

カウンセリングだより

12月の相談日 お気軽にご利用ください



2024年 12月

名古屋市立富田高校

杉山先生	2日(月)、17日(火)
佐藤先生	2日(月)、11日(水)、18日(水)
林先生	2日(月)、6日(金)、13日(金)、20日(金)



みなさんこんにちは。今年も残り少なくなってきましたが、やり残したことはありませんか？普段やろうと思っていてもできていなかったことや、今年中にやりきりたいことがあるという人は、このタイミングで取り掛かってみてはどうでしょうか。

突然ですが、みなさんはカウンセリングを受けたことがありますか？自分じゃなくても、家族や友人、身の回りの人にカウンセリングを受けたことがあるという人はいますか？受けたことがある、身近に受けている人がいるという人はそれほど多くないと思います。

日本ではカウンセリングを受けたことがある人は、10%前後というデータがあります。これが欧米だと30~50%になるそうです(調査によって数値は異なる)。アメリカではカウンセリングが身近になっていて、相談内容も、精神的な病気から、仕事や家族など普段の生活の悩み、個人の考え方など多岐にわたっています。

日本ではどうでしょうか？私の肌感覚ではまだまだカウンセリングが身近であるとは言い難く、カウンセリングを受けることに抵抗があるという人も少なくありません。

では日本人が悩んでいないかという、そうでもありません。ご存知の方も多いかと思いますが、日本人の自殺率は先進国でも上位ですし、普段から悩みやストレスを抱えている人も多いのではないのでしょうか。そんな日本がなぜカウンセリングに消極的なのか、いくつか理由は考えられますが、はっきりした理由は分かりません。例えば、日本には「恥の文化」が根強く、他者に弱みを見せることがネガティブなイメージに繋がりがやすい。忍耐が美徳とされる文化背景。自己主張をしない、自分の気持ちを打ち明けることへの抵抗感。などがあげられます。

さらに費用面でのハードルもあります。カウンセリングは保険適用外になることも多く、経済的な負担も大きいのです。

みなさんはどうでしょうか？カウンセリングに対してどんなイメージを持っていますか？もし勧められたら受けてみたいと思いますか？少しでも興味があるという人は、もしかしたら学生のうちにカウンセリングを体験しておく

のが良いかもしれません。

その理由は

1、学校のカウンセリングは予約が取りやすい

人気のある心療内科や精神科に行こうとしても、何ヶ月待ちという状況もあります。実際行ってみても、先生と合わないという場合もあります。カウンセリングのお試しとして、学校の相談室は最適です。

2、無料で受けられる

心療内科、精神科では、保険適応されるとはいえお金がかかります。個人開業の心理相談室にカウンセリングを受けると、相場は50分8000円~1万円くらいかかります。学校では、同じ資格(臨床心理士・公認心理師)を持った専門家に無料で受けられます。

3、どんな話をしても大丈夫

意外と病院では病気ではないと判断された場合、定期的にカウンセリングを受けられません。学校の相談室は”病院に行くほどではないけど悩んでいる”という人にもお勧めです。悩みの内容はなんでも大丈夫です。極端な話、悩んでいなくても大丈夫です。

学校のようにカウンセリング体制がしっかり整っている環境は、社会に出るとほとんどありません。カウンセリングが浸透しているアメリカでは、多くの企業にカウンセリングルームやカウンセラーが設置されています。しかし日本でそこまで浸透するのはまだまだ先になるでしょう。

そのため、みなさんも学生のうちに相談室の利用を経験しておくといいと思いますよ。ちなみに大学にも相談室は設置されているので、この先機会があれば利用してみてくださいね。

もし相談室に行ってみたいという人は、どの先生でも大丈夫ですので、「カウンセラーと話してみたいです」と声をかけてみてくださいね。

(スクールカウンセラー 林 甫)

