



カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「これしかない服で」

菊池悌一郎

少し変な夢を見ました。なぜか私は、隣の家にお経をあげに行くことになっているのです。もちろん私は僧侶ではありません。頼まれで断ることもできず、でも手元にあるのは半ズボンにTシャツといった夏の服ばかり。そんな格好で行っていいのかと迷っていると、父が現れ、「そんな服ではだめだろう」と言いたげにこちらを見えています。母もやってきて、「それじゃいけない」と口を出します。私は「でも、これしかないんだ」と反論します。息子は横から「早く行かないと間に合わないよ」とせかしてきて、結局どうなったのか分からないまま目が覚めました。

夢の印象がやけに強く残り、しばらく考え込んでしまいました。思い当たるのは、少し前にあった出来事です。職場で保健師さんたちが企画した健康チェックの機材を運ぶ手伝いを頼まれたのです。私は心理の仕事が専門なので、健康測定には詳しくありません。実際に会場に行くと、測定や説明は保健師さんに任せるしかなく、主体的に動くことはできませんでしたが、訪れる人の表情や、保健師さんの働く姿を見ているだけで、なんだか嬉しくなりました。

心理学では、夢は心の奥の声を映す鏡のようなものだといわれます。フロイトは夢を「願望の成就」と考え、ユングは「心のバランスを回復する働き」と見ました。どちらの立場から見ても、この夢は私の中にある「役に立ちたいけれど、自信がない」という思いを映しているように感じます。お経をあげるという行為は、人を慰め、支えるもの。けれど僧侶ではない私は、その役割にふさわしい服を持っていません。つまり、自分の専門外の世界に一步踏み出すときの、あの少し頼りない気持ちが、そのまま夢の形になったのかもしれない。夢の中で、服装がどうであれ、結局私は「行こう」としていました。自分の持っているもののの中で、できることをする。たぶん今の私にとって、それがいちばん大事なことなのだと、その夢がそっと教えてくれたように感じました。

トラウマ ～こころの傷～ について

No.3 トラウマのメガネをかけてみよう

これまで、私たちの生活の身近なところに存在するこころの傷（スモール・トラウマ）と、その影響について紹介してきました（[Vol.62](#)、[Vol.63](#)）。今月号からは、こころの傷によって引き起こされる影響や問題にどのように対応していけばよいのかを紹介していきます。

1. こころの傷つきが回復するというとは？

こころの傷つき（ビッグT・スモールt）からの回復とは・・・

= 「**過去の傷に影響を受けている今**」が変わること

（例）昔、自分の意見を否定された経験が強く残っていると、誰かに何かを言われただけで「また否定された」と感じてしまって自己主張しにくくなってしまうことがあります。しかし、「否定されたのはあの時（昔）であって、『今』ではない」と、少しずつ受け止め方が変化していくことで、次第に安心して意見を話せるようになっていきます。

2. 気づく＝トラウマのメガネをかけてみよう

では、回復が生じるための最初の一步は・・・

= 困り事や問題の背景にトラウマの影響があると「**気づく**」こと

「トラウマのメガネ」という言葉があります。自分や周囲の人の困り事や心身の状態の背景に「トラウマ（こころの傷）が影響しているかもしれない」と考慮した視点を持って捉えようとするのです。特にスモールトラウマからの影響は、外から見えにくく、本人ですら自覚しにくいものです。生きづらさや困り事に対しては「自分のせいだ」「こんな性格だから」などと思ってしまいやすいです。しかし、それらは様々な原因が重なって生じたもので、「その一つとしてトラウマの影響があるかもしれない」と気付くことから、回復のプロセスが始まります。

【なかなか気づきにくいスモールトラウマからの影響例】

- ・何か言われると、すぐに「自分が悪い」と感じる
- ・ミスや注意を極端に恐れる
- ・優先順位が「自分」ではなく「他人」になりがち
- ・完璧にやらないと安心できない
- ・人に頼ることが苦手で一人で抱え込みがち
- ・常に緊張していて、リラックスしにくい
- ・特定の場所や人を避ける
- ・本音を話そうとすると涙が出てくる

- ・イライラしやすい
 - ・過剰な警戒感
 - ・何をしても満たされない
 - ・原因不明/慢性的な体調不良
 - ・片頭痛や過敏性腸症候群、月経前症候群など。
 - ・眠りが浅い・疲れが抜けない
- etc...

決めつけるのではなく、「もしかしら影響があるのかもしれない」と考えてみるのが大切です



白川美也子（2016） 赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア。 アスク・ヒューマン・ケア。

鈴木裕介（2023） がんばることをやめられない コントロールできない感情と「トラウマ」の関係。 KADOKAWA。

メグ・アロール（著）、野中香方子（翻訳）（2024） なぜか「なんとなく生きづらい」の正体。 河出書房新社。

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP・カウンセリング室公式X（旧Twitter）】

HPではストレスチェックやメール相談も出来ますよ。Xではカウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

〇感想を聞かせてください〇

カウンセリング室では、毎月カウンセリング室だよりを発行しています。今後より良い内容にしていけるためにも、フォームから皆さんの感想を聞かせて下さい。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



スケジュール					
	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	水内・山田（AM）	菊池・山田	山田	菊池・水内
飯塚	水内・山口（PM）	菊池・山口	水内・山口	水内・山口	山口・山田
若松	山口（AM）	山田（PM）		菊池	

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
7～9月	168	188	53	409
2025年度	363	442	115	920



編集後記

「トラウマ」と聞くと、自分には関係ないと思う人も多いかもしれません。こころの傷つきを理解したうえで、人と関わり、環境づくりをしていくことを「トラウマインフォームドケア（TIC）」と言います。誰もが大人なり小なり、何らかの傷つきを抱えている可能性があります。そうした視点で自分や他者に接していくことで、安心できるコミュニティを育てていきたいですね（Y）