

家 庭

臨床心理士に直面せず気楽…

広がるメール相談



近年、電子メールを使って対面せずに行うカウンセリングが広まり、この新しい方法で相談を受ける臨床心理士が増えている。臨床心理士の渋谷英雄さんもその実践者。このほど刊行された、臨床心理学の立場から理論や技術と実例を示す「メールカウンセリング」(川島書店)の編著者の一人だ。

「世間のコミュニケーションのあり方が変わった。電子メールは失った部分を補っているのですよ」と話す渋谷さん

ちを受容し、共感していくのが基本。それをどんな言葉で語っていくか。みんなメール慣れしているので、気持ちを込めない文だと、すぐに分かってしまうんです」と渋谷さんは語る。

この方法は、米国ではかなり普及しており、日本では一九九〇年代末から試行が始まった。最近の調査では、全国の臨床心理士の約三分の一が、メールカウンセリングを行っているという。二十一〜三十代の女性、中年の会社員からの、対人関係に関する相談が多く、中高生からも携帯電話で相談メールが来る。

メールカウンセリングには、さまざまなメリットがある。対面しないので、敷居が低い。カウンセリングに行きたいが不安がある人でも、気楽にメールを出しやすい。こっそり相談できるし、時間の制約があまり無い。こんな点が、現代社会に合っている。

難しいのは、メールから相談者の状況をどれだけ読みとり、どんなふうに返事を出すかだ。「相手の気持