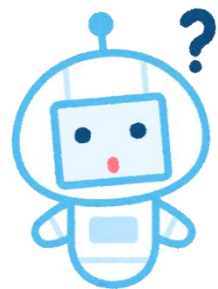


スクールカウンセラーだより No.2

前橋清陵高校夜間部のみなさん、こんにちは！ スクールカウンセラーの冨田です。暑い日が続いていますね。体調は大丈夫でしょうか？今回のスクールカウンセラーだよりでは、昼間部の生徒さんからいただいた、相談に関する質問とそれに対する私なりの考えをご紹介しますと思います。「なぜ昼間部で出た質問を…？」と思うかもしれませんが、カウンセラーとしてぜひ夜間部のみなさんにも伝えたいと思ったからです。めんどくさいから同じテーマにしたわけじゃありませんよ（笑）

相談に乗ってくれる人は、
承認欲求を満たしているだけではないのか？



この質問はなかなか鋭いですよね。「相談って結局相手の承認欲求を満たしているだけでしょ？」という質問にも捉えられますし、「相談にのる人は、相談にのることで、自分自身の承認欲求を満たしているのでは？」という質問にも捉えられます。相談を受ける全ての人が私と同じ考えでないことは大前提として、私なりの考えをお伝えしますね。

まず、「相談って結局相手の承認欲求を満たしているだけでしょ？」について。確かに私は、相談に来る人の「認めてほしい」という気持ちをとても大切にしています。人の欲求は、ピラミッドのような階層状になっていると考えられています（A.マズローの「欲求階層」）。食欲などの生理的欲求から始まる4つの階層は、「足りない感覚」を満たすための欲求（＝欠乏動機）です。その一番上の欲求が、**承認欲求（＝自分には価値があると他者に認めてほしい気持ち）**です。承認欲求が満たされると、人間は「足りない」感覚から何かをするのではなく、今の自分をさらに成長させたいという欲求（＝成長動機）で動けるようになります。それが、**自己実現の欲求（＝自分らしさを発揮して、のびのびと生きていきたいという気持ち）**です。私が相談に乗るときには、「その人がその人らしく生きていくために、今、何が**必要か**」を一緒に探すようにしています。だから、「相談って結局相手の承認欲求を満たしているだけでしょ？」は**半分あたり**です。それが、その人がその人らしく輝いていくための入国審査みたいな役割を持っているから。でも、相談に来る人たちは、そのもっと手前の欲求で苦しんでいることもあります。そういうときは、ものすごく現実的な対応（環境を整えるお手伝いなど）をすることもありますし、安心できる関係性をつくっていくために時間を使うこともあります。

そして、「相談にのる人は相談にのることで、自分自身の承認欲求を満たしているのでは？」について。これはね、**否定しません**。相談にのることで、相手との関係性がこちらにも温かい気持ちを運んでくれることはしばしばあります。一緒に苦しんだ人がそこから抜け出して笑えるようになるのは嬉しいし、相談してくれる人の状況が好ましくないときは一緒に苦しい。「自分もなかなかやるじゃん！」って思うこともあります。でも、専門家として大切にしていることがあります。それは、“**自分の気持ちのために相手の話を聞かないこと**”。自分に生じる気持ちは結果としてついてくるもので、あくまでも相談は相談者のためのものであることを忘れてはいけないと思っています。カウンセリングに自分の問題を持ち込まないよう、私たち心理の専門家は、トレーニングの一環として自分自身の問題や課題とじっくり向き合い続けているんですよ。

さて、ここまで、相談を受ける専門家としての私の心構えを書いてきましたが、専門家はなかなか助けてほしいタイミングで隣にいないことが多いですね…。**いざというときに頼りになるのは、あなたの近くにいる人たちです**。だからこそ、関わる相手を1人に絞らず、「この人になら話したいな」「この人なら自分のために一緒に考えてくれそうだな」と感じられる人を見つけてほしいなと思います。

難しい話になってしまいましたが、ここまで読んでくれてありがとうございます。これから始まる夏休みが、みなさんにとってステキなりフレッシュタイムになることを祈っています♡苦しいことがあったら、近くの頼れる人を頼ってください。シェアハピしたい出来事や1人で抱えたモヤモヤなどは、ぜひ休み明けの相談室でかかせてくださいね！

1人で苦しくなったら連絡してみてね！

24時間子供 SOS ダイヤル：0120-0-78310（24時間受付・通話無料）

こころの健康相談統一ダイヤル：0570-064-556（毎日9時から22時まで）

群馬いのちの電話：027-212-0783（毎日9時から24時。第2・4金曜は24時間）

こころのオンライン相談@ぐんま：LINEで検索

