



# 医療の現場から



心理職として<sup>おも</sup>想うこと

地域医療室 公認心理師 河村 綾子

「いつも笑顔と心を大切に」。これは学生時代に恩師からいただいた、今でもずっと私の支えになっている言葉です。この言葉を胸に養護教諭を目指しているなかで、死生観について深く学びたいと思い、飛び込んだのが心理の世界でした。

心理職は心の応援団として、さまざまな場所で活動しておりますが、まだ出会ったことがないという方もいらっしゃるかもしれません。学校ではスクールカウンセラーが、病院では精神科などに公認心理師や臨床心理士がいる場合が多いかと思われませんが、心理職と関わることで自体に勇気が必要という方も少なくないのではと感じています。

私は現在、精神神経科に通われている患者様を中心に、心理検査や心理面接などを通してお会いしております。お一人ずつ抱えていらっしゃるものは異なり、感じ方や考え方もそれぞれで、夢や目標に向かって進んでいく速さも道順もさまざまです。そのような中で私が常に感じているのは、「自分はこうしたい」「自分はこうありたい」という想いに気づくこと、持ち続けていくことの大切さです。

家庭や学校、職場など、人生経験から得るもの

はたくさんありますが、決して楽なことばかりではありません。時には、相手の評価や視線に敏感となったり、周りの期待に応えようと奮闘したり、場合によっては、自分の感情や欲求を抑え込んでしまうこともあるのではないのでしょうか。そして、そのような状態が続くことで、自分の大切な感情がいつの間にか迷子となり、SOSのサインがからだの症状としてあらわれるかもしれませんし、衝動的な行動へとつながるような可能性も…。

なかなか難しいことではありますが、安心して過ごせるような環境（人・場所など）の中で、肩の力を抜きながら、自分の感情（喜怒哀楽）に気づきを向け、それを表現でき、そのまま受け止めてもらえるような機会を重ねていくことがとても大切であると、心理職として強く感じているところです。

皆さんの日常に、ふと夕焼け空を見上げながら「今日はなんとなく良い一日だったな」と感じられる瞬間がほんの少しでも増えていけるよう、心の応援団の一人として、笑顔を絶やさず、皆さんの想いを、皆さんと過ごす一瞬一瞬を大切にしながら、日々を過ごしていきたいと思っております。

## たきかわら版

11月の各種  
無料相談日

▶行政相談

16日(月)

くらし支援課

☎ 28-8012



### 11月の「みんなのタキカワ」

FMG'sky (77.9MHz)  
毎週金曜日 12時15分～12時30分  
(再放送 同日18時～18時15分)

6日 広報ひろい読み

13日 令和9年度保育所入所の受け付けが始まります

20日 除排雪作業にご協力を

27日 はじめまして！滝川市役所1年生

問 くらし支援課 TEL 28-8013

### パソコンの処分方法

- ①市の連携事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)が行う宅配便による回収を利用。
- ②パソコンメーカーに回収を依頼。
- ③パソコンの回収を行っている家電量販店に引き取りを依頼。



◀ 料金や申し込み等詳細は市公式ホームページ（ページID: 1730）をご確認ください。

### パソコンの処理（リサイクル）

使用済みのパソコンは、資源有効利用促進法により、メーカーによる回収とリサイクルが義務付けられています。

そのため、市では家庭で不要となったパソコンを不燃ごみや粗大ごみとしての収集は行いません。

### ごみの豆知識

### リンク集

◆統合予定の3つの小学校児童による座談会を開催。未来の学校についてたくさん意見を出してくれました。大人になったとき、これもひとつの小学校の思い出になってくれるとうれしいな。

◆森の中で昆虫を探す子どもたちの姿を取材していたら、気づけば自分も目を凝らして探索モードに。ふと見つけたセミの抜け殻に、子どものころのようにワクワクしてしまいました。

◆一の坂西公園で雪虫の大群に遭遇。降るように飛ぶ冬の使者の到来に、「すてき!!」と喜ぶ東京からの客人を横目に、私は「とうとう来たか!!」と天を仰ぐ。除雪の準備、そろそろですよ。

### 編集後記

災害情報のほかイベント情報や行政情報を発信



Hokkaido ebooks

↑WEBで

「広報たきかわ」を

↓アプリで

マチイロ



市LINE  
公式アカウント



行政に関するご意見・ご提言

広報たきかわへのご意見・ご感想

