

学生相談・カウンセリングとは？

初めてカウンセリングや心理療法を経験しようとする人のために、どんなことがあるのか、どんな役に立つのか、どんな風に進んでいくのかをここではご紹介したいと思います。

カウンセリングは話し合いの連続

カウンセリングや心理療法は「話を聴くだけ」というのはよくある誤解で、より正しくは「話し合い」がそのコアです。カウンセラーは相談者の気持ちや体験について時にコメントすることで理解を共有しますし、専門家としての考えを持って対応します。それは一方通行ではなく、**相互的なやり取りに基づくものです。**

そもそも、**カウンセリングを始める必要があるかどうか、ということも話し合いによって決定されます。**そもそも、環境調整や病院の受診などが優先である場合には他機関を紹介しますし、カウンセリングが役に立たない、場合によっては有害なときには、そのことについても話し合う必要があります。

聴くこと-自分の考えを訴えること

カウンセリングを求めてくる人は、これまで長く苦しんできたパターンを持っている場合が多くあります。例えば、人から悪く言われることへの恐れ、誰も自分の話を聴いてはくれない、自分は価値がない、といった強固な信念に苦しめられている人と出会うことがあります。

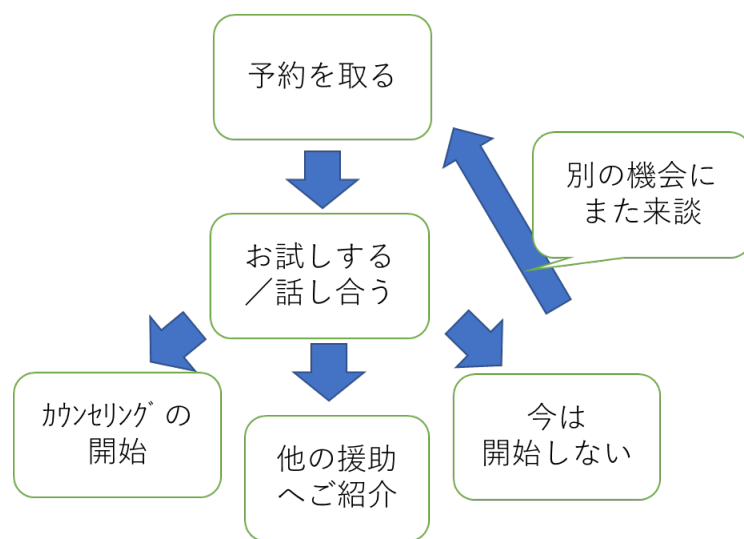
話を聴くだけというと、安易なことに聞こえるかもしれませんが、来談者の多くは自分の話をちゃんと聞いてもらえなかった人たちではないかと思います。こうした人にとっては、**自分の考えや感情を主張できること、そしてそれに耳を傾けること自体が非常に貴重な経験ではないかと考えています。**



関係性の中で苦しむ場合もある：「今始めるべきか？」

そうはいつでも、**カウンセリングという密な関係になると、カウンセラーの反応が怖くなった**り、**とても辛かった経験が生々しくよみがえってくる**ことがあります。そうした辛い経験は、苦しみを理解するうえで重要なことですし、それについて一緒に考えたり話し合ったりすることができれば、役に立つでしょう。

しかし、こうしたことが却ってその人を追い詰めてしまうようであれば、カウンセリングを続けることは却って有害と言えるかもしれません。



リスクや、「今始めたいかどうか」ということ

等も、カウンセリングを始める前に話し合う必要があります。もし、「始めない」という合意に至ったとしても、いつかまた始めたいと思ったときにカウンセリングにアクセスする機会があるかもしれません。あるいは、社会に出てからほかのカウンセラーに会うことも考えられます。

相談する側にも「お試し」が必要

カウンセリングでお会いする際、何が問題となっているのか、私たちがお役に立てるかを専門家として検討していきます。同時に、相談に来られる皆さんも、私たちが役に立つのかどうか、お試しをする必要があるでしょう。実際に受けてみないと、カウンセリングというものがなかなかどんなものなのかわからないだろうと思います。



もしあなたが何かに苦しんでいて、カウンセリングというものを試してみたいと思われるのであれば、ぜひ一度アクセスしてみてください。
あなたが何で困っているのか、ぜひ話し合しましょう。

ネットからの予約 URL : <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>

電話での予約 : 深草保健管理センター内 こころの相談室総合受付

(075) 645 - 5777 (内線 1254)