

保護者の皆さん、こんにちは。お久しぶりです。お久しぶりすぎて私自身、記憶が錯綜しておりますが、いかがお過ごしでしょうか？今年度は、残念ながら（？）巡回できる日が少なくなってしまい、アップできるときにおたよりをあげようという、ゆるい感じでスタートしています。と言いつつ、もう8月が終わろうとしているのですが…。今年度は職員への支援、相談がメインになっているため、直接的な支援が園児と保護者に提供できていません。そろそろ私にも影武者、あるいは分身の術が使えば良いのですが、そもそもいかなく、私ひとり、出来る限りの仕事をさせて頂いております。

さて、前置きが長くなりましたが、改めて私の仕事を紹介しながら、『心理が思う昨今の日本とこころ』について、思いつくまま書いてみたいと思います。



## 『心理が思う昨今の日本とこころ』

### わたしの仕事はこんな感じ

わたしは普段、特別区の子育て支援カウンセラー事業や保育相談事業、県のスクールカウンセラー（小学校）、都の研修講師などの仕事をしています。たくさん仕事をしたい方ではないのですが、良いのか悪いのか、今年度はたくさんのお仕事を頂いています。残念ながら、人気という事でもなく、心理職は少ないため、どこにいてもお仕事は山盛りです。さほど超過勤務や休日出勤はありませんが。

### 驚きとショック

今年は有名人の自殺や元首相に対する他殺などショッキングなニュースが飛び込み、本当に驚きとショックを受けました（苦しくなる場合はあまりそうした映像を見ないようにしましょう）。さらには、コロナだけでなく、猛暑だ、地震だ、と「もうやめてくれよ」と思う反面、わたしも含め特に先進諸国の人間が、快適な生活を送るため環境破壊に加担してきたから地球が嘆いている、と思うようになりました。だからこそ、普段からなるべく環境破壊に加担しないように、自然や資源を大切に扱わなければ、『もののけ姫』ではありませんが、また今後も自然は人間に猛威を振るうはずです。でも、残念ながら先進諸国や人間は欲望に取りつかれていますから、この“楽”を取り除くのは簡単ではないでしょう。目先の楽ではなく、こどもたちが大きくなったときに、なるべく自然の反発を受けないように、先を見通していきたいものです。

### 心理職の重要性と複雑な気持ち

これは小学校の話で、皆さんとは今、直接、関係ないかもしれません、小学校のスクールカウンセラーを行っていて、率直な感想としては「（こどもたちは）どうした！？」、「いつからこんなに病んでしまったのか」「なぜこのような世の中になってしまったのか」「何がそうさせたのか」という思いでした。もうこれは心理がいなければ、到底健全な学校教育、健全育成には回っていかない、と思わざるを得ません。しかし本来、心理はあまり活躍しない方が良い職業です。私たち心理が活躍するということは、それだけ悩みが多いことを意味しているからです。ですから、とても複雑な気持ちを抱きながら、ひとりでも多くの子どもや保護者、職員がこころの穏やかさを感じられるように支援している毎日です。

### 日本は病んでる！？

日本は自殺率の多さ、精神科病棟の数と入院期間の長さ、幸福感の低さ、自尊心の低さ、など調査、統計を行なえば、どうやら日本人は病みやすい（病んでる）民族性があるようです。もちろん、人に寄りますし、多くの人が病んでいる訳ではないのですが、しかし、日本の文化、慣習、教育などから見ても、ここまで自身の感情を押し殺し、周りに合わせ、あるいは周りからどう見られているかビクビクしている国民性は世界においても群を抜いているでしょう。ここは日本人の良いところもあるのですが、小さいときからの教育、習慣が大切で、周りに迷惑をかけなければその人らしく感情をふるまおう、自分がどうしたいかを大事にしよう、というのが個人的な見解です。