

# 「そういわれちゃ断れないなあ」

船橋市 秋山 礼子

「誰かが声をかけてくれたら、とにかくやってみる。」経験から得た秋山セオリー。そのポジティブシンキングが人を引き寄せ、繋がりを生み、新しい世界の扉を開ける。新産業カウンセラー必読です。

## 養成講座にすべりこむ

養成講座の受講生だった頃から、もう10年も経ってしまいました。今でもよく覚えているのは、実技のクラスが始まる前に、輪になって3分間、自分の話をするシーン。何を話すか、前の晩からずいぶん悩んで考えた記憶があります。

というのも、私はそれまで、仕事で人の話ばかり聞いていたからです。学校を出て企業に勤めたものの、知人に声をかけられた翻訳のアルバイトが縁で雑誌のライターになって30年余り、毎週、毎月たくさんの人に会って話を聞きました。そうやって聞いた話をもとに記事を書いたり本を作ったりするわけですね。1時間から2時間の取材の間、インタビューする側は自分の話をしたりしませんよね。ですから講座の3分トークには、いつもドキドキ。半面自分の話を聞いてもらう経験は、新鮮で楽しくもあったのです。

「取材ってどうやるの?」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、やり方は人それぞれだと思いますが、30年、私はこんな風に人の話を聞いて来ました。①相手の方やその時のテーマについて、集められる限りの資料を調べる。②取材相手と向き合ったら、それはいったん忘れて、どうやって気持ちよく話してもらえるかだけを考える。この時、相手に、どこか好きになれる部分を探すのも大事。③話の流れの中で、頭の中に詰め込んだ情報がひょっこり出てくる、すると相手の目が輝く、聞き手への信頼が生まれて話が面白くなる。取材の醍醐味ともいえる瞬間。これ、何かと似ていませんか? そう、カウンセリングです。

10年前、そこまで考えて産業界カウンセラーの勉強をしよう、と思ったわけではありません。当時、週刊誌の連載で「就職でつまずいた学生」の取材をしていたのですが、学生たちにすれば親のような世代の私に、取材後も



メールで悩みを相談してくる人が増えたんですね。でも、そこで世間知にたけたおばさんとして答えるだけでいいのか? そうだ、心理学の勉強をしよう! 大学院はお金も、時間もかかる。ネット検索。産業界カウンセラー発見。短期間で心理学が学べそうだ。少し遠いけど、そこだけ空きがあった教室に辛うじて滑り込んだのが始まりでした。

## 鈍足でカウンセラーに進塁

講座では、いろいろな仕事や経歴を持つ人たちと同士になりました。指導者の先生も、生徒にゲシュタルト療法を実地で紹介するような先鋭的な方だったので面白かったですね。理論講座(当時はe-learningではなく、全部生)で、昔雑誌で交流分析を紹介した時に苦労してページを作ったO先生と再会して、お互いびっくり、なんてこともありました。

なんとか、同士と助け合って試験に受かり、

やれやれと思う間もなく、同士のコンサルタント業のIさんに誘われ、キャリアコン講座に。当のIさんは仕事で講座通いを中断。残されてひとり、新たな同士とタッグを組んで受験。受かったら、当時国家資格といえばキャリアコン2級・1級だけだったので、やっぱり国家資格ですよ、と焚きつけられ、何とかクリア。そうこうするうち、キャリアコンの同士（今は大学のキャリアコン）Wさんから「支部のサポーターメンバーになると、もっといろいろな人と知り合えるし、情報もたくさん入りますよ」と誘われ、うかうかと登録。何をするところかもわからないまま、会員部で活動の使い走りをするように。もうそこまでで4〜5年は経っていたと思います。相変わらず資格だけの名ばかりカウンセラー&キャリアコンのままでした。

ご承知のように、リーマンショック以来、出版業界は絶不況に陥ったままです。担当編集者も私と同じように年齢を重ねて、編集畑から離れる人も増え、しがないフリーライターの仕事もしぼんで行きました。一方、支部に顔を出すようになると、実際にカウンセラーとして仕事をしている方がたくさんおられるんですね。私も仕事にできるといいなしがない自営業には慣れているし、などと思っていた矢先、会員部の敏腕部長だったUさんが、ボランティア団体の電話相談の口を

紹介してくれたのです。それが、初めてのカウンセリングの現場、でした。

そこからは、声がかかれば「やります」（ダメならやめればいい）。会員部のOさんらとで知り合った社労士の方が探していた企業の助成金のためのキャリアコンをやったり、まともやUさんの紹介でサポステの相談員をやったり（Uさん、ありがとうございます）。内心『ダメならやめればいい』と思っていれば、跳び越えるハードルは低くなります。でも、現場で「すぐ辞めちゃう若いもんをどうすればいいか」と頭を抱える塗装業の社長や、発達障害があつて仕事につくのが怖い若者を前にすると、逃げるわけにはいかないんですね。勉強嫌いの私には珍しく、キャリアから発達障害、心の病気、と次々目の前の相手のために勉強するようになりました。取材と同じで、必要なことを勉強するのは苦にならないんです。それから、支部の2年間の相談員研修を受け、その修了者が主に担当する電話相談をやり、今は、支部から派遣されて企業でのカウンセリングなどを行っています。

改めて、自分史のようにこの10年ばかりを振り返ると、本当に「声をかけられてやってみる」パターンが多いなあと少々呆れました。でも、何か選択する場面になったとき、あまり深刻に考えるより「そういわれちゃ断れないなあ」で、足を踏み入れる方が楽ですよ。

先のことは誰にもわからないわけだし、その時どうしてもイヤでなければ、やってみればいい。人生100年はオーバーとしても、元気でいられる時間は長くなっていますから、いくらでもやり直しはきます。それに、カウンセリングについていえば、現場がないとうまくなりません。

### そしてゲームは続く

当たり前前的ことですが、どんな場で生きるかで、その人の生活は決まりますよね。ひよんなことで足を踏み入れた産業カウンセラーの世界。たくさんの先輩や同士とビールを飲みました。好きなスポーツ観戦の自慢話を聞いてくれる人もいます。全国大会で、沖縄、名古屋、札幌と旅行もしました（うっかり旅行と書きましたが、本当の目的は総会と研修）。震災の後、東北へ傾聴ボランティアにも行きました。ここにいなければ、できなかった経験です。なにより、ここで得た同士や知り合いは、皆、私の話をよく聞いてくれるのです。なんとと言っても、それが一番。また、どこかでお目にかかったら、あなたとも、ゆつくりお話ししましょう。ただ、「記事を読みましたよ」とは言わないでください。自分のことを話す、いや書くのは、今でも恥ずかしいので。