



「カウンセリングと自立」



臨床心理士・公認心理師 北濱雅子

こんにちは。相談員の北濱です。丸亀市の他に、高校等でのカウンセリングの仕事をしていただいています。今回は、中学、高校でのカウンセリングのお話になります。



さて、今回のテーマを「カウンセリングと自立」としてみましたが、そもそもカウンセラーが行っている相談、と聞くと「いったい何をしているの?」と思われる方が多いかもしれませんね。生徒さんとの相談の場合、ほとんどの方が「生徒への助言」と理解されているのですが、それは合っているようでちょっと違うのかなと思っています。もちろんきっかけは生徒さんからの困り事相談なので助言も行いますが、実は相談に来られている時点で、生徒さんは解決の到着点(「こんなふうになったらいいな」)を思い浮かべていることが多いのです。思い浮かべてはいるけれど、曖昧な中で自分の気持ちがはっきりしない、家族を含めた周囲の方(先生や友達等)にうまく伝えられない、などの状況であるようです。生徒さんの問題の解決には、家族他周囲の理解と手助けが必要であることが多いので、関係を悪くすることなく自分の困ったことをどう伝えるのか、周囲が考えていそうな解決と自分の思いの間でどう折り合いをつけていったらいいか、などについて考えあぐねている様子が見えます。そこには、家族も含め周囲の思いも汲み取りながら、一方的な自分の自立や主張ではなく、自分の思いをどうわかってもらおうかと腐心している様子も垣間見えます。もちろんいろいろな相談がありますし、カウンセラーによって考えが違うので一概には言えませんが、カウンセラーは、生徒さんの考えを整理しつつ、現実合うような形で生徒さん自身が自分の言葉でどうしたいか言えるように、話を聴いていくことになります。



ところで、一般的に「反抗期」という言葉があります。ご存じのように、これは主に中学生から高校生の頃に周囲(家族が多いようです)に対して目立って反抗的な態度をとる時期のことを指しています。そして、その態度は子どもが家族から自立しようとする一つのサインであるとも考えられています。カウンセリング場面での生徒さんの態度、つまり自分の気持ちや考えを整理し、周囲にどう伝えようかと模索しながらも、なんとか自分の思いを達成していこうという態度は、反抗期という言葉とはイメージが違いますが、まさしく自立への一歩なのだろうと私は思っています。生徒さん本人が、ゆっくり自分の気持ちを確認しながら、納得し、選択する。そして自分の言葉で家族に伝え、家族の考えとの折り合いをつけながら、自分の意思も大事にして決定していく。そんな形になることこそが、自立への道のりの中で、大事なことなのだと思います。その過程をお手伝いできることは、カウンセラーにとってとても嬉しいことなのです。



この時期の家族の対応は、「つかず離れず」という距離感が望ましくそうです。充実している時は子どもに任せ、辛そうであれば寄り添って差し上げて下さい。そして、100%子どもの言うことを受け入れるのではなく、100%家族の言い分を通すのではなく、状況に合わせてお互いが折り合いをつけながら納得できるようなコミュニケーションができるといいなと願っています。

