

第4回 Library+ 「どんなお仕事？-臨床心理士-」(2015.9.12) より

## 臨床心理士のお仕事

監修：いわてこどもケアセンター 三浦光子氏

### 臨床心理士とは…

『臨床心理学に基づく知識や技術を用いて、人間の“こころ”の問題にアプローチする“心の専門家”』

公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会が認定している民間資格です。医療・保健分野の他、教育(スクールカウンセラー等)、福祉、司法・矯正、労働・産業など幅広い分野で働いています。

#### 【受験資格】

- ・指定大学院(1種・2種)を修了し、所定の条件を充足している者
- ・臨床心理士養成に関する専門職大学院を修了した者
- ・諸外国で指定大学院と同等以上の教育歴があり、修了後の日本国内における心理臨床経験2年以上を有する者
- ・医師免許取得者で、取得後、心理臨床経験2年以上を有する者

⇒年1回の臨床心理士資格試験を受験

※2015年9月、公認心理士法が可決されて国家資格ができます。

### いわてこどもケアセンター

2011年に発生した東日本大震災の後、子どもの心の医療的な支援を目的に、岩手県が岩手医大に事業委託をして設置された施設です。(児童精神科クリニック併設)

週1回、宮古、釜石、大船渡の県立病院へ、医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士がチームを組んで巡回診療に出かけています。

児童精神科では、精神療法(医師)、薬物療法(医師)の他、臨床心理士は、心理検査、子どものトラウマ専門治療(トラウマフォーカスト認知行動療法)、プレイセラピー(箱庭療法、遊戯療法)などを行っています。

### こどものこころを見るとき

#### 1. 子どもの個性をみる

子どもは発達の途中なので、できることとできないことがあります。例えば、いろいろな形のコップのようなものです。(平均的なコーヒーカップのような子もいれば、ちょっと扱いにコツがいる子、なんでも入る大きなカップのような子、そっと扱わないとすぐに壊れるデリケートなコップのような子、とても個性的な子…)。ある子にとっては何でもないことでも、ある子にとってはストレスが大きいこともあります。その子にあったかわりの中で、いろいろな面を伸ばして行くことが大切です。

## 2. 安心感の輪(アタッチメント)

子どもは、出来事の意味や理由がわからないことが多いので、大人よりも不安になりやすいといわれています。不安な状態に置かれている子どもは、さまざまな力が発達しにくくなります。

『安心感の輪』とは、子どもが不安になったとき、親や大人が子どもの安全基地になることをいいます。子どもは大人に守ってもらい、安心・安全を確認して、外の世界に挑戦していきます。「子どもの気持ちを受け止めることが大事」と言われますが、大人が子どもの気持ちを上手に受け止めると、子どもは自分の気持ちを安定させることができます。

## 3. 発達障がいのこと

最近では、ASD(自閉スペクトラム症)、LD(学習症)、ADHD(注意欠陥多動症)という言葉が聞くことが多くなりました。できることと、できないことの差が大きいので、それを特性として周囲の大人が理解し、苦手なところについては、学校、家庭でサポートをすることが大切です。

発達障がいの子どものは、できないことがあるので、失敗体験が多くなりがちです。自信を失わないように、「ほめること」が大切です。ほめるポイントは、普通に生活できているところや、出来ないけれど、がんばっているところです。行動のすぐ後にほめることと、スモールステップ(小さな目標をたてて達成していく)が大切です。

## 怒りについて

怒りは身近な感情ですが、私たちは、怒りについてきちんと学んだことがありません。怒りは、正しいことやよいことを生み出す原動力にもなりますし、何かを壊す力にもなります。「怒り」との付き合い方を知っていると役に立ちます。

- ①人生最大の怒りを10点としたら今は何点かを数値にしてみる(目に見えるようにする)
- ②怒りは、マイナスの感情が積み重なったときにおきるので、直前の感情に気をつけてみる
- ③理想と現実のギャップや価値観の違いで怒りがおきるので、自分の「べき」と、相手の「べき」は違うことを理解しておく。
- ④怒りのピークは6秒なので、そのあいだ、他のことに注意を向ける  
自分の気持ちや考えは、相手に伝えてもいいことです。上手に相手に伝えるスキルも身につけるとよいでしょう。

## おすすめの絵本

絵本は、言葉で説明することがむずかしいことも、絵と言葉で私達に伝えてくれます。そして、人生のつらい現実を見つめていくときに、絵本が子どもに向き合う力をあたえてくれます。

「ぎゅっ;HUG」 Alborough, Jez 著 徳間書店 2000年

「昆虫の迷路:秘密の穴をとって虫の世界へ」 香川元太郎作 PHP 研究所 2010年

「わたし」 谷川俊太郎作 福音館書店 1981年

「ぼくにげちゃうよ」 Margaret Wise Brown 著 ほるぷ出版 1976年

「くまとやまねこ」 湯本香樹実著 酒井絢子イラスト 河出書房新社 2008年