

人生100年時代。心理学者ユングいわく「人生の午後」は今なら50歳くらいだろうと思いきや、自分なりにセカンドキャリアをワクワクしながら想像、計画していた。が、50歳の5月、年1度の健康診断の結果を機に、町医者の紹介状を持って市民病院へ。7月、嫌な予感の中し、「血液のがん」かも? とい

ナビゲーター

う診断。いくつかの検査を経て11月、まさかの血液の難病の確定。翌2月、治療方法は血液のがんと同じ自家抹消血幹細胞移植と抗がん剤治療。今は、週1度の通院で抗がん剤を打って通勤している状況。難病だから完治は無い。

まさに最悪の「人生の午後」スタート! と思いきや、そうでもないのである。産業カ

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

「いま、ここ」理解することで乗り切れる

ウンセラの資格を取得したのが15年程前。以来、協会の運営に携わったり、心理学やカウンセリングの勉強をしていた。その経験が病気になることで、ここぞとばかり出番がやってきたのである。カウンセリングではクライアントの「いま、ここ」の気持ちに寄り添うことが最も大切な心構え。ならば今回は自分自身の「いま、ここ」の気持ちを客観的にみて、細かく分析をしてみた。そうやって自分自身を観察するクセはこの15年ですでに自然に身につけていた。

「人生の午後」での難病体験

例えば、がん告知の時はもちろん「えっ!」という驚き、恐怖もあったが、同時に「告知ウンセラの資格を取得したのが15年程前。以来、協会の運営に携わったり、心理学やカウンセリングの勉強を

決定的だったのは1度目の抗がん剤治療。4~5日間ずっと地獄のような吐き気で食事も睡眠も出来なかったが、身体と気持ちと思考を分解すると、体は苦しくても、気持ちはさほど辛くなく、思考はクリアな自分がいる。一度それが分かると、とても冷静に居られる。副作用で頭髮が全て抜けた時もあり。

自らの「いま、ここ」に焦点をあて、観察する力を与えてくれたのも、カウンセリングの知識や経験があったからだと思っている。人により病気、治療に対する捉え方はとても千差万別であることを自ら学んだ。

【日本産業力カウンセラー協会中部支部会員
産業力カウンセラー養成講座部員 産業力
ウンセラ― キャリアコンサルタント 名倉潤】

(火曜日に掲載)

