

当事者に役立つ

心理教育



白金高輪カウセンディングルーム／十文字学園女子大学

東畑開人

新しく始まった連載です。心理臨
床学には心の仕組みや変化について
の、さまざまな理論や知見がありま
す。そういうものを、先人たちが実
際に支援を行いながらこれまで積み
重ねてきました。

そういった「知」の蓄積を、現在
さまざまな問題にお困りになられ
ている方々に役立てられたらというの
が、この連載の狙いです。

心の支援で重要なことは、なによ
りも理解することです。「わかる」
ことそのものが、僕らを振り回して
いたものから距離を取ることを可能

にしてくれるからです。

ですから、あなたに起きている厄
介ごとや困りごとについて、それが
何であって、そしてどうしてそうな
っていて、どうすると良くなってい
くのかを知ることが、それだけで問
題の解決につながるっていくと思っ
ています。それを僕らの業界では「心
理教育」といいます。まさしく、「わ
かる」ことが一番の対処であるとい
うことです。

今回取り上げたのは不安、感覚過
敏、完璧主義です。コロナ禍の新し
い日常で、僕らはいろいろなことに

不安になり、敏感になり、完璧主義
になっています。それはコロナによ
ってもたらされたものですが、同時
に僕らにもともとあった傾向が強調
されているせいかもしれません。そ
して、そういう気持ちに振り回され
て、つらい思いをしているのかわし
れません。それがいったい何である
のかを一緒に考えてみたいと思っ
ています。

もちろん、今回書かれていること
が、あなたに完璧に当てはまるとは
限りません。というより、そうじゃ
ないことの方が多いでしょう。だけ

ど、「これは自分とは違うな」と思
うこともまた、少しずつ自分を知っ
ていくことにつながります。使える
ところは使って、使えないところは
捨ててしまつて構いません。

もっと詳しく知りたい方のために
参考文献が載せられていますので、
ぜひそちらにもあたっていただけれ
ばと思います。

僕らの学問が、少しでもみなさま
のお役に立ちますように。という
思いで、この新連載を始めようと思
います。