

べきか悲しむべきか、それが問題だ」。ということ
でいただきました。ありがとうございました。

<会員増強委員会> 碓井委員長

A組の増強は嶋さんが入りました。その他は水面下
で皆さん動いて下さっているようです。また来月か
らも頑張りたいと思いますので、よろしくお願いい
たします。

<ニコニコ・財団・米山委員会報告>

	今回		累計	
ニコニコ	28件	28,000円	843件	905,000円
財団	0件	0円	26件	251,000円
米山	2件	20,000円	36件	413,000円

本日のプログラム

<招聘卓話>

お茶の水女子大学大学院助教授 岩壁 茂様
皆さん、こんにちは。私は大学院生がカウンセラーに
なるためのさまざまな実習の指導をしています。もう
一方ではカウンセリングに関する研究も行なっていま
す。職場、産業における臨床心理学の応用ですが、最近
は働いてもお金がもらえるわけではないといった経済的
な不安が大きくなったこともあり、仕事からくる鬱が非常
に多くなっています。それをどう解消し、予防したらよい
か、企業の人事の方と一緒に対策を立てたりしています。

実際に心の問題はどういう風に起こってくるのかとい
うことですが、WHOが人生のどんな出来事がどれくらい
大きなストレスになるかということをも0~100で表してい
ます。例えば自分の子どもを失うと80ぐらいのストレスで
す。自分の伴侶を失うのは70~80、また結婚はうれしい
ことですがストレスの度合いは50、引越しも同じくらいで
す。皆さんにお配りしたプリントの事例を見ていただくと
わかるように、ライフイベントというか発達の過渡期にあ
るような出来事で鬱のような様々な問題が起きやすいで
す。例えば小学校から中学校に入るとき、また新居を構
えたという例はポジティブなことですが、同じようにスト
レスをかけることがあります。家庭など自分に一番近い
関係の人達とうまくいなくなることも問題です。

カウンセリングとは話すことによって問題を解決する「治

療的行為」「対話療法」で、秘密が守られ、利害関係をも
たない第三者であるカウンセラーがいることが大事で
す。話すことは決して解決方法を求めるのではなく、理
解する、人とつながっているということを求めているのだ
と思います。

カウンセリングの進行についてですが、初めの面接で
クライアントに問題について話してもらい、今後どんなこ
とをやるか決め、初期段階で信頼感を2人の間で作り問
題について掘り下げます。カウンセリングの効果は、現
在では鬱や不安障害に対して薬とほぼ変わらないといわ
れています。

最後に心の問題の対処法についてですが、心の問題は
身体的な変化から見えてきます。肩、腰などが痛くなり、
次に集中力が低下してくる。そのあとになって気持ちの
変化がきます。イライラなどが続くと行動の変化が起き、
趣味に打ち込めない、人との接触を避けるといったこと
が起きます。子どもの場合は成績が落ちたり、けんか
が増えたりします。では、どんなことをすればいいのかと
いうと、一番大切なことは、休む、仕事を減らすというこ
とです。次に家族と友人との和を求める。そのほかスポ
ーツなどの気分転換、ヨガなどのリラクゼーション、さら
にカウンセリングがあります。カウンセリングは役に立ち
ますが、心の問題は何よりも予防が大切です。無理がな
い労働環境、健康な環境づくり、コミュニケーションが
大事です。ご清聴ありがとうございました。

岩壁 茂氏プロフィール：

早稲田大学政治経済学部卒。
カナダ モントリオール・マギル大学大学院修了。
心理学博士。
2000年札幌学院大学助教授。
2004年お茶の水女子大学大学院助教授。
専門:カウンセリング、産業・職場の心理臨床。

