

「苦しんでいる人の中にも必ず輝きがある」。先日受講したハコミセラピーワークショップで印象に残った言葉です。この言葉は初めて聞かれる方が多いと思いますが、「ハコミ」とはホピインディアン語で「あなたは何者か」

ナビゲーター

という意味です。セラピーではマインドフルネスが一貫して取り入れられています。

マインドフルネスとは、今の瞬間、私たちの内面や周囲におきていることに意識を向けていく姿勢、意識状態のことです。近年では心を落ち

理論と実践 産業カウンセリング 私の実践

◆ 44

着かせ、ストレス軽減や集中力アップの効果があるため、企業や学校でも活用される機会も増えてきました。ゆっくり自分の呼吸に集中しながら、外側に向けていた意識を自分の内側に向け、自分の呼吸、身体の感覚、考え、気持ち、今起きていること”に批判することなくただ気づいていきます。

セラピストは、話し手をあがままに見つめ、大切な存在として温かく安全に満ちた関係性を築いていきます。

カウンセラーとしてのあり方

講師のデモセッションでは、言葉だけでなく、表情、わずかなしぐさなどを繊細に観察し、話し手が感じるペー

スに寄り添い、まるで自分も話し手と同じ景色を見ている様でした。研修はオンラインですが、そつと話し手全体を温かく包み込むようにセッションは進んでいきました。

今回の講座は、産業カウンセラー協会中部支部の会員に向けて開催される講座の一つでした。主催する会員研修部の部員は、1年以上前から多

忙な講師と交渉を行い企画提案します。主催する部員各々が、直接学びたい、会員の学びになる、ひいては相談者の力になっていく事を願う企画しています。現在は、オンライン研修も多く全国から気軽に参加することができます。協会の会員ではない一般の方も受講できる講座もあり、社会に還元できるツールの一つになっていっていると思っております。

私は資格取得後も共感的傾聴の学びを続けています。カリ

ウんセラリングでは、人としての自分自身が道具となるため、カウンセラーのあり方が重要になってくると私は思っています。自分を大切にできないと相手を真から大切にできません。カウンセラーは、技術だけではなくカウンセラー自身が自分と向き合い、真摯に誠実に取り組むことが重要だと考えています。学びの場であつた師からつながる同じ想いの仲間、東京、千葉、京都、香川、広島と拡が

温かく、つながりつづけるカウンセラーを目指します。

【日本産業カウンセラー協会中部支部会員・キャリアコンサルタント 水谷悦美】
(火曜日掲載)

自身が自分と向き合う

