

人との関わりが経験と学びになりました

柏市 田中小百合

産業カウンセラーを起点に交流・仕事・ボランティア・研究に活動が広がっています

産業カウンセラー資格取得のきっかけ

産業カウンセラーという資格を知ってから20年経ちました。当時の勤務先で一緒に働いていた方が産業カウンセラーでした。社内で信頼されているその方には尊敬の眼差しを向けるばかりで、自分が資格を取る発想は皆無でした。後に人材紹介会社に転職し、職業選択に悩む人から相談を受けるようになり、危機感を抱きました。「今のままではマズイ!」。そこで門を叩いたのが産業カウンセラー通信養成講座でした。当時、通信養成講座は協会本部管轄で、実技クラス受講生は全国から集まっていました。私にとって後の多様な人と交流する原点でした。

メンタルヘルス専門職を志し勉強と交流

続けてキャリアコンサルタントも取得し、対人支援職として手ごたえを感じるようになった頃、前の勤務先がメンタルヘルス対策強化のために専門職を募集、健康管理室のカウンセラーとして復帰してはどうかとの話をいただき、チャレンジを決めました。しかし、馴

染みある前職ではあっても環境は変わり、同僚は専門職集団です。明らかに能力不足の私を暖かく辛抱強く助けてくれました。私と関わってくれた多くのクライアントからも大切なことを学びました。しかし、新米カウンセラーは焦るばかり。「今のままではマズイ!」。

経験不足を何とかしたいと思い、めざし会（シニア産業カウンセラーを目指す自主勉強会）に参加し、SNSを通じて知り合った同じ目標を共有する仲間たちと励まし合いながら勉強するようになりました。めざし会では複数のスーパーバイザーの先生方に逐語や事例、心理療法などをご指導いただきました。仲間たちとの合宿もあり「学ぶことは楽しい」と体感しました。その影響は大学心理学部編入、精神保健福祉士取得に繋がりました。興味をもつたらとにかくやってみる。この時期、特に昨年11月ご逝去された元協会顧問の山田豊先生には大変お世話になりました。山田豊先生とのご縁に恵まれたのも勉強会仲間のおかげです。

NPO ボランティアで人生の先輩たちと出会う

カウンセラーとしてのキャリアをスタート

した頃、東関東支部の懇親会参加をきっかけに、若者支援NPOでの活動を始めました。NPOは会員全員が対等であるのが衝撃的で、仕事の合間の活動として続けています。10年前、NPO理事長と交わした会話が私の「これから」を変える分岐点になりました。「あなたは自分のキャリアをどう考えているの?」。その時に勧められたのが大学院進学でしたが、仕事との両立が難しく一度断念しました。しかし、大学院で学びたい気持ちは高まり、フルタイムで働きながら通える大学院を探しました。たまたま協会誌「産業カウンセリング」誌面で、筑波大学大学院でカウンセリングを学んだ方の投稿を読みました。「これしかない!」。その時すでに学科試験日まで60日を切っていました。



仕事と大学院カウンセリング修士課程の両立

幸運にも産業カウンセラーの勉強が入学試験に役立ち、統計学を中心に対策し合格しました。

大学院修士1年目は複数教員による指導体制が取られていたため、正式な指導教員（研究室）が決まるまでの間、同期約20人で助け合いました。年齢、仕事や専門領域など同期全員の背景はバラバラでしたが、殆どが仕事と研究を両立していました。冬に研究室が決定し、私は若者支援NPOでの経験を軸に、対人支援者意識について研究することになりました。2年目は指導教員とのマンツーマンになり、研究初心者ならではの悩みを語る機会が減りました。同期と助け合ってきた1年目からの変化が大きく、孤独感を抱いたのです。他の同期も同様の悩みを抱えていたようでした。年末、修士論文提出期限直前なのに、学内で偶然出くわした同期4人で終電まで語り明かしたのは今でも忘れられません。

仕事に研究スキルを活かし学会誌に論文を投稿

私の研究は勤務先の業務とは関連が薄かったのですが、ストレスチェック制度義務化に伴い、研究で習得したデータ分析力を大いに活用しました。また、物事を深く考える習慣がつき、メンタルヘルス対策の業務に役立っていると思います。修士課程修了後、研究成果を学

会でポスター発表や口頭発表する経験をしました。しかし、モヤモヤ感が消えず。指導教員の言葉で「研究は学会誌に査読論文として世に出そう」。学会誌に論文投稿するなんて私には大それたことでしたが、指導教員が指導を継続してくれました。私の修士論文は二転三転した末の荒削りなものでした。その研究をアカデミックなレベルに引き上げるのは難航しました。学会から正式に掲載決定の知らせをいただくまでに3年を要しました。しかし、この論文投稿が次に繋がる財産になったのです。

博士課程進学を想定し準備。恥はかきすて

論文投稿を目標にした頃から、博士課程受験を考え始めました。しかし、困ったことに新たな研究テーマを見出せず、指導教員の定年も間近。他大学にしようか迷い、訪れた東京大学大学院のオープンラボで、社会教育・生涯学習論研究室の院生さんから、経歴や社会活動が生む「学び」についての話を聞き、可能性を感じました。受験は凶々しいかと思うも恥はかいてOKと結論づけました。学科試験は全て外国語。受験予備校通いが始まりしました。事前提出物の論文には自信をもてました。2カ月で何とかなった修士課程受験とは大違いで大苦戦。2回の挑戦での合格でした。

進学と同時に新型コロナでフルリモート

2度目の社会人大学院生になる直前に新型

コロナウイルスが拡大し、入学式は中止、全がオンライン、想定外のスタートでした。そのおかげで可能になったこともありました。他学部の授業に参加、院生協議会委員になり学生を代表し大学組織に要望を交渉する活動もしました。驚いたのは研究室メンバーの多様性です。年齢の幅広さだけでなく、海外からの留学生が多く、出自に関係なく協力し合う場でした。外部からの新入生は私一人で、先輩方がとても気遣ってくれました。毎週昼休みのオンラインお話し会は、とてもありがたかったです。研究室内の議論には圧倒されました。国家とは、民主主義とは、教育とはなど、今まで考えもしなかった大局的議論に驚き、ついていくのが大変でした。入学後は戸惑いましたが、最近では達観し楽しめている自分を感じています。

始まりは産業カウンセラーだった

カウンセラーとしての仕事、NPO、研究へと広がった活動が続ける中で、新たな探究心がわいてきました。「私たちのカウンセリングでの学びを生涯学習の見地から探求したい」。

このような大きなテーマを見つける起点は産業カウンセラーでした。今まで、そして今、多くの方々が私に関わってくれ、私の活動の広がりをお手伝いしてくださっています。とても感謝しています。