

# カウンセリング室だより



## 「対話のススメ」

カウンセラーのひとりごと

カウンセラー 菊池 悌一郎

先日、あるNHKの若手記者さんが書かれたネット記事を見つけました。コロナ禍になってずっと帰省していない記者さんの心境が綴られていました。田舎の両親に会えていない、孫にも会わせてあげられていないが、今度の年末年始、帰省するかどうかで悩んでいるという記事でした。みなさんの中にも、地元に戻るかどうかで迷っている方もいらっしゃるかと思います。

コロナ禍になって、世の中のさまざまな「分断」が明らかになったように思います。例えばワクチンを打つか打たないかだけでなく、重症化しやすいとされた年配者と、若者の新型コロナへの認識のギャップもありますし、感染者の多い都会に住む人と比較的少ない地方の人とでも違いがあるでしょう。このように考え方や価値観、世代、地域などあらゆる事柄に、コロナ禍による分断（違いやギャップ）がありそうです。先のNHK記者さんは、帰省について実家の家族と対話することが大事なのは、と書かれていました。劇作家・演出家の平田オリザ氏は、演劇での「対話」と「会話」の違いについて述べるなかで、対話（Dialogue）を「他人と交わす新たな情報交換や交流のことである。必ずしも初対面である必要はない。お互いに相手のことをよく知らない、未知の人物という程度の意味である」（『演劇入門』講談社現代新書1998年）としています。よく知っている家族や友人であっても、コロナ禍で生じた新たな違いやギャップについては、ある意味「未知の人物」であるとも言えるでしょう。ところで演劇で対話の場面をえがく場合のポイントとして、平田氏は「冗長率の高さ」を上げています、意外に思われるかもしれませんが、私たちは親しい家族や友人とする「会話」ではほとんど無駄な単語は使わないのだそうです。一方「対話」では、無駄な単語の含有率である冗長率が高くなっており、「え〜」とか「ああ」（間投詞、感嘆詞）が多くなります。このような無駄な単語は、「人間が他者とコミュニケーションをとるときに、その潤滑油となるべきもの」と平田氏。

コロナ禍2年目の年末年始、帰省するにしても見送るにしても、対面でもオンラインでも、普段一緒にいないご家族やお友達と対話をしてみてはどうでしょうか。ギャップや違いが浮き彫りになることもあるでしょうし、またそれを乗り越えるのにも、やはり対話が必要なのでしょう。

公式 Twitter 始めました！



@Kyutech\_CP

こころの健康やカウンセリングに  
関することをつぶやいています！  
登録はこちらから →



## 心理テストの種類が増えました！

「発達障がいの傾向があるんじゃないか？」

「自分のストレス対処法の特徴が知りたい」

「自分の今の心身の状態はどんな感じなんだろう？」

**そんな時は是非、気軽にお尋ねください！**

※心理テストは病気や障害かどうかを診断するものではありません。

→詳しくは[こちら](#)から

# 発達障がいについて

近年、至る所で「発達障がい」という言葉を見聞きします。それに伴って、「自分は発達障がいなんじゃないか?」という相談件数も増えてきています。「発達障がい」という言葉が広まり、支援が必要な人にも支援が届きやすくなった利点がある反面、「障がい」という言葉が独り歩きし、誤解や偏見に基づいた理解が広まっているということもありそうです。

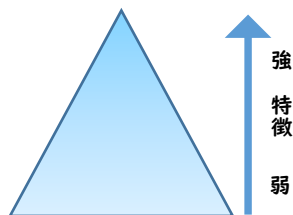
限られた紙面になりますが、今回からしばらくの間、発達障がいについて紹介させていただきます。

## 発達障がいとは?

・生まれつきの脳の特性により、行動や思考などに何らかの偏りが生じている状態です。  
→脳の働きの偏りによって、本人が生きづらく感じたり、生活上の問題が生じやすいと言われています。

・スペクトラム(連続体)という捉え方が必要なものになります。  
→「発達障がい」と言う言葉には、「自閉症スペクトラム」や「ADHD(注意欠陥多動症)」、「SLD(限局性学習症)」など、様々な概念が含まれています。それぞれに共通する特徴はあるのですが、その特徴の程度は人それぞれですし、誰の中にも存在しているような特徴と言えるものもあります。そのため、障がいかそうでないかという明確な境界はなく、「連続している」という考え方です。

図.スペクトラム(連続体)という考え方



・スペクトラムという捉え方(「誰の中にも似たような傾向はある」)が大事である一方、発達障がいに起因する特徴によって、様々な困難や生きづらさを抱えている人がいる、ということも事実です。

→適切な理解と、当事者本人の長所や特徴を多面的に捉えていくことが大切です!

## 発達障がいの大まかな分類

自閉症スペクトラム  
(広汎性発達障がい)  
(ASD)

注意欠陥多動症  
(ADHD)

限局性学習症  
(SLD)

それぞれの特徴については、次号以降に続きますよ!



## カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池・李	水内・李	李・菊池	水内・李
飯塚	水内・山口	水内・山口	菊池	水内・山口	山口
若松	李	—	山口	李(オンライン)	菊池

## カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
10月	102	96	10	208
11月	104	104	16	224



## 【相談窓口(九州工業大学 保健センターカウンセリング室)】

～カウンセリング Web 予約のご案内～

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※現在、原則遠隔相談(Zoom・電話)となっています。



Web 予約はこちらから

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。

【戸畑】Tel: 093-884-3065 E-mail: [hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【飯塚】Tel: 0948-29-7513 E-mail: [hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【若松】Tel: 093-695-6017 E-mail: [hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp)

## 編集後記

あっという間に年末ですね。昨年から発行を始めたこのカウンセリング室だよりも、早いもので20号を迎えました。お読み頂きありがとうございます。

この1年、どのような年でしたか?来年はどんな年にしたいでしょう?

皆さんに伺ってみたいことがたくさんあります。また来年もよろしくお祈りします! (Y)

