

心理科便り Vol. 11



2023年11月

日々の業務、お疲れ様です。ただでさえ短い弘前の秋が、今年は特に短いような気がします。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今月の心理科便りも、一息のお供に手に取っていただくと嬉しいです。

コラム「心理学豆知識」

No. 11～自分のことと人のことを分ける～

心理士がよく聞かれる質問の1つに、「人の話を聞いていてつらくならないんですか」というものがあります。

「人のつらい経験を聞くと自分までつらくなる」という経験や想定から、カウンセリングをしていてつらくならないのか、と思われるのかもしれませんが、そこで今回はこの「人の話を聞くと心理士がどういうマインドでいるか」について少しだけ書き出してみたいと思います。

基本的に、人の話、特に感情というのはあくまでその方のものであって、自分事ではありません。そこには明確な【境界】があります。当たり前のようなようですが、実はこれが結構重要なのだと思います。共感的に話をうかがうとしても、それは自分事にするのとは別で、“目の前のこの人は、この出来事をこのように受け取り、こう感じているのだな”と理解します。

例えば、患者さんとのやり取りの中で「あのスタッフにこんな態度をとられた!もうあの人は信用できないです。」と、同じ職場のスタッフについての話をされたとします。ここで、「あの人が本当にそんなことを…?ひどいなあ、これからどう接しよう…」となる場合は、自分事に寄ってしまっている例です。患者さんの“信用できない気持ち”が、自分のものかのようになってしまっていて、自分もそのスタッフを信用できないかのように感じてしまっています。

この場合、「なるほど、あなたはその人とこういうことがあって、その結果信用できない気持ちになっているわけね」という理解が【境界】のある理解と言えるでしょう。“信用できない気持ち”は、患者さんのものであって自分のものではないという【境界】です。

カウンセリングでも、この境界がある限りは少なくとも「人の痛みがそのまま自分の痛みになる」ことは防げます。これは自分の感情、これは相手の感情、というふうに、自分のことと人のことを分けて理解していくことは大切なのだと思います。



心理科の本棚



『はじめての精神科』

著：春日武彦 医学書院

今月の1冊はこちら。私が臨床の場を精神科領域に変えたときに購入した本です。著者はもともと産科医をされていたという精神科医です。なかなか軽快なテンポで、ときにブラックユーモアを交えながら内容が展開していきます。

個人的には、はじめからこの1冊だけ!というよりも精神疾患の基本的な勉強をして、すこし臨床経験を積んでから読むとより内容が入ってきやすいと思います。

「ファーストコンタクトはどうするか?普通に挨拶をすればよろしい」とか、「実際に困っている人は誰なのでしょうね」とかとか…ちょっぴり鋭い物言いが好みの方にはおすすめの1冊です(本の帯には、「口は悪いが役に立つ」というキャッチコピーがっていましたのでご参考までに)。

(大友)

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら