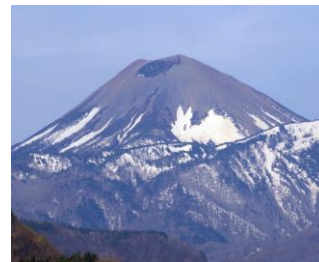


ご挨拶 [福島運営部 部長] 高橋優子

福島県会員の皆様、新緑の美しい季節、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、不安なお気持ちの方、行動の制限により不自由な状況にある方々も沢山いらっしゃる事と思います。さて、皆様にとって新型コロナウイルスとは、どの様な存在でしょうか？ 物事には二面性があり、コロナウィルスが私達にもたらしたものは悪い事ばかりではないような気がします。ステイホームにより家族との時間や自分と向き合う時間が増えました。また、自分達に出来ることを主体的に考え、行動し、医療従事者の方へ食事を提供された方々の報道等には、心が温まりました。起きた事象は変わりませんが、捉え方、心のありようは自分で決めることができます。これは私達産業カウンセラーが得意とする分野ですね。とても大変な状況ですが、自分を見失うことなく、困難な状況下にある方々へ、そして何よりもご自身への「エール」を送ってください。「エール」と言えば、福島県が生んだ偉大な作曲家 - 古関裕而氏の連続テレビ小説から力を頂くのもよしです。この会報が皆様の心に寄り添い、ほっと一息、優しいあかりを灯すことができましたら幸いです。



種まきうさぎ

日本百名山の一つ吾妻山の中腹の雪が、うさぎの姿になる4月を目安に、この地域では、農作業を始めるそうです。

[福結び会 会長] 今野孝敏

産業カウンセラーの皆様、如何お過ごしでしょうか。緊急事態宣言が解除されましたが、不自由な生活は様々な方面に波及し生活様式が一変してしまいました。さらに心身面のストレスにさらされています。福結び会の活動計画を策定し、講師の先生も決定し楽しみにしていましたが、延期せざるを得ない残念な状況です。新型コロナウイルスの感染拡大により免疫力が話題になっています。5月17日の福島民報紙面にカウンセラーの西田さんの「心をたもつヒント」に「ウィルスに勝つためには免疫力を高めるのが大事」と書いてありました。身体の健康も心の健康もまさに免疫力です。藤田浩一郎先生の「こころの免疫学」を読んでいます。投薬とカウンセリングでは心の病は治らないということです。脳内のセロトニンの量の不足は、腸内細菌の減少が大きな要因です。幸せは腸からということであり、食生活の改善が大切ということです。産業カウンセラーとして、健康づくりに気をつけていきたいと思っています。皆様との再会を楽しみにしています。

[赤べこIC会 会長] 平田周作

福島県の会員学習グループ「赤べこIC会」会長の平田周作と申します。緊急事態宣言が解除にはなったものの、コロナ禍の中、目に見えない脅威に常に圧迫されている様に感じるのは私だけではないと思います。そういう大変辛い状況下で私たち産業カウンセラーは、クライアントにどう関わっていったら良いのでしょうか？ 巷で「頑張りましょう」という言葉を時々耳にします。しかし現実には頑張りたくても頑張れない人がたくさんいることと思います。私たちはむしろ「頑張らなくていいよ」と言ってあげたいと思います。とは言え、頑張らざるを得ない過酷な状況にある方々もいます。その時私たちはどうしたらよいのでしょうか。それは、私たちがそういう方々を決して忘れないこと。そして「あなたを見ていますよ」とたとえ言葉はなくても寄り添い続けること。言葉を添えるのなら、励ましより労りと感謝の言葉なのではないでしょうか。それはもしかしたら非力なことかも知れませんが、しかしとても大切に意義深いことだと思うのです。

福島で輝く!! 沖 和砂 (おき かずさ) さん 産業カウンセラー資格取得年月: 2014年3月

2020年4月より、県内大学の保健体育教員に就任しました。本学は、予定通り4月から講義を開始しました。緊急事態宣言が発令されてからは、遠隔講義となりましたが、順調に回数を重ねています。体育実技は、実技あつての講義です。従って、遠隔で実施することの限界と、「体育実技は何のためにあるのか」という問いと葛藤する日々です。4月末に、体育実技の講義時間に遠隔個人面談をしました。理由は、1年生の心身の健康を確認するためです。240人弱の1年生は、対人コミュニケーションの機会がなく、1ヶ月を過ごしました。これは、今後の学生生活に影響を及ぼしかねない重要な問題です。私は、産業カウンセラー兼体育教員として何が出来るのかを考え、一人一人と向き合いました。面談で心掛けたことは、笑顔と手を振ることです。「ハズアップ」という言葉があるように、心臓よりも手を上にあげると、人間の士気は高まります。「ガッツポーズ」も同様です。これは、研究者としての知識と経験を取り入れたものです。学生は、はにかみながら、不器用な笑顔で返してくれました。その後、遠隔講義は続いています。学生の出席率・課題提出率は高く、相談事があれば、すぐに連絡をくれます。年度初期段階で、個別に話したことが、信頼関係構築に繋がったと感じています。「体育実技は何のためにあるのか」という問いに、答えはありません。それは、学生一人一人の心の中にあつていいものだと思います。私は、産業カウンセラーとして、保健体育教員として、福島県民として、私にしかできない教育を実践していきます。



< きずな > 「災害傾聴ボランティア活動支援に携わって」 鈴木玲子 (すずき れいこ) さん

昨年の台風19号は、郡山市にも甚大な被害をもたらしました。災害後の心のケアが自分にできるのか…不安でしたが、気負わずにできる範囲で挑戦してみようと思い、有志の方々と一緒に一歩を踏み出しました。市管轄部署と準備を重ね茶話会の形で傾聴ボランティアを行ないました(2回)。参加者は、被災時の辛かった思い、避難所開設後の新たな生活への不安などを涙ながらに話をされました。私達は、参加者の気持ちに寄り添いながら傾聴を続けました。次第に表情も柔らかくなってゆき、終了時には「今日は沢山話が出来た、ぐっすり眠れる」との声が聞かれました。短時間ながらも達成感を得ることができました。「人は被災後に大きな悲しさを抱え続けると、傷が残りトラウマにもなりかねない。心の安定を図るためには、抱えた想いを癒す事が必要なのだと、そして悲しみ苦しみ等の感情が受容されることで、今後の生活に向き合い前進していける」と思いました。微力ではありましたが、また参加してみようとの意欲と自信を持つ事ができ貴重な経験となりました。皆さんも機会があれば、一歩を踏み出して頂きたいと思います。1人1人の力が大きな力へと繋がっていくものと確信しております。



[行ってみ・読んでみ・観てみ~]



「心のケアって何か、分かった。誰もひとりぼっちにさせへん、ってことや」(文中より)
この言葉に、目が覚める思いがしました。いつも忘れないでいよう。(中西)

行事予定(案)- 開催 調整中。

ご案内の折は、ぜひ参加下さい

- <福島運営部> ・発達障害とは何か、その関わり方 ・フロイトから学ぶ・働き方改革とメンタルヘルス、他
- <福結び会> ・ピラティスから学ぶマインドフルネス
・笑いヨガ・ 他
- <赤べこIC会> ・働き方改革について ・マインドフルネス
・アンガーマネジメント 他

(あとがき) 編集しながらずーっと思っていました。各地でがんばっている会員の皆さん、私達は繋がっています。ひとりじゃねーぞい、めげねで、がんばっぺない!! (*^▽^*) - 編集担当: Y・N