

相談室からのお知らせ

保健部 令和2年2月

2月になりましたね。2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。寒さはまだまだ続きますが、春に向け木の芽のつぼみがほころび始めてきました。少しずつ春は近づいてきているのでしょね。

さて、先日弁護士が主役の海外ドラマを観ていたら、法廷で弁護士が **counselor** と呼ばれていました。弁護士は、法廷で原告や被告の代理人として主張や立証を行います。心理カウンセラーは主にクライアント（相談者）の話を聴くのが仕事なので、依頼人の代わりに饒舌に話している弁護士を観ていると同じカウンセラーでも立場が逆だなと最初は思いました。

しかし思い起こしてみると、クライアントの代理人としての役割は、心理カウンセラーにも共通するところがあるかもしれません。というのは、何度もクライアントに会って話を聴いていると、自然にクライアントと気持ちが似てきたり、同じような体験をしたりすることが生じてくるからです。心理学用語でこれを転移・逆転移、シンクロニシティ等と言います。

例えば、自分の感情を常に抑えているクライアントと会っていると、カウンセラー自身もその職場で自分を出すことが分からなくなってきたりする。この感じ、何かに似ているなど思ったらクライアントの生活とシンクロしていたりします。そうしたいと思っているわけでもないのに、自然とそうになっている。それはクライアントのことを、自身の体験として理解しているからかもしれません。そういった過程を経ながらカウンセリングは進んでいき、クライアントが楽に過ごせるようになる頃には、カウンセラーはこれまでには知らなかった気持ちや感情を、クライアントを通してたくさん学んでいます。

自分の気持ちは、人に話しても分からないだろうと思うかもしれません。しかしカウンセラーは、クライアントの話を聴き続けることでいろんな感情を自然に体験していきます。もし、誰にも分かってもらえないと思う悩みがあれば、一度相談室に来てみてください。お待ちしております。

<2月の相談日>

西村 3・7・10・14・17・28（月・金）

佐々木 4・13・25（火・木）

時間：10:00～17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。

養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所：カウンセリングルーム（北棟1階東 パン売り場横）

秘密は厳守されるので、安心して利用してください