

「あの時の自分に今でも励ましてもらっていますよ」と話かけてきた彼が言った「あの時」というのは、自己理解とリフレッシュを促す内容で、私が講師を担当した社内セミナーのことでした。「産業カ

## ←ナビゲーター

ウンセラー協会認定の講師の資格を取得できた」と勤務していた会社にアピールしたところ、思いがけず講師の依頼を受けたのが先のセミナーでした。一年以上も経って掛けても

◆ 42

# 理論と実践 産業カウンセリング 私の実践

らった不意の言葉に、単純に喜んだのは言うまでもありません。自社内とはいえ、資格取得後、講師の仕事をしたのはその時が初めてだったからです。

講師として心掛けるべきと学んだのは、受講者にとって次につながる「気づきへ誘う」ことでした。一般的に講師は「教える」ことが役割だと思われがちですが、受講者が不知、不明な点は、インターネットで検索すること

## 「気づき」が生まれるとき

大抵の疑問は解消できてしまふ昨今です。未知を前提とした一方通行の座学ではなく、受講者自身が自らの体験を通して起こる変化（気づき）に期待が寄せられています。

メンタルヘルスの研修では、自分の気持ちと向き合う時間を設けます。簡単な作業やテストなどで、自らを掘り下げ自己理解へとつなげるのです。なかでも会話は、自分のことを相手に伝える客

観性が必要となり、自らを観察するという日常の感覚と異なる体験によって未知の気づきが得られます。このため私が実施するセミナーでは、会話の時間を多く取ります。最初は受講者自身で、次にペ

アによる対話、そしてグループディスカッションへと、視野を内側から外側へ向ける対話を繰り返すうちに、冒頭の彼が言った「あの時の自分」に出会う機会が訪れるのです。

時に、幸運のハプニングが起ることがあります。当セミナーの終盤、こんなふうになぎらつて欲しいと互いに披露しあう場で、照れながらも本音を言葉にする様子を見て、「よし。実際に言ってみよう」と急ぎよ追加した作業がそれでした。希望がたつぷり盛り込まれた言葉を、気分も乗せて贈られることに、恥ずかしさと動揺が広がりました。でも、それは直ぐに満面の笑みに代

わり、掛け合う言葉と笑い声であふれた会場は、一気に温かい空気に包まれたのです。手応えを感じた瞬間でした。

同じテーマでも、受講者の満足、希望、不足を観察し、求めを察知して強弱をつけ内容を補完していく。講師が主導しながらも舵（かじ）は受講者が握る。受講者によって講師も成長する。互いに影響しあう相乗効果は未知の気づきを導き出して今、私のスタイルとなっています。

【日本産業カウンセラー協会中部支部会員 増田好美】  
(火曜日掲載)

# ライブが生み出す相乗効果

