

1. 臨床心理士が役に立つとき

誰かに相談してみよう、と思うのは、葛藤やストレスのために、こころが苦しくなったり、困った行動が現れたりしたときでしょう。そこで、「自分の問題は自分で解決しなくては」、「他人にこころの問題を話すのは気が引ける」といって、こころの重荷をひとりで抱えていると、苦しみが長引いたり、抱えきれなくなってしまうことがあります。

そうした問題を、誰かに話して違った視点で考えてみると、思いもよらない解決法を見つけたり、こころが楽になることで本来の力が発揮できるようになったりする、ということは、皆さんも日常生活の中で少なからず体験されていることでしょう。

相談やカウンセリングは、べつに臨床心理士や心理職の専売特許ではありません。家族や友人、同僚や上司、また担任の先生や看護師に話を聴いてもらってよかった、という体験のある方は、大勢おられると思います。しかし、臨床心理学のプロには、下記のような、プロならではの良さもあります。

1. 契約が終了するまで責任を持って対応します
2. 相談することが人間関係に及ぼす影響を、気にする必要がありません
3. アマチュアでは対応できない複雑で難しい問題にも対応します
4. 職業倫理に則って業務を行うことが義務づけられています
(※この点については[日本臨床心理士会倫理綱領](#)を参照)
5. 専門家同士のネットワークがあり、より適切な機関などへの紹介が可能です

臨床心理士は、臨床心理学的研究に基づく理論と技法を用いて、クライアント(来談者／相談に訪れた方)のこころの状態、パーソナリティの特性、環境、抱えている問題の性質を適切に捉えることを心がけながら(臨床心理アセスメント)、クライアントのニーズに適った働きかけを行い(臨床心理面接)、クライアント自身がより“納得のいく”問題への取り組み・解決を“一緒に”考えていきます。場合によっては、クライアントの了承を得た上で、他の専門家と連携したり、周囲の環境に働きかけたりすることもあります。(臨床心理的地域援助)。相談内容が、クライアントの了解なく外部に伝えられることは、いのちを守るためにはやむを得ないなどの例外を除いては、ありません。

こうした心理相談を通して、振り返ってみれば、悩んでいた問題が解決したばかりではなく、潜在していた能力や志向性に気づいたり、今までより楽で適応的な物事のとらえかた、取り組み方ができるようになっているクライアントは少なくありません。困難に出会ったときに、必要なら専門家に相談できる、ということは、自分で自分の面倒をみることができる、自分を成長させることができる、ということの証でもあるのです。(北島正人)