

「私の活動」

村田 恵子

私は資格を取ってからも、カウンセラーとしての仕事はしていないので、「活動」いうテーマとはかけ離れた内容のレポートになってしまいますが、私がメンタルヘルスカウンセラー資格講座を受講しようと思ったのは、自分に辛く当たる人の対処法や心理を学びたかったからです。

私は何回か転職をしています、そのたびに私は特定の人から目の敵にされ、そうされる理由がわかる時もありましたが、だいたいは全く理由がわからず、どうしていつもこんな目に遭わなければならないのか、どうして私にだけ辛く当たるのか、私の何がいけないのか、考えても答えは出ず、胃が痛くなったりと、体にまで影響が出てようになってきたため、ネットや本で心理に関する記事などを読んだり調べたりしたもの、それでも明確な答えが出るわけではなく、どうしたものだろう・・・と思っている時に、メンタルヘルスカウンセラーという資格があることを知り、単にこの資格を取るための勉強をすれば、対処法も学べるのでは？というちょっと安易？な考えからでした。

それまで、そういった勉強をしたことはなかったので、何もかもがそうなのか！と思うことばかりでした。その中でも、「人は変えられない」と「I'm OK You are OK」が一番心に残っていることです。

今考えると、資格を取るまでは、私は無意識に他人を変えようとしていたのかもしれませんが。自分の何が悪いのか？と思いつつも、私は悪くない、私に意味もなく当たるあなたが悪いのだ！と思っていたように思います。それまでは話しかけるのもいやで仕方がなかったのが、全くといっては嘘になりますが、普通に話かけられるようになっていました。そういう心理というか、気持ちは相手にも伝わるのか、相手も話しかけてくれるようになり、仕事上の関係は以前よりかなりよくなりました。今でもたぶん、まだ何かしら言われているような気はしますが、そういったのも気にならなくなりました。

今後また転職することがあるかもしれません。そのときにまた同じようなことが起きたら、今度は思い悩まなくてもすみそうな気がします。