



## いわき 三匹獅子舞

戦国時代末期から江戸時代にかけて伝わったとされる。いわきを代表する伝統芸能。鹿の獅子頭を被り、腰に羯鼓(かっこ)をつけて打ち鳴らし、二頭の雄獅子と一頭の雌獅子が五穀豊穡、悪疫退散、子孫繁栄を願い踊ります。

## 福島で輝く!!

後藤 ツネ子 (ごとう つねこ) さん

産業カウンセラー資格取得年：2002年

なんてきれいな夕日なの〜・・・とつぶやきながらスマホのシャッターを押していました。三度目の緊急事態宣言が4月25日に出された、ゴールデンウィーク明けの5月8日のことでした。皆さんは、最近空を見上げて雲や風、星など何かを感じたことはありますか。本来空を見上げて、特に雲を眺めるのが好きだった私なのですが、いつから空を見上げることを忘れていたのか、そんな自分に気づかれた瞬間でした。東日本大震災の2011年に、福島県での産業カウンセラー養成講座が郡山市で初めて開講されました。東北支部の皆様のご支援とご尽力を頂き、受講者の方々のご協力を得て、開講された郡山教室のスタッフの一員として関わったことに、感謝と当時の熱い思いがこみ上げてきました。講座の中で、震災に関することを語りたくても言葉に出来ない方の思いを、寄り添わせていただき「沈黙も言葉ですよ」、と自分が養成講座で学んだことがこれほど深く、大きな支えとなるのだと教えて頂いた大切な時間となりました。自分の好きな物に囲まれていたり、好きな事をしているといつの間にか癒され、心も体も回復しやすいと言われますが、夕焼け空をみて癒されていた私でした。「好き」を大事に、皆様も素敵な時間をお過ごしください。



後藤さんは、養成講座郡山教室及び通信講座にて指導者を務められました。

<自宅から見た水石山の上にかかる夕焼け>

## 養成講座の思い出

先崎 純子 (せんざき じゅんこ) さん

産業カウンセラー資格取得年：2018年

3年前、養成講座を受講させていただきました。毎週日曜日、郡山教室で8名の仲間と出会い、皆さんと切磋琢磨しながら自分自身と向き合い、指導者の皆様のご指導をいただいたあの時間…今のこのコロナ禍から見ると奇跡のように思えます。あの翌年、自分の仕事では他部署に異動があり、あのタイミングでなければ受講することができなかったことを考えると、あの時一緒に学び支えていただいた仲間の皆さんとは運命の出会いだったと思っています。当時は、子育ても今より忙しく仕事に家事にと奔走しており、課題をこなすのも苦しい時期もありましたが養成講座の中身は自分の糧になることばかり。

人に向き合うには、まず自分自身を理解していなくてはならず、自分としっかり向き合った時間だったと思います。今は、事あるごとに皆さんからいただいた最後のメッセージを読みながら、再会ができることを楽しみにこれからも日々学んでいきたいと思っています。



## < きずな >

齋藤 美紀 (さいとう みき) さん

現：養成講座郡山教室長

産業カウンセラー資格取得年：2006年

佐々木教室長、松浦教室長からバトンを受け取り、2019年度から郡山教室の運営に携わっております。初年度は台風19号の被害を受け、2020年度はコロナの影響を受け、今年度2021年も独自の緊急事態宣言が発動されどうなる事かと思いましたが、受講者と指導者の力を合わせ、教室を継続することができました。確実に産業カウンセラーの輪が広がっていると感じ嬉しく思います。

私の大切にしている産業カウンセラー倫理綱領の一つに『産業カウンセラーはいかなる厳しい問題に直面しても、自己の健全な心の状態を維持できるよう訓練しておかなければならない』という内容があります。責任の項目にある第3条3項です。実際には簡単なものではないと思います。心の奥底まで傷つくことや暗い闇に飲み込まれてしまうこともあるかもしれません。そんな状況でもそこから抜け出したいと思った時、その灯として、この項目を心に刻んでおきたいと思いました。理想の人格かもしれませんが、自分の心が乱れた時、自分としっかり向き合い、この人格に1ミリでも近づけたと感じたら、そんな自分を好きでいられると思いました。自分を磨くのは自分です。資格を取得後も、もっと知りたい、もっと自分の中に取りこみたいという思いがあり、興味のある研修に参加し楽しんでいきます。このかわら版を通して皆様との繋がりを感じながら、また一緒に学べたらと思っています。



## [ 行ってみ・見てみ・描いてみ〜 ]

中西 由美 (なかにし ゆみ) さん

産業カウンセラー資格取得年：2013年

養成講座で共に学んだ鈴木(小林)さんの紹介で、カラーセラピストの萩原佳代子先生の催す「色は心のメッセージ」カラーセラピー体験会に参加しました。カラーセラピーは、色の持つ心理効果を活用して、心を元気にしたり、癒したりする気軽なメンタルケアの方法です。



色の特長 “色は心を表現する” “色は心に影響力を与える” この2つを活かしたセラピーです。体験会での私は、どうしても描きたい湧き上がるイメージがあり、スリスリ、クルクルと♪(´ε`)お題の「冬」ではない絵を描き続けました(先生ごめんなさい)。私は、いつの日か、気軽に誰でも来ることのできる花畑、ホッとする居場所を造りたいという思い・夢を胸に秘めていたのです。このパステルアートは、私の夢を応援してくれる絵です。いつの日か、カラーセラピーを皆さんと一緒に 学び・楽しめたらいいなと思っています。

## 運営部長の ホッとひと言

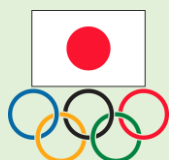
とにもかくにも、東京オリンピック開幕。

思えば、ホストタウンになるのだからと英会話を学び始め早2年、何も上達しない

まま、この時を迎えます。

さあ、覚悟を決めて

アスリート達に勇気と希望を!!!



**行事予定** - コロナ感染症禍の中、皆様の安心と安全を考えた活動を思案しています。

オンラインを利用した研修・会員交流会等を予定しています。準備が出来次第ご案内を致します。

(あとがき) 『どのような道を どのように歩くともいのちいっぱい 生きればよいぞ』 相田みつを 励まされる言葉です。 - 編集担当: Y・N (\*^-\*)