

認定心理士の会から

認定心理士の会および認定心理士の会運営委員会の運営体制等の変更について

本学会には、認定心理士を取得された方を対象とした認定心理士の会（以降は本会と表記）があり、そしてその運営を担う認定心理士の会運営委員会（以降は運営委員会と表記）があります。この度、両者の運営体制等を変更しましたので、この場を借りて皆様にお伝えしたいと思います。

1 両組織の関係について

本会と運営委員会の両者の関係性を明確にするため、本会の中に運営委員会を位置づけることとしました。

2 名称の変更

本会は支部会を有しています。これらの支部会は今後「支部」と呼ばれます。それに伴い、各支部トップの名称を支部会会長から支部長に変更しました。さらに、支部会幹事は幹事へと名称を変更しました。

3 支部の構成について

これまでの9支部会（8地域+オンライン）から、8支部（8地域）へと構成を変更しました。

4 運営委員の選出

これまでは運営委員を選出し、その運営委員が各支部会の幹事を兼任する形でした。今後は各支部の幹事から運営委員を選出する形になりました。

5 将来のさらなる発展に向けて

コロナ禍以前の地域ごとの交流を再び活性化させるため、本会会員がいずれかの支部に所属していたこと、そしてそのための会員名簿の作成についての検討をしております。この他にも、これまでの活動に加え、「認定心理士が…」と、認定心理士が主語となるような、認定心理士の方々の主体性・能動性に根差した活動の活性化・促進を目指していきたいと思っております。

（認定心理士の会運営委員会委員 岸 太一）

若手の会から

「相談する」は簡単じゃないけれど

研究や人生には明確な答えがなく、そこに答えを出すのは難しいものです。そのためか、若手の会「進路相談会」をはじめ、「うまく相談に行けない」との声がたびたび寄せられます。あなたや周囲にも、相談の最初の一步が苦手な人はいませんか？

人を頼ることは「ソーシャルサポート」「援助要請」の名称で、社会心理学や臨床心理学の領域で長年研究されてきました。その知見をふまえると、「これさえ解消すれば/身につければOK」というものはなかなかありません。一方、不安症関連の知見から見ると、「考える枠組み、対処法を決める」というのが一つの手かもしれません。

具体的には、「〇日の〇時～〇時まで」と考える時間をあえて区切り、そのテーマについて考える期限を設定します。これで必然的に「それ以外の時間は考えなくていい」ことになり、その間は集中できます。また「考える時間」は、一連の具体的に途切れない映像の形式で、自分が行動している様子をイメージし、リストとして書き出すことに徹します。そしていつ実行するかを決め、「考える時間」以降に実行します。また「期限まで考えても解決策が浮かばない・実行に移せない場合に誰にどう相談するか」も事前に決めておきます。相談時には状況を整理して話す必要がありますが、信頼する相手に全て打ち明けている自分をイメージすると、実際に相談せずとも、その人の助言をイメージでき、解決につながる可能性があります。これで解決すれば相談せず済み、解決しなければ予定通り相談して前に進むことができます。

一方で教育・指導側は、事前に相談の枠組みを被指導者に伝わる形で一緒にすり合わせておくことで、双方のリソースの範囲内で、互いのニーズを満たしていく仕組みづくりにつながるかもしれません。今後も広く「若手」からのご要望をお待ちしています！

（若手の会幹事 町田規憲）