

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、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動している状況。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

カウンセラー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「告知して思いのほかあっさりだなあ」「がん告知された経験ができた」「この後、たぶん落ち込むだろうな」など同時に湧いてくる感情や思いを明確に分析、整理できて、ある意味、楽しささえ感じた。

ガンか難病か診断が下りるまでと、治療が始まるまでは、SNSの情報などを見てしまいい、悶々(もんもん)とした時間を過ごしたが、それも「いま、ここ」を発動すれば、「ビビっている自分があるぞ」「今のうちに死生観をしっかりと」など湧いてくる感情を客観的に観察しているもうひとりの自分との対話が始まるので、かなり苦が軽減された。

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 産業力カウンセラー キャリアコンサルタント 名倉潤】

(火曜日に掲載)

