

# こころの救急箱 通信 第19号

2020年9月

発行：特定非営利活動法人 こころの救急箱 事務局：電話・FAX：06-6942-9092

Eメール cocorono9090baco@kpa.biglobe.ne.jp

URL <http://www.cocorono99baco.or.jp>自殺予防・相談電話 **06-6942-9090** (毎週月曜日夜8時～火曜日朝3時)

## 「生きづらさを抱えた人への支援から想うこと」

カウンセリング&amp;コンサルティング

フロンティア代表・公認心理師

小島 俊久

私は心理カウンセラーとして日々活動しています。その活動は「生きづらさを抱えた人」への相談支援（カウンセリング）です。‘生きづらさ’という定義はとても曖昧で、それ故に年代、職業、立場などに関わらず誰でも感じ、持っていますので対象がとても幅広くなります。私の支援対象も10代前半～70代後半で、生徒・学生、会社員、経営者、専門職、無就労、主婦、定年退職者と広がっており、そこにはその人特有の生きづらさ、困難さ、辛さが多種多様に存在します。相談者の生きづらさは不登校、ひきこもり、家庭不和、人間関係、差別、虐待やDV、怪我や疾病、発達障害や精神疾患、自傷行為、希死念慮などとして語られます。

私がカウンセリングの中で大切に思うことは、その人を「知る、わかる、受容する」ことです。生きづらさを語る方々から感じることは、わかってももらえない、わかろうとしてくれない、理解しても受け入れてもらえないことから来る孤独さや寂しさ、腹立たしさ、どうしようもなさです。それらは他者、世間、そして自分に対する不信へとつながります。私が今できることは、そうまでなるにはどのような経緯があったのだろうか、そうなるにはそうなるだけの理由があるのだろうか・・・その人の人生に想いを馳せることです。そして、今こうして出会えて話を聴く機会にあるのは、その方が孤独や不信の中にありながらも、もしかしたらここでは‘わかってもらえる’のではと一縷の望みを持っているからだと思えます。

しかし、その人の生きづらさをわかるなどということは容易いことではありません。その方が何度も希望を打ち砕かれた理由は、他者から認めてもらえないとか受け入れられなかったことであり、目前のカウンセラーもきっと同じではとの疑念も持たれるからです。最初にできることは限られます。その方が語ることに肯定的な関心を持って傾聴しつつ、理由や訳、気持ちを教えてもらい、その方の苦しみや辛さを僅かでも共有しようとするのです。相談者からは、否定しない相手、自分の考えや感情を更にわかろうとしてくれる人、本気で一緒に考え協力しようとする人、と変遷を辿り、その上で心理の専門知識を持っている支援者として受け入れてもらいます。出会った当初、その方の生きづらさに対してカウンセラーの私は唯の素人で、その問題の専門家はその方自身です。相談者の持つ考えや感じること、これまでの人生を拝聴し、尊重し、生きづらさが少しでも和らぐための協力者として在る、それが私の心理カウンセラーとしての存在意義です。