

秋田県内在住の産業カウンセラーの皆さん、こんにちは！ 回覧板冬号をお届けします！

## リレー投稿『思うこと』-16-

### 思うこと

藤井 富士子

秋田ふれあいこまち会のみなさん、そして昨年発足したばかりのサキホコレ会のみなさん、いかがお過ごしでしょうか？

私は、コロナ禍もありますが、年齢が増すにつれて何をするにも億劫になり、なかなか秋田市まで出向くことが難しくなっています。事実、私は昨年還暦を迎えました！他人事のように思っていたのですが、とうとうその年齢になり、反発したい気持ちと、それに甘えて「歳だから・・・」と、イヤなことから遠ざかる口実にしたりと、都合よく『還暦』を使っているのも、年寄りの賢さなのかもしれません（\*^\_^\*）

こんないい加減に過ごしている私ですが、一昨年、昨年と続けて実父、義母を見送ったことで、少しばかりメンタル不調になる体験をしました。予期出来ていた事でしたし、喪失による非嘆反応なども学んできていたので、“まさか自分が・・・”と思ったのですが、そう思えば思うほど、頭で考える自己像と今現在の自分の状態とに解離が生じ離人感、そして喪失感、無力感など身をもって体験しました。

しかしこんな私を徐々に回復へと導いてくれたものの一つに、人に『話す』機会を得たことでした。ちょうどその時期に、大仙市内のボランティア会から講義依頼があり、かなり億劫だったのですが引き受けて『グリーンケア』をテーマにしようと思い立ちました。今の自分の状態が悲嘆反応のどの段階なのか？今後どうなっていくのか？

・・・など等、もう一度勉強し直してみることにしたのです。

講義中は、どっちが講師か聴講者か分からなくなるくらいに、一緒に泣いたり笑ったりしながら分かち合いをすることが出来て、気持ちが軽くなっていくのを体感できました。やはり、『安心できる環境で』『人に話すこと』『一緒に似たような感情を分かち合う事』はとても大切なことなんですね。私たちのこの会も、『安心できる仲間同士で、互いに意見をし合い、思いを分かち合う』ことは、とても有意義なことなんだろうと改めて思います。だからこそ、20年間（今年の6月で20年!!）も存続できているのかもしれないね。

最後に、還暦の節目に考えたことがあります。私は18歳から還暦まで42年間働いてきました。それを時間に表すと、84,000時間（1日8時間×250日/年×42年間）そして還暦後の自由時間をみると、109,500時間（1日12時間×365日/年×25年間）

なんと！これから先の自由時間の方が今まで会社に捧げてきた時間よりも長い！という結果でした。嬉しいような・・・、「何をやろう？」と不安になるような・・・複雑な思いですが、健康で普通の生活が続けられるのであれば、孤立ではない“孤独力”を高め、できれば“してもらおう”のではなく、能動的な生活を目指していきたいと思っています。すでに実践されている還暦を過ぎた先輩方！是非、私に極意を伝授して頂けたら嬉しいです！

ではでは、皆様もお健やかでありますように・・・。



## 県運営部、県内学習グループ開催情報など

### ◆ 秋田ふれあいこまち会定例学習会

日時：R3.12.19(日) 9時半から11時半

参加者：7名

テーマ：県運営部の活動、学習会のあり方など  
県運営部の活動状況、学習会の立ち位置など、自由に意見交換が行われました。

もとより、結論が出るようなものではありませんでしたが、学習会のあり方について、説明不足と思われましたので、追ってこまち会事務局長から会員に連絡があると思われます。ご期待ください。

### ◆ カウンセリングスキルアップ研修開催

日時：令和4年1月10日 13時半～16時半

会場：秋田市上北手 遊学舎

参加者：7名

担当者：寺田 誠さん

テーマ：ロールプレイもしくはライブ法による面接実習を実施し、「なぜそのように関わったのか」等の根拠を述べるようなカウンセリングの仕方を学びました。



### ◆ サキホコレ会定例学習会

日時：令和3年12月2日 19時～

参加者：3名

テーマ：ZOOMで話そう！

今年度より始動しました「サキホコレ会」もZOOMを含み、4回目の学習会開催となりました。近況報告や今後の活動について、話し合う場となり有意義な時間になりました。コロナ拡大といった厳しい状況、また近年の大雪も重なり、R4.2.6に予定しておりました学習会は内容を延期としました。雪をも溶かす熱量で、次年度は回数も増やし、気楽に参加できる会を目指していきたいと思っています。よろしく願いいたします。



### ◆ 自殺予防相談員育成講座：県運営部主催 (秋田県地域自殺対策強化事業)

令和3年11月28日、秋田市下北手遊学舎にて、秋田大学教育文化学部教授 北島正人先生によるカウンセリング力向上のための事例検討会が開催されました。コロナが一時的に落ち着いた時期であり、一般の方を含み、24名の参加を得て盛会裏に終了しました。



秋田県運営部への問い合わせなどにご利用ください。

運営部長連絡先 080-9259-6005

メール jaico\_akita@yahoo.co.jp

スパムメール防止のため、●を@に置き換えてご利用ください