



いふだより

このたよりは、尾張旭市内の小中学生の子をもつご家庭や、
教職員のみなさん、地域の方に向けて発行しています。

第4号

「心の専門家」として思うこと ～相談の中で生まれる喜び～

臨床心理士・公認心理師 上田千鶴

愛知県内の公立小学校と中学校のほぼ全校に、スクールカウンセラーが配置されていることをご存知ですか？ 尾張旭市のスクールカウンセラーは、中学校では週に1日、小学校では月に1日の勤務ですが、お隣りの名古屋市ではすでに中学校のスクールカウンセラーが常勤となり、教職の先生たちと同じように毎日学校に勤務しています。

スクールカウンセラーの仕事は、「心の専門家」と言われる『臨床心理士』の資格を持つ人が担当しています。「心の専門家」の資格としては、新たに『公認心理師』という国家資格ができ、2018年に第一回目の資格試験が行われました。これまでの『臨床心理士』と同様に、今後は『公認心理師』の資格を持つ人が、学校・病院・会社・教育センターや発達センターや児童相談所などの相談機関でカウンセリングや心理療法を行うようになっていくと思います。

臨床心理士や公認心理師の役割は、人々の「心の健康を保持増進すること」とされており、心になんらかの悩みや問題を抱えている人を援助することです。子どもの場合（大人でもそうですが）、「心の問題」は自覚できないことが多く、「身体の問題」や「行動の問題」として現れていることも多くあります。「心」は直接は目に見えず、さらに本人の意志（や無意識の防衛）によって隠されてしまうことも多いため、他人がそれを理解したり介入したりすることはとても難しく、デリケートな気配りを要するものです。



一方で、「心」は誰もが有しており、自分の心は「自分が一番よく知っている」はずですが、もちろん、専門家でなくても他の人の心を理解したり助けてあげたりすることは可能で、多くの人が身近にいる人の心を支えたり、自分も支えられたりして生きているものです。ただし、よく分かっているはずの「自分の心」や「子どもの心」であっても、時には分からなくなることがあります。客観的な視点で誰かに見てもらうと問題がよく見えることもあります。そんな時が「心の専門家」の出番です。

現在私は尾張旭市で3つの小学校のスクールカウンセラーと、市の教育研究室や子どもの発達センターでの心理相談を担当しています。他に名古屋市保健センターや教育相談機関でも、発達や心理カウンセリングの仕事をしています。それらの場で私は、これまで多くの様々な思いを抱えた子どもたち・親御さんたちに出会ってきました。

相談の場での出会いは、最初は必ずしも楽しくうれしいものばかりではありません。相談に来る人は、モヤモヤした思いやドヨンとした重い気持ちを抱えていることの方が多いものです。そこに寄り添い共感する私も、同様の思いを感じます。でもそこで一緒に落ち込むのではなく、問題の要因や背景にどんなことが考えられるのか、それを解決するためにはどんな方法があるのか、この先どんな希望を持つことができそうなのか...など、相談に来た人の性質や性格、置かれた状況などに思いを巡らしながら考えます。それを相談者に伝えたり、分からないことを一緒に考えたりします。一回の相談で終わるのではなく継続して経過をみていくことも多くあり、その経過の中で一喜一憂を繰り返したりもします。

相談の中で私が特にうれしく感じるのは、相談に来た人と「心がつながったな」と思う瞬間です。人に思いを打ち明けることはとても勇気のいることです。特に、傷ついて自信を無くしているときにはなかなかできません。それでも正直な気持ちを表現してくれて、それを共有することができる、どんなにつらい状況の話をしていたとしても、分かり合えたことを喜ばしく思えるのです。

また相談の中で、子どものことで相談にくる親御さんたちの、子どものことを思う一所懸命な姿勢や行動力にこちらが感心させられたり、元気をいただいたりすることもしばしばあります。だからこそ私はこの仕事が好きで、これからもたくさんの人と出会い、つながる喜びを感じながら相談の仕事をしていきたいと、そう願ってやまないのです。

「いじめをなくそう」「人権を大切にしよう」と呼びかけ合っている中でもいじめの報道が絶えなく続いています。本当に残念なことだと思います。また、理由や状況は様々ですが、登校できなくなっている児童・生徒が市内にもいます。

いじめや不登校など、様々な悩みを抱える子ども達やそれを心配する家族のみなさんの「心」に寄り添い、悩みの相談に活動していただいているスクールカウンセラーに今回の「いふだより」の原稿を依頼しました。相談できる日や時間は限られていますが、相談することで心の安定や前進の一步に繋がっています。ご自身で悩み続けないで、ぜひ相談の申し込みをしていただきたいと思います。



各学校の相談の予約や、質問事項などがありましたら、各校教頭にお問い合わせください。（三郷小学校：0561-54-8777）

尾張旭市教育相談事業として、中央公民館で相談を行っています。尾張旭市教育研究室を通じて、希望の日時を申し出てください。（TEL. 0561-76-8179）