

心のケアは、忘れがちですが、大切な健康の一部です。特に海外生活では、知らず知らずストレスをためてしまうもの。気がついたときにはどうすることもできず、ただ帰国辞令を待つということにならないよう、臨床心理士に心を開き、トラブルを解決しましょう。ベルギーにも日本人の強い味方、臨床心理士がいらっしやいます。

プチボワ独占インタビュー

臨床心理士

川瀬まりさん

プロフィール

大阪大学人間科学部卒業、ルーヴァン・カトリック大学心理学部修士課程修了、ベルギーで臨床心理士の国家資格取得
夫、息子とオティニー在住



★大阪大学の人間科学部とは、どういったことをする学部ですか？

いろいろな分野があり、ボランティアや人類学をやっている学生もいますが、私は教育臨床心理学を学びました。

★元から心理学には興味をお持ちで始められたのですか。でもなぜ、その後ベルギーに来られたのですか？

主人の仕事の関係で、まず4年ほどドイツにいました。その後やはり主人の仕事でベルギーに来ました。そこで、私もさらに心理学を勉強したいと、ルーヴァン・カトリック大学(UCL)に通い始めました。研修も4カ月しました。

★具体的にはどのような活動になるのでしょうか？

現在は、アルコール依存、夫婦・カップル問題、少年の非行など、専門もずいぶん細分化されています。ですが、私が日本人の方を対象にする場合、医者でいう一般医のような立場をイメージしています。心の問題の第一の受け皿となって、じっくりお話を聞き、必要に応じてさらなる専門機関や医師と連携します。

★海外に住む日本人の悩みとは何でしょうか？

人それぞれではありますが、日本と違い言葉が十分できない中での生活は、不満

のたまりやすい状態です。息苦しくないよう、些細なことでも外に発散させ、気持ちを軽くすることが大切です。

★具体的には、どういう治療ですか？

一番大事にしていることは、相談に来られた方のお話を聞くことです。こうなさいという指示を出すよりも、まずお話を聞き、一緒に問題を考えていく中で、相談に来られた方が納得のいく答え、解決方法を見つけられるようお手伝いをします。

★カウンセリングが必要にならないようにする、生活上の留意点は何でしょうか？

悩みを独りで抱え込まないことが大切です。また、リラックスするために、体を動かすことも重要です。スポーツをしたり、散歩に出かけたり、カフェに行ったり、身近なところからできることをやりましょう。家族や友だちと話をし、気分転換を図るのも大切です。

★予防方法はありますか？

人生の中でつらさを感じるのは、自然なことです。ましてや、海外での生活は、言葉や習慣など、日本とは違うことが多く、日本以上にしんどくなりやすい環境です。そうした重圧を乗り越えるためには、ケアを早めに始めることが大切です。重い病気にかかったら治すのに時間

がかかると元に戻すのに時間がかかります。従って、つらい気持ちが続いたら、周りの信頼できる人に話す、医師や臨床心理士を訪ねるなど、早めの対応をしていただければと思います。

★ベルギーにお住まいの日本の皆さんへコメントはありますか？

臨床心理士のところへ行くというと、何か重大な精神面のトラブルを抱えたときだと敬遠されがちですが、実は予防というのも仕事の中に入っています。また、ベルギー人は割と気楽に心のケアをしに訪れます。家族、友人、同僚には打ち明けられないことも、心理士には守秘義務がありますので安心して話していただけ

ます。
2014年の法改正で、2016年9月1日より臨床心理士は正式に“健康に携わる専門職(profession des soins de santé)”と認められます。ベルギーの国民保険での払い戻しが期待されますが、その点についてはまだ決定されていません。

相談室

Centre Médicis

Avenue de Tervueren 236

1150 Woluwe-St-Pierre

☎ 0485 83 83 72 (直通)

Médicis受付: ☎ 02 762 03 25(仏蘭英のみ)

www.solvoa.com

カウンセリング: 月12h30~16h30(要予約)

お任せ下さい!
国際引越は、

KOYANAGI WORLDWIDE

送った荷物には笑顔で
再会したいものですね・・・

Tel: 02 726 7032

Fax: 02 726 8791

Email: omatsu@koyanagiworldwide.com
koyanagiww@skynet.be



和食レストラン 従業員募集

ブリュッセルの和食レストランが、日本人、または日本語の話せる人を探しています。
料理のできる方、給仕のできる方。
フルタイム、ハーフタイム、短時間勤務など
ご希望に合わせます。
詳細は☎0479 79 94 70まで(日・英・仏)