

私を感じているカウンセリングは、そのもとにあるのは、思いやりのある心を持って人・相手の気持ちを十分に理解する(共感すること)、そして言葉の大切さや言葉には力があり、人々の生活をつくっていることなどである。このことは人々の生活に必要な心得でもある。

さらに言うと、カウンセラーはクライエ

ナビゲーター

ト(相手)に寄り添い、心の安らぎや希望を与え続けてクライアントの内なる力を引き出したり、人生をよりよく有意義に生きていけるように支援することである。これはカウンセリングマインド(精神)を持つことであるが、このマインドを持つことにより人は悩みや苦しみが生じにくくなるし、生じても早期に緩和、解消しやすくなる。それは人間学を学び、身に付けることにも通じている。

産業カウンセラーの現場から 相談者の思いに共感して伴走する

誰もが身に付けたい心・人間性

カウンセリング、カウンセラー、カウンセリングマインドの言葉を見聞きすると、一般には特別の人だけに関連したことのように思われるかもしれない。でもこれらの言葉が意味する本質は特別で特殊な能力・技術・技能であるというよりは、本来は人に備わっている能力(人間の心、人間性)である。ところが、多くの人々にとって、いわゆる仏教でいう煩惱が邪魔をして、その能力を变质させて特別の人に関するのだと感じているのだと思う。

漢字の「人」という字は一人ではなく支えがいていることを示している。「人間」という字は人の間と書く。これらは、人は一人では生きられなく、お互いに支えあいながら、人間関係の中で人生を歩んでいることを示しているし、大昔から意識して生きてきた。別の言

私を感じているカウンセリング

葉でいうと、人はあたたかい心で、共感的に生きることを示している。これらの漢字と共に生きてきた日本人には、本来はカウンセリングマインドはなじみやすい精神(心)のはずである。

現実の人間には、ありがたい自分(理想)と現実との間に乖離が生じて、常に苦しみや悩みが出てくる。本来なら自分に備わっている能力や家族、友達、先生、職場の人々、社会の人々などの支援や人々との交流により、それを緩和、解消してきた。しかし現在の複雑で格差が広がる社会ではそれらが難しくなってきた。

現在の人々に必要なことは、前述した共感的な考えや行いを身に付けてカウンセリングマインドを持ち、そして言葉の重みを意識して問題が生じないように「予防」することである。

ある。特にグループや組織の長の人、指導者、リーダーには本来は必須のことなのである。その基本は、聴き方(聞き方ではない)、傾聴である。この「聴」という字は耳だけでなく、目を皿のようにして、横にも注意を払って十分に心でキクという意味である。

そのためには、身近なところで人々の心を育てる教育・学習が地道に実施されることが必要である。この場合、基礎となるのは各人がよく考えること、そして判断力を養い実行していくことだと感じている。なお、ここでいっている教育・学習は、知識を与え取得することだけではなく、人を育て、自らも育つことである。

【日本産業カウンセラー協会会員、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、CDA(キャリア・デベロップメント・アドバイザー) 大崎凡二】

(火曜日掲載)

