

私が産業カウンセラー資格を取得したのは、今から11年前、2011年3月をまたいだ講座でした。もうそんなに経ったのか、と改めて思い出します。きっかけは職場の仲間2人と、なにが仕事に生かせるような資格に挑戦しようと思ったもので、半ば業務の一端という感じでした。

## ナビゲーター

当時受講した講座は通信と対面のハイブリット形式で実施されていて、特に対面での現場のことを思い出すと、楽しくもあり、不安もあり、苦しくもあり、という複雑な感情がよみがえってきます。「楽しく」は、ともに学んだ受講者の方との会話などで、その後にも続く関係を構築できたこと。「不安」は、

# 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

47

# まずは自分に気付く

自分の内面を言葉にして発信していくこと、そんな経験はこれまでなかったことでしたので、どうやって、なにを発するのか、不安でいっぱいでした。そして最後の「苦しく」は、発信する自分と対峙（たいじ）すること、また同じように苦しんで発信している仲間と対峙することでした。

そんなとき、講師の方から投げかけていた言葉は、大変印象深く、強く、心に残っています。それは、「相手のことをわかろうとするならば、まず自分のことがわからなければいけない。今思ったことは自分の気持ちなのか、それとも相手の気持ちなのか、それに気付くことが大切なのです」と。まさに

## 自分と相手の間の永遠

これは、カウンセラーとしての基本的態度、傾聴の際の心構えである「自分に気付く」ということです。受講時のテキストを読み返しても、その箇所にメモや赤線が引いてあり、当時かなり大きなインパクトを受けたのだとわかります。だからこそ、現在もさまざまな場面で常にその言葉を自分に投げかけています。もしかしたらアメリカで開発された人の強みの元（才能）を見つけ出すツールである「クリフトンストレングス・ファイндター®」で、私の強みに「内省」が上位に来ることは、これが要因なのかもしれません。

常に自分の気持ちを振り返り、それに気付くことは、多くのシーンで生かせているので

はと感じます。現在私は、民間の人材紹介会社でキャリアアドバイザーとして日々転職希望者の方と対峙していますが、相手の方の気持ちによりそうことができるよう、いつも自分の気持ちを確認しながら会話を進めています。また日頃の生活において、家族や友人などとの会話においても（これはなかなかうまくはいっていませんが）、同じようにできないか未だに試行錯誤中です。自分と相手の間には永遠が広がっている、その向こうの相手のことを理解しようとするならば、すこしでも近づいて力になりたいのであれば、まずは自分に気付く、それを理解することが第一歩になる、これからもそのことを忘れないように行動していきたいと思えます。

【日本産業カウンセラー協会中部支部 産業カウンセラー T・H】

（火曜日掲載）

