

岸防衛大臣 カウンセリングを受けてみた感想

動画 : URL : <https://youtu.be/HEoBgcQo-64>

皆さん、こんにちは。防衛大臣の岸信夫です。
本日は、防衛省の自殺事故防止対策本部長である松川防衛大臣政務官のご提案で、私自身もカウンセリングを受けてみました。

Q カウンセリングについてどういうイメージを持たれていましたか？

これまで一度も自分自身でカウンセリングを受けたことはありませんでした。
10年ほど前に私が防衛大臣政務官を務めていた時も自殺が大変多くて、メンタルヘルスが大きな課題となっていて、その時に部隊でもカウンセリングを受けやすいような環境を作っていこうということがあったんですけども、自分自身で受けようとは思っていなかったところではあります。

Q 実際にカウンセリングを受けて、どういう気持ちになりましたか？

最初はカウンセラーの方とどのような話をすればいいのか、すごく戸惑う感じもありましたけれども、少しずつ自分の話、一つ一つは取るに足らないようなことでもそれを口に出して、話していくうちに気持ちが解けてきて、更にいろいろなことを相談することができるようになったと思います。

自分だけで考えていた時と比べますと、やはり少し楽になったような気がしております。

Q 最後に隊員（学生を含む）に対して一言お願いします。

隊員の皆さん、本当に毎日任務お疲れ様であります。

日々、厳しい任務を遂行するに当たりましては、身体の健康を維持するだけでなく、心の健康を維持することも大変大事なことであると思います。

心の健康を維持するためには、普段であればゆっくりお風呂に入るようなそういうリラックスすることもできると思うんですけども、そういう気持ちで、まずは気軽にカウンセリングを受けてみてはどうでしょうか。

特に指揮官の皆さん、部下の隊員の皆さんにカウンセリングに対する心理的な抵抗感

を低減させるべく、多くの隊員にカウンセリング体験を受けてもらう。

そして自らもカウンセリング体験を積極的に実施するように努めていただければと思います。

(以上)