

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.35

Counselor's Column

「深めること、時間をかけること、そして寄り添い見守ること」

臨床心理士 渡邊登至明

カウンセリングルームには、学生の皆さんから相談事としてさまざまな「問題」がもちこまれます。学業や進路のこと、友人関係や恋愛関係など人間関係のこと、自身の性格など個人的なことや家族のことなど、皆さんがいろいろな問題に「悩んで」います。

学生の皆さんが問題を抱えて悩んでいる姿にカウンセラーとしていつも接していると思うのは、何かしらの問題があってもそれさえ解決すればその人の悩みが解決するという単純なケースはほとんどないのではないかとことです。問題は悩みのきっかけに過ぎず、何かの問題の背景には心の歴史やそれにもとづく入り組んだ事情といった「もっと深い問題」があり、その人の真の悩みはそちらにあることが多いのではないかと思うのです。また、こうした問題には精神症状が伴うことも多くそれ自体が悩まれることになるのですが、この場合もやはり精神症状は悩みのきっかけにしかすぎず、もっと深い問題が存在していることやそのことに悩み切れていないことが次第に見えてきます。

深い問題としてはたとえば、その人の心の生育歴や、その結果として生じてきた心のテーマといえるような中核的葛藤、性格形成や個性としての発達障害などが挙げられます。ただし、こうした深い問題には当面の問題解決だけを試みてはアプローチできないところがあり、その意味では「すぐには、直接的には、解決不可能」とも言えます。では、どうしたらいいのでしょうか。

まず、その人の心を守らないといけないので、家族や学校など関係者への環境調整を行うことが必要になります。これによってさらなるアプローチを行うための時間を稼ぐことも可能となります。次に、そもそもの前提として心を元気にすることも欠かせないので、精神症状を考慮してのケアと回復作業も必要になります。その上で、その人自身の成長を促すように働きかけるということが挙げられます。臨床心理学にはさまざまな人格変容のための育てなおしモデルがあり、心の変化と成長に関していずれも参考になります。なお、このようなアプローチを行っていき、いろいろなことが整い・改善し・変化してくると、その人自身の運もよくなっていくようにも感じます。いずれにしろ、皆さんがこのような地点に到達するまでカウンセリングを通して伴走し続けること、それこそが「寄り添う」とか「見守る」といった言葉の本当の意味ではないかと思っています。

令和7年4月