



校長室だより

自立に向かって「自分から」

学校と家庭・地域を結ぶ架け橋通信

第21号 令和5年2月2日

小美玉市立美野里中学校

「洞察（どうさつ）」って何だろう

私は、20代後半に、1年間学校を離れて、教育相談の研修をする機会を得ました。その研修の中で、カウンセリングの理論を学び、実践しました。

本当に自分自身の生き方にとっても勉強になりました。学んだ中で、心に残っている言葉の一つに「洞察」というものがありました。

今ではカウンセリングは多くの技法が使われていますが、私は基礎から学んだので、カール・ロジャースの提唱した来談者中心のカウンセリングを主に学びました。カウンセリングによる来談者との面談の過程は、大まかには、

クライアント（来談者）が、カウンセラーと信頼関係をつくりながら、面接を通して、心の内の変化を体験し、問題が整理されたり、解決されたりしていく。

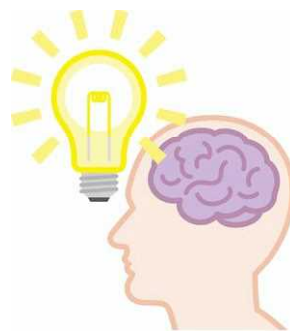
ということになると思います。その中で、人は自らの生き方を「洞察」していくのです。

洞察とは、カウンセリングの最終過程で「クライアント（来談者）が、今まで気づかなかった心の内面に気づくこと」であり、「症状や問題行動は、私たちが気づいていない無意識的欲求や感情や葛藤の存在を示すメッセージであると考えられているが、心理療法を通して、このようなメッセージの背後にある意味にクライアント自身が気づくことをいう」

問題や悩みのまっただ中にいるのは、苦しいものです。

カウンセラーは、それを助ける役割をします。しかし、カウンセラーは、クライアントの感情を受け止めたり、問題を整理したりする手助けをするのであり、「気づき」を生み出していくのはクライアント自身です。カウンセラーの支援を受けて、クライアントが新しい視点で物事が見られるようになり、発想を転換することができるようになっていきます。

このことが、さらに自らの行動を変えることに結び付いていくのです。



私の尊敬する心理学者の河合隼雄氏は、著作の中で、ある結核患者の話を紹介していました。

その人は、若い頃、結核を患い、1年以上療養施設に入ることを余儀なくされました。（昔、結核は、特効薬などなく、静養しているしかなかったからです。）周りの友人が、大学を卒業したり、就職したりする中で、やりきれない気持ちになったそうです。「何で俺だけが」という思いでひどく落ち込んだそうです。でも、人に相談し、時間をかけながら、自分の境遇について考えを整理し、他の人に遅れて社会に出ました。苦労を重ねながら、会社を興し、社員思いの立派な社長さんになりました。その社長は、自分を振り返って「あのとき結核になったおかげで」と思えるようになったそうです。

私は、この「洞察」に至る過程がドラマティックで素晴らしいことだと、いつも思っています。人間の尊厳も感じます。人はやり直すことも立ち直ることもできるし、悩みや問題を通して、さらに人間として成長できるということです。

みなさんはどう思いますか。

参考文献：『カウンセリング辞典』 ミネルヴァ書房

『カウンセリングの技法を学ぶ』 玉瀬耕治 有斐閣