

# シャイン

## — 受講のきっかけと今 —

シャイン 043号

### 一期一会の出会いを大切に

#### 坂入 千鶴子さん

会社名：某警備会社 所属：勤務管理システム課

資格：産業カウンセラー 国家資格キャリアコンサルタント 第一種衛生管理者



『私を癒してくれる我家の猫たちです』

#### 【受講のきっかけ】

受講の直接のきっかけは職場で衛生管理者に任命されたことでした。折しも、ストレスチェック制度が義務化されたこともあり、カウンセリングの技法やメンタルヘルスの基礎知識を習得することが仕事のスキルアップにも繋がると感じたからです。いくつかの同様の講座を見比べて、一番実習が多く、専門性が高そうという理由から産業カウンセラー養成講座を選びました。

ただ、もう一つのきっかけとなった出来事があります。受講の前年に大怪我をしてほぼ一年間休職する羽目になりました。復職もままならず、孤独感に耐え切れなくなりそうなときに、担当してくださった医療関係者の方のサポートが本当にありがたく感じました。医療関係者の方はプロとして当然の仕事をしてくださっただけなのかもしれませんが、心が不安定な時に、他者に自分が受け入れてもらえていると感ずることがいかに人の心を落ち着かせるかということを体験しました。

育った環境のせいか、子供のころから、「現実には人の数だけあるのだな」と、漠然と感じてきました。同じ出来事を見ても、人の数だけ違った捉え方があり、その捉え方の差異が個性であり、人間の多様性の根幹でもあるのですが、それ故に人はお互いに理解できないのだろうなという冷めた考えを持っていました。私にとって人の心の問題は興味を持ちながらも、なかなか覗き込めない深淵のようなものでしたが、多くの人に支えてもらった経験をしたことで、覚悟を決めて勉強してみようかと思い立ちました。相変わらず、怪我の後遺症に

は悩まされていますが、一步踏み出すには貴重な経験であったと思いました。

#### 【資格取得後の活動状況】

近年の働き方改革の推進に伴い、従業員の労働時間の管理やメンタルヘルスに関する相談といった衛生管理者としての業務に関しても、習得した知識や技術が生かせることがあり、受講してよかったなと思います。また、カウンセリングを学んだことで人の話を丁寧に聴くことの重要性に改めて気が付きました。今までの社内のコミュニケーションにおいても、問題を解決することにばかり重点を置いてきたので、ついつい結論を急ぎすぎて相手が伝えたい本質が読み取れていなかったのではないかと反省しています。

産業カウンセラー受講終了後、継続学習として相談員養成講座を受講したことで、カウンセリングについてより実践的に学ぶことが出来たこともあり、時折、支部の電話相談員を担当しています。クライアントの電話が切れた後で、この対応で良かったのだろうかと思悩むことも多く、まだまだ力不足であることも否めませんが、カウンセリングは一期一会ですので、この出会いを大切にして、クライアントの気持ちをしっかりと受け止めていけるように研鑽を積んでいきたいと考えています。

