

Jan-Feb, 2021

Happy New Year!

新年のキーワード

心の波を知る

無理しない、させない

ユーモアは心の栄養

自分のペースで OK

人と較べない

自分と対話しよう

それでも朝はくる

QOL を上げる選択を



One step at a time/ 一歩ずつ焦らずまいりましょう、牛さんのように。

新年のメンタルヘルス

コロナ禍が始まって二度目の新年を迎えました。一年前には想像もしていなかったほど日常生活に影響を与えているパンデミック。我が家でも長女の成人式が中止になり、楽しみにしていたクラスメートとの再会を果たせぬまま大学に戻っていきました。

先の見通しが立たないとき、私たちは不安な気持ちになります。また、自分の力で問題を解決できないとき、苛立ちを感じます。これは極めて異常な状況での正常な反応です。

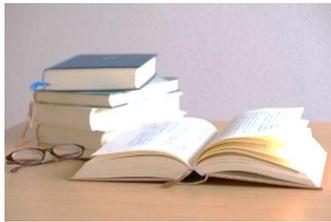
今私たちが体験しているのは 100 年に一度の世界的感染爆発、パンデミックです。自分たちの両親も体験していないことなので、経験から学ぶことができません。ですが、過去の歴史を知れば、人類がパンデミック下でどのように振る舞ったり、困難を解決してきたかを知ることができます。

このコロナ禍で再び注目を集めたカミュの「ペスト」には、伝染病に襲われた町の人々が不条理な運命とどう向き合い、あるいは向き合うことから逃避して生き抜く様が描かれています。主人公のリューは日々病に侵された患者を治療し、看取る中で人間の本質について考えを深めていきます。突然どこからか降ってきた疫病に絶望する人、他者のために献身的に働く人、この非日常をむしろ喜ぶ人など、様々な反応を見せる人の姿と現代のコロナ禍での生活が重なるように感じます。

人は逆境に遭遇した時に本質があらわれると言われますが、果たして自分はどのように今を乗り越えていこうとしているのだろうか？ そんなことを考えさせられる本でした。



心理学豆知識 / 心を学ぶとは？



人の心は目に見えないので、先人の学者たちは人が感じる事、考える事、行動することについて学ぶことを「心理学/psychology」と名付けて探求してきました。古代ギリシャから今日に至るまで、人の心は様々な角度から研究され、理論が生まれ、日々の生活に役立てようと実践されてきたのです。

心理学の種は日常のささいな疑問から育ちます。例えば、同じ親から生まれた兄弟姉妹なのになぜ性格や能力が違うのだろう？とか。例えば、思春期になるとどうして性的な興味が高まるのだろう？とか。何の為に生きているのだろう？なんて深く考えて悩んでしまうこともあるかもしれません。こうした日々の疑問を探求し、試行錯誤や失敗を繰り返して現在の心理学が成立しています。

今後も心の探求はまだ続きます。現代ならではの心理的な問題も生まれる中、解決していない疑問に対して仮説を立て、実験し、理論を組み立て、修正し、という作業を繰り返してより深く人間を理解するために世界中の研究者や臨床家が学び続けています。

心理学関連の専門分野は多岐にわたり、実験心理学、発達心理学、教育心理学、災害心理学など実に多様です。私が大学院で学んだのは教育心理学の中のコミュニティにおける臨床心理でした。3年間の学生生活では1年目に理論、2年目に学内クリニック実習、3年目に学外での実習を通して現場で実践する知識やスキルを学びました。情報が次々とアップデートされる今日では数年前の情報は古くて使えないこともしばしば。特にコロナ禍では研修会もオンラインになるなどIT技術を使っただけのグローバルな学びが加速し、驚くばかりです。



心の基礎研究や臨床実践が社会に役立ち、人々の幸福につながることを願いながらこれからも学びを続けていきたいと思っています。



心の栄養になる本

ドナ・ウィリアムズ 「自閉症だったわたしへ」

米国のテンブル・グランディンに続き、当時珍しかった自閉症者の精神世界を内側から描いた書と高く評価された本。1963年オーストラリアに生まれた筆者の幼い頃からの記憶を綴った作品です。

テンブルは言葉でなく絵として世界を捉えると言いましたが、ドナはいじめや虐待、理不尽な扱いに耐えながらも芸術的な感性で自分の世界を築いていきます。障害の有無を超えた、人間としてどう生きるかと考えさせてくれた本です。

1月の活動

個人カウンセリング

スクールカウンセリング (小・中学校)

1/21 NPO 法人女性心理臨床ラボ 小夜会①「精神分析の視点で考える女性とトラウマの臨床」笠井さつき先生 (オンライン) 参加

1/23-24 四国トラウマ研究会研修会参加 (オンライン)

2月の活動

個人カウンセリング

スクールカウンセリング (小・中学校)

2/7 愛媛県臨床心理士会研修会 (子育て委員会) 参加

2/26 NPO 法人女性心理臨床ラボ 小夜会②「こころの支援と時代、世代、社会」笠井清登先生 (オンライン) 参加

2/28 愛媛県臨床心理士会研修会 (倫理領域) 参加

グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

griefbewith@gmail.com

<http://griefbewith.com>

TEL: 080-8631-3230

