

学会理事長講演

カウンセリングのこれから

沢宮 容子（筑波大学）



講演概要

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の脅威が世界に広がってから3年が過ぎようとしています。この間、社会的孤立や経済的苦境、健康不安など、多くの人々が様々な問題を抱えるようになりました。このような状況下で、カウンセリングにはますます大きな役割が求められています。会員の皆様におかれましては、多大な努力を重ねながら、カウンセリングの実践、研究、教育等にご尽力されていることに、心よりの敬意を表します。

カウンセリングに関わる専門家は、人を「病気でない」状態にするプロセスだけでなく、人が「健康になる」プロセスにも焦点を当てなければなりません。では、「健康になる」とはどういうことでしょうか。真の健康とは、単に不健康ではない状態というだけではありません。単に、良い気分であるという、快楽的状态でもありません。心が満たされた良好な状態を保つことです。不健康な状態を脱することさえできれば、心の健康に関する問題が解決するわけではないのです。

この3年間で、Zoom や Teams などの Web コミュニケーションツールの一般化、リモートワークの普及など、いわゆるデジタル・トランスフォーメーション（DX）が一気に加速しました。コロナが DX の進行に拍車をかけた形です。これらはカウンセリングのあり方にも大きな影響を与えています。本講演では、私の考える「カウンセリングのこれから」について、お話をしたいと思います。