

こんにちの変化に柔軟に対応、 人に寄り添える年頃になりました!!

市川市 中川 奈見

認知行動療法によるカウンセリングをネットワークを介して行うことを目指しています。

とても貴重な3年間の経験!!

人との関りで育てていただいている。いわゆる転勤族で、新しい土地を経験し、人のお役に立ちたい思いから日々学ばせていただき、何か行動を起こすと新たな出会いがある。子が保育園には入れなかった3年間、子育て、女性、高齢者の視点に立ち、子育てmapなどの情報誌やホームページの立ち上げ、遊び場ガイドなどの発行に携わり、生活者の視点での声を集め発信した。それらの経験から悩みの共有をと、育児サークル、オープンスペースを立あげ、誰もが心地よい場所を作るきっかけを実現した。

一昔前は、行政に声が届くよう活動していたが、現在は地域団体、学校、企業、行

政機関などが連携し、それぞれ課題解決に向けた取組が活発となっている。パブリックコメントはすぐに集まるが、実践すること、自身にできることを模索中。こんにちの変化に対応した形で多くの方に寄り添える手段を実現したい。

傾聴ボランティアって？

東関東支部では、2016年から社会貢献活動のひとつ、会員がメンバー登録し、老人福祉施設や個人宅にお邪魔して、「お話し相手」のボランティア活動の場を提供してくださっている。資格取得をいかしきれない私にとってはありがたい活動です。ただ話を聞くだけで喜んでくださり、昔の話、愚痴を笑いに交換を繰り返されますが心に残っているんだなと感じ、私自信も心

がほぐれます。普段声には出せなかったこと、昔の友人との別れ、楽しかった幼少期、仕事での苦労、はじめてお話されているのかなと感じることもある。聴いてもらえる、時間に制限があるので話しきれない方もいらっしゃると思いますが、笑顔で次回の約束ができる、私自身も元気をいただいていることにやりがいを感じています。今年度新たなスケジュールで活動が始まること。未だ、病院、施設に入るのは制限があることを実感していますが、オンラインの活用など工夫次第で心地よい活動が広がると思っています。

産業カウンセラー資格取得のきっかけ

金融機関情報システムで事務担当を経験しました。毎年、4月に入社したフレッ



LINE プロフィールスタジオより

シユなSE、PGの新人は、2カ月後、3カ月後と順次開発現場に配属され、初日はとても元気に挨拶されるのですが、1日、2日、1週間もたたないうちに目を合わせなくなり、挨拶はなくなる。会社に来れなくなる方や、親御さんから「連絡が取れない」との電話も入ります。何でかな？何かできないかな…と、いつも感じ、メンタルヘルスの資格取得や通信教育に興味を持ち学んだ。その頃の私のモットーは「コミュニケーションは目と目を合わせて」でしたので、産業カウンセラーの資格を現場で活かせないかと取得しました。

コロナ禍での気づき

新型コロナウイルス感染症による地球規模の感染が起き、今まで当たり前だった「会う」ということが厳禁とされ、一気にテレワークが進み、メンタルヘルス対策がクローズアップされたように感じていました。現在、金融代理店でシステム全般を担当し、システム構築や、情報セキュリティなどの業務に携わり、コロナ禍ではいち早く、テレワークの準備、オンラインでの顧客対応に取り組み、社員教育など新たなことに対応した。予期せぬ変化に柔軟に対応

することが求められ、今までにない感覚で飛び回った。

「コミュニケーションは目と目を合わせ」で感情や意図をより正確に伝えるものだと考えていたが、コロナ禍に入り、対面でのコミュニケーションが難しくなった状況だが、ブライندウを通して感情や意図を理解でき、何も変わりが無いことに気づいた。テレワークもオフィスワークも同じだ。メンタルヘルス疾患の早期発見は同じ。「相手の目の動き、表情、声のトーン、しぐさは、いつもと同じですか？」…

やりたいことに出会った

認知行動療法を用いた、チャット形式のオンラインカウンセリングシステムを使って、心が軽くなる「考えグセ」を身につけるお手伝いをします。

認知行動療法とは、つらい感情を軽減したり、取り除くために「認知」や「行動」を変えようという考え方です。



私は、表情を見ることがなく話を聞くことはまだまだ経験と学びが必要です。そこで、

カウンセラー同士の交流、情報交換の場を持つこと、仲間を広げていきたいと思っています。さらに各種相談窓口などと連携を図り人のお役に立てることを目指します。

会員学習グループについて

昨年10月、認知行動療法を用いたオンラインカウンセリングシステムのメンタルヘルス効果の研究実施と、カウンセラー同士の交流および情報交換の場を持つことを目的として「CBカウンセリング研究会」を立ち上げ、東関東支部会員学習グループとして、ご承認いただきました。

私たちは、福井至先生（東京家政大学教授）から認知行動療法を学び、チャットによるオンラインカウンセリングのスキル研究をすることで、ネットワークを介して認知行動療法によるカウンセリング活動ができればようになることを目指します。認知行動療法やオンラインカウンセリングに興味や関心をお持ちの方はぜひご参加ください。お問い合わせやお申し込みをお待ちしております。

c.at_cb2023@ymail.ne.jp

（メールは★を@に変えてお送りください）