



見える資格 見えない資格

2018年6月3日

前川あさ美 



自己紹介

- 東京生まれ 埼玉育ち(父は神戸、母は松本出身)
- 女子中高へ
 - まんまと父母の期待を裏切る
- 共学の大学へ
 - ロジャーズの理論との出会い 期待に応える自分と「ごまかさない自分」の闘い
- 大学院と留学へ
 - 大学院で味わうモラトリアム 七つ道具が欲しかったころ
- 帰国後、博士後期課程でモラトリアム続行(大学院には6年いた！)
 - 臨床心理士の資格に抵抗 病院非常勤のかけもちで「正常ってなんだっけ？」
- 東京女子大学へ
 - 正常って「広い！」 「へそ曲がり」全開
 - 専門分野:いじめ、虐待、発達障害、災害などによる心の傷とレジリエンス

今日のアウトライン



見える資格が乱立する現代、
本当に必要な力ってなんだろう

- 耳を傾け続ける力
- 「ありのまま」を大切にできる力
- 揺れにつきあう力
- 自分の心を耕す力
- 橋になる力
- 自分とおしゃべりする力

見える資格が求められる今だから 見えない資格(強み)にこだわる



- 見える資格をもつことで私たちは何を得るんだらう
経済的な保障？ 社会への使命感？ 効率的な支援法？
CIや社会からの信頼感？ 自信や自己効力感？ などなど
- 見える資格をもつことで私たちは何を失うだらう

耳を傾け続ける力①

- ◆「すぐにアドバイスしてもらえないと来なくなっちゃうんです」
効率重視、スピード重視の社会の中で急かされるCI.そして私たち
「何かを言わないと……」となったとたん、「聴く」ができなくなる。
- ◆「理解」を急ごうとすると…
「理解したつもり」に陥ってしまう。
「理解」に近道はないのに… ex.似た体験、穴の底
- ◆「変化」を急ごうとすると…
「今いるところ」「ありのまま」「感情」「揺れ」に寄り添えない
→「指示」や「意見」、「はげまし」や「なぐさめ」
「変化」ってゆっくりなほど本物なのに…

耳を傾け続ける力②

◆「耳を傾ける」の先、「**傾け続ける**」が可能にすること

→ 「味わう」「想像する」「確認する」を通した「分かる」に近づく
「内容」じゃない！

ex. 感情、いま生きている場の情景、抱えてきたもの・・・

→ 「分からない」があることが「分かる」ようになる

◆「耳を傾け続ける」を助けてくれる姿勢

①「教えてもらう」という姿勢

「わたしたち(心理士)はクライアントより無知なんだ」

②「物語」として受け止めようとする姿勢





「ありのまま」を大切にできる力

◆「甘やかし」と勘違いされる「受容」

「心理士は甘やかすから・・・」 何がどう違うだろうか

嫌われ
たくない

ストレングス
相手の強さを
信じていない

行動も感情も
区別なくOK

対等な関係
ではない

密着した
関係である

◆受容(=相手の「ありのまま」に関心をもつこと)を助けるもの

①「ありのまま」をキャッチする「鳥の目」

「木」も見て、「森」もみて、「地面」もえるかも、「空」も・・・

②「評価的」から「行動記述的」な表現

→ 受け入れがたかった行動やありかたに意味がみえて、そしたら・・・

揺れにつきあう力



◆「私は間違った選択をしてないだろうか」

選択肢が増える現代、多くの親たちが悩むこと

私たちは彼らの「揺れ」を止める存在？

迷いのプロセスへの寄り添いに必要な専門性って？

≠ 放置とかかわらない「見守りましょう」

◆「先生のとこで安心して悩めた」

私たち自身がもっていたい「悩める力」への信頼

でも、「悩み」は深刻な健康被害をもたらすことも。

健康に「悩める」ためには何が必要なんだろう。

個別性を見失わない
観察力

孤立させない
対話力

悩むのを否定されない
受容力

⋮

自分の心を耕す力



想像力

創造性

◆「便利な社会」が何を私たちから奪っているか
ギルフォードが唱えた「拡散的思考」

ex.ゲーム 「 」は何に使える？

最低10は考えてみよう！ 鍛えられるんだぞ♡

◆暗記中心の学び(正しいことへのこだわり)から自分を解放

ex.例外ゲーム (拙著 発達障害の子どもと親の心が軽くなる本 講談社より)

例えば

「雨が降っているときに傘をさすのは正しい。
でも、正しくない時がある。それはどんな時？」

◆心を耕すのを助ける「異なる世界に夢中になる」という体験

橋になる力

◆「私がないと・・・」って責任感なんだろうか。

自分がなんとかしたい 必要とされたい

だけど、支援活動の主人公は、私たちではなくクライアント

◆ 誰か(CI)と誰か(社会等)をつなぐ「橋になる」のを助けてくれるもの

① 個室から地域にでていこう！

② 「チームプレーヤー」として自分を再認識

自分もいろんな支援とつながっていく体験



自分とおしゃべりする力



- ◆「聴き続ける力」をつけるためにも自分とおしゃべりすること
自分に目を背けない 自分をごまかさない
「自己一致」に近づけるかもしれない

- ◆健康な「自分とのおしゃべり」とするために
反芻 (Rumination) と内省 (省察 Reflection) の違いを知っておこう。
何がちがうんだろう・・・

自分の未知の部分への探求心をもっていること
自分から離れて、自分以外との対話もできること



よかったら
読んでみて♡



ご清聴ありがとうございました。

