

公的機関や民間企業のカウンセラーとして20年間、延べ6000名を超える方々のカウンセリングをおこなってきました。

産業カウンセラーのカウンセリングは、働く人の健康増進と成長を支援するところに特徴があります。病気ではないけれど悩みや苦しみを抱えて、生きづらさや働きにく

ナビゲーター

さを感じている相談者の話を聞き、こころの専門家の視点から支援を行っています。支援といっても、具体的な指示をだすこともあれば、ただ話をまとめるだけのこともあります。

また、個人の支援だけでは問題が解決しない場合は、組織に対してどのような支援をお

産業カウンセラーの現場から

25

動いてみれば、見える景色が変わる

願っていたらいいのかを相談者本人と話し合い、場合によっては相談者本人と会社の橋渡しをおこなうこともあります。

「カウンセリング」の元々の意味は「相談」、「助言」ですが、カウンセリングは、どうしたらよいかのアドバイスを受けたら、答えを出してもらったりするためのものではありません。自分自身の力で立直っていくきっかけをつくったり、気持ちや考え方を整理するサポートをしたりするのがカウンセリングなのです。

悩んでいた、つらい気持ちのときには、自分の気持ちがよくわからなかったり、どう

こころの中の感情を吐き出す

したらよいか迷ってしまったりもありません。自分のことを話し、それをしっかりと聞いてもらうことで、問題点が整理できたり、解決への糸口が見つかったりします。

人生にはいろいろな出来事があります。時には一歩たりとも前に進めなくなる出来事に遭遇することもあるでしょう。特に人間関係に起因する恐怖、怒り、嫌悪、悲哀、不安、不信などの強いマイナス感情は大きなストレスとなつて心のしかかり、判断力や行動力を奪ったり、精神的不調をきたしたりすることもあります。

そんなときは、まず、こころの扉を開い

て、こころの中にある感情を言葉にして外に吐き出すことが重要です。そのために、我々、産業カウンセラーは、相談者の負担にならない範囲で、出来事を具体的に振り返りながらマイナス感情への理解と表出を図ります。そして、相談者が抱える問題を整理し、多面的にとらえ、客観的に見つめなおしてもらったための支援を行う中で、身動きが取れなかった状態から解放され、一歩踏み出してみようという勇気が生まれます。最後に「動いてみれば、見える景色が変わる」という言葉を添えて、相談者を送り出します。

【日本産業カウンセラー協会執行理事 産業カウンセラー・国家資格キャリアコンサルタント 清水達也】

(火曜日に掲載)

