

シャイン

— 受講のきっかけと今 —

シャイン 044号

講座修了5年越しの初受験

佐藤 智子さん

職業： 病院の心理士、スクールカウンセラー

資格： 産業カウンセラー、公認心理師



『私の大好きなアネの薔薇！癒されています』

【受講のきっかけ】

職場で、産業カウンセラーの資格を持っている方と一緒にさせていただく機会がありました。その方が、養成講座の「傾聴トレーニング」について熱く語られ、「受講してよかったよ」「楽しいよ」という話をうかがい興味を持ったことが、受講のきっかけでした。

私は39歳で大学院に入学し心理学を学びました。そこではカウンセリング実習をやりましたが、時間的に少なかつたため、仕事柄、話を聴くトレーニングの必要性を日々感じていました。そのような時に、講座を勧めていただき、私自身、渡りに船で講座受講に飛び乗りました。飛び乗ったのはいいのですが、受講が深まっていくにつれ、実技の壁にぶつかりました。私なりに実技免除を目標に努力はしたのですが、成果は出ず、力不足で免除になりませんでした。自信を失い凹みました。そのせいというわけではなかったのですが、受験という所には気持ちが行きませんでした。他の理由として、この講座を受講修了したことで満足し、達成感を味わったことで完結したと思ったからかもしれません。

講座の思い出ですが、否定されずに受け止めてもらうことの安心感、相手を尊重することの大切さ等を、体験的に学ぶことができたと思っています。そして、一緒に受講した仲間との温かい関係が、タイトなスケジュールをこなす支えとなったと感じています。

それでは、なぜ5年目にして受験する意欲が出てきたのか。それは勤務している病院に、ある企業から、メンタルヘルス講座の依頼がきたことでした。その時私

は「産業カウンセラーの資格があれば、講座の講師をした時に説得力があるのではないか」と考えました。それが受験する意欲に繋がったのです。新しいテキストを買い求めて一生懸命勉強した結果、一発で合格することができました。

【資格取得後の活動状況】

現在私は、病院で心理士として、小中高でスクールカウンセラーとして、活動しています。病院の仕事は、初診時のアナムネ（問診）、心理面接、心理検査、企業でのメンタルヘルス研修等です。スクールカウンセラーの仕事は、児童生徒や保護者との面接、先生方へのコンサルテーション、職員研修、授業プログラム等です。

病院勤務は4年目、スクールカウンセラーは8年目になります。面接をしていて感じるのは、素の自分で見られるか、自己一致しているかをクライアントさんの前で問われている気持ちになることです。かっこつけず、力不足な自分も受け止めてそのままいることの大切さを感じています。

これからは、メンタルヘルスの研修やグループワーク等に力を入れたいと思っています。関わっている皆さんの心の健康のために、少しでもお役に立てるよう研鑽を積んでいきたいと考えています。

