

臨床のきれはし

SHEET33

浅田 英輔

A little Push

2026年の3月に県庁を退職しました。児相15年、県庁10年、ちょうど勤続25年。長かったような、短かったような。

今後は独立して、カウンセリングオフィスを開業します。

<https://co-aomori.net/>

1月くらいに正式に退職を申し出て、様々な手続きを進めてきました。申し出のあとはあちこちで言いふらしたり、退職記念パーティを開いてもらったりしました。今後の仕事へのつながりのほか、後押しの言葉をもらいたいという思いもあったかもしれません。

お呼びできなかった人からも声をかけてもらったり、普段あまり会わない人から連絡がきたりしました。

同年代のおじさんからは「いいなあ」という声を多く聞きました。おばさんからは「雇ってくれない？」という声が多かったです。ちゃんと給料を出せるようになったらお願いね、と言ってあります。

「やめて何するの？」ともよく聞かれました。独立する話をすると、「応援してるよ」「うまくいくよう祈ってるよ」みたいな言葉を多くもらいました。また、「うまくいくか不安だけどね」みたいないうと「うまくいかないわけじゃないじゃない！」とか、「忙しくなるよ」とかも言ってもらいました。

お祈りするの、うまくいくよって言うのも、そういう言葉には責任はないですよ。

「うまくいかなかったらオマエのせいだ」なんてことは思いませんし、言ってるほうもそんなつもりはないと思います。

でも、そういう言葉って結構パワーになる感じがしました。まったく何も知らない人ではなく、心理の仕事をしていて、いろいろ講師をやったりしている。仕事の上での付き合いもあって、人となりもそれなりにわかってくれている。理解してくれている人たちからもらう言葉って、勇気づけられるのです。

基本、一人で開業する予定なので、ホームページを作ったり、料金を決めたり、事務所内のつくりをどうするか、床は、壁は、照明は、などなど、全部ひとりで決めなければなりません。個人的にはふざけた感じでいきたいのだけれど、曲がりなりにも「カウンセリングオフィス」です。パーティーが始まりそうな部屋では信用にかかわります。落ち着いた感じ、警戒しなくていい感じ、それでいて事務管理部分は見せすぎないように、などと考えると、どうしたらいいかわからない！ともなります。でも、決めなきゃならない。

そういうときにでも、無責任でいいから「こういうのもいいんじゃない」とか言ってもらおうって、結構大事なのかなあと思っています。「おしゃれじゃん！」なんて言われると自信がきます。

「自分の決断」って、当然ですが、自分でしなければならぬ。人のせいにはできない。結局最後に決めるのは自分なんだけど、「その方向、いいね」とか「面白そう」とか「やっ

てみればいいじゃん」などという、ちょっとした後押しがあると、よし、これでいこうと思えたりします。

誰かが新しいことを始めるときって、案外そんなものなのかなと思っています。

心理カウンセリング、心理臨床の場もそういう面が結構あると思っています。言葉を使うだけなので、「話すだけで問題が解決するわけない」ごもっとも。「お金払って話すなら友達にでも話すわ」ごもっとも。

でもたぶん、友達や家族には話せないこと、話してもしっくりこないことって結構あると思っています。カウンセリングで話を伺うときは多くのことに目を向けながら聞くのは当然ですが、「そうなんですね！」と聴くだけでも変化が起きることは多々あります。「面白そうなことやってますね」とか「がんばってますね、その方向で進めてみましょう」なんてことをいうこともあり、それで背中を押されると感じることもあるかもしれません。信頼関係を作るのは前提ですが、実情をよく知っている信頼している人からちょっと背中を押されるって、結構なパワーになるのです。

我々って、普段のやり取りの中でそういう言葉を使うのに慣れていないかもしれません。「言わなくても伝わってるでしょ」ということも多いかもしれません。「無責任なこといえない」と思ったりもするかもですね。でも、もうちょっとだけ軽率に勇気づけることはあっていいんじゃないかなと思います。

とある仲間が新しいことを始めようとしている話をきいて、内容を理解しつつも、結構軽い気持ちで「面白そう！やればいいじゃん！」といったのですが、だいぶ後から「ああ言われてやろうと思った」と教えてくれました。言葉って大事だな。

