

NEWS Club COA

第2号

日米カウンセリングの違い

心のケアに対する意識の改革

ハートフル・ラボ優心

代表/法人向けメンタルヘルスサービス

EAP機関/公認心理師

武澤 充孝



2024年7月18日発行

日米カウンセリングの違い ～心のケアに対する意識の改革～

公認心理師の武澤です。個人のカウンセリングと言う面と産業における社員様のメンタルヘルスについて幅広くお伝えして行こうかと思えます。その第1回配信ですが「日本とアメリカにおけるカウンセリングの認識の違い」について、お話ししようかと思えます。そもそも、「カウンセリング」と聞くとどういったイメージを持ちますか？もしかしたら「カウンセリングは心が病んでいる人が受けるもの」という認識が強いのではないのでしょうか？うつ病や対人恐怖症などになって初めて利用するイメージですね。

アメリカではカウンセリングへの敷居が低いうえ、精神疾患を治すために受けるだけではなく、心の調子を整えるために気軽に受ける人が多くいます。つまり、メンタルの自己管理のために受けているのです。企業の経営者には専属のカウンセラーを雇っている人もおり、「病んだ人だけが受けるもの」という認識ではありません。むしろ、病まないために早めに受けるという感覚です。歯周病予防のために、定期的に歯のクリーニングに通うのと同じですね。

では、なぜ日本では気軽にカウンセリングを受けようと思わないのでしょうか。その大きな理由の一つが「文化の違い」にあると考えます。簡単に言うと、日本人は、「弱みを見せる＝恥・負け・迷惑をかける」のイメージが強くあるのではないのでしょうか。オープンで個性を受け容れるアメリカに対して、出る杭打たれる日本。まだまだ、日本企業の中にも根強くこの意識は強くあるように思います。結果として、相談しにくい傾向が日本人は強い要因の一つだと考えます。社会全体を変えることは難しいので、組織内もしくは部署内から「相談しやすい雰囲気」を作る努力を今後も皆様と共に考えていけたら幸いです。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

武澤