

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

リレー投稿『思うこと』-3-

『セレンディピティ』…偶然に支配される 幸運なめぐり合わせ・出会い・発見

柴田 博志（秋田ふれあいこまち会）

先日、足の踏み場もないほど散らかっている物置からある目的の物を探す為に格闘していた。しかしどこをどう探しても見当たらない。そのうち、以前探し物をしてもうとうとう見つけれず諦めていた物を発見する！『こんな所にあつたのか！』とその時発見出来なかった悔しさもさることながら偶然発見出来たことの嬉しさに満足感を得る。更に探す過程で思いもよらない懐かしい物や失くしたと思っていた物を、品々等続々と発見する。私にとって宝物、価値ある物ばかりである。結局、目的の物を探すのはどうでもよくなり、「目的外の物」の発見に価値を見出し悦に浸ってしまう。

また、インターネットで検索する過程で、「目的の物」を検索するつもりが、全く無関係の予想外の物を発見したり、興味や好奇心に誘われて更に深く検索してしまったりする。そこには日頃分からなかったり、疑問に感じていた思いもよらない出来事や事実、意味等を「発見」し見入ったり、感心したりしてしまう。これも結局「目的の物」とは無関係な検索になってしまうが、「価値ある物」の発見に悦に浸って満足するのである。

皆さんもこのような経験をしたことはないですか？日常生活でも、職場での仕事でも、これに似た場面に遭遇する事がありますよね。偶然の産物として出会った事象に新たな発見をしたり、価値を見出したりする事で「ラッキー！」、と思わず声を上げて嬉しくなったりする幸福感！！

特に科学や技術の分野での失敗や間違い、勘違

いから偶然大発見や発明に繋がることが沢山あります。例えば、ペニシリン、電子レンジ、ポストイット、ポテトチップス、レントゲン、瞬間接着剤、トランジスター、全身麻酔、プラスチック、特に科学や技術の分野での失敗や間違い、勘違いから偶然大発見や発明に繋がることが沢山あります。その他、レーダー、インスタントラーメン、原子爆弾、コカ・コーラ等々、日常生活から医療、軍事技術に至るまで数え上げれば限がありません。これら全て、いずれも意図せず生まれた偶然の産物です。

このように、「素敵な偶然に出会ったり、予想外の物を発見したり、また、何かを探している時に、探している物とは別の価値ある物を偶然発見し幸運を掴み取ること」を『セレンディピティ』と言います。あまり聞き慣れない言葉ですが、科学の世界では一般的に使われているそうです。ノーベル賞級の発見や発明等は正にこのセレンディピティに支配されているとまで言われています。

脳科学者の茂木健一郎氏は人が幸せを感じながら日々生きていく為には、偶然の幸運に出会う能力『セレンディピティ』が必要で、それを起こす為には次の3つのサイクルを回す習慣を身に付ける事だそうです。

「行動」→「気づき」→「受容」・・・このサイクルを回すこと！！まずは行動を起こすこと、アクションを起こすこと！皆さんも幸福感や満足感を日常生活や人生にちょっとでも添えてみたいと思ったら是非、今から実行してみたら如何でしょうか・・・きっと価値ある人生を演出してくれるでしょう。



◆県内学習グループ活動報告◆

「こまち会」活発に活動中！

秋田ふれあいこまち会・県南こまち会は9月1日に定例合同学習会を開催しました。

この日は大仙市・嶽雄館特別研修室で「私の資格の活かし方」をテーマに、産業カウンセラー資格をどのように生かしていますか、また、日ごろ心がけていることはありますか。こうした視点から参加者全体で意見交換をしました。参加者からは、

- ・いろいろな人の意見が聴け、参考になった、
 - ・自分なりにできることをやっていたが、今後の自分のあり方について刺激を受けた、
- といった感想がありました。また、名刺交換をする会員もいるなど有意義な時間となりました。



9月定例学習会の模様

7月29日は、秋田県運営部主催「出前ゲートキーパー研修会」を8月定例学習会の振替とさせていただきます。担当は寺田誠さん。ゲートキーパーになるための研修会ですが、「参加者の皆さんが講師としてゲートキーパー研修会を行うことになったら、どのように展開するか」という側面からも説明していただきました

◆世界自殺予防デー◆

街頭キャンペーンに会員参加

世界自殺予防デーに合わせ、9月7日、JR秋田駅中央改札口及び東西自由通路で、街頭キャンペーンが開催され、会員7人が参加しました。

これは、秋田県運営部も役員として加わっている秋田ふきのとう県民実行運動が毎年行っているもので「働く人の電話相談」のチラシやティッシュペーパーを通勤・通学客に配付しました。



街頭キャンペーンの模様

前日にはチラシとティッシュの袋詰めボランティアとして5名の方が参加。県・市の自殺対策の担当者と協力し合いながら、キャンペーンの準備を進めました。

ご案内

■県民運動大会開催されます！

秋田ふきのとう県民運動実行委員会からのお知らせ(聴講希望者は080-9259-6005へ)

日時 11月28日(水) 13:30~16:20

会場 秋田県生涯学習センター3階講堂

講師 大野 裕 氏(認知行動学会理事長)「認知行動療法を使って心を元気にする」

認知行動療法の日本の第一人者

■忘年会開催されます！

秋田県運営部・秋田ふれあいこまち会共催で忘年会を開催します。詳しくは会員向けメールをご覧ください。

日時 12月22日(土) 場所未定(秋田市)内

◆登山にBBQ◆

ワインカウンセリング開催



10月13・14日、秋田ふれあいこまち会の親睦会「ワインカウンセリング」が、大仙市・奥羽山荘で開催され、会員とその家族がコテージを借り切ってバーベキューを楽しみました。

一部メンバーは午前中は真昼岳登山に挑戦。澄み渡る秋空のもと、自然を満喫しました。