

								私	の	活	動								
																		大	橋
1	.	リ	カ	レ	ン	ト	と	の	出	会	い								

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「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 い ま す 。
自 分 の 場 合 に 照 ら し 合 わ し て み れ ば 、 私 が 職
場 の ス タ ッ プ の 行 動 を 変 え よ う と 必 死 に 話 し
て い た 事 は 伝 わ っ て い な か っ 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 い 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 ー ン 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 ー ン 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。インターン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、インターン研修で実践的
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

が、幸福な人生や仕事を實現するために多く

のことを学べたのではないかと感じています。

リカレントで学び、インターン研修を経験し

た自分に「ありがとう、選択は正しかったよ。

」と言いたいのです。そして齋藤先生に教えて

頂いたように自分の選択肢を多く持って自由

に人生を遊びたいと思います。