



園長が特定の話題について保育士そして精神保健福祉士、時には1児の母としてつぶやきます。なが〜い文章を子育て中に読むだなんて大変だと思いますので、気の向いた時、気になるテーマだった時、よかったら読んでください。

精神保健福祉士という仕事

「精神保健福祉士」をご存じでしょうか？卒業論文で子育て中のお母さんを対象に知名度を調べたことがあるのですが、「知っている」方は16%、「名前は聞いたことがある」方が21%という結果でした。社会福祉士は「知っている」23%、「名前は聞いたことがある」51%という結果で、同じソーシャルワーカーの資格なのですがその知名度に差がありました。そんなあまり知られていない精神保健福祉士という資格、その仕事について、少しお伝えしたいと思います。

精神保健福祉士という資格は、1997年に法が制定され、1999年に初めての国家試験が実施されました。令和6年時点で精神保健福祉士は約11万人となり数は増えていますが、社会福祉士（約31万人）や介護福祉士は（約200万人）と比べたらまだ少数派な資格です。

さて、ではどんな仕事をするのか、という話ですが、元々が精神科病院に長期入院されている方の権利擁護と退院促進をしていた職種なので、多くの方が精神科病院に勤務されています。他にも、障害福祉サービス事業所や行政機関で働かれている方もいます。ただ、自殺、ひきこもり、不登校、うつ、依存症問題、トラウマなど、精神科病院の長期入院に限らず、メンタルヘルスに関する問題が社会に溢れているので、対象となる領域は広がっています。私自身も子育てに関するメンタルヘルス問題を研究テーマとしていますが、まだ精神保健福祉の領域では外れ値のような立場です。

だから、つまりどうゆう仕事なんだって話

前置きが長くなったのですが、私の言葉で精神保健福祉士を説明すると「精神的にしんどくなくても、障害を抱えても、その人の望む生活に少しでも近づくように、伴走しながら、制度を紹介・調整し、権利を守り、課題の解決をサポートする仕事」です。心理カウンセラーと何が違うの？と聞かれることもあるのですが、カウンセラーは悩みを聞きながら本人が課題を自己解決・自己理解するために支援していくのが主になります。精神保健福祉士もカウンセリングについては心得ていますが、心理的な部分を深めるというよりは、どんな支援が受けられれば生きやすいかな〜と、社会にある制度や資源をもとに具体的な環境の調整を考えていく仕事です。

（例）うつ病で仕事を辞めた



医者

「どう治療しようかな」



カウンセラー

「うつになりやすい
思考や認知がないかな」



精神保健福祉士

「なんの制度を使って
生活を支えようか」

少しでも精神保健福祉士を知っていただければと思ってここまで書いてきましたが、自分で書きながらもなんて分かりづらい仕事なんだろうと思っています。また、ここにあげた仕事の話もあくまでも一部で、もっとみなさん広く活躍されているので、またコラムで話題にあげたいと思います。

最後になりますが、子育てをされていて心がしんどくなった時、誰かにとにかく話したいことがあったとき、無理せず抱え込まず、遠慮なくお声がけください。