

# ロゴセラピーと共に伴走するということ<sup>1</sup>

谷澤久美子

私は現在、心理カウンセラーとして学校の現場（2023年度の学校の現場は、小学校2校、中学校3校、高校1校）と、自宅で開いている相談室で活動しています。

また、アサーティブ・コミュニケーションの講師として、企業、行政、病院、学校、福祉施設、組合などの組織内研修で、たとえばパワハラ防止、メンタルヘルス対策、あるいはフィードバック方法などの講師をしたり、一般の方対象の講座の企画運営や講師をしています。

それらの活動の中で、悩み、困惑、問題を抱え、辛くて、苦しい中、懸命に生きている方と出会います。その中に、ロゴセラピーという言葉も、もちろん中身も全く知らずに、しかしながらテキストに出てくるようにロゴセラピー的な人生を実践している方が多くいることを実感しております。今回は、それらの事例を紹介しながら、ロゴセラピーを学ぶ前の私自身の人生も振り返りつつ、これからを考える機会とさせていただきますと思います。

（事例については本質はそのままに残しましたが、その他のことについては、もちろん守秘義務を守るべく、またご本人との相談の時間を大切にするためにも工夫した部分があります。ただAさんとBさんの事例については、ご本人の許可のもと細部まで文にいたしました。お二人が「役に立つのなら」と掲載に許可をくださったことに感謝いたします。）

## 1. なんでもない日常の一コマ