

## 心を伝える勇気

### 高橋 麗緒奈さん

会社名：派遣会社 所属：研究所 総務課  
資格：産業カウンセラー



#### 【受講のきっかけ】

私は元々、研究開発の仕事をしていました。技術の用途探索で、医療用デバイスやPTSD治療に関する研究等を読み、昔興味のあった医療や臨床心理に再び興味を持ち始めました。その後風土改革に取り組み、心の世界への興味が日に日に増していきました。

そんな中、突然大きな転機が訪れました。祖母との死別でした。心の支えであった人の終焉に遭遇して、どう生きるか深く考えるようになりました。思いを抱えたまま1年程して、「行ってみよう！やってみようよ！おばあちゃんがついているから大丈夫よ。」と、突然祖母の声が聞こえた気がしました。それは、幼い私に祖母がよくかけていた言葉でした。苦渋の判断でしたが、一度きりの人生なので挑戦することを決心しました。

化学と心の専門性を両立するために試行錯誤していたとき、キャリアコンサルタントという仕事を知りました。支部へ伺ったところ、先に産業カウンセラー養成講座を受講することを勧めていただきました。まず、私にカウンセリングを行う素質があるか試すために、講座の受講を決定しました。

#### 【受講後の活動状況】

講座は自分と向き合う時間の連続でした。併せてキャリア理論を学んだことで、今後のキャリアプランも明確になり、現在は次の目標に向けて行動しています。

私が得た一番大きな学びは「心のやりとりをする」という考え方です。以前から相手の立場で考えることを重視していましたが、自分の価値観で相手を見ていては、相手を「理解しているつもり」でしかなかったと実感しました。傾聴では感情を言葉にして受容しますが、私は、負の感情は人に悪影響を与えようと思っていたため、言葉にすることに戸惑いがありました。しかし今では、負の感情こそが大切なことを伝えていると感じています。

現在は、キャリアコンサルタントに挑戦し、学習会や研修講座でも、研鑽を積んでいます。カウンセリングは疾病だけでなく、人生のあらゆる課題解決に有効なので、将来はカウンセリングを気軽に受けられる社会にできたらと思っています。

最後に、寄稿するにあたり、講座のノートや振り返りを読み返しました。そこには、指導者や受講者の温かいフィードバックがたくさんありました。お互いに温かな関心を向け、学習に取り組んだ経験は、私の新しい心の支えとなりました。改めて感謝申し上げます。