

しゃっちょうは行く!

8

Broaden your horizons ⑧ ~さあ、視野を広げて!~



こんにちは! メディセレのしゃっちょう、児島恵美子です。さて、私は薬剤師国家試験予備校講師であり、薬剤師のかたわら、心理カウンセラーとしても活動しております。薬学生最後の山であります国家試験が越えられなくて「うつ」になる学生にたくさん出会ったことがきっかけです。勉強を教えるだけでなく、精神的な支えにもなればという思いから、カウンセラーを目指したわけですが、心理カウンセラーの勉強をして気付いたのは、薬との付き合い方が大切なのに、そこまでは学ばないことでした。そこで、「薬剤師が心理カウンセラーとしての役割も担い、心も身体も元気になるお手伝いができればよいのでは?」と思い、NPO法人を立ち上げ、薬の知識を持った心理カウンセラーの養成を行っています。

特に、私が力を入れているのは「絵画療法」です。相手がカウンセラーだからといって、心の窓を全開してくれるクライアントなんていません。でも、絵なら描いてくれます。絵心があるかなんて関係ありません。絵を描くことにより、無意識の意識を知り、心の奥で重たく固まっていたものを吐き出すことでカタルシス効果(すっきり感)が得られます。私は3,000例ほど見てきましたが、1つとして同じ絵はありませんし、分析は簡単ではありません。しかし、うつになりやすいタイプ、なりにくいタイプはある程度絵に現れます。「なりやすいタイプ」は自分がそうであることを自覚するだけで、うつ予防効果が得られます。

この春もメディセレから新たに心理カウンセラーとして認証者が誕生しました。先日の認証式で、「私はこのスクールに通い始めて、確実にコミュニケーション能力がついたと思います。今まではあまり上手に人と話ができなかったのに、自信がつかえました。もうすぐ実習生が来ますが、なんだか堂々と指導できるように思います!」と書いてくれました。そう、カウンセラーの勉強をしていると、コミュニケーション能力が養われます。コミュニケーション能力は、自分の幸せに近づく大切な能力だと思います。今は「幸せの形」がわかりにくい時代です。お金があれば幸せという簡単な時代ではありません。「周囲の人々と好ましい関係を築くこと」、これがいつの時代も変わらぬ「幸せの形」なのではないでしょうか。物質に満たされた今の時代は、心の時代です。①成長する自分を楽しむ、②生きる意味を感じられる、③自分の居場所がある、そのようなことに幸せを感じるのではないのでしょうか。そのためにコミュニケーション能力は必須アイテムです。いつか私と一緒に絵を描いてみませんか?

Medisere(メディセレ) 代表取締役社長/医療心理学協会 理事長 児島 恵美子