

# カウンセリングだけでなく、自分も客観視できて意欲的に

## ■同じ苦しみを持つ人を一人でも多く救いたい

武澤充孝さんは、24歳の時にパニック症を患い、仕事をしながらも、16年間に及ぶ闘病で苦しんだ経験から、同様の疾患の人の役に立ちたいと考え、メンタルケアを学び始めた。

「メンタルケア心理士」は、不安、悩み、うつ症状などで苦しむ人を支えるのが目的だが、ただカウンセリングの技法を学ぶだけでなく、薬の知識や身体の仕組み、関係する精神疾患についてまで、深く学ぶのが特徴だ。テキストも「精神解剖生理学」「精神医学」「カウンセリング技法」と短期間で習熟できるものではないことが想像できる。

さらに上位資格である「メンタルケア心理専門士」は、うつ病を主とする各精神疾患に有効な「心理療法」を学び、健康な人が心を病まないようにするための予防政策など、より専門的なスキルを身につけていく必要がある。

闘病経験の有無と適性は別だが、興味を持つとそれ集中する性格の武澤さんは、通常2〜3年はかかることを1年半で取得した。

## ■学習塾でも心理学のエッセンスを活用

「ずっと学習塾をやっていますので、資格取得直後は、生徒の悩み解決や、受験の不安対策など、教育現場に心理学のエッセンスを取り入れました。昨今の子どもたちは対人コミュニケーションに問題があると感じています。社会人になっても困らない人間育成を心がけています。また、受験期の生徒にはストレス対処法を指導するなど、勉強の指導以外にも役に立っていると思います」

有限会社有心個別アカデミー 塾長  
カウンセリングルーム優心 代表

## 武澤充孝さん

栃木県佐野市在住。1993年から個別指導塾を開講。メンタルケア心理専門士取得後、2012年にカウンセリングルーム優心を開設。地元の精神科医とも連携して治療に当たる。下写真は、企業のストレスチェック制度説明会で講師を務める武澤さん。



に向け、広報活動もしている。

「日本はメンタルヘルスに対しての認識が薄く、私としてはやっとな感じます。義務だからではなく、企業は大切な社員的心と身体の健康を護らなとやっていけない時代に突入したのです」

## ■どうせ学ぶなら難しいくらいの資格に挑戦を

「苦しんでいる人の治療が一番の喜びですが、もう一つ、資格取得を通しての自己成長にも驚いています。自分を客観視できる自分があることで、感情のコントロールができてストレス軽減につながっています。もとは読書好きではなかったのですが、今は専門書を月に5冊のペースで読みながら、並行して最先端の治療を学ぶなど意欲的になりました」

資格取得後も、メンタルケア学会に入会し、フロイトから臨床心理までより深く学び、様々なセラピーの講習のため東京にも何度も通った。また、主にうつ病の治療に用いられる、日本で唯一認可されている認知行動療法を第一人者から学び身につけるなど、武澤さんの成長は続いている。

「確かに内容は難しいですが、メンタルケア学会で本物の心理カウンセラーの意味と知識を学べたことは良かったと感じています。将来を考えるなら、難しいくらいの資格チャレンジをおすすめします。昨年、『公認心理師』という心理職の国家資格創設が国会承認されました。具体的にはまだ明確にされていませんが、そこに向けても勉強していきたいと思っています。まだまだ世間のカウンセリングに対する認識や理解は不十分なので、周知活動と治療の両面から取り組んでいきます」

学習塾に使わない時間を活用して、2012年に「カウンセリングルーム優心」を開設した。訪れる人で多いのはうつ病だ。次いで、パニック症、自己変容、引きこもり相談など。精神科医からの打診で、病院と連携した治療に当たることもある。

■やっとな始まった企業のストレスチェック  
昨年12月から企業のストレスチェック制度が施行され、従業員50人以上の企業では義務化された。市の商工会議所主催の制度説明会で講習をしたほか、介護事業所などを中心にメンタルヘルス研修の導入