

カウンセリングのお作法 第二十九回

CONカウンセリングオフィス中島 中島(水島)弘美

● カウンセリングと薬物療法

通院中の友人から相談

あなたは大学の四年生です。将来、心理職に就くことを目指して、カウンセリングなどを学んでいます。

先日、久しぶりに高校時代の友人に会いました。

「ちょっと、教えてほしいことがあるのと深刻そうな様子です。」

「今、調子を崩していて、医療機関に通院中で、医師からうつ状態を回復するための薬を処方されている。けれど、あまり改善がみられない、もしも、信頼できるカウンセラーを知っているのであれば、教えてほしい」

そのような話を持ち掛けられました。

あなたは、友人が困っているようなので、何かできることはないかと考えます。カウンセ

リングを勉強していると知っている友人ならではの相談のようです。このようなとき、どのように、協力するのが適しているのでしょうか。

今回は、どんなときに心理療法が適しているのか、カウンセリングなどをスタートするときの留意点について話します。

カウンセリングが身近に

最近では、カウンセリングを受ける機会が増えました。

小学校中学校高校や大学には、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、キャンパスワーカーがいます。

子育て中に何か困り、気になることがあれば、地域の子育て関係の相談所があります。

職場でも社員相談室を設けているところも増えました。

いずれも、相談の費用は無料の場合が多く予約などをして、気軽に利用することができ

ます。相談スタイルも直接に訪れること以外に、電話やラインなどを匿名で相談することもできます。

さまざまな情報に触れられる環境

さらに、ネット上には、いろいろな体験談や支援の情報があります。うつ、相談などとキーワードを入れて検索すると、同じような状況にある人がどのようにしているのかなどを調べて知ることもできます。

困りごとがあれば、何かにすがりたい気持ちになることも想像できます。いろいろな考え方や意見を聞いて、参考にするのが、よりよい解決や改善につながると思いがちです。

しかし、要注意です。

友人からの相談にどう対応するか？



「病院に通って薬をもらっているけれど、
改善しない
信頼できるカウンセラー教えてほしい」



あなたは大学の四年生です。
将来、心理職を目指して学んでいます
友人がとても困っている
こんなとき、どうしたら、いいのかな？



カウンセリングと薬物療法

相談するところは統一する

相談するところを統一する

ここで、原則を確認します。

それは、相談する場所は一か所にする事です。

元気がなくなつて通学や通勤ができなくなるなど、生活に大きく支障をきたす状態になりました。そこで医療機関に行き、状況を説明し、薬を出してもらいました。つまり、病院に相談に行ったということです。

そのため、病院での治療に専念することがまずは何より大切になります。

自分の判断で薬をやめたり、増やしたりせず、医師からの指示に従って薬を服用します。

薬によっては、すぐ効き目が出てくるものや、改善を実感するまで時間を要し、二、三週間あとにあらわれるものもあります。

また、医師は、どの薬が適しているのか、効き目や副作用を確かめながら、薬の種類や組み合わせを考える場合も多くあります。

いまの状況にぴったりと合う薬がわかるまで、何回かの通院が必要なことも珍しくありません。

そのようなときに、改善がみられないと判断して薬よりも心理療法の方が良いのとは、異なる方法を考えがちですが、ここは、慎重な行動が求められます。

なんでもためしてみたい

困った状況になると、回復の可能性があるのなら、なんでも取り入れたいと考えることがあります。

人によっては、心理療法やカウンセリングは素晴らしいものだど効果を強く期待している場合があります。

読めば元気になるという書籍、食べ物を変

えれば気分が回復するという食事療法、リラックスできる音楽、気分転換になる運動、呼吸法などなど。

回復したいという強い思いから、何か良い情報はないかと次々に飛びつきます。このようなことは頻繁にあります。

心理療法については医師が判断する

もしも、投薬と心理療法などを同時にすすめていくことが、効果的であると考えられる場合は、原則として医師が心理療法を紹介し多くの場合、病院内外の心理療法担当者との面接をすすめます。

そして、現在の診療情報を担当者に提供し、心理検査や認知行動療法など具体的に治療方針を伝えます。

投薬と心理療法の担当者がひとつのチームとなつて回復のための治療にあたります。

医師の判断



医療機関に通院中 投薬治療の場合は

→心理療法やカウンセリングの効果があるかどうかの判断は医師が行う

薬の効果を実感するのに時間がかかる場合もある

薬の種類や組み合わせの調整

心理療法などが効果的と考える場合は医師から説明がある

カウンセラーは

医師の医療情報提供を受けて、カウンセリングをスタート

医師と心理職が連携をしてチームとして治療にあたる



● カウンセリングと薬物療法

担当医師とのコミュニケーション 困っていることを伝える

担当医師とのコミュニケーション

現在、服薬中で、さらに心理療法を希望する場合は、担当医師に必ずその旨を申し出ることが大切です。

冒頭の友人からの相談の話にもどります。薬を飲んでいるけれど、改善しないと感じている場合は、そのことを担当の医師に伝えることが何より大切になります。

そして、自分はカウンセリングなどを受けてみたいと思うが、いまの自分に適しているか、効果が期待できるどうかの判断を医師に確認します。

医師に相談をせずに心理療法やカウンセリングに通うことは、避けましょう。

また、心理療法やカウンセリングに通うときに、医師から薬をもらっていることを必ず伝えることも同じく忘れてはならないことです。

黙って、二カ所以上のところに通うのはマ

イナスであると考えられます。その理由は、方針が全く一緒ではないことです。

混乱しないため

医師の治療方針と心理職の考え方が少しでもことなる場合は、ご本人は、何が良いのか、何が優先なのか、わからなくなり、混乱します。

例えば、医師は、今は薬を忘れずに飲んでゆつくりしましょう。特に睡眠と休養が大切ですと話したとします。

一方、カウンセリングの場面で、少しでも行動できることがあるとしたらどんなことですかと尋ねられ、家でできることは何かを考えるとという流れになったとします。

方向性は似ているようでも、少しずつ異なります。

あつちとこつちで言われることが同じでない、考え過ぎてややこしくなります。

この混乱は避けるべきです。

医師に話づらい

また、医師にはなかなか話せないということを耳にします。

診察の時間が限られていて、医師からの質問に答えるだけで精一杯で、こちらの思いを伝える余裕はないといえます。

「以前と同じような状態が続いています」と現在の様子を説明し、困っていることを明らかにします。そして、心理療法を受けたいという希望がある場合は、いまの自分にとって、適しているのか、いないのか、などを尋ね、説明をしてもらえるようにしましょう。

この友人の相談については、「どうしたら担当の先生に困っていることをわかってもらえるのか、その伝え方を友人といっしょに考えること」そんな手助けがよいと考えます。

何が適切なかわからなくなる

休養する

できることはやる

睡眠が大切



混 乱



CON 子さん 心理カウンセラー

確認しましょう！

医師とのコミュニケーション

大切なのは改善されていない様子を医師に詳しく伝えること
診察時間が限られていて医師に伝えるのが難しい場合も
心理療法を希望する場合はそのことを伝え、判断を仰ぐ



「どうしたら、困っている状況を担当の医師に
わかってもらえるのか、どう伝えたらいいか」
友人といっしょに考えようっと