

私が産業カウンセラーの資格を取得しようとした理由の一つは、自身が命を失いかねないほどの重度の呼吸器系疾患が原因で不眠、思考能力低下となり、治療する中、メンタルで苦しむ方々の実情を知り、苦しむ人々が「幸せに生きられる」ように支援したいと思ったことである。もう一つは、以前私が生産ライン設計のエンジニアとして働いていた時、

## ナビゲーター

優秀なエンジニアが悪戦苦闘の末メンタル不調になり、それにより離職する人を何人か目の当たりにしてきたことである。産業として貴重な人材を失ってはいけないという思いから、職場で役に立ちたい、社会に貢献したいという一心で、養成講座の門をたたいた。

養成講座では、傾聴をみっちり教えてもらった。クライアントを信頼し、大切に思いや

## 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

# 「100年に一度の大変革」で増加懸念

り、丁寧に接し、クライアントに「自己成長力」及び「自己回復力」があることを信じ、とにかく聴け、クライアントに寄り添えと講師の方々から叩き込まれた。また、養成講座修了時には、「傾聴だけでは、自分自身も他人も支援できない場合がある、傾聴+αの技術を習得しなさい、これからのスタートだ」とアドバイスを頂いたことを、ある経験により思い出した。

その経験とは、部署異動による環境変化で自分自身なかなか適応できず苦戦する中、徐々にメンタルが不安定となつてしまったことである。その時養成講座で講師の方が、「傾聴+αの技術を習得しなさい」と言っていたことを思い出し、コーチング技術、NLP（神経言語プログラミング）、アドラー心理

## 自身の経験もとにカウンセリング

学を学び、実践することで、自身のメンタルが再生、完全に克服できた。

現在、会社で社員の健康管理の部署で勤務する傍ら、個人で、心の健康回復を続けてきた私の経験をもとに、メンタルが不安定な方へのカウンセリング、コーチング、セミナーを開催している。生かされた命と自ら自覚し、「幸せに生きる」をテーマに、クライアントのその後の幸せな人生を提供したいとの思いで日々活動している。

また、私は自動車産業の中心でもある愛知県に住んでいるが、日本経済を支える重要な基幹産業とされる自動車業界は現在、100年前、米国にて馬から自動車へ置き換わったその当時と同じようなパラダイムチェンジが起きている。「電動化」「自動化」「コネク

ティッド」「シエアリング」など技術革新が急速に進み、新しい競争ルール、他業種の新規参入などで、生きるか死ぬかの闘いが始まっており、「100年に一度の大変革」と言われている。

その変革により、働く人々が今まで以上に技術革新に適応しなければいけない。そして、適応できない人々がメンタル不調になり、離職する人が今まで以上に増加することが予想される。それを防ぐ人は、働く人々が一番近い場所におり、働く人々の気持ち、環境、現場を一番理解している人、それはまさに産業カウンセラーである。私たち産業カウンセラーが先頭に立って、働く人々と共にこの予想される困難を乗り越えていかなければならないと私は考え、身が引き締まる思いである。

【エフエクティブコーチング協会認定コーチ・米国NLPマスタープラクティショナー・メンタル再生工場代表 神谷俊博】  
(火曜日に掲載)

