

カウンセリングとマインドフルネスで 自分を知る

柏市 小澤 昂央

カウンセリングを通して、今まで隠れていた、自分らしさが見えてきた感覚を今でも覚えています。自分の良いところも悪いところも見えてきたのは産業カウンセラー養成講座の実習で得られた事だなと感じています。

カウンセリングとの出会い

私自身がカウンセリングと出会ったのは20代半ばのことです。それまでの自分は感情の表現や主張が出来ず、相談もろくに出来ない性格でした。自分の悩みや感情に寄り添ってもらえることの心理的安心感、自分で感じたことや感情から得られる自分への気づき、これらが与える心身への健康効果を知り、カウンセリングに興味を持ち始めました。

カウンセリングを利用するようになってから、今度は自分自身がカウンセリングや心理学を学ぶようになっていました。心理学やカウンセリングを学ぶことで自分の悩みや辛さを知り、解決したかったという動機もありました。実際カウンセリングを体験し、学んで

から、少しずつ心を開けるようになっていきました。

カウンセリングの効果を一番感じるのは自分への気づきが増えたことと、自分自身の思考や主張を大切にすることが増えたことです。それまでは非主張的に生きることが普通だった自分が感情を表現できるように、主張的になれたのはカウンセリングのおかげです。カウンセリングを通して、今まで隠れていた、自分らしさが見えてきた感覚を今でも覚えています。自分の良いところも悪いところも見えてきたのは産業カウンセラー養成講座の実習で得られた事だなと感じています。自己覚知を進める第一歩になれたと感じています。

私は、同期の皆さんの中ではなかなかうまく

くカウンセリングを行うことが出来ませんでした。だからこそ、いろいろ気付くことも多かった。いい失敗が出来たなと思っています。あの時、カウンセリングが上手く出来ていたら、自分は自分の事を省みることは出来なかったと思っています。

マインドフルネス瞑想との出会い

カウンセリングと同時にマインドフルネス瞑想というものに出会ったと感じています。こちらもよい出会いであったと感じています。

マインドフルネス瞑想は仏教をルーツとしているもので、今では医療機関ほか、Google や Microsoft や Apple などの企業など（産業カウンセラー東関東支部の研修にもあります！）、様々な場所でマインドフルネス瞑想



のプログラムが行われています。

マインドフルネス瞑想は「今ここに集中すること」です。日々、「他の考え事をしながら物事を行う癖がついている（これをマインドフルネス状態の反対のマインドレスネス状態と呼びます）」ことに気付きました。呼吸や身体感覚に集中することで、不安感や悩む時間が減り、目の前への行動や、やるべき事にフォーカスする集中力がアップする効果があります。また、前頭葉や扁桃体にも効果があり、一時の感情に支配されず理性的な思考力が高まるということです。

また、カウンセリングは一人では出来ませんが、マインドフルネス瞑想はいつでも、場所にとらわれず出来ます（この部分が僕は気に入っています。お金も一切かかりません！（笑））。

マインドフルネス瞑想はジョン・カバットジン著「マインドフルネスストレス軽減法」にわかりやすく詳しく書かれています。二年前前から毎週心理士の方から指導を受けています。また、お寺で座禅を組みに行くこともあります。面前に集中し、自分が今どういう思考や感情にいるのか、生きづらいつい考え方など、感情のコントロールなどにも役に立ったと考えています。これからも継続していきたいと思います。

悩みはいいもの？

仕事、家族、学校、自分のコンプレックス、人間関係、生活環境、人は生きていく中で様々な悩みがある。悩みに囚われてしまい、自分を見失うことはとても悔しいことです。昔は悩みやストレスがあつたとき、すぐにでも一人で解決しなければならぬと悩んでしまったり、悩み自体に囚われていましたが、悩みへの自分の捉え方や対処方法がはつきりしてくると、悩み自体が悪いものではなく、自分の生き辛い考え方を認識し、自分を成長させてくれるヒントだと常々思います。

当事者の方々との交流で見たもの —産業カウンセラー資格を様々な場で 活かしていきたい

私は長年整備士に従事しており、医療や福祉の業界にいたわけではありません。30歳の時にこの世界に興味を持ち、精神科病院で看護助手として勤務し、心理福祉大学に編入し、精神保健福祉士を取得し、同時に産業カウンセラーを取得しました。

しかし、この資格を活かして働く前に、自分の未解決な課題や悩みを知る作業が必要だなと考え、カウンセリングなどの仕事は問題や葛藤がある程度払拭してからと決めておりました。

その最中で自分が何より学びになったのは、

精神疾患を抱える当事者の方々との交流の場（自助グループ、自助会、当事者会、茶話会など様々な呼び方があります）でした。そこでは「個々の感情や主張を否定しない」という規定があり、カウンセリングに似ていて、気づきや心理的安心を感じるという方も多くいらつしました。

ここに来て感じたのが、人は悩みを共有したり、問題解決する土台に「まず心理的安心がほしいこと」が多いということです。これはカウンセリングで学んだ「ラポール（信頼）の形成」に似ているなと感じました。悩みや主張を言えない人もカウンセリングでは多いと思います。その背景には様々な要因があると思いますが、「何でも言える」という心理的安全を感じていられない人が多いということ、これは今後どんな場面においても心に置いて忘れぬようにしたいです。

今秋よりこれまで学んだことを生かせるようにして活動していこうと考えています。カウンセリングやマインドフルネス瞑想で学んだ事を今度は目の前のクライアントさんに還元できるように精進していきたいと思えます。「自分の心や健康を大切にできる人が増えること」をモットーに活動していきたいと思っています。東関東支部の皆様、このような貴重な場を与えていただき、誠にありがとうございました。