

私たち日本産業カウンセラー協会中部支部会員の執筆による中部経済新聞への掲載は、早いもので今年で5年目になります。過去4年間に、メンタルヘルス、キャリア開発、組織問題・組織開発、コ

ナビゲーター

ミュニケーション等、さらには会員個々人の産業カウンセラー・キャリアコンサルタントとしての活動を多く紹介してきました。今回は、会員が学んだ理論の中で、自己の考えにじっくりくるもの、好きな理論、得意な理論について

産業カウンセリング理論と私の実践

◆ 1

読者にわかりやすくご紹介、その理論を使つての産業カウンセリングでの実例を紹介することにしました。連載のタイトルは「産業カウンセリングの理論と私の実践」、選定理由は下記のとおりです。

コロナ禍の現状、多くの人が身内や親しい友達の病気や訃報に接しており、大切な人の最期にも一緒にいることができないという悲惨な報道を耳にします。また、企業ではハラスメント等により追い

産業カウンセラーは人生の伴走者

詰められ、うつ病を発症、休職に陥るケースがみられ、われわれ産業カウンセラーは休職者の復職支援をしています。また家族においても子どもに対する育児放棄や親子心中など、さらに最近では親を介する「ヤング・ケアラー」という子どもの存在も明らかにされています。

このような苦しい時に相談する人もなく自分一人で悩んでもなかなか解決できません。そんな時には、悩みや心

の相談に応じる「プロフェツショナル」ともいうべき産業カウンセラーやキャリアコンサルタントに相談していただきます。日本産業カウンセラー協会の会員は、心理学の基礎を学んでいるとともに、相談者の悩みに対してお話を聞きするノウハウ

（「傾聴」といいます）を習得しています。カウンセラーは皆、相談者の悩みにお応えするために色々な考え方や手法を習得しており、その中で

相談者にびったり会う理論・考え方や手法でご相談に応じます。相談者の中には、カウンセラーと相談しただけで悩みが吹っ飛んだ、また、相談者自身が困っていることを話す中で相談者自身で解決策が見つかったという方もおられます。

産業カウンセラー協会には全国では約3万5000人、中部支部（東海3県と静岡県、北陸3県）に3500人の会員がいますが、今回の連載では、中部支部外の全国の会員にも執筆を呼びかけています。会員が実際に経験したカウンセリングや学び・気づき

など、読者の皆様にとつてご参考になる話をお伝えできればと思います。どんな人でも、時によつては苦しめて心が張り裂けそうになることがあると思います。ぜひ、一人で悩まず、産業カウンセラー協会や産業カウンセラーの存在を知っていただきたいと思います。読者の皆様のお一人お一人が、自分らしく人生を生き抜くための伴走者が、われわれ産業カウンセラーです。

【日本産業カウンセラー協会中部支部会員・社会保険労務士 杉本和夫】

（火曜日に掲載）

苦しい時には相談しよう

