

「いのちと念仏」相談センターにおける 心の悩み相談

1、「心の悩み相談」の業務について

本願寺教学伝道研究所に設置している「いのちと念仏」相談センターでは、二つの窓口を設け電話による相談業務を行っております。一つは浄土真宗の教義や仏事などに関する「教学相談」であり、もう一つは対人関係や家族の問題・精神的な不安などに関する「心の悩み相談」です。受付日時は「教学相談」は月曜日から金曜日の九時から一七時までで、「心の悩み相談」は月曜日と水曜日の一二時三〇分から一六時までです。電話番号はいずれも〇七五―三七一―五〇二四です。

今回はこのうち「心の悩み相談」についてご紹介いたします。

2、こころのケア

「教学相談」では真宗学や仏教学等を専攻する研究者が相談に応じますが、

「心の悩み相談」では臨床心理士などの臨床心理専門員が相談に応じます。

「心の悩み相談」はこころのケアを中心に扱います。こころのケアのための学問を臨床心理学といいます。「臨床」とは、『広辞苑』（岩波書店・第四版）によると「病床に臨むこと」とあります。別の言い方をすれば、悩み苦しんでいる人のためのこころの学問ともいえます。悩み苦しんでいる人には、学校へ行きたくても心身のどこかが不調で行けなくなつた中学生・高校生や、ご飯を食べたくても食べられなくなつた人、極端に気持ちが落ち込んでしまった人などがおられます。

それらの人に対して、臨床心理専門員いわゆる「カウンセラー」と呼ばれる人たちが、主にカウンセリングという関わり方で接します。カウンセラーとは、心理学の理論と技法の訓練を受けた人です。このカウンセラーのカウンセリングを通して、クライアント（カウンセリングの場に何らかの支援を求めて来談する

人)が人間関係や自己の問題などを解決したり、心理的外傷や痛みを癒したりします。⁽¹⁾

具体的には、カウンセリングは「聴くことである」と言われます。「カウンセリング大事典」(新曜社)のカウンセリングの項には、より詳しく以下のようにあります。

カウンセラーとして重要なことは、クライアントに指示すべきかどうかといった技術的なことよりも、クライアントに対する共感的理解、自己一致(ありのままであること)、受容、無条件の尊重、配慮、自己受容、自己開示、などによって、クライアントの体験過程に主体的にかかわっていくという態度である (一一〇頁)

このようにクライアントに対して限りなく細やかな気配りを行いつつ、話を聴いていく姿勢が求められます。

3、「心の悩み相談」の特徴

—さまざまな相談との違いと
高度な専門性

カウンセリングの仕事が続ける限り学び続けることが必須です。また、カウンセラーがスーパーバイズという指導を受け続けることが求められています。スーパーバイズとは、カウンセラーが自分以上に熟練したカウンセラーから指導を受けることです。

「心の悩み相談」では、龍谷大学の臨床心理相談室と連携して業務にあたっています。龍谷大学の臨床心理相談室には、経験豊富な精神科の医師や臨床心理士などのこのころのケアの専門家、熟練したカウンセラーがいます。この支えがあることで、「心の悩み相談」の相談活動に専門員は積極的に取り組むことができます。例えば、難解な事例の場合、専門家同士の守秘義務を徹底して守りながら、アドバイスを求めることができます。

皆様方も、僧侶として生活する中で、ご門徒から深刻な相談をされるなど、さまざまな難解なケースにであうことも多いと思います。難解なケースでは、聞き手が相談者に感情移入をしすぎてしまい、聞き手の方が夜も眠れない状態になったりします。他にも、カウンセリング理論を勉強し、トレーニングも受け、その上で相手の話を聴くように心がけているにもかかわらず、相手の悩みが解決しない場合もあります。このように難解なケースに直面した場合は専門家であるカウンセラーに依頼することも重要な対応です。これは「リファール」(紹介)という、臨床心理学的アプローチの専門的な手法の一つです。このことによって、自分の可能な範囲で援助を適切に行うことができ、それぞれが効果的な援助活動を行うことができます。このような高度な専門性と充実したバックアップ体制があつてはじめてこのころのケアに携わることができるのです。

4、心理相談と浄土真宗の実践の違い

浄土真宗の実践も心理相談も、共に悩みを抱えている人間へのアプローチということでは同じです。しかしながら、その目的と対象が全く違ってるといわれています⁽²⁾。浄土真宗においては信心を獲得し生死の問いに答えをみつづけることが目的ですが、カウンセリングにおいては、社会における問題を建設的に解決していく能力を開発していくことが目的です。共に、人間へのアプローチではありますが、それぞれの専門性が似て非なるものであることは重要な点です。僧侶は宗教的实践であり、カウンセラーはこころのケアだという両者の違いを明らかにしつつ、お互いが協力しあうて悩みを抱えている人を支えていくことが大切です。

5、共に支え合う社会へ

一万カ寺といわれる浄土真宗の寺院は日本各地にあります。この寺院に係る僧侶やご門徒が共に支えあえばとても大きなつながりとなり、さまざまな問題に大きな役割を果たすことができると思います。例えば、寺院ほど地域とのネットワークをもつ組織はないことから、援助ネットワークの窓口としても活躍できるところが大きいと考えられます。

そのサポートの一つとして「心の悩み相談」もお役に立つことができればと願っております。僧侶、ご門徒問わず、ぜひご利用ください。

(心の悩み相談 伊東秀章)

〔1〕カウンセラーについて平木(二〇〇四)は次のように述べています。

四) 心理学的な理論と技法の訓練を受けた専門のカウンセリングというサービスを提供する人であり、その内容は、自己実現の支援、心理的能力の向上の支援、そして心理的外傷や痛みを癒してある。その機能は、助言や矯正指導というよりは成長促進(ファシリテーション)であり、クライエントの問題解決と成長のために時間と関心、エネルギーを集中的に用いることである。また、カウンセラーの役割、機能は、クライエントに対して生き方をより豊かにし、より健康に生きるための方法を探り、発見し、それを実現するための支援をすること。

平木典子(二〇〇四)「カウンセラーとクライエント」、福島脩美・田上不二夫・沢崎達夫・諸富祥彦、「カウンセリングプロセスハンドブック」、金子書房、九頁

〔2〕友久久雄編(二〇一〇)『仏教とカウンセリング』、法蔵館