

4. 面接以外の方法

カウンセリングや心理療法、心理指導は、セラピストがいる場所に、クライアントの方に来ていただいて、直にやりとりをすることが基本になります。また、成果も一番大きいのです。しかし、対面に代わる方法もいくつかあります。

- [電話相談](#)
- [メールカウンセリング](#)
- [手紙・FAXによるカウンセリング](#)
- [訪問カウンセリング](#)

電話相談

自分自身や家族、知人の心の健康について相談したいと思っても、専門家に相談すべき状態なのか、どこに相談に行ったらいいのか、そのあたりを判断するのは難しいものです。そのような時には、電話相談を利用することができます。

【 公的機関の電話相談 】

公的機関の代表的な電話相談の1つとしては、各都道府県の精神保健福祉センターが地域住民の福祉のために行っている電話相談があります。「こころの電話」といった名前と呼ばれており、臨床心理士やケースワーカー等の専門職が対応しています。お住いの地域の精神保健福祉センターの電話番号は地域の便利帳やNTTの電話番号案内で調べることができます。公的機関の電話相談は匿名で利用できますし、費用は電話代を負担するだけです。こうした電話相談で問題の交通整理を行うことにより、問題解決の糸口や方向性が見えてくる可能性があります。必要があれば、相談機関や治療機関を教えてください。

【 開業臨床心理士の電話相談 】

すでに定期的なカウンセリングを受けている場合に、面接の代替として臨時に電話相談を行うことは以前から行われています。一方、昨今では、面識のないクライアントと継続的な電話相談を行っている開業臨床心理士もいます。家から出られない、近隣に臨床心理士がいないなど、特殊な事情があり、電話だけで継続したカウンセリングを受けたい方もいらっしゃるかもしれません。そのような場合には、相談時間や料金の設定が明確な電話相談を選ぶことをお勧めします。また、自分の相談したい事柄に関してその臨床心理士がどのくらい臨床経験を積んでいるかお尋ねになることも、決して失礼にはあたりません。

電話相談では声と言葉だけが手懸りとなります。そのため、相談なさる側としては問題の詳細や深層が伝わりづらいと感じることもあるでしょう。また、相談を受ける側にも、面接相談とは異なる電話相談特有のセンスや技術が求められます。電話相談は単発的な相談や緊急時の相談として世界的にも幅広く活用されており、対応の技術や効果と限界についての研究がさらに深まることが期待されています。

(武藤晃子)

メールカウンセリング

ここ数年、インターネットの急速な普及とともに、メールカウンセリングやオンラインカウンセリングといった言葉をよく目にするようになりました。メールカウンセリングは、カウンセラーに直接会わずに、Eメールのやりとりを通して相談を進めていくカウンセリング形態です。

一番の特徴は、自分の都合の良い時に相談ごとや思いをつづることができるという点にあります。忙しくて時間が取れない方や、「カウンセラーと会って話すのは抵抗があるけれど、メールでなら…」という方などには、特に適当といえるでしょう。自分の思いを文字にして見直すこと自体が、気づきや問題の整理になる場合も多くあります。とはいえ「整理しよう」と意識して相談を行う必要はなく、自分の気持ちや考えをそのまま率直に書くことが大切です。また、履歴が残る、あとでじっくり読み直すことができるというのも大きな特徴です。ファイルを添付したり、ホームページにリンクを貼ることによって、本文中に伝え切れない情報を伝達することも可能です。

メールカウンセリングは、返信までに一定の時間がかかりますので、緊急の場合や早急に返信が欲しい場合などは、対面や電話などの方法が適切でしょう。ご自身の状況やニーズに合わせて、メールカウンセリングもぜひ、使い分けていただけたらと思います。

(梅澤志乃・松本桂樹)

手紙・FAXによるカウンセリング

手紙やFAXによるカウンセリングには、まとまった文章を書くために手間隙がかかること、テキパキとした応答ができないことなどの短所がありますが、自分の考えや感じ方、心のあり方をじっくりと文章化した上で相談する、また、お互いが文章を何回も読み返して吟味できるという長所もあります。書き間違いや誤解があっても相手の反応を見てすぐに訂正するというわけには行きませんから、セラピストも、すぐに核心に迫るというやり方はせず、はじめに考えられる可能性を列挙し、次第に問題点を絞っていくやり方をすることが多いようです。

たとえば、子育て相談を例にあげますと、セラピストは相談内容（言葉の遅れ、落ち着きがないなど）に関する一般的な情報をまとめたプリントを用意しておき、それを参照しながら相談者の問題点を絞れるようにしていきます。また、問題解決のための具体的な行動（子どもへの具体的な働きかけなど）に関しても、考えられる働きかけや、働きかけをすることにより予想される気持ちの変化（や子どもの変化）についての資料を用意し、その資料を基礎にしながら、相談者の個別的問題に応じて、補足して説明をするという方法をとります。一方、相談される方も、専門家の返答といえども完全な返答はありえないので、返答に対する疑問点や返答にない未解決の問題については、気軽に質問するようにすることが大切です。

（安藤則夫）

訪問カウンセリング

訪問カウンセリングとは、カウンセラーがご家庭に訪問して、カウンセリングや遊戯療法などの心理療法を行うものです。また、相談される方のお子さんなど、ご家族に関するご相談にも応じます。

ご家庭に訪問して心理療法を行う有意点は、以下のようなことです。

1. 相談者の方の慣れた環境で心理療法を開始できるので、不安感・緊張感などを軽減しやすい。
2. 病院や相談機関に通う心的エネルギーが乏しい方でも相談行為を開始しやすい。
3. ご家庭に訪問することによって、家庭や日常に密着した問題分析や助言を検討しやすい。

なお、相談対象、連絡方法、費用などは、各機関によって異なりますので、あらかじめこの検索システムを用いてご確認ください。

（瀧本和子）