

発達支援研究所ホームページ <https://smart-kids.co.jp/labo/>



スマートキッズ
プラス大曽根

「名古屋と言えば」をテーマに皆で意見を出し合って、「名古屋のシンボル名古屋城」と大曽根を組み合わせました。

お身体とお心にお気をつけて

所員 小島花観

暑い日と涼しい日が交互に訪れる今日この頃ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。この原稿のご依頼をいただいたということは、あれからもう一年が経ったのですね。もしかしたら前回の「きらっと」でも同じようなことを書いていたかもしれません。

今回いただいたテーマは「病院の心理職として」でした。「病院の心理職」というと少し限定的な表現ですので、まずは「医療機関の心理職」について少し整理してみたいと思います。

医療機関とは、病気やけがの診断や治療、健康診断など、医療を提供する施設のことで、病院やクリニックなどが含まれます。そこでは、お医者さんや看護師さん、臨床検査技師さんなど、さまざまな専門職が連携しながら患者さんを支えています。私たち臨床心理士・公認心理師も、その一員として勤務しています。

お医者さんや看護師さんのお仕事はイメージしやすいかもしれませんが、「病院で働く心理職は何をしている人なのだろう」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。正直なところ、もし私自身が心理士という仕事を知らずに患者として病院を訪れたら、「白衣は着ているけれど、お医者さんでも看護師さんでもない。この人は何をしている人なんだろう」と思っていたかもしれません。

私たちの主な仕事は、患者さんの「心」を支えることです。その方法の一つとしてカウンセリングを行い、必要に応じて知能検査や心理検査を実施しながら、患者さんをより深く理解し、その方に合った支援を考えていきます。このお手紙を読んでくださっている皆様の中にも、カウンセリングや心理検査を受けたことがある方がいらっしゃるかもしれませんね。

以前、私はメンタルクリニックで心理職として勤務していました。その頃から今まで、一貫してお伝えしたいことがあります。定期的に「きらっと」を読んでくださっている方には耳にタコのお話かもしれませんが、それでも何度でもお伝えしたいことです。それは、「困ったことがあれば、医療機関や福祉機関など、支援してくれる場所を頼ってほしい」ということです。

「困ったこと」といっても、その内容はさまざまです。お子様の発達や成長が気になる、学校や園に行きたがらない、ご家庭でどう接したらよいかわからない、ご自身の人生や仕事について悩んでいる——そんな時はもちろん、ご自身の過去のことや友人関係など、「誰かに相談したい」「話を聞いてほしい」と感じた時には、どうか気軽に相談していただきたいのです。

実は、困りごととは大きくなってからよりも、「少し気になるな」「なんとなく引っかかっているな」という段階で相談していただくことが理想です。というのも、困りごとが大きくなればなるほど、解決までに時間がかかることが少なくないからです。

困りごととは、複雑に絡み合った毛糸のようなものだと思っています。一つの原因だけで生まれることは少なく、人間関係や制度的な問題、ご自身のこれまでの経験など、さまざまなことが絡み合って、「困っている」という状態につながっていることが多くあります。

私たち心理士の役割は、その絡まった毛糸を一緒に眺め、少しずつほぐしていくお手伝いをする事です。一人でほぐそうとするよりも、隣に一緒に考える人がいるだけで、心が少し軽くなることがあります。

毛糸のほぐし方は一つではありません。医療的な対応が必要であれば医師と連携し、福祉サービスや行政、教育などの支援が必要であれば、それぞれの専門機関へつないでいきます。また、じっくりとご自身の気持ちやこれまでの歩みと向き合うことが必要な時には、心の専門家である心理士が継続してお話を伺います。

患者さん一人ひとりの毛糸の絡まり方に合わせて、さまざまな専門職と一緒に考え、解決に向けて伴走できること。それが医療機関で支援を受ける大きな強みの一つだと私は感じています。

心も体も、つらくない状態が本来の健康です。つらい状態が長く続いているのであれば、それは健康な状態とは言い難いでしょう。風邪をひいたら医療機関を受診するように、心がつらい時にも遠慮なく専門家を頼っていただきたいと思います。

そして、ご自身の味方になってくれるプロフェッショナルを少しずつ増やしていきましょう。医療機関につながることで、必要に応じて福祉など別の支援へとつながることもできます。医療や福祉を上手に活用しながら、一人で抱え込まない環境をつくっていただけたら嬉しく思います。

生活をしていれば、喜怒哀楽があるのは当然です。お子様のこと、ご自身のこと、ご家庭のこと、お仕事のこと……悩みは尽きないことでしょう。ご自身の力で乗り越えられることはもちろん素晴らしいことです。それでも、どうにもならない時があります。そんな時には、私たちがお手伝いできることを、どうか思い出していただけたら嬉しく思います。

これから夏本番を迎えます。この原稿が皆様のお手元に届く頃には、夏休みの時期でしょうか。どうぞお体だけでなく、お心も大切にしながらお過ごしください。またお手紙でお会いできる日を楽しみにしております。



<プロフィール>

小島 花観（こじま はなみ）公認心理師・臨床心理士

心理士として、医療現場、福祉の現場などに勤め、大人から子どもまで様々な方を対象に心の支援に携わってまいりました。現在は研究分野で心の健康について考える日々を送っています。今までの経験や知識を活かし、本研究所に参加することで、子どもたちや保護者様のお役に立つことができるのであれば、これ以上の幸いはございません。