

子どもから高齢者まで人々の心の健康をサポートする

# 心理に関わる仕事

取材・文/伊藤敬太郎 撮影/勝尾仁 イラスト/桔川伸

## 心の問題で悩む人たちの増加で心理職へのニーズが伸びている

複雑な現代社会を生きる私たちにとって「心の問題」はもはや避けて通れないテーマ。「うつ」などで苦しむ人たちが増加するなか、人々の心のケアに取り組む心理職へのニーズはますます大きくなっている。高い専門性が必須なだけに、多くの仕事で資格が求められるのもこの分野の特徴だ。どんな仕事&資格があるのかをまとめて紹介しよう!



### 学校

スクールカウンセラーなどが、いじめや不登校などで悩む児童・生徒の心の問題のケアに当たる。教員が心理系の資格を取得しているケースも多い。



### 臨床心理士

**心理カウンセリングの専門家**  
臨床心理学の専門知識やさまざまなカウンセリング技法を用いて、心の問題に悩む人々を支援する専門家。臨床心理士指定大学院を修了すると受験資格が得られる。心理系の資格は数多くあるが、なかでも代表的な資格の一つ。医療機関、福祉施設、学校、警察など活躍の場は非常に幅広く、独立も可能だ。



### 福祉施設

高齢者福祉施設、児童養護施設、障がい者施設、児童相談所などで、多くの心理職が入所者の心のケアや自立支援などに取り組んでいる。介護系資格と心理系資格を両方取得して活躍する人も。

**スクールカウンセラー**  
精神科医や大学の教員なども務めることができるが、その多くは臨床心理士。全国すべての公立小・中・高校への配置が進められており、児童・生徒だけでなく、教員や保護者もケアの対象だ。非常勤での勤務が一般的。



### 警察

少年非行に関する相談、心理学の専門知識を生かした犯罪捜査などで活躍。司法関係では、少年院や刑務所、家庭裁判所などで働く臨床心理士も。



### 一般企業

従業員の心の問題に対応するため、今は多くの会社が対策に乗り出している。EAP機関を利用するほか、社内の相談室に臨床心理士や産業カウンセラーを置く会社もある。

**EAP機関**  
企業・団体と契約して、従業員に対して心身の健康に関する相談・カウンセリング・研修などを行うEAP(従業員支援プログラム)を提供する組織。医療法人やコンサルティング会社などが多い。



### 産業カウンセラー

企業などで働く人々を対象とするカウンセラー。職場の人間関係やキャリアに関する悩みなどを解決するため、心理学のカウンセリング技法などを使って支援する。資格試験受験には協会が行う養成講座修了などの条件がある。



### 医療機関

総合病院、精神科・心療内科のクリニック、リハビリテーション施設など。医師やさまざまな心理・リハビリの専門家が協力し合って、心の問題を抱える患者の治療・支援に取り組んでいる。

## 最新の業界事情

### 動向が注目される新資格「公認心理師」

2015年12月から、働く人たちが抱えるストレスをテストで判定する「ストレスチェック」が従業員50人以上の事業所に義務づけられた。これによって、ストレスで悩む従業員へのケアや、職場の環境改善が企業にとってより重要な課題になり、サポートに携わるEAP機関や臨床心理士へのニーズが高まっている。

国家資格「公認心理師」の新設も大きなトピック。臨床心理士に近い内容の資格だが、大学で心理学を学び、実務経験を積むことでも受験資格が得られる。試験開始は2018年の予定。

### その他の主な心理系資格

認定心理士	大学の心理学科などで所定の単位を修得し、卒業すると認定を受けられる。心理学の基礎知識の証明となる。
学校心理士	学校心理学の知識・技能を生かし、教育現場で子どもや保護者、教員への援助を行う専門家を認定する資格。
認定心理カウンセラー	カウンセリングや心理療法の理論・技術を証明する資格。大学を卒業していなくても受験できる。
臨床発達心理士	大学院レベルの発達心理学の知識を生かし、子どもの支援や子育て支援などを行う専門家を認定する資格。
園芸療法士	園芸作業を通して心身に障がいを抱える人の回復をサポートする園芸療法の専門家を認定する資格。

### 精神科医・心療内科医

精神科医はうつや統合失調症をはじめとする心の病気を、心療内科医はストレスなどが原因で起きる体の病気を治療する。カウンセリングも行うが、国家試験に合格した医師なので、診察や投薬治療を行うことができるのが臨床心理士との大きな違い。

### 作業療法士

心身の障がいを抱えた人やケガや病気で体の機能が衰えた人に対して、食事や入浴といった日常生活の動作の訓練や、手工芸や園芸などの作業活動を通して回復をサポートするリハビリの専門家。大学や専門学校に養成コースが設けられている。

## 職種 PICK UP!!

### 臨床心理士

株式会社保健同人社  
EAPグループ EAPコンサルタント  
平井大祐さん(38歳)



京都教育大学附属高校、大阪教育大学教育学部特別支援教育教員養成課程(現名称)卒業。専門教育大学院学校教育研究科人間教育専攻臨床心理士養成コース修了。徳島県の精神保健福祉センターなどで勤務を経て、28歳で保健同人社へ。取得資格は臨床心理士、精神保健福祉士、産業カウンセラー。

カウンセリングでは「聞く力」が求められる

平井さんが臨床心理士を目指したのは高校時代。「大学では自分の興味のあることを勉強したい」と考え、図書室などでリサーチを重ねて心理学という選択肢に行き着いた。「心理学にもいろいろな分野があるのですが、なかでも人と直接接する臨床心理学に魅力を感じました」

その後、大学・大学院で学んで臨床心理士に。現在は、保健同人社が提供するEAP(従業員支援プログラム)の一環として、従業員やその家族へのカウンセリング、メンタルヘルス研修の講師、人事担当者へのメンタルヘルス対策のためのコンサルティングなどに携わる。

カウンセリングには、職場の人間関係や家庭の問題に悩む人、「眠れない」などの症状が表れている人などさまざまな人が訪れる。ときにはうつ病を判定するテストや専門的な心理療法も使つて、クライアント(相談者)の心の中を探っていくが、軸になるのは対話だ。「大切なのは、相手の気持ちにより添いながら、丹念に話を聞くことです。そのうえで、できるだけ相談

### 平井さんの「日」

カウンセリングがある日は、9時に出社し、メールや電話での相談に対応。12時半に顧客企業を訪れ13時から17時まで従業員へのカウンセリング(50分×4人)。人事担当者に必要な報告や相談をして直接、帰宅する。

### この職業に就くには

臨床心理士の資格を目指すなら、大学の心理学系の学科に進むのが一般的なステップ。その後、臨床心理士指定大学院(または専門職大学院)に進学して2年間学ぶ。指定大学院には第1種と第2種があり、第1種と専門職大学院は修了と同時に受験資格が得られるが、第2種は修了後1年間の実務経験が必要。資格取得前でも非常勤などで働くことは可能だ。