

産業カウンセラー、ただいま模索中

船橋市 藤澤久美子

同僚のメンタル不調、大学での学びなおし、傾聴ボランティア、そしてラリ…。これまでの経験のひとつひとつが、産業カウンセラーへの道につながっていると信じて。

産業カウンセラーを知ったきっかけ

私がカウンセリングやメンタルヘルスに関わることに関心を持ったきっかけは、会社の同僚がメンタル不調を理由に退職してしまったことでした。私も同僚も中途入社で、中堅・ベテランがいなかった現勤務先にシステムエンジニアとして入社し、今ならブラックと言われること間違いなしの長時間の勤務をしていた中でのことでした。

同じ仕事を一緒にしていて、同僚がそんなにも疲れてしまっていたことに私は全く気づいていなかったのです。あの時に気づいて、なにか適切な声かけができていたら、同僚はそんなに追いつめられなくて済んだのではないかと、いささかおこがましいことを考えたのが始まりでした。

ちょうど私自身40代後半になって今後の仕事や生き方を考えていたこともあり、大学の通信課程に入り直してメンタルヘルスを勉強す

ることにしたのです。

しかし、大学の勉強は理論に偏り、実践が伴っていません。当時は、「傾聴」という言葉は知っていても、単なる世間話を聞いてくるのとは違うのかすら、わかっていませんでした。

そこで次の課題は、「傾聴」を学んで、実際にやってみるにはどうしたらいいのか、でした。IT系の常で、ネットで検索をしました。「傾聴」「セミナー」とか、そんな言葉で検索したと思います。ヒットしたのが産業カウンセラー協会の養成講座でした。

そこで7カ月間、理論の復習とロールプレイでの「傾聴」の実習をし、産業カウンセラーの資格を取得することになったのです。

傾聴ボランティア

こんな状態ですので、では産業カウンセラーの資格を取って、今後どうしていきたいのかという点についてはまだ形にできていません。



当初の思いもあり、仕事をする中でメンタルな問題が起きて苦しくなっている人をサポートできる活動につなげたいと思っています。

仕事としては畑違いの技術職のままなので、会社の業務のなかで直接生かすといったことはないので、せつかく学んだ「傾聴」を忘れないよう、そして、できることなら多少なりともそのスキルを伸ばせるような活動に取り組んでいます。