



ぶっちゃんけ、“カウンセリング”って何をしてるの？

保健管理センターカウンセリングチーム

「ぶっちゃんけ、“カウンセリング”って何をしてるの？」

こう思われる方はたくさんいるんじゃないかなと思います。「カウンセリングって、心の病気になった人が行くところなんですよ…?」と仰られる方もいます。確かに、何かしらの病名がついている状態の方もいらっしゃいますが、実際はそうではない方が多いです。

そもそも“カウンセリング”とは、専門家による相談・助言を指しています。「カウンセリング化粧品」という言葉もあるように、必ずしもメンタルヘルスの領域に限った言葉ではありません。ですが、日本において「カウンセリング」というと、心理的な不調を治療することを目的とする「心理療法」と同義に捉えられているところがあります。ですが実際には、心の不調の有無にかかわらず、相談者が直面している課題や、取り組みたいと思っていることに対して、言語および非言語のコミュニケーション（言葉の代わりに絵を描いたり等）を通して、専門的な援助をします。そして、それに向き合っていく中で「心の成長」にも繋がっていくのが、心理的な「カウンセリング」のプロセスなのです。

例えば、「学びたい!」と思って入った専攻だけど、やっていくうちに「あれ…?思ったのと違った…」と感じるようになり、徐々に授業に出るのが億劫になってきてしまった。かろうじて行きはするものの、全然集中できないし、レポートに書くのに時間がかかるし、なんのために大学に行っているのかもよくわからない…という方が度々いらっしゃいます。これって、「病い」には全く至っていませんが、その方の人生の中では大

きな悩みですよ。ですが、葛藤している気持ちに蓋をしてしまい続けていると、眠れないとか気分が沈みっぱなしになってしまう可能性はあるかもしれません。こういった学業や進路のこと、また部活やバイト先でのこと、家族との関係、恋愛のこと…領域を問わず、様々な「人生の中で起きる葛藤」について、カウンセリングの中で一緒に考えていきます。

では、具体的に何をしているのか？実は、カウンセリングの技法は数百あると言われてます。ただ、技法が相談に来られた方の変容に影響を与える割合というのは15%程度で、実際は「セラピーにおける人間関係」が30%も占めているそうです(Asay & Lambert, 1999)。この「セラピーにおける人間関係」というのは、「安心していられる関係性」にも言い換えられると思います。例えば、家族や親しい友人であっても、心の中で思っていることって話しづらくないですか？むしろ、親しい間柄だからこそ話せないってこともあるでしょう。ですが、何か大きな葛藤が起きた時、自分ひとりで考えているとどうしてもグルグルと考えてしまい、葛藤から抜け出す方法が全く見つからないように感じてしまうものです。そうした時に、心の中で起きていることを話しても関係が壊れたり何か反応されたりしないと思える「安心な関係」の中で話していくことで、自分の心の中で起きていることを客観的に見ることに繋がり、解決に繋がっていくのです（「今は話したくない!」と遠慮せずいえる関係性もこの安心感がないとできないことでもあります）。



<東京科学大学保健管理センター>

話す内容はどんな話題でも OK です。相談に来られた時は「〇〇のこと相談したくて…」というところから話題が始まりますが、数回重ねると「今日はちょっと違う話をしたいですか?」と最近あった出来事や、好きなことや趣味の話などが出てくることもあります。これは決して「脱線」ではありません。そういう話も含めて、相談者の「こころ」の中で起きていることを共有する話題になります。色々なことを話していく中で「自分に、こんな一面もあったんだ」という

気づきにつながることもあるし、「本当は、こんな気持ちがあったんだな」というのが見えてきて、結果的に「こうしていこう!」というのが見えてくるという感じなのです。

カウンセリングの始まりは、何か困ったり悩んだりきがきっかけの場合が多いですが、カウンセリングを通して得られるものは、単なる「解決」だけではなく、普段の生活だけでは気づけなかった「自分自身」の発見につながります。

2026年4月8日

保健管理センターHP 『カウンセリング・メンタルヘルス相談』

<https://www.titech.ac.jp/student-support/students/counseling/counseling>

(参考)

Asay, T. P., & Lambert, M. J. (1999) "The empirical case for the common factors in therapy: quantitative findings". In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy*. Washington, DC: American Psychological Association, pp.23-55.

