

# 希望の光く歩んだ道のその先へ

松戸市 近藤 健義

メンタルヘルス不調で休職した部下を救ってあげられない無力感。そして被災地石巻の瓦礫野原でのおばあちゃん達との出会い。現場で得た経験をバネに、私の歩みは始まりました。

## 洗礼を受けた新社会人のはじまり

「契約取るまで帰ってくるな!」。大学4年の夏も終わりを迎え、周りの仲間たちに遅れを取りつつ、なかなか就職先が決まらなかった私がなんとか内定までこぎつけた唯一の会社は、根っからの「体育会系営業会社」でした。心晴れやかな入社が終わるや否や、ようやく新社会人の仲間入りを果たした余韻に浸る間もなく、直後から飛び込み営業が指示された日のことを今でもはつきりと覚えています。

それからは連日冒頭のセリフを脳天に浴びながら、如何に自分が役立たずか、どれほどみじめで情けない人間なのかと、自己嫌悪や葛藤に苛まれる日々でした。始発出勤で帰宅は終電。それを逃そうものなら、当然お金の持ち合わせもない私は、職場近くに構える築地本願寺の裏門前で、拾ってきた段ボールに包まって夜明けを迎えたことも数知れず。ノルマ未達成ともなれば、水揚げされた魚まみれの築地市場の中を夜通し革靴で駆けずり回ることすら当たり前の日常でした。

## 新たな挑戦と葛藤の日々

そんな私も月日の経過と共にいつしか部下を持つ立場となり、与えられた責任に重圧を感じながらも日々奔走していました。新人当時の経験を反面教師とすべく、チームワークを優先するよう心掛けてはいたものの、いつしか社会や上司とはこういうものだ、といった偏った価値観が染みついていった私には、良かれと思ったマネージメントが時として部下には大きな負担でしかないことに気付けなかったことも多々あっただろうと思います。

それから数年後、カウンセリングを学んでみたいとの思いに至る最初の契機となったのは、後輩部下の突然の休職でした。主治医の診断では「PTSDとうつ病の併発」。複雑な家庭環境を有しており、身寄りも頼れない状況でもあったため、上司である私が確な知識もないまま、事あるごとに付添人として自宅や病院に送り迎えをする日々が半年に渡り続きました。古本屋に向いては関連する書籍を読み漁り、どんなサポートが必要なのか？

適切な声掛けは？ 薬の効果や副作用は？ 症状の特徴は？ 調べだしたらきりがなく、

それなりの経験を乗り越えてきた自負があった私でしたが、日頃上司などと偉そうに振舞っておきながら目の前の大事な仲間1人が予期せぬ苦しみに晒された途端、何の手助けも出せない歯痒さや無力感にただ打ちひしがれることとなったのです。これからの時代は管理職たるもの、部下の気持ちに寄り添う姿勢や心構えがとにかく必要だとも感じたのでした。

## かけがえない出逢いとゆるぎない決意

想いが重なるように、更に産業カウンセラーへの道を後押ししたもう一つの出来事があります。忘れもしない2011年3月、東日本大震災。目を伏せたくなるような現実がメディアに映し出される中、今の自分に出来ることは何か自問自答を繰り返す日々でした。それから3年後、とある人脈を通じて甚大な被害を被った現地でのボランティア活動に参加させて頂く機会を得たのです。訪れた先は宮城県石巻市門脇町。既に3年も経過していると



いうのに、足元には未だ当たり前のように瓦礫が散乱し、当時の住民の皆様方は少し離れた高台にある仮設住宅で散り散りに暮らしておられる最中でした。

最初の内はお互い遠慮がちな交流でしたが、現地の方々のお話に真剣に耳を傾けているうちに、一人のおばあちゃんが私にこう話して下さいました。「なんだからね、お兄ちゃんだったら何でも話せる気がするよ。今までは思い出すのも嫌だったことが自然に話せちゃった。不思議だねえ」と。正直なところ、想像をはるかに超える震災当時の生の声があまりにも衝撃的過ぎて、言葉をつなぐことなどもちろん、涙をこらえることで精一杯だっただけなのです。

ふと足元に光るものを拾い上げると子供用のお茶碗の欠片。複雑な思いが入り交じる中、そのおばあちゃんは、更にこんな問いを私に投げかけました。

「お兄ちゃん、復興なんてよく言われてるけど、最初に復興したものって何だと思っ？」

「……いや、……何でしょうか？」

「それはね、お墓なんだよ。ここら辺みーんな流されちゃったでしょ。色々した後から出てきても、もう誰のものだかさっぱりわからないのさ。でもほら、墓石には名前が彫ってあるだろ？ これだけは、誰のものかはつきりとわかるんだねえ。」

確かに辺りを見渡すと、一面に広がる瓦礫野原の所々に墓地だけが半ば不自然に元の場所に戻されている感じが感じられるのです。

その後も、震災前のありふれた日常、様変わりした生活による苦労、先行きの見えない不安など、優しく、しわくちな笑顔から淡々と語られる悲しく切ない話の数々に心が奪われていききました。

支援に訪れた私の方こそが、逆にとつもなく大きな経験や多くの励ましを得た時間はあつという間に過ぎ去り、いよいよ現地を離れる時のこと、集まって下さったおばあちゃん達は交互に私を力強く抱きしめながら「お兄ちゃん、また帰ってきとくれよー」と涙ながらに仰ってくださいました。私は「また来てね」ではなく、「また帰ってくるんだよ」という、さも身内に話しかけるかのようなこれ以上ない温かい言葉に、とうとう我慢できず涙腺が崩壊してしまいました。

帰りのバスの中、半ば呆然と窓の外に流れるありのままを映し出した景色を眺めながら、私はこれまでなんと狭い世界で生きていたのだろう、私が感じてきた苦労とはなんとちっぽけなものだろう、私の価値基準の中で相手をわかったつもりになるなんて、なんておこがましいことだろう…などの思いが繰り返しばかりのお役に立てる道があるのかもしれない、これまでの人生を一度リセットしてで

も、より専門的な知識や技術について真剣に学びたい、と考えるに至ったのでした。

### 未来を照らす光に向かって

あの決意から7年、現在では、有難くも産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・キャリアコンテナー2級・公認心理師と一歩ずつ研鑽を重ねつつ、主に関東圏内の民間企業を中心に、各事業場におけるメンタルヘルスや両立支援に纏わる相談業務（うつ病を始めとする精神疾患を抱える方、様々な障害をお持ちの方、癌に罹患されてしまった方などのカウンセリング面談）や、一般職員・管理職向けの研修活動業務、各企業様の外部相談窓口としての役割などを請け負っております。また、協会内部では東関東支部にてキャリアコンサルタント養成講座の演習講師も担当させて頂けるまで歩みを進めさせて頂いております。

人にはそれぞれ異なる人生があり、そこには本人にしか分からない複雑な感情や葛藤が日常に織り込まれながらゆっくりと積み重なっていくものと身に染みて感じています。

この先にご縁を頂く皆様方の大切なお話にも「決して分かったつもりにならない」「ことを念頭に置きつつ、謙虚に耳を傾け続けて参りたいと強く心に願っています。

もしこんな私がお力になれることなどありましたら、是非ともお声掛け頂ければ幸いです。

Mail: takeyoshik.csc19@gmail.com