

「私の活動報告」

石川 梨奈

カウンセリングをもっと身近なものにしたい。

1人で抱えるのではなく、もっと気軽に相談をすることができる世の中にしたい。

そうすれば、自殺を選ぶ人、心の病にかかる人をもっと減らすことができるのではないかと、

感じています。

そう、思えたのはEMCAでカウンセリングの知識や、ロールプレイングを重ね、学ぶだけでなく授業を通して私自身が、とても楽になれたからです。

言葉にできない感情、考え方の癖、悩みの本質、描く理想に自分できえ気づいていないことが多々あります。本人が気づかない何かを見つけ、言葉にできないことを言葉で表現していくカウンセリング技術は、メンタル不調者に限らず多くの人へ役立てることができるかと確信しています。またラポールを築く大切さを学びました。これも多くの場面で必要であり大切なことと思います。

リカレントで学び始めた時は人材派遣企業で派遣社員のコーディネータをしておりました。メンタル不調者と接することは、何度かあり、そのたびに本人の状況、心情がわからず、どのように声かけをすればいいのかに頭を抱え、受講しました。雇用している派遣社員と音信不通になってしまうこともありました。学んだ効果か資格取得後は、音信不通はなく、メンタル不調に関する対応にうろたえることもなくなりました。

今現在は、IT企業にて人事部として採用と社員のケアを担当しております。従業員ケアでは、数か月に1度社員面談を行います。当社の社員は、お客様先で業務をしているため会う機会は少ないです。だからこそ、短い時間、少ない機会でも、しっかりラポールを築き、不満や不安にはいち早く気づかなければなりません。もし心の負担があれば、私と話をすることで少しでも楽になれるようサポートをしたいと考えております。

まだまだ、相談をすることに抵抗を感じる人、相談の仕方がわからない人は多いと思います。相談をすると誰かに伝わるのではないかと、会社に知られたらなんて思われるだろう、働きにくくなるのではないかと、そんな思いがあるのは当たり前のことだと思います。

本来守秘義務があるから他人には漏れないこと、また話をすると楽になるんだということを知ってもらい、「何かあったときに相談できるんだ」と思ってもらえるしくみづくりや、「相談してみよう」と思ってもらえるような存在になれるよう日々努めています。

またライフワークとして NPO 法人ダイバーシティワールドで心理カウンセラーとして活動しております。恋愛、仕事、家族、自身の性格の事様々な悩みをカウンセリングしております。まずは誠心誠意をもってお話を聞かせてもらっています。帰り際にクライアントさんの表情が、明るくなったように感じ、私自身嬉しいと感じることが多々あります。私にとってとても充実した活動の一つです。

このようにスキルを活かし活動しておりますが、取得直後はどのように活かせるのか、どう活動すればよいのかわからずにいました。

「とにかくできることは何でもやってみよう。」

そう思い、いろいろなことにチャレンジしました。

続けて参加している、EMCA 資格試験のクライアント役はとても勉強になっています。

クライアントの心情を考え、言葉選びや、話し方、表情を演じます。“なったつもり”になっていることに気づく度、本当にクライアントを知ることの難しさを痛感します。それはカウンセリングする際に、“わかったつもりになっていないか”を常に意識するようになったと思います。またカウンセリングを受ける立場になり、カウンセラーとして大事にするポイントを確認ができ、新たな気づきもあり、このような機会をいただけることにはいつも感謝を

しております。

EMCA のインターンにも参加しました。私が初めてカウンセラーとして、カウンセリングでした。最初は緊張もしたし、不安もありましたが、本当にやってよかったです。

はたしてこの仮説でいいのか、この対応でいいのか悩んでも、しっかりスーパーバイズいただけるので、安心して、カウンセリングができました。

EMCA 以外で資格を活かす活動ができているのは、これらの経験があったからだと思います。まだまだ、目指すことはありますが、今とても充実しております。

学んで良かった、活かせて良かったと思う瞬間はたくさんあります。

受講時はもちろん、資格取得後も、教えてくださる先生、EMCA の運営のみなさま、クラスメートの方々の出会いやサポートのおかげです。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも、この学んだ知識、経験を活かして、誰かのお役に立てるよう活動をしていきたいと思っています。そのためにも、学び続け、経験を重ねていき、チャレンジや継続をしていくことを怠らず日々邁進していきます。

石川 梨奈