

あけましておめでとうござい  
ます。

冬休みは、普段より家族で過ごす時間が多いお家もおありだったかと思えます。初めは和やかな団欒も、お休みが長くなるうちにお子さんの至らなさが目につき、イライラしてつい口うるさくなってしまうなんていうこともあったかもしれません。少しぐらい家事をしなさい、もっと早く起きなさい、ちゃんと連絡しなさい：等々、気づいたら何度も同じことばかり言っていて、それなのに一向に改善されないうということも。お子さんの至らなさにもそれぞれ事情があるのでしょうけれども、親御さんのお小言はたいして正しいものです。しかしせっかくの正しい教えも繰り返されるとお互いに苦しいばかりです。

家族の中には大小様々な問題が生じますが、家族間のコミュニケーションにはその家族特有の癖があるため、多くの場合、同じ対処法のパターンが繰り返されやすく、それでは問題を突破できないことがあります。そんなとき役に立つのが外部への相談です。当事

者ではないからこそ、繰り返されているパターンに気づき、新しいやり方を思いつくことが可能です。うちの家族のことよく知りもしないで、私がこんなに努力してきたのに：と、家族のことを相談するときは疑心暗鬼になるのが普通です。私たちカウンセラーは、家族の事情やこれまでの苦勞工夫を理解しようと努めますが、しかし全てを分かることはできません。それでもお役に立てるはずと思うのは、問題を抱えた家族にとつて必要なのはいわゆる正解の対処法ではないからです。今が間違っているから問題が起こっているわけではありません。カウンセラーの役割は、やり方を直すことではなく、問題の渦中にな

学生相談室  
だより95  
カウンセラー 森岡さやか

い分、そして心理の専門家である分だけ少し見つけやすい新しい発想を提供し、変化するきっかけを  
作ることなのです。

