

2. 臨床心理士に相談したいと思ったら

臨床心理士に相談するのは初めて、という場合と、現在通っている相談機関や医療機関がある、という場合では、対応が異なりなります。

まず、すでに通っている相談機関・医療機関があるが、新たに臨床心理士にも相談したいという場合は、まず今通っている機関の担当者に相談しましょう。現在継続中の機関と並行して、臨床心理士の支援も利用するという場合には、臨床心理士はその機関の担当者と歩調を合わせていく必要があるからです。

一方、初めての相談を検討されている方は、大事なところの問題を相談するにあたって、相当な不安を抱えていらっしゃることでしょう。

一般的な臨床心理士との相談では、どういったことで相談機関を訪れることになったのか、クライアントの方からまずお話をうかがいます。そして、臨床心理士が、クライアントの「心理的課題」の解決に、臨床心理学を基礎とした相談が役立つと見立てたら、はじめに、面接時間は1回につき何分か、月に何回か、何曜日の何時からか、料金はいくらか、といった基本的な枠組みについて取り決めます。これらが決まると、もっとも重要な、どういった課題に主眼をおいて相談するか、そのためにはどのような技法を用いてアプローチするのかといったことについて、さらに具体的に話し合います。どのような相談や支援の方法があるのかについては、[臨床心理学を基礎とした、さまざまな相談や支援の方法](#)をご覧ください。これらの技法は、実際の臨床から抽出した理論に基づくものではありませんが、自分の「相談」についてのイメージと、内容や進み方が一致しないこともあるかもしれません。それは、一人ひとり違う経過をたどってこられたクライアントの方に用いられる場合は、理論をそれぞれに応じて翻訳し、一人ひとりに合わせた技法として適用されるからです。

この検索システムの使い方ですが、まずご希望の条件を二つ三つ入力して、検索してみてください。次に、掲示された機関の特徴をよく読み、またそこで用いられている相談や支援の方法にも目を通して、どこが自分のニーズに一番適っているかを、よく考えましょう。

候補になる機関が決まったら、その機関の指定する連絡方法で問い合わせをしてください。そこから相談が始まります。相談を申し込むにあたって、分からないこと、疑問に思うことがあったら遠慮せずに、その場でたずねてみましょう。そのときの機関の対応も、相談機関を選択する判断材料になります。また、相談機関を訪れたあとも、相談の進め方や、問題へのアプローチの仕方などで、疑問に思われたり、納得のいかないことがあったら、遠慮せずに担当の臨床心理士と話し合うようにしましょう。主体であるクライアントが腑に落ちる相談ができることが、なによりも重要なことなのです。

(北島正人)