

受講中でありながら、積極的に職場のコミュニケーションにおいても「傾聴」を活用し、結果として周囲からも徐々に信頼を寄せていただき、大きな仕事を任されるようになっていったのです。

### 養成講座で学んだ副産物が、私を窮地から救ってくれた

養成講座の最終回は2017年9月。約10カ月間の学びが終わった日に企画された受講生の皆さんや先生方との酒席は、充実感に満ちていました。

あとは4カ月後の試験にみんな合格し、産業カウンセラーとして社会貢献していこう！そんな矢先に冒頭の病気が発覚しました。

しかしここで、養成講座で学んだ副産物が私を窮地から救ってくれることとなります。

面接実習のクライアント役に指名されると、自分のテーマでその時間を進めなくてはなりません。しかもそのテーマはリアリティのあるセッションを構築するためにも「事実」でなければならぬ。軽んじれば、「カウンセラー役の練習相手」程度の役割になりがちなクライアント役ですが、私はせっかく務めるならと、この役割の中に以下のような自己成長のチャンスを見出していました。

・喜怒哀楽といった自分の感情を周囲に伝えられるようにする。

・自己開示レベルをできるだけ広げることで、相手の自己開示を促したり、信頼関係構築

に役立てる。

・自分の悩みを真摯に相談することで、相談することの効果をも自分なりに経験する。

受講以前は、どちらかというと自分の本音を隠して強がって生きてきた自分にとって、新たな取り組みでした。そして、こうした学びを早速活用する場が、がん発覚後に訪れたわけです。

### がんという悩みを抱える方の支援をしたい

私はまず、がん告知を受け、これから治療を開始するというタイミングで、思い切った社内外にがんを患っていることを公表することになりました。

もちろん公表にはリスクも伴いますし、周囲に余計な心配を掛けてしまうかもしれない。何より、自分の弱みを晒さなくてはならないことから、簡単な決断ではありませんでした。しかし、養成講座で得た学びが私を後押ししてくれました。

「これは、きっと自己開示レベルを飛躍的に高めるチャンスなんだ」と。

私の相談に真摯に耳を傾けてくれた受講生の皆さんのように、こちらが偽りなく自分を開示し、本音で発信すれば、きっと周囲も自分に力を貸してくれるはず。また、自分自身も病気を公表し、辛いことも嬉しいことも発信していくことで、長い治療を乗り越えるモチベーションになるはず。

そんなことを考えに考え、結果、ブログと

フェイスブックを使って、昨年12月から発信を続けています。

並行して、状況の許す限り、多くの方に自分のことを話し、時に不安があれば相談するなど、かつてのように自分一人で気持ちを抱えることが少なくなったように思います。

がん治療は、家族はもちろん、勤務先、知人友人、主治医の先生など、多くの方の理解や協力を自ら主体的に仰いでいかなければなかなかうまく進みません。また、障害になりうるのは体のことばかりと思われがちですが、やはり、平時時と同様に「メンタルコントロール」だったり、「人間関係」だったりすることも経験上学びました。

だからこそ、患者の立場であれ、支える立場であれ、産業カウンセラー養成講座で学んだことは、大変価値のあるものと改めて感じています。

抗がん剤治療の合間に受験した今年1月の学科試験は、残念ながら勉強不足により不合格となりました。

現在は復職を目指して療養中です。職場復帰の折には、がん治療で悩みを抱える方の支援をしていきたい、という新たな目標が生まれました。

来年また学科試験にチャレンジし、今度こそ「産業カウンセラー」の一員として、社会貢献していければと思っています。

早く、会員の皆様とも一緒にできる日が来ることを心待ちにしています。