

大学の研究室で秘書業務にあたっている私は、ある日メールボックスに入れられたEAP (Employee Assistance Program、従業員支援プログラム)のリーフレットを見つけた。勤務先の大学が契約している会社で、そこには自分の悩みを誰にも知られることなく相談できるという説明と、利用についての案内が書かれていた。

ナビゲーター

それは10年ほど前のことだ。当時、職場でも地域のコミュニティーの中でも、愚痴やボヤキの聞き役になることが多かった私は、そんな毎日に少々うんざりしていた。相手の話にうなずきながら、心の中では「そんなの甘えだよ」「私の方がもっと頑張っている」といった思いが膨らんでいた。相談する内

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

心を映し出したカウンセラーの言葉

容がメンタル不調やハラスメントではないのにいいのだろうかという迷いもあったが、思い切ってそのEAPに予約することにした。

約束の時間ピッタリに電話でのカウンセリングが始まった。カウンセラーは女性で、私より若い年代のようだ。初めての経験に緊張し、最初は理路整然と話すことができず、ぼつりぼつりと話し始めた。カウンセラーの相づちが穏やかで心地よく、次第に饒舌(じょうぜつ)になっていった。そして予定の50分が経つころには、思いの全てを出し切った気分になっていた。

カウンセリングを受けて

今回のカウンセリング予約を尋ねられ、もう次は不要ですと笑った。電話を切る直前、「どうやって私をこんなに明るい気分にできるのですか?」と尋ねてみた。カウンセラーは、「あなたのお話を聞いていただけですよ」と優しく言った。

そんなはずはないと思ったが、確かにそうだった。カウンセラーは私の話の内容について、アドバイスやジャッジをすることはなかった。ただ後から思い出したことが一つあった。カウンセラーの言った「比べてしまうんですね」という一言だ。そうか、私はいつも相手の話を聞きながら自分と比べていたのだ

と気づいた。カウンセラーはまるで鏡のように私を映してくれた。

そんなことがあってから数年が過ぎ、新聞に載った「産業カウンセラー養成講座」募集の案内に、ひかれるように門をたたいた。産業カウンセラーになって3年になる。今も同じ大学で働いているが、カウンセリング業務はしていない。しかし養成講座受講と資格取得以来、意識が変わったと感じている。カール・ロジャーズの来談者中心療法から、「受容」「共感」「自己一致」を学んだ。人には独自の準拠枠があることも知った。「傾聴」がどんなに深いものか理解できるようになった今、カウンセラー仲間との勉強会で「自己研鑽(けんさん)」に励む日々である。

【日本産業カウンセラー協会中部支部会員
産業カウンセラー 澤村 育栄】

(火曜日に掲載)

