



# 相談センターだより

第19号 2017. 2. 発行

## 良い変化にも嘆きが伴う

悩みを抱えている状況で良い変化が起きたとき、本人ももちろんうれしいですが、支えてきた周囲の人々もうれしいものです。例えば勉強に全く身が入らず、テレビゲームばかりしていた我が子が、ゲームを控え勉強を少しずつするようになったとします。その子本人にとっても自信になりますし、また家族もホッとすることでしょう。

ところがこういった良い変化はなかなか続きません。なぜなら良い変化は良いだけでなく、同時に疲れるからなのです。良い変化も疲れるのです。良い変化に伴い、周囲の期待に応えなければならないという責任感や、元の状態に戻ることは周囲への裏切りになってしまうようで気が抜けない不安など、新しいプレッシャーを背負うことにもなるわけです。

そこには嘆きともいえるような気分があるのです。良い変化はうれしいし周りも喜んでくれている。だから新しいプレッシャーなど感じてはいけないような気がするし、とても口には出せない。そのような中で、孤独感や焦りなどが少しずつ積もっていき、良い変化が長くは続かず、元通りに戻ってしまうのです。

さて、周りの人々にとっては、良い変化を起こすことができた人に対して、良い変化に伴う嘆きをこちらから話題にすることは、せつかくの変化を妨げる気がして、やぶへびのようで躊躇しがちです。しかし、良い変化にあるだけに、周りを落胆させるわけにもいかず、本人は自分からこの嘆きを口にすることはできないことが多いのです。変化を続けるその人を孤独にしてしまうことは結果的には変化を妨げることになるでしょう。周りの人は躊躇せず勇気を持って、良い変化に伴う嘆きに共感することが、良い変化が続く何よりの助けになると考えることもできるのです。

相談員 臨床心理士 石井宏祐

### 一口メモ

「すべてをひっくり返して、自分自身の本当の姿を知る者は自分以外のどんな力にも利用されたり支配されたりすることはない」

～ゲド戦記 I 「影との闘い」  
Le Guin, 1968/2009～

“自分自身の本当の姿を知る”とはどういうことなのでしょう。自分の性格、価値観、考え方、態度・行動など、常に納得して受け止めるというのは至難の業ですが、その際の自分を見つめ直すという作業が大切なのかもしれません。人には、長所もあれば短所もあります。今よりほんの少し自分の“光と影”を見つめ直し、それを受け止めていくことから始めてみませんか。

相談員・臨床心理士 中村誠文

## ■相談内容について■

当相談センターでは、相談者の個人情報の保護に万全の態勢で取り組んでいます。

\*当相談センターでは、たとえば、次のようなことでお困りの方のご相談に応じています。

- ・自分自身に関すること
- ・対人関係に関すること
- ・家族に関すること
- ・お子さんに関すること（発達に関して気になること、不登校等、学校のことなど）
- ・その他

\*相談内容によっては、より適切と思われる相談機関などをご紹介しますことがあります。

\*相談についての秘密は厳守いたします。

## ■心理臨床相談センターマップ■

〒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 サンタマリア館

<http://www.k-junshin.ac.jp/graduate/consultation.html>

### \* アクセス \*

#### ◇ JR 九州

新幹線（鹿児島中央～川内 約12分）  
鹿児島本線

#### ◇ 肥薩おれんじ鉄道

川内駅 下車

#### ◇ いわさきバスネットワーク

平日と日曜祝日は運行時刻が異なります。  
本学ホームページその他を御参照ください。

##### (1) 路線バス

川内駅西口「川内駅前」バス停から  
「純心女子大学」行き乗車 約10分

##### (2) 高速バスせんだい号

鹿児島（鹿児島中央駅・鹿児島駅）  
～鹿児島純心女子大学 約60分

#### ◇ 南九州西回り自動車道（高速）

鹿児島 IC～薩摩川内都 IC 約50分  
※市来 IC～薩摩川内都 IC の区間は  
通行料無料

