

クライアントさんの「人生の伴走者」でありたいと思っています

2006年に、心理カウンセリング、心理療法、心理検査などを行なう「ユリア心理サポートセンター」を立ち上げたばかりの薄井孝子先生。以前は、総合病院の臨床心理士や、企業に所属する心理カウンセラーをしていた。

実は薄井先生が心理サポートセンターを立ち上げるまでには、紆余曲折があった。「以前、家庭の事情で北海道に暮らしていたことがありまして、その大学で、たまたま臨床心理学の研究科が新しく開設されたんですね。当時私は、何となく『行かなくては!』という気持ちに駆り立てられ、妊娠10か月だったのですが、願書を送ったんです」

そして、出産後2週間も経たない身体で、生後間もない赤ちゃんを連れて受験に臨み、見事大学院に合格したのである。

大学に入学したのは、23歳のとき。人とは少し違ったリズムで生きてきたのには、波乱万丈の半生があったからだ。

「親がひどい依存症だったことがあって、今だから気づいていることですが、幼少期の私はきっと心が傷だらけだったと思います。高校も中退し、いろいろな職業を転々としていました。結婚もしましたが、自分自身の結婚や家庭へのイメージの歪みに気づき、子どもを連れて離婚したんです」

辛いはずの経験をサバサバと語る薄井先生の表情からは、暗い影はみじんも感じられない。逆に、そんな過去があるからこそ、さまざまな状況に置かれている人の心に添うことができるのかもしれない。

「一般的に今はまだ、心理カウンセリングのイメージは、単なる悩み相談をただうなずいて聞いてもらうもの、と捉えられがちですが、できればそのイメージを変えられたらいいな、と思っています。心理士の役

毎回、「心をケアする仕事」に従事するプロフェッショナルにご登場いただき、その仕事の内容をはじめ、仕事に対する情熱や、現場でしかわからない生の声をご紹介します。第2回はご自身で開業され、ユリア心理サポートセンターの代表を務める薄井孝子先生です。

VOL.02

開業心理士 ユリア心理サポートセンター代表



薄井孝子 うすい・たかこ

慶応義塾大学文学部(社会心理学)を卒業後、札幌学院大学大学院臨床心理学研究科に入学。臨床心理学修士号を取得。市立総合病院臨床心理士などを経て、ユリア心理サポートセンター(www.yuria-shinri.com/)代表に。様々な学会での研究発表や講演なども行なっている。

割が、クライアントさんの人生の“伴走者”となるような。人生という長距離をひとり走り続ける途中には、喜怒哀楽、いろいろなことが起こると思いますが、それらを共に感じ、体感して、専門的に援助し得る限りのことを、個々人に合ったやり方で提供できればと思っています」

心をケアするのももちろん、 能力を高めることへの お手伝いが理想です

薄井先生の心理療法はとてもユニークだ。もちろん、心理面接のオーソドックスな流れは用いるが、独自の心理療法を展開する。そのひとつが、「心理透視エナジ

ー調整法」。これは「何事も客観性が大事」という薄井先生の考えから生まれた。

「簡単な言葉で説明するならば、クライアントさんの無意識の中に存在する、トラウマ(心の傷)などのゴミを、読みとって掃除していく方法論です。この精神的な清掃を行なうことで、心身の緊張をほぐし、滞っていた体内のエネルギー循環を良くできるんですね」

この療法によって、無意味なイライラ感がなくなった、余計な悪感情に振り回されず、やるべきことに集中できるようになった、という声がクライアントから多く上がっているそうだ。

そしてこの療法は、自分を見つめる力にもつながり、集中力を高めリラクゼーションを得る結果にもなるので、個々のさまざまな能力アップにも役立つそう。

「アスリートなど、さまざまな業界の第一線で活躍される方たちは、自己コントロールする力を携えていると感じます。彼らは、“常に自分を見つめること”に努める力があるんですね。そのような力を、人それぞれから引き出せるよう、基礎心理学、臨床心理学、そして超心理学などの知識を用いて、クライアントさんに提供できるよう心がけています」