

近年、日本において心の病を抱える人の数は年々増加傾向にある。

そこで私たちがうまく活用していくべきなのは"心理カウンセリング"である。 日本においてその利用率は低く、アメリカの 42% に対し、日本は 6% の人しかカウンセリングを利用して

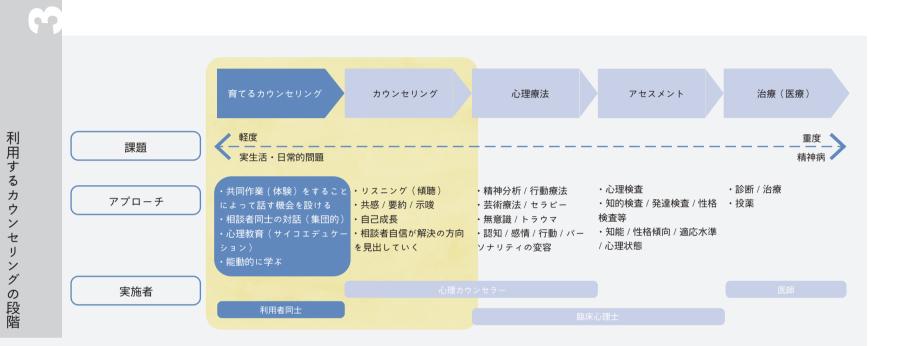
いない。つまり 94% の人がカウンセリングを利用したことがないという実態がある。

また、カウンセリングを利用した人は 59%もの人が初回で効果を実感している。

日本においてカウンセリングは治療が必要とされる段階で行くものだと考えている人が多いが、

もっと予防的に心理カウンセリングやセラピーが利用されるべきである。



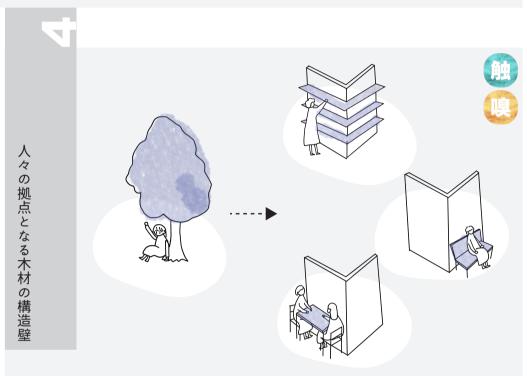


ストレスが症状として現れるのを予防するために、建物の利用者同士が会話しやすい場を提案する。

カウンセリングの前段階に、問題発生の予防や、思考・感情・行動の教育開発に役立つカウンセリングという意味を持つ育てるカウンセリング、 という段階を挿入する。これはカウンセリング以降の段階を表す、治すカウンセリングと対照的な概念である。

利用者同士が会話できる集団的で能動的な体験の場をつくることで、話すことへの抵抗感をなくし、問題発生の予防方法について考えることができる。 また、ストレスマネジメントが課題になっている現代社会では、特に「カウンセリング」のニーズが高い。

メンタルサポートが必要な人に対して、初期段階でカウンセラーが適切な「カウンセリング」「リスニング」などを行うことによって 症状が軽いうちに解決を図り、重度や鬱、自殺を防止する効果がある。



木で内装が施されていると壁に背中を接触させたり、 床に座ったりするなどの身体を接触させる行為が増えるとの報告があるということから、

また、木材は、柔らかで温かみのある感触を有し、その香りは心を落ち着かせる効果もある。 壁として空間を分けるだけでなく、本棚や、意見交換のためのパネルとしても機能する。

相談の起点となる場所に木材の構造壁を設けた。



何か気になることがあった時、気持ちをきっぱり切り替えるのは難しい。そこで、"場面"を意識的に切り替えることによって気分転換を図る。今回は、敷地の立地という観点から姫路観光の要素を含めた体験内容を提案する。 また、これらの体験内容が会話の種となり、第三者へ話すということへのハードルが下がるそして、より多くの五感を刺激する場所となる。



