

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和5年11月29日
#健康管理士 村山 章

私は、心の悩みについて相談できるカウンセリングは素晴らしいもので、社会一般にもっと広めたいと思っています。私自身も25～26年前に近くの文教大学で受けましたが、自分はなぜこのような性格になったのか、自分の生立ちはどうだったとか、いろいろ考えます。そして、ありのままに生きることが本当にラクなのだ学びます。人間、自分をよく見せようとか、頑張ることが美德などと思いがちですが、ありのままが一番よいのです。お一人おひとりの価値観を大切にしましょう。

ただし、カウンセリングは保険適用外です。私は1時間3,000円で受けましたが、ネットにはカウンセリングの料金相場があります。対面カウンセリングで30分4,900円、50分8,200円、80分13,000円など時間によって変わります。それでもカウンセラーは本当に聞き上手で、受けてみると安いと思うはず。約1時間で30回受けたとしても、30万円前後で幸せになれるのですから。カウンセリングの記録を見ると、私は30回ほど受けています。全ての人に30回受けるべきとは言いませんが、カウンセリングを効果的にするには2～3回では意味がないのです。

講座もあって、例えば「心理カウンセリング講座」は心理学の知識を身に付けられ、心に不調をきたした人のサポートも可能とか。12回に分かれていて、一括払いで39,000円でした。

厚生労働省も「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」という10代向けらしいWEBサイトを展開しています。「うららか相談室」は、臨床心理士など500名以上の有資格カウンセラーを揃えてオンラインカウンセリングを呼びかけています。他にも「悩み相談、人生相談ならエキサイト」や24時間365日カウンセラーとすぐに話せるオンライン相談室など、カウンセリング情報が豊富で驚きました。日本も気軽にカウンセリングを受ける欧米並みになったなと思います。