

産業カウンセラーとの出会いは、 まさにブランド・ハプンスタンス

日立市 菅野貴之

自ら立ち上げた「傾聴 cafe」が、たかばーさんと菅野貴之さん自身を変え、周りを変えていく。資格をどう活かすかは、みんな違ってみんな良い。



みなさん、こんにちは！ イベント「傾聴 cafe」を主催しています、アラフィフ真つただ中の「たかばー」こと菅野（かんの）貴之です。福島県出身、ひたちなか市在住です。平日は、市内の電機メーカーで品質管理の仕事をしています。

偶然の出会い

私と産業カウンセラーの出会いは今から約一六年前。全くの偶然でした。行きつけの床屋さんから「友人の女性が結婚相手を探しているので、誰か紹介して欲しい」という相談を受けました。「じゃ、お見合い？」「いや、合コンがいいって」「分かりました、一肌脱ぎましょう！」という事になり、合コンの企画と幹事することになりました。

それまでは、飲み会の幹事すら経験がなかったのですが、幹事をやってみるとこれが

いい。楽しいというか、テンション上げ上げ（敢えて表現すると）。すごく面白い。そのうちに、漠然とですが「自分には人のお世話をするのが向いているのかな？」と考えるようになっていました。

そんな時、ふと頭に浮かんだのが「カウンセリング」という言葉でした。20代の頃から会社や生活のことで悩んでいて、カウンセリングを受けた経験もありました。

数日後、インターネットで何となく「カウンセリング」「カウンセラー」で検索するとJAIICOのホームページがヒットしたんです。気が付けば、水戸市での養成講座を申し込んでいました。

受講して最初に出会った言葉が「傾聴」でした。講座の実習で衝撃的だったのは、クライアント役になった時、相手に自分の話をじっくり聴いてもらうことで、殻が割れる

様に自分の心が開いていくのを感じたことです。現在も、一緒に受講した方とは、交流が続いています。

見つけた！ 私の資格の活かし方

産業カウンセラーの資格取得後は、何らかの形で資格を活かした活動や仕事をしたいたいしながら勉強を続けていました。しかし、会社の合併や震災の発生などで環境が大きく変わってしまいました。やりたいことが見つからず悩んでいた時、友人から水戸市で創業セミナーがあるから受けてみないかと言われ、誘われるままに受講しました。創業セミナーの受講をきっかけに、自分で何か立ち上げてみよう、という気持ちが出てきました。そして養成講座で一番勉強した「傾聴」を自分のできる方法で多くの人に伝えること、共有することはできないのか？ と真剣に考

える様になりました。この思いをなんとか実現したい、そう考えて2017年6月に始めた活動が「傾聴café」です。

「傾聴café」から広がる人の輪

「傾聴café」では、初めにアイスブレイキングを行い、ゲーム等でリラックスした雰囲気を作ります。続いて簡単なロールプレイングで傾聴を体験してもらい、相手の話をじっくり聴くことの大切さを学んでいきます。その後は、休憩を兼ねたフリートークで、参加者同士のコミュニケーションを深めています。会場も徐々に増えていき、水戸市を中心に、茨城県内一〇カ所の会場で、三年間に七五回開催してきました。

参加者は、主に次のような方々をターゲットにSNSや口コミなどで募集しています。

- ① 傾聴という言葉は漠然と知っているが、技法等詳細が分からず、実際に体験したいと思っている方。
- ② 人間関係に悩んでいたところ、傾聴を知ったが先に進めない方。
- ③ 仕事その他、人と接する中で傾聴を使っているが、より実践的な場で傾聴のスキルアップを図りたい方。

また「傾聴café」では、下記の3つの目標を掲げており、caféの冒頭にお話しして理解を頂いています。

「1」カウンセリングの基本スキルである傾聴を参加者同士で共有して、ポジティブ思考への移行およびコミュニケーションスキルの向上を目指す。

「2」参加者の交流を図り、人脈構築の一助にする。

「3」caféが終わった後も、情報の交換と共有を行なう。

参加者同士、初対面の方が多く、最初は少し固い雰囲気ですが、時間が経つにつれて緊張が解け、場所全体が和やかになっていきます。終わる頃には全員が打ち解けて、笑顔で帰って行かれます。「気持ちが悪くなった」「和やかな雰囲気でした」「傾聴caféが無ければ会えない方と、交流を持つことができた」という声を聞くと、傾聴caféを始めて良かったなと思います。caféで知り合ったことをきっかけに、新たなビジネスや活動に結び付いた方も沢山いらっしゃいます。私自身、参加者の皆様から教えて頂くことも多く有り、自身のモチベーションアップに繋がっています。

昨年も県内各会場で開催を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、中止せざるを得ませんでした。八月からはZoomを使用したオンラインで再開し、会場でのcaféと殆ど変わらない雰囲気です。また、オンライン化により、これまで

で参加できなかった遠方在住の方にも参加頂き（先日はアメリカからも！）、これまで以上にコミュニケーションの輪が広がっていることを実感しています。

これからも、より多くの人と傾聴を共有していくための活動を続けていきます。

夢の実現に向かって

今後は、お互いの人間性を尊重しながらコミュニケーションを継続することにより、心身共に、豊かな生活を送ることのできる「共感的コミュニケーション社会」を構築していくことが目標です。「共感的コミュニケーション社会」が浸透して一人でも多くの方が傾聴マインドを持って人と接する様になれば、日本からメンタル不調の方はいなくなるんじゃないか、と。大層な夢と思われるかもしれませんが、少しずつでも目標実現に向けて進んでいきたいと思えます。

お時間の空いている時は、ぜひ傾聴caféを覗いてみてください。コロナ禍が落ち着いたら、会場での傾聴caféも再開しますよ！みなさまにお会いできる日を楽しみにしています。

傾聴caféホームページ：<https://keichou-cafe.com/>

Facebookページ：<https://facebook.com/keiyoucafe>

連絡・問合せ先電話番号：090-5415-2248

メールアドレス：info@keichou-cafe.com