

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

リレー投稿『思うこと』-34-

12 年を振り返る

一関 留美子

正直、私は産業カウンセラーの資格取得後、カウンセリングの仕事をしたり、そのための講義を受けたりということは、更新時以外ほとんどありませんでした。

2014 年に資格登録していますので、12 年も経っているというのに、ですね……。

3 年前から県北地区の無料相談会のインテークをお手伝いさせていただいていますが、力不足の不安もあり研修会の案内が来るたびにドキドキしています。

12 年前、私は職場の部下の心が壊れていくことに頭を悩ませていました。そんな時、銀行員だった友人から「管理職として取得した資格の 1 つが産業カウンセラーだよ。」と教えられたのです。

ネットで見た景色に、これだー！と思い、週末のたびに大館から盛岡へと通いました。毎回のクライアント役で、長男の将来の不安、同居の義父母の話、職場の仲間の話など、泣いたり笑ったりでしたが、自己理解の日々だったような気がします。

今、私は社会教育施設で「社会人の学び直しと生涯学習」を仕事としています。5 年前に市役所を退職し再任用で今の職についていますが、仕事として生涯学習を選び、それが叶っているということはとても幸せなことだと思っています。時間があれば、「大館学び大学」と検索してみてください。

長男は 1 児の父になり、娘も独立、昨年義父母の 7 回忌をすませました。夫は退職し専業主夫をして

おり、今の生活を考えると以前はいろんなことと戦っていたのだなあとしみじみと感じています。

カウンセラーとして働くことは考えていませんでしたが、資格取得後、苦難に直面するたびに、自分を鼓舞するように「私は産業カウンセラー！」と心の中で繰り返してきたような気がします。職場の仲間たちを根本から救えた気はしませんが、悩みを共有できた気はしています。晩年、透析治療に通う義母の介護の日々を嫁としてくじけそうになりながら看取りを無事終えました。

そして何よりも、実母が自動車免許を返還した途端うつ病になった時、先が見えなくなった母を救いたく、気持ちに寄り添いながらすごした日々も、産業カウンセラーという資格が私自身を支えてくれました。母は今、90 歳。週に 1 度一緒にすごす母との時間を丁寧にすごしていきたいと思っています。

多くの方々がいろいろな形で産業カウンセラーの資格を職業やボランティアの中に取り入れられていると思います。振り返ると、私は人生そのものにカウンセラーとしての学びを取り入れたのだと思っています。

今、社会人の学び直しの講座を企画する毎日。悪戦苦闘しながら学びの入口を作り、学びを繋げてきましたが、いよいよ来年 3 月で仕事を引退します。さてこの先、私はどこに向かうのでしょうか。

「私は産業カウンセラー！」と頭のすみっこで叫びながら、また何かと戦うかもしれません（笑）。

12 年を振り返ったら、ちょっとワクワクしてきました。





県内学習グループ開催情報など

◆ 月度定例学習会

日 時 7月11日(土) 9:30~12:00
会 場 秋田市中心市民サービスセンター
参加者 12名
担 当 赤沼紀美子さん(サキホコレ会)
テーマ 『時間の構造からの自分発見』

普段の時間の使い方を6つのカテゴリーから分析することで、「時間の使い方傾向」がわかり、その後の行動計画の策定に繋がりました。ワークで、自己理解が深まり活気にあふれた学習会となりました。

= 6つのカテゴリー =

- 閉鎖・引きこもり
- 儀式・儀礼
- 雑談・気晴らし
- 活動・仕事
- 心理ゲーム
- 親交・親密

◆ サキホコレ会定例学習会

日 時 6月12日(金) 18時半~20時半
会 場 サンサン横手 特別会議室
参加者 9名
担 当 小池田 和子さん
テーマ 『神経発達症の理解と基本的な対応』

活発な意見交換があり、学びが深まりました。

グラウンディング…足の裏や骨盤で地面を踏みしめる感覚(イメージ)

センタリング…自分軸(ブレない心)を意識

カウンセリング場面で、不安や雑念に囚われず、地に足をつけ安定した状態、安心感を与える場面構成作りを、心がけて行きましょう!!



【こころの健康づくり研修会】のお知らせ

秋田県地域自殺予防対策事業の一環として、研修会を開催します。県民の方が対象で、広く募集をしておりますので、お知り合いの方、興味がある方をお誘いの上、ご参加ください。

開催日程：令和8年8月30日(日)
13:30~16:30(受付13:15~)

会 場：秋田県ゆとり生活創造センター
遊学舎 研修室1,2,3

内 容：傾聴とコミュニケーション
~ひととつながり、自分も大切にする~

講 師：木場和子氏

秋田こころのネットワーク会長

申込締切：8月27日(木)

講師によるテーマトークのほか、
パネリストによるトークセッションも行います。

受講無料!

◆おしゃべりカフェ(水野正子さん投稿)

7月20日、21日に土崎曳山まつりがありました。ユネスコ無形文化遺産に登録されている国の重要無形民俗文化財、正式には「土崎神明社祭の曳山行事」です。仕事帰りに夫と行ってみました。出店が並ぶ夜の町は、タイムスリップしたかのようなノスタルジーな雰囲気でしたが、「戻り曳山」が始まると、想像を絶する迫力と熱気に興奮しました。短時間で帰るのはもったいない~~



来年は、仕事を休んで行ってみようかと思っています(笑笑)

夫の撮影



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