

私のライフワーク

千葉市 高山 恵子

「産業カウンセラーとの出逢いがなければ、今の私はない。」という高山さん。学びを通して、沢山の人に支えられたから、今度は私が誰かの支えになりたい。学びの道はまだ続く。

産業カウンセラー合格

2011年3月、東日本大震災翌日、停電で水道もトイレも暖房も使えないアパートで寒さに独り震える中、合格通知が届いた。「うれしい。でも、まだまだだ」これからどうしていったらいいのか、震災のショックと相まって、不安なスタートだった。

教員時代から合格まで

学校を出て初めての仕事は、小学校の教員。学級崩壊していた5年2組の担任を任せられた。初日、机の上で暴れまわる子どもたちとの出会い。翌日は、教室から一人が行方不明に（勝手に帰宅）。翌週には、一緒に筑波山遠足。徐々に仲良くなり、授業が成立するようになった。授業を工夫することに、子どもたちが夢中になってくれた。大変だけれど楽しかった。皆で頑張った学年音楽祭。やり甲斐を感じ、これが生きがいだと思った。それから5年間、充実した毎日だった。

ところが6年目、結婚もし、移動した学校

で、先生方とすれ違い、孤立した。慣れない仕事の山と遠距離通勤、家庭との両立。やがて子どもたちもついてこなくなった。ある日、糸が切れたように学校に行けなくなった。「子どもたちに申し訳ない。辞めさせてください」あんなに好きな教員の仕事を。

「自分はなんてダメなやつ」。気遣う夫も受け入れられず、専業主婦の豊かな生活も、我が子の日々の成長も、心から楽しめなかった。社会に取り残されたようで、焦るばかりだった。

下の子が3歳になったその日から、保育園に預け、近所のパートの事務員になった。ワープロを覚え、簿記を覚えた。派遣、アルバイト、正社員、5年かけてやっと経理で1人前の仕事ができるようになった。ちょうど40歳、まさに人生の正午であった。そして気づいた。私はやっぱり『教えること』が好きなんだと。しかし、教員採用は、当時35歳まで。今さら私が戻る場所はなかった。家庭生活も上手くいかず、翌年離婚となった。

合わない経理の仕事 라이프ワークとして



続ける中、出会ったのは衛生管理者の仕事だった。週一回の工場巡視。初めは門外漢と冷たい視線。それでも挨拶をしながら続ける中、徐々に声をかけてくれる人が増えていった。嬉しかった。そのうちにメンタルヘルスの相談が多くなってきた。「最近だるくて動けない、これって?」「部下がメンタル不調。でも私ではまだまだダメだ。そんな時、産業カウンセラーを知った。

養成講座では、様々な職業の、幅広い年代

の方がいて新鮮だった。初めの頃、グループワークが苦手な私は、一人参加できないこともあった。そんな私でも責められることのない温かな教室で、徐々に自分に気づき、他者に気づき、カウンセリングの深さと面白さを知った。

合格後

資格はとれた。でもカウンセラーとしての実力はまだまだだ。それに、どう資格を活かしたらいいのか。そこで私は方策を練った。

- ①会社に産業カウンセラー取得をアピール。メンタルヘルス推進担当者へ立候補。
- ②キャリアコンサルタント取得にチャレンジ。2年目でなんとか合格。
- ③東関東支部認定研修講師にチャレンジ。「教えることの喜びをもう一度」「衛生管理者の経験が活かせる」そんな思いで研修講師育成講座に通った。
- ④関係理論の勉強。通信制大学で心理学を学び、その他、アサーション、睡眠健康指導、REBT、メンタルヘルスケアなどを学んだ。講師としての引き出しを増やしたかった。

⑤実技の継続。傾聴ボランティアや産業カウンセラーの自主勉強会へ参加させていた。いた。

教職の挫折、家庭の崩壊、母親失格。過ちと失敗ばかりで、人生曲線は下がる一方だった。

た。悔み切れない過去、独り先の見えない不安、止まってしまったら沈んでしまいそうで、必死に働き続け、がむしゃらに学び続けた。

そんな中でも、勉強はどれも面白かった。カウンセリングの奥深さに魅了され、先生方のご指導が胸に響いた。特に青木羊耳先生の講義は、わかりやすく面白く温かみを感じた。「私もこんな研修ができるようになった」と憧れた。学びの場で知り合った仲間もできた。少しずつ、「今、ここ」に向き合えるようになった。そして、講師認定審査会通過。

「好きなことが仕事になる！」駆け出しであったが、協会に所属することで、メンタルヘルス研修講師としての経験を積むことができた。「まだまだ」という焦りと不安から、やつと、心の落ち着きを感じることができるようになったのは、産業カウンセラーを取得してから、3年ほどした頃のように思う。

シニア産業カウンセラー

シニア試験制度の変更を知り、旧制度のうちにと、短期間に一気に旧育成講座を受講。その勢いで受験し、運よく初回で合格することができた。しかし、嬉しさよりも戸惑いが大きく、シニアの資格は私には重かった。「実力が十分でない私がシニアを名乗るなんて」。

しばらく悩んでいたが、ふと、フランク

の『人生には意味がある』という言葉が浮かび上がった。「今、合格したこと、そこには何か意味がある」私は産業カウンセラー実技指導者の道を目指すことにした。また、専門性をより活かせる仕事をと、転職に踏み切った。52歳だった。その後も学び続け、公認心理師、精神保健福祉士を取得した。

そして今

現在は企業に所属し、グループ社員を対象に、相談業務と、メンタル・キャリア・コミュニケーションの研修をしている。また、産業カウンセラー養成講座で実技指導を担当させていただくようになり、受講者の成長が何より嬉しい。

産業カウンセラーとの出会いがなければ、今の私はないであろう。カウンセリングの学びの場は、実はカウンセリングの場であったのだ。多くの方に支えていただいた。今度は私が誰かの支えになりたい。人は成長する力を持っている。一人ひとりの成長の促進剤となるのが、『私の生きる意味』なのだと思う。

講師としてまだまだだ。カウンセラーとしてもまだまだだ。でももう焦らない。人生100年時代、人生の後半も長くなった。産業カウンセラーをライフワークとして、学び続け、今できることをやっつけていく。