

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

リレー投稿『思うこと』 -10-

思うこと

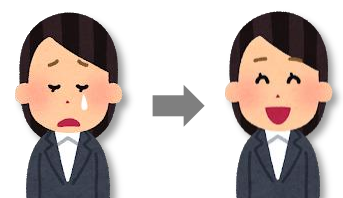
佐藤 良子

私が相談員として勤めている所には、様々な方がいらっしゃいます。

興奮して来所し、早口で自分の思いの丈を吐き出す方。こんな事をされた、こんなひどい事を言われた、私はこんなに困っています。どうかして下さい。など。更に相談者の問題が複雑であり、自分自身でもよくわからなくなって、頭の中がこんがらかり、絡まってどうにもほどけない糸のような状態で来所する方も多くいます。頭の中にある、色々なもやもやとした感情や怒り、葛藤、それに不安などの思いを、順番などバラバラで、思いつくまま吐き出していきます。私に出来る事は、その話を粘り強く丁寧に寄り添い聴く事です。ただそれしかやっていませんが、この傾聴をする事により、相談者が少しずつ何が問題なのか、何を訴えたいのかを、自分の頭の中で整理していけるようになります。最初、傾聴の勉強をしていた時、そんな魔法のような事が起こるわけがないのでは？ と半信半疑でしたが、実際にそれが目の前で起き、経験を積んでいくと、基本の基本ですが、それが本当に大事なのだと身に染みて感じました。もちろん、私が何かしたから問題解決などという、単純で簡単な事ではありませんが、傾聴後、信頼していただけたのか、そこにふわっと空気を入れる事により、絡まってる糸がほ

どけ始めていく。そのような感覚を受ける事が多くありました。すべてこのようにいくわけではありませんが、傾聴は相談者にしてみれば、聴いてもらった、私を大事に思ってくれた、という安心感となり、心の奥底にある堅いしこりのような物さえも吐き出し、溶かしていくように感じます。そしてそれが、相談者の第一歩の活力になり、その先につながります。そのお手伝いが出来る今の仕事は、まさしく私が望んでいた場所だと思っています。まだまだ経験が浅く、本当にお役に立っているのかははなはだ疑問ですが、今いる場所、役割を十分に把握し、少しでも貢献できるよう、日々研鑽していきたいと思っています。

最近自粛などで、出歩く事や、やりたい事を自由にできない状態が続いています。問題意識が高い人や、正義感が強い人は、色々な事に目が行き、自分の価値観で問題提起したり、SNS で発信したりして、怒ったり、攻撃したりしています。そして、自分自身でストレスを作っていきます。私の勝手な考えですが、そのような方は糸が何本もあって、それが絡み合い、どんどん堅くほどけない状態を自分自身で作って、自分で自分を縛って身動きできなくしているように感じます。糸が多いという事は、それはとても素晴らしい事だと思いますが、私自身はもっとシンプルに、縦と横の糸で生きていけたらと思う、今日この頃です。



県内学習グループ開催情報

◆ 7 月度定例学習会

1 月以来半年ぶりに定例学習会を再開しました。三密対策を十分に配慮した上での開催です。久しぶりの学習会に 12 人が集まりました。

日 時 7 月 5 日 (日) 9:15~11:45

会 場 秋田県生涯学習センター第 4 研修室

参加者 12 人

担 当 浅沼 知一 さん



2020年度秋田県地域自殺対策強化事業

ちょっと疲れたら…

こころ、癒やしてみませんか!
～私たちはあなたの心の応援団です!!

メンタルヘルス対策への支援
キャリア形成への支援
職場における人間関係開発
職場環境改善への支援

どなたでもご利用できます。
自分のこと、家族のこと、
職場で気になる人のこと、など

予約制
相談者の個人情報
相談内容の
秘密は厳守
いたします

こころの健康づくり 無料相談会

秋田会場 時間▶13時～16時	横手会場 時間▶13時～16時
秋田県社会福祉会館 <small>秋田市旭北栄町1-5 (9番会議室)</small>	南部ハーモニープラザ <small>横手市神明町1-9 秋田県南部支庁生涯学習センター</small>
4月11日(土) 10月10日(土)	4月25日(土) 10月24日(土)
5月9日(土) 11月7日(土)	5月23日(土) 11月28日(土)
6月6日(土) 12月5日(土)	6月20日(土) 12月19日(土)
7月4日(土) 1月16日(土)	7月18日(土) 1月23日(土)
8月1日(土) 2月13日(土)	8月22日(土) 2月20日(土)
9月5日(土) 3月6日(土)	9月26日(土) 3月13日(土)

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会東北支部 秋田県運営部

予約・お問い合わせ (受付時間10:00～16:00)
TEL.080-1694-0764 (阿部)

◆ 秋田県自殺対策事業「無料相談会」の実施状況

3月頃から施設の借用ができなくなるなどの理由で、取りやめ、中断せざるを得なかった「無料相談会」は、6月から再開しております。

CO、CL共にマスクの着用、消毒液の準備、十分な距離を取った相談環境、状況に応じた外気の取入れ、など来談者、相談員ともリスクをできるだけ少なくする対策をとっています。相談員としてご協力をいただいている会員の皆さまにはご難儀をお掛けしております。今後こうした対策は、いろいろ試行錯誤を重ねながら続けていく必要があります。秋田地区、横手地区で相談員連絡会を開催していますが、不明の点は、秋田地区 090-2271-1091 小西まで、横手地区は 080-9259-6005 寺田まで連絡してください。

今後の来談者は、現在の新型コロナウイルスの影響を受けた相談が多くなるように思います。

あらためて、COを務めていただいている皆さまに感謝申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

◆ 秋田県運営部連絡先

秋田県運営部への問い合わせなどにご利用ください。

運営部長連絡先 080-9259-6005

メール jaico_akita@yahoo.co.jp

スパムメール防止のため、●を@に置き換えてご利用ください。