

## 表現することで、人は変わる

スクールカウンセラー つちえしやうじ 土江正司  
(臨床心理士・公認心理師)

スクールカウンセラー (SC) の土江です。今年は家族を連れて社日公園でお花見をしました。安来高校は2年目になります。月2回くらいの訪問ではありますが、皆さんとの出会いを楽しみにしています。



### 自己紹介

島根大学を卒業後、一時期県外で働いていましたが、宍道湖を眺めているうちに、やっぱり島根で暮らしたくなって、学び直して臨床心理士になり、自宅で相談を受けたり、こうして学校に赴いたり、企業のカウンセラーをしたり、あちこちにお邪魔しています。

「本当に言いたいことってなんだろう」というのが僕が心理学で学び、考え続けてきたことです。その方法は「フォーカシング」といいます。心の一番奥になんとかあるけど、まだよく言葉になりきれない気持ちに少しずつたどり着いていく方法です。

20代の僕が宍道湖を眺めていてやっとわかったのが、「島根で暮らしたい」ということでした。でもそれは県外(実は国外も)に出て、ようやく言葉になったことだと思います。本当の言葉は簡単にはでてきてくれません。でも心の奥に潜む不思議な生き物のように、いつかは出たいと願っているものようです。

出てきたとき、それが本当に言いたい言葉だったんだというのは、どんな人でも感覚的にわかります。すごく気持ちがいいからです。そんな体験をするのは一生に数回しかないかもしれません。でも人生を確実に良い方向に導いてくれます。

僕が大事にしているのは、相談に来られた方が、本当に言いたいことにたどり着くお手伝いをすることです。

最初から言葉になるとは限りませんから、絵やイメージで表現してもらうこともよくあります。お互いに黙って瞑想することもあります。急いではいけません。ゆっくりがいいのです。ゆっくり何かを表現していけば、少しずつ変化していきます。

### 保護者の皆さまへ

保護者の方のご来談もお待ちしています。「なんとなく気になっているけど、こんなことで相談してもいいのか？」というようなことが、実は将来的に大きな悩みに発展する場合があります。早めのご相談をお勧めします。