

# 京都府立大学 学生相談室

## ～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

## No.10

## Counselor's Column

### 「自分の得意なものって？」

臨床心理士 岡 桂子

私は本大学での勤務以外に医療機関で臨床心理業務を行っていて、カウンセリングの他に心理検査を行うことがあります。心理検査には知能検査、性格検査、発達検査などいろんな種類があります。ドクターからオーダーが入ると検査を実施し、その結果を所見として作成します。その際、被検者の方の今後の生き方や生活にプラスになるような内容を書くために最も心を砕きます。

例えば知能検査の場合、IQ が 110 で平均より高いから大丈夫という風に単純にはいきません。知的能力は様々な能力の集まりで、総合能力では平均以上でも詳しく見ると、その人の中の個々の A の能力は高くても B の能力は低いことがあり、その能力のばらつきで、とても生きづらく感じていることが多いのです。その人の得意・不得意をみつけ、能力のばらつきに由来する大変さを分析し、具体的な対処法を盛り込みながら、その方の今後の生活に活かしてもらえるようフィードバックできるよう腐心しています。その時いつも「その人にとって得意って何だろう？そもそも得意ってどういうものだろう？」と考え込んでしまいます。

そんな折に NHK の連続テレビ小説「エール」を見ていたら、ヒントになる台詞に出会いました。主人公の古山祐一（作曲家の古関裕而）の恩師である藤堂清晴が、運動音痴で話そうとしても言葉が詰まってしまうといった祐一に向かって『（人はそれぞれ）歩く速さも違う。話し方も違う。違いに気にするな』と語りかけ、『人よりほんの少し努力するのがつらくなくて、ほんの少し簡単にできること、それがお前の得意なものだ。それが見つかればしがみつけ。必ず道がひらく』と熱弁するのです。

人はみな違って当たり前ですし、群を抜いて出来るのではなく、ほんの少しだけ自分に簡単に出来れば得意なことだと改めて感じ、「我が意を得たり」と膝を打った気分になりました。

令和 2 年 7 月 8 日