

癒やす 話を聞くこと大切

高知女子大学社会福祉学部 川崎育郎教授

私は心理学を教えています。その中でも臨床心理学が専門です。臨床心理学では悩みを持っている人をより良い状態に導くために、心理学の知見と方法とを用いて専門的な援助をします。

人はさまざまな悩みを持ちます。どのようなことで悩んでいるのか調べてみると、そのほとんどは、人と人との関係が原因になっているようです。親との関係、兄弟姉妹、その他の家族、友達、先生などとの関係です。

中学生や高校生は勉強や進路、友達のことなど、学校に関することで悩んでいる場合も多いのではないのでしょうか。

悩んでいると、他の人にやつ当たりをしたり、物を壊したり、攻撃的な行動を取るようになる場合があります。人と話をすることや、人と会うことが嫌になる場合もあるでしょう。自分の世界に閉じこもり、他の人とは何もしゃべらなくなることもあります。

私たちはさまざまなことによって、心に影響を受け、人それぞれの反応を示します。

ちょっとしたことで気分が落ち込んだり、悲しくなったりしませんか。腹が立ったり、怒ったり、逆に、うれしくなったり、楽しくなったり…。毎日の生活の中でそうやって、心は揺れ動いています。

心がしんどくなったとき、「親しい人に話を聞いてもらって随分、楽になった」。そんな経験をしたことはありませんか。特別な助言や解決方法を教えてもらわなくても、「話を真剣に聞いてもらいたい。それだけでいい」。そう思ったことはありませんか。

解決方法を教えられたり励まされたりすると、かえってしんどくなる場合もありますが、人の話を真剣に聞くことは、とても大切です。

一方、悩みを持ちしんどくなり、自信がなくなったときには、自分自身に目を向けて、今悩んでいることが本当に悩む必要があるのだろうかと問い掛けてみるのも役に立ちます。

「こうでないといけない」「こうしなければいけない」ということにとらわれすぎていることが、案外、多いのではないのでしょうか。

自分では気がつかない素晴らしい個性を、人は一人一人が必ず持っています。悩みを抱えているとき、見方を少し変えて自分の置かれている状況を見つめてみると、新しい自分に気がつき、気持ちが楽になって、すーと進むべき方向が見えてくる場合があります。

自分に関心を示してくれて、真剣に話を聞いてくれる人がいれば、心は落ち着き、癒やされます。悩んでいる人はそばにいませんか。もしいたら、ぜひ試してみてください。そして、あなたの素晴らしい個性をもう一度、探してみませんか。

かわさき・いくろう 県立中央児童相談所の心理判定員などを経て、昭和62年4月から高知女子大保育短期大学部助教授、教授。平成10年4月から同大社会福祉学部助教授。現在は教授。専門は臨床心理学、障害児教育。障害のある子ども（自閉症など）の発達援助や不適応な状態に陥っている子どもの心理学的援助について研究している。「人はみんな、素晴らしい個性を持っています。でも、自分の良いところに気付いていない人も多い。自分に自信を持って、良いところを見つけてください。必ず見つかります」。高知市出身。臨床心理士。63歳。

『高知新聞』2008年1月6日（日）付、21面から文字のみ抜粋