



(小峰城より望む初日の出)

## 謹賀新年

### 完全復活 白河小峰城

東日本大震災で大きな被害を受けた白河市の小峰城。地震で崩落した石垣が8年の年月を経て、元の美しい姿を取り戻しました。復興のシンボルとなっています。この修復にて培われた手法は、熊本地震で被害を受けた熊本城の修復にも生かされています。

## 福島で輝く!!

鈴木 みゆき (すずき みゆき) さん

産業カウンセラー資格取得年：2013 年

会員の皆さま、新年をどのような想いで迎えていらっしゃいますか？

私は昨年3月に二人目の子どもを出産し、10月からは約2年ぶりに職場復帰をしました。昨年は子育て、仕事、家事などで大忙しの毎日でしたが、心も忙しく揺れ動いた一年でした。産業カウンセラー養成講座を受講した際は自分と向き合う場面が多くありましたが、コロナ禍においても、自分はどうなことに不安を抱いているのか自分が心地よくいるためにはどうしたらいいかなど、度々自分自身に問いかけながら過ごしていました。揺れ動く自分を感じながらも、ちょうどいいバランスを探りながらの日々でした。そんな日常の中、ふと目にした花の美しさに心が癒されたり、見上げた空の青さに清々しい気持ちになったり。自然の変わらない偉大さに心が救われることも多いです。



また、私自身、この瓦版を読んで、同じ学びをした会員の方々の近況を知り、元気をいただいたり会員どうしのつながりを感じられたりしました。以前私がかげられた言葉で、今も時折自分に言い聞かせる言葉があります。それは「**頑張るよりも楽しもう**」。きっと皆さん、それぞれの場所で頑張られていることと思います。時には肩の力を抜いて、楽しみながら今を過ごせたらと思います。

## 養成講座の思い出

工藤 梢 (くどう こすえ) さん

産業カウンセラー資格取得年：2015 年

「人の話を聞くこと、傾聴することってどういうことだろう」そんな関心から私がこの養成講座を受講したのは2014年、受講生は私を含めて13名でした。当時のテキストや課題を本棚から引っ張りだして眺めてみると、「感情への応答が難しい」「話し方聞き方のクセに気をつけたい」など、面接実習の振り返りの言葉が沢山書いてあり、自分自身と向き合うことに悶えながらも一生懸命取り組んでいた姿が思い出されます。また、共に学び合い七ヶ月を過ごした同期は、年齢も立場も背景も異なりますが、みな心やさしく、そんなメンバーや講師の方々に頂いた言葉のプレゼントは、今見ても心が暖かくなります。この時の学びや経験は、その後の実生活や仕事の中で活かされ「あの時学んでよかったな」と実感する場面が何度もありました。色々なことに迷いや戸惑いを抱えていたあの頃の私から、少し成長した今の私も感じつつ、日々を大切にこれからも学び続けていきたいなと思います。



< きずな > 福島への想いをエールに変えて 佐々木 三鈴 ( ささき みすず ) さん

3・11 未曾有の東日本大震災勃発、産業カウンセラー養成講座「郡山教室」第一期生を迎える開講の年。多くの苦難を乗り越え受講者の声を力に何とか開催に着手できました。

震災人語「共に痛みを分け合いたい」「がんばろう 東北！」と背中を押して頂くも、しんどくて辛い時期もありました。ですが、いつも誰かが声を掛け・手を貸してくれました。そして、「無理しないでいいよ！」の眼差しから逃げたかった時、被災者の方々の目に焼き付いている日々の暮らし「ふるさと」を歌い合ったあの時・あの空気！忘れられない、一緒に泣いた、心の襞が鮮明にあります。

(ここ迄文字にただけで万感の思いがこみ上げてきます) これからの自分に・何時か誰かの為に・元気に「生きなあかん！」人に寄り添える自分になると「心に誓い」学習し始めた第一期生が、早や10年が経とうとしています。カウンセリングで心を救われた、前を向けた、そんな時、家族に、亡くなった人に・全ての人々の為に祈っていたわたくし達。傾聴ボランティア(飯館村・相馬・浪江町・等々)仮設住宅で出会った、しわくちやの笑顔・どこか遠くを見ている寡黙な方とのほんの一言二言に、還って私達は勇気づけられました。今も私の心の貯金箱一杯に詰まっている「福島」、ありがとうの感謝です。

現在は福島運営部や養成講座スタッフが絆を大事にして盛り上げてくれています。福島県との繋がりは、私にはかけがえのない時間となっています。今までも、これからもカウンセリング学習・研鑽を通して、心の貯金箱を一杯にする人生の旅を、軽やかに全うしたいものです。

当時の郡山教室長 佐々木 三鈴



☆ 佐々木先生は、福島県での養成講座[郡山教室]開講時より教室長及び指導者を務められました。退任後も幾度となく会員研修などで教えを頂いています。私達と先生との絆は、ずっと続いています。

[行ってみ・聴いてみ・観てみ~] 大竹 晃子 ( おおたけ あきこ ) さん

産業カウンセラー資格取得年：2013年



今回は番外編「音楽」です。みなさんにご紹介したい音楽、それはベートーベン作曲交響曲第5番『運命』第四楽章です。ベートーベンの『運命』といえば冒頭のメロディーが有名ですね。この夏、家のこと等々で気持ちの晴れないときがありました。何となく『運命』という曲の絶望的な雰囲気に取りたくてCDを手に取りました。曲を聴き進めていきましたが、どうもしっくりこないのです。理由をはっきりしませんが波長があわなかったのでしょう。ついに第四楽章に入りました。重苦しいものから解放されたような躍動感のある旋律に引き付けられました。そして畳みかけるように訴えてくるのです。

「生きるってこんなにもすばらしい！」「生きることはこんなにも尊い！」

ベートーベンはどのような気持ちでこの楽章を作ったのかと思うと心が震えました。人生辛いこと、苦しいことがありますね。それでも生きていること自体がすばらしいと気づかせてくれた一曲です。

運営部長の ホットひと言

GO TO トラベル全国一斉停止！ 突然の発表に戸惑われた方も多いでしょう。外にある未知への扉を開く視点から、内なる果てしない扉を開く視点へ。只今、全集中！で読み続けた 鬼滅燃え尽き症候群です。次は何を読もうかな。

行事予定 - コロナ 第3波の為、今年度の研修を開くことが難しい状況 残念!! 来年度に期待して下さい。

(あとがき) 今年の目標「五色沼ハイキング」家族は無理だというけれど、出来ると信じてくれる友と一緒に挑戦！  
この瓦版が、皆様の 絆 となりますように

- 編集担当: Y・N (\*^-^\*)