



カウンセラーより、ご挨拶



はじめまして。私は、臨床心理士の大久保佳代子と申します。

「町田まごころクリニック」のカウンセラーとして、この7月に着任いたしました。

毎週、火曜日と土曜日に勤務しております。

ぜひ、当院でのカウンセラーによるカウンセリング（心理療法）について知っていただきたく、この場をお借りして、少し自己紹介をさせていただきます。

私は、幼児から小・中・高校生およびその保護者対象の教育相談、大学の学生相談、総合病院神経科、精神科や企業と提携している民間のカウンセリングルームで、心理職カウンセラーとして勤務してまいりました。幅広い年齢層の方々を対象としておりましたので、幼いお子さんに会う時などは「ことば」でのやりとりではなく、「遊び」や「描画」などを通して表現される「こころ」をキャッチして共に味わったりしていました。その経験からでしょうか、私自身は、「ことば」でのやりとりも大切にしますが、「イメージ」や「からだ」の感覚も大切にするようにしています。

たくさんの相談者の方々とお会いしていく中で、どうしたら自分がより良い心理療法家になれるのかと悩み、訓練の一環として自分自身も心理療法を受ける体験（「教育分析」といいます）が最も効果的だと知り、最初の1年は週に1回、毎週受けに通っていました。その後も断続的に通っているのですが、何とも言えない不思議な体験です。

その中で、「こころ」のもろさや壊れやすさ、傷つきやすさを知り、傷ついたり苦しんだりしている方々をどうやってお支えすればいいかを、少しずつ学んできました。

それと同時に、人の「からだ」と「こころ」の奥深くには、とても力強い可能性の源が眠っているということ、私は自分自身の身を持って知るようになりました。

人の「こころ」は、ゴムボールのようなものだ、私は思っています。

指で押すとへこむゴムボール。でも、指を離せば元の形に戻ります。それと似てるんじゃないかと。人には義務や社会的な責任、そして様々なストレスが課せられ、外側の世界からぎゅうぎゅう押されてへこまされている訳です。でも、本当は「まんまるな形」に戻りたい。変な形にへこまされているから窮屈で、何とか元に戻ろうと試みる。

「内側から突き上げてくる元に戻りたい気持ち」と「外界の圧力」との間で、激しいせめぎあいが起きます。それが形になって表れたものが「症状」じゃないかと思うのです。

「元のまんまるになろうとする試み」、それは言い換えれば、「自分が、本来の自分らしく生きようとする試み」。

それが、ユングや河合隼雄先生がいう「全体性を取り戻す」ということなのではないかな、と。

「症状」や「苦悩」は、確かにとてもつらいです。でも、それは「今はへこんでいて活かせていない自分」を活かそうとする試みかもしれません。

偉大な芸術家たちが多かれ少なかれ「こころ」の病で苦しんだように、それぞれの皆様の「可能性」や「創造性」が花開くプロセスの途中なのかもしれません。

私は、皆様が安全に守られながら、ゆっくりと「自分らしさ」を生きてゆかれますように、その道行きを、力強く支え、でも繊細で丁寧に、寄り添わせていただけたら…と願っております。まだまだ未熟な私ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

2011年7月1日 大久保佳代子 拝

