

2022年秋号

No.246 2022年10月3日発行

ストレス&ヘルスケア

Stress & Health Care

特集

カウンセリングを活用する

カウンセリングとは ルーテル学院大学 田副 真美

Contents

- 5 | きのことアーモンドミルクの味噌汁
- 6 | 頸動脈エコー検査
- 7 | 信頼できるカウンセラーに出会う
- 8 | 今秋開催研修のご案内

メンタルヘルスのセルフケアのひとつに、「他者を活用すること」があります。この他者とは、皆さまにとって身近な方である場合もありますが、十分な知識を持った専門家もこれに含まれます。本号では、カウンセリングについてご紹介します。春号より連載の記事と合わせて理解を深めていただくと幸いです。前向きに生活をしていくために、カウンセリングの活用を検討ください。



公益
財団法人

パブリックヘルスリサーチセンター
Public Health Research Foundation

特集

カウンセリングとは

ルーテル学院大学総合人間科学部 田副 真美

はじめに

私達の生活の中で、「カウンセリング」という言葉は、実施される場所や問題別に整理していくと、様々な組織や領域で使われています。例えば、美容カウンセリング、結婚カウンセリング、キャリアカウンセリング、教育カウンセリング、産業カウンセリング、遺伝カウンセリング、心理カウンセリングなど沢山あります。これらの共通することは、何か問題解決が必要な人に対して、専門的な知識や技術をもった専門家が、相互コミュニケーションを通して何等かの援助をすることです。

カウンセリングには、クライアントとの関わり方の程度によって、カウンセラーが主導となり、自身の知識や技術をもってクライアントをガイドするようなガイダンスレベル、ガイダンスレベルに比べ、カウンセラーとクライアントの相互の話し合いがあり、クライアントの問題解決のために必要な情報を専門的立場からの情報提供を中心としたコンサルテーションレベルそして、本稿で説明する、心理カウンセリングレベルのカウンセリング（以下、カウンセリング）があります。

1. カウンセリングの定義

カウンセリングの定義は、その基盤となる理論や立場によってさまざまですが、その共通する要素をまとめたHerr, L. E. とCramer, S. (1988) の定義を以下に示します。

「カウンセリングとは、心理学的な専門的援助過程である。そして、それは、大部分が言語を通して行われる過程であり、その過程のなかで、カウンセリングの専門家であるカウンセラーと何らかの問題を解決すべく援助を求めているクライアントとがダイナミック

に相互作用し、カウンセラーはさまざまな援助行動を通して、自分の行動に責任をもつクライアントが自己理解を深め、『よい（積極的・建設的）意思決定という形で行動が行われるように援助する。そして、この援助過程を通して、クライアントが自分の成りうる人間に向かって成長し、成りうる人になることを、つまり、社会のなかでその人なりに最高に機能できる自発的に独立した人として自分の人生を歩むようになることを究極的目標とする」

この定義から、カウンセリングは、心理学の教育と訓練を受けた専門家による心理学的な専門的支援過程であることがわかります。つまり、客観的なエビデンス（証拠）によって、効果が検証された知見、技法で展開される、科学としてのカウンセリングであるということです。また、カウンセリングは、カウンセラーとクライアントの相互作用により、自己理解が深まり、クライアントの悩みの軽減や、不適応状態が改善するだけでなく、クライアントが自律的に社会の中で生きていくことができるようにクライアントの成長や健康を目指していることがわかります。

2. カウンセラーとクライアントの関係

カウンセリング過程にはカウンセラーとクライアントとの相互の信頼感に基づく感情交流という人間関係があります。一方で、カウンセラーとクライアントという職業上の役割関係があり、公私の区別をつけるこ



とが必要です。また、カウンセラーには、クライアントに対する責任（インフォームド・コンセント、説明責任、守秘義務の遵守など）があり、クライアントは自身の権利が保障されています。

3. カウンセリングの理論

カウンセリングの理論には、結果の予測がつく、事実の説明や理解・解釈の手がかりとなる、現象の整理・理解ができ、その中から事実を探することができる、仮説が立てられるなどの機能があります。多様なカウンセリング理論があるため、カウンセリング過程で重きを置く事柄、クライアントの問題や行動の理解や解釈の仕方、目標達成のためのアプローチの仕方には、理論によって違いがあります。主な理論には、心理力動論、行動論・認知論、システム論、ヒューマニスティック・アプローチなどがあります。

4. カウンセリングの方法

カウンセリングを行う際には、次のような方法があります。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミックにより、非対面のカウンセリングの活用が増え、その方法や効果についての研究も進んでいます。

①対面によるカウンセリング

個別、グループ（家族や同一の問題や疾患をもつクライアントなど）によるカウンセリングなど

②非対面によるカウンセリング

電話カウンセリング、メールカウンセリング、インターネットによるカウンセリングなど

5. カウンセリングの効果

実証的研究からその効果が確認されています。例えば、Cooper, M. (2008) によるとカウンセリングなどの治療を行っていない群と比較した研究では、カウンセリングやサイコセラピーの平均効果量が約0.8と大きな効果が確認されています。具体的には、カウンセリングやサイコセラピーを受ける10人中8人近く

が、受けない人の平均よりも大きく精神症状などが改善することを意味しています。

私が経験したカウンセリング過程を振り返ってみると、気持ちがすっきりした、安心した、自分のことが良く分かった、考えが整理できた、睡眠の質が改善した、身体的な活力が向上したなど、心身への効果がみられました。また、自己理解がすすみ、客観的に問題を捉えることができるようになったことで、落ち着いて適切な主張ができた、相手の気持の理解ができるようになったなど対人関係にも変化が生じることがありました。そのような経験がクライアントの自信につながり、カウンセリングで扱っている問題だけでなく、日常生活における様々なストレスを解決、対処することが可能となることが期待できます。



おわりに

現在、私達の生活環境はCOVID-19パンデミックにより、大きく変化しました。それに伴い、メンタルヘルスケアの必要性が高まっています。専門家によるカウンセリングは、その一助となるものです。カウンセリングを受けるにあたり、現在困っている問題を解決するという目標に主眼を置くだけでなく、まずはカウンセリング過程での小さな変化にも目を向けることが必要です。小さな変化の積み重ねが、悩みや問題の解決への糸口になります。本稿により、カウンセリングについて知っていただき、身近に感じていただければ幸いです。

●筆者略歴

田副 真美（たぞえ まみ）

筑波大学大学院博士課程人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻修了、博士（ヒューマン・ケア科学）。

公認心理師、臨床心理士。

ルーテル学院大学総合人間学部教授。

専門：臨床心理学、医療心理学、心理的アセスメント



カウンセラーと出会えるところ

自治体の相談機関	
精神保健福祉センター	各都道府県に設置されています。精神疾患や障害、引きこもりや依存症等に関する相談ができます。
保健所	各都道府県、政令指定都市等に設置されています。精神疾患や子どもの発達に関する相談が受けられます。
児童相談所	各都道府県に設置されています。子どもの発達や虐待、育児困難等の相談に応じています。
女性相談所	各都道府県に設置されています。配偶者からのドメスティックバイオレンス等の相談に応じています。
教育相談所	各都道府県、政令指定都市などに設置されています。子どものいじめや不登校等、学校生活に関連した問題の相談が受けられます。
警察	道府県の警察本部と東京都の警視庁には、少年非行や犯罪被害者の相談に応じる窓口があります。

学校	
小・中・高等学校	多くの学校にスクールカウンセラーが配置されています。児童・生徒やその保護者の相談に応じます。必要に応じて他機関との連携も行います。
大学	多くの大学に、学生相談室や健康管理センターが設けられており、学生は無料で相談を受けることができます。

企業	
企業	比較的大手の企業では企業内に健康管理センターや相談室が設けられており、相談を受けることができます。
外部EAP機関	EAP機関とは、企業や公共団体が団体契約を結び、その従業員のメンタルヘルスの相談を受ける機関です。企業の従業員は無料または低料金で相談を受けられます。

医療機関	
総合病院	精神科、心療内科、小児科等にカウンセラーがいる場合があります。様々な精神疾患に関する相談を受けることができます。
診療所	精神科、心療内科、メンタルクリニック等を標榜している診療所に相談室が併設されている場合があります。

その他	
大学	カウンセラーを養成している大学院には、学生の実習機関として心理相談室が設けられています。
私設心理相談機関	カウンセラー一人で開業しているところから、数多くのカウンセラーを擁する大規模な機関まで様々あります。

サステナブルにエネルギーとたんぱく質を補強 きのことアーモンドミルクの味噌汁

環境にも健康にも配慮する食事

これまでの食事は、健康との関わりを主として考えられてきました。しかし、2015年に国連で「持続可能な開発目標（SDGs）」が採択され、人々の暮らしと環境とのつながりの多様性や持続性の大切さが広く認識されるようになってから、食事と環境との関係も大きく関心を集めつつあります。

食糧の生産は環境に大きく影響します。たとえば、家畜による肉類・乳製品などの生産は、その過程で多くの温室効果ガスの排出や水資源を必要とするため、環境負荷を減らすための生産方法を考える必要があります。しかし、単純に動物性食品の摂取を減らそうとすると、タンパク質や特定のビタミンなど動物性食品由来の栄養素が不足しやすくなり、私たちの健康に負の影響を与える恐れがあります。

サステナブルな食事パターン

2019年、EAT-Lancet委員会（食料生産と食生活の変革を訴える非営利団体EATと複数の財団がLancetと行った国際共同プロジェクト）により、環境と人々の健康との調和をめざす食事パターンとして「EAT-Lancet 食（diet）」が提唱されました。その内容は、1食の全体量の半分は野菜や果物に、温室効果ガス排出増加の要因である家畜からの肉類や乳製品の摂取量は総エネルギーの1割ほどに、植物性食品（豆類・種実類・全粒穀物・植物油）からエネルギーやタンパク質の大半を摂取する、などです。EAT-Lancet dietにもとづく食事が、がんや心疾患による死亡率を低下させることも報告されています。EAT-Lancet dietは、私たちの健康を高めてくれるばかりではなく、地球環境と暮らしの関わりとの持続性も問いかけてくれます。

今回のレシピは、EAT-Lancet dietで推奨されており、かつ普段は摂取しづらい種実類（食品源）を使用した、アーモンドミルクと旬のキノコをふんだんに使ったお味噌汁です。健康でサステナブルな食生活、ふだんの食事と環境との関わりから考えてみませんか？

（社会医療法人近森会近森病院 臨床栄養部 新井田裕樹）



●材料（1人分）

まいたけ	1／2株（50g）	☆アーモンドミルク（砂糖不使用）	
シメジ	1／2株（50g）		150ml
えのき	1／2株（50g）	☆水	150ml
ほうれんそう	1／3袋（60g）	★味噌	大さじ1と1／2
油揚げ	1／2枚	★コンソメ顆粒	小さじ1／2
にんじん	20g	青ネギ	適量
		黒胡椒	適量

●作り方

1. シメジ、えのきの石づきを切り落として、食べやすい大きさに切っておきます。まいたけ、にんじん、ほうれんそう、油揚げも食べやすい大きさに切っておきます。
2. 鍋に☆と、ほうれんそう以外の具材を入れ、中火にかけます。具材に火が通ったら★を溶き入れた後に、ほうれんそうを入れます。
3. ほうれんそうに火が通ったらお椀にもり、お好みで青ネギ、黒胡椒をかけたら完成です。

頸動脈エコー検査を受けたことがありますか？

パブリック診療所 所長 田村 裕子

動脈硬化とは

生活習慣病や喫煙や肥満などから、血中コレステロールの異常や高血圧や高血糖の状態が長く続くと動脈硬化が進みやすいことが分かっています。

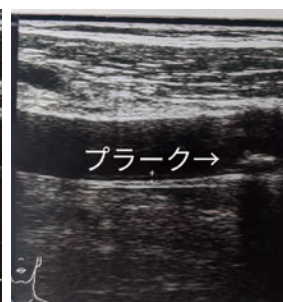
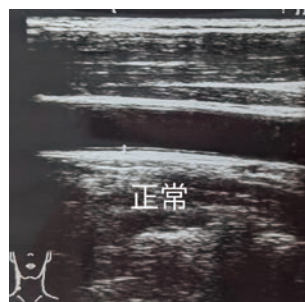
動脈硬化とは、文字通り、動脈の血管が硬く厚くなり、弾力性が失われて血液の流れが悪くなった状態です。動脈の壁に悪玉コレステロールなどが溜まりプラーク（粥腫）が付いたり、プラークがはがれて血栓が生じたりします。その結果、血管が詰まったり、破れやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞、脳出血や大動脈解離、大動脈瘤などの重大な疾患を発症するリスクが高まります。



頸動脈の血管から診断

動脈硬化を簡便かつ安全に、視覚的に診断する方法が頸動脈超音波（エコー）検査です。

頸動脈に超音波（エコー）を当てて、血管の壁の厚さやプラークの有無を調べます。頸動脈の動脈硬化が進んでいるほど、ほかの部位の動脈硬化も進んでいると考えられています。そのため、頸動脈を観察することで、全身の動脈硬化性疾患を発症する危険度を推測することができます。



本当は頭部MRI検査や心臓CT検査により、詳細に調べることができますが、大掛かりな装置が必要なうえ、心臓CT検査は、造影剤の使用や放射線被爆など必ずしも身体に優しい検査とは言えません。一方、エコー検査は被爆の心配もなく、極めて安全に行うことができるという利点があります。

検査の結果、動脈硬化が疑われる場合は、循環器科や脳神経科での精密検査や治療につなげていきます。

動脈硬化の早期発見に

「血圧高め」「血糖高め」「中性脂肪高め」「コレステロール高め」「喫煙」「加齢」「ストレス」も知らないうちに、確実に動脈硬化を進展させていきます。

日本人の5人に1人は動脈硬化による脳血管疾患と心疾患で亡くなり（2019年）、65歳以上の要介護者の5人に1人は脳血管疾患と心疾患が原因（2016年）です。すなわち、動脈硬化は「沈黙の殺人者」といわれるように、自身の生命や生活の質が大きく損なわれるだけではなく、ご家族にも大きな変化をもたらす恐れがあります。

頸動脈エコー検査で動脈硬化を早期発見し、生活習慣改善や重大な疾患の予防・治療につなげていきましょう。定期的に受けて経時的変化を見ることも大事です。

田村 裕子

東京医科歯科大学卒業。日本内科学会総合内科専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会指導医、日本医師会認定産業医。

心理カウンセラーに出会うには どうしたらよいですか？

カウンセリングを受けてみたいけれど、カウンセラーってどこにいるのか分からないということはありませんか。今回は、信頼できるカウンセラーに出会うにはどうしたらよいかを解説します。

相談・医療機関、学校、職場に問い合わせる

カウンセラーには、国や地方自治体の相談機関、医療機関、学校や企業、EAP機関、私設の心理相談機関などで出会うことができます（P.4「カウンセラーと出会えるところ」を参照してください）。もし、すでに通っている相談機関や医療機関がある場合は、通っている機関の担当者に相談してみましょう。また、学校や企業内でカウンセリングを受けたい場合は、学校や企業が雇用している、あるいは契約しているカウンセラーがいるかどうかを調べてみてください。そうでない場合は、インターネットなどで心理相談機関を調べることになりますが、その際は以下に記すような点に注意してカウンセラーを選ぶと良いでしょう。

資格を持つ：公認心理師・臨床心理士

カウンセラーの資格はたくさん存在しています。というのも、弁護士や医師と異なり、資格がなくても誰でもカウンセラーを名乗ることができるからです。国家資格である公認心理師や民間資格である臨床心理士は、**臨床心理学や精神医学の知識や技法**を身に付けて資格試験に合格しないと名乗ることができない資格ですので、カウンセラーを選ぶ場合は、その資格を確認すると良いでしょう。

職業倫理を守る：守秘義務・多重関係禁止

カウンセラーには、いくつもの職業倫理があります。一つは、守秘義務です。クライアントの相談内容や個人情報**は決して外部に漏らすことはありません**（虐待や生命の危機がある場合は例外です）。もう一つは多重関係の禁止です。多重関係とはカウンセラーがクライアントと専門家としての関係以外の関係を持つことです。例えば、**上司と部下、教師と生徒、恋人同士等の間で行われるカウンセリングは厳密にはカウンセリングとは言えません**。このような職業倫理がきちんと守られているカウンセラーかどうかを確認しましょう。



正しい関係性を保つ

カウンセラーとクライアントの関係は、**クライアントが自分の表現したいことを表現し、自分の問題を吟味し、自分で意思決定できることをカウンセラーが可能にする関係**です。ですから、カウンセラーは占いのように**すぐにアドバイスを与えることはしません**し、仲間関係のように外部で会ったりしません。また、物を売買したり何かを勧誘したりもしません。正しい関係性が保たれているかどうかもちまた、カウンセラーを選ぶポイントの一つです。



健康増進セミナー Zoom開催（法人対象・無料）

がん治療と就労の両立支援について

10月20日（木）14:00～16:00 申込10/13まで

第1部 がんを抱える労働者の実態

大規模健診データから読み解けること

菊池宏幸 先生 東京医科大学

第2部 企業における両立支援取り組みの基本

的な考え方 ～治療と就労～

横山和仁 先生 国際医療福祉大学大学院

ライフステージに応じた 働く女性の健康課題とその対策

11月22日（火）14:00～16:00 申込11/15まで

第1部 働く女性の健康を支援するための基礎知識

川島恵美 先生 川島労働衛生コンサルタント事務所

第2部 健康経営と女性の健康の実際

～制度とその対策～

森本英樹 先生 森本産業医事務所

健康教育研修会 Zoom開催

企業におけるハラスメント対策のすべて

第1回は法律にまつわる基本知識、第2回はハラスメントを起こさない組織作り、第3回はカスタマーハラスメント等の新たな形のハラスメントへの対応を第一線の講師に解説いただきます。

費用：1 講義 5,000円（税込）

3 講義同時お申込み 12,000円（税込）

11月1日（火）14:00～16:00 申込10/24まで

ハラスメントの理解とリスク

小島秀一 先生 早稲田大学リーガル・クリニック

11月17日（木）14:00～16:00 申込11/9まで

ハラスメントを起こさない職場の作り方

津野佳奈美 先生 神奈川県立保健福祉大学大学院

11月30日（水）14:00～16:00 申込11/23まで

パワハラ防止法の概要と

ハラスメントに対する企業の法的責任

原昌登 先生 成蹊大学

お申込みについて（共通）

- いずれもWebより承ります。

<https://www.phrf.jp/ssl/education/>

- 開催日ごとにお申込み締切日を設定しております。お申込み忘れなきようご注意ください。

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ 健康増進セミナー（無料） ■ 健康教育研修会



写真紹介

「紅葉」 細野麻美（企画営業部メンタルヘルス企画グループ）
本土寺は、梅雨の時期にはあじさい寺としても人気です。

編集発行：

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7

TEL 03-5287-5168 / FAX 03-5287-5072 <https://www.phrf.jp>

お問い合わせ

健康診断サービス

北海道：札幌商工診療所、北海道健診グループ、札幌施設グループ

☎011-261-2000

☎011-261-2010（診療所予約）

東京：東京健診グループ

☎03-3251-3881

千葉：千葉健診グループ

☎047-492-2268

関西：関西健診グループ

☎06-6539-1111

和歌山：和歌山診療所、和歌山健診グループ

☎0739-33-9937

西日本：福岡診療所、西日本健診グループ

☎092-286-9619

☎092-585-5785（診療所予約）

セミナー・研修サービス

産業医サービス

☎03-5287-5168



古紙・パルプ配合率70%再生紙を使用