

はじめに

私が心理カウンセラーとして「心」の存在と向き合うことを始めてから二十年以上の時間が経ちました。当初から、思っていたことがあります。

「心の病」は、医学では脳のメカニズムが原因であるという考え方の中で、精神科のドクターはお薬を出してクライアントさんたちのさまざまな症状を楽にしていくお仕事で、これはまさにサイエンスだと。

そして、またカウンセラーは心の病を心の中にある問題として、その人その人に合った形で、その時、その状況は変化し、つまり、時にクレパスを使ったり、絵の具を使ったり、また色えんぴつであったりで、新しい絵を完成させていく仕事だと。

つまり、カウンセリングはアートだと。長い間思ってきました。

ただ、心は本当はどこにあるのかは誰も知らないし、レントゲンでも心は見えないのです。

だからこそ、大切なものだと思ってきました。見えないもの大切さを感じ続けてきました。ただ、残念なことに、私がカウンセリングを始めた頃は、カウンセラーは、占い師か宗教家のように見られることが多く、とても深い偏見にさらされていました。心をさらけ出すと、洗脳さ

れるのではないかという見方をされていました。

あれから時が過ぎ、やっと少しずつカウンスリングが認められ始めました。カウンスリングが薬とは違った形で人々に必要とされ、求められていく時代が来ました。そのような変遷の中で、ここにいらっしやるクライアントさんたちの悩みも変化してきました。

昔は、言葉にならない苦しみや悲しみなどさまざまな思いを長い時間をかけてやっとの思いで吐き出させるといったカウンスリングで、心の中の膿を少しずつだしていく方法がありました。心の中にたまった膿は、出すときに痛みをともなうため、カウンスリングは決して癒やしだけのものではなく、勇気と覚悟と忍耐が必要でした。その膿を少しずつ少しずつ、なるべく痛みがないように時間をかけて取り除いていくやり方でした。そして膿がなくなったとき傷跡は自然に消え、その場所はきれいになっていきました。カウンスラーとクライアントの共同作業がカウンスリングの時間でもありました。

カウンスリングルームを開いてから十七年以上が経った今、時代の流れと共にカウンスリングにもスピーディーさを求められるようになってきました。

また、インターネットや携帯電話が当たり前前の存在となり、情報が際

限なく私たちの周りに押し寄せる一方で、苦しい、悲しい、つらい、切ない、悔しいといった感情をことばで表現しなくなりました。絵文字やスタンプで表現していく方が理解されやすくなりました。

カウンセリングの中でも、昔と違って自分の心の奥底の気持ちを表現するのが苦手な人が増えました。

そのせいか、人間関係も複雑化し、生きづらい社会になってきていると感ずることが増えました。

そして今この時、改めて感じていることがあります。

時代が変化しても、心の中のさまざまな悩みや問いかけは、昔も今も、最終的には「愛」をもっと知るための叫びであり、誰もが「愛」を求めているのだと。

だからこそ、今、この時、心の病で苦しんでいたクライアントさんのたくさん、たくさんさんの心の叫びを、そして今現在の新しい時代の心の叫びを、カウンセラーとして、私なりの言葉で伝えてみたいと強く感ずて、この本を書き始めました。

私は、時代が変わっても、変わらない「愛」が人の心の中にはあるはずだと信じたいと思っています。

過去も、そして今も、これからも、ずっと。

横浜心理ケアセンター 代表カウンセラー

椎名 あつ子