

秋田県内在住の産業カウンセラーの皆さん、こんにちは！ 回覧板冬号をお届けします！

## リレー投稿『思うこと』-4-

### 自分にとっての大事なこと

佐藤のり子（秋田ふれあいこまち会）

私が産業カウンセラーの勉強を始めたきっかけは、夫の勧めからです。普段は、小・中学生の相談業務をしているので「傾聴について」学べたことは、その後の実践に非常に役立って今日に至ります。

引きこもりの子どもを、学校へ。学校に行けたならば、保健室や別室などから、教室へ。教室に行けても、油断禁物。継続登校できるようにと慎重な支援を続けます。これらの過程で大事なものは、一番始めに関わった時に、いかに子どもと信頼関係を上手に構築させられるかどうかです。そのためには、やはり傾聴がベースとなります。

そして、信頼関係構築が成功することで、目標設定から目標達成の間に、話しあって行動させていく（私の行動療法もどき）ことが、無理がなくスムーズに進みます。暗く落ち込んでいた精気のなかった子どもが、柔らかな心になって、自分の問題に取り組もうとする意欲に満ちた表情に変化するのです。

自己成長力をもっている子どもが、劇的に変容する過程を見守れることは支援者として喜びとなります。

こうして平日は、子どもの自立を願って、悪戦苦闘状態。いつも緊張し気が抜けない場面もあります。まるで、祈りに似た思いで支援する時間と言ってよいかもしれません。このようなことから、週末には、わりと好きなことをして過ごし切り替えをしています。中でも斜め読みの読書で時間を費やすこともあります。これが、結構な力になり、仕事に向かう自分の態度に生かせることが多くあります。

例えば、「猫を抱いて象と泳ぐ（小川洋子）」。  
（前文省略）ただ少年だけは毎朝、道端で摘んだ野草をプールの入口に供えるのを忘れなかった。

それはあまりにも小さく地味な野草だったので、誰も死者のために供えられた花だと気づかず、次の朝には踏み潰されたり風で吹き飛ばされたりしていた。それでも少年は構わず、自分だけのやり方で、名前も知らない運転手の死を悼んだ。

名前も顔も知らない人のために、毎日祈ることが小川洋子さんには、できるのでしょうか、あるいはそうありたいのかもしれませんが。

ならば、私はせめて知っている子どもについては、毎日ぶれずに、出来るだけ適切にコツコツと関わり、心を込めて（祈りながら）仕事をしようと自分を律するのです。

あるいは、茨城のり子さんが書いたエッセイを読んで。

（山形県の砂谷という集落を訪れた時のことを書いた場面）冬は雪が深いところだという。

訪れたときは輝くばかりの新緑だった。道に迷って車を止め、畦道を歩いていたおばあさんに尋ねた。おばあさんは、「砂谷さ行くんなあんだか？ンだば、ここを右さ曲がっての……」お国なまりで答えて指さしてくれた。ほのかな笑顔のよろしさ。七十代の人に思えたが、久しぶりに鑑という言葉思い出した。なんともいえない柔和ないい人相だった。なにも求めず、何も期待もせず、おのずから足るの安らかさ。おのずから足るの中身は、この人が生きてきた素朴ではあっても豊潤な或る何かだ。車が走り出してから「なんていい顔なんでしょう」とおもわず嘆声を放ってしまったが、同乗の人はさしたる勤興も催さなかったらしく無言だった。

※これは、カウンセラーならば茨木のり子さんと同様に共感したい出来事だと感じました。

まずは、他者尊重。そして全ての人から学ぶ、謙虚な姿勢の確立。その上で自分の個性も大事にし、力強く進もうと思わせる内容です。

これからも、様々なことや人から多くを学び、少しでも成長をしたいと思います。



## ◆学習グループ【こまち会】◆ 啓発学習活発に実施！

「こまち会」は、定例学習会を継続開催しています。

**11月4日**は、大仙市・嶽雄館で職場のメンタルヘルス対策に役立つ「グループスーパービジョン」について、会員で臨床心理士の浅沼知一氏に講師を務めていただきました。グループメンバーのうち一人がスーパーバイザー役として困ったことや助言してほしいことを話し、残りのメンバーはスーパーバイザーとして、具体的な助言や共感コメントを伝えます。

**12月22日**は、秋田市・「センタース」で、会員でもある秋田県立大学の渡部昌平先生に講師をお願いし、「やって良かったと言われる研修講師を目指すために」をテーマに、前向きに研修に参加できるための「体験ワーク」効果を学びました。一本のフラフープを利用したワーク、紙を割いて作ったパズルを協力して完成させるワーク、「あなたが桃太郎なら」などのワークを実際に体験。「これらのワーク体験は講義などの導入部分で実施するのも効果的」と渡部先生。有意義な学習会となりました。この日は、藤村地区活動部長の講話もあり、会員にお願いしたいことなどお話がありました。また、県運営部長からは、今時点で検討されている東北支部の事業計画など説明。終了後忘年会に突入しました。

**1月13日**、秋田市・「センタース」で、会員の藤井富士子さんに講師をお願いし、面接実習のほか、公認心理師試験で出題された問題文を参考に、適切なカウンセラーの対応について学びました。（藤井さんは公認心理師試験に合格、その他会員ではAさんTさんなども合格した模様）

### 1月27日 カウンセリングスキルアップ研修開催

寺田誠先生による毎年開催のスキルアップ研修。今年は14名の参加。①自己紹介②聴き手と話し手「ちょっと相談したいこと」③面接学習（ロールプレイ）④事例検討⑤振り返り 充実した5日時間でしたが、皆さん疲れませんでしたよね！！

県運営部新会員歓迎会・学習グループこまち会 31年度総会は4月20日（土）の予定です。手帳にメモ！



11月定例学習会の様子



12月定例学習会の様子



1月定例学習会の様子

## 部外講師による講演会開催！！

**12月2日**、秋田県生涯学習センターで、秋田大学教育文化学部教授・柴田健先生をお招きして、『『関係』から見たカウンセリングーシステム論的に理解・体験する』というテーマで、講演会を開催、会員20人が参加しました。コミュニケーションの法則について学んだほか、「事例に正しい見方は存在しない」（＝様々な見方が可能である）ことを体験するために「浦島太郎アナザーストーリー」のワークを行った他、最後は、「最初のテーマから隠しテーマに話題につながるように会話をコントロールするワーク」を体験しました。

柴田先生は「平行線となる会話となるか、上向き（解決に向かう）会話となるかは、いかにカウンセラーがクライアントのリソースを引き出せるかどうかにかかっています。その中でカウンセラーは話をつなげていく必要があります。連続した会話の中で枠組みができあがり、そこに意味が生まれ、さらにレベルの上昇した意味が生まれていきます」と訴え、連続した会話から生まれる枠組みや意味の大切さについて強調されました。