

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「解決は予約の時点で始まっている」

菊池悌一郎

先日、ある学生さんからカウンセリングの予約が入りました。数日後、相談室に来た学生さんが申し訳なさそうに「実は、予約した後、なんだか気持ちも頭もスッキリして、自分なりに整理もできました」と話されました。この学生さんは以前も数回、相談に来られたことがありました。精神的にきつくなり、また相談しようと予約を取ったようです。しかし、予約を取った瞬間に、切り替わったように気持ちも考えも、前向きになったのです。

カウンセリング・心理療法の一つである「解決志向アプローチ」では、問題よりも、解決策と望ましい状態に焦点を当てます。予約の段階で、相談者は問題そのものではなく、解決された未来をイメージする機会を持ちます。この視点転換は、問題を客観的に見つつも、それに対する新たな見方や可能性を提供するもの、とされています。確かに考えてみると、カウンセリングに「予約する」という行動自体、問題を解決しようとする試みや努力の第一歩でもあります。問題にとらわれた状態から抜け出し、解決へ踏み出そうとしているのです。

カウンセリングに予約するだけで、問題を客観的に見れたり、別の可能性について考えたりする余地が生まれる、と考えることができます。先述の解決志向アプローチには、相談に来た人に「カウンセリングを予約してから、問題が少しでも改善したこと、マシになったことがありましたか？」といった質問をすることがあります。解決志向アプローチは、些細であっても望ましい状態（例外、成功）に焦点をあて、それらを最大化するようカウンセリングを進めていきます。予約を解決への努力の最初と捉え、そこから派生する望ましい状態を見つけて行くのです。

まさに、解決は予約の時点で既に始まっています。ぜひカウンセリングに、予約してください。また相談に来るまでに解決、解消できたとして、ぜひいらしてください。私たちカウンセラーに、皆さんの解決や成功の物語も聞かせてくださればと思います。お待ちしております！

マイクロアグレッションについて知ろう

先月までLGBTQ+について紹介してきましたが、今回は「マイクロアグレッション」についてご紹介します。

マイクロアグレッションって？

対象となる人やグループに対する無意識の偏見や思い込み（アンコンシャス・バイアスと言います）が、言葉や態度に現れ、本人は意図していなくても相手を傷つけてしまうこと。「自覚なき差別」と言われることも。

発する側に悪気がなく、相手の傷つきが過小評価されやすい（Ex.これくらいで傷つくなんて」のも特徴的です。

マイクロアグレッションとなり得る具体例

「男なんだから強くなきゃ」

「もういい年だね！いつ結婚するの？」

「女子なのに理系ってすごいね」

「彼氏（彼女）いるの？」

なぜマイクロアグレッションになり得るのでしょうか？是非考えてみてください。

「ゲイなんだ。意外。ゲイに見えないから大丈夫」

意図せず他者を傷つけないために・・・

①気づく！

自分の固定観念や、日々の言葉の使い方などを振り返る癖をつけましょう。

②知る！

異なるバックグラウンドを持つ人達やマイクロアグレッションとなり得る言葉などに関する知識を持ちましょう。

③想像する！

自分の言動や態度が相手にとってどんな意味を持つのか、想像しましょう。



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】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式Twitter】

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♪

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
7月	40	123	17	180
2023年度	246	534	62	842



編集後記

冒頭のエッセイでは解決志向アプローチについて紹介されていますが、心理療法にはなんと数百以上の手法や考え方があるとされています！そのため、私達カウンセラー（臨床心理士/公認心理師）は、人によって拠って立つ理論や心理療法が異なります。九工大では4人もカウンセラーが在籍していますので、色々なカウンセラーと話してみるのも面白いかもしれませんね (Y)