

## ■ 近年のアメリカでは・・・

### 【心的外傷とカウンセリング】

大事故や大災害が起った場合、救出活動に出動する人々をサポートする為に、現場にカウンセラーも同時に派遣されることが、今や常識になっています。救助隊員として任務を遂行する消防士の方々は、知・情・意（知性、感情、意志）のバランスがとれていて身体的に剛健な方々が選ばれているはずですが、そのような隊員でも心のケアがなければいくらモチベーションが高くても、ストレスフルな状況では十分に力を発揮できないという、人間理解に基づいての対策なのです。

人は災害や惨事を目の当たりにすると、やり場のない怒りや無力感に襲われることがあります（代理受傷）。この事により救助者は心的外傷（psychological trauma）を被り心の変化が起こるのです。この変化は、ズシンとした重苦しさ、食欲不振や軽度の集中困難、周囲からの軽い疎外感、過剰共感や寝つきの悪さ等により自覚されます。このような心の変化は非常に耐え難いストレスフルな状況に直面した際に起こり得る、「大変な事態に対応する人間の、自然な心の反応」なのです。



アメリカではこのことが十分に認識されています。カウンセリングによる“気づき”が、状況を受け入れる力となり、自分の実力を十分に発揮し、任務を支障なく遂行するという「成果」に大いに貢献しているのです。

アメリカではこのことが十分に認識されています。カウンセリングによる“気づき”が、状況を受け入れる力となり、自分の実力を十分に発揮し、任務を支障なく遂行するという「成果」に大いに貢献しているのです。

### 【学校教育とカウンセリング】

日本の学校にはあまり馴染みがありませんが、アメリカの中学校および高等学校にはガイダンスカウンセラーがいます。このガイダンスカウンセラーとは、生徒の進路指導を含む生活指導などを行う人たちのことで、公立、私立校を問わずひとつの学校に多くのガイダンスカウンセラーがいて、それぞれ担当する生徒が決まっています。



生徒が問題を抱えている場合、日本では担任の先生がその解決に介入するのが一般的ですが、アメリカではこのガイダンスカウンセラーが担当します。生徒の悩み相談の他にも進路に関する相談ではガイダンスカウンセラーが生徒の成績などを判断して受験する大学選びを手伝ってくれ、一緒に色々な問題を考えてくれます。更には学校に推薦状を書いてもらうような重要な場合にも登場しますが、決して学校で授業を受け

持つようなことはありません。つまり彼らは教科担当の先生や保健の先生ではなく、カウンセラー専門職なのです。また独自にオフィスを持っており生徒以外に保護者との面談やコンフェレンスを開いたりしながら幅広い支援活動を行っています。

このような制度のお陰でアメリカでは、中学生の頃からこうしたカウンセラーや、カウンセリングをととても身近に感じ、それが当たり前だという感覚で子供達が成長していきます。その結果、社会人になってからも仕事や家庭で問題が起きると、カウンセリングの効果を十分知っているのも、自ら専門のカウンセラーに相談することが多くなるのです。

このように自分の抱えている悩みは、周囲のリソースを十分に活用することでより早期に、効果的に解消できるのです。日常にカウンセリング等のある生活が、どれほど人生を有意義にするのか、その先入観に惑わされず、理解して頂きたいと思います。

