

心理療法を通して 心を一緒に見つめ 自分らしい在り方を探る

遊びや対話の中で
心を自由に解放する

長谷川講師の専門は、家庭や学校、職場など暮らしの場で生じているさまざまな心の問題を解明し、実践的な解決策を探っていく臨床心理学。カウンセリングやプレイセラピー（遊戯療法）などの心理療法を通して、クライアント本人にも見えていなかった心の声と一緒に耳を傾け、自分らしい在り方の実現をサポートしていきます。「人の心には、意識で理解できる部分だけではない、深みや広がりがあります。十分に守られた空間の中で、カウンセラーと対話したり、絵を描いたり、遊んだり、自由に自分を表現すること

とで、心の奥にあるものが外側に出てくる通路が開かれていきます」と長谷川講師。「こことそだちの相談センター」では、スタッフの一員として実際に心理療法を担当し、小学校就学前の子どもたちから子育て中の親や働きざかりの社会人まで、さまざまな年齢や立場の人の相談に応じています。

言葉でうまく表現できない子どもにも有効なセラピーが、遊びの中で自分の心を自由に解放するプレイセラピーです。「作られた世界の中で完結するゲームと違い、体を使って動いたり、一対二で遊んだりしていると、子どもたちは驚くほどの想像力と創造力を広げていきます。遊びは、人の心が元々持っているファンタジーやイマジネーションなどを刺激するツール。遊びを通して心が活性化して表現が広がっていくのです」と長谷川講師。一方、大人に対して多く行われるのが専門のカウンセラーとの対話の中で、自分を語るカウンセリングです。「日常の会話の多くがさらさら流れていくのに対し、カウンセリングは溜まっていく対話。カウンセラーと

人の心は、自分自身でさえ見ること、触ることもできません。しかし、さまざまな理由で心がうまく働かなくなると、痛みを感じ、時には日常生活を送ることも難しくなります。人間科学部の長谷川千紘講師は、悩んでいる人に寄り添い、その人らしい在り方を一緒に探していく心理療法を実践しています。



PROFILE

人間科学部 人間科学科
長谷川 千紘 講師
はせがわ ちひろ

大学生の時に体験した箱庭療法で、自分でも驚くような箱庭ができたことがありました。直感的にミニチュアを置いていくうちに、意図していないイメージが浮かんできたのです。自分でも気づかない心の動きを表現することの興味深さに惹かれた貴重な経験です。

定期的に対話することで、話した内容がクライエント自身にリフレクト（反映）されます。そうしてその人らしい在り方を一緒に探していくプロセスが、心理療法なのです。クライアントに接していると、どんな人にも魅力や成長する力があると改めて感じます」。

糖尿病治療に必要な 心理的ケアも模索

長谷川講師は、相談センター以外でも地域住民の心に耳を傾けています。2020年からは、出雲市内の内科クリニックに通う患者の協力を得て、糖尿病治療に求められる心理的ケアのあり方を調査。心身のケアを並行して行うことで、健康に寄与するアプローチを検討しています。2018年には、小学生とその保護者を対象に、アートセラピーの一種であるカラーージュ療法の体験教室を開きました。「カウンセリングや心理療法などと言えば一見敷居が高いかもしれませんが、自分自身を見つめる場ととらえて、少しでもしんどさを感じれば気軽に門をたたいてほしいです」。



1.箱庭制作の実習を行う長谷川講師。 2.臨床心理学に関する授業では、カウンセリングのロールプレイや心理アセスメントなどの演習を通じて、臨床的なアプローチを実践的に身に付けてもらいたいと長谷川講師。 3.人間科学部棟内にあるこことそだちの相談センター。 4.日本箱庭療法学会の2019年度「河合準雄賞」を受賞。