



リフシッツ博士のカウンセリング・オフィスの入り口。クルマの通りは多いが、マンハッタンのなかでは静かな環境にある。

癒しの場所 *Casus for the Green up*

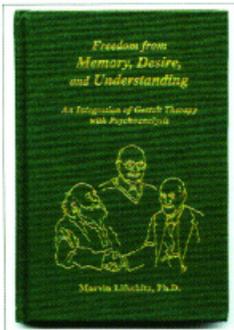
問題は、拒食症など、それぞれの専門は異なるが、個人で開業しているカウンセラーは数多い。これだけ多いのは、それだけのニーズがあるからに他ならない。社会で活躍すればするほど、そのストレス

とはいえ、ストレス解消、離婚問題、拒食症など、それぞれの専門は異なるが、個人で開業しているカウンセラーは数多い。これだけ多いのは、それだけのニーズがあるからに他ならない。社会で活躍すればするほど、そのストレス

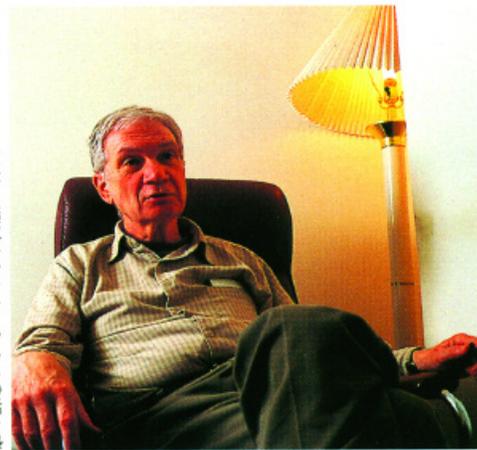
「アメリカでは一般的に精神的ケアの部門が進んでいるようなことをいわれるが、警察や学校などにも専任カウンセラーやセラピストを置いていたりするアメリカの現状を見ると、確かに心のケアを大変重要視しているように思える。」

「アメリカのお金持ちは必ず掛かり付けのセラピストを持っていて」と見られているふしもある。しかし、蓋を開けてみれば、やはり一般庶民にとっては、精神カウンセリング・オフィスの敷き居はまだ高い。日本同様、精神に異常を来したと人から思われるのではないか、といった恐怖は少なからずあるのだ。

リフシッツ博士の著書「Freedom from Memory, Desire, and Understanding」。心理学の世界でよく知られる形態療法と精神分析療法の様式性の統合を博士が試みたもの。



チェアに腰掛け、クライアントの話を熱心に聞くリフシッツ博士。



「カウンセリング・オフィス」— NY・USA セントラルパーク脇の「心」の助っ人。 温かい対話による ストレス退治。

文◎吉田朱見
撮影◎Take da (NY)

も大きくなるだろう。人間関係のもつれからくるストレス、怒り、無気力感、自信喪失。そんな時の強い助っ人が精神カウンセラー達なのだ。こんなシステムをアメリカ人達はうまく利用している。

マンハッタン中央に鎮座する広大な公園、セントラルパーク沿いの86丁目。この一角にカウンセリング・オフィスを開業するリフシッツ博士は、無気力感や怒り、ストレスなどの治療を専門とする。

「悲しくなった時、どうしようもないストレスに襲われた時、助けを求めるのは、とても自然で正常な行動なのです」と、リフシッツ医師。つまり、「鬱憤を溜め込み、がまんする」という行動のほうはずっと不健康なのだ」と博士は強調する。

何度も来ているかのような心地よさを感じるのは、やさしさに満ちた笑顔と頼もしい彼の声のせいかもしれない。

カウンセリングの場合、治療といても薬などを使用することはなく、クライアントとの対話によって症状を改善に向かわせるといふ、考えようによっては神業に近い所業だ。ただ、頭痛を訴えるクライアントが多いため、博士の

デスクには、市販の頭痛薬が常時置いてあるという。通常、1セッションが45分。まずクライアントの話を聞くことから始まる。そして、ストレスを起こしている根本の原因をいかにうまく突き止めるかがカウンセラーの腕の見せ所となる。周知のごとく、カウンセラーのオフィスにはソファが必ずといっていいほど置かれていて、向かい合って話すのをいやがる人



多くの絵画が掛けられた博士のオフィス。



マービン・リフシッツ博士カウンセリングオフィス
 ニューヨーク市オフィス
 住所：5 West 86th Street, Apt. 1-A, New York, NY 10024
 TEL.212-877-3922
 ニューヨーク郊外オフィス
 住所：4 Park Trail, Croton-on-Hudson, NY 10520
 TEL.914-271-2609
<http://unifynet.com/marvin/default.htm>
 料金：1セッション 65ドル～120ドル
 (経済的な理由がある場合は相談に応じてもらえる)

はソファに寝そべり、時には目を閉じて回想するような感じで話を進める。体験や感じたことを紙に書き出すことで、話に具体性を持たせ、ストレス解決の糸口を掴む資料にすることもある。カウンセラーにとっては、最初から拒まずに心のなかを見せてくれるクライアントが好ましい。カウンセリングにおいては、カウンセラーとクライアントの相互コミュニケーションが非常に大切で、心も開かず

ソファに寝そべり、博士に様々な問題を訴えるうち、徐々に心の開放へと導かれていく。夫人が描いた油絵が、博士のオフィスには飾られている。白と黒でまとめられた待ち合い室は、シンプルで気持ちが落ち着く。



に「さあ、治してくれ」という態度では、治るものも治らない。

郊外にもオフィスを持つリフシッツ博士は、現在30人のクライアントを抱え、多くが週2～3回という頻度で博士のもとを訪れている。長い人になるともう25年以上も通い続けているが、大半が数年でカウンセリングを終了する。リフレッシュしたクライアントからは、その後も博士の元に、クリスマスカードなどが届く。明るいクライアントからの便りが、博士のひとつの生き甲斐でもあるようだ。ストレスというのは、自分のなかに封じ込めてしまふ、またはそれから逃げる、というのが最もよくない。多くの人はアルコールへ逃げたり、アメリカではさらに悪い麻薬に浸かるケースもあるという。クライアントやストレスのタイプにもよるが、初期にカウンセリングを始める程、改善への道が楽なことはいくらでもあるまい。忙しい日々の生活のなかで、知らず知らずのうちにストレスを溜め込んでしまっていないだろうか？

TEXT: Akemi YOSHIDA

