



NPO 法人京阪総合カウンセリング 事務局だより

2023年7月

2023年度の総会のご報告

今年も無事「総会、講演会」を執り行うことができました。会員の皆様にはご協力、ご支援を賜り、心から感謝申し上げます。2002年4月に設立以来「総会、講演会」を毎年実施してまいりましたが、その内容も年々充実したものに変わってきていると思います。これは会員の皆様およびスタッフの皆様の御陰であることを痛感させられています。本当に有難うございます。



今年度は、講演会で兵庫教育大学大学院教授の松本 剛先生に講演をしていただきました。松本先生は、アメリカの心理学者でカウンセリングの世界的な代表者であるC・R・ロジャーズのパーソン・センタード・アプローチ（PCA）の研究者であることから「来談者中心療法」について講義して頂きました。講義内容では、『受容・共感・自己一致』をテーマに実際の松本先生の取り組み事例をビデオで紹介して頂いたり、生前のロジャーズのメッセージをビデオで紹介して頂いたり、非常に分かりやすく話をしていただき、カウンセリングに向かい合うことにおける心構えや姿勢についてご教示いただきました。新たな年度の活動のスタートに大きな指針を頂いたと感謝の思いでした。今後も引き続き当会の地域貢献活動にご教示いただきたく思っています。

さて、コロナも5類感染症に移行になるとともに人の流れや経済の流れも変化してまいり



ました。この3年間は講座の中止やカウンセリング利用者の減少など、当会にとっても影響が大きいものでした。しかし、この悪条件のお陰で大きなプラス面もあったと考えています。会員の増加傾向、会員の皆様の協力が強化されたこと、助成金の確保、組織管理運営の見直しなどがありますが、苦境が生み出してくれたプラス面として大きく取り上げることができる事項であるかと思えます。

カウンセリングに取り組んでいますと“個人の苦境が、逞しく自分を生きる力を獲得する事”となっていく過程を見させていただくこととなりますが、このときマイナスがプラスを生み出す象徴的な出来事であることを実感します。人は、自分にとって都合が悪いことが起きると、都合が悪いところばかりが気になりますが、そのことに必ずプラスの面が存在することを学ばせていただきます。

カウンセリングの中でも課題として持ち込まれたり、当会の活動においてもよくあることですが、具体的には『評価』ということにも、そのことは当てはまるかと思えます。“よくない評価”があるときには、自己成長にとって参考になる課題が潜んでいることは少なくないという経験が私にはあります。よくない評価は、聞いた時点で耳を閉ざそうとしてしまうし、心理的抵抗が生じることは当然のことでもあると思えます。しかし、考えてみると“良い評価”から何が学べるのでしょうか・・・？ なかには『自信がつく』という人もいます。確かに“励まされる”ことはあると思えます。しかし、人の評価によって自信がついたものは、他人の評価が落ちたらたちまち自信を失うものにすぎないと思えます。つまり、他人の評価に依存しているだけなのです。本当の自信は、自らの納得（評価）によって形成されます。他人のよくない評価を客観的に見直して、自分にとって参考になることも考えてみたり、自分にとって不必要と思われることは横に置いたりする、という自己評価による対応によってコントロールできるようになると、自己評価が力を発揮してきます。このような経験は自己評価を逞しく育てる経過となります。こうして、自己評価に根差した評価基準が出来上がり、他人に右往左往されない自信となっていきます。これは、理論的にはミドルエイジ・クライシスを乗り越えるための重要な課題として提示してくれているものです。

『他者評価を吟味して、自己評価を確立させる』

思い起こせば、小学校に通っているころはテストの点数が低く、父親から『お前は頭が悪い子、ダメな子』と評価され、中学からテストの点数が高くなると『お前はワシに似て頭がいいし、将来に期待が持てる』と評価され、思春期の私は怒りや苦悩にかられることがありました。今となれば“父親には父親の経験や価値観があって、そのような評価しかできなかつたのだろう”と理解できますが、他人の評価に依存していた思春期の私には否定的な気持ちしか持てなかつたのだろうと思えます。

私自身も71歳を迎えた今、この課題に取り組んでいる最中で“他者評価に右往左往”する時が多々ありますが、松本先生の講義やロジャーズのメッセージにあるように『すべての人は自己実現傾向に生きている』ということがベースにあり、自分で自分を評価して生きていく取り組みを身に着け、人生の残されたステージを充実させたいと思っております。

当会代表 原川正慶