

前回の「産業カウンセラーを選んだ理由」に続き、今回は「産業カウンセラー養成講座」を通じて学んだことのうち、強く印象に残ったことや苦心したことを中心に記す。

普段は誰しもが、職場や家庭においてそれぞれ求められる立場や役割で仕事をこなし生活を営んでいる。極論かも知れないが、「求

ナビゲーター

められる役割を演じている」時間が長ければ長いほど、私たちは日々の生活の中で本来の自分というものをそれほど意識する必要がなくなる。

では産業カウンセラーがクライアント（相談者）と面談をする際、産業カウンセラーは「カウンセラー」という役割を演じているの

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

己を知り、己を高める「自己一致」

だろうか？ 実際はそうではない。

「カウンセリング」に必要なのは、カウンセラーという「役割」ではない。その場に求められるのは「本当の自分」なのである。

産業カウンセラーは「産業カウンセリング」の場において、クライアントの価値観やもの捉え方を純粋に受け止めて理解する必要がある。しかし、カウンセラーも一人の人間として自分の経験や価値観を持っている。そのため、カウンセラーは無意識のうちにクライアントのこころを色眼鏡で見ってしまう可能性が否めない。

このようなことを避けるため、産業カウ

カウンセラーと「本当の自分」

セララーは「自己一致」という考え方を習得するのだが、このスキルを習得するためには、カウンセラー自身が持つ経験則や価値観の他、自分の過去のトラウマなどを把握することも、それらを自分の中で意識的にコントロールすることが求められる。

産業カウンセラー養成講座を通じて私が最も苦心したのは、この自己一致の習得だった。何しろ過去から現在に至るまでの自分の成功体験から苦々しい経験まで、全てを棚卸ししなければ、自己一致は得られないからである。

ここでは詳しい実習内容について触れるこ

とは控えるが、私の場合はこの実習期間中に実父が亡くなり、心身に大きな負担が生じたことも自己一致の習得に苦心した要因としてあげられる。ただし今になって振り返ってみると、父の訃報もまた自己を探求する機会に通じていたと思う。結果として自己一致を深く理解することにつながったことも事実だった。

産業カウンセラーという資格は、自分を深く理解することが求められる資格である。また自己成長を得る一つの機会としても有効だ。自分を深く知ること、ひとを深く理解することに興味のある方は、産業カウンセラー養成講座をぜひ受講してみることをお勧めしたい。

【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 寺内誠】

(火曜日に掲載)

