

MY TOP 3

同じ日本人でも仕事も趣味も十人十色。英国に住む日本人と日本に所縁のある人々に、さまざまなお題でトップ3を選んでもらいました。



にっぽだ ゆうこ
日保田 裕子さん

サイコセラピスト（心理療法士）、
心理カウンセラー

キール大学大学院カウンセリング学専攻修士課程卒。日本と英国において、この分野で20年以上の経験を持つ。1992年に渡英後、臨床やセミナーの他、研究や出版などを通し、メンタルヘルス・ケアに携わる。英国心理療法協会（UKCP）公認サイコセラピスト。英国カウンセリング心理療法協会（BACP）公認カウンセラー。臨床スーパーバイザー。

「私が心掛ける心のケア」トップ3

1 異文化生活の意味を見出すこと

約5万人存在すると言われる在英邦人の中には、様々な問題を抱えながら生活している方々がたくさんいます。渡英の動機、在英年数、年齢、家族状況、社会的地位、個人の心理状態などによって、問題の内容や受け止め方が異なってくるのですが、いずれの場合においても重要なのは、各個人が英国での経験をいかに自分なりに意味を持ったものとして活かせるかどうか、という点です。在英邦人

の皆様が、英国の文化で学んだものを自分の将来に役立てていくことができれば、今後の人生も随分と変わっていくのではないかと思います。問題を抱えている時期は辛いと感じますが、そうした状況を改善しようと努めることはもちろん、癒しを経験し、ポジティブな活力へと変えながら、人生を有意義に過ごすことが大切です。そのための援助ができればと願いながら、心のケアにあたっています。

2 主体性を大切にすること

心理カウンセリングや心理療法では、相談者が自分と向き合いながら問題に取り組んでいくことを援助します。その中で重要なのは、「各個人が自分の問題への答えを見出す能力を備えている」という考えです。相談者が主体性を持って物事を判断し、そしてその選択に責任が持てるように、その人の「自分らしさ」を引き出しながら心のケアを行なうように心掛けています。従来の「医師と患者」や「先

生と生徒」の縦の関係では、相談者が萎縮してその過程に障害が出る恐れもあるため、アドバイスを与えるというよりも、「自分がより自由になれる」関係を作りながら、改善に向けて取り組んでいきます。相談者の方々が主体性を持つことにより、将来何か別の問題が起きた時でも、自分の可能性を見出すことによって、自分自身の力で問題を処理できる自信を持てるように援助します。

3 心理カウンセリングと心理療法の普及

心理カウンセリングや心理療法は、日本ではまだ必ずしも十分に理解されておらず、多くの人が敷居の高いものとして捉えているようです。そうした機関に通うことは、社会的に恥だと感じる方さえいます。しかし「心のケア」は、弱いからとか病気だから必要というよりは、自分を労わる1つの要素として利用できるものです。周囲の支援が乏しくなる海外生活では、特に利用価値が高くなると思い

ます。また日本ではあまり「自分」を意識しなかった人でも、個人主義の英国で暮らす中で、「自分」というものを新たに発見するという場合もあります。つまり心理カウンセリングや心理療法が、自分を見つめ直す良い機会になるのです。そのような自己開発を通して、自分の悪い所を直すというより、自分なりに生きていけるようにと「変化」を経験することで問題が改善されていきます。

在英邦人のための カウンセリング

ロンドンにおいて日本語と英語両方で、心理カウンセリングとサイコセラピー（心理療法）を行なっています。また下記のウェブサイトでメンタルヘルスに関する様々な情報も提供しています。

お問い合わせ
Tel: 0845 688 3353
info@japanuktherapy.com
www.japanuktherapy.com

尚、英国の心理カウンセラーやサイコセラピストの資格を含め、メンタルヘルス・ケアの注意事項などについては、日本総領事館のウェブサイトをご覧ください。

www.uk.emb-japan.go.jp/jp/consulate/21_01_26_mental.html
www.uk.emb-japan.go.jp/jp/consulate/iry020.html#tteni