



はじめまして。臨床心理士・公認心理師の三宅善子です。今年の4月から精神科に所属し、現在心理発達検査と緩和ケアチームの業務に携わっています。心理士とは『こころ』の問題を扱う『こころの専門家』です。「カウンセラー」と言われることもあります。

みなさんも、困っていることを家族や友達に話して気持ちがすっきりした、ほっとしたという経験はありませんか？信頼できる誰かに話すことで、不安な気持ちが和らいだり、何に困っているのかを整理できたりします。心理士は、患者さんの困っていることを聴くだけでなく、どういう状況で困っているのかについても、患者さんと一緒に整理します。

たとえば、痛みで困っている患者さんの場合、①どういう状況で痛くなったのか、②その時浮かんできた考え、③どんな気分だったか、④どんな痛みか、他に身体の反応は現れていないか、⑤痛くなった後にとった行動について、下図のように整理します。

このように、考えや行動、気分の関連を整理することで、より客観的に振り返ることができます。そして、困っている状況を改善するために、どの部分に働きかけるかを検討します。このような考え方も活用しながら、治療や入院でしんどい日が続いていたとしても、『今日もまあ良かったな』と少しでも思えるようなお手伝いをしたいと思っています。

中には「体はしんどいけど気持ちは大丈夫」「別に相談するほどではないから…」と感じている方もいらっしゃると思います。話すこと以外に、ご自分の好きなことをして気分転換できているのであれば、心理士の出番は少ないです。ただ、身近に相談できる人がいない、身近な人だからこそ言いづらいことがあるかもしれません。そんな時には、心理士がお話を伺える場合もあります。また、話したくないことは無理に話さなくて大丈夫です。ご自分が話してみようと思えたタイミングを大切にしてほしいと、私は思っています。

私自身、もともと誰かと話をするのが好きなので、お気軽にお声かけください。どうぞよろしくお願いいたします。

