INTERVIEW: インタビュー

心理カウンセラー

小高 千枝动

心理カウンセラー。知っているようで知らない 職業である。小高千枝さんは、女性に寄り添うカウンセリングを中心に、多くの人のメンタルケア サポートに携わっている。依頼者の話を聞き、問題を解決する。カウンセラーと弁護士とは、共通する点も多いのではないだろうか。そこで今回は、悩める人々との対話のプロである、心理カウンセラーの小高さんから、現代人の悩み、人の話の聞き方、職業ならではのストレス解消法、そして私たち自身としても重要な自分との向き合い方などについて学んでいきたい。

聞き手・構成: 菅原草子、西川達也、小峯健介



―― まず現在のご職業について教えてください。

今は、心理カウンセラーという立ち位置でやっています。もともとはキャリアカウンセラー、その方の特性に合わせてこのお仕事がいいのではというカウンセリングなどをメインでやっていました。そんな中、私の問りにも鬱病の方が増え始めたのですが、15年前には、鬱病は社会的にまだ理解されておらず、精神病であるとか、単に弱いだけの人みたいな空気感だったので、本人は隠しながら仕事を続け、結局辞めることになってしまうというパターンが多くて。より心理の深いところに特化したものが日本には必要だなと思い、転身した形です。

心理カウンセラーとは、心理状態がマイナスの人を プラスマイナスゼロまで導く役目ですが、ややプラス マイナスゼロのところから上に引き上げる仕事である メンタルトレーナー、そしてコーチという、すでにプ ラスの心理状態の人たちを更に引き上げる仕事もして います。

――メンタルトレーナーとコーチはあまり馴染みがないのですが、相談者の希望に応じて、いずれかを行うのですか。

例えば鬱病とか,精神的な疾患名が付いている方 たちはカウンセリングで対応しますが,皆さんカウン セリングを受けたいとはなかなかおっしゃらないんですよ。メンタルトレーニングやコーチングを受けたいと来られるのですが、話を掘り下げてみると根底にある問題から解決しないと自己実現に繋がらないと分かってくる。そこで色々とヒアリングして、できる限りの範囲で自己開示をしていただき、目指しているものは何か確認をしてから、現在のメンタルレベルを診つつ、目指している目標や着地点を意識化し、本人の状態にあったセッションを進めます。

--- それぞれ内容は異なるのですか。

全く違います。同じ心理でも、鬱や不安神経症・パニック障害などの神経症の人たちをコーチングの方法で診てはいけない。悩みがある人は一生懸命頑張っているけれど、気持ちを持ち上げることができない。そういう人に前向きに頑張りましょう!と伝えても不快な思いをさせてしまう。ただ、メンタルトレーニングもコーチングも連動しています。例えば、アスリートの方のメンタルトレーニングもしていますが、オリンピックに出るぞ、大会で優勝するぞと目標を持っていても、彼らも人間ですから落ち込むときがある。そういうときはカウンセリングをしたり、色々な手法でアプローチをかけます。

――実際, どのようなときにカウンセリングに行っていい のでしょうか。

やっぱりまだまだ日本は敷居が高いですよね。でも今,日本全体が,政府を挙げて予防医学的な未然に心の病気を防ぐことを目指しているんです。1次予防といい,早期発見,対処を目的としています。皆さん,ややハイリスクな鬱になりかけた2次予防ぐらいで,何かまずいかもと気付いて,相談にいらっしゃるんですが,本当は1次予防で来てほしい。そうすると,例えば1回のカウンセリングで済む方もいる。こういう分析方法で,自分の心の内側と対話してみてください,でもお守り代わりみたいに何かあったらいつでも来ていいですよ。と。

――通常の精神状態でも、より上を目指したい、こうなり たい、という人が来ていいのですね。

もちろんです。むしろ、そういう方が来た方が効果を発揮するんです。心が安定している時、人間は物事を受け止められやすい傾向にあります。気分が落ち込んでいるときは何を言っても受け止められなかったり、内に籠って物事を客観的に見られなかったり。冷静なときの方が判断力がありますから。

--- 人の話を聞くときに、大事にされていることはありますか。

環境がすごく大事です。環境には人、時間、空間が あります。人的環境とはカウンセラーがクライエント*1 にとって、人として、全部話しても大丈夫、自分のこ とを否定しない、という存在であること。空間とは、 ここは自分のことを守ってくれる場所だと思えるか。 時間とは、ご一緒する時間はカウンセリングの中だけ と、枠決めをしなきゃいけないということです。弁護 士の方々もそうだと思いますが、枠から外に出たとき にクライエントと関係性を持ってしまうと、どんどん 依存の波にのまれてしまうので、この部屋から一歩出 たら、クライエントはもう私とは関係ないというぐら いの感覚でいることを意識づけています。あと、人間 は高層階に長時間いると、現実世界との認識の差が 出て現実味を感じなくなってしまう。だからあまり現 実世界から離れない所にセッションルームを設定する ことも考えています。

―― もともと心理の職業に進まれたきっかけは。

実は一番最初に就職したのは幼稚園教諭で、発達心理とか、子供の心理をメインに勉強をしていました。けれど、当時モンスターペアレントのはしりの時期で。育った環境が人間の人格形成にはすごく影響を与えるので、子供の心を大切にするためには、育てる親業をどうにかしなくてはと気付きました。その頃、妹が留学先で普通にカウンセリングを受けたと聞きました。それで、そういえば日本にはカウンセリングってあるのかなと調べてみたら、日本にはそもそもカウンセリングを事業としている人がほとんど知られていなかった。でも、これ絶対必要だし、いつか日本にも絶対流れてくる文化だよな、そういえば子供のときから海外映画では見ていたのに、何でいまだに日本にないんだろうと。それで、じゃあ、やらなきゃって思って(笑)。

一やらなきゃと思って、なれるものなんですか(笑)。

それが、心理学の学校で勉強しなおしたり色々準備をしながら、人間力を高めるため社会経験を積む間に、心理カウンセラーになると宣言していないのに、なぜか鬱状態の人から相談を受けたり、相談者がやってきて。そういう方たちとのご縁があったんです。

―― オーラが出ていたんですかね。面白いですね。

分からないんです(笑)。それで学校を卒業をして、2007年に仲間数人で開業した後、2010年に独立してサロンを開きました。初めは女性専門でお話を聞いていたので、相談者は女性が7割ぐらいですが、お邪魔している企業では男性が多いですね。仕事の相談という体で来やすいのだと思います。

―― 最近はどんな相談が多いですか。

やはりハラスメント系が多く、企業だと3年ほど前からは逆パワハラ、いわゆる部下など下の世代とのコミュニケーションの取り方が分からないという相談ですね。一般の方は、依存症も多いです。毎年何かブームがあって、数年前は婚活疲労や、健康ブームによるダイエット依存。時代の流行りものに対して、挑戦をしては挫折をし、自己否定感に陥るみたいな。今は

SNS依存で、これはブームが長いですし悪化していて、医学的にも病気として認められつつあります。

―― 多くの悩みを聞かれて、逆に自分が落ちこんだり、 影響を受けてしまうことは。

一般の方が悩みを聞くと、共依存みたいになってしまうこともありますが、私たちは心のポジショニング、相談者との距離感を取るトレーニングを受けています。あくまでも、あなたに起こっていることで、私に起こっている問題じゃないですよ、ということを色々なメッセージを通して伝えます。言葉でも、ノンバーバルコミュニケーションという言葉以外のメッセージ、目線や仕草とかでも。例えばカウンセリングのときに、私とクライエントの間に飲み物の入ったカップがあるとないとでは距離感が違い、カップが置かれただけで1つ壁ができるんですよ。このように心的距離感を取りながら、解決するのはあなた、と示していくんです。ただ同時に、私は見捨てないし、寄り添う、一緒に考えていこうということも伝えます。

――難しいですね。

はい。だからカウンセラーになりたての方や、私が素人のころには、寄り添うという意味を履き違えてお節介根性が強く、相手の領域に入り過ぎ、気持ちが一体化して迷路に入り込んでしまうこともありました。そのため、心の距離の取り方をコントロールして、一緒に思い悩んだりしないようにする必要性があります。

例えば感情転移といって,クライエントは,私たちに, 頼りになるとか,話せば解決が見つかるとか,プラス の依存感情を抱いてくれますが,同時に,好きすぎて 嫌いになる,なぜ私のことを分かってくれないの,と 相手をコントロールしたくなる感情も生じるんです。 女子高生が嫌いとか別れると言って,彼氏を試すよう な感覚ですね。通常はそれを俯瞰しますが,私たちも 人間なので,逆転移といってクライエントへ負の感情 が生じることがある。古典的な精神分析では,そうい うことを思ってはいけないと,逆転移の発生を有害な ものと捉えていました。それが近年,捉え方が変わり, 逆転移はクライエントを理解するために重要で,クラ イエントの心の根底を映し出している, とも言われるようになったんです。感情転移は誰にでも起こることなので, 私たちにその逆転移が起こったときの分析と解決方法を意識する必要があります。私たちも疲れるし, しんどくなったりもする。けれども, クライエントの前に立つときは常に完璧な状態でいなきゃいけない。だから, 毎日小さいストレスも見逃さずに自分の体と心のケアはしていくようにしています。

--- カウンセラーの方々のストレス発散などの方法はある のですか。

人それぞれだと思うんですけど、私は香りが好きなので、京都に行ってお寺や神社で、お香をまとめ買いして、毎日香りをかいだりしています。炎のゆらぎを見つめるのも好きなのでアロマキャンドルに火を付けてリラックスしたり。あとは、思考停止法といって、何かやらなきゃいけないけど、もうやりません、終了、というふうに実際に声を出してストップをかけると、嫌なことが一瞬ポンってなくなるんです。その思考停止法を自分でやったりします。1人で部屋で「もう終わり!もう無理!」とか叫んで(笑)。

--- 先生側にも、そういうときがあるんですね (笑)。

あります (笑)。私は何らかの発散法を毎日1回は やって、ちょこちょこリセットしてます。特別なこと をする必要はないんですよね。皆さんも何かちょこち ょこデトックスできるものを見つけてもらえたら。

―― それもあって長く続けられているんですね。 団体向けの支援活動や講演もされているとか。

池袋にある保健所の中にHIV / AIDS情報ラウンジ「ふぉー・ていー」(現:東京都エイズ啓発拠点ふぉー・ていー)*2というラウンジがあります。中高生が学校帰りに気軽に立ち寄れるところで、やんちゃな子や不登校の子、何か抱えているような子もいました。そこに月1回、2年間くらい行っていました。カウンセラーとは明かさず、恋愛映画をみんなで見て、この登場人物を見てどう思ったとかみんなでシェアしたり。そこからエイズや性に対する話、性暴力、DV、モラハラの話に繋げていったり。そんな謎の人をやっていまし

INTERVIEW: インタビュー

た。 そこからエイズ、HIV のイベントに出演したり、 皆さんで行進するLGBTのイベントに参加させても らったこともありました。また最近は、女性が多い企 業で、インポスター症候群という、女性が陥りやすい 心の問題についてお話ししました。これは、バリバリ 仕事を頑張ってきたにもかかわらず、自分を達成した 業績に値する人間であると思えず、他人ほど能力が ないのに周囲を騙しているのでは?と思いつめてし まい、成功を拒んでしまったりする心の問題です。女 性の20,30歳代は、結婚、妊娠、育休、子育てと、 環境の変化が大きい時期でもあるので、負荷をかけ 過ぎて気付いたら心もボロボロになっているという方 もいます。だから、女性活躍に合わせた講演依頼が 非常に増えています。でも少し危険なのが、インポス ター症候群を知ったことで私もそうだと落ち込んでし まうこともある。そこで、私も経験がありますし、皆 さんの身近でも陥っている方はいるのでそんなに怖い ことではないですよと伝え、一緒に考えて行きましょう とご提案しています。

――専門職の女性に多く見られる傾向と聞いて,女性弁護士にも生じるのではと不安になります。我々も相談にお邪魔しても?

もちろんです (笑)。皆さんもあると思いますよ。 私たちをお守り的に思っていただいて、そうかもしれ ないと思ったら、ぜひ。気付けたらむしろラッキーぐ らいに思って来てほしいです。

―― 最後に、弁護士に対してのイメージは。

弁護士の方々とは開業当時からご縁があって身近に 感じています。DVとか離婚問題等でご一緒させてい ただく機会があるのですが、クライエントに情報開示 を承諾いただき、弁護士の方々と、今こういう心理状 態なので先生のところに行かれたときに少し落ち込ん でいるかもしれませんとお伝えしたり、逆に弁護士の 方々からもここまで決まりましたと報告をいただいた り。クライエントは自分のデリケートな問題に真摯に 向き合ってくれる人や共有できる人がいると安心する ので、特に男性の弁護士の方々からは、女性の依頼 者の感覚を理解してあげたくても分からないので、と 依頼を受けたりします。



小高千枝さん(右)と菅原草子LIBRA編集委員

女性弁護士について思うことは。

根本的にはご本人に強い芯の部分があるなと。職業として頼りがいがなければならないのでしょうけれど、でもやっぱり女性なので負荷がかかっている部分もあると思うんです。そうしなきゃいけない、こうあらねばならないと、自分に負荷をかけ過ぎてしまうと、知らずにストレスが溜まってしまう。ですので、強さの裏に弱さもあるという部分をちゃんと自身で認識をしてほしいな、と感じます。それは男性もあると思いますね。逆に男性は弱音が吐けないというのがありますから。

---- そんな弁護士たちへメッセージがあれば。

自分の本質をしっかりご理解いただいて、これは仕事としての顔なんだと認識を持っていただけると、もっと楽だと思います。四六時中、弁護士の顔でいる必要はなくて。皆さんの中でプライドがあったり、なかなか弱みを見せられない場合もあると思いますが、本来の自分を開示する場所と専門家としての自分を見せなきゃいけない場所のバランスを自身で取っていくことが、すごく重要かなと思います。

プロフィール おだか・ちえ

千葉県出身。心理カウンセラー、メンタルトレーナー。幼稚園教諭を経て、心理学を学びながらキャリアカウンセラーおよび心理カウンセラーとして活動を始める。2007年に女性専門のカウンセリングルームを開業。2010年に男女ともに通えるメンタルケアサロンを開業。個人や企業、講演会で多くの人の心理カウンセリングに携わる。マスコミ関連のコメンテーター等メディア出演多数。近書「心理カウンセラーが教える本当の自分に目覚める体癖論」