

## カウンセリングQ & A

### Q 1 そもそもカウンセリングとは？

A 1 カウンセリングとは、専門知識やスキルを持ったカウンセラーとの対話によって相談者（依頼者）が抱える悩みや困りごとが解決できるように導くプロセスです。悩み事を解決するための糸口が見つかることで、もやもやした気持ちが解消され、依頼者の人生が好転していくことがカウンセリングの大きな役割である他、精神的な疾患に発展する前に、防止、改善する役割もあります。

### Q 2 カウンセリングを受ける目的は？

A 2 自衛隊員は様々なプレッシャーを受けて業務を遂行しており、そのため、知らず知らずのうちに精神的に疲労しています。こうした疲労は蓄積していき、強い不安や憤りなどストレスをため込んだ状態となり、些細なきっかけで怒りが爆発してしまったり、普段なら考えられないような反社会的行動をしたり、うつ状態に至ることもあります。そうなる前に自分の心をケアする、それがカウンセリングです。生活習慣として、お風呂に入る感覚で、心をリフレッシュして気持ち良く生活する、それがカウンセリングの目的です。

### Q 3 カウンセラーはどうやって選んだら良いの？

A 3 悩みを相談するには信頼できる人にするのが一番良いという考えが一般的であることからすると、良いカウンセラーとは結局は自分との相性が良い人ということになります。何人かのカウンセラーを体験してみて、自分に合う人を選びましょう。

### Q 4 カウンセリングはいつ受ければ良いの？タイミングがわかりません。

A 4 疲労を感じていなくても、定期的でも不定期でも、自分が受けたいと思っていなくても、いつでも受けて良いものです。まずは、一度受けてみましょう。

## カウンセリングQ & A

### Q 5 カウンセリングはどんな種類がありますか？

A 5 個人カウンセリング、グループカウンセリング、オンラインによるカウンセリングなどいろいろな形態があります。また、部隊カウンセラー、民間企業や団体が運営する公認心理士、臨床心理士、心理カウンセラーなど、自身のキャリアに関する相談から、精神的不調を相談するものまで幅広くあります。自分に合ったものを探してみましょう。悩んでしまうなら、まずは、体験的に身近にいる部隊カウンセラーを利用してみてはいかがでしょうか。

### Q 6 カウンセリングにはどんな効果がありますか？

A 6 まず、カウンセラーは家族や友人にも話せなかったような悩みを聞いてくれますので、心を落ち着かせることができ、心が軽くなります。自分の問題について理解し、整理できます。問題点が把握できるので、自己肯定感や自信が生まれます。カウンセリングで気づいたことを身近な人間関係に応用でき、対人関係も円滑になるかもしれません。そして、これしかないと思い込んでいたことについて、思考が広がり、新たな考えに気づかせてもらったり、自分を知ることができます。

### Q 7 松川政務官のメッセージ動画にあった疲労の2段階目とはどういう意味ですか？

A 7 疲労には3段階のモデルがあります。普段であれば、例えば上司の指導を受けて落ち込んでも回復をしますが、疲労の2段階目となれば、ある刺激に対して、2倍反応をしてしまい、そこから回復するにも2倍の期間がかかることとなります。3段階目ともなれば、それが3倍となります。そのため、身体的疲労が蓄積したときと同様、このように精神的疲労が蓄積した場合も、休息が必要となります。