

# カウンセリング室だより

## カウンセラーのひとり言

### 「AIに尋ねてみた“カウンセリングの将来”」

菊池悌一郎

先日、学生さんに教えてもらって、人工知能チャットボット『ChatGPT』を知りました。公開されるやいなや、世界中で話題になっているようです。企業や学校に及ばず、国会の答弁にも活用できるのではないかと、というニュースもありました。

さて、私もさっそく登録してChatGPTを利用してみました。ChatGPTが瞬時に回答してくる文章は、自然でかつ論理的なもので、なるほどと納得させられるものです。また対話型ですので、更問いをしても、適切な回答が得られるようです。これは近い将来、優秀な“アドバイザー”に、もしかして“カウンセラー”にも、発展していく可能性も感じました。

では、そんなChatGPTに、「カウンセリングの将来は」と尋ねてみました。すると、

カウンセリングの将来には、いくつかの変化が予想されます。

1. 多様性への取り組み：社会が多様性を受け入れるようになるにつれて、カウンセリングもその取り組みを強化する必要があります。。（なるほど！障がいやLGBT、海外出身の学生さんも増えてきてるしな）
2. 心理健康の予防的アプローチ：従来のカウンセリングは、問題が発生したときに対処するアプローチでしたが、将来的には、心理的健康の予防に重点が置かれるようになるかもしれません（すごい！問題の「未然防止」の視点、重要だな）
3. グループセラピーの増加：個人セッションより低コストであるため、より多くの人々がアクセスできるようになる。（そうなんだよね～グループセラピーの腕も磨かねば！）
4. テクノロジーの活用：オンラインカウンセリングやテレヘルスの需要が増加。遠隔地にいるクライアントにアクセスしやすく、時間や交通費の節約に。  
（ははぁ～コロナ禍で始めたオンラインも定着して、遠方の実家に帰省中の学生さんとも続けて話せるようになったよな）

（ ）内は、私の心のつぶやきです。ChatGPTの回答は一部を抜粋しました。

このように、カウンセラーである私自身も、なるほどと納得したり、ハッと気づかされたりする回答でした。漠然としてあった情報や考えが、きちんと整理された形で文章化されて出てくることで、頭の整理や、議論の土台になるように思いました。今後の発展が楽しみです、未恐ろしいような気もしますが。

ちなみに、私個人についても聞いてみました、氏名を入力し、「・・・どんな人？」。すると、私は、政治家で、大手保険会社に勤務後、衆議院選挙で初当選、経済政策や・・・と明らかに誤った回答が出ました。やはり個人のレベルではまだ難しいようです。ご利用の際にはご注意ください。

# カウンセラー紹介

九工大には4人のカウンセラー（臨床心理士/公認心理師）が勤務しています！

今年度から山田さんが仲間に加わりました！

そんな山田さんはどんな人なのか！？いくつか質問してみました♪



菊池 悌一郎  
(戸畑・若松)

今春、息子が小学校に入学しました。約40年ぶりの「小学校」、懐かしい気持ちにもなりました。今年度もよろしくお願いします！



水内 良子  
(戸畑・飯塚)

白いポメラニアンを飼っています。コロコロしてかわいいので、コロちゃんという名前です。今年もよろしくお願いします。



山口 駿範  
(飯塚・若松)

時間があれば休みの日のことばかり考えています。お勧めの過ごし方があれば教えてください！



山田 葉  
(戸畑・飯塚)

4月から九工大にきました。カウンセラーにお話ししてみようかな？と思われた時、お役に立てたらいいなあと思います。よろしくお願いします。

<旅行するとしたら？>金沢です。先日 YouTube で食べ歩きをみて、いいなあと思いました。図書館や美術館に行ったり、金箔ソフトやカレーを食べたりしたいです☺

<推しは？>お笑いが好きで色々見ます。今はニッポンの社長とカベポスター推しです。(去年2組とも悔しかった…)

<九工大の第一印象は？>初めて来たのが戸畑で、まず正門がかっこいい…！と思いました。施設も綺麗で趣があって、すてきだなーと思います。

<カウンセリングで大事にしていることは？>学生さんの言う言葉を、なるべく学生さんのイメージそっくりに想像したいなーと思っています。

# 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
3月	33	106	27	166
2022年度	752	1514	225	2491



## 編集後記

昨年度も多くの皆さんが来室してくれました。私達は皆さんが気軽に利用しやすいカウンセリング室を目指してます。今年度もよろしくお願いします。(Y)