

# 公認心理師・臨床心理士お仕事インタビュー





「公認心理師」「臨床心理士」ってどんな人なんだろう？何をしている人なんだろう？話を聞いてくれる「カウンセラー」って人のこと？

公認心理師は現在約7万人、臨床心理士は約4万人いますが、今まで出会ったことがない方も多いかもかもしれません。公認心理師・臨床心理士がどこで何をしているのか、もっともっと知ってもらえるよう、実際現役で働いている公認心理師・臨床心理士にインタビューをしました。公認心理師・臨床心理士の活動のフィールドは5領域あり、それぞれの領域においてどんな心理支援をしているのか、またプラスαで休日の過ごし方やリフレッシュの方法、趣味なども聞き、人物像に迫ってみましたので、ぜひご覧ください♪

# 医療・保健領域（精神科病院）で働くAさん

## Q どんな職場？

職場は単科の精神科病院。入院患者さんだけでなく、外来通院をされる患者さんも多いです。うつ病などの精神疾患、よく眠れない、ストレスで体に不調が出ている、という方が来られます。

趣味は小説、漫画、ドラマ、アニメ、映画です。

## Q 業務内容は？

カウンセリングや心理検査、集団プログラムが主な業務です。1日は、病棟の申し送りに参加し、他職種と情報共有を行うことから始まります。またカンファレンスや週1回の病院全体研修に参加したり、月1回は部署内勉強会も行い、心理検査やカウンセリングの検討を行ったり、知識やスキルの習得に努めています。

## Q やりがいは？

医師や看護師など他の職種と比べ、具体的な処置やサポートをするわけではなく、心理職の役割は何だろうと悩んだこともあります。しかし、心理検査やカウンセリングからアセスメントしたことを他職種と共有し、ともに理解を深めることができた時、また患者さんから「話をすることで気持ちが整理できた」

と言ってもらえた時など、心理師になって良かったな、と感じます。

まとまった休日があると、旅行に行ってお金を楽しみます

## Q 愛読書は？

津川律子先生の著書が愛読書です。特に「面接技術としての心理アセスメント」「精神科臨床における心理アセスメント入門」は、自分が日々の臨床で悩んだ時に必ず読み直す心理師としての専門性を確認するツールになっています。



# 教育領域（スクールカウンセラー）のBさん

## Q どんな職場？

職場は小・中学校。学校では、まずその日の面接予約の確認をして、児童・生徒の様子や学校で起こった出来事などを先生方と共有することから始まります。先生方とコミュニケーションをとることは、相談業務を充実させるためにとっても大切です。その後は児童・生徒との面接をしたり、また先生方へのコンサルテーションを行うこともあります。「スクールカウンセラー便り」などお便りの作成をすることもあります。

趣味はハンドメイド制作と旅行です。自分自身が好きなことをして輝くことは、仕事にも良い影響があると思うので、しっかりと自分を管理していくためにも続けていきたいです。

## Q やりがいは？

スクールカウンセラーは、教育、発達のことはもちろん、医療、福祉、緊急支援など幅広い知識を持ち、幅広い視点で客観的に物事を捉えて判断していく力が必要です。学校は子どもたちにとって一番身近な場所であり、様々な表現の宝庫です。子どもたちの声をすぐに拾える場で、特になかなか声をあげられず困っている子どもたちのサポートができる立場にあることをとても誇りに思っていますし、大切な役割だと考えています。

## Q 愛読書は？

「頭がいい人はなぜ方眼ノートを使うのか？」（高橋政史）  
私が多忙さに行き詰っていた時に出会った本です。頭の中が整理され、業務もはかどり、臨床では不思議とカウンセリングもうまく進んでいくような実感があります。

# 福祉領域（市区町村子ども家庭総合支援拠点）に勤めるCさん

## Q 業務内容は？

「来所相談の対応」「家庭訪問」「関係機関への同行訪問」「発達検査」「保護者・関係機関への電話対応や調整」「記録」が主な業務になります。加えて会議や研修会の企画・開催などの業務もあります。また小まめにケースの状況や方針について職場内で共有し、対応の協議をしています。

具体的には、未就学児の言葉の発達、気持ちの切り替え、動きの多さなどの相談、就学以降では、学力面、対人関係、不登校などの相談を受けています。十分に話を聞き、その子に合わせた環境や支援・工夫を保護者と話し合っていきます。年齢によっては、子ども本人の話を聞き、得意・苦手や心の健康について話し合っています。どのケースも他職種（保健師、社会福祉士、管理栄養士など）・他機関（保育所、学校、児童発達支援事業所、児童相談所など）と連携して支援を行っています。



## Q やりがいは？

年齢層や相談内容、家庭状況などは多岐にわたり、その都度柔軟に対応する必要があるため悩むこともあります。でも、日々成長し、できることも増えていく子どもたちの姿や笑顔を見ると非常にやりがいを感じます。地域に密着して長く関わっていけることも市町村職員の魅力の一つだと思います。心理検査の実施などでは、直接会うのは数回限りになる場合もありますが、その後の環境調整や工夫により子どもたちが伸び伸びと過ごせているといった話を聞いた際には嬉しさを感じます。

趣味は子供と遊ぶこと。子供が寝た後に、ぼーっとゲームやサッカー観戦・ドラマ鑑賞をすることも良い気分転換です。

## Q 愛読書は？

「心を整える。」（長谷部誠）  
推しの中の一人です。専門職として仕事をする上で、自分自身の心と体の健康はすごく大切だと思っています。

# 司法・犯罪領域（警察署少年補導員）のDさん



趣味はジムでのトレーニング、キャンプ、読書。  
愛読書は「どうしても頑張れない人たち」（宮口浩治）です。  
できそうでできない、頑張れそうで頑張れない、頑張ってもできない子どもたちを支援する際のヒントになりました。

## Q どんな職場？

少年の非行防止や健全育成業務を担っており、少年相談や、非行・不良行為少年、被害少年の立ち直りに向けた支援を行うと共に、市町村や学校をはじめ、地域のボランティアの方々と連携しながら、少年の非行や犯罪被害の防止を図るための活動に従事しています。

## Q やりがいは？

どの分野でも同じとは思いますが、話をしてすぐに問題が解決することはありません。非行少年の場合、支援を開始してからも深夜徘徊、家出、家庭内暴力など問題行動が繰り返される場合も多いです。支援者が疲弊してしまわないように適宜、同僚や上司と相談し、適切な支援ができるよう努めています。面接目標としていた問題行動が改善した、親子関係が改善した、進学、就職した等あれば、支援終結となります。支援に関わった職員同士でほっと一安心できる瞬間です。

## Q 一日の業務内容は？

警察が取り扱った事案（相談、迷子保護、行方不明等）を確認し、少年が関連する事案について、対応した警察官等から内容を聞き、課内で対応方針等を打ち合わせ、その内容に応じて、児童相談所への通告等、関係機関・団体との連絡調整を行います。

警察に寄せられた少年相談に対応したり、非行・不良行為少年や被害少年、保護者等に対して、継続的な面接も行います。

薬物乱用防止などの非行防止教室や被害防止教室を実施したり、啓発リーフレットを作成したりします。

補導センターや少年警察ボランティア等と連携し、少年のたまり場等を巡回し、不良行為少年に対して指導を行います。警察官や少年補導職員が補導した少年の保護者等への連絡も行っています。

# 産業・労働領域（外部EAP機関）で働くEさん

## Q どんな職場？

自治体や医療機関などと契約して職員の皆様のサポートに関わっています。具体的には個別相談やメンタルヘルス研修に携わっています。対象者の多くは健康で働ける人・働いている人で、個人と組織の両方の支援が必要という特徴があります。

## Q 一日の業務内容は？

予約の確認、打ち合せ、個別相談、報告や今後の打ち合わせ、また研修の企画や準備などしています。相談は事業場へ訪問することもあれば、自身が開設している相談室にお越しいただくこともあります。毎日決まったスケジュールがあるわけではなく、予定内容によって変わるのが常です。

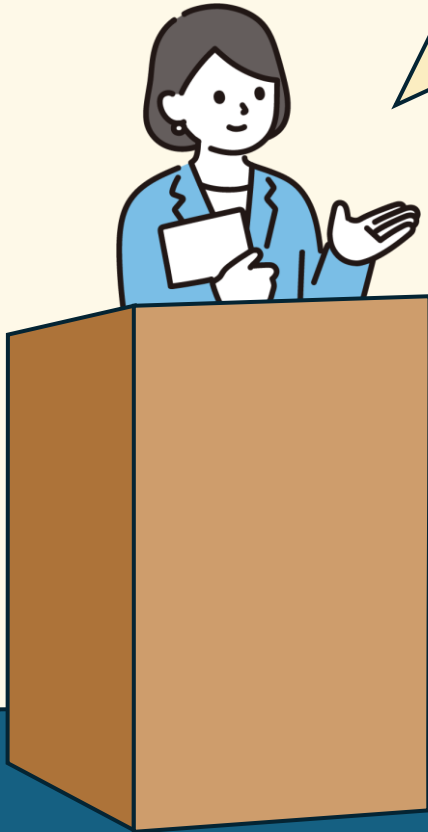


リフレッシュ方法は、旅行と道中の乗り物でウトウトすることです。愛読書は「きのう何食べた？」（よしながふみ）パートナーがお互いに大事にしあっている感じや、周囲の人間関係もしっかり描かれているので、ぐっと引き込まれて読んでしまいます。料理の紹介も楽しめます。

## Q 大事にしていることは？

産業・労働分野で仕事をする上で大切だと感じるのは、「社会人としての常識や働く人としての感覚を保つこと」「社会状況や変化に敏感であること」です。働く喜びや苦しみを共有し、共感するためにとっても大事なことだと思っています。また「個人に注目して考える」と「組織の支援も必要という視点を保つ」ことの塩梅には苦心しています。

働く人のストレスは業務そのものだけでなく、健康や家族、キャリアプランなど生活や人生に関わるもの全てが影響しあっています。はっきりした理由や原因がわからないこともあります。それでもいいと思っています。原因云々よりも、その疲れた状態に気づいたこと、休息休養をとったり、相談しようとして行動されたことこそが、すばらしいと感じます。



最後までご覧いただきありがとうございました。少し、公認心理師・臨床心理士がどんな人で、どんなことをしているか、イメージできましたでしょうか。協会ホームページには、「公認心理師・臨床心理士がいるところ」も書かれていますので、もしご自身や周りの方が心理支援を希望された時は、ぜひご活用ください。

### インタビュー内での愛読書一覧

面接技術としての心理アセスメント  
精神科臨床における心理アセスメント入門  
津川律子 金剛出版

頭がいい人はなぜ方眼ノートを使うのか？  
高橋政史 かんき出版

心を整える。  
長谷部誠 幻冬舎

どうしても頑張れない人たち  
宮口浩治 新潮新書

きのう何食べた？  
よしながふみ 講談社モーニングKC

