

シャイン 081号

## 自身の成長を感じられる貴重な経験 となった養成講座

佐藤みなこ さん

所属等：一般企業 人事部

資格等：産業カウンセラー



～ 保護猫シスターズ ～

『怖がりでひどいシャーシャー猫だったのですが、ともに暮らして2年、撫でられるのが大好きになりました』

### 【受講のきっかけ】

人事部に配属されて丸12年になりました。日々いろいろな人と対話をする機会があり、また自身の年齢や社歴からも様々な相談を受けることが増えてきたと感じています。産業カウンセラー養成講座については、「このまま自分の感覚だけで対応していてよいのだろうか？もっと専門的な知識やスキルがあったら出来ることが違ってくるかもしれない…」と、ふと思ったのが受講のきっかけでした。また、尊敬している上司が過去に受講されていたのを知ったことも「エイ！」と講座に飛び込めた理由の一つです。

講座では、一回目の講義から最後まで、本当に学ぶことの多い価値のある時間を過ごさせていただきました。そもそも「カウンセリング」というものの認識が違ったこと、それまでも「傾聴」していたつもりで実は全く出来ていなかったことに気づくところから始まり、もがきながらも自身の成長を感じられる貴重な経験となりました。

ちょうど同じ頃に父親が体調を崩し、私の人生において初めて「介護」を現実として考えなければならないタイミングと重なりました。私にとっても家族にとっても初めてのことでしたので、何もわからず先も見えない状態となり、感情があふれて泣きたくなる瞬間がたくさんありました。その時に役立ったのが、カウンセリング面接の練習で繰り返して取り組んだ「自分の感情は一回置いておく」という作業でした。「この感情は一回置いておき、まずは自分のすべきことをする。泣くのはそれから。」と気持ちの切り替えを意識的に行いました。

「まさかこんなところでも産業カウンセラー養成講座での学びが役立つとは！」と驚くと共に、資格を取得するという目的だけではなく、講座での学習が私自身の精神面での成長につながっていることを明確に認識することができました。

### 【資格取得後の活動状況】

試験に合格し、産業カウンセラー資格を取得した後、実は何も動けていないのが現状です。このままだと「せっかく学んだことを忘れてしまうかもしれない」という焦りもあり、東関東支部会員部主催のウェルカム東関東大会に参加させていただきました。そこでは、自ら道を拓いて前向きに取り組んでいる方々からの刺激を受け、私の心も前向きになることができました。やはり自分自身が動くことが未来につながっていくものだと実感しました。

すべては自分次第。「人の役に立てるかも」と思って受講した講座でしたが、どちらかという自分自身にとって有意義なものとなりました。

今後は、自分だけでなく、周囲の人々に対しても良い影響を与えることができるよう、自分が出来ることやしたいことを、たとえゆっくりであっても無理をせず自分のペースに合わせてやっていきたいと考えています。