

第216回 令和8年4月22日（水）

「カウンセリングとは何か」

東畑開人さん著作の「カウンセリングとは何か」を読了しました。新書で400ページは量がありましたが、文章が「読み手」を意識して書かれているので非常にわかりやすく（とかく新書は学者が「わかる人だけわかればいい」みたいな専門用語連発で読みにくいものがあります。この本は誰にでもわかるように易しい言葉で書かれています。）小説を読んでいるように最後まで興味深く読みました。

改めてカウンセラーの大変さがわかりました。カウンセラーは悩みの原因を追究し、解決策を提案します。ときには「転移」といって、自分がユーザー（あえて利用者を患者さんと呼ばずユーザーと呼んでいます。）の悩みの原因となっている人物を演じることで嫌われたり、戦ったりすることもあります。

ユーザーがカウンセラーに怒りを爆発させることも治療の一環としてあり得ることがわかりました。もちろんフォローが大事なのは言うまでもありませんが。リアルな生活の部分修復することもあれば、潜在的な根本部分を治療する長期的な冒険をすることもあって、10年かかることもあるそうです。本当に大変な仕事だと感じました。

人間は誰でも悩みを抱えています。すべてを自分一人で解決できる人は多くありません。悩みを抱えた人が全員カウンセラーを利用しているわけではないのは、自分の周りにカウンセラー役ができるサポーターがいるかどうかポイントです。

悩みを持った人にとって、話を聞いてくれるだけで救われることがあります。専門的知識が無くても側にいて一緒に考えてくれる人がいると、本人は次に向かって動き出すことができることが多い。どうしようもなく絡まってしまった場合には専門家であるカウンセラーが解決する必要が生じますが、それでも助けてくれるリソースがあるかどうかは大事な要素です。

AIには「良い答え」や「解決策」を導き出すことができても、側にいて勇気をくれる効果は人間にはかないません。（少なくとも今のところは）悩みを聞く側にとっては解決策を出すことを求められているような気になってしまいますが、傾聴するだけでも十分だということを知っておくべきかと思います。

心というものがいかにデリケートで過去に縛られてしまうのか、本を読んで良くわかりました。人間は誰しも「考え方の癖」のようなものを持っていますが、それが幼少期や児童期の出来事に起因していることもあります。学校にもカウンセラーがいるので必要なときにぜひ活用してください。