間 月～金曜日（9時～18時）

*面接日時について、ご都合が合わないときには、ご相談ください。