

定年後に取得した産業カウンセラーの資格を活かすための74歳の挑戦

松戸市 阿部 次郎

研修で学んだ基本を踏まえつつ行なうキャリア研修に確かな手応え。

気力、体力を維持しながらしっかりと、ゆっくり、自分が選んだ道を歩いていきたい

産業カウンセラー養成講座受講のきっかけ

約40年間勤めた機械メーカーを退職する1年前、住んでいる自治体主催の「定年後の過ごし方」をテーマとしたセミナーに参加した際、同時に配付された「産業カウンセラー養成講座」の無料体験講座のリーフレットに目にとまり、早速電話で申し込み、受講しました。1日の体験コースでしたが、内容がとても新鮮で、「傾聴」や「産業カウンセラー」といった言葉が、自分のこれからの人生を考える上でとても大切なことのように感じました。また、自分は積極的に行動するタイプでしたが、あまり人の話を聴くというタイプではなかったため、人の話を「聴く（聞く）ではなく」ということ、そして働く人の心の声

を受け止めて寄り添い、一緒に考えるということがカウンセリング資格として存在することと正直驚きました。2014年、65歳の夏のことでした。11月のスクーリングをスタートに、自分よりかなり若い方々と学ぶ生活が始まりました。通信制10カ月コースの養成講座でしたので、時間をかけてじっくりと取り組むことができました。

講座受講中にそれまで勤めていた会社を退職し、縁あって25名ほどの小さなIT企業の顧問として若手リーダーのマネジメント教育を担当することになりました。若い人の多くがそれぞれ悩みを抱えていることや、それを自分の言葉で話すことのためにいやあきらめを感じていることも肌で感じるようになりました。これが講座での大きな気づきにつなが



り、産業カウンセラーの役割の大切さを理解することができたのだと思います。2016年67歳で資格試験に合格し、その年の秋に国家資格キャリアコンサルタントの試験にも合格できました。その直後に、顧問を務めていた会社が現在お世話になっているサンネット（株）と合併することになり、2017年に私自身も一緒に移り、引き続き顧問として働いています。サンネット（株）は50年以上の社歴があり、小田原の本社と新宿に東京本社をもつ200人弱の独立系のIT企業です。

これまで学んできたこと

関東東支部で開催される講座に参加したり、全国大会で知り合いになった他の支部の方が

主催する勉強会等に参加したりしていましたが、2017年の春、相談員になるための研修講座を見つけ、飛び込みました。2年間夢中で相談員研修の基礎とカウンセリングの実技を学びました。特に実技研修では、カウンセリングにおける傾聴の難しさを味わい、身体で理解することができたと思います。「受容」「共感」「自己一致」については、今も修行中です。講座終了後は、支部の電話相談員を月1回程度経験させてもらいながら5年目に入ります。「電話相談員の実践力向上の研修」は継続して参加しています。何より「相談員になるためのカウンセリング・実践力トレーニングコース研修」は4年続けて参加しています。実践の場が仕事上あまりないので実践の場のつもりで元気で勉強中です。

学んだことをどう生かしているのか

2021年1月に会社の管理職候補者を対象とした講話の依頼を受けました。そこで、これまでの学習の成果を土台として自分なりにアレンジした、ライフ・キャリア及びライフ・キャリア形成における傾聴の重要性についての講話を行いました。経営層も全員この講話を聴講され、とても喜んでいただきました。特に、社長が関心を寄せていただいたこ

とで、2022年に会社の階層別研修（課長補佐の方々約30人弱に対するキャリア研修）を依頼されました。同じタイミングで東関東支部主催の研修講師のための研修を受講していたので、研修で学んだことをできるだけ取り込んで依頼された研修の講師を務めました（10人づつ3回行いました）。

依頼された研修に対する基本的な考え方は次の2つでした。ひとつは「基本的な考え方としては自分のこれからの人生を真剣に前向きに考えることができる人たちに、自分の人生（ライフキャリア）をデザインをすることの重要性を感じてもらおうことを第一目的とする」ことです。もうひとつは「仕事を軸に考えるが、広く視野をもち、遠くの将来も見据えることを大前提に自分の頭でとことん考えることを試行する」ということです。

研修する自分の取り組み姿勢については次の2点を重視しました。ひとつは「一緒に考える姿勢を貫く（カウンセラーの役割に似ている）」ということ。もうひとつは「押しつけにならないように広く考えるためのヒントを示すこと」です。いまカウンセラーとして学んでいる「受容」「共感」「自己一致」のことです。人の話を傾聴し、ありのままを受け入れ（受容）、その人の立場で感じる（共感）。

傾聴するときには自分の考えで聴くのではなく、あくまでも相手の気持ちになって聴く。そのことを自分のなかできちんと理解しておくことです（自己一致）。

こういう内容の研修は初めてだったので、受講者にはどんな反応があるのか不安はありましたが、新鮮さが受けたこと、同じ階層での研修の機会が少なかったので、受講者同志の絆が改めてできたことなどで評判はよかったですと思います。受講後に感じたことをレポートとしてまとめ提出しました。このレポートにもしつかり答えていただき、この研修の結果を踏まえていま階層別研修などの見直しを検討されています。一回限りのことに終わらず、これから長く続けていけるかどうかが大きな課題となったと感じています。

これから何を目指すのか

自分が学んだことが何らかの形で役に立てれば嬉しいことです。資格をどう活かすのかという問いかけはこれからも続けながら、小さなことでもいいので、機会があればそのチャンス逃さずチャレンジしていくことが74歳の自分に課せられた課題ととらえ、気力、体力を維持しながらしっかりと、ゆっくり、自分が選んだ道を歩いていきたいと思えます。