

こころと発達クリニック えるむの木 コラム

心理療法（セラピー）について

心理療法やセラピーと聞くと、何を思い浮かべますでしょうか？ここでは当院で行っている主な心理療法を紹介します。

まず一つ目は、セラピストと対話をする『カウンセリング』です。セラピストと話をすることで自分の考えが整理されたり、これまで考えもしなかった自分の思いや傾向などに気づくことがあります。また、話をすると自体で気持ちがスッキリしたり、聞いてもらったことが安心感につながる事もあります。

セラピストは基本的に、アドバイスよりも傾聴や共感の姿勢で接します。また、話す内容も指定したりせず、自由に語ってもらいます。もちろん困っていることを話して、一緒に考える時もありますが、一見関係ないような話題から、大切な気づきや新たな発見が生まれることも決して珍しくありません。そして、このようなセラピストとのやりとりが時には安全な感覚をもたらし、時には鏡のように自身を客観的に見つめるきっかけになるのです。

もう一つは、必ずしも対話を必要とせず、遊びを介して行われる『プレイセラピー』です。



言葉で自分の気持ちや考えを伝える事が苦手なお子さんの場合や、まだ言葉を上手に扱えない小さなお子さんなどに行われます。

院内にはプレイルームと呼ばれる部屋があり、そこには人形やミニカーなどのおもちゃや、折り紙やお絵かきの材料などがあります。プレイセラピーでも、自分や他者を傷つけてしまう恐れがある場合をのぞき、基本的には自由に遊びます。

セラピストは遊びの様子を見守ったり一緒に遊びに加わったりしながら、症状や行動などに表れているメッセージを理解するよう努めます。また、遊び自体には、コミュニケーションや社会性を育てる機能があるとも言われています。

プレイセラピーでは、遊びの中で表れてくる自分自身の課題や葛藤、言葉では表現できない思いなどが見いだされたり、セラピストと共に居る中で成長の促進や安心感がもたらされたりするのです。

これらのセラピーは、一般的には即効性のあるものではなく、時間をかけながら少しずつ変化していくものです。また、セラピーを有効的に機能させるためには、時間や場所などの一貫性や、お子さんとセラピストの『2人だけのもの・ここだけのもの』という個別性も必要であると言われています。



これらの環境も含めた『枠組み』もセラピーには大事な要素なのです。

セラピーを実施する場合は、目的や頻度などについて打ち合わせをさせていただきます。また、期間をおいて振り返りや再設定なども行わせていただいています。

心理検査について

当院で行う心理検査には、発達検査、知能検査、性格検査などがあり、お子さんの年齢やご相談内容に応じて実施しています。基本的には、心理士と1対1で、30分～1時間半程度で行います。初めての場所で、新しい課題を次から次へと答えていかなければいけないので、お子さんにとっては、緊張感や疲労も高くなる時間かもしれません。「心理検査って何するの?」「心が見透かされる…?」と不安に思う方も多いと思いますので、心理検査についてご説明致します。

発達検査と知能検査では、実際に具体的な道具を使って作業してもらったり、言葉でのやりとりだけで考えてもらうなど、決められた課題を行います。そして、言葉の発達や人とやりとりする力、空間能力や記憶力・推理力、手の巧緻性などのさまざまな能力を、



検査中のお子さんの様子も踏まえて判断していきます。お子さんによっては、機械的に数字を覚えるのは得意だけど、言葉を使って説明するのが苦手であったり、見て覚えるのは得意だけど聞いて覚えるのは苦手など、それぞれ特徴があります。そのようなお子さんの認知的な得意不得意を明らかにして、今後の支援に活かしていこうとするのが、検査の目的です。

性格検査には、質問を読んで〈はい・いいえ〉などで答える〈質問紙法〉と絵を描いてもらったり、絵を見て思い浮かぶことを述べてもらうなどの〈投影法〉があります。〈質問紙法〉は、本人が意識している部分が表れるのに対して、〈投影法〉は無意識的な心の深層が表れると言われていきます。一般的に心理検査とってイメージされるのは、〈投影法〉であるかもしれませんが、心理士といっても、話されていない心の内が読めるわけではありません。お子さんが表現してくれたこと（あるいは表現されなかったこと）から、読み取って判断していくので、お子さんの協力は不可欠です。

