

頑張ってもダメで、スタッフ全員が頑張らな
いといけないと考え、スタッフの仕事へのモ
チベーションを上げるためにはどうしたらよ
いかを思案しているときに「人間関係 悩み」
とインターネットで検索したところ、リカレ
ントの「メンタルヘルススクール」を知りま
した。
2. 人は変えられないが、自分を変える事は
出来る。
メンタルヘルススクールで学習すれば私の
悩みが解決できるのではないかと思いました。
これで、スタッフのモチベーションを上げて
人間関係を良く出来るのではないかとウキウ
キ気分です。「EAP心理カウンセリング」の
受講を始めました。しかし、実際には、良く
知らない専門用語、心理療法など聞き慣れな
い事ばかりで理解するのが大変でした。単な
る知識だけでなく、実践する技術も必要で、
講座に付いていくのも大変でした。自分にと
って特に悩み苦しんだ事は、「言語化」、「情

報 収 集 (ヒ ア リ ン グ) 、 「 仮 説 検 証 」 、 「 気 持 ち
に 寄 り 添 う 」 だ っ た と 思 い ま す 。
職 場 の ” や る 気 の な い ” ス タ ッ フ を 変 え る ス
キ ル を 習 得 し た い と 思 い 始 め た 「 E A P 心 理
カ ウ ン セ リ ン グ 」 で し た が 、 受 講 す る う ち に
自 分 自 身 の 弱 点 や 課 題 点 に 気 づ か さ れ ま し た 。
私 の 課 題 点 の 一 つ は 、 自 分 の 考 え て い る こ と
を 上 手 く 言 葉 に で き な い と い う こ と で す 。 こ
れ を カ ウ ン セ リ ン グ の 実 践 を 通 し て 知 る こ と
が で き ま し た 。 ま た 、 単 に う ま く 表 現 す る と
い う こ と だ け で な く 、 言 い づ ら い こ と を し っ
か り 言 う 事 の 大 切 さ 、 ア サ ー シ ョ ン の 大 切 さ
を 学 ぶ こ と が で き た の が 非 常 に 良 か っ た と 思
っ て い ま す 。 考 え て い る こ と を シ ン プ ル に 言
葉 に す る こ と 、 こ れ は 今 も 訓 練 中 で す 。
も う 一 つ の 課 題 点 は 、 他 人 に 関 心 を 持 た な い
傾 向 が あ る と い う こ と で す 。 極 端 な 言 い 方 を
す れ ば 、 自 分 の 思 い 通 り に 行 け ば 、 人 は どう
で も 良 い と 考 え る 傾 向 が あ り ま し た 。 そ れ は 、
自 分 の 考 え を 人 に 押 し 付 け る と い う 事 に 他

なりません。これは”人に関心がない”とい
うことが根本にあるのだと気が付きました。
講義で学んだもっとも大切なことの一つは、
「人は変えられないが、自分を変えることは
できる」ということではないかと思えます。
自分の場合に照らし合わせてみれば、私が職
場のスタッフの行動を変えようと必死に話し
ていた事は伝わっていませんでしたのでしょう。
人を変えようとする試み自体がダメだったの
だと思えます。そして、変えなければいけな
いのは私かもしれない、と自分自身に向き合
いはじめました。リカレントでの学習は私自
身に気づきを与え、人への関わりかたを学ん
だ感じがします。
3. さいとうクリニックでの体験
メンタルクリニックの現場を知らないこと
で不安はありましたが、インタビューを経験す
る事で何かが変わるかも知れないと思い、第
3期生に応募することにしました。今、イン
タerview日誌を読み返してみると、初日は患者

さんが話されている事を聞き逃さないように
する事ばかりに注意がいており、斎藤先生
のオープンミーティングの内容もよく聴き取
ることが出来ず、内容も理解出来ない事がメ
モされていることがわかります。初日は非常
に緊張していたのだと思います。しかし、週
に一回の研修を続けて行くうちに、患者様を
通して私自身がカウンセリングを受けている
ような感覚になっている事に気付きました。
斎藤先生と患者様の話の中から私との共通部
分を見つけ、斎藤先生からの言葉から考え、
自分自身を深く知り、理解をしている感覚に
なり、自分自身の中で答えが出ている感じが
しました。インタビュー日誌の石川先生からの
コメントで「答えはクライアントの中にある」
を体験したのだと感じます。リカレントで理
論的な背景を学び、インタビュー研修で実践的
な学習をしたことが理解を深めるのに大いに
役に立っているものだと思います。リカレント
を受講する当初の動機は方向修正されました

