

心のお仕事探検隊!!

皆さま、初めまして。自治医科大学とちぎ子ども医療センターの臨床心理士です。臨床心理士よりも、カウンセラーという呼び方のほうが、馴染みがあるかもしれません。名前の通り、心を扱う職業の私達ですが、そもそも、心はどこにあるのでしょうか。目には見えないけれど、日々喜んだり、時には涙したり、皆

様も確かに心の存在を感じていると思います。目には見えないものを扱っているという点が臨床心理士の特徴であり、他の職種と大きく異なることかもしれません。現在、当センターには5名の臨床心理士が勤務しています。今回は私達、臨床心理士について皆さまへご紹介させていただきます。

心のお仕事、臨床心理士!

近年、いじめ問題や大きな事件、災害を通して心の問題について注目されるようになってきています。それとともに、少しずつではあります。臨床心理士の存在もテレビや新聞で取り上げられる機会が増えているかもしれません。けれども、その仕事内容はまだまだ知られていないのが現状です。臨床心理士の業務は、「臨床心理面接」「臨床心理学的援助」「調査・研究」の4つと定められており、私達も、当センターに入院・来院されているお子さんに心理面接及び心理検査を行っています。

す。

心理士と話す。「心が読まれてしまっ！」と思われがちですが、そんなことはありません。臨床心理士の信頼関係の中で、相談者の方が生きやすくなるように見守り、一緒に考えること、相談者の方が気づかなかった自身の可能性を見出し育てていく手伝いをする時間が心理面接であり、私達が治す時間ではありません。

様々な相談場所

〜心の専門家と出逢うには〜

皆さんは何か困ったことがある時、誰に相談されるでしょうか。友人、親、身近にいる信頼できる人にまずは相談されることと思います。それでもどうしても心が痛む時がある、どうしたら良いかわからない時、そんな時には心の専門家を訪ねてみてください。しかしながら、いざ相談したいと思われたとき、どこに行けば良いのか皆様ご存知でしょうか。「心の悩み」で真っ先に思い浮かぶのは精神科という方も多いと思いますが、心の大切さが認められるとともに、その相談先も拡がりを見せています。実は、あまり知られていないだけで、地域の様々な場所に相談できる所が

自治医科大学とちぎ子ども医療センター
臨床心理士 **大森有美子**
おおもり ゆみこ

多々あります。例えば、学校に来て
いるスクールカウンセラー、県市町の教育センターやカウンセラー、保健
ルーム、地域の発達センター、保健
福祉センター、児童相談所、精神科
クリニックや心療内科クリニックの
カウンセラー、親の会など、悩みに
応じた相談場所が用意されています。
これらの中には、お子さん自身
はもちろん、保護者の方々の相談に
応じることができる機関もあります。
自分の感情を抱え続けることは、
簡単なことではないと思います。そ
して、心の痛みや悲しみを味わいぬ
くことは、とても苦しいことです。
皆様にとつて専門家は無知な他人か
もしれませんが、どんな悩みでも軽
んじたり、秘密を勝手に漏らしたり、
勝手に解決することはありません。
ひとりでは抱えきれない気持ちを抱
いた際には、我慢せず、まずはお近
くの相談場所へ赴いてみてください。
私達の仕事は、人々が生きていく
中で紡ぎ出す物語を読み解いていく
ことだと感じています。目に見えな
いからこそ難しい「心」ですが、お
子さんやそのご家族と共に悩み考え
ながら、子ども達の笑顔のために、
より良い心理的援助を続けていけれ
ばと思っています。