

シャイン

— 受講のきっかけと今 —

シャイン 021号

名前も顔も分からないこそ

水上 悠さん

会社名：世田谷区立給田福祉園(障害福祉サービス事業：生活介護)

資格：産業カウンセラー、心理相談員



【受講のきっかけ】

以前、勤めていた会社の人事部の方が、産業カウンセラーを取得しており、その頃から興味がありました。今の仕事に就いた時、利用者さん、利用者さんのご家族、また支援に従事する職員に様々な想いがあることを知りました。それは成長への願いや上手く接する事が出来ない葛藤など、決して一言では言い表せないくらいの想いです。

「利用者さんだけでなく、それを支える人達を支えたい」

そんな気持ちで、産業カウンセラーの資格を思い出し、取得に至りました。

【資格取得後の活動状況】

資格取得後、職場においては産業カウンセラーとして活動するというよりも、そこで学んだ傾聴スキルやアサーションなどのコミュニケーションスキルが役立っています。ご家族や同僚の話を傾聴したり、ハラスメント相談者として意識改革の為に研修を開いたりしています。

しかし、今最も力を注いでいるのは友人の勧めで始めた Twitter です。こうした SNS の中では、誰にも言えない「死にたい」という気持ちを抱えた方が沢山いらっしゃいます。そうした眩きを見た際に、Twitter 内でお声を掛けさせて頂いています。

家族のこと、学校のこと、恋人のこと、過去のトラウマのこと、死にたくなるほど辛くなる出来事は多岐に渡ります。そしてそれらは複雑に絡み合って、その人を苦しめているのです。

初めは顔が見えない、本名も分からない中できちんとしたカウンセリングが行えるのか、気持ちを吐き出して貰えるのか不安でしたが、ある方が「顔も名前も分からないからこそ、安心して吐き出せる」と言っており、はっとしました。

こうした方々は、現実の世界で自分を否定されたり攻撃されたりし得る中で過ごしているのがほとんどです。その為、まずはカウンセリングというより、良き理解者であること、つまりは仲良くなることに重きをおいています。雑談をしたり、一緒になって怒ったり悲しんだり。そして、その中で少しずつカウンセリングの要素を盛り込んでいくのです。

対面でのカウンセリングよりも、入ってくる情報量は圧倒的に少ないですが、その小さな囁きの中にこそ本音が含まれていることがあります。そして、その絞り出すように出た本音に、全身全霊で寄り添います。匿名性の高い世界の中でも、「誰かに話したら気持ちが少し軽くなるのか…」といった経験をご提供出来たらと思っています。