

白山ふるさと文学賞

第十四回 白山市ジュニア文芸賞 受賞作品

【島清部門】

中高校生 作文の部 優秀賞

# 「公認心理師とアニマルセラピーがつくる心の居場所」

鶴来高校三年

田原<sup>たわら</sup>

李<sup>り</sup>奈子<sup>なこ</sup>

私は将来、公認心理師として、アニマルセラピーと心理学の知識と技術を組み合わせた支援方法を社会に広めたいと考えています。そして、その支援方法を活用して「居場所がない」と感じている人に、自分で解決の糸口を見つけられるような手助けをしていきたいです。そう決意した理由は三つあります。

小学生の頃、いつも一緒に過ごしていた友達が不登校になったとき、どう接すればいいのか、どんな言葉をかければいいのかわかりませんでした。ただ見守ることしかできず、自分の無力さを実感しました。もしあの時にただ見守るだけでなく、かける言葉やコミュニケーションの取り方を知っていたら少しは違っていたかもしれないと今でも悔しく思います。この出来事から私は、次に同じような境遇の人と出会った時は必ず力になれるように、専門的な知識を身につけたいと思うようになりました。

そして中学生の頃、「日本は自殺する若者が多い」というニュースを目にしました。特に衝撃的だったのは、その原因の多くがうつ病などの精神疾患や人間関係の悩みにあるという事実でした。うつ病になる背景には生きづらい状況に追い込まれていることや多くの人が命を絶たざるを得ない環境があります。例えば、学校でのいやがらせや、家族との関係がうまくいかない、職場での人間関係のストレスなどが挙げられます。こうしたつらい経験は、「自分には助けてくれる人がいない」「居場所がない」という孤独感につながり、精神疾患になるリスクを高めます。そこで、もし誰にも悩みを言えずに苦しんでいる人に自分の悩みを打ち明けられる場所やありのままの自分を受け入れてくれる存在がいれば、孤独感を減らすことができるのではないかと考えました。しかし、公認心理師が不足している現状では、多くの人が心の専門家による支援を受けられる社会になるには程遠いと感じました。

そんな中、高校の探究のテーマとしてアニマルセラピーを選び、ア

ニマルセラピーが持つ可能性の大きさに心を動かされました。もともと中学生の頃から動物関連の本をよく読んでおり、セラピー犬について書かれた本に出会ったことがきっかけでした。この探究を通して、アニマルセラピーの歴史や効果、言葉が通じない動物と共有し合う癒しの力などを深く知ることができました。実際にアニマルセラピーを体感したときは、セラピー犬に触れてただそこにいるだけで、幸せな気持ちになったことを今でも鮮明に覚えています。

人は相手とコミュニケーションを取るときに言葉を使います。しかし、悩んでいる人にとっては、その言葉が大きな壁となることがあります。「相談の仕方がわからない」「自分の気持ちを相談することが怖い」といった葛藤が生まれるからです。しかし、動物の場合、言葉は必要ありません。言葉が通じないからこそ、動物が私達の感情を読み取り共感してくれます。また、アニマルセラピーでは動物と人が互いに癒やしを共有することが大切だとされています。犬の「楽しい」という真つ直ぐな気持ちが人に伝わり、人も楽しく過ごすことができます。実際に、不登校や認知症の改善などの様々な効果が挙げられています。また、動物との触れ合いから他者とのコミュニケーションのきっかけとなり、人間関係の改善にもつながります。これは人間にはできない、動物だからこそできることだと思います。

そこで私は、家庭や学校、職場で、「居場所がない」と感じている人や辛いと感じている人、ストレスを抱えている人にとって、アニマルセラピーが安心できる居場所や心の拠り所の一つの選択肢になることができると考えました。アニマルセラピーが「居場所」となるには、その効果を最大限に引き出すことが大切です。そのためには、専門的な知識と技術を持つ公認心理師の存在が必要不可欠だと私は思っています。なぜなら、単に動物と触れ合うだけでなく、患者との対話を通してその人の根本的な問題を探し、心の状態を観察・理解することにより効果的な支援につながると考えたからです。

このような経験から将来は、公認心理師として、心理学の知識や技術とアニマルセラピーの特性を組み合わせる支援方法を社会に広めていきたいと思いました。この支援方法を普及させることで、多くの人が自分自身と向き合い、解決への一歩を踏み出せるように、サポートしていきたいです。

