

キモチ／キ

② はなしをきく



ぼくは ふつうの木。生まれて 17 年ぐらい。
ヒトの体には 成長期というのが あるらしいけど
ぼくらは いつまでも 大きくなるんだ。
葉っぱだって もっともっと 増えるはず。



いつまでも成長し続ける「心」と 向き合っていきましょう。

多くの人の身体は、20～30代で成長が止まりますが、心の成長は生涯にわたって続きます。子どものころは周りの人々から多くのことを吸収し、周囲との関係性や自分自身について悩みながら、少しずつ自分らしい生き方を模索します。そうして仕事や家庭と向き合う大人の入り口を迎え、それらに区切りがついて新しい生き方を探る時期、さらには人生の完成期を迎えていきます。成長し続けるからこそ、さまざまな問題にも直面することでしょう。そんなとき、どう対処すべきなのか、心の学びが教えてくれるはずです。



きょうは 晴れ！

鳥たちの歌声も きこえるな。

あれ？ ウサギさん 元気がないみたい…

ぼくでよければ 話をきくよ。

ありがとう。

じつは 友だちのことで ちょっと…

きいてくれる？



心を込めて「聴く」には、 声や耳以外にもいろいろ使います。

私たちは、さまざまな意味で「きく」ということばを使っています。何となく「聞く」、知りたいことがあって「訊く」、そして心を込めて「聴く」。キモチノキとウサギも、この3つを使い分けて話しています。なかでも「聴く」という行為は、とてもエネルギーを使うもの。なぜなら、聴くときに使うのが声や耳だけではないからです。視線や姿勢、身振り手振りなど、コミュニケーションの手段をフル活用する必要があるんです。心の専門家は「アクティブ・リスニング（能動的傾聴、積極的傾聴）」をはじめ、たくさんの「聴く」トレーニングを積んでいます。



気がかりなことが あるみたいで
ごはんも ろくに食べないし
どうやら あまり眠れないみたい…

それは心配だね。
いつごろから？
どのくらい？

よければ 教えてもらえるかな。

確かな理解こそが 困っている人を支える第一歩。

「眠れない」という困りごと。経験した人もいることでしょう。自分の体験や本で得た知識をもとにアドバイスをするのも間違いではありません。しかし、ひとくちに「眠れない」といってもその種類や背景にはいろいろあります。寝つけないのか、夜中に目が覚めるのか、いくら寝ても寝足りないのか…。困っている人を支えるためには、客観的かつ具体的に、その体験を理解することが大切。目に見えない心の困りごとなら、なおさらです。こうした行為を「心理アセスメント」といいます。本人や周りの人への聞き取りや調査、時には観察や心理検査などを行い、支援方針を決めていきます。

体のことは モモンガ先生
心のことは フクロウ先生
みんなに相談してみては？

ほら ぼくも
たくさんの葉っぱと 友だち
支えてくれる みんながいるから
元気でいられるんだよ。



そうだね。

先生たちや ほかの友だちとも話してみる。

聴いてくれて どうもありがとう。

時には複数の人で 支えることも大切です。

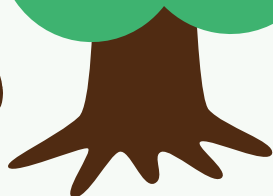
「悩みの相談を聴く」「カウンセリング」といった心の支援について考えるとき、1対1の対応が思い浮かびやすいのではないのでしょうか。友人の相談にのるときも、そんな状況が多いかもしれません。しかし、悩みの内容や悩み方、その人の生きている場所はさまざまですから、常に1対1がベストとは限りません。困っている人のためにさまざまな視点から考え、必要なときには許可を得て複数の人で支えるように働きかけることも、専門家の大事な役割のひとつなのです。

あっ キツネさん

ウサギさんとお友だち 元気になれるかな。

心のこと なんだか いろいろ

知りたくなってきたよ。



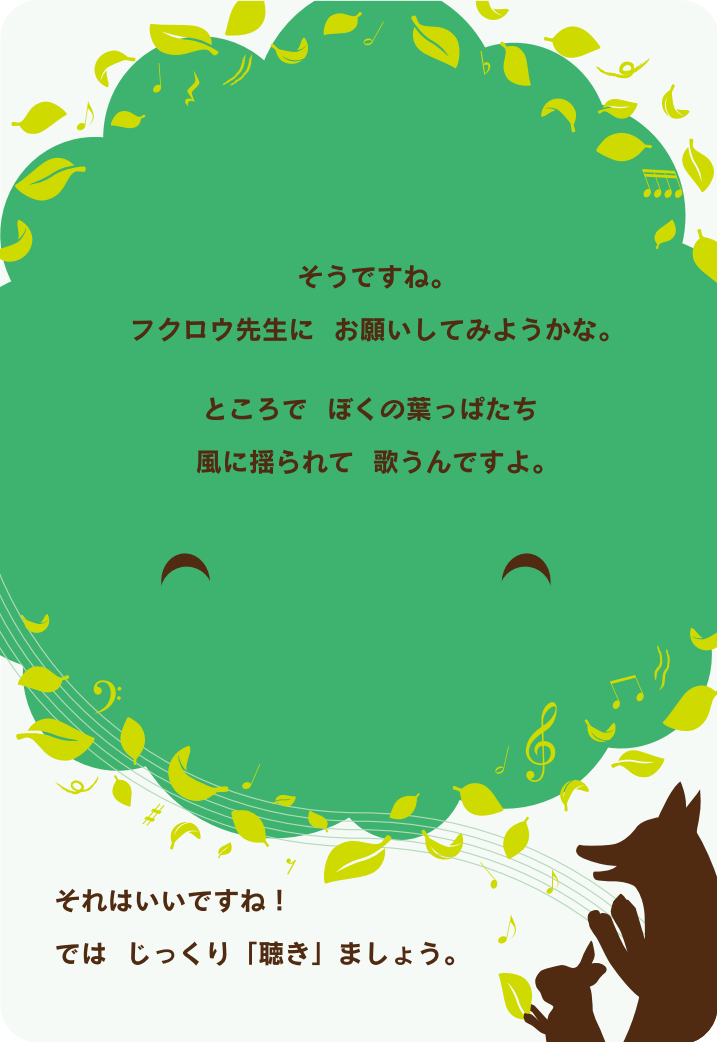
そう思うのは きっと成長の証し

これからじっくり

学んでみてはどうですか？

心のことを正しく知り、 毎日を健康的な心とともに！

心の支援に、唯一の正解はありません。
心の専門家は、困っている人と話し合い、
よりよい道筋を考えていきます。「本人
自身に解決する力をつけてもらう」と
いうのも、ひとつの道。これは「心の健康
を高めていく」ことにもつながります。
たとえば、「ストレス」という言葉を知って
いても、その原因や特徴、対処方法など
を専門的に考えられる人はほとんどいな
いと思います。こうした知識や方法を知れ
ば、生活はほんの少し楽になると思いま
せんか？「悩みを解決する」ためだけに
ではなく、「心の健康を高め、保つ」ために、
心の専門家はさまざまな活動を行って
います。



そうですね。

フクロウ先生に お願いしてみようかな。

ところで ぼくの葉っぱたち
風に揺られて 歌うんですよ。

それはいいですね！

では じっくり「聴き」ましょう。

心理学のトビラ

もっと心のことを知りたい
というあなたへ、
大学で学ぶ心理学について
簡単にご紹介します。



「心の専門家」とは？

「心の専門家（援助者の資格）」には、たくさんの種類があります。たとえば、「心理カウンセラー（臨床心理士、認定心理士など）」「ソーシャルワーカー（精神保健福祉士、社会福祉士など）」、それに「精神科医（医師）」などを耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

現在、四年制大学で取得できる「心の専門家」の代表的な資格には「精神保健福祉士」や「認定心理士」などがあります。また、2015年9月には「公認心理師」という国家資格が成立しました。「心の専門家」は、これからも社会で活躍していくことが期待されています。



職業領域	対象や活動内容など	主な勤務先
福祉	児童福祉施設での心理援助や障害のある方への生活サポートなどを行います。	児童養護施設、福祉事業所など
医療・保健	医師等の専門家と連携して、心理相談や心理検査、生活支援などを行います。	病院、保健所、リハビリ施設など
教育	スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーとして児童・生徒や保護者の相談に対応し、学校等と連携します。	学校、教育相談室など
産業・労働	従業員等へのカウンセリングや、ストレスチェックなどのメンタルヘルス対策、就労支援などを行います。	企業、職業安定所など
司法・法務・警察	事件を起こした少年の特性に応じた処遇や、犯罪被害者への支援などを行います。	裁判所、保護観察所、警察など
開業	個人またはグループで相談室等を開設し、相談や調査、地域支援などに関わります。	私設相談室など
大学・研究所	学生相談などの相談業務のほか、心理学の教育や研究、地域貢献などを行います。	大学、研究所、附属相談室など

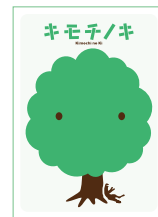
心理学は、対人援助職としてその専門性を発揮する以外にも、一般企業でのマーケティングやマネジメント、人事やグループアプローチ、家庭における子育てや家族とのかわり、他者とのコミュニケーション、自己理解などで幅広く役立ちます。

Back Number

キモチ/キ

1

あわせてお読みください。



北翔大学 教育文化学部
心理カウンセリング学科

北翔大学大学院 人間福祉学研究科
臨床心理学専攻

笑顔のために、学ぶ。



〒069-8511 北海道江別市文京台23番地
Tel 011. 386. 8011 (代) Fax 011. 387. 3739
www.hokusho-u.ac.jp info@hokusho-u.ac.jp