

シャイン 072号

新しいチャレンジ

海保 健志さん

会社名：IT関連企業

役職：研修担当

資格等：産業カウンセラー



【受講のきっかけ】

産業カウンセラーを目指そうと思ったきっかけは、2つあります。直接のきっかけは、今の職場で上司から産業カウンセラーの資格取得を強く勧められたことです。部下との面談の様子を見て、私が産業カウンセラーに向いているのではないかと思ったそうです。それにより、産業カウンセラーという存在を知りました。調べてはみたものの、私には敷居が高すぎると思い、その時は断りを入れました。

もう一つのきっかけとしては、過去にメンタル不調の人達と関わりがあったことです。私はIT関連の職（システムエンジニア）に就いていますが、この業界はメンタルの不調になる人が多いと感じています。以前の職場では、私の周りでも何人かがメンタル不調になりました。

私は管理職であったため、部下のケアにも関わりました。産業医との面談など、会社の制度による支援が中心です。その時に私が感じていたことは、メンタルヘルス・ケアとしての自分の無力さと、もどかしさでした。カウンセリング等の知識があれば、もっと何かできることがあるのではないかとの思いも持っていました。

職場の上司からは、その後も幾度となく資格取得を勧められました。そうするにつれて、徐々に以前の記憶が甦りました。産業カウンセリングの知識があれば、あの時にはできなかったことが、少しでもできるようになるのではないかとの思いが芽生えました。併せて、上司に勧められるまでは気づくことができなかった、自分自身の未知の可能性にも興味が湧きました。

これらのことから、「自分には敷居が高すぎる」と敬遠していた思いが、「新しいチャレンジも悪くないな」という気持ちに変わり、養成講座を受講し、資格取得を目指すことにしました。

【資格取得後の活動状況】

資格取得後は、「相談員研修基礎講座」の受講を経て、現在は「アドバンスド講座」を受講中です。

その理由は、資格を取得したときに「これはまだスタート地点だ」と思ったこと、産業カウンセラーとして活躍するイメージが持てなかったことにあります。「もっと実践力を身に付けたい」という思いから「アドバンスド講座」の受講に進みましたが、学べば学ぶほどこの資格の奥深さを実感しています。まだまだ研鑽が必要だと感じています。

今の職場では、システム構築の業務に加えて、一年間の新人研修を担当しています。そこでは、産業カウンセラー養成講座や相談員研修講座等で学んだ知識を少しずつ実践しています。若い人には、自己表現が苦手という人が多いと思います。そのような人との対話では、「傾聴」や「感情の言語化」のスキルがとても役立っています。また、これまでの新人研修に加えて、今後はセルフケア等の研修も行っていく予定です。

これからも、自分に出来ることを実践しながら経験を積むとともに、新たな知識を習得することで裾野を広げ、産業カウンセラーとしてのスキルを高めていきたいと考えています。