

卒業生訪問

臨床心理士、公認心理師の資格を有し、大学院修了後は精神科クリニックの常勤カウンセラーとして研鑽を積んで、今年春に独立した安喰さん。第2子出産を控えながらもスクールカウンセラー、訪問看護へと仕事の幅を広げながら、着々と開業準備を進めています。

こころのケアサポートLink 開業

あじき
安喰 智美さん (心理科学部臨床心理学科2012年卒業
心理科学研究科臨床心理学専攻2014年修了)



独立という選択

安喰さんを訪ねたのは札幌・円山エリアにある「札幌なかまの杜クリニック」。当事者研究^{*1}やピアスタッフ^{*2}活用にも取り組む精神科・心療内科クリニックです。現在安喰さんは週に2日は同クリニック、他の日は小中学校、訪問看護ステーションに勤務し、いわばフリーランスの心理士として多方面で活躍しています。

今年3月、「やりたいことを実現しつつ事業として成立させたい」と安喰さんは独立開業を選び「こころのケアサポートLink」を立ち上げました。まだ開業準備の段階ですが、オンラインカウンセリングなどからスタートし、ゆくゆくはカウンセリングルームのオープンも考えています。「これから入る約半年の産休中に事業計画を練ってホームページを作り、SNSでの広告発信までやるつもりです」と、産休をも活用する意気込みです。

心理士が独立開業するケースはまだ多くはありません。フロンティアとして覚悟も必要でしょう。しかし「いきいきと楽しく働いて収入が得られ、開業もできる。心理士をそういう仕事にしていきたい」と話す安喰さんから感じるのは期待、希望というポジティブ要素のみです。

^{*1} 精神疾患当事者が自らの生きづらさや体験を持ち寄り、研究し、仲間と共に“自分の助け方”を見出していく取り組み。

^{*2} 当事者の視点、経験を生かし精神保健福祉分野で働く精神疾患当事者。

モンスターの倒し方を伝授

「幼少期、思春期に安心できる大人と出会い、胸の内を聞いてもらえる経験の有無が、その後の人生に大きく関わると思います」。クリニックで成人のクライアントに多く接してきた経験から早期介入の重要性を実感してきた安喰さんは、スクールカウンセラーの仕事に魅力と手応えを感じています。不登校になりかけた生徒が学校にとどまられたケースもあります。「こ

れならでる」「これはやりたい」という生徒の気持ちが保てるよう別室登校を取り入れた支援方法を保護者、担任と一緒に考え組み立てた結果でした。

夏休み前には中学1年生180人ほどを対象に「こころの健康教室」を実施し、中1の不登校原因のトップ「友だちができない問題」と「夏休みに潜むモンスター（宿題やりたくない、休み明け学校に行きたくない）の倒し方」、さらに「ストレスマネジメント」を取り上げました。アンケートでは99%の生徒が「内容を理解できた」と回答。「知ることができてよかった」「自分のストレスに気づける、対処できる」という声が多く寄せられました。その後「誰にも話せなかったけど、聞いてもらえるんですね」と相談室を訪ねた生徒も。「こんなに必要とされている!」。誰より安喰さん自身がスクールカウンセラーの重要性を実感する体験でした。

社会に向かい、ひらいていく

「こころのケアサポートLinkは児童・生徒、女性が気軽に心理士とつながれる場をめざします。『自治体の相談窓口は混雑してつながりにくい』と聞きます。ニーズがあるなら、それに答えなければと思います」と安喰さん。謎めいた



大学の授業で自分をまるごと受け入れるプロセスを実体験した安喰さん。「相手を知るにはまず自分を知ることが必要。自分の価値観を熟知しているから、意識的にそれを脇において、クライアントの世界観を否定することなく話を聴けるのです」。

存在から具体的な仕事が見える存在へ「心理士の仕事を外へひらいていくのも役割だと思います」とも言います。独立開業には自己実現の側面より、使命感のほうが大きいようです。心理士を「身ひとつの仕事」と表現したことも印象的でした。「何も持たず、この身だけで傾聴する。心理士としてできることは自分を磨くこと、自己研鑽し続けることだけです」。

我が国初の心理職の国家資格・公認心理師誕生から5年。まだその専門性を社会が十分に活用しているとはいえませんが、安喰さんのような存在が、心理士が身近にいる、誰もが生きやすい社会づくりを牽引していくのでしょう。



クリニックではデイケア利用者さん対象の講習も。写真は認知行動療法を噛み砕いて説明し、日常生活への取り入れ方を伝えた時のもの。(2017年8月)