

私が臨床心理学に関心を持ったのは、初めての育児と仕事との両立に悩み、なぜ育児書を読んだり身近な人のアドバイスを受けていたりしているのに上手くいかないのだろうと考え込んでいた時期でした。たまたまラジオで放送大学の臨床心理学の講座を聴いて、この疑問に答えてくれる何かがあるのではないかと惹かれたことがきっかけでした。

最初は一科目だけの単位履修でしたが、それを機に学生として先生方や勉強仲間とのつながりの中で学びたいと思い、大学院を受けました。私にとって大きな決断でしたので、家族の応援がなければ踏み出せないチャレンジだったと思います。

幸い入学はできましたが、他学部出身で基礎にあたる学部科目を学んでおらず、入学後は苦勞をしました。私の場合は、学部科目については大学院時代と卒業後に補っていきましたが、これから入学を希望される方は、やはり先に学部科目を履修してから大学院で学ぶことをお勧めします。

放送大学キャンパスで行われる対面授業の期間は、特に時間厳守と体調管理に気を配りました。これも、将来心理職として働く上では大事なことだと振り返って思います。すでに心理職としての経験を積んでおられる方々も多かったので、勉強の仕方を教えてもらい、先生方の講義は聴いたその場でなるべく覚えるように努力しました。

また、自由時間があつた 20 代の学生時代とは異なり、生活に追われる中で学習時間を十分に確保することも課題でした。往復の電車の中と、子どもを寝かせた後などの隙間時間を勉強時間にできたことは、メディアによる講座の利点だと思います。

修士論文ゼミでは、定期的に先生やゼミ仲間に助言を受けながら論文の進捗状況を確認していきます。私のテーマは乳幼児の母親の心理支援に関わるものでしたが、インタビューやアンケート調査を通して、協力者の方々から意見をいただくことの価値や研究倫理の大切さを学びました。精神科クリニックでの実習では、実践と振り返りを指導の先生と行うことで現場で必要なことを学びます。実習生であっても医療スタッフの一人として見られることを意識する貴重な機会となりました。

卒業後は、就学相談の心理士として経験を積んでから臨床心理士資格を取得しました。現在は教育相談の現場にいますが、近年では心理的支援だけでは解決が難しい事例も増えており、スクールソーシャルワーカーなど他職種と協力して子ども達を支援することが求められています。そのような時代の変化も見据えて、私の場合は、最新の知識を得るために放送大学の科目履修を現在も続けています。

放送大学には、一度社会に出て必要だと感じた時に、いつでも学生に立ち戻って学ぶシステムがあります。臨床心理学プログラムは、社会人にとって楽な勉強ができる所ではないですが、将来につながる現実的な道でもあると思いますので、ぜひチャレンジしてください。