

「傾聴」を学んだことで 得られたもの

加賀美 由香さん

会社名：公立小学校教員

資格等：産業カウンセラー SNSカウンセラー



【受講のきっかけ】

今から十数年前、反抗期に入った長男との関係に悩んでいた私は、市の事業で年に数回ほど職場に巡回していたカウンセラーの方に話を聞いてもらっていました。巡回事業の中止後もその方が参加している勉強会を紹介していただき、縁あって長い間お世話になっていました。

ある時、その勉強会で「産業カウンセラーの養成講座を受けてみたら」と勧められました。申し込むにあたってずいぶん悩みましたが、長男の「お母さんは自分の話を聞いてくれない」という言葉を受けて、自分の言動を振り返るとともに自分を変えるチャンスになるかもしれないという淡い期待から、養成講座の受講を決意しました。

いざ講座が始まると、面識のないメンバーとの面接の体験学習や自己開示の課題等に戸惑い、「もう続けるのは無理かもしれない」と逃げ出してしまうこともありました。しかし、実技指導者の方々のサポートやメンバーとの交流や支えのおかげで最後まで受講し、修了することができました。

【資格取得後の活動状況】

資格を取得することができ、学ぶ楽しさを思いがけず味わえた私は、他にも何か学びを続けることができないか、探し始めました。コロナ禍のためオンラインで実施される研修講座は、休日等を利用して自宅から参加することができるので、そういったものの中から「SNSカウンセラー」の養成講座を選びました。

カウンセリングの実務経験のない私には実技のハードルは高く、もっと臨床の知識を身につけたいと思うようになりました。

そこで、以前から興味をもっていた心理学を学ぶため、今春から通信制大学の3年生に編入学し、思うように進まないながらも学びを継続させています。

職場では、日々、子どもたちの間で色々なトラブルが発生しています。個々の悩みや不登校、保護者対応等、限られた時間の中ですべてを解決することは難しく、自分自身の対応に自信をもてないでいました。

ところが、資格を取得した年の保護者面談の際に、ある保護者の方が「うちの子が、今度の先生は話を聞いてくれる、と言っています。」と話してくれました。それまではそのようなことを言われたことがなかったので、とても驚きました。

振り返ってみると、それまでの私は、事実確認を中心とした話の聴き方をしており、子どもの気持ちを大事にして話を聴く余裕がなかったように思います。養成講座で学んだ「傾聴」の姿勢が身についたおかげで、自分でも気付かないうちに相手の立場や思いに寄り添った聴き方ができるようになっていたようです。

現在、学校現場は多忙を極め、心の余裕を失ってしまったり、生きづらさを抱えたりしている同僚や子どもが増えています。

今後は、こういった同僚や子どもに寄り添って話を聴き、少しでも支援していけるようになりたいと思います。また、自分自身の学びの場を継続させ、養成講座で知り合えた仲間との交流も大切にしていきたいです。