

シャイン

— 受講のきっかけと今 —

シャイン 041号

私の夢

～カウンセリングルームの設立と運営～

齋藤 正子さん

会社名：株式会社イトーヨーカ堂 所属：人事室勤労厚生部

資格：産業カウンセラー 臨床心理カウンセラー 花セラピストインストラクター



【受講のきっかけ】

前職退職後、人の心に興味を持ち臨床心理カウンセラーの資格を取得。私自身働く女性として苦勞したこともあり、企業の中で悩みを抱えながら働く女性のサポートをしたいと思い2012年産業カウンセラーの資格を取得。その頃はまだまだ企業での需要はなく、片手間にカウンセラーをしていました。

【資格取得後の活動状況】

約1年前、「産業カウンセラーの資格を生かして仕事をしてみませんか」と人事室勤労厚生部よりお声がけいただきました。体制が整い、従業員のカウンセリングをするのかと思いきや、体制はできておらずかなり戸惑いました。けれど、従業員に寄り添い、不就業者を減らし、働きやすい職場環境をつくりたい、そのために体制を整え形にしたいという強い思いが伝わってきましたので、微力ながらお手伝いをしたいと思い今に至っています。

日々の業務は、復職面談、過重労働面談、カウンセリング希望者の対応等ですが、話をお聴きした方から「なんとなく気持ちがスッキリした、話を聴いてもらえてよかった」という言葉をいただいたときや、ほっとした笑顔を見せてくださったときにこの仕事をしてよかったなと思います。面談やカウンセリングに来るのはとてもパワーがいることだと思います、それでも今の状況から抜け出したい、自分も変わりたいというその方の可能性を信じて対応することができるからです。

産業カウンセラーとして心がけていることが二つあります。一つは信頼関係を築くこと。信頼関係は安心感がベースにあって生まれるものですので、声のトーンや笑顔、穏やかな雰囲気を作ること、自分自身もニュートラルな状態でお話を聴くようにしています。安心できる空間で、相談者が自分自身と向き合い、答えをみつけられるように寄り添っていきたくと思っています。もう一つは仲間を大切にすること。一人ではできないこともチームであれば解決したり、新しい発想が生まれたり、体制を作り上げたり、無限の可能性を感じることができます。相談者を大切に想うのと同じように仲間を大切にしたいし、共に成長するということに力を入れていきたいと思っています。

産業カウンセラーの魅力は、相談者との関わりの中でカウンセラー自身の生き方や考え方が広がるところだと思います。私自身、相談者のハードな部分の悩みにも寄り添えるのではないかと思います、資格取得にチャレンジ中です。こんな風に成長にも一役買ってくれる産業カウンセラーという仕事を誇らしく思いますし、自分の可能性を信じる強さを与えてくれる資格だと思います。

私の夢は、会社の中に誰もが気軽に利用でき、相談に訪れることができるカウンセリングルームの設立と運営です。ご家族にも利用いただき、会社と従業員の絆が深まり笑顔が生まれる、そんな場所を提供したいと考えています。その姿をイメージしながら仲間と共に日々精進していきたいと思っております。