

セラピスト

最相葉月

11月。一気に寒くなってきましたが、体調を崩したりはしていませんか？秋になって気分が落ち込みやすくなることもあるようです。しんどい時にはゆっくり休んでくださいね。

今月紹介するのは『セラピスト』。この本はノンフィクションライターの著者が心理療法について取材した1冊です。カウンセリングとは？人はなぜ病み、回復するのか？現在に至るまでの心理療法の歴史は？...など、どこから手をつけたらいいのかわからないような、混沌とした世界に飛び込みます。

自らも大学院や専門の民間研修機関に通い、カウンセリングを学ぶ人たちの話を聞き、専門家への取材も敢行。なかでも河合隼雄先生と中井久夫先生に焦点を当てています。河合先生はスイスから日本へ『箱庭療法』を持ち帰りました。欧米と比較して非言語的表現の多い日本の文化に適しているだろう、との判断でした。中井先生は『風景構成法』を創案されました。私も大学生の時に授業でやってみたことがあります。なかなかむずかしい。著者が中井先生のご自宅で風景構成法を受けているシーンがあり、プロはこのように行っているのか、と話し方などの雰囲気を感じることができました。

ほかにも芦屋箱庭研究所の木村晴子先生や、臨床心理士の村瀬嘉代子先生、甲南大学カウンセリングセンターの高石恭子先生、明石箱庭療法研究会にいらっしゃった臨床心理士の村山實さん、河合先生のご子息で心理学者の河合俊雄先生など、そうそうたるメンバーに取材。関西には心理療法に対してこれだけ豊かな土壌があったのだと知りました。

この本に出てくる方たちがそれぞれの言い方でおっしゃっているのは、「話をしっかり聞いてくれることの重要性」だと思います。病院にかかるほどでなくても、毎日悩みや心配は尽きないもの。みなさんが困って考えて煮詰まったとき、そばに寄り添ってくれる誰かがいますように。そして、周りの人がしんどそうなときは、一緒にいて、言葉にできない思いも汲み取ってあげられますように。話しても大丈夫、という信頼関係を結ぶのは時間もかかるし難しいことです。「話を聞くプロ」とも言えるカウンセラーを見習って、私も真剣に「聞くこと」に専念してみよう、と改めて思いました。

最相葉月

1963年、東京生れの神戸育ち。関西学院大学法学部卒業。科学技術と人間の関係性、スポーツ、精神医療などをテーマに執筆活動を展開。『絶対音感』で小学館ノンフィクション大賞を受賞、『星新一』で大佛次郎賞、講談社ノンフィクション賞、日本SF大賞、日本推理作家協会賞、星雲賞を受賞。そのほか、『青いバラ』『ピヨンド・エジソン』『ナグネ 中国朝鮮族の友と日本』『辛口サイショーの人生案内』など。